बालभारती हीरक महोत्सव

શારીરિક શિક્ષણ અને નિરાયમતા

ધોરણ છઠ્ઠું

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 નિ:શુલ્ક 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 નિ:સંકોચ 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

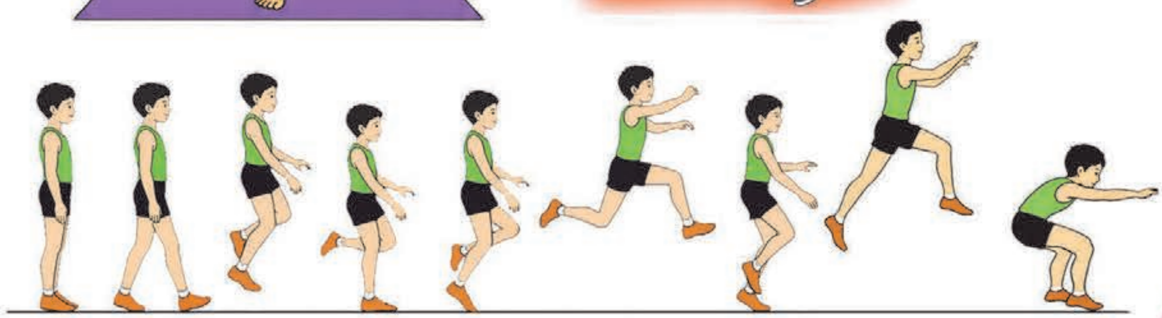
મનોદર્પણ સહાયતા ક્રમાંક (હેલ્પલાઈન) 8448440632

શિક્ષણ મંત્રાલયના નેજા હેઠળ રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંશોધન અને પ્રશિક્ષણ પરિષદ દ્વારા ચાલતા મનોદર્પણ ઉપક્રમના માધ્યમે જુલાઈ ૨૦૨૦થી નિ:શુલ્ક 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 દિનાંક ૨૫-૦૪-૨૦૧૬ અન્વયે સ્થાપિત થયેલી સમન્વય સમિતિની તા. ૧૯-૦૫-૨૦૨૬ રોજની બેઠકમાં આ પાઠ્યપુસ્તક શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૬-૨૦૨૭થી નિર્ધારિત કરવાની માન્યતા આપવામાં આવી છે.

શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા

ધોરણ છઠ્ઠું



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

બાજુના ચોરસમાં આપેલા Q.R. Code ને સ્માર્ટફોન વડે સ્કેન કરતા, આપણે 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 બધાં હક્ક રહેશે. આ પુસ્તકનો કોઈપણ ભાગ સંચાલક, મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળની લેખિત પરવાનગી વગર છાપી શકાશે નહીં.

શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય વિષય સમિતિ

ડૉ. મહેશ દેશપાંડે, અધ્યક્ષ
ડૉ. આનંદ લુંકડ, સભ્ય
શ્રી જ્ઞાનેશ્વર કાળે, સભ્ય
શ્રી. મધુકર માળી, સભ્ય
ડૉ. ભારતી ઢોકરટ, સભ્ય
શ્રી બાળાસાહેબ બોડખે, સભ્ય
ડૉ. જિતેન્દ્ર લિંબકર, સભ્ય
શ્રી. જનાર્દન શહાણે, સભ્ય
શ્રી. નીલેશ ઝાડે, સભ્ય
ડૉ. દીપક શેંડકર, નિમંત્રિત
ડૉ. આનંદ યાદવ, નિમંત્રિત
શ્રી. શૈલેષ નાઈક, નિમંત્રિત
શ્રી. સંજય ધોપાવકર, નિમંત્રિત
ડૉ. મન્મથ ઘરોટે, નિમંત્રિત
ડૉ. પલ્લવી કવ્હાણે, નિમંત્રિત
ડૉ. મંદાકિની પાનસરે, નિમંત્રિત
ડૉ. નંદુ મુલમુલે, નિમંત્રિત
ડૉ. ચિત્રા દાભોળકર, નિમંત્રિત
ડૉ. અદિતિ કોકણે, નિમંત્રિત
ડૉ. મીરા શાસ્ત્રી, નિમંત્રિત
શ્રીમતી મમતા પવાર, (અભ્યાસક્રમ સમન્વયક)
ડૉ. સંધ્યા જિંતૂરકર, સભ્ય-સચિવ

ગુણવત્તા સમીક્ષક

ડૉ. સમીર પવાર (ગુણવત્તા પરીક્ષક)
ડૉ. પ્રતિમા લોણાતે (ગુણવત્તા પરીક્ષક)
એડવોકેટ મનીષ ઉપાધ્યે (કાનૂની નિષ્ણાત)
પ્રો. કૃતિકા ગંધારે (CWSN નિષ્ણાત)

સંયોજક

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

ભાષાંતર

ધર્મિકા દોશી

ભાષાંતર સંયોજક

શ્રીમતી કેતકી જાની,
વિશેષાધિકારી ગુજરાતી, કાર્યકારી સચિવ
ભાષા, પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે.

મુખપૃષ્ઠ : શ્રીમતી સાક્ષી કળસકર
સજાવટ : શ્રીમતી સાક્ષી કળસકર
શ્રી. શુભમ જિંદે
અક્ષરાંકન : મુદ્રા વિભાગ, પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

નિર્મિતિ

શ્રીમતી મિતાલી શિતપ
કાર્યકારી મુખ્ય નિર્મિતિ અધિકારી
શ્રી કિશોર જાધવ
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 શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ અનુસાર વર્ષ ૨૦૨૩માં શાલેય શિક્ષણની રાષ્ટ્રીય રૂપરેખા પ્રસિદ્ધ થઈ. આ રૂપરેખા અને કેન્દ્ર સરકારે તૈયાર કરેલા અભ્યાસક્રમને ધ્યાનમાં રાખીને, મહારાષ્ટ્રની જરૂરિયાતો, વિશેષતાઓ અને પરંપરાઓનો વિચાર કરીને મહારાષ્ટ્ર રાજ્યની શાલેય શિક્ષણ રૂપરેખા શાલેય શિક્ષણ ૨૦૨૪ (SCF-SE) તૈયાર કરવામાં આવી છે.

આ શાસન-માન્ય અભ્યાસક્રમ પર આધારિત શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા વિષયના પાઠ્યપુસ્તકોની નવી શ્રેણી પાઠ્યપુસ્તક મંડળ પ્રકાશિત કરી રહ્યું છે. આ શ્રેણી અંતર્ગત ધોરણ છઠ્ઠાનું શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા પાઠ્યપુસ્તક આપના હાથમાં આપતા અમને વિશેષ આનંદ થઈ રહ્યો છે.

અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયા બાળકેન્દ્રિત હોય, કૃતિપ્રધાનતા અને જ્ઞાનરચનાવાદ પર ભાર અપાયો હોય, પ્રાથમિક શિક્ષણના અંતે વિદ્યાર્થીઓ નિરામય જીવન માટે જરૂરી શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક અને સામાજિક ક્ષમતાઓ પ્રાપ્ત કરે, તેમજ શિક્ષણની પ્રક્રિયા મનોરંજક અને આનંદદાયી હોય એ દૃષ્ટિકોણને સામે રાખીને આ પાઠ્યપુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે.

પાઠ્યપુસ્તકમાં વિષયવસ્તુની આકર્ષક રજૂઆત અને ચિત્રો બાળકોને હંમેશા આકર્ષિત કરે છે. પુષ્કળ ચિત્રોના આધારે વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક શિક્ષણના વિવિધ ઉપક્રમો આનંદપૂર્વક કરશે. વિદ્યાર્થીઓના વયજૂથને ધ્યાનમાં લેતા, હજુ તેમની સર્વ શારીરિક ક્ષમતાઓ પૂર્ણ વિકસિત થઈ હોતી નથી. તેમનામાં કુદરતી રીતે રહેલો રમત પ્રત્યેનો રસ અને સતત સક્રિય રહેવાની વૃત્તિને ધ્યાનમાં રાખીને, તેમને કૃતિશીલતાની તકો આપતું અને સરળતાથી સમજાય તેવા ચિત્રો સાથેની કૃતિઓથી આ પાઠ્યપુસ્તક સજ્જ છે.

વિદ્યાર્થીઓના નિરામય જીવન માટે આવશ્યક તમામ ક્ષમતાઓ વિકસિત થાય તે માટે, પાઠ્યપુસ્તકમાં વિવિધ શ્રેણીબદ્ધ વ્યાયામ, મનોરંજક અને નવીનતાથી સભર વિવિધ ઉપક્રમ આપવામાં તેમ જ સૂચવવામાં આવ્યા છે.

આ પાઠ્યપુસ્તક વધુમાં વધુ ક્ષતિરહિત અને ગુણવત્તાયુક્ત બને તે હેતુથી મહારાષ્ટ્રના તમામ ભાગોમાંથી પસંદ કરેલા શિક્ષકો તેમજ કેટલાક શિક્ષણવિદો અને વિષય નિષ્ણાતો દ્વારા આ પાઠ્યપુસ્તકની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે. સમીક્ષામાં આવેલા સૂચનો અને અભિપ્રાયો પર આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ સમિતિએ યોગ્ય વિચાર કરીને આ પાઠ્યપુસ્તકને અંતિમ સ્વરૂપ આપ્યું છે. સમીક્ષામાં સહકાર આપવા બદલ મંડળ તે સર્વેનું આભારી છે.

મંડળની ધોરણવાર વિષય સમિતિ, આમંત્રિત સભ્યો અને ચિત્રકારના નિષ્ઠાપૂર્વકના પરિશ્રમથી આ પાઠ્યપુસ્તક તૈયાર થયું છે. વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને વાલીઓ આ પાઠ્યપુસ્તકનું સ્વાગત કરશે એવી આશા છે.

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

પુણે
તારીખ : ૦૧ મે, ૨૦૨૬
ભારતીય સૌર તારીખ : વૈશાખ ૧૧, શકે ૧૯૪૮,
મહારાષ્ટ્ર દિન

પ્રાસ્તાવિક

"આરોગ્યં ધનસંપદા'' એટલે નિરોગી શરીર એ જ સાચી સંપત્તિ છે. ''શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ્'' એટલે શરીર એ જ તમામ કર્તવ્યોની પૂર્તિનું મુખ્ય સાધન છે. આ શાશ્વત વિચાર પર આધારિત શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા વિષય વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસનો મૂળ આધાર છે. ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલિમાં અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ, અને આનંદમય કોશ આ પાંચ કોશ આપવામાં આવ્યા છે. પંચકોષો પૈકીના પહેલા બે કોષોનો વિકાસ કરવા માટે શારીરિક શિક્ષણ, રમતગમત અને યોગ મહત્વના ગણાય છે. પાઠ્યપુસ્તક મંડળે મહારાષ્ટ્રના ધોરણ છઠ્ઠાના વિદ્યાર્થીઓ માટે 'શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા' વિષયનું આ પાઠ્યપુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. જેમાં માત્ર રમતો અને પ્રવૃત્તિઓનો સંગ્રહ નથી, પરંતુ આનંદી, ક્રિયાશીલ, શિસ્તબદ્ધ અને નિરામય જીવન જીવવાની દિશા દર્શાવતા માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો છે. તે હેતુથી વિવિધ શારીરિક ઉપક્રમ, વ્યાયામ, રમતો વગેરે બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આજના ઝડપી અને ટેકનોલોજી આધારિત જીવનશૈલીમાં બાળકોની શારીરિક હલનચલન ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ઓછી થતી જોવા મળી રહી છે. અનેક સંશોધનો પરથી એ જાણવા મળ્યું છે કે વિદ્યાર્થીઓનો 'સ્ક્રીન ટાઇમ' અસાધારણ રીતે વધી ગયો છે અને તેની નકારાત્મક અસરો પણ દેખાવા લાગી છે. જેના કારણે નાની ઉંમરે જ સ્થૂળતા, થાક લાગવો, માનસિક તણાવ જેવી સમસ્યાઓ સતત વધી રહી છે. આવી પૃષ્ઠભૂમિમાં આ અભ્યાસક્રમની રચના કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓની વયજૂથ, તેમનામાં રહેલી ઉત્સુકતા, તેમની મનોરંજનની જરૂરિયાત, સુષુપ્ત ગુણો તેમજ તેમના શારીરિક અને માનસિક વિકાસનો વિચાર કરીને રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમમાં વિવિધ ઘટકોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકમાં આપેલા વિવિધ ઉપક્રમોના માધ્યમથી શારીરિક અને માનસિક સુદૃઢતા, આરોગ્ય વિષયક જ્ઞાન, સામાજિક, માનસિક અને નૈતિક મૂલ્યોનો વિકાસ તેમજ પોતાનું રક્ષણ કરવાની ક્ષમતા વગેરે બાબતો સિદ્ધ કરવાની છે. આ ધ્યેયને સામે રાખીને જ પાઠ્યપુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકનો મુખ્ય ધ્યેય વિદ્યાર્થીઓને મુક્ત હલનચલન દ્વારા આનંદ મેળવવાની તક પૂરી પાડવી, શારીરિક સુદૃઢતા અને સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ નિર્માણ કરવી, રમતગમત અને વ્યાયામ પ્રત્યે રસ કેળવવો, તેમજ સામાજિક, માનસિક અને નૈતિક મૂલ્યોનો વિકાસ કરવાનો છે.

"રમત રમવાથી વધે છે બળ, મન થાય છે પ્રસન્ન અને નિર્મળ.''

આ સરળ પંક્તિઓ દ્વારા રમતનું મહત્વ સ્પષ્ટ થાય છે. રમતો માત્ર સ્પર્ધા માટે નથી પરંતુ જીવનનો આનંદ મેળવવા, સહકાર, શિસ્ત, નેતૃત્વ અને સહનશીલતા શીખવા માટે અત્યંત આવશ્યક છે. આ પાઠ્યપુસ્તકમાં વિદ્યાર્થીઓના વિકાસના વિવિધ પાસાઓને સ્પર્શના વિવિધ હલનચલન, શારીરિક સ્થિતિ અને અવકાશની સમજ વગેરે બાબતોથી વિદ્યાર્થીઓ માહિતગાર થાય તે માટે અનેક પ્રવૃત્તિઓ આપવામાં આવી છે. આ ઘટકો દ્વારા શરીરના વિવિધ આકારો, યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ અને અવકાશની સમજ વિકસાવી શકાય છે. આ પાઠ્યપુસ્તકમાં વિવિધ વ્યાયામના પ્રકારોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, જે વિદ્યાર્થીઓને આકર્ષક અને આનંદદાયક લાગશે તે રીતે પસંદ કરવામાં આવ્યા છે. જેમાં સામાન્ય વ્યાયામ અને પ્રારંભિક હલનચલન, એ.બી.સી. ડ્રિલ્સ, તાલબદ્ધ હલનચલન, સૂર્યનમસ્કાર, સાહસિક રમતો અને સ્પર્ધાત્મક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. વિદ્યાર્થીઓ રોજ રમે, તેમને નિયમિત રમવાની આદત પડે અને રમત પ્રત્યે રસ જાગે તે માટે રમતોના વિવિધ પ્રકારો પાઠ્યપુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા છે. જેમાં એથ્લેટિક્સ, પૂરક રમતો અને રૂપાંતરિત રમતોનો સમાવેશ થાય છે. દરેક વિદ્યાર્થીની જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફાર થાય અને તેમને સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય તે માટે આવશ્યક ઘટકોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. સંતુલિત આહાર, પૂરતી ઊંઘ, આરામ, નિયમિત વ્યાયામ, ખરાબ ટેવોથી દૂર રહેવું, સ્વચ્છતા અને પરિસરના જાળવણી જેવી બાબતો વિશે આ પાઠ્યપુસ્તકમાં માહિતી આપવામાં આવી છે.

આ અભ્યાસક્રમનો એક મહત્વનો ભાગ એટલે મૂલ્ય શિક્ષણ. રમતગમત દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં ખેલદિલી, નિયમોનું પાલન, પ્રામાણિકતા, સહકાર અને સામાજિકતાનો વિકાસ થાય તેવા આશય સાથે વિષયવસ્તુ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. આ પાઠ્યપુસ્તકના સફળ અમલીકરણમાં શિક્ષકોની ભૂમિકા સૌથી મહત્વની છે. શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કરવા, આનંદી વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું અને વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક ક્ષમતાઓ વિકસાવવાની સાથે તેમને માનસિક રીતે પણ સક્ષમ બનાવવા જોઈએ એવી અપેક્ષા છે.

વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા મુજબ સહભાગ સુનિશ્ચિત કરવો. સ્પર્ધા કરતાં સહભાગ અને મનોરંજનને પ્રાધાન્ય આપવું. સુરક્ષાની કાળજી રાખીને ઉપક્રમોનું આયોજન કરવું અને વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વસ્થ જીવનશૈલી પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવી શિક્ષકે માત્ર માર્ગદર્શન ન બનતા, પ્રેરણાસ્થાન બનવું. વાલી એ બાળકોના જીવનના પ્રથમ શિક્ષક છે. તેમણે બાળકોને રમવા માટે સમય અને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ, મોબાઈલ અને 'સ્ક્રીન ટાઇમ' પર નિયંત્રણ રાખવું જોઈએ, સંતુલિત આહાર અને યોગ્ય દિનચર્યાનું પાલન કરવા માટે માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ તેમજ પોતે પણ એક આદર્શ જીવનશૈલી રજૂ કરવી જોઈએ. શાળાઓ અને સંસ્થાઓએ પણ આ અભ્યાસક્રમને પ્રભાવી બનાવવા માટે જરૂરી સુરક્ષિત અને સ્વચ્છ રમતનું મેદાન ઉપલબ્ધ કરાવવું જોઈએ, કારણ કે આ ઉંમરે વિદ્યાર્થીઓનો શારીરિક વિકાસ ખૂબ જ ઝડપથી થતો હોય છે. આ બધી બાબતોમાં આ તેમાં શારીરિક શિક્ષણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવતું હોવાથી વિષયનું મહત્વ ધ્યાનમાં રાખીને શિક્ષકોએ આ વિષયને નિયમિતપણે ભણાવવો જોઈએ. આ પાઠ્યપુસ્તકનો અભ્યાસ માત્ર પરીક્ષા પૂરતો મર્યાદિત ન રહીને નિરામય જીવનશૈલી ઘડવા માટેનો છે. આ પાઠ્યપુસ્તક દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં ક્રિયાશીલતા, આનંદ, આરોગ્ય અને મૂલ્ય આધારિત જીવનનો પાયો નખાય, એવી જ અમારી અપેક્ષા છે. આ પાઠ્યપુસ્તકના લેખનમાં સહભાગી થયેલા તમામ શિક્ષકો, તજજ્ઞો, લેખકો અને સહયોગીઓનો અમે મનપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. આ પાઠ્યપુસ્તક વિદ્યાર્થીઓના ઉજ્જવળ, નિરામય અને આનંદી જીવન માટે અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થશે, એવો અમને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ સમિતિ પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

અભ્યાસક્રમ ધ્યેય, અભ્યાસક્રમ ક્ષમતા અને અધ્યયન નિષ્પત્તિ

અભ્યાસક્રમ ધ્યેય CG ૧ : રમતગમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં સહભાગ લેવા માટે શારીરિક હલનચલન, કારક કૌશલ્ય અને રમત પ્રત્યેની સમજ પ્રદર્શિત કરવી.

ક્ષમતા (C)	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (LO)	પૃષ્ઠ ક્રમાંક
C-૧.૧ શક્તિ, ગતિ, સામર્થ્ય, સંતુલન, લવચીકતા, નિર્ણય શક્તિ અને (ત્વરિત પ્રતિક્રિયા) વિકસિત કરે છે (જેમ કે દોડવું અને કૂદવું, વિવિધ ઝડપ અને દિશામાં વળાંક લેવા, સર્પાકાર હલનચલન, ઝડપથી આવતી વસ્તુને ઝીલવી અથવા ચોક્કસાઈથી દડો ફેંકવો/મારવો).	૧. વિવિધ પ્રકારના કૂદકા મારે છે. ૨. લંગડી રમે/કૂદે છે. ૩. ફેંકવાની તકનીકનો ઉપયોગ કરીને દડો, થાળી કે ગોળો ફેંકે છે. ૪. સરળતાથી વજન ઊંચકે છે. ૫. ૫ કિલો કે તેથી વધુ વજનની વસ્તુઓને ધક્કો મારે છે. ૬. ગતિ અને વેગના કારક કૌશલ્યનો વિકાસ કરે છે. (પાના નં. ૮, ૯, ૧૦, ૧૧) ૭. ઝડપથી પગથિયાં ચઢે છે. ૮. ઝડપથી દોરડા કૂદે છે. ૯. શારીરિક હલનચલન કરતી વખતે સંતુલન જાળવે છે. ૧૦. યોગાસન અને શારીરિક હલનચલનની માહિતી મેળવીને પ્રત્યક્ષ પ્રવૃત્તિ કરે છે. ૧૧. કારક કૌશલ્યના માધ્યમથી પ્રતિક્ષિપ્તા/કૌશલ્ય વિકસિત કરે છે (ઓછા પ્રતિક્રિયા સમય સાથે). ૧૨. તાલબદ્ધ હલનચલનમાં દિશા બદલવાનું કૌશલ્ય આત્મસાત કરે છે. ૧૩. શ્વાસ લેવા અને છોડવાની ક્રિયા (શ્વાસોચ્છવાસ)નું નિયમન કરે છે. ૧૪. ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ કરે છે.	૭ - ૨૩ ૩ ૧,૪૩ ૧૧ ૧૨ ૨૮થી ૪૩ ૪૩ ૧૭,૨૦ ૬૪ ૫, ૪૬ ૫૫થી ૫૭ ૨૮થી ૪૬ ૧૪થી ૨૧ ૫૭ -
C-૧.૨ તાલબદ્ધ હલનચલન કૌશલ્ય (ગતિશીલ અને સ્થિર) જેમ કે - દિશા, વેગ, ગતિ અને પ્રવાહમાં હેતુપૂર્વકના ફેરફારો સાથે સરળતાથી હલનચલન કરે છે. સંતુલન જાળવે છે અને વજન સ્થાનાંતરિત કરે છે.	૧. ગતિશીલ અને સ્થિર હલનચલન કરતી વખતે સંતુલનનું કૌશલ્ય આત્મસાત કરે છે. ૨. તાલબદ્ધ હલનચલનનું કૌશલ્ય મેળવીને વજન સ્થાનાંતરિત કરે છે.	૫થી ૪૬ ૧૪થી ૨૧
C-૧.૩ બે કે ત્રણ મૂળભૂત હલનચલન એકસાથે કરે છે (જેમ કે - પ્રતિસ્પર્ધી/સામેવાળા ખેલાડી પાસેથી દડો મેળવવો અને તેને ફેંકવો, બંને ક્રિયા એક જ સમયે કરવી).	૧. દોડતી વખતે પ્રતિસ્પર્ધી તરફથી આવતો દડો ઝીલે છે અને ફેંકે છે. ૨. પ્રતિસ્પર્ધીને ચકમો આપીને દડાને પગથી નિયંત્રિત કરે છે.	૧,૨,૩,૨૮ ૩૨ ૩૫થી ૩૮, ૪૫
C-૧.૪ રમતના સંદર્ભમાં જગ્યા અને રમતગમતના સાધનો યોગ્ય વપરાશ કરે છે.	૧. રમતના મેદાન વિશે માહિતી મેળવે છે. ૨. રમતને લગતા રમતગમતના સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે છે.	૨૮થી ૪૬ ૨૮થી ૪૬
C-૧.૫ રમતમાં થતી ઈજાઓ અથવા તેના લાંબા ગાળાના નકારાત્મક પરિણામો ટાળવા માટે રમત પહેલાં અને રમત પછી જરૂરી હલનચલન/વ્યાયામ કરે છે.	૧. રમત દરમિયાન થતી ઈજા ટાળવા માટે રમત પહેલાંની હલનચલન/વ્યાયામ પર ચર્ચા કરે છે. ૨. રમત દરમિયાન થતી ઈજા અથવા લાંબા ગાળાની અસરો ટાળવા માટે સ્ટ્રેચિંગ અથવા સક્રિય હલનચલન/વ્યાયામ કરે છે. ૩. રમત સંબંધિત સાધનોની યોગ્ય જાળવણી કરે છે. ૪. રમતની જરૂરિયાત મુજબ ઈજા ટાળવા માટે ચોક્કસ શારીરિક હલનચલન/વ્યાયામ કરે છે. ૫. રમતમાં થતી ઈજાઓ ટાળવા માટે રમત પછી શારીરિક હલનચલન/વ્યાયામ કરે છે.	૫ ૫ ૨૮થી ૪૬ ૨૮થી ૪૬ ૬
C-૧.૬ સાધનો સાથે અને સાધનો વિના, વ્યાયામ અને પ્રશિક્ષણના માધ્યમથી સામર્થ્ય, સહનશક્તિ, લવચીકતા અને ચપળતા પર કામ કરે છે.	૧. સાધનો સાથે અને સાધનો વિના વ્યાયામ કરીને કારક કૌશલ્ય વિકસિત કરે છે. ૨. વિવિધ પ્રકારના વ્યાયામનું પ્રશિક્ષણ લે છે.	૨૮થી ૪૬ ૧થી ૨૪

અભ્યાસક્રમ ધ્યેય CG-૨ : પોતાના પ્રત્યે અને અન્ય લોકો પ્રત્યેના તેમના વ્યક્તિગત અને સામાજિક વર્તન વિશે સંવેદનશીલતા કેળવવી.		
C-૨.૧ અન્ય લોકો સાથે પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે/સંવાદ સાધતી વખતે પોતાની વ્યક્તિગત પ્રતિક્રિયા આપે છે.	૧. ખેલાડીઓનું રમતી વખતે અને રમત પછીનું વર્તન જોઈને શીખવાની ઉત્સુકતા દર્શાવે છે.	૨૮થી ૪૬
C-૨.૨ ભાવનાત્મક મુશ્કેલીઓ અને શારીરિક ઈજાઓ વખતે અન્ય લોકોને મદદ કરવા માટે તત્પર રહે છે.	૧. રમત દરમિયાન ભાવનાત્મક કે શારીરિક ઈજા થવા પર સહાનુભૂતિ દર્શાવે છે. ૨. રમતના વિવિધ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરીને સ્પર્ધાના તણાવને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ૩. પ્રાથમિક સારવાર બોક્સની વસ્તુઓને ચોક્કસાઈથી ઓળખીને તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે છે.	૨૮થી ૪૬ ૨૮થી ૪૬ ૭૪ ૬૬
C-૨.૩ રમતના નિયમો તૈયાર કરે છે અને અન્ય લોકોને શીખવે છે.	૧. મેદાન પર રમતના નિયમો સમજીને તેનો યોગ્ય અર્થ કાઢવાની ક્ષમતા વિકસિત અને પ્રદર્શિત કરે છે.	૨૮થી ૪૬
C-૨.૪ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ બાબતે સુરક્ષાના નિયમો અને શિષ્ટાચાર તૈયાર કરીને તેનો અમલ કરે છે.	૧. શારીરિક હલનચલન અને રમત સંબંધિત સુરક્ષાના નિયમોનું પાલન કરે છે. ૨. શારીરિક હલનચલન અને રમત સંબંધિત માહિતી સમજીને શિષ્ટાચારનું પાલન કરે છે.	૧થી ૪૬ ૧થી ૫૮
C-૨.૫ ટીમને સર્વોચ્ચ મહત્વ આપે છે, બધાને સમાન રાખે છે, નૈતિક નિર્ણયો લે છે અને પોતાની ભૂલોની જવાબદારી સ્વીકારે છે.	૧. સંઘ ભાવના વિકસિત કરે છે. ૨. બધાની સાથે કામ કરવાની અને પોતાની ભૂલો સ્વીકારવાની ક્ષમતા દર્શાવે છે. ૩. વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં નૈતિક નિર્ણયો લેવાની ક્ષમતા વિકસિત કરે છે.	૨૮થી ૪૬ ૨૮થી ૪૬ ૨૮થી ૪૬
C-૨.૬ દાદાગીરી તેમજ માનસિક અને જાતીય સતામણીના લક્ષણો ઓળખે છે અને યોગ્ય વ્યક્તિને ફરિયાદ કરવા માટે જરૂરી માહિતી આપે છે.	૧. શારીરિક અને માનસિક દાદાગીરી વિશે સજાગ બને છે. ૨. દાદાગીરી અંગે યોગ્ય વ્યક્તિ પાસે પોતાની અસ્વસ્થતા અને ડર વ્યક્ત કરે છે. ૩. સ્વ-રક્ષણ વિશે માહિતી મેળવે છે. ૪. સુરક્ષિત અને અસુરક્ષિત સ્પર્શને સમજે છે. ૫. અસુરક્ષિત વર્તનને ઓળખે છે.	૫૧,૫૨ ૫૧,૫૨ ૫૧,૫૨ ૫૧,૫૨ ૫૧,૫૨
અભ્યાસક્રમ ધ્યેય CG-૩ : શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો દ્વારા શારીરિક હલનચલન, કારક કૌશલ્ય, સામાજિક સંવેદનશીલતા, માનસિક સક્રિયતા પ્રદર્શિત કરવી અને તેનો મહાવરો કરવો.		
C-૩.૧ રમતો માટે સરળ નિયમો તૈયાર કરે છે અને જરૂરિયાત મુજબ તેનો ઉપયોગ કરે છે.	૧. વિવિધ રમતો માટે સાદા અને સરળ નિયમો તૈયાર કરે છે. ૨. રમતો માટે તૈયાર કરેલા નિયમોનો જરૂરિયાત મુજબ ઉપયોગ કરે છે.	૨૮થી ૪૬ ૨૮થી ૪૬
C-૩.૨ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં સંયમ અને ધીરજ (હિંમત) દર્શાવે છે.	૧. રમતોમાં સંયમ અને હિંમત દર્શાવે છે.	૨૮થી ૪૬
અભ્યાસક્રમ ધ્યેય CG-૪ : શિક્ષકની થોડી મદદથી વ્યક્તિગત શારીરિક તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો નક્કી કરીને તેને પ્રાપ્ત કરવા.		
C-૪.૧ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને ફિટનેસના લક્ષ્યો નક્કી કરે છે.	૧. શારીરિક ક્ષમતા અને આનંદને ઓળખીને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓના લક્ષ્યો નક્કી કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ૨. વ્યક્તિગત ફિટનેસના લક્ષ્યો નક્કી કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ૩. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અંગે યોગ્ય લક્ષ્યો નક્કી કરે છે. ૪. સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવે છે.	૧થી ૫૮ ૧થી ૫૮ ૧થી ૬૬ ૧થી ૬૯
અભ્યાસક્રમ ધ્યેય CG-૫ : શારીરિક પ્રવૃત્તિ, સ્વાસ્થ્ય, આનંદ, પડકારો, લાગણીઓ અને સામાજિક સુસંવાદ વચ્ચેનો સંબંધ સમજવો.		
C-૫.૧ વ્યક્તિગત સંતોષ આપતી પ્રવૃત્તિઓ વિશે વાત કરે છે.	૧. આહારનું મહત્વ સમજે છે. ૨. વ્યક્તિગત સંતોષ અને આનંદ આપતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ વિશે જાણે છે. ૩. વિવિધ દિનવિશેષે આયોજિત કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે છે.	૬૨થી ૬૪ ૧થી ૬૯
C-૫.૨ નૃત્ય, શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, સ્થાનિક રમતો અને સંવાદ શૈલીના વિશેષ સંદર્ભમાં વિવિધ સંસ્કૃતિઓનો પરિચય મેળવે છે.	૧. ભારતીય નૃત્યશૈલીઓ વિશે પરિચય મેળવે છે. ૨. ભારતીય પરંપરાગત રમતોની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓથી પરિચિત થાય છે (જેમ કે – મુદ્ગલ, દાંડપટ્ટો). ૩. ભારતીય પરંપરાગત, સ્થાનિક અને આસપાસના વિસ્તારની રમતો વિશે માહિતી મેળવે છે. ૪. રમતોમાં થતા વિવિધ પ્રકારના સંવાદોથી પરિચિત થાય છે.	– ૨૨ ૨૨ ૨૮થી ૪૬
C-૫.૩ તાલબદ્ધ હલનચલન અને તેની સુંદરતાના મૂલ્યો વચ્ચેનો સંબંધ ઓળખે છે.	૧. વિવિધ તાલબદ્ધ હલનચલન કરે છે અને સૌંદર્યની દષ્ટિએ તેનો સંબંધ ઓળખે છે.	૧૪થી ૨૧

શિક્ષકો માટે સૂચનાઓ

ધોરણ ૬થી ૮ નું વયજૂથ મધ્યમ બાલ્યાવસ્થામાંથી કિશોરાવસ્થા તરફ સંક્રમણ કરતો અત્યંત મહત્વનો તબક્કો છે. સામાજિક જાગૃતિ અને આત્મસન્માનનો વિકાસ આ ઉંમરે ખૂબ જ ઝડપથી થાય છે. તેથી શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકોએ અધ્યાપન કરાવતી વખતે માત્ર રમતગમતના કૌશલ્યો શીખવવા પર જ નહીં, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓના પંચકોષના વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જરૂરી છે. આ વયજૂથના વિદ્યાર્થીઓની વિશેષતાઓનો વિચાર કરીને નીચે મુજબની સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે.

૧. ઉંમર પ્રમાણેની વિશેષતાઓનો વિચાર

- આ વયજૂથના વિદ્યાર્થીઓમાં છોકરા-છોકરીઓના શારીરિક વિકાસમાં અસમાનતા જોવા મળે છે. તેથી લવચીકતા અને સમન્વય પર ભાર મૂકવો જોઈએ.
- વિદ્યાર્થીઓમાં ઉર્જા વધુ હોય છે; તેથી વધુમાં વધુ હલનચલનનો સમાવેશ થાય તેવા ઉપક્રમો રાખવા. હલનચલનની તીવ્રતા પણ વધારવી, લવચીકતા અને સમન્વય પર ભાર મૂકવો.
- આ વયજૂથના વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મ-જાગૃતિ વધતી હોવાથી તેનો વિચાર કરીને વર્ગખંડમાં પ્રોત્સાહક વાતાવરણ તૈયાર કરવું.

૨. શિક્ષણનું આયોજન અને સમયગાળો

- પ્રારંભિક હલનચલન ૫થી ૭ મિનિટ, શીખવવાનો મુખ્ય ભાગ ૨૦થી ૨૫ મિનિટ અને શિથિલીકરણ સંવાદ ૫થી ૭ મિનિટ, આ પ્રમાણે તાસનું આયોજન કરવું.
- સૂચનાઓ ટૂંકી, સ્પષ્ટ અને પ્રત્યક્ષીકરણ સાથે આપવી.
- વિદ્યાર્થીઓને કૌશલ્યના મહાવરા માટે વધુમાં વધુ તક અને સમય મળે તે જોવું.
- શીખવવાના હેતુ કે પ્રવૃત્તિ અનુસાર વર્ગમાં વિદ્યાર્થીઓના નાના જૂથ બનાવીને શિક્ષણનું આયોજન કરવું.

૩. સહશિક્ષણના સંદર્ભમાં

- આ વયજૂથના છોકરાઓ અને છોકરીઓની શારીરિક ક્ષમતાઓમાં તફાવત હોય છે, તેનો વિચાર કરીને જૂથો તૈયાર કરવા.
- છોકરીઓ ક્યારેક સંકોચ અનુભવે છે, તેથી સુરક્ષિત અને સન્માનપૂર્વકનું વાતાવરણ ઊભું કરવું.
- સ્પર્ધા કરવા કરતાં આનંદ મેળવવા માટે વિદ્યાર્થીઓને રમતો રમવા માટે કહેવું.

૪. કારક કૌશલ્યનો વિકાસ

- આ વયજૂથના વિદ્યાર્થીઓની મૂળભૂત શારીરિક હલનચલનને વધુ દ્રઢ (મજબૂત) કરવા પર ભાર મૂકવો.
- મૂળભૂત હલનચલનમાંથી વસ્તુઓ સંભાળવાની (પકડવા/ફેંકવાની) હલનચલન પર ભાર મૂકવો. વિદ્યાર્થીઓની આ હલનચલનમાં ચોક્કસાઈ અને નિયંત્રણ વધારવા માટે મહાવરો કરાવવો.
- વિદ્યાર્થીઓને પડકારજનક પ્રવૃત્તિઓ ગમે છે, તેથી તે પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું.

૫. શાળાની સુવિધાઓ અને સાધનોનો ઉપયોગ

- સાધનો મર્યાદિત છે એવું કારણ આપીને શારીરિક શિક્ષણ બંધ ન રાખવું, પરંતુ રમતોમાં ફેરફાર કરવો. બદલાયેલા સ્વરૂપમાં રમત અને પ્રવૃત્તિઓ એવી રીતે ગોઠવવી જેથી તમામ વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લઈ શકે.
- સ્થાનિક સ્તરે વિદ્યાર્થીઓની મદદથી વૈકલ્પિક સાધનો તૈયાર કરવા.
- જો રમતનું મેદાન નાનું હોય, તો નાના જૂથોમાં રમતોનું આયોજન કરવું.
- સુરક્ષા માટે મેદાન અને રમતગમતના સાધનોની હંમેશા સંપૂર્ણ તપાસ કરવી.

૬. વર્ગમાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા વધુ હોય ત્યારે

- સહકારી શિક્ષણ અને સમુહમહાવરાં પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો.
- વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા વધુ હોય તો પણ દરેક વિદ્યાર્થીને ભાગ લેવાની તક મળે તેની ખાતરી કરવી.
- સામૂહિક કવાયતનો ઉપયોગ કરવો.

૭. વિદ્યાર્થીઓની ટેવો અને વર્તન

- આ વયજૂથમાં સ્પર્ધાત્મકતા વધે છે, તેથી સ્પર્ધા તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ.
- નિયમોનું પાલન કરવાનું કહેવું.
- તેમને નેતૃત્વ કરવાની તક આપવી.

૮. પ્રેરણા અને સહભાગીદારી

- તરત જ હકારાત્મક પ્રતિભાવ આપવો, તેનાથી વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન મળે છે.
- પ્રવૃત્તિઓમાં વિવિધતા રાખવી જેથી વિદ્યાર્થીઓ કંટાળી ન જાય. ઘણીવાર એકની એક જ રમત વારંવાર રમાડવામાં આવે છે, તે ટાળવું.
- તક મળે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓની સફળતાની બધાની સામે પ્રશંસા કરવી.
- બધાની સામે ભૂલો દર્શાવવાને બદલે વ્યક્તિગત રીતે તેમાં સુધારો કરાવવો.

૯. સ્વાસ્થ્ય અને જીવનશૈલી શિક્ષણ

- વિદ્યાર્થીઓની જીવનશૈલીમાં સુધારો થઈને તે સક્રિય અને સ્વસ્થ બને તે અપેક્ષિત છે. તેથી તેના પર ભાર મૂકવો.
- તે માટે શાળા સિવાયના સમયમાં બાળક શું કરે છે તે બાબતે તેની અને વાલીઓ સાથે સંવાદ સાધવો.

૧૦. તંત્રજ્ઞાનનો યોગ્ય ઉપયોગ

- આજના વિદ્યાર્થીઓનું વલણ તંત્રજ્ઞાન તરફ વધુ જોવા મળે છે અને તે સ્વાભાવિક છે, તેથી શિક્ષણમાં તંત્રજ્ઞાનનો મર્યાદિત પરંતુ અસરકારક ઉપયોગ કરવો.
- કૌશલ્ય આત્મસાત થયું કે નહીં? પ્રગતિ થઈ છે કે નહીં? તે સમજવા માટે વિદ્યાર્થીઓને સ્વ-મૂલ્યાંકન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા. તેનાથી વિદ્યાર્થીઓને તેમની ક્ષમતાઓનો અંદાજ આવશે અને તેઓ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લેશે.
- જો શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓની વય પ્રમાણેની જરૂરિયાતો, તેમની માનસિકતા, સામાજિક વાતાવરણ અને ઉપલબ્ધ સાધનો વચ્ચે સંતુલન જાળવીને ભણાવશે, તો શારીરિક શિક્ષણનો સાચો હેતુ સિદ્ધ થશે.

૧૧. પાઠ્યપુસ્તકની પ્રવૃત્તિઓ બાબતે

- અગાઉના ધોરણોની પ્રવૃત્તિઓનો મહાવરો કરાવવો અને આ ધોરણની પ્રવૃત્તિઓ શીખવવી.
- સ્થાનિક પરિસ્થિતિ મુજબ પ્રવૃત્તિઓમાં ફેરફાર કરવા. પરંતુ અભ્યાસક્રમના મૂળ ઉદ્દેશ્યો સિદ્ધ થાય તે જોવું.
- દિનવિશેષ - યોગ દિવસ, સ્વાતંત્ર્ય દિવસ, રાષ્ટ્રીય રમતગમત દિવસ, રમતગમત સપ્તાહ, પ્રજાસત્તાક દિવસ તેમજ શાળા સ્તરના ખાસ દિવસો ઉજવવામાં આવે છે. આવા પ્રસંગોએ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના પ્રાયોગિક પ્રદર્શનોનું આયોજન કરવું અને વધુમાં વધુ વિદ્યાર્થીઓને ભાગ લેવાની તક મળે તે જોવું.
- આ પાઠ્યપુસ્તકમાં ગુજરાતી સિવાયની અન્ય ભાષાઓના પરંતુ પ્રચલિત શબ્દો સમજવામાં સરળ રહે તે માટે એ જ રીતે વાપરવામાં આવ્યા છે.

- **વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયા કરાવતી વખતે સાંકેતિક ભાષા (Sign Language) તેમજ અન્ય પૂરક શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો.**
- **વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને જે રીતે શક્ય હોય તે રીતે વ્યક્ત થવાની તક આપવી.**
- **માત્ર મૌખિક સૂચનાઓ આપવાને બદલે placard, હાવભાવ અને દૃશ્ય સંકેત વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.**

અનુક્રમણિકા

વિભાગ ૧ : મૂળભૂત હલનચલનનો વિકાસ ૧
૧.૧ દોડવું ૧
૧.૨ ફેંકવું ૧
૧.૩ ઝીલવું ૨
૧.૪ વિવિધ મૂળભૂત હલનચલનનું સંયોજન ૩

વિભાગ ૨ : વિવિધ વ્યાયામ ૫
૨.૧ ઉત્તેજક હલનચલન અને શિથિલીકરણ ૫
૨.૨ સામાન્ય વ્યાયામ ૭
૨.૩ એ.બી.સી. ડ્રિલ્સ ૮
૨.૪ પૂરક વ્યાયામ ૯
૨.૫ પોષક વ્યાયામ ૯
૨.૬ સાહસિક વ્યાયામ ૧૦
- જિમ્નેસ્ટિક્સ ૧૦
- માનવ મિનારા ૧૧

૨.૭ ગતિરોધ માલિકા ૧૨
૨.૮ તાલબદ્ધ હલનચલન ૧૪
- લેઝીમ ૧૪
- એરોબિક્સ ૧૭
- ડાન્સરસાઇઝ ૨૦

૨.૯ ભારતીય વ્યાયામ ૨૨
- દંડ ૨૨
- બેઠક ૨૨

૨.૧૦ વ્યાયામ માલિકા ૨૩

વિભાગ ૩ : પૂરક રમતો અને રૂપાંતરિત રમતો ૨૮
૩.૧ ફૂટબોલ ૨૮
૩.૨ કબડ્ડી ૩૨
૩.૩ બાસ્કેટબોલ ૩૫
૩.૪ ખો-ખો ૩૯
૩.૫ એથ્લેટિક્સ ૪૩

વિભાગ ૪ : કવાયત સંચલન ૪૭
૪.૧ ખુલી લાઈન ચલ ૪૭
૪.૨ નિકટ લાઈન ચલ ૪૭
૪.૩ સજ જા ૪૮
૪.૪ ફોલ આઉટ........ ૪૮
૪.૫ ફોલ ઇન ૪૮
૪.૬ લાઈન તોડ ૪૯
૪.૭ વિસર્જન ૪૯

વિભાગ ૫ : સ્વ-સંરક્ષણ........ ૫૧

વિભાગ ૬ : યોગાભ્યાસ ૫૪
૬.૧ યોગ : પ્રાણાયામ........ ૫૪
૬.૨ યોગાભ્યાસ : પ્રાર્થના........ ૫૪
૬.૩ યોગાસન........૫૫
૬.૪ પ્રાણાયામ અને શુદ્ધિક્રિયા........૫૭

વિભાગ ૭ : નિરામયતા ૬૧
૭.૧ દિનચર્યા ૬૧
૭.૨ આહાર ૬૨
૭.૩ કસરત ૬૫
૭.૪ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા........૬૫
૭.૫ પ્રાથમિક સારવાર ૬૬
૭.૬ સામાજિક નિરામયતા ૬૭

વિભાગ ૮ : પરિશિષ્ટ ૭૧
૮.૧ વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે........ ૭૧
૮.૨ અધ્યાપન અને મૂલ્યાંકન માટે તાસિકાનું આયોજન (શિક્ષકો માટે)........૭૩

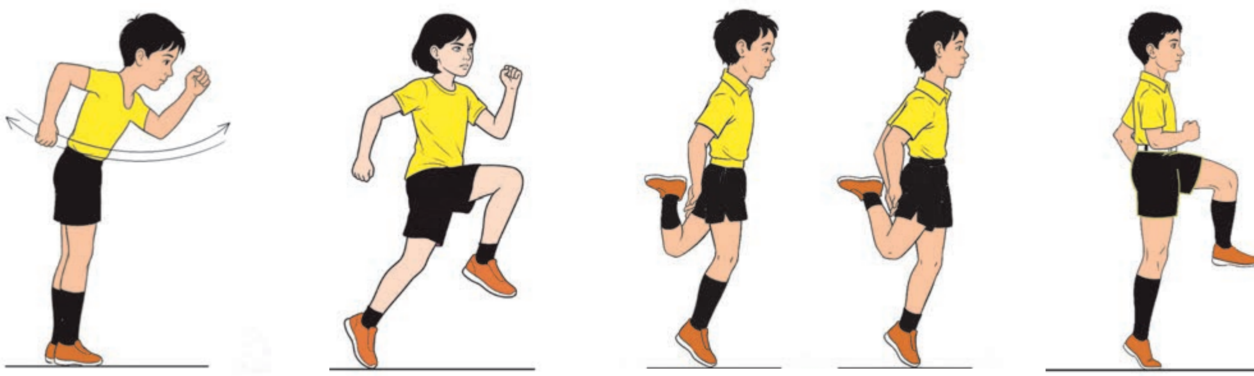
વિભાગ ૧

મૂળભૂત હલનચલનનો વિકાસ

ધોરણ પાંચ સુધી આપણે અનેક પ્રકારના હલનચલન શીખ્યા છીએ. જેમ કે- એક જ જગ્યાએ કરવાનું હલનચલન, જગ્યા બદલીને કરવાનું હલનચલન અને વસ્તુઓ સાથે કરવાનું હલનચલન. નાની ઉંમરે જ આ તમામ હલનચલનનો વિકાસ થવો ખૂબ જરૂરી છે, કારણ કે તેનાથી જીવન પર્યંત કોઈપણ કામ કરવા માટે જરૂરી હલનચલન સરળ બને છે અને ઈજા થવાની શક્યતા ઓછી થાય છે. તેમજ વિવિધ હલનચલનનો સમન્વય એકત્રીકરણ કરવાથી ખેલાડીનું ક્રીડા કૌશલ્ય તૈયાર થાય છે. આ માટે આ તમામ હલનચલનનો વિકાસ થવો જરૂરી છે.

૧.૧ દોડવું

દોડવાની ક્રિયા યોગ્ય રીતે થાય તે માટે નીચેની પ્રવૃત્તિઓનો મહાવરો ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.



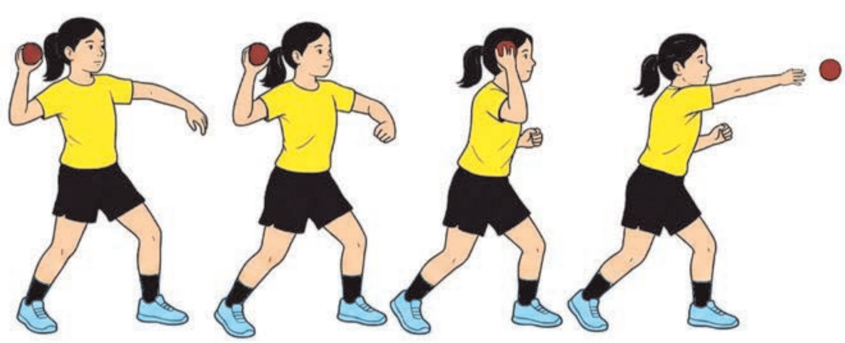
આર્મ એક્શન (૯૦° ના ખૂણે આર્મ સ્વિંગ)

શરીરને સીધી સ્થિતિમાં (ટટ્ટાર) રાખીને આગળ દોડવું

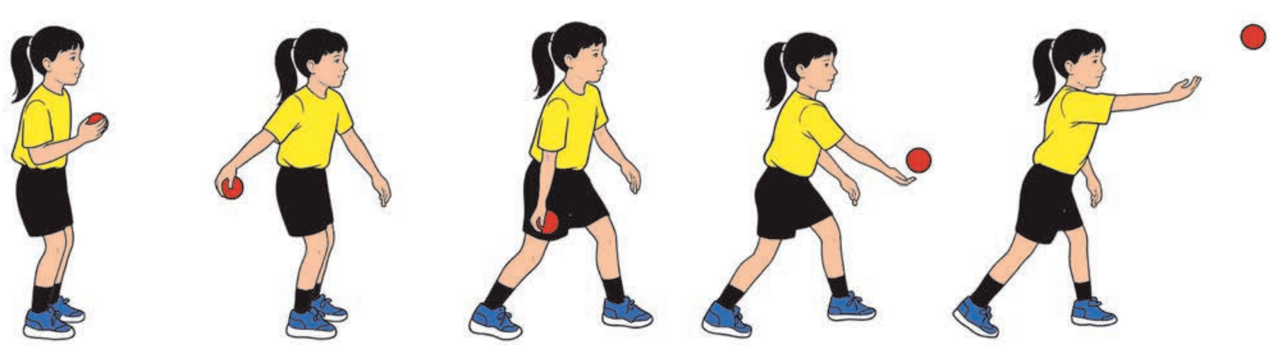
બટક કિક કરતા આગળ વધવું

હાઈ ની કરતા આગળ દોડવું

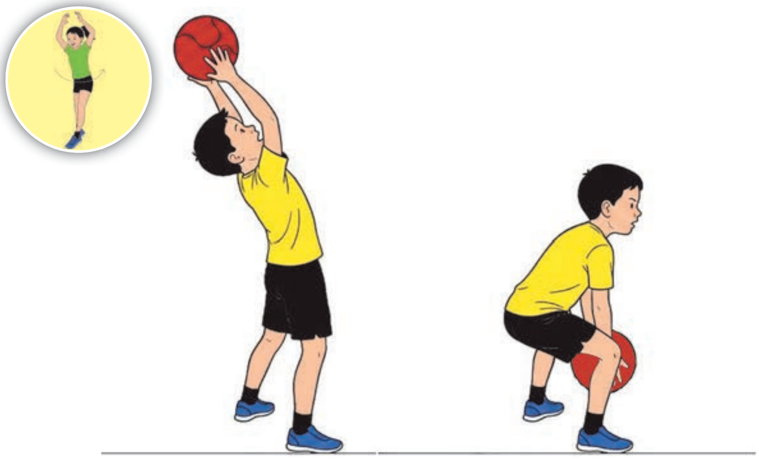
૧.૨ ફેંકવું



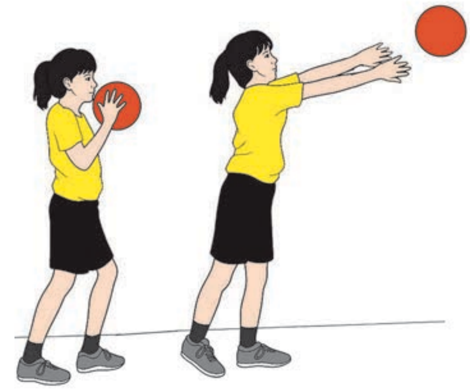
એક ડગલું આગળ વધારીને દડાને સામેની તરફ ફેંકવો



એક પગ આગળ લઈને દડાને નીચેથી ઉપરની તરફ ફેંકવો



બંને હાથેથી દડાને પાછળની તરફ ફેંકવો

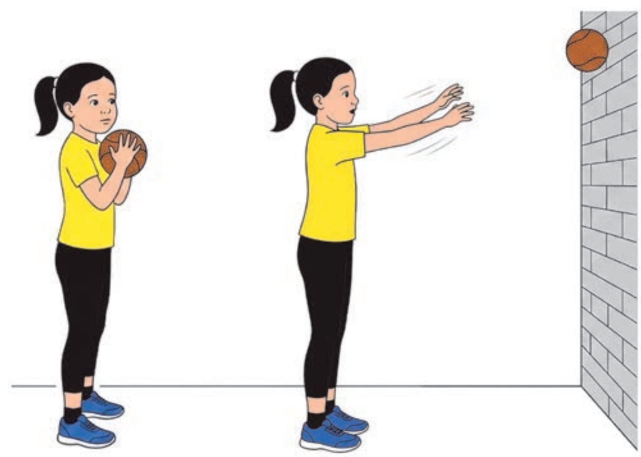


એક પગ આગળ વધારીને બંને હાથેથી દડાને આગળની તરફ ફેંકવો

૧.૩ ઝીલવું

એક હાથેથી દડાને ઉપર ફેંકીને ઝીલવો

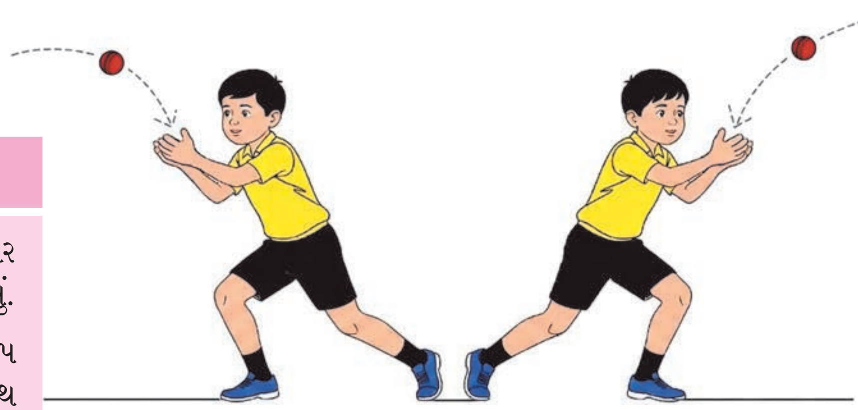
એક હાથેથી દડાનો ટપ્પો પડાવીને ઝીલવો



દીવાલ પર ટપ્પો પડાવીને દડો ઝીલવો

વિદ્યાર્થીઓ માટે

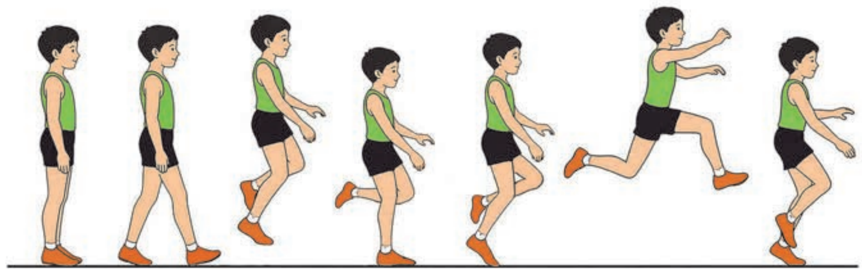
- દડો ફેંકતી વખતે ધ્યાન કેચ કરનાર (ઝીલનાર) વ્યક્તિ પર કેન્દ્રિત કરવું.
- દડો ઝીલતી વખતે તેની ઝડપ અને દિશાનો અંદાજ મેળવીને હાથ શરીરની નજીક લાવવાથી ધક્કો ઓછો લાગે છે.



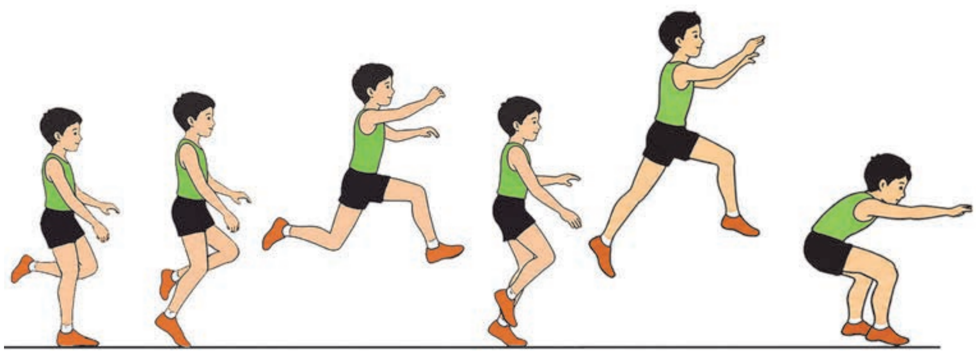
એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને જમણી અને ડાબી બાજુ નમીને દડાને ઝીલવો

૧.૪ વિવિધ મૂળભૂત હલનચલનનું સંયોજન

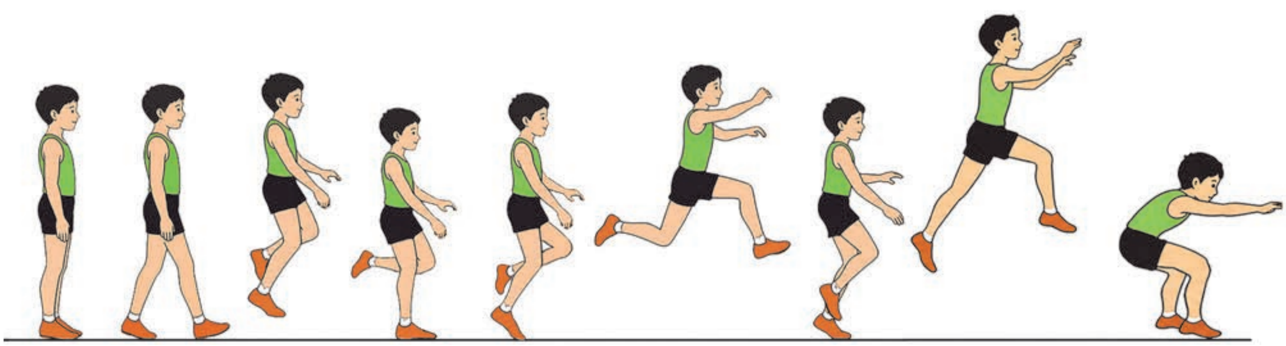
જગ્યાએ પર ઊછળી ૧૮૦°ના ખૂણે વળીને નીચે ઊતરવું



એક પગલું આગળ લઈને લંગડી અને છલાંગ લગાવવી



છલાંગ લગાવીને કૂદકો મારવો



લંગડી, છલાંગ લગાવવી અને કૂદકો મારવો

છલાંગ લગાવીને દડો ફેંકવો

આપણે શું શીખ્યા

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આપણે આ પાઠમાં દોડવું, ફેંકવું, ઝીલવું અને કૂદકા મારતા શીખ્યા. માત્ર શીખવાથી તેમાં પારંગત (નિપુણ) થઈ શકાતું નથી, તેથી તેનો નિયમિત મહાવરો કરવો જરૂરી છે. આ પાઠમાં જેમ લંગડી છલાંગ લગાવવી-ઊંચો કૂદકો મારવો જેવા હલનચલનનું સંયોજન કરવામાં આવ્યું છે, તેવી જ રીતે અન્ય વિવિધ હલનચલનનું સંયોજન કરી શકાય છે અને તેનો મહાવરો કરી શકાય છે.

સ્વાધ્યાય

૧. યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો.

(૧) દડો ઝીલતી વખતે નજર હંમેશા...............પર કેન્દ્રિત હોવી જોઈએ.

(અ) જમીન પર (બ) દડા પર (ક) ફેંકનાર પર

(૨) ફેંકતી વખતે શરીરનું વજન...............પગ પરથી આગળ જાય છે.

(અ) પાછળના (બ) આગળના (ક) બંને

(૩) દડો ફેંકતી વખતે હાથ...............દિશામાં સીધો લઈ જવાનો હોય છે.

(અ) નીચેની (બ) પાછળની (ક) લક્ષ્ય

(૪) દડો ઝીલતી વખતે હાથ શરીર તરફ...............લાવવાથી આંચકો ઓછો લાગે છે.

(અ) દડાની દિશામાં/સાથે (બ) ઝડપથી (ક) સીધા

(૫) દોડતા જઈને દડો ઝીલતી વખતે પહેલા...............નિયંત્રિત કરવી જરૂરી હોય છે.

(અ) ઝડપ (બ) અવાજ (ક) મૂંઝવણ

૨. જોડકાં જોડો.

જૂથ અ	જૂથ બ
૧. દોડવું	લક્ષ્ય સાધવું
૨. ઝીલવું	દડો પકડવો
૩. ફેંકવું	અંતર કાપવું

૩. તમારી પસંદગી જણાવો.

૧. મને દોડવાનું આ હલનચલન કરવું ગમે છે. હલનચલનમાં મને દોડવું ગમે છે.

(અ) ખૂબ ગમે છે (બ) થોડું ગમે છે (ક) નથી ગમતું.

૨. મને ફેંકવાનું આ હલનચલન કરવું ગમે છે. હલનચલનમાં મને ફેંકવું ગમે છે.

(અ) ખૂબ ગમે છે (બ) થોડું ગમે છે (ક) નથી ગમતું.

૪. પોતાના વિશે આ ચકાસો અને નોંધ કરો.

(અ) દોડવાની પ્રવૃત્તિ મેં જાતે કરી છે.
હા મને તે પુસ્તકમાં આપ્યા મુજબ કરતા આવડે છે/યોગ્ય રીતે કરતા નથી આવડતી/બિલકુલ આવડતી નથી.

(બ) ઝીલવાની પ્રવૃત્તિ મેં જાતે કરી છે.
હા મને તે પુસ્તકમાં આપ્યા પ્રમાણે કરતા આવડે છે/યોગ્ય રીતે કરતા નથી આવડતી/બિલકુલ નથી આવડતી.

(ક) હું દડો બરાબર ધારેલી જગ્યાએ ફેંકી શકું છું.
હા ફેંકતા આવડે છે/ધારેલી જગ્યાએ જ ફેંકાય એવું નથી/ફેંકેલો દડો ધારેલી જગ્યાએ ક્યારેય પહોંચતો નથી.

(ડ) મને દડો યોગ્ય પદ્ધતિથી ઝીલતા આવડે છે.
હા સંપૂર્ણપણે/યોગ્ય રીતે ઝીલતા નથી આવડતો/બિલકુલ ઝીલતા નથી આવડતો.

(ઇ) મને દોડવું, ઝીલવું અને ફેંકવું જેવા હલનચલન યોગ્ય સમયે ક્યારે કરવા તે સમજાય છે.
હા/થોડું-થોડું/હજુ સમજાતું નથી.

૫. દોડવું, ફેંકવું કે ઝીલવું આ હલનચલનનો ઉપયોગ તમે રોજિંદા જીવનમાં ક્યારે કરો છો? તેના બે ઉદાહરણો આપો.

- **નીચે મુજબ શિક્ષકે દરેક વિદ્યાર્થીનું નિરીક્ષણ કરવું.**

(અ) વિદ્યાર્થી દોડતી વખતે યોગ્ય પદ્ધતિથી હાથ અને પગનો સમન્વય સાધે છે કે નહીં?
હા/ના/સુધારાની જરૂર

(બ) વિદ્યાર્થીએ દડો ઝીલતી વખતે કઈ એક સારી બાબત કરી? તમારું નિરીક્ષણ નોંધો.

(ક) વિદ્યાર્થીઓ સાથે અનૌપચારિક સંવાદ સાધીને તેમને જરૂરી સુધારાઓ સૂચવો અને તે મુજબ કરવા કહો.

વિભાગ ૨

વિવિધ વ્યાયામ

માનવ શરીરને નિરોગી, સુદૃઢ અને કાર્યક્ષમ રાખવા માટે નિયમિત વ્યાયામ અત્યંત જરૂરી છે. વિવિધ પ્રકારના વ્યાયામ શારીરિક વિકાસની સાથે માનસિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે. ઉત્તેજક હલનચલન, મૂળભૂત વ્યાયામ, એ.બી.સી. ડ્રિલ્સ, પૂરક અને પોષક વ્યાયામ, સાહસિક વ્યાયામ, ગતિરોધ માલિકા, વ્યાયામ માલિકા, તાલબદ્ધ હલનચલન તેમજ ભારતીય પરંપરાગત વ્યાયામ દ્વારા ચપળતા, સમન્વય, સ્ફૂર્તિ, સંતુલન, લવચીકતા, આત્મવિશ્વાસ અને શિસ્તનો વિકાસ થાય છે. આ બધા વ્યાયામ આનંદદાયક, સુરક્ષિત અને શારીરિક ક્ષમતા અનુસાર કરવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે.

૨.૧ ઉત્તેજક હલનચલન અને શિથિલીકરણ

ઉત્તેજક હલનચલન

- વ્યાયામ શરૂ કરતાં પહેલાં શરીરને તૈયાર કરવું જરૂરી હોવાથી ઉત્તેજક હલનચલન કરવું જોઈએ.
- હળવેથી દોડવાથી અથવા ચાલવાથી શરૂઆત કરવી.
- ક્રમબદ્ધ હલનચલન કરવું. ગરદન, હાથ, કમર, પગ અથવા ઊલટા ક્રમમાં એટલે કે પગ, કમર, હાથ, ગરદન.
- હલનચલન કરતી વખતે શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ જાળવવી.
- હલનચલન કરતી વખતે નિયમિત ગતિથી શ્વાસ લેવો અને છોડવો.
- હલનચલનની ગતિ ધીમે ધીમે વધારવી. અચાનક ગતિ વધારવી નહીં.
- ઉત્તેજક હલનચલન કર્યા પછી જ મુખ્ય રમત અથવા વ્યાયામ શરૂ કરવો.

ઉત્તેજક હલનચલન સેટ ૧ - ગરદનથી પગ સુધીના ક્રમમાં

- દોઢથી બે મિનિટ સુધી હળવેથી દોડવું.
- ૧૦થી ૨૦ વાર બટક કિક કરવી.
- ધીમે ધીમે ૫-૭ વાર ગરદન ફેરવવી.
- ૧૦-૨૦ વાર હાથને આગળથી અને પાછળથી ગોળાકાર ફેરવવા.
- ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ૧૦ વાર કમરને ગોળાકાર ફેરવવી.
- ડાબી અને જમણી બાજુએ ૧૦-૧૦ વાર નમવું.
- એક પછી એક ઘૂંટણ ઊંચો ઉઠાવીને એક જ જગ્યાએ દોડવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- એક જ જગ્યાએ ૧૦-૧૫ કૂદકા મારવા.

ઉત્તેજક હલનચલન : સેટ ૨ - પગથી ગરદન સુધીના ક્રમમાં

- સર્પાકારે દોડવું - ૧થી ૨ મિનિટ
- દોરડા વિના દોરડા કૂદવાની ક્રિયા કરવી -૧ મિનિટ
- આગળ-પાછળ લંજેસ- બંને પગે ૫ વાર
- કૂદકો મારીને હાથ ઉપર લઈ જવા - ૧૦થી ૧૨ વાર
- બંને ખભા એકસાથે ઊંચા ઉઠાવીને ફરી પહેલાંની સ્થિતિમાં લાવવા - ૧૦થી ૧૨ વાર.
- ગરદન એક વાર ડાબી અને એક વાર જમણી બાજુ ફેરવવી, ગરદન ઉપર અને નીચે નમાવવી-૫થી ૮ વાર.

શિથિલીકરણ

* વ્યાયામ કે રમત પછી અથવા કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ સતત કર્યા પછી શરીરના સ્નાયુઓને મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા માટે શિથિલીકરણ કરવું જોઈએ.
* ધીમેથી ચાલવા કે દોડવાને બદલે ધીમી ગતિએ હલનચલન કરવું.
* સ્નાયુઓને ખેંચાણ (સ્ટ્રેચિંગ) આપતા હળવા વ્યાયામ કરવા.
* ઊંડો શ્વાસ લઈને શરીરને આરામ આપવો.
* રમ્યા પછી તરત જ બેસી ન જવું કે તરત જ ખૂબ વધારે પાણી ન પીવું.
* શરીરને શિથિલ કરવા માટે હળવેથી હલનચલન કરવું.
* શિથિલીકરણનો ક્રમ અને ગતિ હંમેશા ઉત્તેજક વ્યાયામની વિરુદ્ધ હોય છે.
* શિથિલીકરણમાં 'ઝડપી હલનચલનથી હળવા અને ધીમા હલનચલન' તરફ આગળ વધવામાં આવે છે.
* શિથિલીકરણ કરવાથી વ્યાયામ કે રમતનો થાક જલ્દી દૂર થવામાં મદદ મળે છે અને શરીર મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય છે.

શિથિલીકરણ : સેટ ૧

* સામાન્ય રીતે ૨૦-૩૦ મીટર ધીમેથી ચાલવું.
* હાથને ઝુલાવતા શરીરને ૫-૮ વખત કમરથી ઉપર-નીચે કરવું અને ઊંડો શ્વાસ લેવો.
* હાથ ઉપર તરફ ખેંચવા અને તે સ્થિતિમાં ૧૦થી ૧૨ની ગણતરી સુધી રોકાવું.
* સાથળના પાછળના સ્નાયુઓને ખેંચવા માટે ૧૦થી ૧૨ની ગણતરી સુધી પૂંછડીના હાડકા (ટેલબોન)થી આગળ તરફ નમવું.
* પિંડલીના સ્નાયુઓને ખેંચાણ આપવા માટે એક પગ આગળ લેવો અને આગળનો ઘૂંટણ વાળવો, તે સમયે પાછળના પગનો ઘૂંટણ સીધો રાખવો. બંને પંજા સામેની દિશા સામે હોવા જોઈએ અને આખી એડી જમીન પર ટેકેલી રાખવી.
* ઉપરની પ્રવૃત્તિ બંને પગથી વારાફરતી ૩-૩ વાર કરવી.
* પગ ફેલાવીને બેસવું અને ૧૦થી ૧૨ની ગણતરી સુધી સાથળના સ્નાયુઓને ખેંચાણ આપવું.
* આંખો બંધ કરીને શરીરને ઢીલું છોડી દેવું.

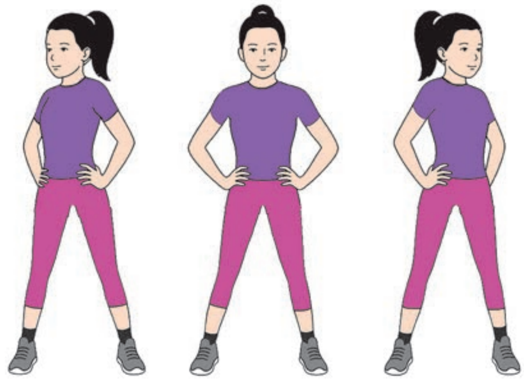
શિથિલીકરણ સેટ ૨

* ધીમેથી ચાલવું - ૧.૩૦થી ૨ મિનિટ.
* ઊંડા શ્વાસ લેવા - ૫ વાર.
* ગરદન અને ખભા ઢીલા છોડીને હલાવવા અને શિથિલ કરવા - ૫ વાર.
* જમીન પર ઘૂંટણ ટેકવીને બિલાડી જેવી અથવા ઊંટ જેવી પીઠ કરીને પીઠના સ્નાયુઓને ૧૦ વાર ખેંચાણ આપવું (કેટ-કાઉ સ્ટ્રેચ) - ૧૦ વાર
* પલાંઠી વાળીને બેસવું અને પતંગિયાની પાંખોની જેમ સાથળ ઉપર-નીચે કરવા - ૧૦થી ૧૨ વાર.
* હાથ ઉપર કરીને ખભા અને પીઠને ખેંચાણ આપવું - ૧૦ સુધી ગણવું.
* આંખો બંધ કરીને શાંતિથી બેસવું - ૧ મિનિટ.

આ બંને સેટ વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક શિક્ષણના તાસમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લેવામાં મદદ કરે છે અને અંતે શિથિલીકરણ દ્વારા શરીર તથા મનને શાંત કરીને પુનઃ સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

૨.૨ સામાન્ય વ્યાયામ

અલ્ટરનેટ ટો ટચ



જમણી અને ડાબી બાજુ શરીર વાળવું/ફેરવવું

સાઇડ લંજીસ

૧૩

૧ અને ૧૪

૨

૩

૪

૫

૧૨

૬ અ

૧૧

૬ બ

૧૦

૯

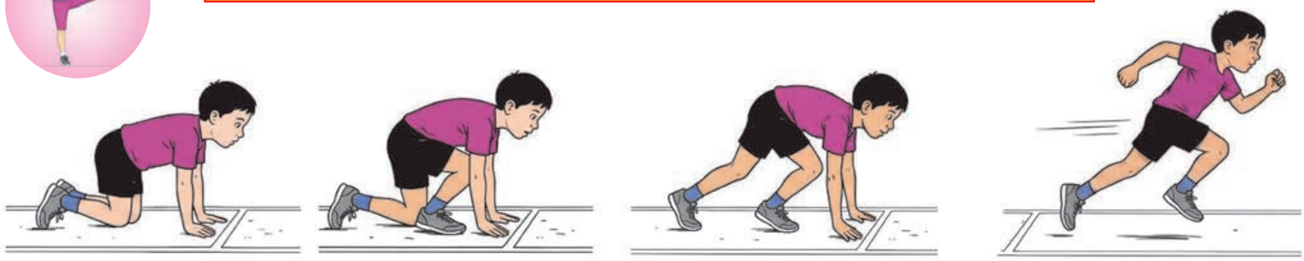
૮

૭

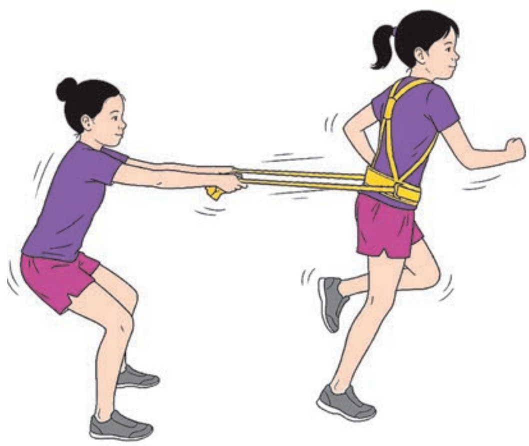
સૂર્યનમસ્કાર પ્રકાર ૨

- સામાન્ય રીતે સૂર્યનમસ્કારના ૧૨ પગલાં હોય છે, પરંતુ વિવિધતા માટે આ ધોરણમાં સૂર્યનમસ્કારનાં ૧૪ પગલાં આપવામાં આવ્યા છે.

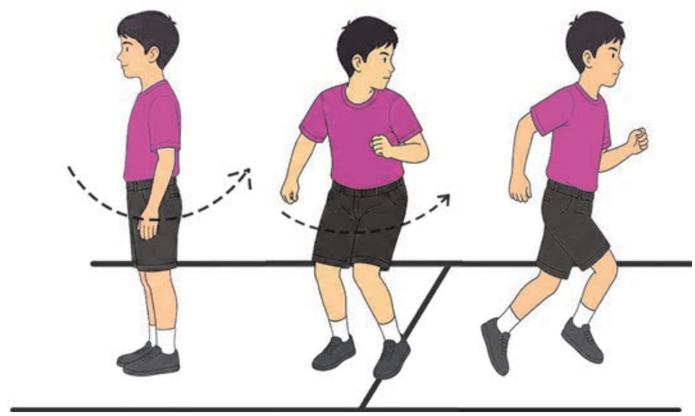
૨.૩ એ.બી.સી. ડ્રિલ્સ



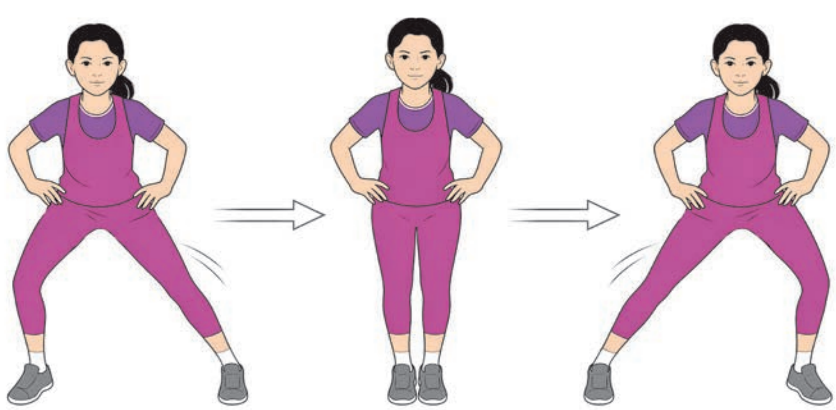
ઘૂંટણ અને હાથ આગળ ટેકવીને બેસવું અને ઊભા થઈને દોડવું.



પટ્ટો/સાયકલની ટ્યુબ વગેરે (હાર્નેસ) બાંધીને સાથીદારને એક જ જગ્યા પર 'હાઈ ની રનિંગ' કરાવવું.



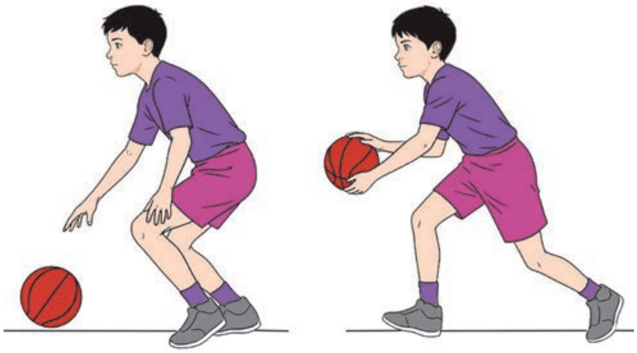
ઈશારો મળતા જ વિરુદ્ધ દિશામાં ફરીને દોડવું.



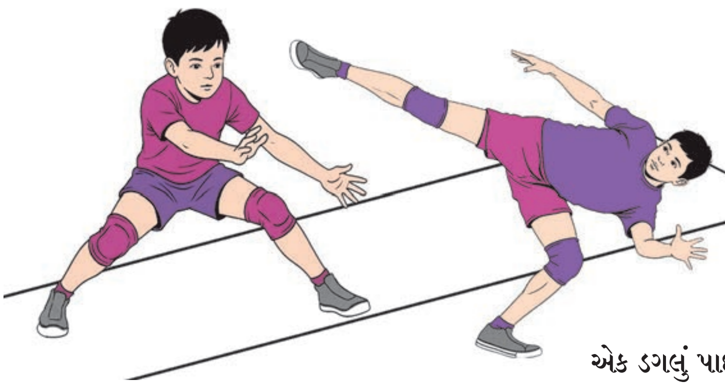
સાઈડ શફલ

'હાઈ ની' એક્શન કરતાં આગળ વધવું.

૨.૪ પૂરક વ્યાયામ



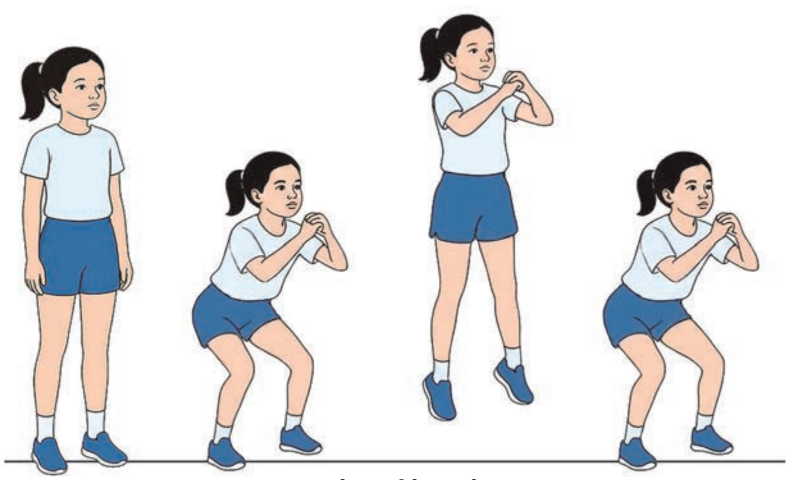
ચાલતા ચાલતા બોલ ડ્રિબલિંગ



એક ડગલું પાછળ
લઈને બેક કિક

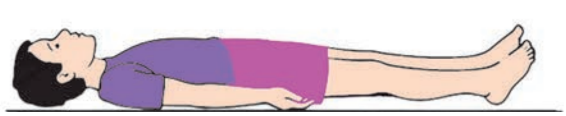
ઇનસાઇડ ફૂટબોલ ડ્રિબલ
કરતાં આગળ વધવું.

૨.૫ પોષક વ્યાયામ

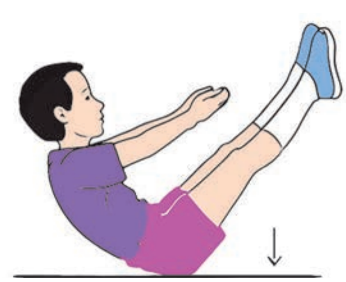


કૂદકો મારીને સ્ક્વોટ્સ

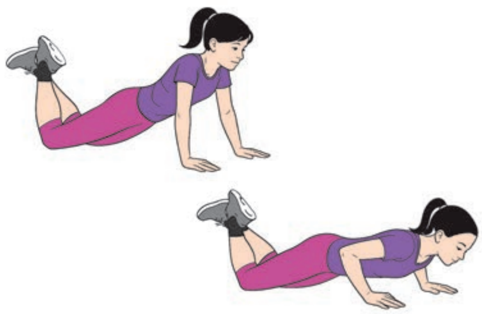
સર્પાકારે દોડવું



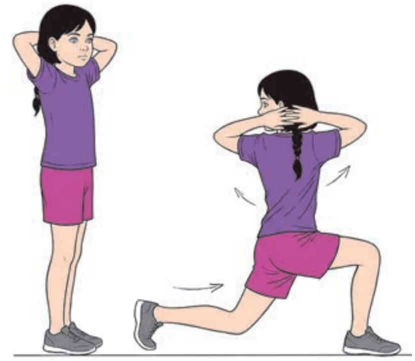
૧



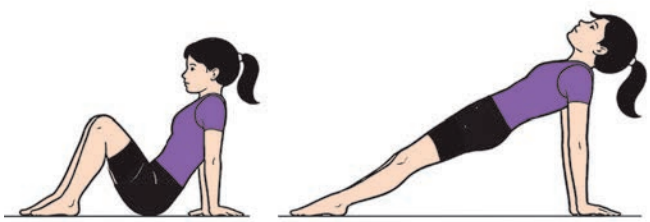
'વી' સીટ ૨



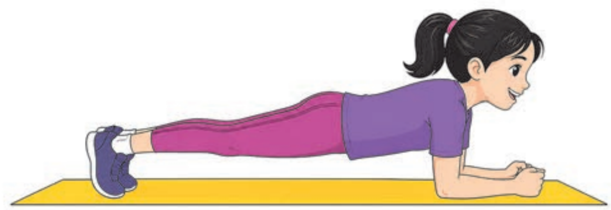
મોડિફાઇડ પુશ-અપ્સ



લંજીસ વિથ ટ્વિસ્ટ



પૂર્વોત્તાનાસન સ્થિતિ

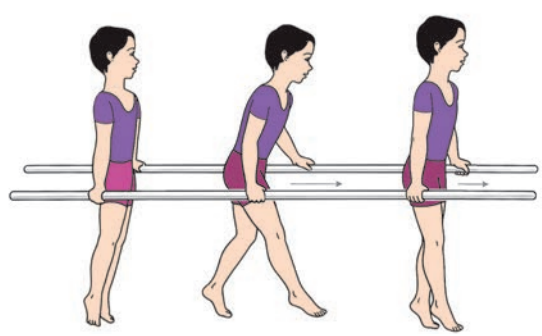


એલ્બો પ્લેન્ક ૩૦થી ૪૫ સેકન્ડ - ૨થી ૩ સેટ

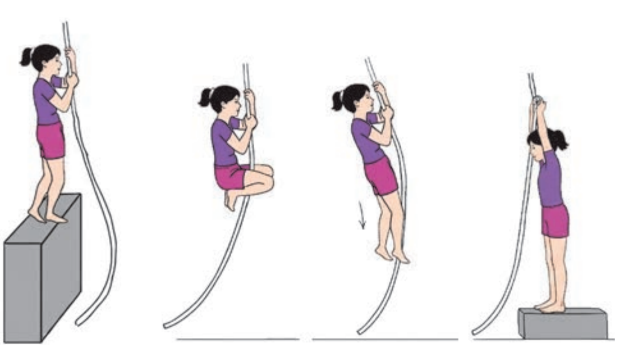
૨.૬ સાહસિક વ્યાયામ

• જિમ્નેસ્ટિક્સ

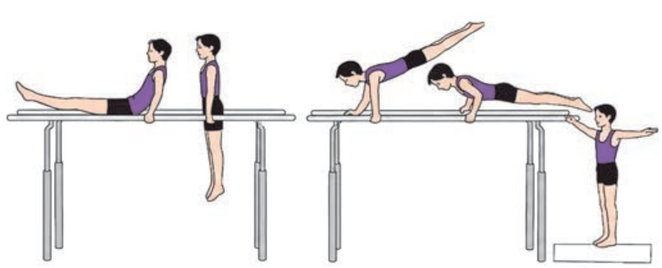
હોરિઝોન્ટલ બાર : ચીનઅપ્સ



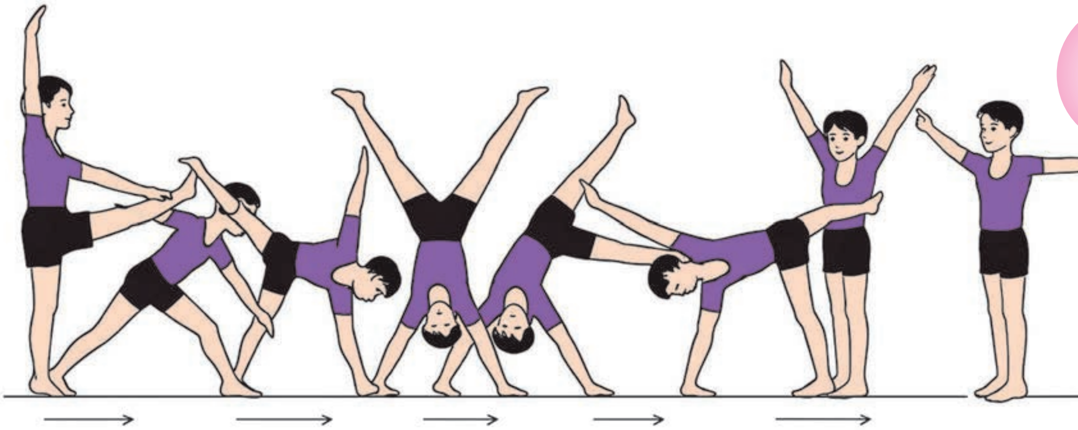
પેરેલલ બાર માર્ચ



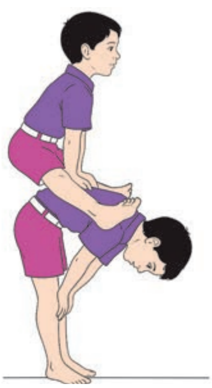
દોરડું પકડીને ઝૂલતા નીચે ઉતરવું



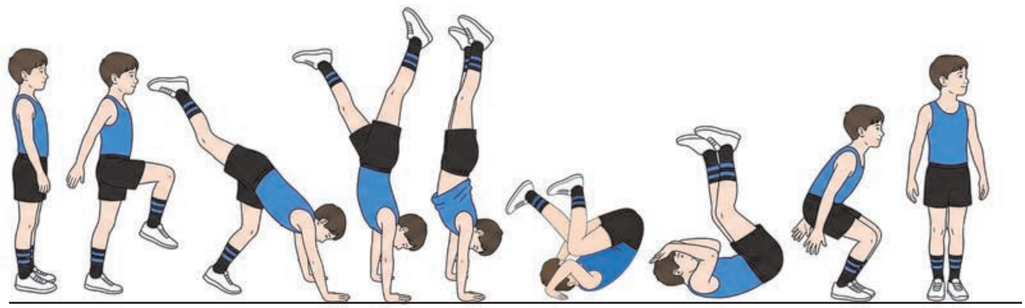
પેરેલલ બાર સાઇડ વોલ્ટ જમ્પ



રાઉન્ડ ઓફ

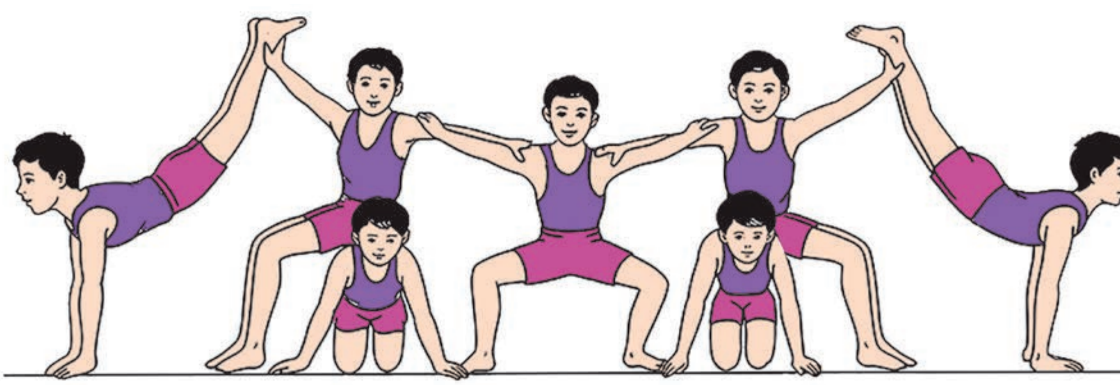


સાથીદારની પીઠ પરથી કૂદકો મારીને નીચે ઉતરવું



હેન્ડ સ્ટેન્ડ અને આગળ ગુલાંટ

• માનવ મિનારા

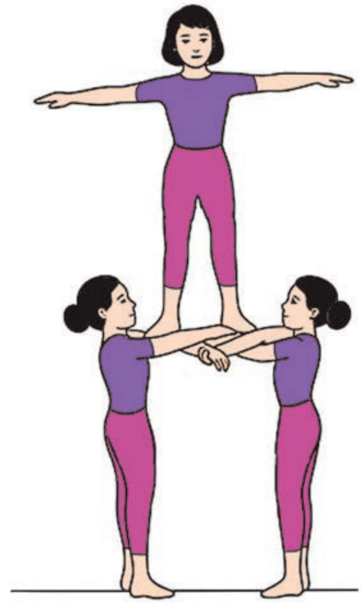


૧

શિક્ષકો માટે સૂચનાઓ

- મિનારાના પાયાના (નીચેના) ભાગમાં વજનદાર અને સશક્ત બાળકો હોવા જોઈએ.
- પાયાથી ઉપરના સ્તરો તરફ ક્રમશઃ ઓછું વજન અને ઓછી ઊંચાઈ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ હોવા જોઈએ.
- ઉપરના સ્તર માટે વધુ કુશળતા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી કરવી.
- મિનારાની ઊંચાઈ, તે માટેનું કૌશલ્ય અને વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા ધોરણ મુજબ વધારવી.
- મિનારાનું મુશ્કેલીનું સ્તર વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા અનુસાર નક્કી કરવું.
- વગર કારણે ખૂબ ઊંચા અથવા અઘરા પડે તેવા મિનારા બનાવવાનું ટાળવું.
- આપેલી વિવિધ સર્જનાત્મક કલ્પનાઓનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થીઓ પાસે મિનારા કરાવવા.

૨



૩

૪

૫

૨.૭ ગતિરોધ માલિકા

ગતિરોધ માલિકા ૧

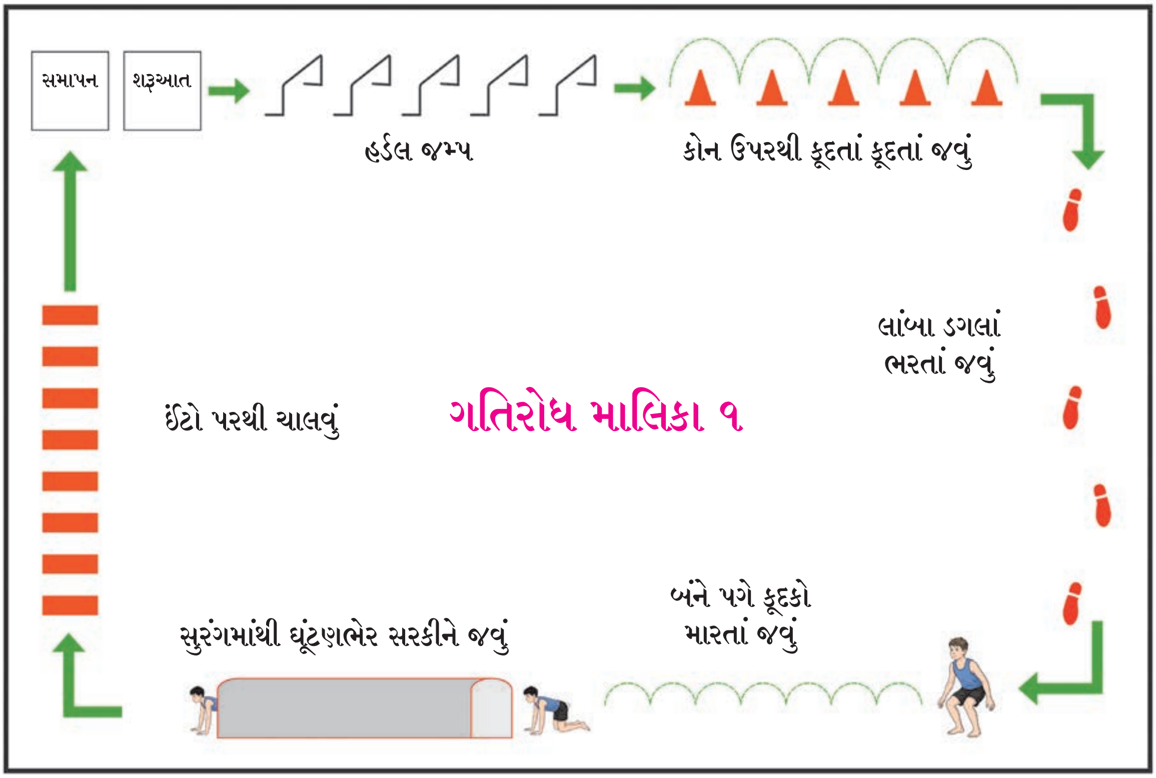
ગતિરોધ માલિકા એટલે કે જુદા જુદા પ્રકારના વ્યાયામો એક પછી એક, રોકાયા વગર, ગતિ ધીમી કર્યા વિના, ઓછામાં ઓછા સમયમાં પૂર્ણ કરવા. ઉદા. ૨૦ મીટર ઝડપથી દોડવું – ૪થી ૫ કોન ઉપરથી કૂદતાં જવું – ૨થી ૩ મિનિટ સુધી – ૪થી ૫ પગથિયાં ચડવા અને ઉતરવા – ટાયરની અંદરથી પસાર થવું – બેન્ચ પરથી કૂદીને જવું – ગુલાંટ મારવી (ઘાસ અથવા ગાદલા પર) – ૧૦ મીટર દોડવું.

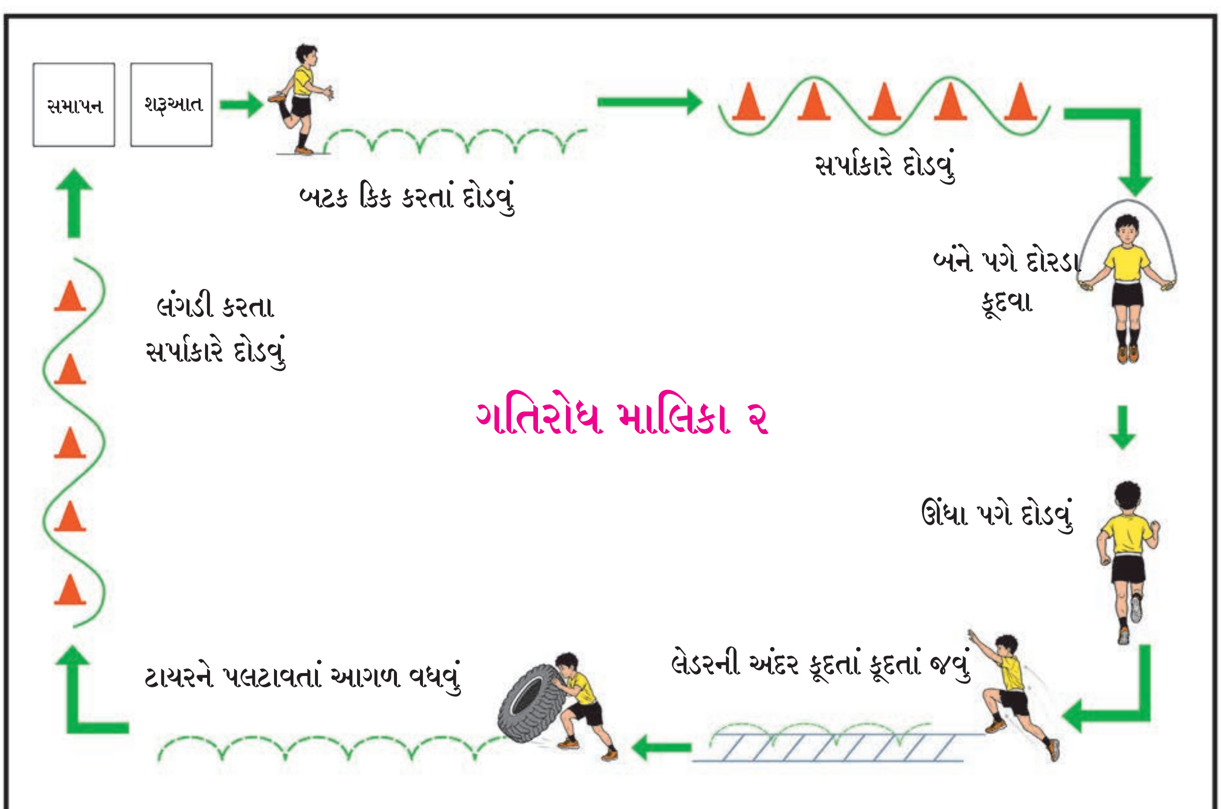
આ પ્રકારે શીખવવામાં આવેલી જુદીજુદી પ્રવૃત્તિઓની શૃંખલા કરવાથી શારીરિક ક્ષમતાઓનો વિકાસ કરી શકાય છે. આ શૃંખલા કરતી વખતે એક પ્રવૃત્તિમાંથી બીજી પ્રવૃત્તિ તરફ જતી વખતે ગતિ આપોઆપ ધીમી થાય છે, પરંતુ વચ્ચે અટક્યા વિના તરત જ બીજી પ્રવૃત્તિનો અવરોધ પણ પાર કરવો જોઈએ.

બધા વિદ્યાર્થીઓએ લાઈનમાં પ્રારંભ રેખા પર ઊભા રહેવું. એક-એક વિદ્યાર્થીએ આ ગતિરોધ માલિકા પૂર્ણ કરવાની શરૂઆત કરવી. જ્યારે પહેલો વિદ્યાર્થી ત્રીજી પ્રવૃત્તિ કરવાનું શરૂ કરે, ત્યારે બીજા વિદ્યાર્થીએ આગળ વધવું.

શિક્ષકો માટે

જો વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા વધારે હોય તો આ જ શૃંખલા મેદાન પર બે કે ત્રણ જગ્યાએ ગોઠવી તેનો મહાવરો કરાવવો. આપેલી પ્રવૃત્તિઓ સિવાય પણ પોતાની સર્જનાત્મકતાનો ઉપયોગ કરી ઉપલબ્ધ સુવિધા અને સાધનો અનુસાર વિવિધતાસભર ગતિરોધ માલિકા તૈયાર કરીને તેનો મહાવરો કરાવવો.


સમાપન
શરૂઆત
હર્ડલ જમ્પ
કોન ઉપરથી કૂદતાં કૂદતાં જવું
લાંબા ડગલાં ભરતાં જવું
ઈંટો પરથી ચાલવું
ગતિરોધ માલિકા ૧
બંને પગે કૂદકો મારતાં જવું
સુરંગમાંથી ઘૂંટણભેર સરકીને જવું


સમાપન
શરૂઆત
બટક કિક કરતાં દોડવું
સર્પાકારે દોડવું
બંને પગે દોરડા કૂદવા
લંગડી કરતા સર્પાકારે દોડવું
ગતિરોધ માલિકા ૨
ઊંધા પગે દોડવું
લેડરની અંદર કૂદતાં કૂદતાં જવું
ટાયરને પલટાવતાં આગળ વધવું

૨.૮ તાલબદ્ધ હલનચલન

• લેઝીમ

લેઝીમ મૂળ મરાઠી પરંપરાગત પ્રકાર છે. પહેલાના સમયમાં યુદ્ધ માટે નીકળેલા સૈન્યને વિદાય આપતી વખતે અને યુદ્ધ જીતીને પાછા આવ્યા પછી સૈન્યનું સ્વાગત કરવા માટે ઢોલ પથક સાથે લેઝીમ રમવામાં આવતું હતું. અનેક પ્રસંગોએ આનંદ વ્યક્ત કરવા માટે લેઝીમ રમવામાં આવે છે.

લેઝીમને નૃત્ય પ્રકાર પણ માનવામાં આવે છે. મહારાષ્ટ્રના જુદાજુદા ભાગોમાં, જુદી જુદી પદ્ધતિથી પદન્યાસ કરીને લેઝીમ રમવામાં આવે છે. ગ્રામીણ વિસ્તારોની સાથે સાથે શહેરી વિસ્તારોમાં પણ લેઝીમ રમતા મંડળો જોવા મળે છે. લેઝીમ માટે ઢોલ, તાશા, ઝાંઝ, હલગી જેવા વાદ્યોનો સાથ લેવામાં આવે છે. લેઝીમ મંડળના યુવક-યુવતીઓ પરંપરાગત મરાઠી પોશાક પહેરીને લેઝીમ રમે છે.

જ્યારે સંગીતના તાલ પર લેઝીમ રમવામાં આવે છે, ત્યારે એક પ્રકારે તે એરોબિક્સ જેવો વ્યાયામ બની જાય છે. વાદ્યોના તાલ પર પગ અને હાથનું હલનચલન થાય છે. સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ આ ખૂબ જ ઉપયોગી વ્યાયામ છે. ધોરણ પાંચમાં તમે લેઝીમ માટે જરૂરી વિવિધ મૂળભૂત સ્થિતિઓ શીખ્યા છો. તેમજ 'દો આવાજ', 'ચાર આવાજ' એ બે પ્રકાર પણ શીખ્યા. હવે પાછલા ધોરણમાં શીખેલા પ્રકારોનો મહાવરો કરીને આગળના નવા પ્રકાર શીખવાના છે.

(૧) આઠ અવાજ - (અંક સંખ્યા ૮+૨)

શરૂઆતની સ્થિતિ હોશિયાર સ્થિતિ

કૃતિ : ૧થી ૪ અંક 'ચાર અવાજ'ની જેમ કરવા.

(૧) જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ લેઝીમને ઝૂલાવીને લેઝીમ સામે ખોલવું.

(૨) નાની લાકડીને મોટી લાકડી પર નીચેથી ઉપર તરફ અથડાવીને લેઝીમ ડાબી બગલ પાસે બંધ કરવું.

(૩) ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ લેઝીમને ઝૂલાવતી વખતે લેઝીમ સામે ખોલવું.

(૪) નાની લાકડીને મોટી લાકડી પર નીચેથી ઉપર તરફ અથડાવીને જમણી બગલ પાસે બંધ કરવું.

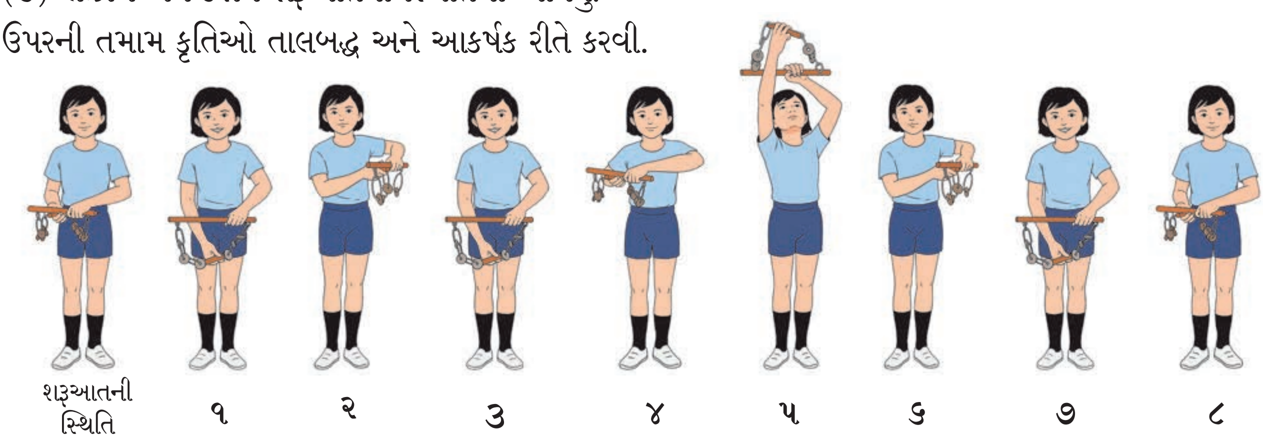
(૫) ચોથા અંક પછી તે જ ગતિમાં લેઝીમ બંધ સ્થિતિમાં જમણી બાજુથી માથા પર લઈ જવું, લેઝીમ માથા પર આવતા જ જમણા હાથેથી નાની લાકડી પાછળથી આગળ અને ડાબા હાથથી મોટી લાકડી આગળથી પાછળ અર્ધવર્તુળાકાર ફેરવીને લેઝીમ ખોલવું.

(૬) લેઝીમના વર્તુળાકાર હલનચલનને અટકાવ્યા વિના, તે જ ગતિમાં લેઝીમ ડાબી બગલ તરફ લાવીને બંધ કરવું.

(૭) ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ ઝોકો આપતાં લેઝીમ સામે ખોલવું.

(૮) લેઝીમ બંધ કરીને શરૂઆતની સ્થિતિમાં આવવું.

ઉપરની તમામ કૃતિઓ તાલબદ્ધ અને આકર્ષક રીતે કરવી.



શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શક સૂચનાઓ

- દખ્ખની લેઝીમના આના પછીના તમામ પ્રકારોમાં લેઝીમનું હલનચલન 'આઠ ઠોકા' પ્રકારના હલનચલન જેવું જ છે. ફક્ત પગના હલનચલન (ફૂટવર્ક)માં ફેરફાર છે. તેથી 'આઠ ઠોકા' પ્રકાર એ મૂળભૂત પ્રકાર હોવાથી તેનો વિશેષ મહાવરો કરાવવો. ખાસ કરીને પાંચમો અંક વધુ મહત્વનો હોવાથી તે વધુ આકર્ષક રીતે થવો જોઈએ.
- 'આઠ ઠોકા' પ્રકારમાં હાથના હલનચલનની લેઝીમ વગર પ્રેક્ટિસ કરાવી લેવી.
- દરેક વિષમ અંક પર લેઝીમની સાંકળ ખેંચીને લેઝીમ ખોલવું, જ્યારે સમ અંક પર નાની લાકડીને મોટી લાકડી પર અથડાવીને લેઝીમ બંધ કરવું.
- અંક તાલબદ્ધ રીતે ગણવા જોઈએ. સળંગ અંક ગણતી વખતે શ્વાસ ચડી ન જાય તે માટે ૭ અને ૮ અંક ન ગણતા તે સમયે શ્વાસ લેવો અથવા લેઝીમનો તાલ બાળકોના ધ્યાનમાં આવે તે માટે વચ્ચે-વચ્ચે બાળકોને સામૂહિક રીતે અંક ગણવા કહેવું. પ્રકાર બરાબર આવડી ગયા પછી અંક ગણવાની પણ જરૂર રહેતી નથી.
- જો એક પ્રકાર સાથે બીજો પ્રકાર જોડીને કરવો હોય, તો પહેલા પ્રકારના છેલ્લા બે અંક વખતે તાલમાં 'પ્રકાર બદલ' કહેવું અથવા બીજા પ્રકારનું નામ લેવું.

(૨) આગે પાવ (અંક સંખ્યા ૮ + ૨)

શરૂઆતની સ્થિતિ : હોશિયાર (સાવધાન) સ્થિતિ.

કૃતિ : ૧થી ૪ અંક 'ચાર અવાજ'ની જેમ કરવા.

૫થી ૮ અંક દરમિયાન હાથનું હલનચલન 'આઠ અવાજ' પ્રકાર જેવું જ છે, પરંતુ તે જ સમયે પગનું હલનચલન નીચે મુજબ કરવાનું છે.

૫. લેઝીમ માથા પર લઈ જતી વખતે જમણો પગ આગળ મૂકવો અને બંને એડી ઊંચી કરવી.
૬. બંને પગની એડી નીચે ટેકવીને લેઝીમ ડાબી બગલ પાસે બંધ કરવું.
૭. જમણો પગ ડાબા પગ પાસે લાવતી વખતે લેઝીમને ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ ઝોકો આપીને લેઝીમ ખોલવું.
૮. જમણો પગ ડાબા પગ પાસે લાવવો અને લેઝીમ બંધ કરવું.

ઉપરની કૃતિ પૂર્ણ થયા પછી છેલ્લે ૨ અંકમાં 'આગે પાવ'ની કૃતિ પૂરી કરવી.

શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શક સૂચનાઓ

- પહેલા લેઝીમ વગર મહાવરો કરાવવો, જેથી હાથ અને પગના હલનચલન વચ્ચે સુસૂત્રતા જળવાઈ રહે.

(૩) પીછે પાવ (અંક સંખ્યા ૮ + ૨)

શરૂઆતની સ્થિતિ : હોશિયાર સ્થિતિ

૧. જમણો પગ પાછળ મૂકીને શરીરનું વજન જમણા પગ પર લેવું અને ઘૂંટણમાંથી વળવું. જમણા પગ પાસે લેઝીમ ખોલવું.
૨. સીધા થતાં થતાં લેઝીમ આગળ લાવીને બંધ કરવું.
૩. જમણો પગ ઉઠાવીને ડાબા પગ પાસે લાવતી વખતે લેઝીમ કમર પાસે જમણી બાજુ ખોલવું.
૪. જમણો પગ ડાબા પગ પાસે સહેજ ઉઠાવેલી સ્થિતિમાં લાવવો અને લેઝીમ બંધ કરવું.

ઉપરની કૃતિ પૂર્ણ થયા પછી છેલ્લા **૨** અંકમાં 'પીછે પાવ'ની કૃતિ રોકવી.
૫થી **૮** અંક દરમિયાન **૫**માં અંક પર જમણો પગ ડાબા પગ પાસે ટેકવવો.
બાકીનું તમામ હલનચલન 'આઠ અવાજ' પ્રકારના **૫**થી **૮** અંક જેવું જ કરવાનું છે.

શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શક સૂચના

ઉપરના પ્રકારમાં પહેલા ચાર અંકમાં લેઝીમનો ઝોકો પાછળથી આગળ તરફનો છે, તે ધ્યાનમાં રાખવું. મોટાભાગે બાળકો અહીં જ શરૂઆતમાં ભૂલ કરે છે. તેઓ આગળથી પાછળ સીધું લેઝીમ લઈ જાય છે. આ ટાળવા માટે અને પાછળથી આગળ ઝોકો લાવવા માટે લેઝીમ વગર હાથ અને પગના હલનચલનનો મહાવરો કરાવવો. આગળના મોટાભાગના પ્રકારોમાં આ હલનચલન આવતું હોવાથી, પગ પાછળ લઈ ગયા પછી હાથની ઝોકાની જેમ પાછળથી આગળ થતી હિલચાલ મહત્વપૂર્ણ છે, તે ધ્યાનમાં લેવું.

(૪) આગે - પીછે પાવ (અંક સંખ્યા ૮ + ૨)

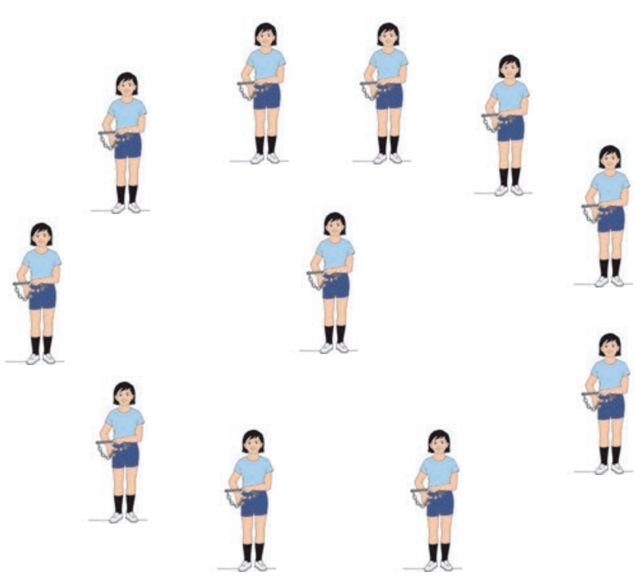
શરૂઆતની સ્થિતિ હોશિયાર સ્થિતિ

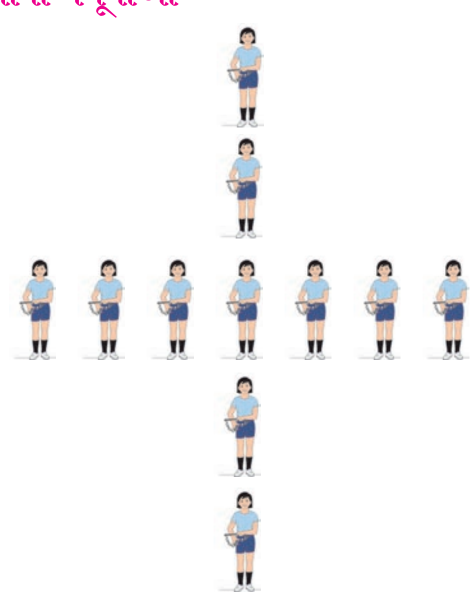
અંક **૧**થી **૪** માટે 'પીછે પાવ' પ્રકારના **૧**થી **૪** અંક મુજબ કૃતિ કરવી.
અંક **૫**થી **૮** માટે પાંચમા અંક પર જમીન પર પગ ટેકવ્યા વિના 'આગે પાવ'ના **૫**થી **૮** અંક મુજબ કૃતિ કરવી.
ઉપરની કૃતિ પૂર્ણ થયા પછી છેલ્લા **૨** અંકમાં 'આગે પાવ- પીછે પાવ'ની કૃતિ રોકવી.

શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શક સૂચનાઓ

- આ પ્રકારનું નામ ભલે 'આગે પીછે પાવ' હોય, પરંતુ શરૂઆતમાં 'પીછે પાવ'નું અને ત્યારબાદ 'આગે પાવ'નું હલનચલન આવે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.
- અટકતી વખતે આઠમા અંક પર પાસે લાવેલો જમણો પગ વધારાના બે અંક દરમિયાન (ક્લાસ થાંબ પછીના બે અંક) પહેલા અંક પર જમીન પર મૂકવો. જો સળંગ બીજી વાર કે વારંવાર આ પ્રકાર કરવો હોય, તો આઠમા અંક પર પાસે લાવેલો જમણો પગ હવામાં અધ્ધર રાખેલી સ્થિતિમાં જ પાછળ પહેલા અંક માટે લઈ જવો.
- જમણો પગ આગળ-પાછળ કરતી વખતે ડાબા પગની જગ્યા બદલવી નહીં.

લેઝીમની રજૂઆત માટે રચનાના નમૂનાઓ

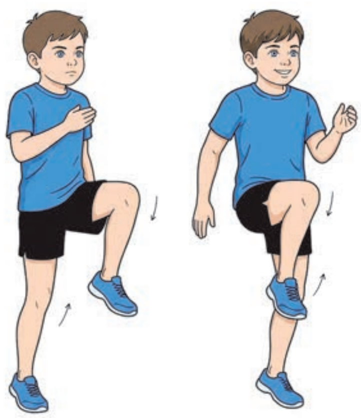




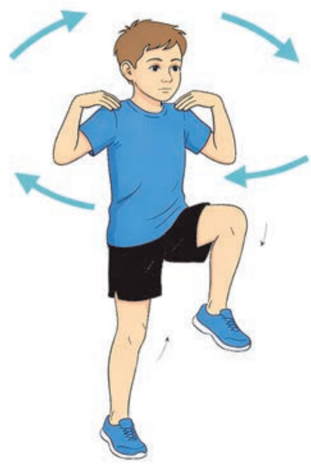
• એરોબિક્સ

એરોબિક્સ એટલે કે તાલબદ્ધ હલનચલન, સંગીત અને વ્યાયામનો સુંદર સંગમ. એરોબિક્સ કરવાથી શરીર તંદુરસ્ત, હલકું અને સ્ફૂર્તિલું રહે છે. હૃદય અને ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા સુધરે છે. નિયમિત એરોબિક્સ કરવાથી શરીરનો સ્ટેમિના વધે છે. સ્નાયુઓ વધુ કાર્યક્ષમ અને ચપળ બને છે. એરોબિક્સ કરતી વખતે શરીરના અનેક અંગો એકસાથે કામ કરે છે. તેથી રક્ત પરિભ્રમણ વધે છે. એરોબિક્સ એ માત્ર વ્યાયામ નથી પરંતુ આનંદદાયક હલનચલનનો એક સેટ છે. સંગીતના તાલ પર વ્યાયામ કરવાથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. વજન ઘટાડવા માટે એરોબિક્સ ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

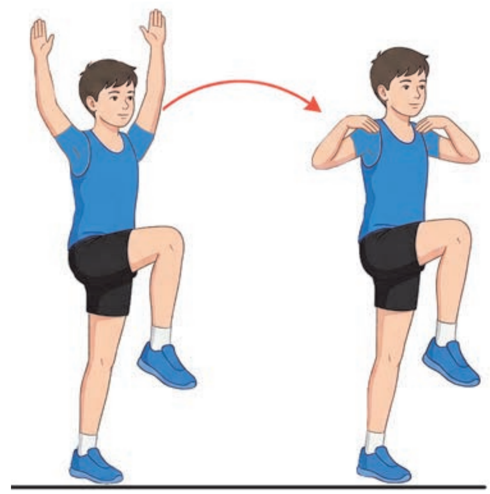
સેટ ૧



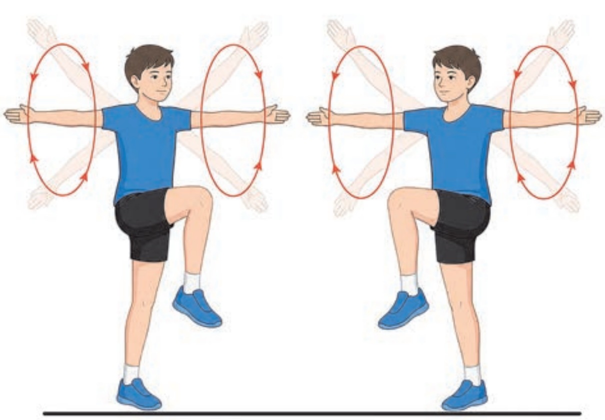
માર્ચિંગ ઓન ધ સ્પોટ



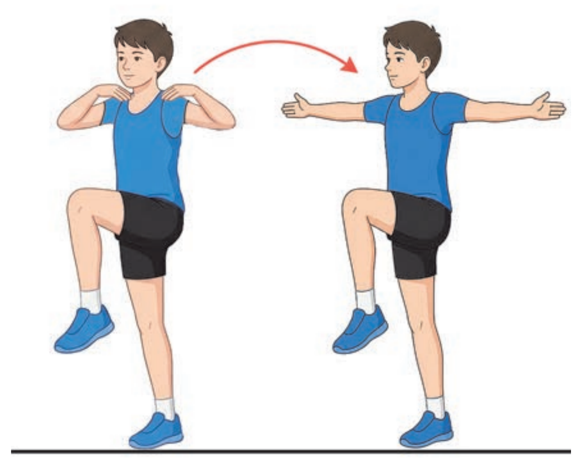
માર્ચિંગ વિથ શોલ્ડર રોટેશન



માર્ચિંગ વિથ આર્મ્સ અપ એન્ડ ડાઉન

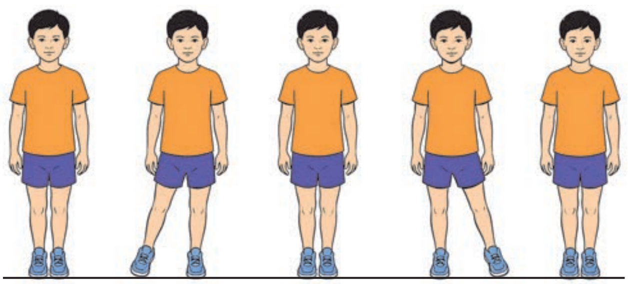


માર્ચિંગ વિથ આર્મ્સ સર્કલ

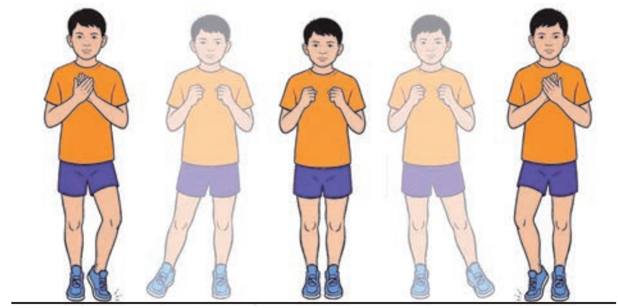


માર્ચિંગ વિથ સ્વીપ આઉટ

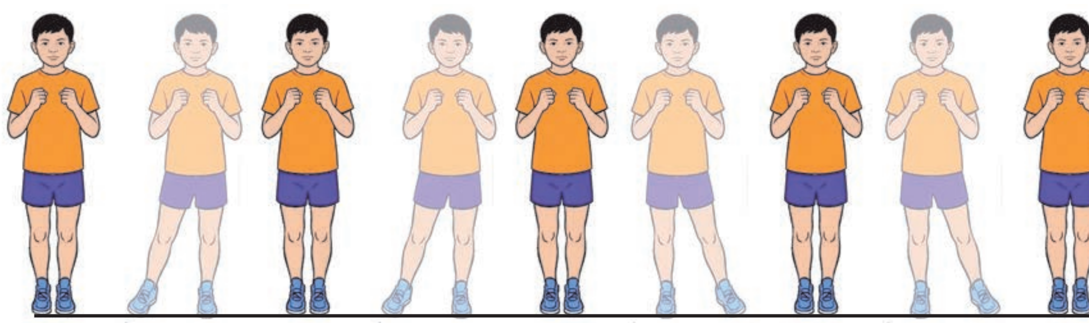
• એરોબિક્સ સેટ ૨



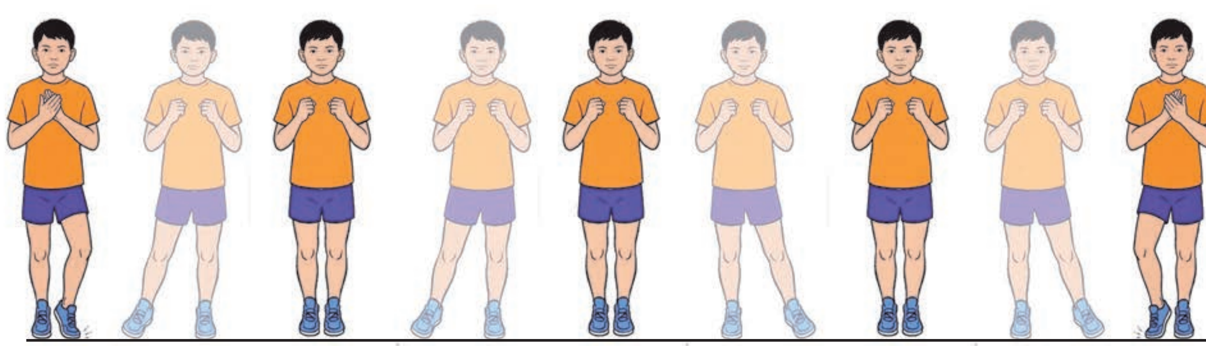
સાઈડ ટુ સાઈડ



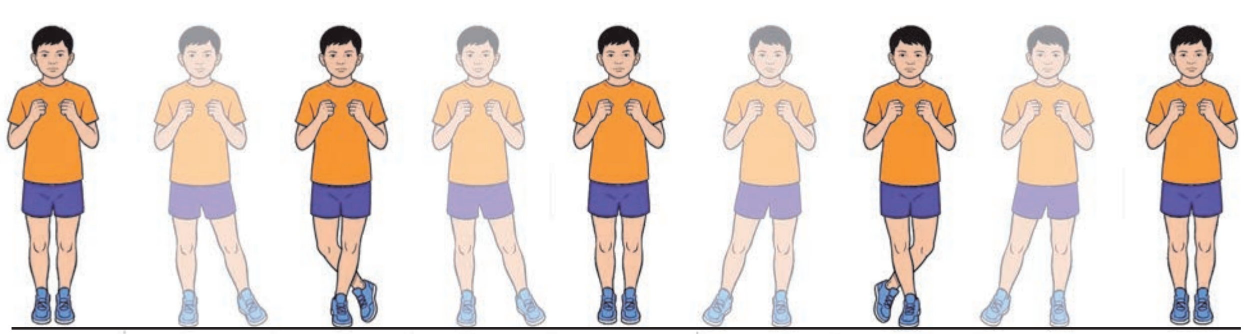
સાઈડ ટુ સાઈડ તાળીઓ સાથે



સાઈડ ટુ સાઈડ ડબલ સ્ટેપ્સમાં

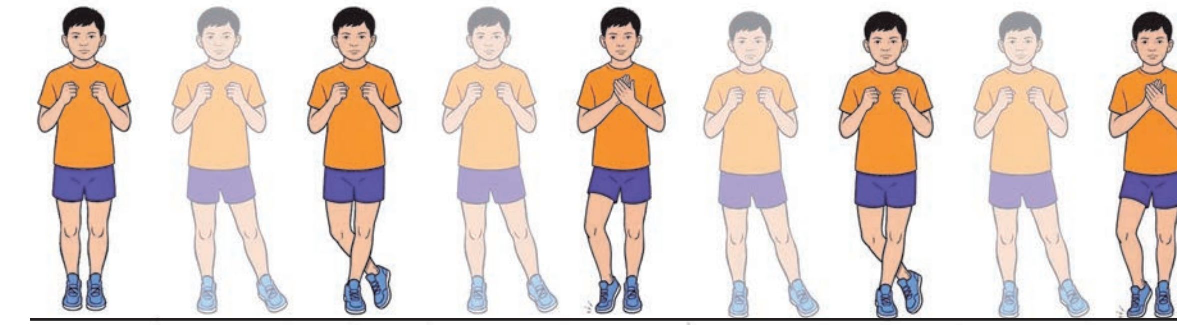


સાઈડ ટુ સાઈડ ડબલ સ્ટેપ્સ તાળીઓ સાથે

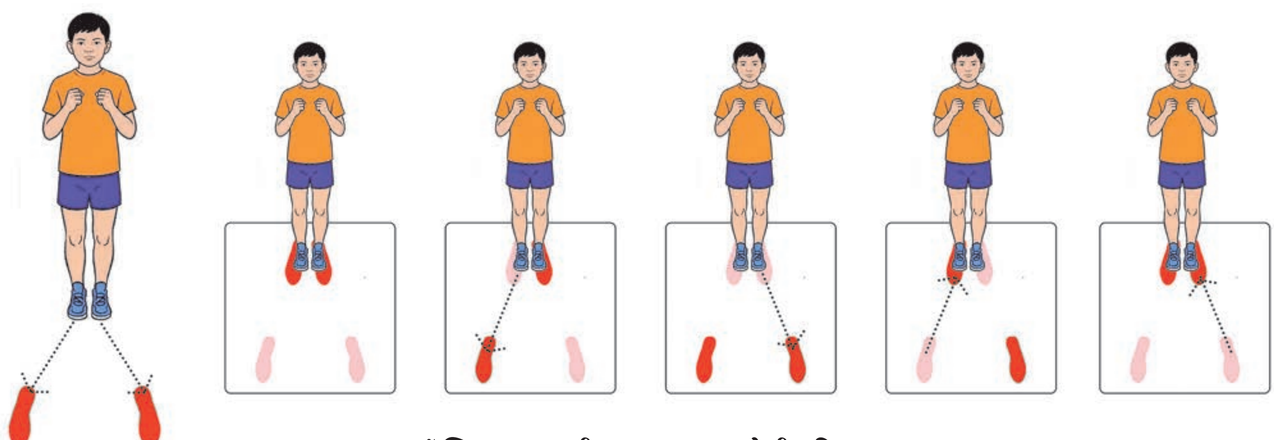


શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬ ૭ ૮

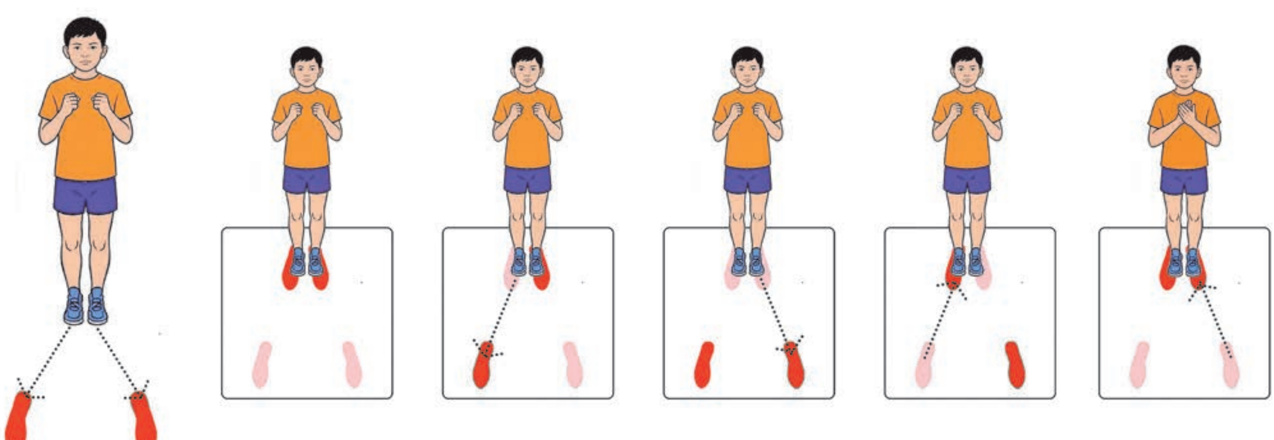
ગ્રેપ વાઈન



ગ્રેપ વાઈન વિથ ક્લેપ



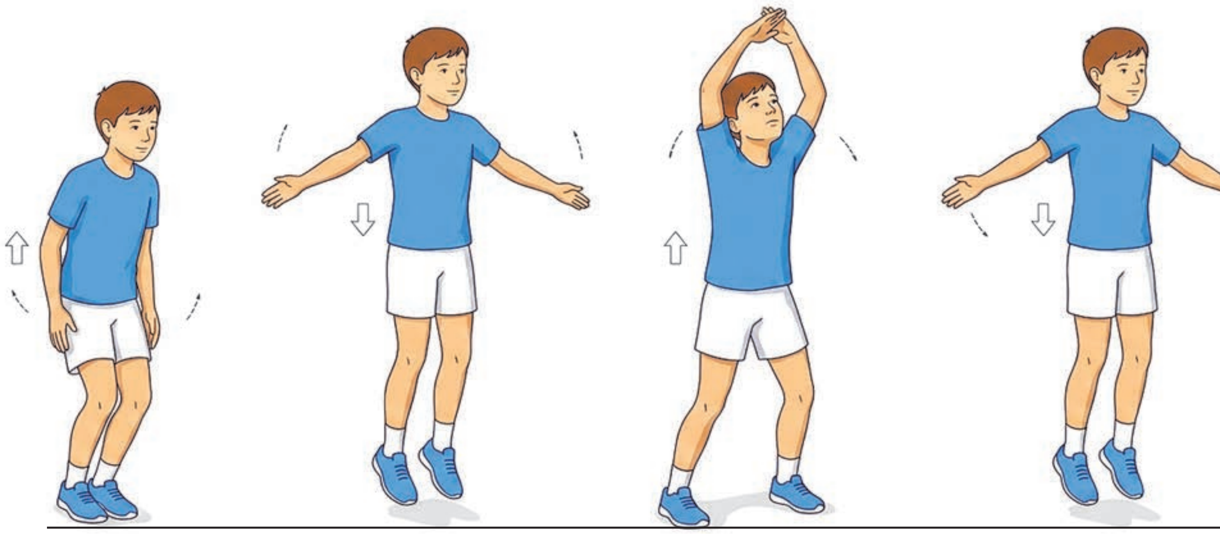
ઇંગ્લિશ ‘V’ (વી) મૂળાક્ષર પ્રમાણેની કૃતિ



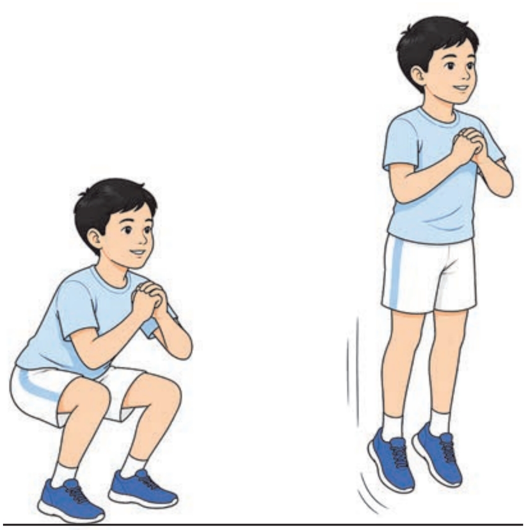
‘V’ (વી) શેપ વિથ ક્લેપ

• ડાન્સરસાઇઝ

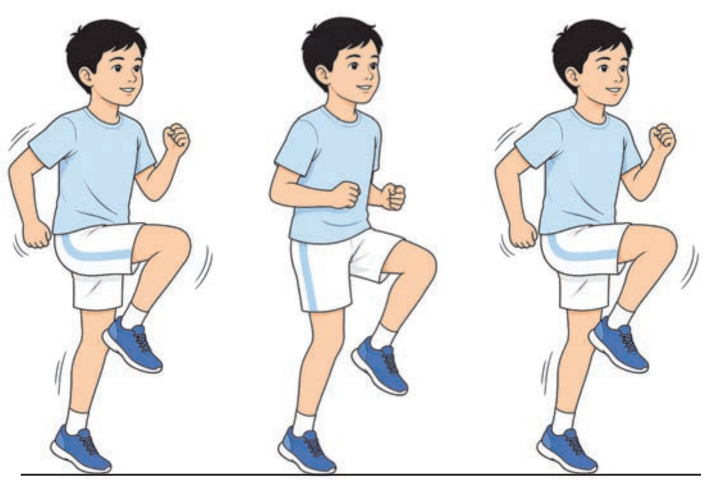
ડાન્સરસાઇઝ કરવાથી હૃદયનો સ્ટેમિના, સાંધાઓની તાકાત અને લવચીકતા વધે છે. સ્નાયુઓની શક્તિ પણ વધે છે, શારીરિક સંતુલન સુધરે છે અને 'આપણે બધી પ્રવૃત્તિઓ સારી રીતે કરી શક્યા' તેવી આનંદદાયક લાગણી નિર્માણ થાય છે તથા માનસિક શક્તિ વધે છે.



જમ્પિંગ જેક્સ ૧૫થી ૨૦ વાર

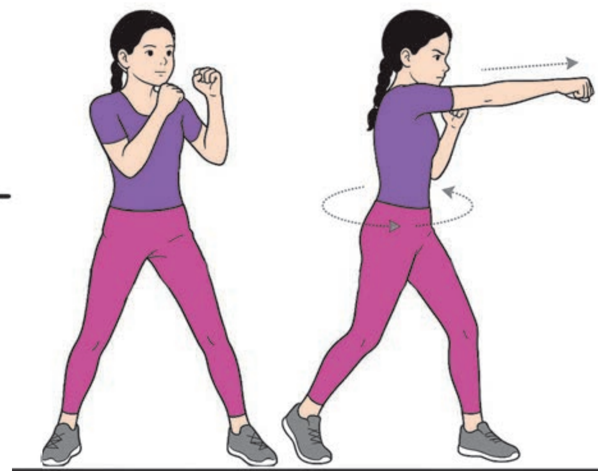


સ્ક્વોટ જમ્પ એન્ડ ક્લોઝ ધ લેગ ૧૦થી ૧૨ કૂદકા

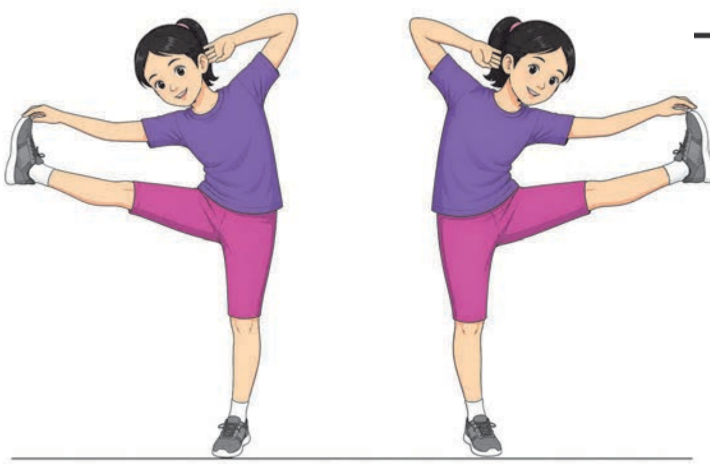


સ્લો-ફાસ્ટ-રનિંગ વેરિએશન ઓન ધ સ્પોટ 30 સેકન્ડ

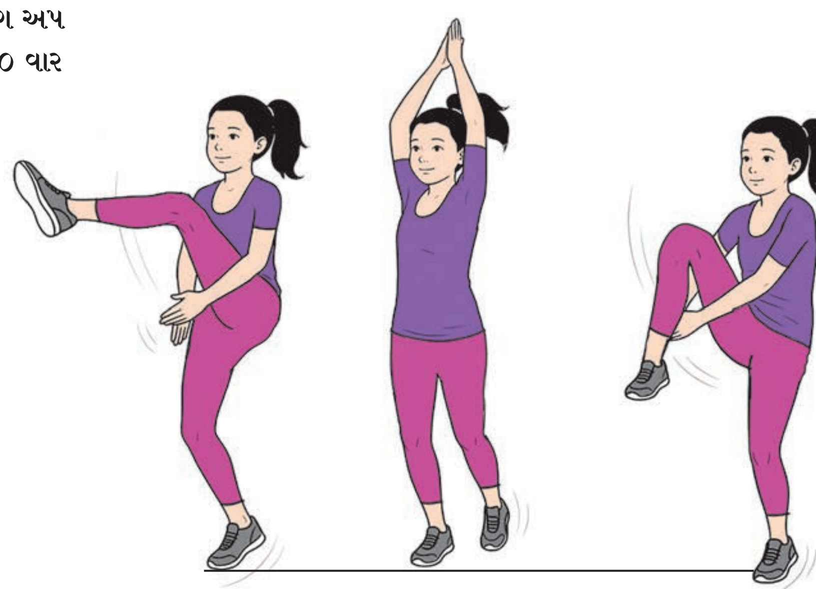
ફ્રન્ટ અને સાઇડ કિક્સ બંને પગે ૧૦થી
૧૨ વાર



ક્રોસ પંચ બંને હાથે ૧૨થી ૧૫
વાર મારવા.



સાઇડવેઝ બેન્ડ એન્ડ લેગ અપ
વારાફરતી બંને બાજુ ૧૦ વાર

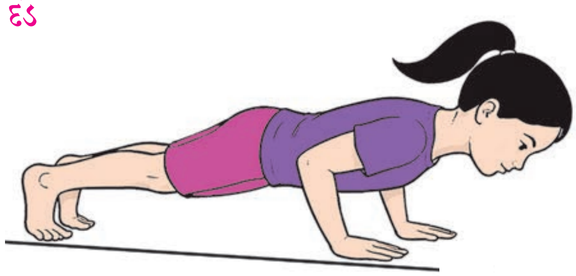


લેગ ફ્રન્ટ એન્ડ ક્લેપ ૧૦થી ૧૨ વાર

૨.૯ ભારતીય વ્યાયામ

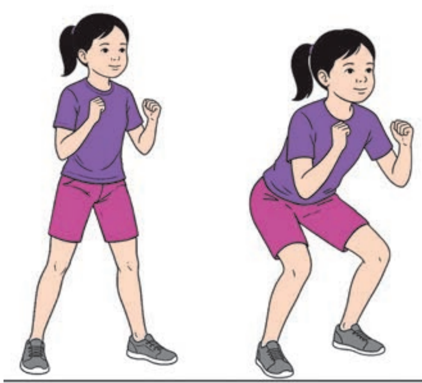
દંડ : ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિમાં વ્યાયામની જે વિવિધ રીતો છે, તેમાં દંડ અને બેઠક મુખ્ય પ્રકાર છે. આમાં એક જ સમયે શરીરના વિવિધ મુખ્ય સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે. આ વ્યાયામમાં કોઈ કૃત્રિમ સાધન કે સાથીદારની જરૂર પડતી નથી. ખૂબ જ મર્યાદિત જગ્યામાં પણ આ વ્યાયામ કરી શકાય છે. આ વ્યાયામ પ્રકારને 'જોર' (પુશ-અપ્સ) પણ કહેવામાં આવે છે.

• દંડ

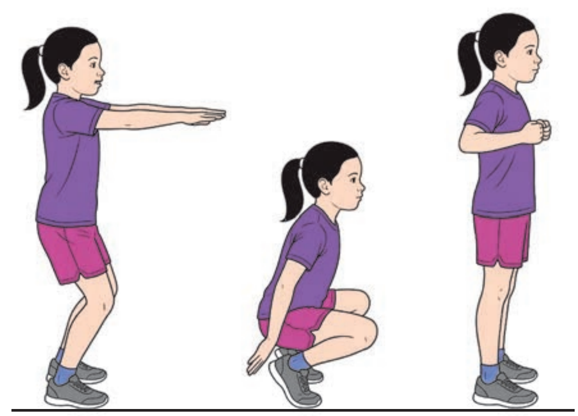


• અર્ધ દંડ

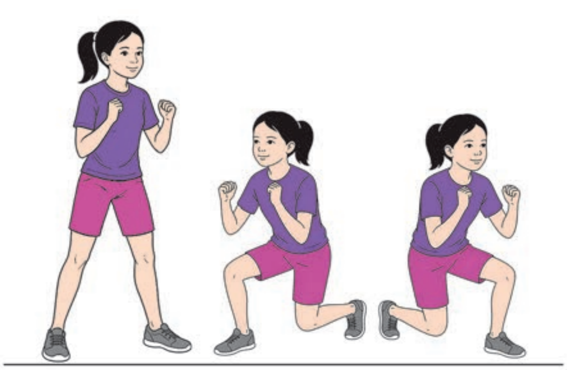
બેઠક : બેઠક એ ભારતનો પ્રાચીન વ્યાયામ છે. પગના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા માટે ચાલવું, દોડવું, કૂદવું અને તરવું જેવા વ્યાયામ આપણે કરીએ જ છીએ. કોઈપણ સાધન વિના પગના તમામ સ્નાયુઓને પૂરતો વ્યાયામ આપતો આ એક વ્યાયામ પ્રકાર છે. બેઠકના કેટલાક પ્રકારો નીચે મુજબ આપેલા છે.



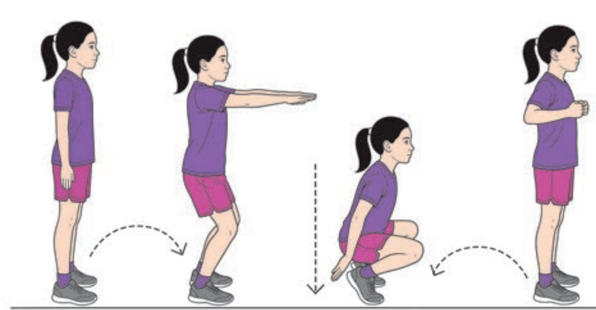
અર્ધી બેઠક



સાદી બેઠક

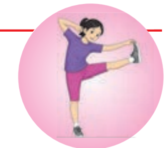


કુટકી બેઠક : ડાબા અને જમણા પગે



સરક બેઠક

૨.૧૦ વ્યાયામ માલિકા



આ વિભાગમાં આપણે ઘણાં વ્યાયામો શીખ્યા. શિક્ષકની મદદથી આ વ્યાયામોના સ્થાન (Station) બનાવીને એક પછી એક ઓછામાં ઓછા ૭થી ૯ વ્યાયામોનો અભ્યાસ કરવો. વ્યાયામના સ્થાનોની રચના તૈયાર કરવી અને દરેક સ્થાન પર શિક્ષકની સૂચના મુજબ વ્યાયામ કરવો. દરેક સ્થાન પર વ્યાયામનો સમયગાળો ઓછામાં ઓછો ૧૫ સેકન્ડ અને વધુમાં વધુ ૨૦ સેકન્ડનો હોવો જોઈએ. વ્યાયામ માલિકાના સ્થાનો પર વધુ સમય સુધી વ્યાયામ ન કરવો, તેનાથી થાક લાગે છે અને માલિકા પૂરી થઈ શકતી નથી. વ્યાયામની તીવ્રતાનો વિચાર કરીને આવર્તનો નક્કી કરવા અને પોતાની ક્ષમતા મુજબ તે પૂર્ણ કરવા. દરેક સ્થાન પર વ્યાયામ પૂરો થયા પછી ૪૫ સેકન્ડથી ૧ મિનિટનો આરામ લેવો. માલિકાના તમામ સ્થાનોનો વ્યાયામ પૂરો થાય એટલે એક ફેરી પૂર્ણ ગણાશે. આવી ૨થી ૩ ફેરી પૂર્ણ કરવી. જો કોઈ તકલીફ જણાય તો તરત જ શિક્ષકને જણાવવું.

માલિકા ૧ સર્વાંગી વિકાસ વ્યાયામ માલિકા

ઉદ્દેશ : શરીરની સામાન્ય તાકાત, હલનચલનની ક્ષમતા અને સ્ટેમિના વધારવો.

રચના : વર્તુળાકાર (રચનામાં વ્યાયામ કેન્દ્રો ગોઠવવા.

અ.ક્ર.	વ્યાયામ	આવર્તનો
૧.	બેઠક	૧૨
૨.	દીવાલ પર પુશ-અપ્સ	૧૨
૩.	આગળ વધતાં નમીને પગને અડવું	૧૨
૪.	લંજીસ સ્થિતિ	૧૨
૫.	હાઈ ની એક્શન	૧૨
૬.	હાફ સીટ-અપ્સ	૧૨

માલિકા ૨ સંતુલન અને સમન્વય વ્યાયામ માલિકા

ઉદ્દેશ : શરીરનું નિયંત્રણ, સંતુલન અને તાલમેલ (સમન્વય) વિકસાવવો.

અ.ક્ર.	વ્યાયામ	આવર્તનો
૧.	દોરડા કૂદવા	૨૦
૨.	દડો ઉપર હવામાં ફેંકીને ઝીલવો	૮
૩.	કોન વચ્ચેથી ફૂટબોલને કિક મારી પસાર કરવો	૬
૪.	બર્પીઝ સ્ક્વોટ્સ/સપાટા	૬
૫.	જમીન પર મૂકેલી કુલ ૬ હુલાહૂપ્સમાં લાંબા ડગલાં ભરી આગળ વધવું અને દોડીને પાછા ફરવું	૪
૬.	વર્તુળમાં ડ્રિબલિંગ કરવું/ટપ્પા પાડવા	૧૨
૭.	બાસ્કેટબોલના બે ટપ્પા પાડતાં કોન વચ્ચેનું અંતર વારંવાર દોડવું	૪

માલિકા ૩ : લવચીકતા અને શરીર નિયંત્રણ માલિકા

ઉદ્દેશ : સ્નાયુઓની તાકાત વધે છે અને હાડકાં મજબૂત થાય છે.

રચના : દરેક કેન્દ્ર પર ૮-૧૦ મીટરના અંતરે બે રેખાઓ દોરવી અથવા કોન મૂકવા.

અ.ક્ર.	વ્યાયામ	અંતર
૧.	રીંછ ચાલ	૫થી ૭ મીટર
૨.	બતક ચાલ	૫થી ૭ મીટર
૩.	દેડકા કૂદ	૫થી ૭ મીટર
૪.	કરચલા ચાલ	૫થી ૭ મીટર
૫.	સાપની જેમ સરકવું	૫થી ૭ મીટર
૬.	સસલા કૂદ	૫થી ૭ મીટર
૭.	મગર ચાલ	૫થી ૭ મીટર
૮.	હાથી ચાલ	૫થી ૭ મીટર

માલિકા ૪ : વેગ અને સ્ટેમિના વિકસિત કરવો

ઉદ્દેશ : ઝડપ (વેગ) અને સ્ટેમિના વધારવો.

અ.ક્ર.	વ્યાયામ	આવર્તનો
૧.	એક જ જગ્યાએ હાઈ ની	૧૫ વાર
૨.	કૂદકો મારીને બેઠક(જમ્પ એન્ડ સ્ક્વોટ)	૮ વાર
૩.	મધ્યમ ગતિએ કૂદકો મારી બંને ઘૂંટણ છાતી સુધી લાવવા (ટકજંપ)	૬ વાર
૪.	સીધી રેખામાં ગોઠવેલા ૫-૭ હર્ડલ ઉપરથી દોડવું	૪ ફેરી
૫.	માઉન્ટેન ક્લાઈમ્બર(જમીન પર હાથ ટેકવીને ઘૂંટણ છાતી સુધી લાવવા)	૧૫ વાર
૬.	લેડર ડ્રિલ	૪ ફેરી
૭.	૧૦ મીટર શટલ રન	૪ ફેરી
૮.	૨૦ મીટર સ્ટ્રેટ લેગ રન	૪ ફેરી

આરોગ્યલક્ષી અને કૌશલ્યલક્ષી કારકક્ષમતાની વ્યાખ્યા

(૧) વેગ - ઓછામાં ઓછા સમયમાં વધુમાં વધુ પ્રવૃત્તિ કરવાની ક્ષમતા એટલે વેગ.

(૨) દિશાભિમુખતા - ઓછામાં ઓછા સમયમાં શરીરની સ્થિતિ અને દિશા ચોકસાઈપૂર્વક બદલવાની ક્ષમતા એટલે દિશાભિમુખતા.

(૩) શક્તિ - ઓછામાં ઓછા સમયમાં વધુમાં વધુ બળ લગાવવાની સ્નાયુઓની ક્ષમતા એટલે શક્તિ.

(૪) સમન્વય - મગજ, ચેતાતંત્ર અને સ્નાયુઓ વચ્ચેનો યોગ્ય અને સુસંગત તાલમેલ એટલે સમન્વય.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧ : યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો.

(૧) કોઈપણ રમત રમતા પહેલા .... કરવું જરૂરી છે.
(અ) ઉત્તેજક હલનચલન (બ) શિથિલીકરણ હલનચલન (ક) જોરદાર વ્યાયામ

(૨) ઉત્તેજક હલનચલનને કારણે શરીરનું તાપમાન ....
(અ) વધે છે (બ) ઘટે છે (ક) બદલાતું નથી

(૩) શિથિલીકરણ કરવાથી શરીરનો થાક .... થવામાં મદદ મળે છે.
(અ) ઓછો થવામાં (બ) વધવામાં (ક) કાયમ રહેવામાં

(૪) વ્યાયામ કરતી વખતે શ્વાસ હંમેશા .... લેવો અને છોડવો જોઈએ.
(અ) નિયમિત લયમાં (બ) રોકીને (ક) ગમે તેમ

(૫) હલનચલનના આવર્તનો/રેપ્સ ....
(અ) જરૂરિયાત મુજબ કરવા (બ) વધારે કરવા (ક) બિલકુલ ન કરવા

(૬) એ.બી.સી. ડ્રિલ હલનચલન .... વિકસાવવા માટે હોય છે.
(અ) સમન્વય (બ) તાકાત (ક) લવચીકતા

(૭) પોષક વ્યાયામને લીધે ....
(અ) તાકાત વધે છે (બ) આળસ વધે છે (ક) વજન ઘટવાનું અટકે છે

(૮) તાલબદ્ધ વ્યાયામ .... ના તાલ પર કરવામાં આવે છે.
(અ) સીટીના (બ) સંગીતના (ક) બંને

(૯) .... ભારતીય વ્યાયામનો પ્રકાર છે.
(અ) દંડ (બ) પુશ-અપ્સ (ક) લંજીસ

(૧૦) ગતિરોધ માલિકામાં વિદ્યાર્થીઓએ ....
(અ) અવરોધો પાર કરવા જોઈએ (બ) વ્યાયામ કરવો જોઈએ (ક) શિથિલીકરણ કરવું જોઈએ

પ્રશ્ન ૨ : સાચું કે ખોટું લખો.

(૧) ઉત્તેજક હલનચલન કર્યા વિના સીધી રમત શરૂ કરવી યોગ્ય છે. (ખોટું / સાચું)
(૨) શિથિલીકરણ કરવાથી સ્નાયુઓ અક્કડ (કડક) થઈ જાય છે. (ખોટું / સાચું)
(૩) દરેક વ્યાયામ ખૂબ જ ઝડપી ગતિએ કરવા જોઈએ. (ખોટું / સાચું)
(૪) વ્યાયામનો ક્રમ સરળથી અઘરા તરફ હોવો જોઈએ. (ખોટું / સાચું)
(૫) શ્વાસ રોકીને વ્યાયામ કરવો યોગ્ય છે. (ખોટું / સાચું)
(૬) પૂરક વ્યાયામ રમત સાથે સંબંધિત હોય છે. (ખોટું / સાચું)
(૭) સુરક્ષાની અવગણના કરીને કરાતો વ્યાયામ એટલે સાહસિક વ્યાયામ. (ખોટું / સાચું)
(૮) એરોબિક્સ સંગીતની સાથે કરવામાં આવે છે તેથી તેને તાલબદ્ધ વ્યાયામ કહે છે. (ખોટું / સાચું)
(૯) વિશેષ વ્યાયામ કરવાથી સ્ટેમિના (દમદારપણું) વધે છે. (ખોટું / સાચું)
(૧૦) ગતિરોધ માલિકામાં ઝડપ અને સમન્વયની જરૂર હોતી નથી. (ખોટું / સાચું)

પ્રશ્ન ૩ જોડકાં જોડો.

જૂથ અ	જૂથ બ
૧. ઉત્તેજક હલનચલન	અવરોધ પાર કરવો
૨. શિથિલીકરણ	તાકાત અને સ્ટેમિના
૩. ઉત્તેજક હલનચલન કરતી વખતે શ્વાસ પર નિયંત્રણ	મૂળભૂત હલનચલન
૪. આવર્તનો	સાહસ અને સંતુલન
૫. લંગડી અને છલાંગ	હલનચલનનું પુનરાવર્તન
૬. ડ્રિલ	તાલ સાથે સંબંધિત
૭. વિશેષ વ્યાયામ	યોગ્ય ઓક્સિજનનો પુરવઠો
૮. સાહસિક વ્યાયામ	શારીરિક ક્ષમતા
૯. તાલબદ્ધ હલનચલન	શરીર તૈયાર કરવું
૧૦. ગતિરોધ માલિકા	સ્નાયુઓ શિથિલ કરવા

પ્રશ્ન ૪ : ટૂંકમાં ઉત્તર આપો.

(૧) ઉત્તેજક હલનચલનના કોઈપણ બે ફાયદા લખો.
(૨) શિથિલીકરણ કરવાથી શરીરને થતા બે ફાયદા જણાવો.
(૩) ઉત્તેજક હલનચલન કરતી વખતે વ્યાયામનો યોગ્ય ક્રમ કેવો હોવો જોઈએ?
(૪) હલનચલનના આવર્તનો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવા જોઈએ, તે અંગેના કારણો આપો.
(૫) કોઈપણ બે એ.બી.સી. ડ્રિલ જણાવો.
(૬) બે પોષક વ્યાયામ કરીને બતાવો.
(૭) તાલબદ્ધ વ્યાયામના ફાયદા શું છે?
(૮) પુસ્તકમાં આપેલા વ્યાયામ સિવાયના કોઈપણ બે ભારતીય વ્યાયામના ઉદાહરણ આપો.
(૯) તમારા મતે ગતિરોધ માલિકા માટે કયું કૌશલ્ય જરૂરી છે?

સહપાઠીનો અભિપ્રાય

(૧) મારો મિત્ર ઉત્તેજક હલનચલન કરતી વખતે .... જાળવે છે.
(અ) યોગ્ય ક્રમ (બ) ઝડપ પર નિયંત્રણ (ક) સંતુલન
(૨) તેના .... સુધારો જરૂરી છે.
(અ) શ્વાસોચ્છ્વાસમાં (બ) હલનચલનના સમન્વયમાં (ક) ગતિના નિયંત્રણમાં
(૩) ઉત્તેજક હલનચલનનો ક્રમ .... હતો.
(અ) યોગ્ય (બ) અયોગ્ય (ક) થોડો ખોટો
(૪) શ્વાસ અને ઝડપ વચ્ચેનો સમન્વય .... હતો.
(અ) યોગ્ય (બ) અયોગ્ય (ક) થોડો
(૫) તમારા મિત્રને સુધારો કરવા માટે એક સૂચના આપો ....

- હલનચલન થોડું ધીમે અને નિયંત્રિત કરો.
- શ્વાસ નિયમિત રાખો.
- ક્રમ યાદ રાખીને વધુ મહાવરો કરો.

(૬) મારા મિત્રએ .... એ.બી.સી. ડ્રિલ ખૂબ સારું કર્યું.
(૭) ગતિરોધ માલિકા પાર કરતી વખતે તેણે .... માં સુધારો કરવો જોઈએ એવું લાગે છે.
(૮) હલનચલનમાં કોનો તાલમેલ વધુ સારો હતો તે લખો.
(૯) ઝડપ અને સંતુલન કોનું સારું હતું તે લખો.

શિક્ષકનું નિરીક્ષણ અને અભિપ્રાય

શિક્ષકે વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું બે વાર દરેક વિદ્યાર્થીનું નિરીક્ષણ કરવું અને ''ઉત્તમ કરે છે/ક્યારેક યોગ્ય કરે છે/સુધારાની જરૂર છે/યોગ્ય કરતો નથી'' એ પ્રકારની યોગ્ય નોંધ કરવી.

(૧) વિદ્યાર્થી ઉત્તેજક હલનચલન યોગ્ય ક્રમમાં કરે છે કે નહીં?
(૨) વ્યાયામ કરતી વખતે ઝડપ જાળવી રાખે છે કે નહીં?
(૩) શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ કેવી છે?
(૪) શિથિલીકરણકરતી વખતે યોગ્ય હિલચાલ કરે છે કે નહીં?
(૫) વિદ્યાર્થી વિવિધ વ્યાયામો યોગ્ય પદ્ધતિથી કરે છે કે નહીં?
(૬) હલનચલનનો ક્રમ અને તેની ટેકનિક યોગ્ય છે કે નહીં?
(૭) સુરક્ષાના નિયમોનું પાલન કરે છે કે નહીં?

શિક્ષકની નોંધ...................

પ્રાત્યક્ષિક

(૧) તમારા મિત્રવર્તુળમાં એકબીજાને પાંચ જુદાજુદા ઉત્તેજક હલનચલન કરી બતાવો.
(૨) યોગ્ય ક્રમમાં વ્યાયામ કરતી વખતે પુસ્તકમાં આપેલા વ્યાયામો કરી શકાય છે કે નહીં તે કરી જુઓ. દરેક હલનચલનના ૫, ૮ અને ૧૦ આવર્તનો કરી જુઓ અને ચોક્કસ તફાવત સમજો.
(૩) તમારા પરિસરમાં/સોસાયટીમાં અન્ય મિત્રો સાથે રજાના દિવસે એ.બી.સી. ડ્રિલ કરો.
(૪) શાળાએથી ઘરે ગયા પછી ૩૦ સેકન્ડમાં કેટલી વાર દોરડા કૂદી શકો છો તે મિત્ર સાથે તપાસો. ગયા વખત કરતાં સંખ્યા વધી કે નહીં તે જુઓ.
(૫) તમારા કોઈપણ કાર્યક્રમ નિમિત્તે લેઝીમ/એરોબિક્સ વ્યાયામ રજૂ કરો. જેમ કે ગુડી પડવાની શોભાયાત્રા, સોસાયટીનો સ્થાપના દિવસ વગેરે.
(૬) શાળામાં વર્ગના મિત્રો સાથે મળીને કોણ કેટલા સમયમાં ગતિરોધ માલિકા પૂર્ણ કરે છે તે તપાસો.
(૭) શિક્ષકોએ શીખવ્યા મુજબ રોજ સૂર્યનમસ્કાર કરો અને સૂર્યનમસ્કારની સંખ્યા રોજ વધારતા જાઓ. રોજ ૧૩ સૂર્યનમસ્કાર કરતા કેટલો સમય લાગે છે તેની નોંધ કરો.

પ્રકલ્પ

(૧) પુસ્તકમાં આપેલા ઉત્તેજક હલનચલન અને શિથિલીકરણ સિવાયના અન્ય વ્યાયામોની યાદી તૈયાર કરો.
(૨) તમારા પુસ્તકના તમામ વ્યાયામ પ્રકારોની યાદી બનાવો અને તેમના ચિત્રો મેળવીને તમારી નોટબુકમાં ચોંટાડો.
(૩) વ્યાયામના તમામ પ્રકારો વિશે માહિતી મેળવીને તેમની વચ્ચે શું તફાવત છે તે ઇન્ટરનેટ પર શોધો. તેની નોંધ કરો અને શિક્ષકો પાસે તપાસાવી લો. તથા તમારા વાલીઓ સાથે પણ તે વિશે ચર્ચા કરો.
(૪) ભારતીય ખેલાડીઓ વ્યાયામ કરતા હોય તેવા ચિત્રો એકઠા કરો, તેઓ જે વ્યાયામ કરી રહ્યા છે તેના નામ શોધીને લખો.
(૫) તમારી આસપાસ રહેતા કોઈપણ બે કાકા કે કાકી વ્યાયામ કરે છે કે નહીં તે અંગે તેમની મુલાકાત લો. તેની નોંધ કરો અને શિક્ષકને બતાવો.
(૬) તમારા ઘરના તમામ સભ્યોને સાથે રાખીને આખું અઠવાડિયું રોજ ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનિટ વ્યાયામ/વિવિધ હલનચલન કરવાનો પ્રકલ્પ કરો. તેનો વીડિયો બનાવો અને તમારા સગા-સંબંધીઓને મોકલો.

આપણે શું શીખ્યા?

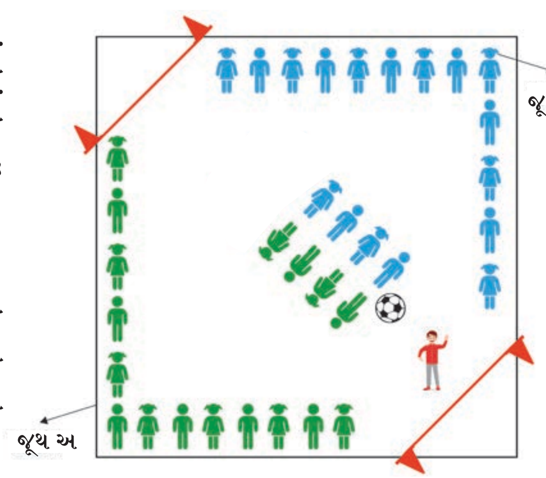
વિવિધ પ્રકારના વ્યાયામો આપણા સર્વાંગી વિકાસ માટે ઉપયોગી સાબિત થાય છે. નિયમિત મહાવરાથી શરીર સુદ્રઢ રહે છે, હલનચલનમાં ચોકસાઈ આવે છે અને નિરોગી જીવનશૈલી પ્રત્યે જાગૃતિ આવે છે. તાલબદ્ધ હલનચલનથી આનંદ અને ઉત્સાહ વધે છે, જ્યારે ભારતીય વ્યાયામથી પરંપરા અને શારીરિક સંસ્કારોનું જતન થાય છે. યોગ્ય પદ્ધતિથી, સુરક્ષાના નિયમોનું પાલન કરીને નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આત્મવિશ્વાસ, સહકારની ભાવના અને સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ વિકસાવવામાં મદદ મળે છે.

વિભાગ ૩

પૂરક રમતો અને રૂપાંતરિત રમતો

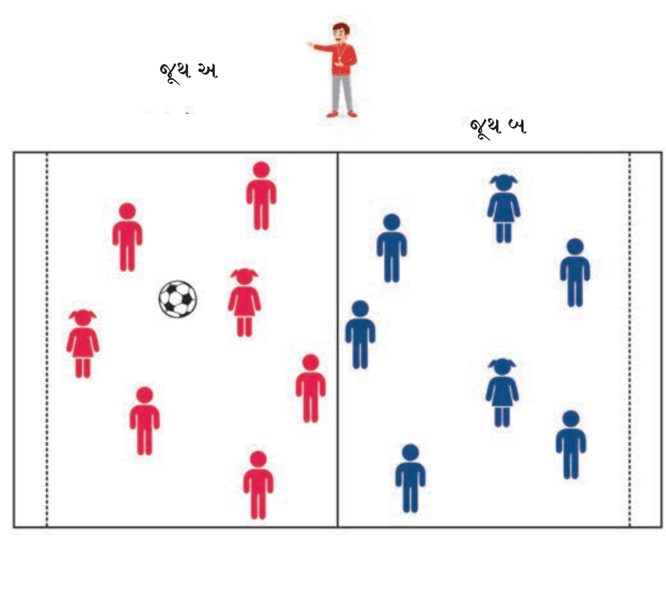
પૂરક રમતો અને રૂપાંતરિત રમતો, વિવિધ રમતોના મૂળભૂત કૌશલ્યોને આનંદદાયક અને સરળ પદ્ધતિથી શીખવા માટે ઉપયોગી સાબિત થાય છે. ફૂટબોલ, કબડ્ડી, બાસ્કેટબોલ, ખો-ખો અને એથ્લેટિક્સ જેવી રમતો દ્વારા ખેલાડીઓમાં દોડવું, પકડવું, બોલ નિયંત્રણ, ચપળતા, સમન્વય, નિર્ણયક્ષમતા અને સાંઘિક ભાવના જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. ઉંમર, ક્ષમતા અને ઉપલબ્ધ જગ્યા મુજબ નિયમોમાં જરૂરી ફેરફાર કરીને આ રમતોને વધુ સુરક્ષિત, સહભાગી અને મનોરંજક બનાવવામાં આવે છે.

૩.૧ ફૂટબોલ રૂપાંતરિત રમત

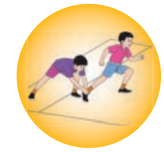


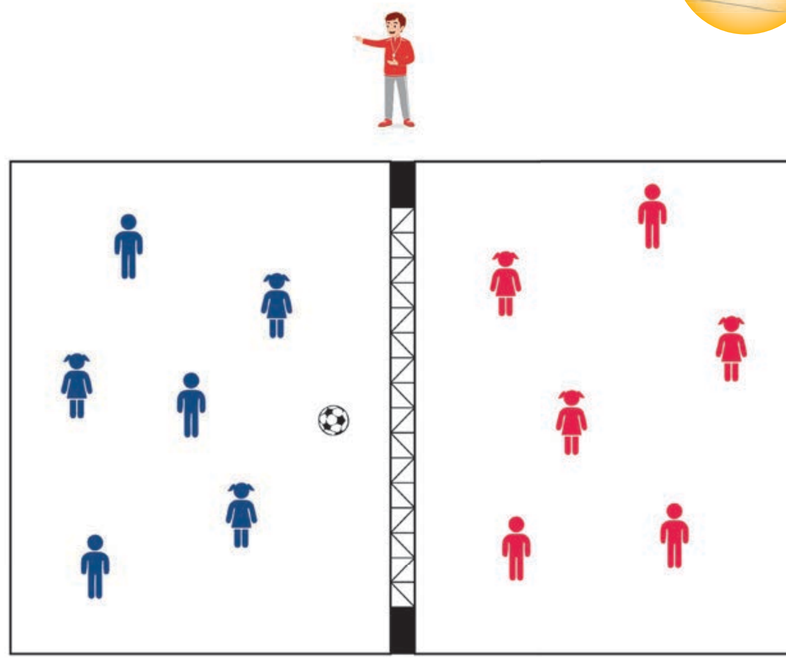
● **ફિલ્ડ શિલ્ડ ફૂટબોલ :** આ રમતમાં બંને જૂથના ૪થી ૬ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લેવો. બાકીના વિદ્યાર્થીઓને આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ મેદાનની સીમારેખા પર ચોરસના ખૂણામાં ઊભા રાખવા. એક ખૂણામાં એક જૂથના અને તેની વિરુદ્ધ બાજુના ખૂણામાં બીજા જૂથના વિદ્યાર્થીઓને ઊભા રાખવા. આ વિદ્યાર્થીઓ જે રેખા પર ઊભા રહેશે તે રેખાને 'ગોલ રેખા' સમજવી. મેદાનની અંદર રહેલા વિદ્યાર્થીઓએ બોલ પાસ કરીને અને નિયંત્રણ કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરીને રમવાની શરૂઆત કરવી. આ રમતમાં જીતવા માટે વિરોધી જૂથના વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચેથી બોલને ગોલ રેખાની બહાર મોકલવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો બોલ ગોલ રેખા પર ઊભેલા વિરોધી જૂથના વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચેથી બહાર નીકળી જાય, તો તે જૂથને એક ગુણ આપવો. વિરોધી જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ ગોલ કરવા માટે કિક મારેલો બોલ, ગોલ રેખા પર ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓએ રોકીને ગોલ બચાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. નક્કી કરેલા સમયમાં જે જૂથ સૌથી વધુ ગુણ મેળવશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

● **વગર ગોલપોસ્ટ ફૂટબોલ :** આ ફૂટબોલની એક મનોરંજક રમત છે, જેમાં ગોલપોસ્ટ હોતો નથી. મેદાન પર એક મોટું ચોરસ અથવા લંબચોરસ દોરવું. બે સરખા જૂથ બનાવવા. દરેક જૂથમાં ઓછામાં ઓછા ૫થી ૭ વિદ્યાર્થીઓ અથવા વધુમાં વધુ ૧૫ વિદ્યાર્થીઓ રાખવા. મેદાનના કદ મુજબ સંખ્યામાં વધ-ઘટ કરી શકાય છે. સામાન્ય ફૂટબોલની જેમ રમવાની શરૂઆત કરીને દરેક જૂથે બોલ પાસ કરતાં કરતાં આગળ લઈ જવો. આ રમતમાં ગોલ કરવાને બદલે ગોલ રેખાની પેલે પાર બોલ લઈ જવાનો હોય છે. જે જૂથ વિરોધી જૂથની ગોલ રેખાની પાર બોલને કિક મારશે, તે જૂથને ૧ પોઈન્ટ મળશે. વિદ્યાર્થીઓએ બોલ માત્ર પગથી જ ધકેલવો. જો હાથનો ઉપયોગ થાય તો ફાઉલ (પ્રમાદ) આપીને વિરોધી જૂથને બોલનું નિયંત્રણ આપવું. વિરોધી જૂથે બોલ પર પોતાનું નિયંત્રણ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો બોલ મેદાનની બહાર જાય, તો તે જગ્યાએથી ફરીથી રમત શરૂ કરવી. નક્કી કરેલા સમયમાં વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

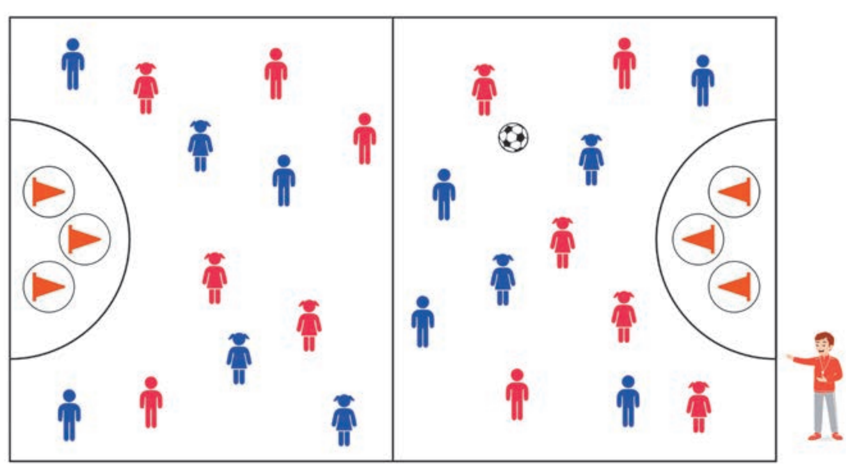


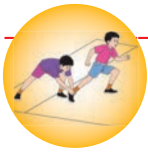
● ફૂટબોલ ટેનિસ : ફૂટબોલ ટેનિસ એ ફૂટબોલ અને ટેનિસની મનોરંજક મિશ્ર રમત છે. મેદાનની વચ્ચે દોરડું/નેટ (જાળી) લગાવવી. બે જૂથ બનાવવા. બોલ હાથેથી રમવાને બદલે માત્ર કિક મારીને અથવા છાતીથી નિયંત્રણ કરીને રમવો. બોલને નેટની ઉપરથી બીજી બાજુ મોકલવાનો પ્રયત્ન કરવો. એક જૂથ પોતાની બાજુમાં બોલને વધુમાં વધુ ૩ વખત હવામાં ઉછાળી શકે છે. ત્રણ વાર પાસ કરીને બોલ પાછો વિરોધી જૂથની બાજુમાં મોકલવો. વૉલીબોલ અથવા ટેનિસ રમતની જેમ જ પોઈન્ટ આપવા. જો બોલ જમીન પર બે વાર ટપ્પો ખાઈ જાય અથવા કોર્ટની બહાર જાય, તો સામેના જૂથને પોઈન્ટ આપવો. રમતની શરૂઆત પગથી બોલને કિક મારીને કરવી. નક્કી કરેલા સમયમાં વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર અથવા નક્કી કરેલા ટાર્ગેટ પોઈન્ટ સુધી પહેલા પહોંચનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



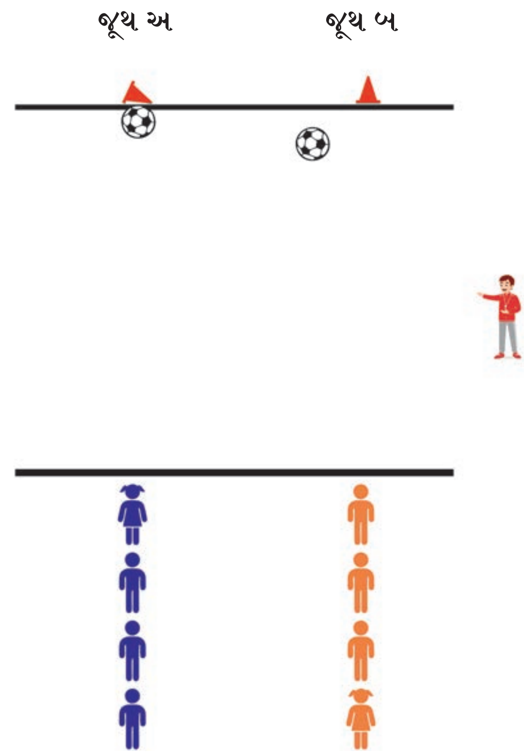


● ફૂટબોલ રમો, કિલ્લો જીતો : સામાન્ય રીતે હેન્ડબોલના કદના મેદાન પર આ રમત રમવી. ૧૦-૧૨ ખેલાડીઓના બે જૂથ બનાવવા. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને બાજુએ હેન્ડબોલના 'D'ની અંદર વર્તુળ દોરીને અથવા હુલાહૂપ મૂકીને તેમાં ૩થી ૫ કોન ગોઠવવા. ફૂટબોલ રમતા રમતા વિરોધી જૂથના ગોલ ક્ષેત્રમાં બોલ મારીને 'D'ની અંદરના વર્તુળમાં રાખેલા કોનને પાડી નાખવા. જેટલા કોન પડશે, તેટલા પોઈન્ટ તે જૂથને આપવામાં આવશે. નક્કી કરેલા સમયમાં સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

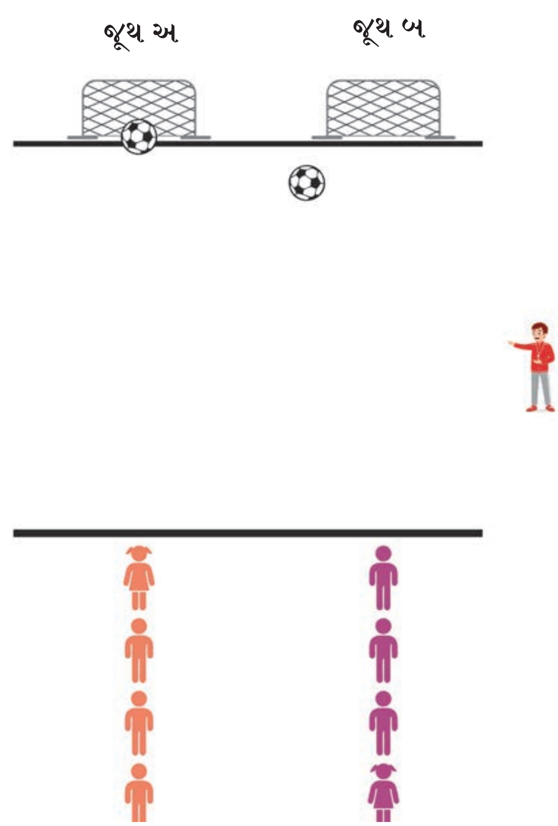




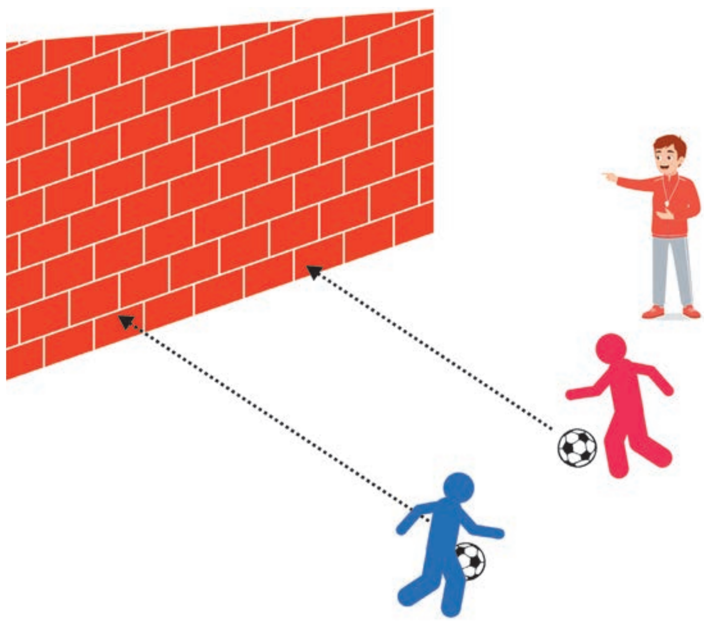
૩.૧ ફૂટબોલ પૂરક રમતો



● **કિક મારો, લક્ષ્ય સાધો :** આ રમત ફૂટબોલમાં સચોટ કિકિંગ વિકસાવવા માટે ઉપયોગી છે. મેદાન પર **૫**થી ૮ મીટરના અંતરે બે રેખાઓ દોરવી. એક રેખા પર વિદ્યાર્થીઓના બંને જૂથોને ઊભા રાખવા. સામેની રેખા પર લક્ષ્ય (ટાર્ગેટ) તરીકે કોન મૂકવા. દરેક જૂથના આગળ ઊભેલા વિદ્યાર્થી પાસે એક બોલ આપવો. સીટી વાગતા જ બોલને લક્ષ્ય તરફ કિક મારીને કોન પાડી નાખવો. જો બોલ લક્ષ્ય પર વાગે, તો તે વિદ્યાર્થીના જૂથને એક પોઈન્ટ આપવો. બંને જૂથના દરેક વિદ્યાર્થીને તક આપવી. અંતમાં સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



● **મિની ગોલ સ્કોરર :** આ રમત ફૂટબોલમાં કિકિંગ અને ગોલ કરવાનું કૌશલ્ય વિકસાવવા માટે ઉપયોગી છે. મેદાનમાં બે નાના ગોલપોસ્ટ તૈયાર કરવા. ૧૦-૧૨ વિદ્યાર્થીઓના 'અ' અને 'બ' એમ બે જૂથ કરવા. બંને જૂથને એક રેખાની પાછળ લાઈનમાં ઊભા રાખવા. સીટી વાગતા જ દરેક જૂથના પહેલા વિદ્યાર્થીએ આગળ આવવું. નક્કી કરેલા અંતરે મૂકેલા બોલને કિક મારીને પોતાના જૂથની સામેના નાના ગોલપોસ્ટમાં ગોલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. કિક માર્યા પછી પોતાના જૂથની લાઈનની પાછળ છેલ્લે જઈને ઊભા રહેવું. પછીના વિદ્યાર્થીએ તરત જ આગળ આવીને એ જ રીતે કિક મારવી. જો બોલ ગોલપોસ્ટની અંદર જાય, તો તે જૂથને ૧ પોઈન્ટ આપવો. અંતમાં સૌથી વધુ ગોલ કરનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



- **પુશ પાસ :** વિદ્યાર્થીઓને દીવાલની સામે ઊભા રાખવા. શિક્ષક ઈશારો કરે કે તરત જ તેમણે સામે દીવાલ પર વાગે તે રીતે પગની અંદરની બાજુથી (ઇનસાઇડ ફૂટ) બોલને પુશ કરવો. દીવાલ સાથે અથડાઈને બોલ પાછો આવે એટલે ફરીથી પુશ કરવો. આ રીતે દરેક વિદ્યાર્થી એ ઓછામાં ઓછા ૧૦ પુશ કરવા.

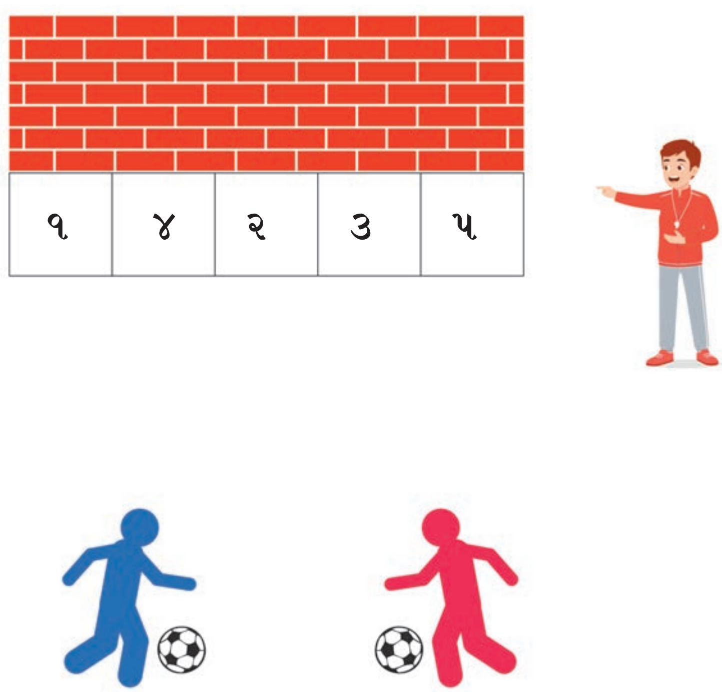
વિવિધતા

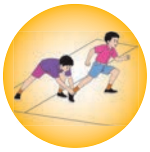
- માત્ર ડાબા પગથી પુશ કરવું.
- માત્ર જમણા પગથી પુશ કરવું.
- એક પછી એક બંને પગનો ઉપયોગ કરીને પુશ કરવું.

- **ટાર્ગેટ પાસ :** આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ દીવાલ પર ચોરસ દોરવા. તેમને ક્રમાંક આપવા. દીવાલ પરના ૧થી ૫ ક્રમાંકના ચોરસ પર ક્રમથી બોલ પુશ પાસ કરવો.

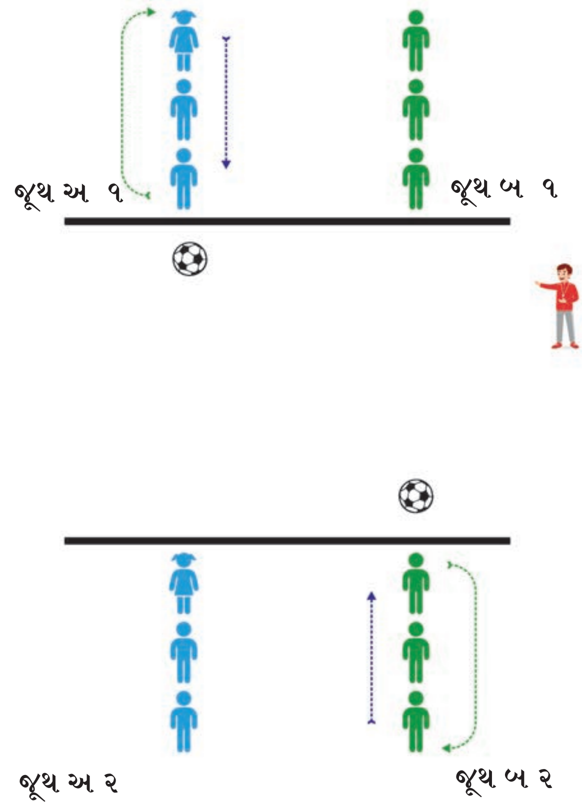
શિક્ષકે ક્રમસર નંબર બોલવાને બદલે ગમે તે નંબર બોલવો, વિદ્યાર્થીઓએ તે મુજબ તે નંબર પર પુશ પાસ કરવો.

એક જ સમયે ૨ વિદ્યાર્થીઓને ઊભા રાખવા. એક વિદ્યાર્થીએ પુશ પાસ કરવો અને બીજાએ તેને સ્વીકારવો અને તરત જ શિક્ષક જે નંબર કહે તે નંબર પર પુશ કરવો.



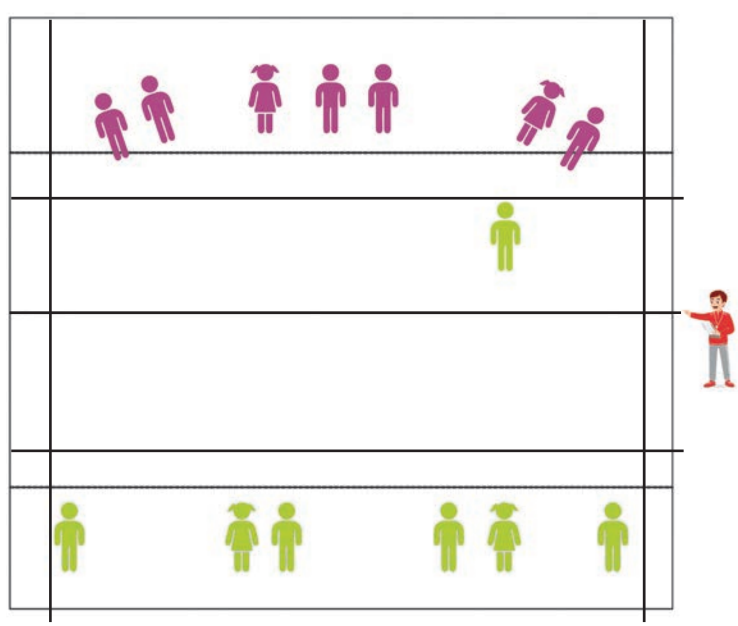


● **પાર્ટનર પાસ કિક :** સામાન્ય રીતે ૫થી ૮ મીટરના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી. વર્ગના વિદ્યાર્થીઓના બે અથવા ચાર જૂથ કરવા. દરેક જૂથના બે પેટા-જૂથ કરવા. એક જૂથને એક ફૂટબોલ આપવો. સીટી વાગતા જ દરેક પેટા-જૂથના સૌથી આગળના વિદ્યાર્થીએ સામેની લાઈનમાં ઊભેલા પોતાના જ પેટા-જૂથના વિદ્યાર્થી તરફ બોલને કિક મારીને પાસ કરવો અને તરત જ પોતાના પેટા-જૂથની લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. દરેક વિદ્યાર્થીએ પાસ મળતા જ પગથી બોલને રોકવો અને સામેના વિદ્યાર્થી તરફ તરત જ પાસ કરવો તથા લાઈનમાં પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. આ રીતે પેટા-જૂથના દરેક ખેલાડીને તક આપવી. વધુમાં વધુ ઝડપ અને ચોકસાઈથી પાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે જૂથ સૌથી પહેલા પાસ પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

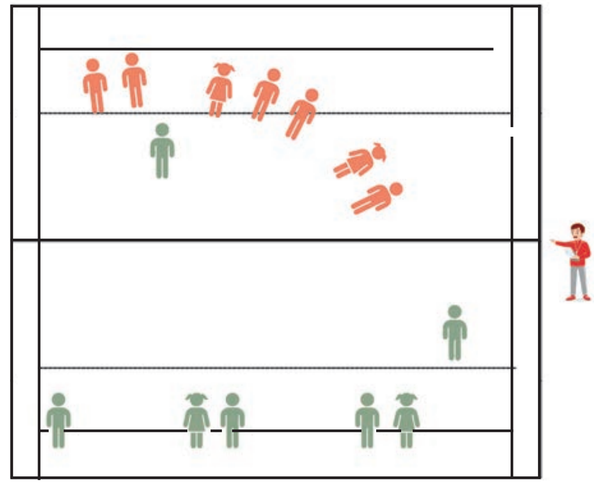


૩.૨ કબડ્ડી રૂપાંતરિત રમતો

● **હેન્ડ-ટચ :** વિદ્યાર્થીઓની સમાન સંખ્યા ધરાવતા બે જૂથ કરવા. કબડ્ડીના મેદાનના બંને ભાગમાં બંને જૂથોને ઊભા રાખવા. બંને જૂથના દરેક વિદ્યાર્થીને વારાફરતી 30 સેકન્ડ માટે આક્રમણ કરવાની તક આપવી. આક્રમણ કરનાર (રેડર) વિદ્યાર્થીએ માત્ર હાથેથી સામેના ખેલાડીને સ્પર્શ કર્યો હોય તો ૧ પોઈન્ટ અને જો નિદાન રેખા પાર કરી હોય તો ૨ પોઈન્ટ આપવા. આ પ્રકારે મેળવેલા પોઈન્ટની નોંધ કરવી. જો આક્રમણ કરનાર વિદ્યાર્થી પકડાઈ જાય અથવા પોઈન્ટ લેવામાં અસમર્થ રહે, તો વિરોધી જૂથને ૧ પોઈન્ટ આપવામાં આવશે. આ રમત 'અમર પદ્ધતિ'થી રમવી. એટલે કે, આઉટ થયેલા વિદ્યાર્થીએ મેદાનની બહાર જવાને બદલે, સામેના જૂથના વિદ્યાર્થીના આક્રમણ વખતે બચાવ કરવા માટે મેદાનમાં જ રહેવું. જે જૂથ સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

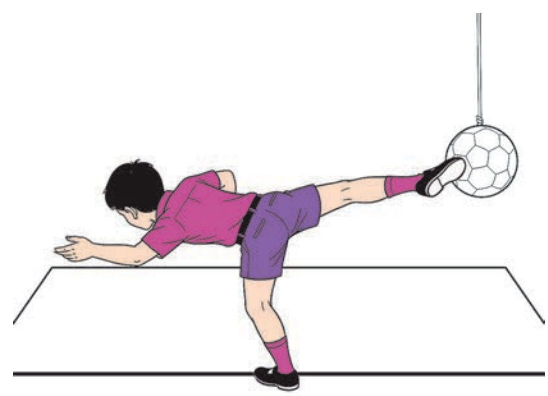


● **ટો-ટચ :** વિદ્યાર્થીઓની સમાન સંખ્યા ધરાવતા બે જૂથ કરવા. કબડ્ડીના મેદાનના બંને ભાગમાં બંને જૂથોને ઊભા રાખવા. બંને જૂથના દરેક વિદ્યાર્થીને વારાફરતી ૩૦ સેકન્ડ માટે આક્રમણ કરવાની તક આપવી. આક્રમણ કરનાર વિદ્યાર્થીએ માત્ર પગના અંગૂઠાથી સામેના ખેલાડીને સ્પર્શ કર્યો હોય તો ૧ પોઈન્ટ અને નિદાન રેખા પાર કરી હોય તો ૨ પોઈન્ટ આપવા. આ પ્રકારે મેળવેલા પોઈન્ટની નોંધ કરવી. જો આક્રમણ કરનાર વિદ્યાર્થી પોઈન્ટ મેળવવામાં નિષ્ફળ જાય અથવા પકડાઈ જાય, તો સામેની જૂથને ૧ પોઈન્ટ આપવો. આ રમત 'અમર પદ્ધતિ'થી રમવી. એટલે કે આઉટ થયેલા વિદ્યાર્થીએ મેદાનની બહાર ન જતાં, સામેના જૂથના આક્રમણ વખતે બચાવ માટે મેદાનમાં ઊભા રહેવું. જે જૂથ સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

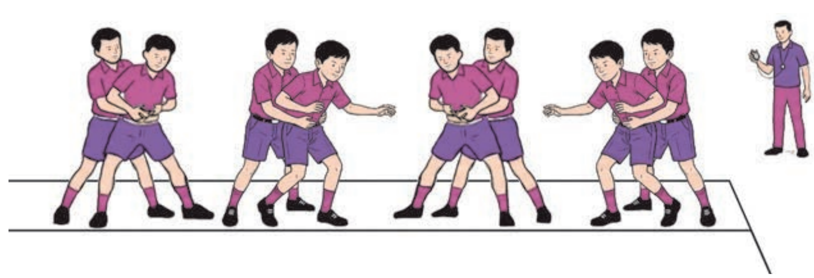


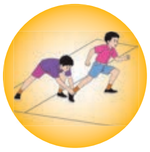
૩.૨ કબડ્ડી પૂરક રમતો

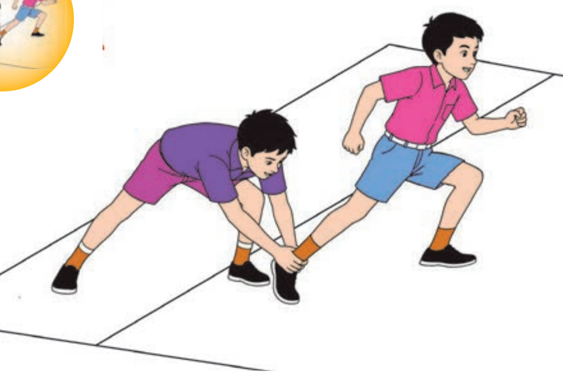
● **કિક મારવી :** વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ કરવા. રમતના મેદાનની મધ્યરેખા પર બંને જૂથને બે લાઈનમાં ઊભા રાખવા. તેમની સામે કબડ્ડી મેદાનની બોનસ રેખા પર એક સ્ટેન્ડ મૂકવું અને તેના પર એક બોલ લટકાવવો. દરેક જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ વારાફરતી નિદાન રેખા પર જવું, અને તે રેખા ઓળંગ્યા વિના કબડ્ડીના 'કિક મારવાના' કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરીને લટકતા બોલને કિક મારવી. જો વિદ્યાર્થીનો પગ બોલને અડકી જાય, તો તેના જૂથને એક પોઈન્ટ આપવો. જે જૂથ વધુ પોઈન્ટ મેળવશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.



● **કમર પકડમાંથી છૂટવું :** વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ કરવા. મેદાનની એક બાજુ અંતિમ રેખા પર એક જૂથને ઊભું રાખવું. આ જૂથના દરેક વિદ્યાર્થીની સામે પીઠ કરીને બીજા જૂથના વિદ્યાર્થીઓને ઊભા રાખવા. અંતિમ રેખા પરના વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની સામે ઊભેલા વિદ્યાર્થીની કમર પાછળથી મજબૂત પકડી રાખવી. શિક્ષક સીટી વગાડે કે તરત જ, જેમની કમર પકડાયેલી છે તે વિદ્યાર્થીઓએ પકડમાંથી છૂટીને મધ્યરેખા સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરવો. તે માટે તેમણે કોઈપણ યુક્તિ કે તાકાતનો ઉપયોગ કરીને મધ્યરેખા સુધી પહોંચવું. શિક્ષકે સીટી વગાડ્યા પછી તરત જ ૧થી ૧૦ સુધી અંક ગણવા. ૧૦મા અંક પર ફરી સીટી વગાડવી અને મધ્યરેખા સુધી પહોંચી ગયેલા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા ગણવી, અને તેટલા પોઈન્ટ તે જૂથને આપવા. આ જ રીતે બીજા જૂથને પણ તક આપવી. જે જૂથ વધુ પોઈન્ટ મેળવશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

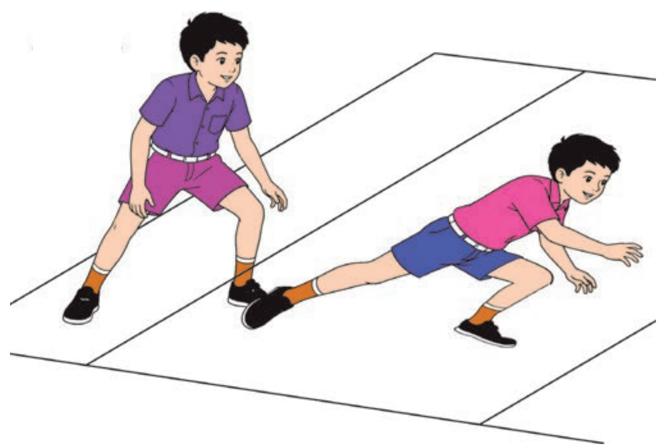






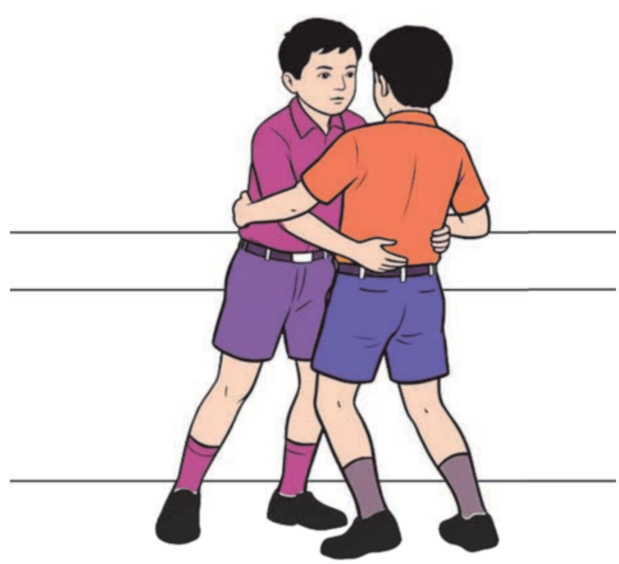
● ૧૦ બોનસ નાખવું અને ઘૂંટી પકડવી : બે-બે વિદ્યાર્થીઓની જોડીઓ બનાવવી. ઈશારો મળતા જ એક વિદ્યાર્થીએ આક્રમણ કરીને બોનસ રેખાની પેલે પાર પગ મૂકીને પોઈન્ટ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો. તે જ સમયે બીજા વિદ્યાર્થીએ બોનસ રેખા ઓળંગનાર ખેલાડીની ઘૂંટી પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે સફળ થાય તેને ૧ પોઈન્ટ આપવો. ત્યારબાદ બંને વિદ્યાર્થીઓએ સ્થાનની અદલાબદલી કરીને આ કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરવો.

● **બૈઠી મારીને આઉટ કરવો** : વિદ્યાર્થીઓની બે-બેની જોડીઓ બનાવવી. ઈશારો મળતા જ એક વિદ્યાર્થીએ બોનસ રેખા પર ઊભેલા બીજા વિદ્યાર્થીને 'બૈઠી' (કબડ્ડીમાં નીચે નમીને કિક મારવાની ટેકનિક) મારીને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.



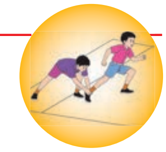
વિવિધતા : બૈઠી મારનાર ખેલાડીથી આઉટ થયા વિના, બચાવ કરનાર ખેલાડીએ તેની ઘૂંટી પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. જેથી બૈઠી મારીને ખેલાડીને આઉટ કરવો અને ઘૂંટી પકડવી આ બંને કૌશલ્યોનો સચોટ મહાવરો થાય છે.

● **બ્લોકમાંથી છૂટવું** : વિદ્યાર્થીઓની બે-બેની જોડીઓ બનાવવી. ઈશારો મળતા જ એક વિદ્યાર્થીએ આક્રમણ કરવું. તે સમયે બચાવ કરનાર ખેલાડીએ તેને બ્લોક કરવો. આક્રમણ કરનારે બ્લોકમાંથી પોતાનો બચાવ કરીને મધ્યરેખા ઓળંગવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો તે સફળ થાય તો તેને ૧ પોઈન્ટ આપવો.

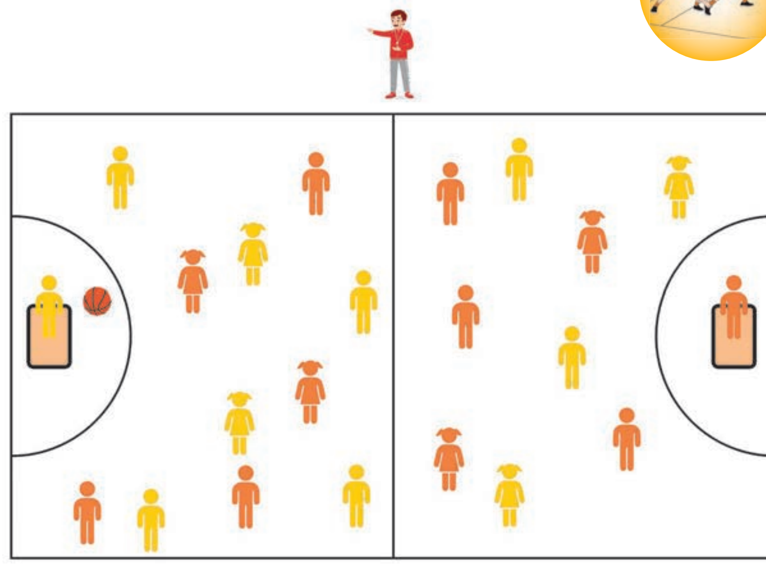


વિવિધતા – આક્રમણ કરનારે બોનસ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો, તે સમયે ડિફેન્ડરે તેને બ્લોક કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આક્રમણ કરનારે પોતાની જાતને પકડમાંથી છોડાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો તે બોનસ મેળવીને પકડમાંથી છૂટી જાય, તો તેને ૨ પોઈન્ટ આપવા..

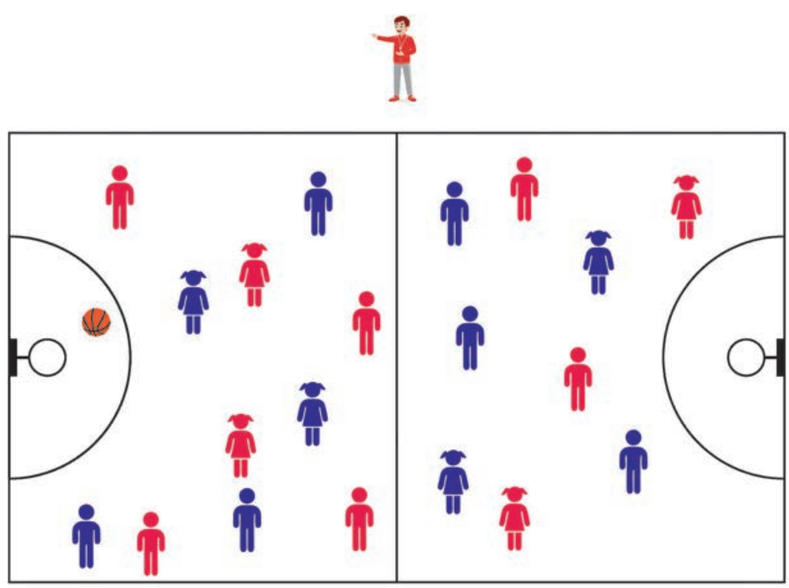
૩.૩ બાસ્કેટબોલ રૂપાંતરિત રમતો

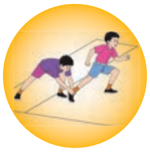


● **સ્ટૂલ બાસ્કેટબોલ :** વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ કરવા. મેદાનની બે વિરોધ બાજુએ બંને જૂથ માટે એક-એક સ્ટૂલ મૂકવું. દરેક સ્ટૂલ પર તે જૂથનો એક વિદ્યાર્થી ઊભો રાખવો. બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ મેદાનમાં બે જૂથમાં વહેંચાઈને ઊભા રહેવું. બોલ પાસ કરીને રમતની શરૂઆત કરવી. વિદ્યાર્થીઓએ એકબીજાને પાસ આપતાં આગળ વધવું. પોતાના જૂથના સ્ટૂલ પર ઊભેલા વિદ્યાર્થી તરફ બોલનો સચોટ પાસ આપવો એ આ રમતનો ઉદ્દેશ છે. જો સ્ટૂલ પરના વિદ્યાર્થીએ બોલ પકડી લીધો, તો તે જૂથને ૧ પોઈન્ટ આપવો. વિરોધી જૂથે બોલને રોકવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ રમત ૫-૫ મિનિટના ૨ ભાગમાં રમવી. અંતમાં વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવી. ખેલાડીઓએ રમતા પહેલા નિયમો નક્કી કરી લેવા. રમતી વખતે મારપીટ કરવી, ધક્કો મારવો, ખેંચવું, નખ મારવા કે મુક્કો મારવો જેવી વસ્તુઓ કરવી નહીં. આ રમત રમતી વખતે બાસ્કેટબોલના નિયમો લાગુ કરવા અથવા કેટલાક નિયમોમાં છૂટછાટ આપવી.

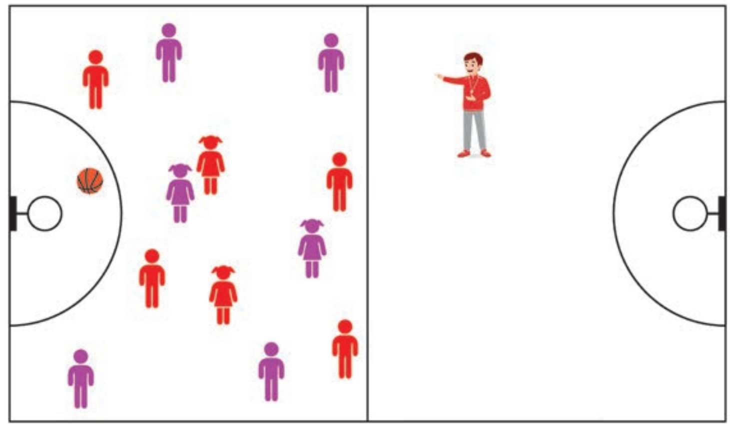


● **પાંચ પાસ - વિજય ખાસ:** વિદ્યાર્થીઓના જૂથ તૈયાર કરવા. બધા વિદ્યાર્થીઓએ મેદાનમાં પોતપોતાની જગ્યાએ ઊભા રહેવું. શિક્ષક સીટી વગાડે એટલે રમત શરૂ કરવી. બોલને પોતાના જ જૂથના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે પાસ કરીને ફેરવવો. વિરોધી જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ બોલ રોકીને તેના પર પોતાનો કંટ્રોલ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો. દરેક જૂથે સળંગ ૫ સફળ પાસ પૂરા કરવાના રહેશે. જે જૂથના સળંગ પાંચ પાસ પૂરા થશે, તે જૂથને ૧ પોઈન્ટ મળશે. પાસ કરતી વખતે જો બોલ નીચે પડી જાય અથવા વિરોધી જૂથ દ્વારા રોકી લેવામાં આવે, તો ગણતરી ફરીથી શરૂ કરવી. રમત નક્કી કરેલા સમય સુધી રમવી. અંતમાં સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

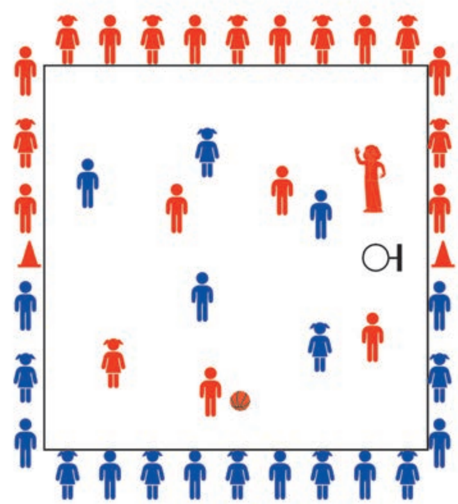




● **હાફ કોર્ટ-એક માટે સ્કોર :** આ રમતમાં આખા મેદાનને બદલે અડધા મેદાનનો ઉપયોગ કરવો. વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ તૈયાર કરીને બંને જૂથે અડધા મેદાનમાં જ રમવું. બંને જૂથમાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા સરખી રાખવી (દરેક જૂથમાં ૪થી ૬ વિદ્યાર્થીઓ). બંને જૂથ માટે એક જ બાસ્કેટ કોર્ટ હોવાથી દરેક જૂથે તે જ બાસ્કેટ પર આક્રમણ કરવાનું રહેશે. રમતની શરૂઆત કરવા માટે સીટી વાગ્યા પછી પાસ આપવો. આ રમત રમવા માટે પાસિંગ અને ડ્રિબલિંગ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવો. તમામ નિયમો બાસ્કેટબોલ રમત જેવા જ રાખવા અથવા કેટલાક નિયમોમાં છૂટછાટ આપવી. બોલ બાસ્કેટમાં નાખનાર જૂથને એક પોઈન્ટ આપવો. વિરોધી જૂથે બોલ પર પોતાનો કંટ્રોલ મેળવવો અને પોતે આક્રમણ કરવું. જો બોલ નક્કી કરેલી સીમા રેખાની બહાર જાય, તો ફરીથી રમત શરૂ કરવી. રમત ઝડપી ગતિએ રમવી. અંતમાં સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



● **સીમા પાસ - હાફ કોર્ટ :** અડધા બાસ્કેટબોલ મેદાનનો ઉપયોગ કરવો. ૪થી ૫ વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ તૈયાર કરવા. બાકીના વિદ્યાર્થીઓને ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ સીમા રેખા પર ઊભા રાખવા. રમતની શરૂઆત સીટી વગાડીને કરવી. બંને જૂથના મેદાનની અંદર રહેલા વિદ્યાર્થીઓએ એકબીજાને પાસ આપીને રમવાનું શરૂ કરવું. મેદાનની અંદરના વિદ્યાર્થીઓએ પાસિંગ, ડ્રિબલિંગ અને હલનચલનનો ઉપયોગ કરીને રમવું. બાસ્કેટમાં બોલ નાખીને પોઈન્ટ મેળવતી વખતે જરૂર જણાય ત્યારે મેદાનની સીમા રેખા પર ઊભેલા પોતાના જૂથના ખેલાડીની પાસ આપવા-લેવા માટે મદદ લેવી. પોઈન્ટ મેળવતા પહેલા બોલને ઓછામાં ઓછી એકવાર સીમા રેખા પરના પોતાના જૂથના વિદ્યાર્થી તરફ પાસ કરવો જરૂરી છે, એવો નિયમ બનાવી શકાય છે. સીમા પર ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓએ બોલ પાછો મેદાનની અંદરના વિદ્યાર્થીઓ તરફ પાસ કરવો. બાસ્કેટમાં બોલ જાય તો તે જૂથને ૧ પોઈન્ટ આપવો. વિરોધી જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ બોલ પર કંટ્રોલ મેળવીને આ જ પદ્ધતિથી બાસ્કેટ કરીને પોઈન્ટ મેળવવો. જો બોલ સીમા રેખાની બહાર જાય, તો તે જગ્યાએથી ફરીથી રમત શરૂ કરવી. સામાન્ય રીતે બાસ્કેટબોલના નિયમો લાગુ કરવા અથવા જરૂરિયાત મુજબ છૂટછાટ આપવી. નક્કી કરેલા સમયમાં રમત પૂરી કરવી. સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

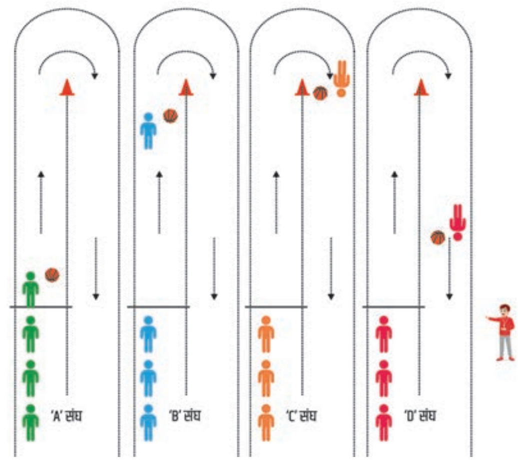


શિક્ષકો માટે સૂચના

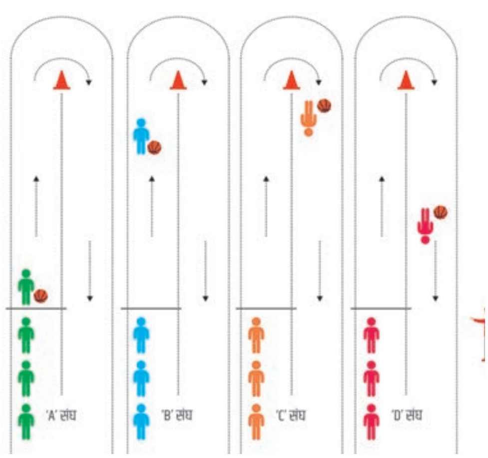
એક જ તાસમાં તમામ વિદ્યાર્થીઓને મેદાનમાં અને સીમા રેખા પર રમવાની તક મળે તેવું આયોજન કરવું. શરૂઆતમાં નિયમો સરળ રાખવા અને પછીથી તેની મુશ્કેલી વધારવી. ઓછું કૌશલ્ય ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને શરૂઆતમાં સીમા ખેલાડી તરીકે તક આપીને શરૂઆત કરવી.

૩.૩ બાસ્કેટબોલ પૂરક રમતો

- **બોલ સંચાલન (ડ્રિબલિંગ) રેસ ૧**



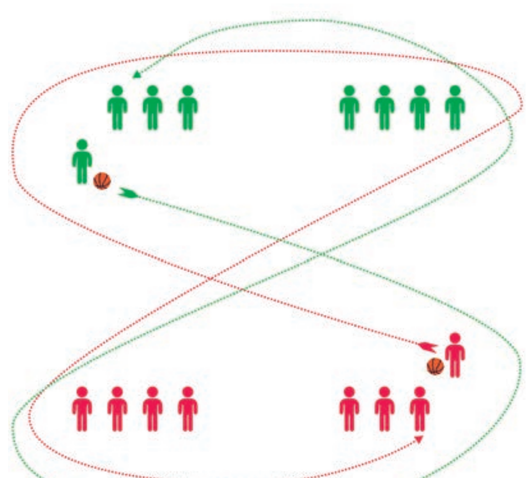
વર્ગના વિદ્યાર્થીઓના ત્રણ, ચાર કે પાંચની સંખ્યા ધરાવતા સરખા જૂથ તૈયાર કરવા. આકૃતિ મુજબ એક લાંબી રેખા દોરીને કોન મૂકીને રસ્તો બનાવવો. સૌથી આગળ ઊભેલો વિદ્યાર્થી અલગથી ઓળખાઈ આવે તે માટે તેને રંગીન રીબન હાથ પર બાંધવા આપવી. વિદ્યાર્થીઓથી ૧૦-૧૨ મીટરના અંતરે કોન મૂકવા. શિક્ષક સીટી વગાડે એટલે તરત જ દરેક જૂથની લાઈનમાં સૌથી આગળ રહેલા વિદ્યાર્થીઓએ બાસ્કેટબોલના ટપ્પા પાડતાં સામેના કોન સુધી દોડીને જવું, તેને ફરતે ચક્કર લગાવીને સૌથી પહેલા પાછા ફરવાનો પ્રયત્ન કરવો. પોતાની જગ્યાએ પહોંચતા પહેલા પોતાના જૂથના આગળના વિદ્યાર્થી તરફ બોલ પાસ કરવો. પાસ મળતા જ બીજા વિદ્યાર્થીએ પણ પહેલા વિદ્યાર્થીની જેમ જ પ્રવૃત્તિ કરવી. આ રીતે જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ પ્રવૃત્તિ પૂરી કરવી અને અંતમાં સૌથી પહેલા પ્રવૃત્તિ કરનાર વિદ્યાર્થી તરફ બોલ પાસ કરવો. પાસ મળતા જ બોલ હાથમાં પકડીને સામેના કોન સુધી પહોંચવું અને બોલ ઉપર હવામાં પકડીને ઊભા રહેવું. બધા વિદ્યાર્થીઓની આ પ્રવૃત્તિ ક્રમશઃ પૂરી થયા પછી, જે જૂથનો વિદ્યાર્થી સૌથી પહેલા કોન પાસે જઈને બોલ માથા પર પકડશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



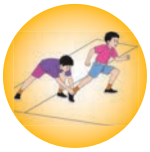
- **બોલ સંચાલન ડ્રિબલિંગ રેસ ૨**

આમાં તમામ પ્રવૃત્તિઓ રેસ ૧ મુજબ જ રહેશે. માત્ર એટલો જ ફેરફાર રહેશે કે જતી વખતે બધાએ જમણા હાથથી ડ્રિબલિંગ કરતાં જવું અને કોનને ચક્કર લગાવ્યા પછી પાછા ફરતી વખતે ડાબા હાથથી ડ્રિબલિંગ કરવું.

- **બોલ સંચાલન ડ્રિબલિંગ રેસ ૩**

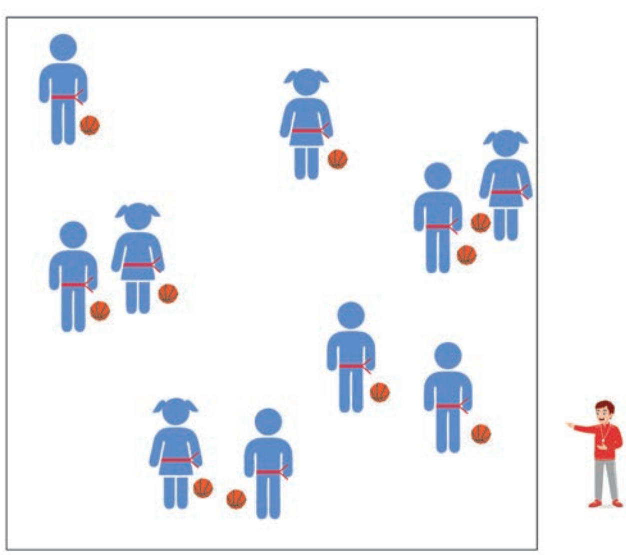


આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ વિદ્યાર્થીઓએ બે જૂથ પાડીને સામસામે મોઢું રાખીને ઊભા રહેવું. રમત શરૂ થતાં જ બંને જૂથના સામસામેના પહેલા નંબરના વિદ્યાર્થીઓએ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ડ્રિબલિંગ કરતાં અંગ્રેજી આઠડાના (૮) આકારમાં દોડવું અને પોતાના જૂથના પછીના વિદ્યાર્થીને બોલ આપીને પોતાની જગ્યાએ ઊભા રહેવું. આ પ્રકારે દરેક જૂથના અડધા વિદ્યાર્થીઓએ તેમની ડાબી બાજુથી ડ્રિબલિંગ કરતાં જવું અને બાકીના અડધા વિદ્યાર્થીઓએ તેમની જમણી બાજુથી ડ્રિબલિંગ કરતાં જવું. એટલે કે અંગ્રેજી આઠ (૮)ના આકારમાં ડ્રિબલિંગ થશે. જે જૂથ સૌથી પહેલા આ રેસ પૂરી કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

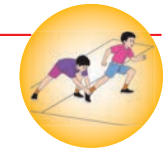


● **બાઉન્સ પાસ અને બચાવ :** વર્ગના વિદ્યાર્થીઓના ૩-૩ના જૂથ કરવા. દરેક જૂથને એક બાસ્કેટબોલ આપવો. જૂથના ૩માંથી બે આક્રમણ કરનાર અને એક બચાવ કરનાર હશે. રમત શરૂ થતાં જ આક્રમણ કરનારાઓમાંથી એકે બીજાને બાઉન્સ પાસ આપવો. તેને માત્ર પગ હલાવવાની છૂટ આપવી. બીજા આક્રમણ કરનારે મેદાનમાં ગમે ત્યાં દોડવું. બચાવ કરનારે પાસ થતા બોલને વચ્ચેથી રોકવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો તે રોકવામાં સફળ થાય, તો બચાવ કરનારને એક પોઈન્ટ આપવો. જો પાસ સફળ થાય, તો આક્રમણ કરનારને એક પોઈન્ટ આપવો. આ રીતે બંને જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓને તક મળે ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રાખવી. જે જૂથના સૌથી વધુ પોઈન્ટ થશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

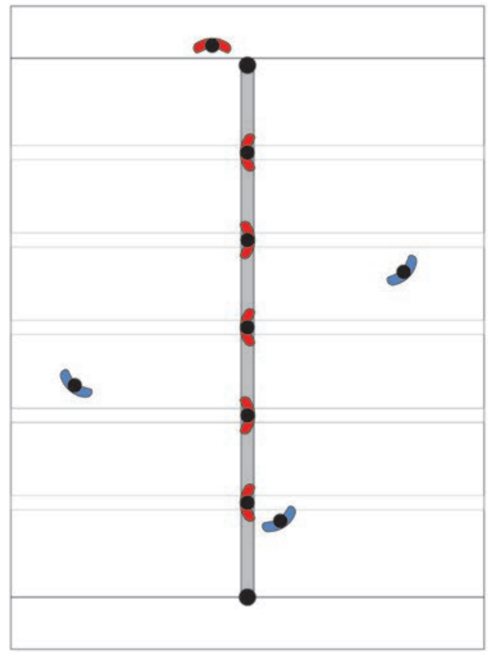
● **ડ્રિબલ એન્ડ ટેગ (પટ્ટી ખેંચવાની રમત) :** દરેક વિદ્યાર્થીએ એક બાસ્કેટબોલ લેવો અને કમર પર કપડાની એક પટ્ટી ખોસવી. સીટી વાગતા જ બધા વિદ્યાર્થીઓએ બોલના ટપ્પા પાડતાં પાડતાં મેદાનમાં ફરવાનું શરૂ કરવું. ડ્રિબલિંગ કરતી વખતે અન્ય વિદ્યાર્થીઓની કમર પરથી પટ્ટી ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરવો. તેની સાથે જ પોતાની કમરે ખોસેલી પટ્ટીનો બચાવ કરવો. બોલના ટપ્પા પાડવાનું બંધ કરવું નિષેધ હોવાથી, જો કોઈ ખેલાડી ડ્રિબલિંગ રોકી દે તો તેને આઉટ ગણવો. જે વિદ્યાર્થીની કમર પરની પટ્ટી ખેંચાઈ જાય, તેને હંગામી ધોરણે રમતમાંથી બહાર કરવો. દરેક વિદ્યાર્થીએ નક્કી કરેલા સમયમાં વધુમાં વધુ પટ્ટીઓ ભેગી કરવી. દરેક પટ્ટી માટે એક પોઈન્ટ આપવો. અંતમાં સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર વિદ્યાર્થીને વિજેતા જાહેર કરવો.

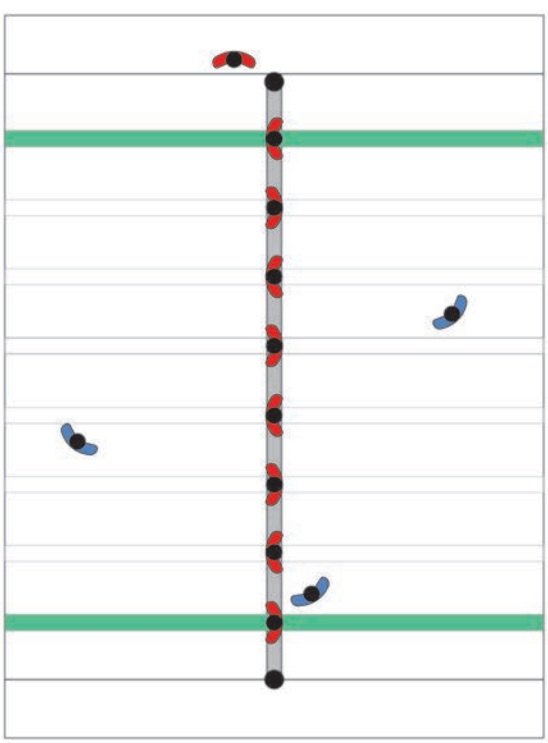


૩.૪ ખો-ખો રૂપાંતરિત રમતો

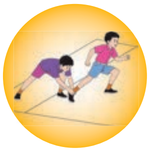


● પાંચ પાટલાનો ખો-ખો : આ રમતમાં વિદ્યાર્થીઓના નિયમિત ખો-ખોની જેમ જ બે જૂથ તૈયાર કરવા. મેદાન પર આઠ પાટલાના બદલે માત્ર પાંચ જ પાટલા દોરવા. બે પાટલા વચ્ચેનું અંતર નિયમિત ખો-ખો રમત કરતાં વધારે રાખવું. ખો-ખો રમતમાં પાટલા પર બેઠેલા અને પીછો કરનારા ખેલાડીઓએ દોડનારા ખેલાડીને આઉટ કરવા માટે તેનો પીછો કરવો. નિયમિત ખો-ખોની જેમ જ 'ખો' આપવાનો નિયમ રાખવો. પીછો કરનાર ખેલાડીઓ વધુ અંતરે બેઠા હોવાથી દોડનાર ખેલાડીને વધુ દોડવાની તક મળે છે. પીછો કરનાર ખેલાડીએ ઝડપ, દિશા બદલવાની ક્ષમતા અને આયોજનનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. રમત નક્કી કરેલા સમય સુધી રમવી અને બંને જૂથને સરખી તક આપવી. અંતમાં સૌથી વધુ ખેલાડીઓને આઉટ કરનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

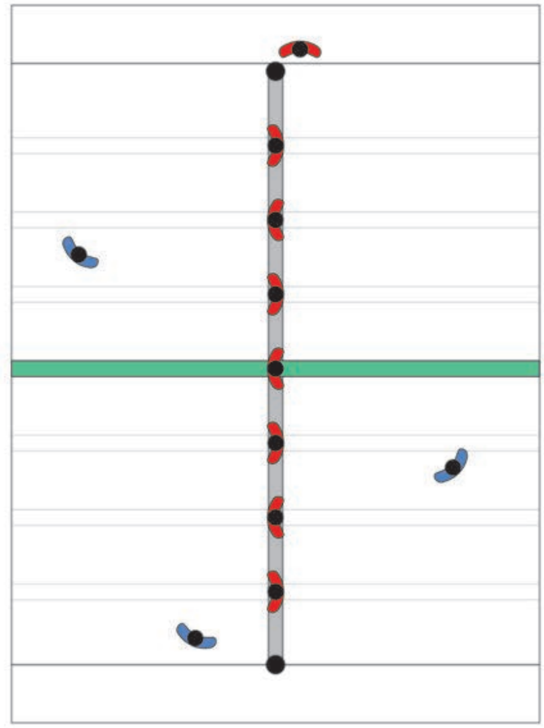




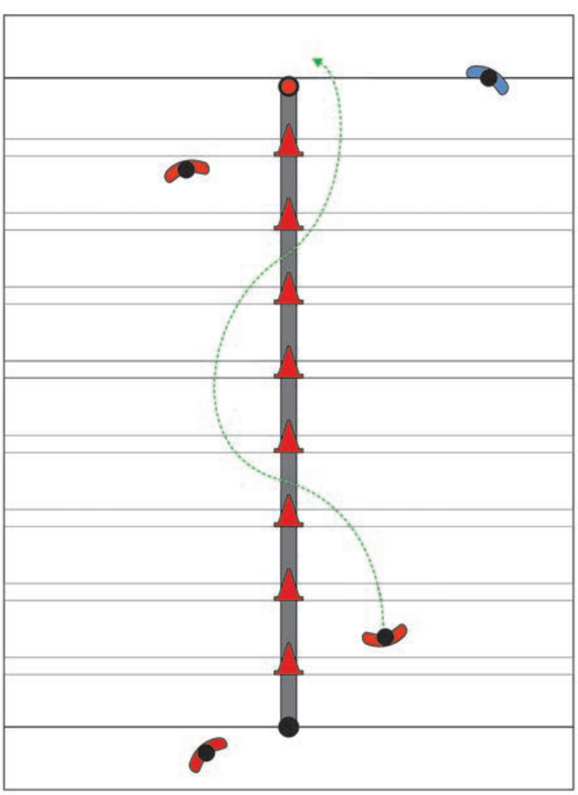
● વજીરનો ખો-ખો : આ રમતમાં નિયમિત ખો-ખોની જેમ જ વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ તૈયાર કરવા. મેદાન પર ૮ પાટલા દોરવા. બેસનારા વિદ્યાર્થીઓએ પાટલા પર ક્રમશઃ વિરુદ્ધ દિશામાં મોઢું રાખીને બેસવું. પીછો કરનાર ખેલાડીએ દોડનાર ખેલાડીને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. બંને છેડાના થાંભલા (ખૂંટા) પાસે બેઠેલા ખેલાડીઓને 'વજીર' કહેવાશે. વજીર જો પોતાની દિશા બદલે, તો પણ તેને ફાઉલ ગણવામાં આવશે નહીં. વજીર થાંભલા પાસેથી બીજા, ત્રીજા કે સાતમા વિદ્યાર્થી સુધીના કોઈપણ વિદ્યાર્થીને 'ખો' આપીને તેની જગ્યા લઈ શકે છે, અને એકવાર જગ્યા બદલ્યા પછી તેના પર સામાન્ય ખેલાડીના નિયમો લાગુ થશે. બાકીના તમામ નિયમો નિયમિત ખો-ખો જેવા જ રાખવા. બંને જૂથને સરખા સમયમાં ખેલાડીઓ આઉટ કરવાની તક આપવી અને સામેની જૂથના સૌથી વધુ ખેલાડી આઉટ કરનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



● **સુપર ઝોન ખો-ખો :** નિયમિત ખો-ખોની જેમ જ બે જૂથ તૈયાર કરવા. મેદાન પર ૭ પાટલા દોરવા. વિદ્યાર્થીઓએ નિયમિત ખો-ખોની જેમ જ બેસવું. આ રમતમાં બંને બાજુના થાંભલા (ખૂંટા) તરફથી ગણતાં ચોથા પાટલાને 'સુપર ઝોન' કહેવામાં આવે છે. 'સુપર ઝોન'માંથી પીછો કરનાર ખેલાડીને પોતાની દિશા બદલવાની છૂટ હોય છે. ચોથા પાટલાને સ્પર્શ કરીને તે ખેલાડી દિશા બદલી શકે છે. બાકીના તમામ નિયમો નિયમિત ખો-ખો રમત જેવા જ છે. બંને જૂથને દોડવાની અને પીછો કરવાની તક આપવી. સૌથી વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



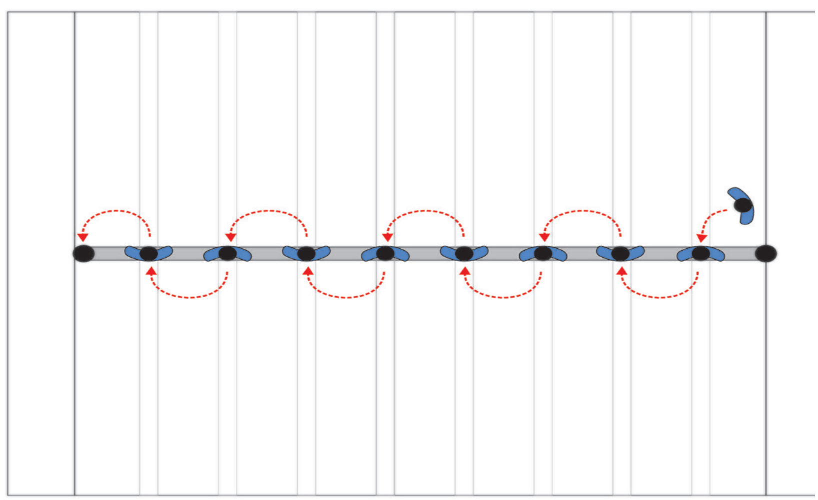
૩.૪ ખો-ખો પૂરક રમતો



● **૩-૬-૯ ખો-ખો દોડ :** વિદ્યાર્થીઓના સરખી સંખ્યા ધરાવતા બે જૂથ તૈયાર કરવા. ખો-ખો મેદાનની બંને બાજુએ દરેક પાટલા પર એક-એક કોન આડો મૂકવો. દરેક પાટલા પરનો કોન એક પછી એક વિરુદ્ધ દિશામાં રાખવો. બધા વિદ્યાર્થીઓને પોતાના જૂથની અંતિમ રેખા પર લાઈનમાં ઊભા રાખવા. શિક્ષક સીટી વગાડે એટલે તરત જ પહેલા વિદ્યાર્થીએ દોડવાનું શરૂ કરવું. દરેક જૂથના આગળના વિદ્યાર્થીએ કોન વચ્ચેથી '૩-૬-૯' પેટર્ન મુજબ દિશા બદલતાં બદલતાં સર્પાકારે દોડવું. દરેક કોન પાસે શરીરની દિશા બદલવી. છેલ્લા પાટલા સુધી દોડીને પાછા ફરવું અને પોતાના જૂથના આગળના વિદ્યાર્થીને તાળી આપીને દોડવા માટે મોકલવો. જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ ક્રમશઃ દોડ પૂરી કરવી. જો કોઈ ખોટી દિશા લે અથવા કોન ચૂકવી દે, તો તેને ફરીથી તે જ પાટલા પરથી શરૂઆત કરાવવી. બધા વિદ્યાર્થીઓની દોડ પૂરી થયા પછી જે જૂથ સૌથી પહેલા આ સ્પર્ધા પૂરી કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

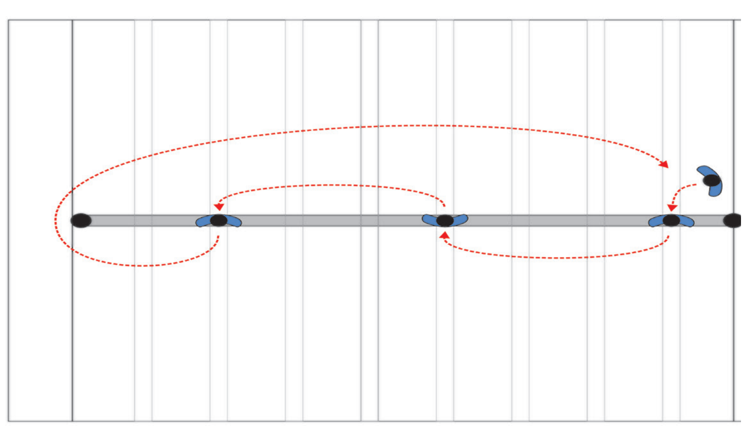
• સળંગ ખો આપવી.

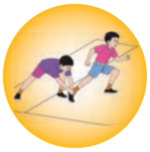
વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ કરવા. ખો-ખોના મેદાન પર વિદ્યાર્થીઓને બેસાડવા. મેદાનના એક ભાગના એક વિદ્યાર્થીએ થાંભલા (ખૂંટા) પાસેથી શરૂઆત કરીને પહેલા વિદ્યાર્થીને 'ખો' આપવી. તેણે બીજાને, બીજાએ ત્રીજાને, એમ લાઈનસર 'ખો' આપવી. છેલ્લા વિદ્યાર્થીને 'ખો' મળતાં જ તેણે દોડીને થાંભલાને ચક્કર લગાવીને પાછા આવવું અને તરત જ પહેલા પાટલા પર બેઠેલા વિદ્યાર્થીને 'ખો' આપવી. તેણે ક્રમશઃ આગળના ખેલાડીને 'ખો' આપવી. આવું છેલ્લા વિદ્યાર્થી સુધી કરવું. આ પ્રકારે રમત ચાલુ રાખવી.
બંને જૂથને આ પ્રક્રિયા પૂરી કરવામાં કેટલો સમય લાગ્યો તેની શિક્ષકોએ નોંધ કરવી. ત્યારબાદ બીજા જૂથે પણ આ જ પ્રવૃત્તિ કરવી. જે જૂથને સૌથી ઓછો સમય લાગ્યો હોય, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.



• એક મૂકીને એક ખો આપવી.

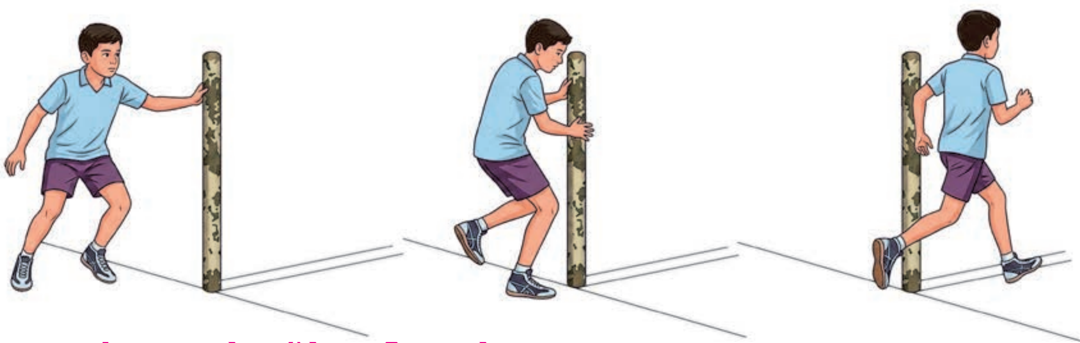
વર્ગના તમામ વિદ્યાર્થીઓના ૪-૪ ખેલાડીઓ લેખે જૂથ કરવા. એક જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ ૧, ૪ અને ૭ નંબરના પાટલા પર બેસવું અને ચોથા ખેલાડીએ થાંભલા (ખૂંટા) પાસે ઊભા રહેવું. રમત શરૂ થતાં જ થાંભલા પાસેના ખેલાડીએ દોડીને પહેલા પાટલા પરના વિદ્યાર્થીને 'ખો' આપવી. તેણે ચોથા પાટલા પરના વિદ્યાર્થીને 'ખો' આપવી. ચોથાએ સાતમા પાટલા પરના વિદ્યાર્થીને 'ખો' આપવી. સાતમા પાટલા પરના વિદ્યાર્થીએ દોડીને પહેલા પાટલા પાસેના થાંભલા પર આવવું અને ઉપર મુજબ જ ફરીથી 'ખો' આપવી. આ રીતે જૂથના તમામ સભ્યો પોતાની મૂળ જગ્યાએ પાછા ન આવી જાય ત્યાં સુધી રમવું.





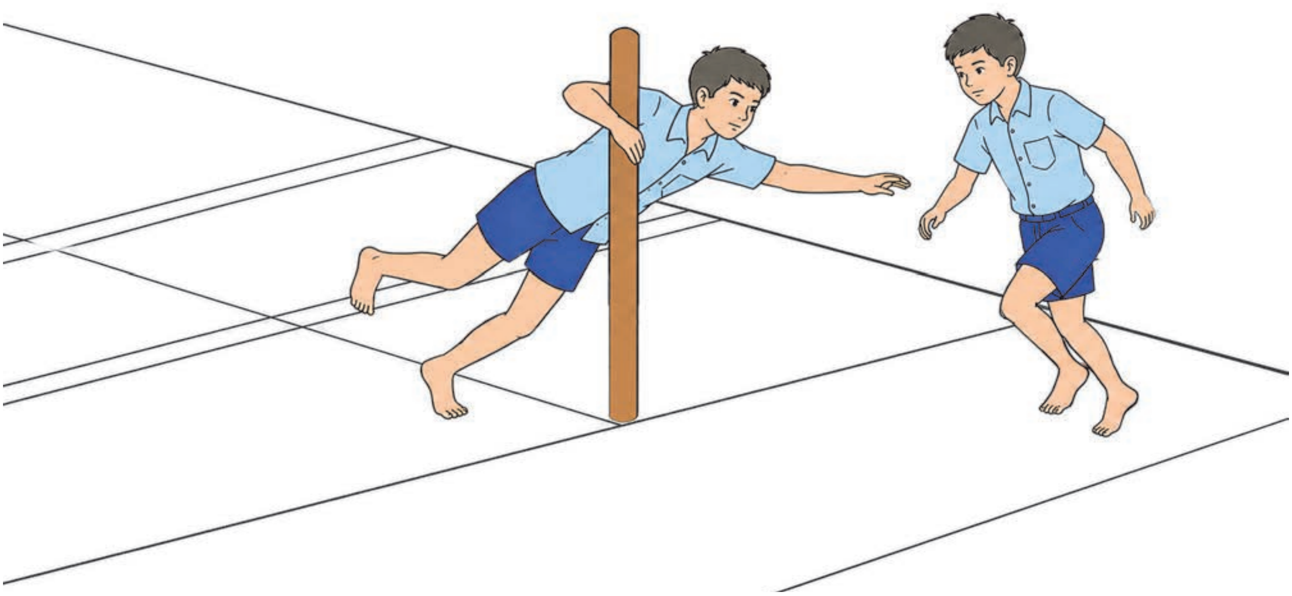
• થાંભલાને ચક્કર લગાવવું

બધા વિદ્યાર્થીઓના સરખી સંખ્યા ધરાવતા ૩થી ૪ જૂથ કરીને લાઈનમાં ઊભા રાખવા. ઈશારો મળતા જ પહેલા વિદ્યાર્થીએ થાંભલા પાસેથી દોડીને જવું, બીજા થાંભલાને ચક્કર લગાવીને એક પગે લંગડી કરતા પાછા ફરવું. પહેલા ખેલાડીએ થાંભલા પાસેથી જવું અને પોતાની લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. આ પ્રકારે તમામ ખેલાડીઓએ આ મહાવરો કરવી. દરેક જૂથનો સમય નોંધવો, જે જૂથને સૌથી ઓછો સમય લાગશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

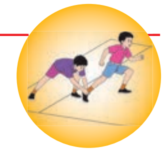


• થાંભલા (ખૂંટા) પર ખેલાડીને આઉટ કરવો.

આ એક ખો-ખો જેવી જ મનોરંજક રમત છે. આમાં બે થાંભલા રોપવામાં આવે છે. એક બચાવ કરનાર અને બીજો આક્રમણ કરનાર હોય છે, થાંભલા પરના ખેલાડીએ 'ખો' કહેવી. આક્રમણ કરનાર શરૂઆતમાં અન્ય ૨ વિદ્યાર્થીઓ સાથે રમે છે, ખો આપનારે સીધા જઈને થાંભલા પરના વિદ્યાર્થીને આઉટ કરવો અથવા પહેલા પાટલા પર બેઠેલા પોતાના જૂથના વિદ્યાર્થીને 'ખો' આપવી. 'ખો' મળતા જ બેઠેલા ખેલાડીએ થાંભલા પરના વિદ્યાર્થીને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો આઉટ થાય, તો આઉટ કરનાર વિદ્યાર્થીના જૂથને ૧ પોઈન્ટ આપવો.
આ પ્રકારે તમામ ખેલાડીઓને તક આપવી. ત્યારબાદ બચાવ કરનાર જૂથે આક્રમણ કરવું અને આક્રમણ કરનારે બચાવ કરવો. જે જૂથ સૌથી વધુ વિદ્યાર્થીઓને આઉટ કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.



૩.૫ એથ્લેટિક્સ



વિદ્યાર્થી મિત્રો, તમે રોજ ચાલો છો, દોડો છો, કૂદો છો, વસ્તુઓ ફેંકો છો, મિત્રો સાથે રમો છો એટલે કે તમે એથ્લેટિક્સ જ કરો છો.

એથ્લેટિક્સ એટલે શું?

ચાલવું, દોડવું, કૂદવું અને ફેંકવું જેવી તમારી કુદરતી હિલચાલ એટલે જ એથ્લેટિક્સ. જે તમારું શરીર મજબૂત, સુદ્રઢ અને લવચીક બનાવવા માટે ખૂબ મહત્વનું છે..

એથ્લેટિક્સથી શું થાય છે?

- તમારું શરીર તંદુરસ્ત અને મજબૂત બને છે.
- તમારી ઝડપ અને સ્ટેમિના વધે છે.
- તમને આનંદ મળે છે અને મનોરંજન થાય છે.
- મિત્રો સાથે રમતી વખતે મજા આવે છે.

એથ્લેટિક્સની પ્રવૃત્તિઓ

એથ્લેટિક્સના આ વિભાગમાં તમારી શાળાનો કોઈ વિદ્યાર્થી ખેલાડી તરીકે ભાગ લે છે? જો આપણે આખું વર્ષ કોઈ પ્રવૃત્તિની નિયમિત મહાવરો કરીએ, તો આપણા શરીરમાં શું ફેરફાર થઈ શકે છે?

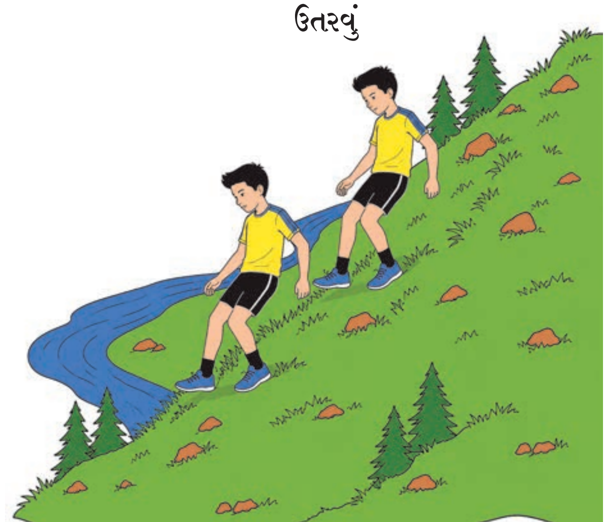
દોડવું : દોડવું એ સૌથી સરળ પ્રકાર છે. એથ્લેટિક્સમાં દોડવાની ટૂંકા અંતરની, મધ્યમ અંતરની અને લાંબા અંતરની રેસ, વિઘ્ન દોડ અને રિલે રેસ જેવા પ્રકારોનો સમાવેશ થાય છે. આમાં આપણે કઈ રીતે દોડીએ છીએ?

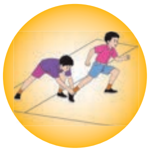
• સીધી રેખામાં દોડવું • વળાંક પર દોડવું • ઢાળ/ચઢાણ પર દોડવું • ઢાળ પરથી નીચે ઉતરતાં દોડવું • ઝડપથી દોડીને ગતિ નિયંત્રિત કરી અટકવું, ઊંધા પગે દોડવું જમણી અને ડાબી બાજુ દોડવું સ્પર્શ કરીને સહભાગી થવું, વગેરે. નિયમિત હિલચાલને કારણે શરીરનું બંધારણ મજબૂત રહે છે અને ચપળતા વધે છે.

• **કૂદવું :** સ્પર્ધાઓમાં લાંબો કૂદકો, ઊંચો કૂદકો, ત્રિપલ જમ્પ અને વાંસ કૂદ જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે, આ બધી કૃતિની સ્પર્ધા હોય છે. આપણે રોજ અજાણતા જ જુદીજુદી રીતે કૂદકા મારતા હોઈએ છીએ. આમાં લાંબો કૂદકો મારીને વધુ અંતર કાપવાનું હોય છે, જ્યારે ઊંચો કૂદકો મારીને વધુ ઊંચાઈ સુધી પહોંચવાનું હોય છે. ક્યારેક લાંબા ડગલાં ભરીને પણ અંતર કાપી શકાય છે.

ચઢવું

ઉતરવું



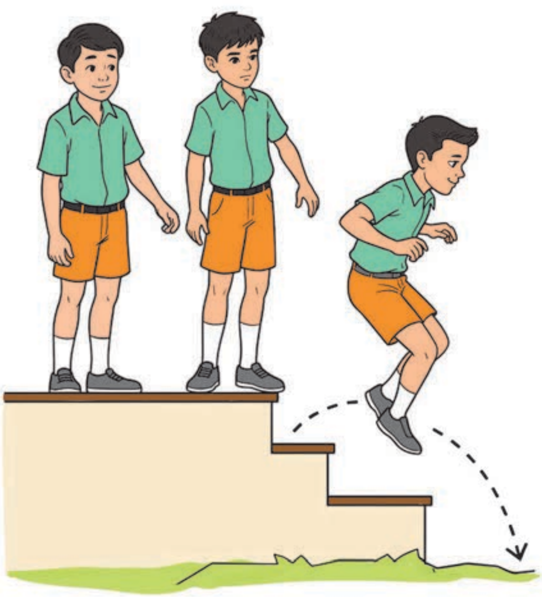


કૂદકાની નીચે મુજબની મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ કરો

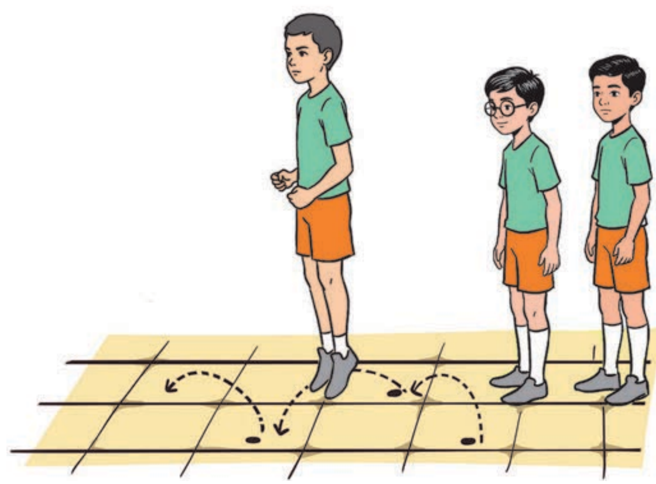
- જગ્યા પરથી જ લાંબો કૂદકો મારવો.
- દીવાલ પાસે ઊભા રહીને લાંબો કૂદકો મારવો અને દીવાલ પર વધુમાં વધુ ઊંચી જગ્યાએ હાથેથી સ્પર્શ કરવો.
- કૂદકાના મહાવરો માટે ઉપરની બંને પ્રવૃત્તિઓ જમણા અને ડાબા પગે વારાફરતી કરવી.
- દોરડા કૂદવા. તેમાં વિવિધતાસભર (અલગ-અલગ રીતે) કૂદકા મારવાનો પ્રયત્ન કરવો.

કૂદકા માટે વિશેષ પ્રવૃત્તિઓ

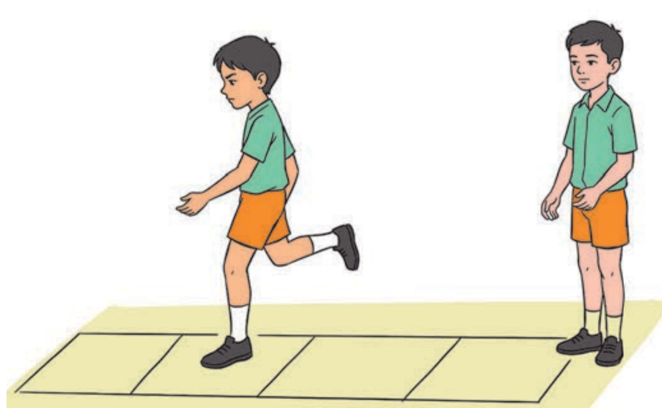
- પગથિયા કે ઓટલા પરથી નીચે જમીન પર કૂદકો મારવો, જમીન પરથી પગથિયા કે ઓટલા પર ઉપરની તરફ કૂદકો મારવો.
- ઘરમાં અથવા શાળામાં આવેલી ચોરસ ટાઇલ્સના દરેક ચોકઠામાં કૂદતાં કૂદતાં આગળ વધવું.
- લંગડી કરતા કરતા ચોકઠામાં આગળ વધવું.



પગથિયા પરથી કૂદકો મારવો



ટાઇલ્સના ચોકઠામાં સર્પાકારે કૂદકા મારતાં આગળ વધવું



લંગડી કરતા કરતા ચોકઠામાં આગળ વધવું.

● **ફેંકવું :** દિવસમાં ઘણી વાર જાણતા અજાણતા આપણે આ પ્રવૃત્તિનો મહાવરો કરીએ છીએ. ફેંકવું એટલે કે આપણા શરીરના બળ/તાકાતનો ઉપયોગ કરીને કોઈ વસ્તુને દૂર ફેંકવી/ધકેલવી. માત્ર દડો જ નહીં, પણ બીજી ઘણી વસ્તુઓ ફેંકી શકાય છે. વિવિધ પ્રકારના અને જુદા-જુદા કદના બોલ ફેંકી જુઓ. મિત્ર તરફ બોલ ફેંકો. તેમજ અલગ-અલગ કદ અને વજન ધરાવતી વસ્તુઓ દૂરથી મિત્ર તરફ ફેંકો. તે માટે કઈ ક્ષમતાની જરૂર પડે છે તે સમજો. તમારા ધ્યાનમાં આવશે કે વસ્તુના કદ અને વજન પ્રમાણે જુદી જુદી ક્ષમતાની જરૂર પડે છે. જેમ કે- ભાલા ફેંક, ગોફણ વડે પથ્થર ફેંકવો અથવા નદીના પાણીની સપાટી પર ચપટો પથ્થર સમાંતર ટપ્પા ખાય તે રીતે ફેંકવો, દૂર ઊભેલા મિત્ર તરફ ક્રિકેટનો બોલ ફેંકવો વગેરે. ઉપરના પ્રયોગોમાં જુદી જુદી શારીરિક ક્ષમતાઓની જરૂર પડે છે, તે તમારા ધ્યાનમાં આવ્યું જ હશે.

આપણે શું શીખ્યા?

પૂરક અને રૂપાંતરિત રમતોને કારણે મુખ્ય રમતો પ્રત્યે રુચિ નિર્માણ થાય છે તેમજ આત્મવિશ્વાસ, સહકાર, શિસ્ત અને ખેલદિલી વિકસાવવામાં મદદ મળે છે. આ રમતો દ્વારા મૂળભૂત કૌશલ્યોનો મહાવરો કરતી વખતે શારીરિક સુદ્રઢતા, ચપળતા અને સ્ટેમિના જેવી ક્ષમતાઓનો વિકાસ થાય છે. નિયમિત ભાગ લેવાથી રમતના નિયમો સમજાય છે અને આગળના સ્તરે રમતગમતના શિક્ષણ માટે મજબૂત પાયો તૈયાર થાય છે.

સ્વાધ્યાય

૧. યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો.

(૧) ફૂટબોલની રમતમાં બોલ...............
(અ) પગથી પાસ કરે છે (બ) હાથેથી પકડે છે (ક) ઉઠાવે છે

(૨) કબડ્ડીમાં શ્વાસ રોકીને ....બોલતાં બોલતાં રમત રમાય છે.
(અ) કબડ્ડી-કબડ્ડી (બ) દોડો-દોડો (ક) પકડો-પકડો

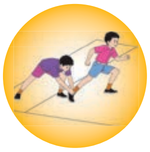
(૩) બાસ્કેટબોલની રમતમાં બોલ...............માં નાખવાનો હોય છે.
(અ) રિંગ (બ) હુલાહૂપ (ક) ગોલપોસ્ટ

(૪) ખો-ખોમાં પીછો કરનાર ખેલાડી તેની જૂથના ખેલાડીને...............આપી આગળ મોકલે છે.
(અ) ખો આપીને (બ) કૂદકો મારીને (ક) દોડીને જઈને

(૫) એથ્લેટિક્સમાં દોડવું, કૂદવું અને...............નો સમાવેશ થાય છે.
(અ) ફેંકવું (બ) લંગડી લેવી (ક) ઝૂલવું

૨. જોડકાં જોડો.

જૂથ અ	જૂથ બ
(અ) ફૂટબોલ	(અ) શ્વાસ નિયંત્રણ
(બ) કબડ્ડી	(બ) પીછો કરવો
(ક) બાસ્કેટબોલ	(ક) દોડવું/કૂદવું
(ડ) ખો-ખો	(ડ) પગેથી રમવું
(ઇ) એથ્લેટિક્સ	(ઇ) હાથેથી બોલ નાખવો



૩. સાચું કે ખોટું લખો.

(અ) રૂપાંતરિત રમતોમાં, મૂળ રમતના નિયમો બદલીને સરળ અથવા અઘરા કરવામાં આવે છે. (ખોટું/સાચું)

(બ) મુખ્ય રમતના કૌશલ્યો શીખવા માટે પૂરક રમતો ઉપયોગી થતી નથી. (ખોટું/સાચું)

(ક) કબડ્ડીમાં શ્વાસનું મહત્વ છે. (ખોટું/સાચું)

(ડ) બાસ્કેટબોલની રમતમાં પગથી બોલને કિક મારવામાં આવે છે. (ખોટું/સાચું)

(ઇ) ખો-ખો રમવા માટે ઝડપ અને ચપળતા જરૂરી છે. (ખોટું/સાચું)

(ઈ) ફૂટબોલમાં પાસિંગ કરવા કરતાં પોતે જ બોલ લઈને આગળ વધવાથી ફાયદો થાય છે. (ખોટું/સાચું)

૪. ટૂંકમાં જવાબ લખો.

(અ) તમને કઈ રૂપાંતરિત રમત ગમી અને શા માટે, તે બે લીટીમાં લખો.

(બ) તમને ફૂટબોલ, કબડ્ડી, બાસ્કેટબોલ અને ખો-ખોમાંથી કયા કૌશલ્યો ગમ્યા? તેની યાદી તમારી પસંદગી મુજબ ક્રમમાં બનાવો.

(ક) ખો-ખો રમતમાં તમને આક્રમણ કરવું ગમે છે કે બચાવ માટે દોડવું, તે લખો અને તે ગમવાનું કારણ આપો.

(ડ) એથ્લેટિક્સમાં કઈ-કઈ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે?

૫. સહપાઠીનું નિરીક્ષણ

(અ) મારો મિત્ર/બહેનપણી પાસિંગ, દોડવું, ઝડપ અને ચપળતા પૈકી ....માં સૌથી ઉત્તમ છે.

(બ) રમતી વખતે તેનો સમન્વય (સારો/મધ્યમ/ઓછો) હોય છે.

(ક) રૂપાંતરિત રમતો રમતી વખતે મારો મિત્ર/બહેનપણી (નિયમો પાળે છે/પાળતો નથી).

(ડ) ફૂટબોલ રમતી વખતે તમારા મિત્રનું/બહેનપણીનું બોલ પર નિયંત્રણ હોય છે. (ખૂબ જ સરસ/સારું/સુધારાની જરૂર છે)

(ઇ) ફૂટબોલ, કબડ્ડી, બાસ્કેટબોલ, ખો-ખો અને એથ્લેટિક્સ જેવી રમતોમાંથી તમારો મિત્ર/બહેનપણી જે રમત સહજતાથી રમે છે તેનું નામ જણાવો ....

(ઈ) તમારા મિત્ર માટે એક સકારાત્મક પ્રતિભાવ આપો..............

૬. વાલીનું નિરીક્ષણ

(અ) તમારું બાળક શાળાએથી આવ્યા પછી પરિસરના મિત્રો સાથે રમતોમાં નિયમિત ભાગ લે છે?

(બ) તેને કઈ રમત સૌથી વધુ ગમે છે અને શા માટે તે અંગે તેની સાથે ચર્ચા કરો. તમારો અભિપ્રાય લખો.

(ક) તમારું બાળક રમતી વખતે સાંઘિક ભાવના જાળવી રાખે છે?

(ડ) ગયા વર્ષની સરખામણીમાં તમારા બાળકમાં કયા શારીરિક હલનચલનમાં સુધારો જોવા મળ્યો છે?

(ઇ) રમતના કારણે તમારા બાળકનો આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે એવું તમને લાગે છે?

વાલીનો અભિપ્રાય --- ....

૭. શિક્ષક મૂલ્યમાપન (નિરીક્ષણ, નોંધ અને સૂચના)

(અ) વિદ્યાર્થી પૂરક રમતો રમતી વખતે શીખેલા કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરે છે? હા/ક્યારેક/ના

(બ) રમતના નિયમો સરળ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓ રૂપાંતરિત રમતોમાં આનંદપૂર્વક ભાગ લે છે? હા/ક્યારેક/ના

(ક) શિસ્ત અને સુરક્ષાના નિયમો પાળે છે? હા/ક્યારેક/ના

(ડ) સંઘકાર્ય અને સહકારની ભાવના દેખાય છે? હા/ક્યારેક/ના

(ઇ) રમત સંબંધિત નિર્ણય ક્ષમતા કેવી છે? હા/ક્યારેક/ના

શિક્ષકની સકારાત્મક નોંધ..................

સુધારા માટેની સૂચના..................

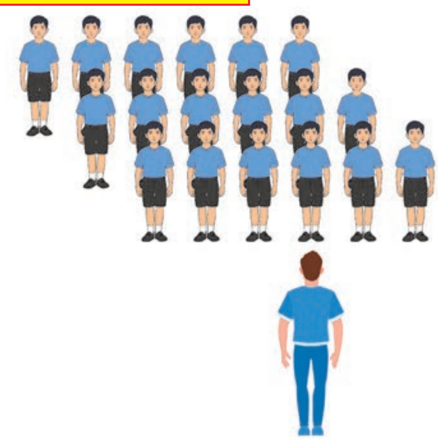
૭. નિરીક્ષણમાં હા/ક્યારેક/ના એ મુજબ નોંધ કરવી.

વિભાગ ૪

કવાયત સંચાલન

કવાયત સંચાલનમાં આદેશ મળતા જ બધાએ એક જ સમયે એક જ પ્રવૃત્તિ કરવાની હોય છે. આ વસ્તુ શિસ્તમાંથી આવે છે. તેમજ આનાથી એકાગ્રતા, તત્પરતા અને સમૂહમાં કામ કરવાની ટેવ વિકસે છે. ''ખુલી લાઇન ચલ'', ''નિકટ લાઇન ચલ'', ''સજ જા'', ''કદમ તાલ'', ''કદમ ઇન્'' અને ''લાઇન તોડ'' જેવા આદેશોને કારણે લાઈનમાં સીધા ઊભા રહેવું, આજ્ઞાનું પાલન કરવું અને આદેશ મુજબ હલનચલન કરવાનું શીખી શકાય છે. નિયમિત કવાયત સંચાલનથી શરીરની સ્થિતિ સુધરે છે તેમજ આત્મવિશ્વાસ અને નેતૃત્વના ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

૪.૧ ખુલી લાઇન ચલ



આદેશ – 'સ્કવોડ ખુલી લાઇન ચલ'

ગણતરી – 'એક – એક, બે'

આવશ્યકતા

- અધિકારીઓના અવલોકન માટે.
- વિદ્યાર્થીઓનો ગણવેશ તપાસવા માટે.

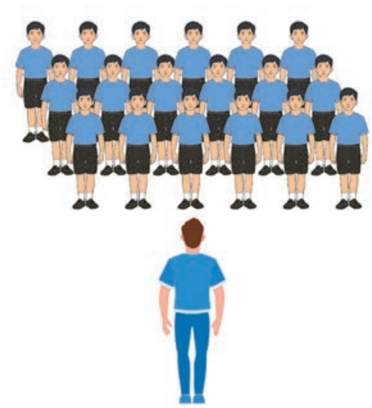
કૃતિ – આદેશ મળતા જ

'એક' – આ ગણતરી પર આગળની લાઈને ડાબો પગ આશરે **૧૫** ઈંચ આગળ મૂકવો. પાછળની લાઈને ડાબો પગ આશરે **૧૫** ઈંચ પાછળ મૂકવો.

'એક' – આ ગણતરી પર આગળની લાઈને જમણો પગ આશરે **૧૫** ઈંચ આગળ મૂકવો અને પાછળની લાઈને જમણો પગ આશરે **૧૫** ઈંચ પાછળ મૂકવો.

'બે' – આ ગણતરી પર બંને લાઈનોએ ડાબો પગ જમણા પગ સાથે જોડીને સાવધાન સ્થિતિમાં આવી જવું. વચ્ચેની લાઈને આ ગણતરી વખતે કોઈ હિલચાલ કર્યા વિના પોતાની જગ્યાએ જ ઊભા રહેવું. બધા વિદ્યાર્થીઓનો અભ્યાસ થાય તે માટે ત્રણેય લાઈનોની જગ્યા અરસપરસ બદલવી.

૪.૨ નિકટ લાઇન ચલ



આદેશ – 'સ્કવોડ, નિકટ લાઇન ચલ'

ગણતરી – 'એક – એક, બે'

આવશ્યકતા – વિદ્યાર્થીઓનું અવલોકન અને ગણવેશની તપાસ પૂરી થયા પછી સ્કવોડને ફરીથી મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા માટે.

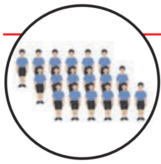
કૃતિ – આદેશ મળતા જ –

'એક' – આ ગણતરી પર આગળની લાઈને ડાબો પગ આશરે **૧૫** ઈંચ પાછળ મૂકવો. આ સમયે પાછળની લાઈને ડાબો પગ આશરે **૧૫** ઈંચ આગળ મૂકવો.

'એક' – આ ગણતરી પર આગળની લાઈને જમણો પગ આશરે **૧૫** ઈંચ પાછળ મૂકવો અને પાછળની લાઈને જમણો પગ આશરે **૧૫** ઈંચ આગળ મૂકવો.

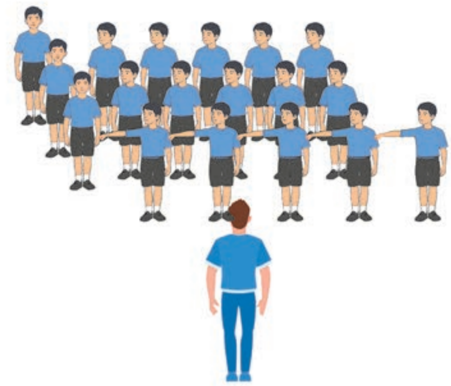
'બે' – આ ગણતરી પર બંને લાઈનોએ ડાબો પગ જમણા પગ સાથે જોડીને સાવધાન સ્થિતિમાં આવી જવું. વચ્ચેની લાઈને આ ગણતરી વખતે કોઈ હિલચાલ કર્યા વિના પોતાની જગ્યાએ જ ઊભા રહેવું. બધા વિદ્યાર્થીઓનો અભ્યાસ થાય તે માટે ત્રણેય લાઈનોની જગ્યા અરસપરસ બદલવી.

૪.૩ સજ જા – સીધી લાઈન



આદેશ – 'સ્ક્વોડ, સજ જા'

ગણતરી – ------



આવશ્યકતા – • સ્ક્વોડ વચ્ચે અંતર ઓછું-વધારે થઈ ગયું હોય ત્યારે.
• ત્રણ લાઈન બન્યા પછી જમણા દર્શકની સીધી રેખામાં આવવા માટે.

કૃતિ – આદેશ મળતા જ બધા વિદ્યાર્થીઓએ નાના-નાના ડગલાં ભરીને જમણી તરફ ગરદન ફેરવવી અને જમણા દર્શક તરફ જોઈને જમણી બાજુથી સામેનું અંતર સરખું કરવું

૪.૪ ફૉલ આઉટ

આદેશ – ફૉલ આઉટ કરવા માટે જે-તે વિદ્યાર્થીનું નામ લઈને 'ફૉલ આઉટ' કહેવું.

ગણતરી –

આવશ્યકતા – સ્ક્વોડમાંથી કોઈપણ વિદ્યાર્થીને સ્ક્વોડની બહાર બોલાવવા માટે.

કૃતિ – સ્ક્વોડમાંથી કોઈ વિદ્યાર્થીને બહાર બોલાવવો હોય તો નીચે મુજબ પ્રવૃત્તિ કરવી.

જો તે આગળની લાઈનનો વિદ્યાર્થી હોય, તો તેણે ડાબા પગથી એક ડગલું આગળ આવીને સૅલ્યુટ (સલામી) કરવો અને બોલાવનાર અધિકારી પાસે જવું.

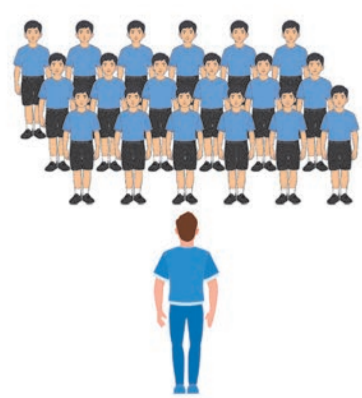
જો તે બીજી (વચ્ચેની) લાઈનનો વિદ્યાર્થી હોય, તો તેણે ડાબા પગથી નાનું (આશરે ૧૫ ઈંચનું) એક ડગલું પાછળ લેવું, સૅલ્યુટ કરવો અને અધિકારી પાસે જવા માટે જે બાજુથી રસ્તો ખાલી કે અંતર ઓછું હોય તે બાજુ (ડાબે કે જમણે) વળવું અને ઝડપથી ચાલવું.

જો તે ત્રીજી (છેલ્લી) લાઈનનો વિદ્યાર્થી હોય, તો તેણે ડાબા પગથી એક ડગલું પાછળ લેવું, સૅલ્યુટ કરવો અને અધિકારી પાસે જવા માટે જે બાજુથી અંતર ઓછું હોય તે બાજુ (ડાબે કે જમણે) વળવું અને ઝડપથી ચાલવું.

૪.૫ ફૉલ ઈન

આદેશ – ફૉલ ઇન કરવા માટે વિદ્યાર્થીનું નામ લઈને 'ફૉલ ઇન' કહેવું.

ગણતરી – ---

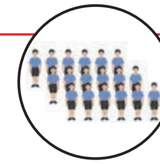


આવશ્યકતા – સ્ક્વોડની બહાર બોલાવેલા (ફૉલ આઉટ કરેલા) વિદ્યાર્થીને ફરીથી લાઈનમાં પોતાની જગ્યાએ લાવવા માટે.

કૃતિ – ફૉલ આઉટ કરેલા વિદ્યાર્થીએ તરત જ સાવધાનની સ્થિતિમાં પોતાની મૂળ જગ્યાએ જવું અને જે લાઈન કે સ્થિતિમાં પહેલા હતો, ત્યાં ઊભા રહી જવું.

નોંધ – સ્ક્વોડને ત્રણ લાઈનમાં લાવવા માટે પણ આ જ 'ફૉલ ઇન'નો આદેશ આપવામાં આવે છે.

૪.૬ લાઇન તોડ

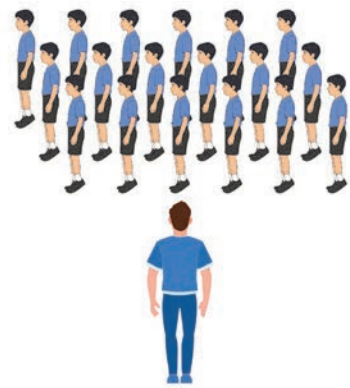


આદેશ – 'સ્ક્વોડ, લાઇન તોડ'

આવશ્યકતા – નક્કી કરેલા સમય માટે આરામ આપવો હોય ત્યારે.

ગણતરી – 'એક, બે ત્રણ એક. એક, બે, ત્રણ, ચાર, ...'

કૃતિ આદેશ મળતા જ સ્ક્વોડે દાહિને મુડ કરવું, ચાર ડગલાં આગળ વધવું અને સ્ક્વોડ છોડીને ચાલ્યા જવું.



૪.૭ વિસર્જન

ગણતરી : 'એક, બે ત્રણ એક, બે ત્રણ એક, બે ત્રણ એક, બે ત્રણ, ચાર'

આવશ્યકતા – ● કવાયત સંચાલનનો આજનો તાસ પૂરો કરવા માટે અથવા

● પી.ટી. ક્લાસ પછી ફરીથી મેદાન પર પાછા ન આવવાનું હોય, ત્યારે મેદાન છોડવા માટે.

કૃતિ – આદેશ મળતા જ નીચે મુજબ ગણતરી પ્રમાણે પ્રવૃત્તિ કરવી –

'એક, બે ત્રણ, એક' – જમણી તરફ વળવું

'બે ત્રણ, એક' – પહેલી સલામી/સૅલ્યુટ

'બે ત્રણ, એક' – બીજી સલામી/સૅલ્યુટ

'એક, બે ત્રણ, ચાર' – આ ગણતરી પર ચાર ડગલાં આગળ ચાલીને મેદાનની બહાર નીકળી જવું.

શિક્ષકો માટે

શિક્ષકોએ પહેલા મેદાન પર કવાયતના આ પ્રકારનો પૂરતો મહાવરો કરાવવો. સંચાલનના તમામ પ્રકારના આદેશનો અલગ-અલગ પ્રવૃત્તિઓ સાથે બધા વિદ્યાર્થીઓ પાસે સામૂહિક મહાવરો કરાવવો.

આપણે શું શીખ્યા?

કવાયત સંચાલન એ શારીરિક શિક્ષણનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે જે તમારા સર્વાંગી વિકાસ માટે ઉપયોગી સાબિત થાય છે. યોગ્ય રીતે આદેશોનું પાલન કરવાથી શિસ્તબદ્ધતા અને હલનચલનમાં સુસંગતતા લાવવી સરળ બને છે. આ પ્રવૃત્તિઓથી શારીરિક ક્ષમતા વધે છે. સમૂહમાં રહીને સહકારની ભાવના અને જૂથમાં કામ કરવાની ટેવ નિર્માણ થાય છે, જેનો ઉપયોગ રોજિંદા જીવનમાં પણ થાય છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧ યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો.

(૧) 'સજ જા' આદેશ આપ્યા પછી વિદ્યાર્થીઓ...............ઊભા રહે છે.

(અ) સાવધાનમાં   (બ) વિશ્રામમાં   (ક) હાથ ઉપર કરીને

(૨) 'ફૉલ ઇન' એટલે વિદ્યાર્થીઓએ...............

(અ) લાઈનમાં ઊભા રહેવું   (બ) લાઈનની બહાર જવું   (ક) મેદાનની બહાર જવું

(૩) 'ખુલી લાઇન ચલ' આદેશ આપ્યા પછી વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેનું અંતર.............

(અ) વધે છે (બ) ઘટે છે (ક) તેમ જ રહે છે

(૪) 'નિકટ લાઇન ચલ'માં અંતર.............

(અ) ઓછું કરવામાં આવે છે (બ) વધારવામાં આવે છે (ક) બદલાતું નથી

(૫) 'વિસર્જન' આદેશ આપ્યા પછી લાઇન ....

(અ) વિખેરાઈ/તૂટી જાય છે (બ) તૈયાર કરવામાં આવે છે (ક) વધારવામાં આવે છે

૨. ટૂંકા જવાબી પ્રશ્નો.

(અ) 'સજ જા' આદેશનો ઉદ્દેશ્ય શું છે?

(બ) 'ફૉલ આઉટ' અને 'ફૉલ ઇન' વચ્ચે શું તફાવત છે?

(ક) 'ખુલી લાઇન ચલ' ક્યારે કરવામાં આવે છે તે લખો.

(ડ) 'નિકટ લાઇન ચલ' શા માટે જરૂરી છે? તમારો જવાબ બે લીટીમાં લખો.

(ઇ) શિક્ષકે 'લાઇન તોડ' આદેશ આપ્યા પછી શું કરવું જોઈએ?

(ઈ) કવાયત સંચાલનમાં શિસ્ત શા માટે મહત્વની છે?

૩. શિક્ષક મૂલ્યાંકન

	હા	ક્યારેક	ના
(અ) વિદ્યાર્થી આદેશ સાંભળીને તરત જ પ્રતિક્રિયા આપે છે?	☐	☐	☐
(બ) વિદ્યાર્થી શિસ્તનું પાલન કરે છે?	☐	☐	☐
(ક) વિદ્યાર્થીની હિલચાલમાં તાલમેલ અને શિસ્ત દેખાય છે?	☐	☐	☐
(ડ) આદેશ મુજબ સમયસર કૃતિ કરે છે?	☐	☐	☐
(ઇ) શિક્ષક દ્વારા આપવામાં આવતા આદેશો પર ધ્યાન આપે છે?	☐	☐	☐

શિક્ષકનો અભિપ્રાય/નોંધ ....

સુધારા માટેની સૂચના ....

૪. વાલીઓનું અવલોકન

	હા	ક્યારેક	ના
(અ) તમારું બાળક ઘરે કવાયત સંચાલન વિશે વાત કરે છે?	☐	☐	☐
(બ) તમારું બાળક ઘરમાં શિસ્ત જાળવે છે?	☐	☐	☐
(ક) તમે ચીંધેલું કામ તે તરત જ કરે છે?	☐	☐	☐
(ડ) તમારા બાળકમાં પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે આત્મવિશ્વાસ દેખાય છે?	☐	☐	☐

વાલીનો અભિપ્રાય :.......................................

સ્વ-રક્ષણ : હિંમતની ચાવી

એક શાળામાં ધોરણ છમાં ચાર મિત્રો અભ્યાસ કરતા હતા-આરવ, સિયા, વેદ અને કાવ્યા. ચારેય ખૂબ જ હોશિયાર હતા, પરંતુ દરેકનો સ્વભાવ અલગ હતો. આરવ અને સિયા ખેલાડી હતાં, તેથી તેઓ બંને આત્મવિશ્વાસુ હતાં. વેદ થોડો ગભરુ હતો, જ્યારે કાવ્યા ખૂબ જ શાંત અને નિખાલસ છોકરી હતી. એક દિવસ તેમની શાળામાં ''સ્વ-રક્ષણ'' વિષય પર કાર્યશાળા યોજાઈ. સ્વ-રક્ષણ શીખવવા આવેલા પ્રશિક્ષકે કહ્યું,''બાળકો, હિંમત એટલે માત્ર શક્તિ નહીં, પરંતુ સાવચેતી રાખવી, વિરોધ કરવો, મદદ માટે બૂમ પાડવી અને યોગ્ય રીતે પોતાનો બચાવ કરવા માટે જરૂરી પગલાં લેવાં પણ હિંમત છે!''

આરવ અને સિયાએ સ્વ-રક્ષણની કાર્યશાળામાં ધ્યાનપૂર્વક બધું શીખ્યું. અજાણી વ્યક્તિથી અંતર જાળવવું, નિર્જન રસ્તા પર સતર્ક રહેવું, લિફ્ટમાં એકલા હોઈએ ત્યારે સાવચેત રહેવું, જોખમ લાગે તો મોટેથી બૂમ પાડવી અને જરૂર પડે ત્યારે પગ, ઘૂંટણ, હાથ, કોણી વગેરેનો ઉપયોગ કરીને પોતાનો બચાવ કરવો આ બધી બાબતો તેમણે શીખી. પરંતુ વેદ અને કાવ્યાએ કહ્યું, ''આ બધું આપણે શા માટે શીખવું જોઈએ?''

પ્રસંગ ૧ : ભયજનક નિર્જન રસ્તો

એક સાંજે બધા મિત્રો વર્ગમાંથી ઘરે જઈ રહ્યા હતા. અચાનક કાવ્યાએ કહ્યું,''મારા ઘરે જવા માટે આ ટૂંકો રસ્તો છે, હું અહીંથી જાઉં છું.'' તે રસ્તો નિર્જન અને અંધકારમય હતો. એટલામાં એક અજાણ્યો માણસ કાવ્યાની નજીક આવવા લાગ્યો. કાવ્યા એકલી હતી, તેનો તેણે ગેરલાભ લીધો અને કાવ્યાને પકડી લીધી. કાવ્યા ગભરાઈ ગઈ અને કંઈ બોલી શકી નહીં. તેના પગ ધ્રૂજવા લાગ્યા અને તે રડવા લાગી. સિયા દૂરથી આ બધું જોઈ રહી હતી. તેણે જોરથી બૂમ પાડી, ''કાવ્યા, મોટેથી બૂમ પાડ!'' સિયાનો અવાજ સાંભળીને કાવ્યાને થોડી રાહત થઈ અને તેણે હિંમત કરીને જોરથી બૂમો પાડવાનું શરૂ કર્યું, ''બચાવો! મદદ કરો! મદદ કરો!'' કાવ્યાની બૂમો સાંભળીને તે માણસ ગભરાઈને ત્યાંથી ભાગી ગયો. ત્યાં સુધીમાં સિયા અને તેના મિત્રો કાવ્યાની પાસે પહોંચી ગયા. તે દિવસે કાવ્યાને સમજાયું કે જોરથી બૂમ પાડવી એ પણ સ્વ-રક્ષણનો મહત્વનો ઉપાય છે. જોખમમાં હોઈએ ત્યારે મદદ માટે બૂમ પાડવી જોઈએ.

પ્રસંગ ૨ સોસાયટીમાં અજાણી અને શંકાસ્પદ વ્યક્તિનું રહસ્ય

વેદ એક મોટી સોસાયટીમાં રહેતો હતો. એક દિવસ વેદ એકલો સોસાયટીમાં આવ્યો. તેના ધ્યાનમાં આવ્યું કે એક અજાણ્યો માણસ તેનો પીછો કરી રહ્યો હતો. વેદ લિફ્ટમાં પ્રવેશ્યો કે તરત જ તે શંકાસ્પદ વ્યક્તિ પણ લિફ્ટમાં પ્રવેશી. આ જોઈને વેદ તરત જ બહાર દોડી ગયો અને સીડી તરફ ભાગ્યો. સીડી પર તેને તેની સોસાયટીના એક કાકા દેખાયા, તેથી તે બચી ગયો. પરંતુ તે ખૂબ જ ગભરાઈ ગયો હતો. તે દિવસે તેને સમજાયું કે સતર્કતા અને તૈયારી ન હોય તો જોખમ વધી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં સુરક્ષિત સ્થળે દોડી જવું પણ ખૂબ મહત્વનું છે.

પ્રસંગ ૩ હિંમતની પરીક્ષા

થોડા દિવસો પછી સિયા અને આરવ ઘરે જઈ રહ્યા હતા. એક માણસ ઘણા સમયથી તેમનો પીછો કરી રહ્યો હતો. પરિસ્થિતિ ગંભીર હતી. સિયાના ધ્યાનમાં આવ્યું. તે બોલી, ''આરવ, એ માણસ આપણી પાછળ આવી રહ્યો છે!'' પછી બંનેએ ચાલવાની ઝડપ વધારી. પરંતુ તે માણસ નજીક આવ્યો અને રસ્તા પર કોઈ નથી તે જોઈને તેણે બંનેને ધમકાવવાનું શરૂ કર્યું. તે કહેવા લાગ્યો, ''હું કહું તેમ જ તમે બંને વર્તો.'' એટલામાં સિયાએ જોરથી બૂમ પાડવાનું શરૂ કર્યું, ''મદદ કરો! મદદ કરો!'' સિયાએ બૂમ પાડતાં જ તે માણસ આગળ આવ્યો અને સિયાને પકડવાનો પ્રયત્ન કર્યો. ત્યારે આરવે તરત જ પોતાના પગથી તેને જોરથી લાત મારી. તેથી તે માણસ લથડી પડ્યો. તે જ સમયે સિયાએ પણ પોતાના ઘૂંટણથી જોરથી પ્રહાર કર્યો. આરવે પોતાની પૂરી તાકાતથી તેને મુક્કો માર્યો અને બંનેએ મળીને તે માણસને જોરથી ધક્કો માર્યો. તે માણસ નીચે પડી ગયો. ત્યારબાદ બંને ત્યાંથી સુરક્ષિત સ્થળે ભાગી ગયા. થોડા દિવસો પછી ચારેય મિત્રો ફરી એકસાથે મળ્યા અને તેમની સાથે બનેલા પ્રસંગો એકબીજાને જણાવ્યા.

કાવ્યાએ કહ્યું, ''મને સમજાયું કે માત્ર શાંત રહેવાથી કામ ચાલતું નથી.'' વેદે કહ્યું, ''હું ડરી ગયો હતો, પરંતુ હવે હું સ્વ-સંરક્ષણની કળાઓ શીખીશ.'' આરવ હસતાં બોલ્યો, ''સ્વ-સંરક્ષણ એટલે માત્ર મારામારી કરવી નહીં, પરંતુ યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેવો અને યોગ્ય પગલું ભરવું.'' સિયાએ કહ્યું, ''આપણે બધા મળીને સ્વ-સંરક્ષણનો મહાવરો કરીએ!'' ત્યારબાદ તેઓ પોતાના શારીરિક શિક્ષકને મળ્યા અને શાળાએ આયોજિત કરેલા સ્વ-સંરક્ષણના વર્ગમાં નિયમિત હાજરી આપવા લાગ્યા. બીજા વર્ષે આરવ અને સિયાની આંતરશાળાકીય કરાટે સ્પર્ધા માટે પસંદગી થઈ. તેમણે શાળાનું પ્રતિનિધિત્વ કર્યું.

આમાંથી કોને શું શીખવા મળ્યું તે જોઈએ.

નામ	શું શીખવા મળ્યું?	અનુભવ કેવો રહ્યો?
કાવ્યા	કટોકટીના સમયે મદદ માટે જોરથી બૂમ પાડવી.	ડર્યા વિના હિંમત રાખીને સુરક્ષિત રહી.
વેદ	જાગરૂકતા જરૂરી છે.	શંકાસ્પદ વ્યક્તિએ પીછો કરતા વધુ ડર લાગ્યો હતો.
સિયા અને આરવ	ટેકનિક + હિંમત	સ્વરક્ષણને કારણે જોખમ ટળી ગયું.

પાઠનો સંદેશ

- જાગૃત રહો – પરિસર, માણસો, પરિસ્થિતિને ઓળખો.
- અવાજ ઉઠાવો. જો જોખમ લાગે, તો જોરથી બૂમો પાડો.
- સ્વરક્ષણની ટેકનિક શીખો. તમારી સુરક્ષા માટે વિવિધ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરતાં શીખો.
- હિંમત રાખો, ડર પર વિજય મેળવો.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧ યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીને ખાલી જગ્યા પૂરો.

(૧) નિર્જન રસ્તા પર અજાણી વ્યક્તિનો ભય લાગે ત્યારે સૌપ્રથમ ....

(અ) શાંત રહેવું. (બ) મોટેથી બૂમ પાડવી. (ક) ઝઘડો કરવો.

(૨) કાવ્યાએ પોતાને બચાવવા માટે ....

(અ) આંખો બંધ કરી. (બ) જોરથી બૂમ પાડી. (ક) શાંત ઊભી રહી.

(૩) લિફ્ટમાં એકલા હોઈએ ત્યારે ....

(અ) બેદરકારીથી જવું. (બ) સાવચેત રહેવું. (ક) શાંત રહેવું.

(૪) રસ્તા પર ચાલતી વખતે ભય અનુભવાતા સિયા અને આરવે ....

(અ) બોલવાનો અવાજ વધાર્યો. (બ) ચાલવાની ઝડપ વધારી. (ક) હસવાનો અવાજ વધાર્યો.

(૫) સ્વ-રક્ષણ માટે .... નો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

(અ) પગ, ઘૂંટણ, હાથ (બ) વાળ, કાન, નાક (ક) કપડાં, બૂટ, થેલી

(૬) સ્વ-રક્ષણ એટલે જાગૃતિ + અવાજ + ... નો સમન્વય.

(અ) ભય (બ) યોગ્ય ક્રિયા (ક) ગૂંચવણ

પ્રશ્ન ૨ ખોટું કે સાચું લખો.

(૧) નિર્જન રસ્તા પર એકલા જતી વખતે સાવચેત રહેવું જરૂરી છે. (ખોટું/સાચું)

(૨) ભય લાગે તો બૂમ ન પાડવી, કારણ કે અજાણી વ્યક્તિ સાવચેત થઈ જાય છે. (ખોટું/સાચું)

(૩) અજાણી વ્યક્તિ નજીક આવે ત્યારે અંતર જાળવવું યોગ્ય છે. (ખોટું/સાચું)

(૪) લિફ્ટમાં શંકાસ્પદ વ્યક્તિ હોય તો પણ શાંત રહેવામાં જ સલામતી છે. (ખોટું/સાચું)

(૫) સ્વ-રક્ષણમાં શરીરના વિવિધ અંગોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. (ખોટું/સાચું)

(૬) ભય અનુભવાયા પછી તરત નિર્ણય લેવો મહત્વપૂર્ણ છે. (ખોટું/સાચું)

પ્રશ્ન ૩ ટૂંકા ઉત્તર આપો.

(૧) નિર્જન રસ્તા પર ચાલતી વખતે કઈ બે બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ?

(૨) કાવ્યાના પ્રસંગ પરથી અવાજનું મહત્વ કેવી રીતે સમજાવી શકાય?

(૩) તમારા મતે લિફ્ટના પ્રસંગમાં વેદે શું કરવું જોઈતું હતું?

(૪) સિયા અને આરવે ભય ટાળવા માટે શું શું કર્યું?

(૫) સ્વ-રક્ષણ માટે શરીરના કયા અંગોનો ઉપયોગ કરી શકાય? ઉદાહરણ સાથે લખો.

(૬) આ વાર્તામાંથી ‘જાગૃતિ’ અને ‘હિંમત’ વિશે તમને શું સમજાયું તે તમારા શબ્દોમાં લખો.

પ્રશ્ન ૪ શિક્ષકના મૂલ્યમાપન માટે

(૧) વિદ્યાર્થી પ્રસંગ સમજીને યોગ્ય ક્રિયા પસંદ કરે છે કે નહીં?

(૨) વિદ્યાર્થી ઉદાહરણ આપીને ઉત્તર આપે છે કે નહીં?

(૩) વિદ્યાર્થીની નિર્ણયક્ષમતા યોગ્ય/અયોગ્ય છે?

(૪) વિદ્યાર્થી વાસ્તવિક જીવનમાં આ શિક્ષણનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશે તે જણાવે છે કે નહીં?

પ્રશ્ન ૫ વાલીનું નિરીક્ષણ

(૧) બાળક બહાર જતી વખતે આજુબાજુનું અવલોકન કરે છે? પરિસ્થિતિ પ્રત્યે સજાગ રહે છે?

(૨) અજાણી વ્યક્તિથી સુરક્ષિત અંતર જાળવે છે?

(૩) ભય લાગે ત્યારે મોટેથી મદદ માંગવાની તૈયારી છે?

(૪) બાળક સ્વ-રક્ષણની ક્રિયાઓ વિશે ઘરે ચર્ચા કરે છે?

(૫) બાળક જોખમી પરિસ્થિતિ ઓળખીને યોગ્ય નિર્ણય લેવાનો પ્રયત્ન કરશે એવું તમને લાગે છે? તે અંગે તેની સાથે ચર્ચા કરો.

યોગાભ્યાસ

૬.૧ યોગ : પ્રાણાયામ

યોગાભ્યાસ એ શરીર, મન અને બુદ્ધિનો સમતોલ સાધનારી ભારતીય જીવનપદ્ધતિનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. નિયમિત યોગ, પ્રાર્થના, આસન, પ્રાણાયામ અને શુદ્ધિક્રિયાના અભ્યાસથી શરીર સ્વસ્થ, મન શાંત અને એકાગ્ર રહેવામાં મદદ મળે છે. શિસ્ત, આત્મવિશ્વાસ, હકારાત્મક વિચાર અને નિરોગી જીવનશૈલી વિકસાવવા માટે યોગાભ્યાસ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

યોગનું ચોથું અંગ એટલે પ્રાણાયામ. પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસ અને ઉચ્છવાસનું લયબદ્ધ નિયંત્રણ. પ્રાણ એટલે શ્વાસ અને આયામ એટલે લંબાઈ, વિસ્તાર, ખેંચાણ અથવા નિયમન. પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસને લંબાવવો અને તેનું નિયંત્રણ કરવું. આ નિયંત્રણ શ્વસનની દરેક પ્રક્રિયાઓ પર હોય છે. તે પ્રક્રિયાઓ આ પ્રમાણે છે.

શ્વાસ લેવો – તેને પૂરક કહેવામાં આવે છે.

શ્વાસ છોડવો – તેને રેચક કહેવામાં આવે છે.

શ્વાસ રોકી રાખવો – તેને કુંભક કહેવામાં આવે છે. આ સ્થિતિમાં પૂરક પણ નથી હોતો અને રેચક પણ નથી હોતો.

આમ, પ્રાણાયામ એ શ્વસનનું શાસ્ત્ર છે. જીવનનું ચક્ર જેની આસપાસ ફરે છે તે પ્રાણ છે.

કુંભકના બે પ્રકાર છે

(૧) આંતર કુંભક – શ્વાસ અંદર લઈને તેને રોકી રાખવો એટલે આંતર કુંભક.

(૨) બાહ્ય કુંભક – શ્વાસ બહાર છોડ્યા પછી તેને રોકી રાખવો એટલે બાહ્ય કુંભક.

૬.૨ યોગાભ્યાસ : પ્રાર્થના

યોગાભ્યાસની શરૂઆતમાં પહેલી બે પ્રાર્થનાઓ બોલવી અને વર્ગ પૂરો થતી વખતે છેલ્લી બે પ્રાર્થના બોલવી.

(१) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा ।
मलं शरीरं च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां ।
पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ।।

અર્થ – જેમણે યોગશાસ્ત્ર દ્વારા ચિત્તની અશુદ્ધિ દૂર કરવાનું શીખવ્યું, વ્યાકરણશાસ્ત્ર દ્વારા વાણીની અશુદ્ધિ દૂર કરી, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રની રચના દ્વારા શરીરની અશુદ્ધિ કેવી રીતે નષ્ટ કરવી તે જણાવ્યું, તેવા મહર્ષિ પતંજલિને સાદર 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 પરાક્રમ કરીએ, અમારો અભ્યાસ અમને તેજસ્વી બનાવનાર નીવડે. અમને એકબીજા પ્રત્યે દ્વેષભાવ ન જન્મો. શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

(३) असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
शांतिः शांतिः शांतिः ।।

અર્થ - મને અસત્યથી સત્ય તરફ લઈ જાઓ, મને અંધકારથી પ્રકાશ તરફ લઈ જાઓ, મને મૃત્યુથી અમરત્વ તરફ લઈ જાઓ. શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

(४) सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु ।
सर्वे सन्तु निरामया : ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित दुःखमाप्नुयात् ॥

અર્થ - સર્વે લોકો સુખી રહો, સર્વે લોકો નિરોગી રહો, સર્વે લોકો સંતુષ્ટ હો, કોઈપણ વ્યક્તિ દુઃખી ન હો.

૬.૩ યોગાસનો

● પદ્માસન

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ પૂર્ણ સ્થિતિ

● બ્રહ્મમુદ્રા

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

● પર્વતાસન

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ પૂર્ણ સ્થિતિ ૪ ૫ ૬

● અર્ધહલાસન

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ પૂર્ણ સ્થિતિ

● નૌકાસન

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ પૂર્ણ સ્થિતિ

● ઉત્તાન મંડુકાસન

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪ પૂર્ણ સ્થિતિ

• શલભાસન

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ પૂર્ણ સ્થિતિ

• યોગમુદ્રા

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪ પૂર્ણ સ્થિતિ

• મકરાસન

• શવાસન

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ પૂર્ણ સ્થિતિ

૬.૪ પ્રાણાયામ અને શુદ્ધિક્રિયા

• પ્રાણાયામ અનુલોમ-વિલોમ

અભ્યાસના પગલાં

શરૂઆતની સ્થિતિ : સ્વસ્તિકાસન, પદ્માસન અથવા અન્ય કોઈ સુખાસન.

(૧) સહજ સીધા બેસવું. હાથ ઘૂંટણ પર મૂકવા.

(૨) જમણો હાથ ઉઠાવીને તર્જની અને મધ્યમા આંગળી વાળવી. અંગૂઠો અને છેલ્લી બે આંગળીઓ સીધી રાખવી.

(૩) જમણા નસકોરા પર અંગૂઠો મૂકીને જમણું નસકોરું બંધ કરવું અને ડાબા નસકોરામાંથી ધીમેથી શ્વાસ અંદર લેવો.

(૪) શ્વાસ લેવાઈ જાય એટલે અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા વડે ડાબું નસકોરું બંધ કરવું. જમણા નસકોરા પરથી અંગૂઠો હટાવીને લાંબો શ્વાસ બહાર છોડવો.

(૫) ઉચ્છ્વાસ પૂર્ણ થતાં જ, ડાબા નસકોરાં પર આંગળી એમ જ રહેવા દઈ, જમણા નસકોરામાંથી ધીમેથી શ્વાસ અંદર લેવો.

(૬) જમણું નસકોરું અંગૂઠાથી બંધ કરવું અને ડાબા નસકોરા પરથી આંગળીઓ હટાવીને લાંબો શ્વાસ બહાર છોડવો. ક્રમ ૩થી ૬ સુધીની આ ક્રિયાઓનું ૧૦ વખત અથવા પોતાની શક્તિ મુજબ પુનરાવર્તન કરવું.

(૭) જમણો હાથ જમણા ઘૂંટણ પર મૂકવો.

(૮) આસનની સ્થિતિ છોડીને સામાન્ય સ્થિતિમાં આવવું.

આ કરવું

(૧) છાતીમાં ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો અને છોડવો.

(૨) શ્વાસ-ઉચ્છવાસ સમયે પેટ અંદરની તરફ ખેંચાયેલું રાખવું.

આ ટાળવું

(૧) અવાજ કરીને શ્વાસ લેવાનું ટાળવું.
(૨) આંગળીથી નસકોરું બંધ કરતી વખતે વધારે પડતું દબાણ ન આપવું.
(૩) શ્વાસને વધારે સમય સુધી રોકી રાખવાની કોશિશ ટાળવી.

સામાન્ય રીતે ૫ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ લીધો હોય, તો ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવાનો સમય ૧૦ સેકન્ડ સુધી લંબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. અનુલોમ-વિલોમમાં નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ લેવાની અને છોડવાની ક્રિયા કરતી વખતે એક સરળ નિયમ યાદ રાખવો- જે નસકોરામાંથી શ્વાસ લીધો હોય, તે જ નસકોરામાંથી શ્વાસ છોડવો નહીં.
આવર્તન : આ ક્રિયા ૧૦-૧૨ વાર કરવી.

• શુદ્ધિક્રિયા : કપાલભાતિ

અભ્યાસનાં પગલાં

શરૂઆતની સ્થિતિ : સુખાસનમાં અથવા કોઈપણ આરામદાયક આસનમાં બેસવું.
(૧) બંને હાથ બંને ઘૂંટણ પર રાખવા.
(૨) નાક દ્વારા જોરથી અને ઝડપથી શ્વાસ બહાર કાઢીને પેટ અંદરની તરફ ખેંચવું.
(૩) પેટને સહજ રીતે ઢીલું છોડીને શ્વાસ લેવો.
(૨) અને (૩)ની ક્રિયાઓ પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે ૧૦-૧૨ વાર કરવી.
(૪) ઘૂંટણ પર રાખેલા હાથ દૂર કરવા.
(૫) પ્રારંભિક સ્થિતિમાં આવવું.

આ કરવું

(૧) કપાલભાતિ કરતી વખતે પીઠ સીધી રાખવી.
(૨) ઉચ્છ્વાસ પૂર્ણ થયા પછી પેટ ઢીલું છોડીને શ્વાસ લેવો અને શ્વાસ લેવાનું પૂર્ણ થયા પછી શ્વાસ બહાર કાઢવો.
(૩) શ્વાસોચ્છ્વાસ સમયે છાતીની હિલચાલ શક્ય તેટલી ઓછી રાખવી.
(૪) ઉચ્છ્વાસ સમયે ચહેરો પ્રસન્ન રાખવો.

આ ટાળવું

(૧) શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે પેટને ઝટકો ન આપવો.
(૨) છાતીની હિલચાલ ટાળવી.
(૩) શ્વાસોચ્છ્વાસ સમયે ધડના ભાગને હલાવવાનું ટાળવું.
(૪) ભોજન કર્યા પછી કપાલભાતિ ન કરવી.
(૫) શ્વાસોચ્છવાસ અને પેટની હિલચાલ વચ્ચે યોગ્ય તાલમેલ ન થાય ત્યાં સુધી કપાલભાતિ ઝડપથી ન કરવી.
આવર્તન : સળંગ ૧૦થી ૧૫ વાર.

આપણે શું શીખ્યા?

યોગાભ્યાસથી શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય, એકાગ્રતા અને આત્મનિયંત્રણ વિકસે છે. પ્રાર્થના મનને પ્રસન્નતા આપે છે, આસન શરીરને લવચીક અને મજબૂત બનાવે છે, જ્યારે પ્રાણાયામ અને શુદ્ધિક્રિયા શરીરને શુદ્ધ કરી આરોગ્ય સંવર્ધન માટે મદદરૂપ થાય છે. નિયમિત યોગાભ્યાસ કરવાથી નિરોગી, આનંદી અને સંતુલિત જીવન જીવવાની ટેવ નિર્માણ થાય છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧ : ખાલી જગ્યા પૂરો.

યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો.

(૧) અનુલોમ-વિલોમ ....નો પ્રકાર છે.

(અ) પ્રાણાયામનો (બ) ધ્યાનનો (ક) ક્રિયાનો

(૨) કપાલભાતિ ....છે.

(અ) શુદ્ધિક્રિયા (બ) આસન (ક) રમત

(૩) ''સહ ના વવતુ...'' ....પ્રાર્થના છે.

(અ) યોગ (બ) રાષ્ટ્રીય (ક) ક્રીડા

(૪) શવાસનમાં શરીર પૂર્ણપણે...............રાખવામાં આવે છે.

(અ) સીધી સ્થિતિમાં (બ) સામાન્ય સ્થિતિમાં (ક) શ્વાસ રોકીને

(૫) પદ્માસન કરતી વખતે પગ...............રાખવામાં આવે છે.

(અ) સીધા (બ) એકબીજા પર પલાંઠી વાળીને (ક) પાછળ

પ્રશ્ન ૨ સાચું કે ખોટું લખો.

(૧) અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ માત્ર એક જ નસકોરાથી લેવામાં આવે છે. (ખોટું / સાચું)

(૨) કપાલભાતિ કરતી વખતે શ્વાસ જોરથી બહાર છોડવામાં આવે છે. (ખોટું / સાચું)

(૩) મકરાસન વિશ્રાંતિનું આસન છે. (ખોટું / સાચું)

(૪) નૌકાસનમાં શરીરનો આકાર હોડી જેવો દેખાય છે. (ખોટું / સાચું)

(૫) ''અસતો મા સદ્ગમય'' યોગાભ્યાસ પ્રાર્થના નથી. (ખોટું / સાચું)

પ્રશ્ન ૩ ટૂંક જવાબ આપો.

(૧) પ્રાણાયામ એટલે શું?

(૨) અનુલોમ-વિલોમ કરવાની પદ્ધતિ ટૂંકમાં લખો.

(૩) કપાલભાતિના બે ફાયદા લખો.

(૪) શવાસન શા માટે કરવામાં આવે છે?

(૫) કોઈપણ બે યોગ પ્રાર્થનાના નામ જણાવો.

શિક્ષક મૂલ્યમાપન

શિક્ષકે વિવિધ આસન, પ્રાણાયામ, શુદ્ધિક્રિયા વગેરે કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓનું અવલોકન કરવું અને નીચે આપેલા માપદંડના આધારે વિદ્યાર્થીઓનું મૂલ્યમાપન કરવું.

માપદંડ	ઉત્કૃષ્ટ	સારું	સુધારો જરૂરી
(અ) પ્રાણાયામની સચોટ પદ્ધતિ	☐	☐	☐
(બ) આસનની સ્થિતિ અને સંતુલન	☐	☐	☐
(ક) શિસ્ત અને સહભાગ	☐	☐	☐
(ડ) પ્રાર્થનામાં સહભાગ	☐	☐	☐
(ઇ) સૂચનાઓનું પાલન	☐	☐	☐

વાલીઓનું નિરીક્ષણ

વાલીઓએ વિવિધ આસન, પ્રાણાયામ, ક્રિયા વગેરે બાબતો વિશે બાળક સાથે ચર્ચા કરવી, અવલોકન કરવું અને નીચેના કોષ્ટકના આધારે બાળકની નોંધ કરવી.

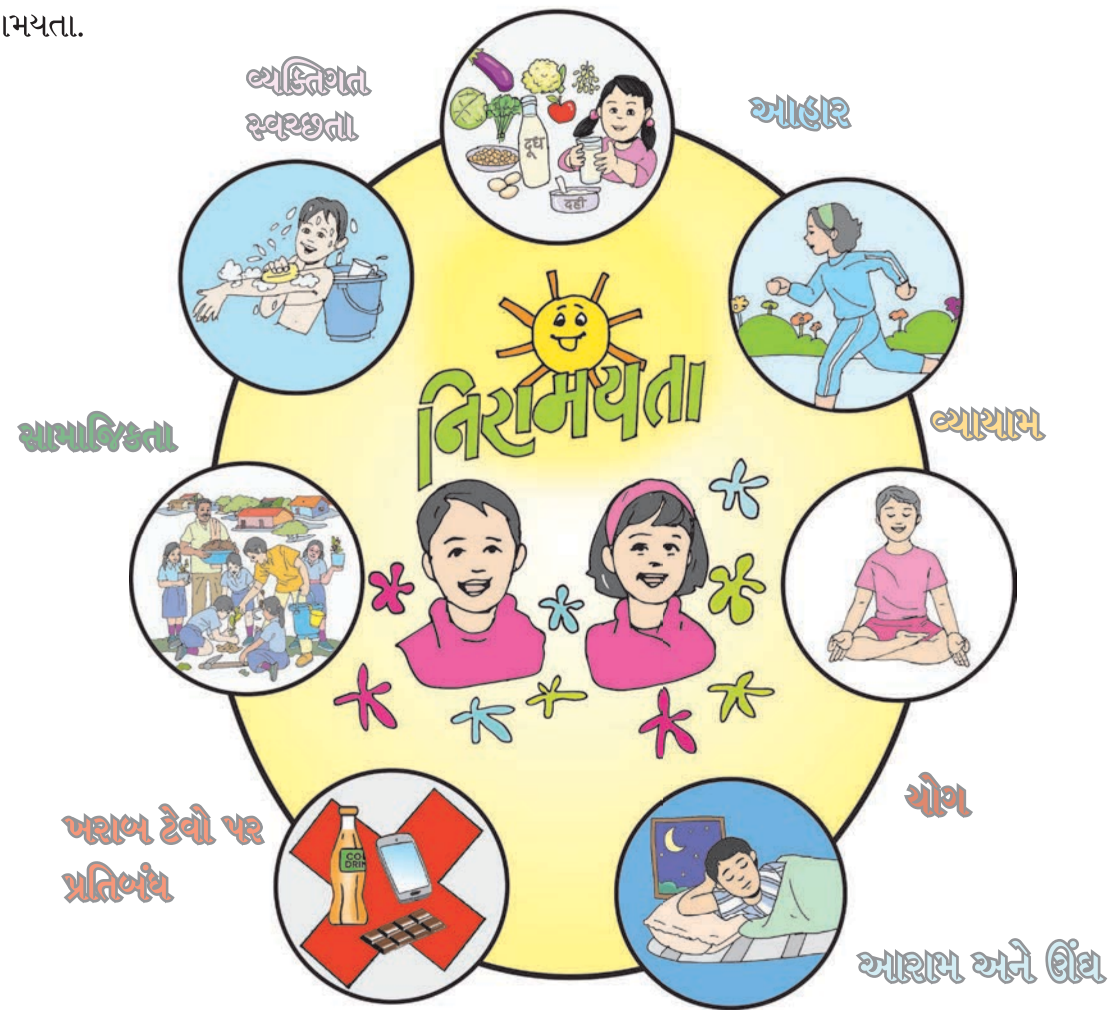
અવલોકનના ઘટકો	હા	ક્યારેક	ના
(અ) દીકરો/દીકરી ઘરે યોગાભ્યાસ કરે છે.	☐	☐	☐
(બ) નિયમિત પ્રાણાયામ કરે છે.	☐	☐	☐
(ક) એકાગ્રતા વધી હોય તેવું જણાય છે.	☐	☐	☐
(ડ) શરીરની સ્થિતિ (posture) સુધરી છે.	☐	☐	☐

વિભાગ ૭

નિરામયતા

નિરામય જીવન જીવવા માટે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, સંતુલિત આહાર, નિયમિત વ્યાયામ અને સુરક્ષા સંબંધી ટેવોનું ખૂબ જ મહત્વ છે. નાનપણથી સારી ટેવો અપનાવવાથી શરીર નિરોગી, મન પ્રસન્ન અને વ્યક્તિત્વ સક્ષમ બને છે. 'મારું ઘડતર આ સંકલ્પનાથી પોતાના શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક વિકાસની સમજ વિકસે છે. આ વિભાગના ઘટકો દ્વારા આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી, સ્વ-શિસ્ત અને જવાબદારીની ભાવના વિકસાવવામાં મદદ મળશે.

વિદ્યાર્થીમિત્રો, આપણે કહીએ છીએ કે, હું સારો છું, મારી સખી/મારો મિત્ર તંદુરસ્ત છે. પરંતુ માત્ર આટલું જ નિરામયતા નથી. નિરામયતા એટલે સ્વસ્થ શરીર, શાંત મન, સ્થિર બુદ્ધિ, સંતોષી વૃત્તિ અને સામાજિક ભાનની એકાત્મ અવસ્થા. યોગ્ય આહાર, યોગ્ય વિહાર (દિનચર્યા), યોગ્ય કર્મ, યોગ્ય ઊંઘ અને આરામનું સંતુલન એટલે પણ નિરામયતા.



૭.૧ દિનચર્યા

આપણે સવારે જાગીએ ત્યારથી રાત્રે સૂતા સુધી જે જે કાર્યો કરીએ છીએ, તેને દિનચર્યા કહેવામાં આવે છે. તેમાં સવારે વહેલા ઊઠવું, શૌચક્રિયા, સ્વચ્છતા, વ્યાયામ, નાસ્તો કરવો, શાળાએ જવું, નિયમિત અભ્યાસ કરવો, મિત્રો સાથે રમવું, રાત્રિનું ભોજન કરવું અને ઊંઘવું વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટીવી અને મોબાઇલથી દૂર રહેવું એ પણ સારી દિનચર્યાનો એક ભાગ છે.

૭.૨ આહાર

વેદાંત ઘરે દાદી સાથે એકલો હતો. આજે શાળામાં તેણે સરસ રીતે પેટ ભરીને ડબ્બાનો નાસ્તો ખાધો હતો. શાળા છૂટ્યા પછી તે ઘરે આવ્યો ત્યા દાદી અથાણું બનાવી રહ્યા હતાં. તે જોવા માટે તે દાદીની પાસે બેસી ગયો.

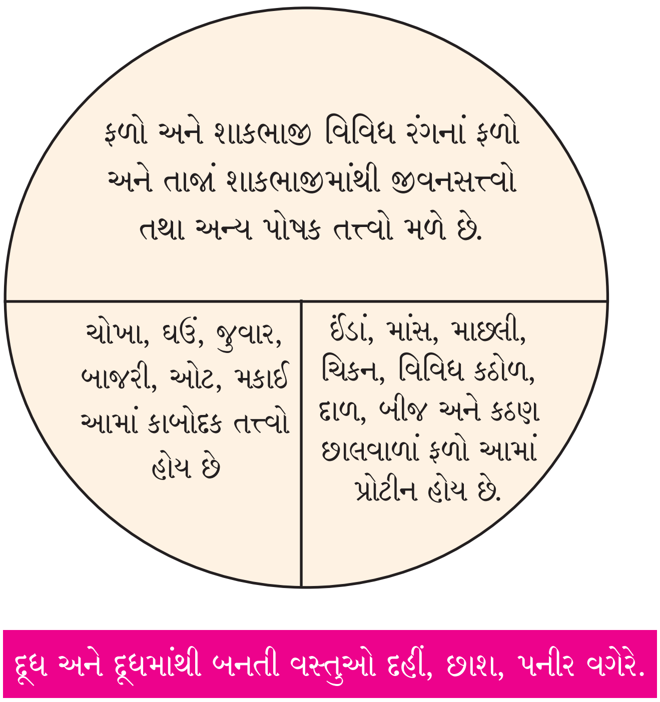
''દાદી, અથાણું શા માટે ખાવું અને ક્યારે ખાવું જોઈએ? રોજ તો તમે મને રોટલી-શાક જ આપો છે. તો શાકને બદલે ડબ્બામાં આ જ આપી દો ને! મને અથાણું ખૂબ ભાવે છે.''

''અરે વેદાંત, એવું ન હોય! તને ભોજનમાં લેવાના ૬ રસ વિશે કહ્યું હતું ને? તેમાંનો જ આ એક તીખો રસ છે. અથાણું ક્યારે ખાવું તેનો પણ એક ક્રમ હોય છે.''

આપણું ભોજન હંમેશાં ષડરસયુક્ત હોવું જોઈએ. આ રસ એટલેઃ

૧. મધુર (મીઠો)	૨. આમ્લ (ખાટો)	૩. લવણ (ખારો)
૪. કટુ (કડવો)	૫. તીખો	૬. કષાય (તુરો)

આપણી થાળીમાં આપણે અનેક પદાર્થો લઈને ખાઈએ છીએ. પરંતુ દરેક પદાર્થ યોગ્ય પ્રમાણમાં જ ખાવો જોઈએ. આપણા આહારમાં કયા ઘટકો હોવા જોઈએ તે તમને શાળામાં શીખવવામાં આવ્યું હશે ને? તે બરાબર વાંચો અને તમારો આહાર તે પ્રમાણે છે કે નહીં તે જુઓ. આ થઈ વેદાંતની વાત, પરંતુ વિદ્યાર્થી મિત્રો, યાદ રાખો કે ખાંડ, ગોળ અને મધનું વધુ સેવન ટાળવું જોઈએ. મેંદો, ખાંડ, મીઠું, બહુસંતૃપ્ત અને અસંતૃપ્ત તેલનું સેવન પણ ટાળવું જોઈએ. નૈસર્ગિક રીતે બનાવવામાં આવેલું તેલ વાપરવું જોઈએ. તરસ લાગે તેટલું પાણી પીવું જોઈએ. ફળોનો રસ પીવા કરતાં ફળો ખાવાં જોઈએ. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ચાર વખત અન્નનું સેવન કરવું જોઈએ.



● **જંક ફૂડ :** શું તમે જાણો છો કે 'જંક ફૂડ' એટલે શું? જંક ફૂડ એટલે 'સત્ત્વવિહીન ખાદ્ય પદાર્થો'. આવા પદાર્થો જીભને વારંવાર ખાવાનું મન થાય તેવા, ઝડપથી તૈયાર થતા અથવા તળેલા કે વધારે તેલનો ઉપયોગ કરીને બનાવેલા હોય છે. આ પદાર્થોના કારણે શરીરમાં ચરબી વધે છે. તેમના વધુ પડતા સેવનથી યકૃતને નુકસાન થતું હોવાનું જોવા મળ્યું છે. આ પદાર્થોમાં ખાંડ, મીઠું, ચરબીયુક્ત પદાર્થો અને પદાર્થોને લાંબા સમય સુધી સાચવી રાખવા માટે વપરાતા રાસાયણિક ઘટકોનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આ પદાર્થો સ્વાદિષ્ટ હોવાથી ખાવાની ઇચ્છા થાય છે.

પરંતુ આવા પદાર્થો ખાવાનું ટાળવું જોઈએ. કારણ કે આવા પદાર્થોના વધુ પડતા સેવનથી સ્થૂળતા આવે છે. તેના કારણે મધુપ્રમેહ, રક્તદાબ, હૃદયરોગ, કેન્સર જેવા રોગ થઈ શકે છે. શું તમને જાણો છો? સ્થૂળતા એ અતિપોષણનું પરિણામ છે. યુનિસેફના ૨૦૦૫ના નિરીક્ષણમાં એવું જાણવા મળ્યું છે કે ભારતમાં બાળકોમાં સ્થૂળતાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. વિશ્વના તમામ સ્થૂળ બાળકોમાંથી ૧૦% બાળકો ભારતમાં છે.

• ઋતુ અનુસાર આહાર

ઉનાળો (ગ્રીષ્મ ઋતુ) : ગુજરાતી મહિના : વૈશાખ, જેઠ : અંગ્રેજી મહિના-એપ્રિલ, મે

આવ્યો આવ્યો ઉનાળો, કડક તડકો પડતો,
તડકામાં જશો નહીં, સૂર્ય છે ઘણો આકરો.

કપડાં પહેરો ઢીલાં, સુતરાઉ, પાતળાં અને નરમ,
હળવો નાસ્તો ખાઓ, પીઓ પુષ્કળ પાણી-શરબત.

તડકામાં જાઓ ત્યારે બૂટ-ચંપલ અવશ્ય પહેરો,
અને માથું ઢાંકવા માટે સ્કાર્ફ અથવા ટોપી પહેરો.

તરબૂચ, કલિંગડ, કેરી, જાંબુ સાથે મૈત્રી કરો,
બહારનું પાણી અને ઉઘાડા ખાદ્યપદાર્થો ટાળો.

સવારે વહેલા ઊઠીએ અને હળવો વ્યાયામ કરીએ,
આનંદી અને નિરોગી ઉનાળો પસાર કરીએ.

ચોમાસું (વર્ષા ઋતુ) : ગુજરાતી મહિના અષાઢ, શ્રાવણ : અંગ્રેજી મહિના જૂન-જુલાઈ

ચોમાસું આવ્યું લીલાંછમ વૃક્ષો અને ડુંગરો લઈ,
હોય ભલે વરસાદ તોય શાળામાં રજા પાડશો નહીં.
વચ્ચે-વચ્ચે શરદી-ઉધરસ થાય, ક્યારેક આવે તાવ,
જો વરસાદમાં ભીંજાઈ જાઓ, તો તરત લો બાફ.

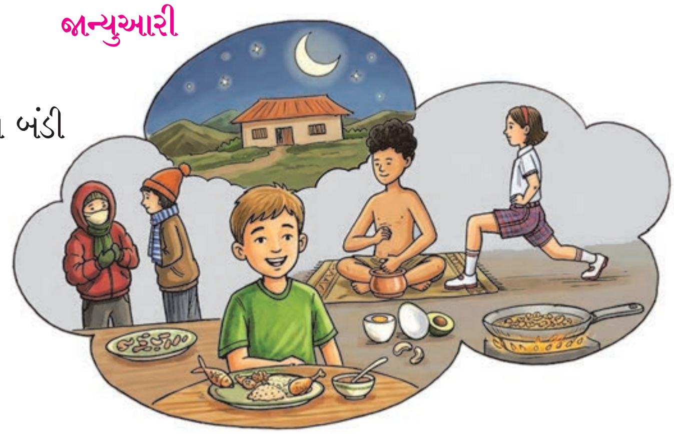
છત્રી, રેનકોટ અને ગમબૂટ સાથે રાખો,
ભીનાં કપડાં પહેરશો તો, બીમારીથી નહીં છૂટો.

પાણી ઉકાળીને પીઓ, ફળોના રસ ન પીવો,
ગરમ અને તાજું ઘરનું જ ભોજન જમો.

શરદી-ઉધરસ થાય ત્યારે માસ્ક અવશ્ય પહેરો,
બીજાને ચેપ ન લાગે તેની સાવધાની રાખો.

દૂધની બનાવટો, મીઠાઈ અને બહારનું ભોજન ન ખાશો,
ચોમાસામાં ડુંગર પરથી વહેતા ધોધ જોવા જજો.

શિયાળો (હેમંત, શિશિર ઋતુ) : ગુજરાતી મહિના - પોષ, માઘ : અંગ્રેજી મહિના - ડિસેમ્બર, જાન્યુઆરી



હવે ચારે તરફ છે ખૂબ ખૂબ ઠંડી,
ચાલો પહેરીએ સ્વેટર, ગરમ કપડાં અને બંડી

બદામ, કિસમિસ, અખરોટ અને કાજુ ખાઈએ,
શાકભાજી, ફળો અને પોંક ખાઈએ.

ભરપૂર રમીએ, કસરત કરીએ, રાત્રે વહેલા સૂઈ જઈએ,
ઈંડાં, માછલી અને માંસ બપોરે પેટ ભરીને જમીએ.

રોજ શરીરે તેલ માલીશ કરીએ,
શરીર સુદૃઢ બને અને બીમારીઓ દૂર રહીએ.

• સ્થૂળતા

સ્થૂળતા કેવી રીતે આવે છે?

આ ઉંમરના બાળકોમાં સ્થૂળતા થવાનાં અનેક કારણો છે. તેમાં સાત્ત્વિક અને ઘરનું ભોજન ન મળવું, શારીરિક હલનચલનનો અભાવ, લાંબા સમય સુધી ટી.વી. અને મોબાઈલ જોતા બેસી રહેવું, શરીરમાં થતા (Hormonal Changes) વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

સ્થૂળતા ન જોઈએ તો બાળકો, નીચેની બાબતો જરૂર કરો.

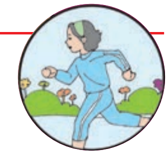
૧. સવારે વહેલા ઊઠવું અને રાત્રે વહેલા સૂવું.
૨. દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક કલાક કસરત કરવી.
૩. શરીર સ્વચ્છ રાખવું.
૪. ઘરનું પૌષ્ટિક અને તાજું ભોજન ખાવું.
૫. તરસ લાગે ત્યારે જ થોડું-થોડું પાણી પીવું.
૬. ભૂખ ન હોય તેમ છતાં માત્ર શોખ ખાતર અથવા ભાવતું હોવાથી વેફર્સ, ફરસાણ જેવા ખાદ્યપદાર્થો ન ખાવા.

નીચેની બાબતો ચોક્કસ ટાળો.

૧. ટી.વી. અને મોબાઈલ જોવાનું.
૨. નિષ્ક્રિય બેસી રહેવું.
૩. અનિયમિત સમયે સૂવાનું.
૪. ઠંડાં પીણાં પીવાનું.
૫. બહારના ઉઘાડા પદાર્થો ખાવાનું.
૬. આહારમાં વાસી, તેલવાળાં અને મસાલેદાર પદાર્થો ખાવાનું.

વજન વધી જાય તો તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ શકે છે. તમને ઝડપથી થાક લાગશે. ખૂબ પરસેવો થશે. વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડશે. અન્ય મિત્રો સાથે હો ત્યારે તમને શરમનો અનુભવ થશે.

૭.૩ કસરત



બાળકો, તમને રમવાનું ગમે છે ને? ચોક્કસ ગમતું હશે? રમવાથી કસરત થાય છે. મેદાન પરની વિવિધ રમતો હોય, દોડવું હોય કે સાઇકલ ચલાવવી હોય. જ્યારે તમે મેદાન પર રમો છો અને પરસેવો પાડો છો, ત્યારે તમારા શરીરમાં એક જાદુ થાય છે. યાદ રાખો, શારીરિક શિક્ષણનો સમય એટલે માત્ર રમવાનો સમય નથી, પરંતુ આ જાદુ અનુભવવાનો સમય પણ છે. આ જાદુ એટલે રમતોની સાથે શારીરિક શિક્ષણની અન્ય પ્રવૃત્તિઓ મેદાન પર એકસાથે અથવા સામૂહિક રીતે કરવી અને તેના દ્વારા શરીરને તંદુરસ્ત, મજબૂત તથા મનને પ્રસન્ન રાખવાની ચાવી મેળવવી. આપણે જે શારીરિક હલનચલન કરીએ છીએ, કસરત કરીએ છીએ, રમતો રમીએ છીએ અને સ્પર્ધામાં ભાગ લઈએ છીએ, તેના આપણા શરીર અને મન પર કેવા સકારાત્મક પરિણામો થાય છે તે આગળ આપ્યું છે. આપણું શરીર સ્વસ્થ હોવું એ આનંદી જીવન માટે અત્યંત જરૂરી છે. દોડવું, કૂદકા મારવા, રમવું, સાઇકલ ચલાવવી જેવા અનેક શારીરિક હલનચલન અથવા ક્રિયાઓ શારીરિક શિક્ષણનો એક ભાગ છે. શારીરિક શિક્ષણથી આપણું શરીર મજબૂત બને છે અને આપણે સ્વસ્થ રહીએ છીએ. કસરત કરવી એ આપણી દિનચર્યાનો ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ છે. દરરોજ કસરત કરવાથી શરીરની બધી પ્રણાલીઓની કામગીરી પર સકારાત્મક અસર થાય છે. તે શું અને કેવી રીતે થાય છે તે જોઈએ.

તંદુરસ્ત શરીર અને તંદુરસ્ત મન, આનંદી રહેવાની ચાવી એટલે શારીરિક શિક્ષણ.

આપણા શરીરની બધી પ્રણાલીઓ પર શારીરિક શિક્ષણની સારી અસર થાય છે. નિયમિત કસરત કરવાથી શ્વસનતંત્ર અને રક્તાભિસરણ તંત્ર પર શું અસર થાય છે તે આ ધોરણમાં જોઈશું.

- **શ્વસનતંત્ર :** શ્વસનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે. એક શ્વાસ દ્વારા ફેફસાંમાં વધુ હવા આવે છે, તેથી શરીરમાં પ્રાણવાયુનો પુરવઠો વધે છે અને લોહી શુદ્ધ થવાનું પ્રમાણ વધે છે. ફેફસાંના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે, એટલે કે ફેફસાંની ક્ષમતા વધે છે. શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાંમાં આવેલી હવામાંનો વધુમાં વધુ પ્રાણવાયુ લોહીમાં ભળી જાય છે. કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી જલદી થાક લાગતો નથી. તેમજ થાક લાગ્યો હોય તો તે ઝડપથી ઓછો થાય છે. આપણે ઝડપથી સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી જઈએ છીએ.
- **રક્તાભિસરણ તંત્ર :** નિયમિત કસરત કરવાથી અથવા રમતો રમવાથી હૃદયના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. જરૂરિયાત પ્રમાણે હૃદય શરીરના વિવિધ ભાગોમાં લોહી પહોંચાડી શકે છે. શરીરની રક્તવાહિનીઓ મજબૂત બને છે અને વધુ કાર્યક્ષમ બને છે. નિયમિત કસરત કરવાથી અથવા રમતો રમવાથી શરીરમાં લોહીનો નિયમિત પુરવઠો વધે છે. દોડતી વખતે હૃદયની કાર્ય કરવાની ગતિ વધે છે, તેથી હૃદય ઝડપથી ધબકે છે; કારણ કે શરીરને વધુ લોહી અને પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે.

૭.૪ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા

''મા, મારા દાંત ખૂબ દુઃખે છે.'' સીમા રડતી-રડતી આવી. સતત ચોકલેટ-પીપર ખાવી એ તેના માટે રોજનું હતું. એમાં પણ તેને દાંત સાફ કરવાનો ખૂબ જ કંટાળો આવતો હતો. માએ તેને પાસે બેસાડીને થોડો ઠપકો આપતાં કહ્યું, ''અહીં બેસ, હવે હું તને ફરી નહીં સમજાવું. બરાબર સાંભળ.'' ''શું મા, ફરી એ જ કહેશો?'' એમ કહીને સીમા મોટેથી રડવા લાગી અને માએ કહ્યું, ''હા.''

- કાલથી સવારે ઊઠીને અને રાત્રે સૂતી વખતે દાંત સાફ કરીશ.
- કંઈપણ ખાધા પછી સારી રીતે કોગળા કરીશ.
- દાંત પરનું ચમકતું કઠણ પડ જતું ન રહે તે માટે દાંતને જોરથી ઘસીને સાફ નહીં કરું.
- પેઢાં અને દાંતના નરમ ભાગને સાચવીને જ દાંત સાફ કરીશ.

- **દાંતની સફાઈ**
- પેઢાંને ઈજા ન થાય તે રીતે હળવા હાથે માલિશ કરવી. બ્રશ ખરબચડું ન હોવું જોઈએ. ટૂથપેસ્ટનો વધુ પડતો ઉપયોગ ન કરવો.
- સવારે અને રાત્રે ભોજન કર્યા પછી, એટલે કે દિવસમાં બે વખત દાંત સાફ કરવા જોઈએ.
- કંઈપણ ખાધા પછી સારી રીતે કોગળા કરવા જોઈએ.

• **શારીરિક સ્વચ્છતા :** આ ઉંમરે આપણા શરીર વિશે સંપૂર્ણ જાણકારી હોવી જરૂરી છે. આપણે આપણા શરીરના બધા અવયવોની સ્વચ્છતા જાળવવી જોઈએ. ખાસ કરીને હાથ, પગ, હાથ-પગની આંગળીઓ, પગના તળિયા, બગલ, જાંઘ, મળમૂત્ર વિસર્જનના અંગો, જનન અંગો વગેરેની સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ. શરીરના બધા અવયવોને સભાનતાપૂર્વક સ્વચ્છ રાખતાં શીખવું જોઈએ. સ્નાન કરતી વખતે આ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

• **શિક્ષકો માટે :** છોકરીઓએ રાખવાની કાળજી વિશેની સંપૂર્ણ માહિતી સ્ત્રી શિક્ષિકાએ અલગથી આપવી અને છોકરાઓએ રાખવાની કાળજી વિશેની સંપૂર્ણ માહિતી પુરુષ શિક્ષકે અલગથી આપવી.

૭.૫ પ્રાથમિક સારવાર

વિદ્યાર્થી મિત્રો, મેદાન પર રમતી વખતે ઘણી વખત તમને ઈજા થઈ શકે છે. ત્યારે તરત જ પ્રાથમિક સારવાર કરવી જરૂરી છે. તમારી શાળાની પ્રાથમિક સારવારની પેટીમાં નીચે આપેલી યાદી પ્રમાણે સામગ્રી ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ. આ સામગ્રીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે બધાએ શીખી લેવું જોઈએ.

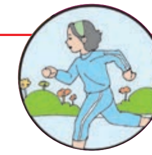
પ્રાથમિક સારવારની પેટીમાં રહેલી સામગ્રી અને તેનો ઉપયોગ

ક્રમાંક	સામગ્રી	ઉપયોગ
(૧)	જંતુરહિત કપાસ	જખમ સાફ કરવા માટે.
(૨)	બૅંડેજ રોલ	જખમ પર બાંધવા અને સોજો ઘટાડવા માટે.
(૩)	ઍડેસિવ્હ બૅંડેજ	નાની ઈજા અને છોલાઈ ગયેલી જગ્યાને ઢાંકવા માટે.
(૪)	ઍંટીસેપ્ટિક દ્રાવણ	જખમને જંતુમુક્ત કરવા માટે.
(૫)	કાતર	પાટો, ટેપ અથવા કપડું કાપવા માટે.
(૬)	ચીપિયો	કાંટો, કાચ વગેરે કાઢવા માટે.
(૭)	હાથમોજાં	ચેપથી બચવા માટે.
(૮)	પીડાશામક ગોળીઓ	માથાનો દુખાવો, તાવ અથવા દુખાવો ઓછો કરવા માટે.
(૯)	ઓ.આર.એસ. પાવડર	શરીરમાં પાણીની ઊણપ થતી અટકાવવા માટે.
(૧૦)	આયોડિન અને બીટાડીન	જખમ સાફ કરવા માટે.
(૧૧)	કટોકટીના સંપર્ક ક્રમાંકની યાદી	તાત્કાલિક સમયે સંપર્ક કરવા માટે.

જખમ સાફ કરવા અંગેની માહિતી :

જખમ સાફ કરનાર વ્યક્તિએ સૌપ્રથમ પોતાના હાથ સાબુથી સારી રીતે ધોઈ લેવા જોઈએ. હાથમોજાં પહેરવાં જોઈએ. સ્વચ્છ કપાસથી હળવું દબાણ આપીને રક્તસ્ત્રાવ રોકવાનો પ્રયત્ન કરવો. સ્વચ્છ પાણી અથવા ઍંટીસેપ્ટિક દ્રાવણથી જખમ ધોઈને સાફ કરવો. જખમમાં ધૂળ, માટી અથવા કાચ હોય તો ચીપિયાની મદદથી તેને ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક ધીમેથી કાઢવું. જખમ પર ઍંટીસેપ્ટિક ક્રીમ લગાવીને ચેપ લાગતો અટકાવવો. જંતુરહિત બૅંડેજથી જખમ ઢાંકવો. બૅંડેજ અથવા ડ્રેસિંગ ગંદું થઈ જાય તો તેને નિયમિત રીતે બદલવું. જખમ ઊંડો હોય, રક્તસ્ત્રાવ બંધ ન થતો હોય અથવા ચેપનાં ચિહ્નો દેખાય તો તરત જ ડૉક્ટર પાસે જવું.

૭.૬ સામાજિક નિરામયતા



૩૫ શ્યામલ સુંદર...

ડૉ. નંદૂ મુલમુલે

''સારુ, એ સારુ, ઊઠ બેટા, શાળાનો સમય થઈ ગયો,'' માએ જગાડી એટલે સારિકા ઊઠીને બેસી ગઈ. ખરેખર તો તે સવારે છ વાગ્યાથી જાગતી હતી. રાત્રે તેને એક ભયાનક સ્વપ્ન આવ્યું હતું. તેની ધોરણ છની અંતિમ પરીક્ષા છે અને તે એ વાત ભૂલી ગઈ છે. યાદ આવતાં જ તે દોડવા લાગી, પરંતુ તેના પગ જ ઊપડતા નહોતા. જાણે કોઈએ તેના પગમાં વજન બાંધી દીધું હોય એવું લાગતું હતું. પરીક્ષાનો સમય પસાર થઈ રહ્યો હતો અને તે દોડવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કરી રહી હતી. જેમ તેમ કરીને તે શાળાએ પહોંચી તો દરવાજા પર અંગ્રેજીના સર હાથમાં લાકડી લઈને ઊભા હતા. બધા બાળકો પરીક્ષાખંડમાં ઝડપથી લખી રહ્યા હતા અને તેની પાસે કંપાસ નહોતો, નોટબુક નહોતી, પેન નહોતી. ''ગણવેશ કેમ નથી પહેર્યો?'' સર બૂમ પાડી રહ્યા હતા, પરંતુ તેના મોઢામાંથી એક પણ શબ્દ નીકળતો નહોતો. અચાનક બધા બાળકો દરવાજા પાસે આવી ગયા અને તેની તરફ આંગળી ચીંધીને બૂમો પાડવા લાગ્યા, ''શામળી, એ શામળી! દેખાવમાં કાળી, બુદ્ધિમાં ભોળી, આવી મારી શામળી!'' અને હસવા લાગ્યા. તે મોઢું છુપાવીને ભાગવા લાગી. અચાનક તે ધ્રૂજી ઊઠી અને જાગી ગઈ.

સારિકાને દરરોજ આવાં સ્વપ્નો આવતાં. કારણ? કારણ કે તેનો રંગ ખરેખર શ્યામ હતો. તેની મા ખૂબ ગોરી હતી અને પિતા શ્યામ હતા. સારિકા અને તેનો નાનો ભાઈ બંને માતા-પિતાના જનીનો લઈને જન્મ્યા હતા. પિતાના જનીનો પ્રબળ હોવાથી બંનેનો રંગ શ્યામ હતો. તેને લાગતું, ''જો મારો રંગ મમ્મી જેવો હોત તો?''

શ્યામ રંગને કારણે વર્ગમાં સારિકાનું નામ શામળી પડી ગયું હતું. તેની મા સિવાય કોઈ તેને સારિકા કહેતું નહોતું. તે ગમે તેટલો અભ્યાસ કરે, ગમે તેટલા સરસ જવાબો લખે, વર્ગમાં તેની ઓળખ માત્ર શામળી તરીકે જ હતી. તેની બાજુમાં બેસતી પૂજા તરફ બધાનું ધ્યાન રહેતું, કારણ કે તેનો રંગ ગોરો હતો! અંગ્રેજીના અને ગણિતના સર, ભૂગોળનાં બેન, બધા પૂજાનાં વખાણ કરી પહેલાં તેને જ પ્રશ્ન પૂછતા. જો તેને જવાબ ન આવડે તો પછી મારી તરફ વળતા. હું સાચો જવાબ આપું તો ''સારું, બેસ'' એટલું જ કહેતા, એવું તેને લાગતું. તેથી તેને શાળાએ જવાનું મન થતું નહોતું. તેને સતત શામળી કહીને બોલાવતાં બાળકો પાસે જવાનું ગમતું નહોતું. ખરેખર તો વિજ્ઞાન, ગણિત અને જીવવિજ્ઞાન જેવા વિષયો તેને ખૂબ ગમતા હતા.

આજે પણ સારિકા અનિચ્છાએ શાળાએ નીકળી.

શાળા ત્રણ કિલોમીટર દૂર હતી. રસ્તામાં વચ્ચે ગાઢ ઝાડી હતી અને તેમાંથી વાંકાચૂકા રસ્તાની એક પગદંડી જતી હતી. સારિકાને એ પગદંડી પોતાની તરફ બોલાવતી હોય એવું લાગતું. આજે તેને શાળાનો ખૂબ જ કંટાળો આવ્યો હતો. એ જ બાળકો તેને ચીડવશે, ''શામળી, શામળી.'' એ જ છોકરીઓ પૂછશે, ''આજે નહાઈ હતી કે નહીં? પાણી કાળું થઈ ગયું હશે ને?'' અને પછી જોરજોરથી હસશે. સારિકાને ખૂબ ખરાબ લાગતું. ''કોઈ મારો અભ્યાસ જોતું નથી, કોઈ મારાં ચિત્રો જોતું નથી. બધા માત્ર મારો રંગ જ જુએ છે,'' એવું તેને લાગતું. સારિકા એક-એક પગલું ખેંચતી ચાલવા લાગી. એટલામાં તેની નજર એ પગદંડી તરફ ગઈ. એ જંગલમાંથી વાંસળીનો મધુર અવાજ આવવા લાગ્યો. કોણ વગાડતું હશે આટલી

સુંદર વાંસળી? કૃષ્ણને વાંસળી પ્રિય હતી, તેને તેની માતાએ કહેલી વાર્તા યાદ આવી. કુતૂહલતાથી તેણે એ પગદંડી પર પગ મૂક્યો. જાણે એ પગદંડી તેને પોતાની તરફ ખેંચી રહી હતી. તે આગળ ચાલતી રહી. વાંસળીનો અવાજ સ્પષ્ટ થવા લાગ્યો, જાણે નજીક આવી રહ્યો હોય એવું લાગવા લાગ્યું. તેની ઉત્સુકતા ચરમસીમાએ પહોંચી, થોડી બીક પણ લાગવા લાગી. આટલી સુંદર વાંસળી કોણ વગાડી રહ્યું છે? અહીં ક્યાંથી આવ્યો પુરાણકાળનો કૃષ્ણ? સારિકાએ એક ડગલું આગળ ભર્યું અને જોયું તો શું? વડના વૃક્ષને ટેકો આપીને સાક્ષાત્ કૃષ્ણ કન્હૈયા બેઠા હતા. વાળમાં મોરપીંછ, હોઠો પર વાંસળી અને ચહેરા પર શરારતભર્યું સ્મિત. સારિકા આશ્ચર્યચકિત થઈને જોવા લાગી. ''કૃષ્ણ? તું અહીં?'' તેના મોંમાંથી માંડમાંડ શબ્દો નીકળ્યા.

''સારિકા, આવ બેટા. તારી શાળાનો સમય થઈ ગયો છે ને? આજે નથી જવાનું?''

''અરે વાહ કૃષ્ણ, તને હું યાદ છું?'' તે ખુશ થઈ ગઈ. પછી ધીમેથી બોલી, ''મને શાળાએ જવાનું મન નથી થતું.''

''તું તુ તો બધું જ જાણે છે, તને તો ખબર જ હશે કે બધા મને મારા રંગને લઈને ચીડવે છે.''

''હા, એટલે જ તો હું તારી રાહ જોઈને બેઠો છું!''

''એટલે? તું મને એ પૂજા જેવી ગોરી બનાવી દેશે? મારો રંગ બદલી દેશે?''

કૃષ્ણ હસવા લાગ્યા. ''અરે ગાંડી, મારી સામે જો. હું પણ શ્યામવર્ણનો છું. જો રંગ બદલી શકાતો હોત, તો હું પોતે જ ગોરો ન થઈ જાત?'' સારિકાને પણ હસવું ગયું.

''હું તને એ કહેવા આવ્યો છું કે રંગ અને માણસની બુદ્ધિ, સફળતા કે સુંદરતાને કોઈ સંબંધ નથી. કુદરતે લોકોને કાળા-ગોરા શા માટે બનાવ્યા? ચામડીનો રંગ કાળો કે ગોરો હોય છે, એનું કારણ શું છે? કહું છું. આપણી ચામડીમાં મેલેનિન નામનું કાળું રંગદ્રવ્ય હોય છે. વિષુવવૃત્તીય પ્રદેશોમાં ગરમી વધુ હોય છે. ત્યાં સૂર્યનાં કિરણો પૃથ્વી પર સીધાં પડે છે. સૂર્ય અને પૃથ્વી વચ્ચેનું અંતર ઓછું હોવાથી તે કિરણો વધુ પ્રખર હોય છે. તેમાં પારજાંબલી કિરણોનું પ્રમાણ પણ વધારે હોય છે. તેથી ચામડીમાં મેલેનિનનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. એટલે ત્યાંના લોકો કાળા કે શ્યામવર્ણના હોય છે. કહે તો તડકામાં એવું શું હોય છે જે નુકસાનકારક છે?''

''પારજાંબલી કિરણો, જે શરીરમાં કેન્સર પેદા કરી શકે છે,'' સારિકાને વિજ્ઞાનનો પાઠ યાદ આવ્યો.

''બિલકુલ સાચું. તેનાથી બચાવ માટે કુદરતે ચામડીને કાળો કોટ આપ્યો છે. જેમ જેમ આપણે વિષુવવૃત્તથી ઉત્તર તરફ આગળ વધીએ છીએ, તેમ તેમ સૂર્યનાં કિરણો ત્રાંસા પડવા લાગે છે. ચામડીમાં રહેલું મેલેનિન ઓછું થતું જાય છે. તેથી ત્યાંના લોકો ગોરા દેખાય છે. માણસ કાળો, શ્યામ કે ઉજળો-ગોરો કેમ હોય છે, તેનું આટલું સરળ વિજ્ઞાન છે.''

સારિકાના મનમાં જાણે પ્રકાશ પથરાઈ ગયો. હવે આ વાત શાળાનાં બાળકોને કેવી રીતે સમજાવવી? તેમને તો માત્ર ''ગોરા એટલે સુંદર'' એટલી જ ખબર છે.

''પોતાના અભિનય માટે પ્રસિદ્ધ થયેલી ઘણી અભિનેત્રીઓ અને આપણા દેશની સ્વતંત્રતા માટે પોતાના પ્રાણનું બલિદાન આપનારા અનેક નેતાઓ શ્યામવર્ણના હતા. કુદરતમાં પણ શ્યામવર્ણનાં વાદળોમાંથી જ વરસાદની અમૃતધારા વરસે છે!'' કૃષ્ણે સારિકાના મનમાં રહેલી શંકા ઓળખી તેને દૂર કરી.

''આજથી પોતાના શ્યામવર્ણ પર ગર્વ રાખવાનો. કોઈ તને શ્યામવર્ણની કહીને બોલાવે તો બિલકુલ નારાજ થવાનું નહીં, શરમ પણ નહીં અનુભવવાની.'' કૃષ્ણે વાંસળી હોઠ પર ધરી.

સારિકા તે રૂપને મનમાં સંઘરી રહી હતી, એટલામાં તેનો પગ લપસી ગયો અને તે પલંગ પરથી ધડામ કરીને નીચે પડી ગઈ.

''અરે ઊઠ બેટા, મને હજું ઘણાં કામ કરવાનાં છે,'' મા તેને ઢંઢોળી રહી હતી!

સારિકા તરત જ ઊઠીને બેસી ગઈ. ઝડપથી તૈયાર થઈને અરીસા સામે ઊભી રહી. ગોળ ચહેરો, બે કસેલી વેણીઓ, લાલચટક રિબિન, પાણીદાર આંખો અને શ્યામવર્ણ! તે મનમાં જ ખુશ થઈને હસી. શાળામાં પગ મૂકતાં જ તેની સખીએ અવાજ આપ્યો, ''શામળી... અરે સારિકા, સરે ગઈકાલે આપેલાં ગણિતનાં દાખલા ગણ્યા?''

''હા, ગણ્યા. તારે જોઈએ, તો હું મારી નોટબુક આપું. અને હા, મને શામળી જ કહે. મને એ નામ ગમે છે!'' સારિકાના મનમાં વાંસળીનો સૂર ગુંજવા લાગ્યો. તેની અંદર એક અલગ જ આત્મવિશ્વાસ આવી ગયો હતો. તેની સખી તેના ખુશખુશાલ ચહેરા તરફ જોતી જ રહી...

આપણે શું શીખ્યા?

નિરામય જીવનની સારી આદતો આપણને માત્ર બીમારીઓથી દૂર રાખતી નથી, પરંતુ આનંદી, સક્રિય અને આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ જીવન જીવવામાં પણ મદદ કરે છે. સ્વચ્છતા જાળવવી, યોગ્ય આહાર લેવો, નિયમિત કસરત કરવી અને સલામતીની કાળજી રાખવી જેવી આદતોને દરેક વ્યક્તિએ પોતાના દૈનિક જીવનનો ભાગ બનાવવી જરૂરી છે. તંદુરસ્ત શરીર, શાંત મન અને સારું વર્તન- આ બધાથી જ ઉત્તમ વ્યક્તિત્વનું ઘડતર થાય છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧ યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા ભરો.

(૧) નિરામય જીવન માટે .... આ ઘટક મહત્વનો નથી.
(અ) આહાર (બ) કસરત (ક) મોબાઇલ પર રમવું

(૨) શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે નિયમિત .... જરૂરી છે.
(અ) ઊંઘ (બ) આહાર (ક) કસરત

(૩) નિરામય જીવનમાં .... આદતોને અટકાવવી જરૂરી છે.
(અ) સારી (બ) ખરાબ (ક) નવી

(૪) વ્યક્તિગત .... જાળવવાથી બીમારીઓ ટાળી શકાય છે.
(અ) સ્વચ્છતા (બ) આદત (ક) મિત્રતા

(૫) .... શરીરને આરામ મળે છે.
(અ) પૂરતી ઊંઘ લેવાથી (બ) ખૂબ દોડવાથી (ક) નિયમિત રમવાથી

પ્રશ્ન ૨ સાચું કે ખોટું લખો.

(અ) નિરામયતામાં માત્ર વ્યાયામ જ મહત્વનો હોય છે. (ખોટું / સાચું)
(બ) નિયમિત સારો આહાર લેવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં મદદ મળે છે. (ખોટું / સાચું)
(ક) ખરાબ ટેવો સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક હોય છે. (ખોટું / સાચું)
(ડ) સામાજિક જાગૃતિ રાખવી એ નિરામયતાનો ભાગ નથી. (ખોટું / સાચું)
(ઇ) નિયમિત ઊંઘ લેવાથી શરીર તાજગીભર્યું રહે છે. (ખોટું / સાચું)

પ્રશ્ન ૩ ટૂંક જવાબી પ્રશ્નો.

(૧) નિરામયતાના કોઈપણ ત્રણ ઘટકો જણાવો.
(૨) ઋતુઓ પ્રમાણે ચોમાસું, શિયાળો અને ઉનાળામાં તમે કઈ કાળજી લેશો?
(૩) યોગ્ય આહાર લેવાથી શરીરને થતાં બે ફાયદા લખો.
(૪) વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાથી તમને શો ફાયદો થયો? તે લખો.

પ્રશ્ન ૪ શિક્ષકો માટે મૂલ્યાંકન/ચેકલિસ્ટ

માપદંડ	ઉત્કૃષ્ટ	સારું	સુધારો જરૂરી
(અ) નિરામયતાના ઘટકો સમજવા.	☐	☐	☐
(બ) આરોગ્યપ્રદ ટેવો અપનાવવી.	☐	☐	☐
(ક) સ્વચ્છતા જાળવવી.	☐	☐	☐
(ડ) પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવો.	☐	☐	☐
(ઇ) નિરામય શરીર	☐	☐	☐

પ્રશ્ન ૫ વાલીનું અવલોકન

અવલોકનના ઘટકો	હા	ક્યારેક	ના
(અ) દીકરો/દીકરી સંતુલિત આહાર લે છે.	☐	☐	☐
(બ) નિયમિત વ્યાયામ/યોગ કરે છે.	☐	☐	☐
(ક) સમયસર ઊંઘે છે.	☐	☐	☐
(ડ) વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવે છે.	☐	☐	☐
(ઇ) ખરાબ ટેવોથી દૂર રહે છે.	☐	☐	☐

૮.૧ વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે
શિક્ષકોએ અને વાલીઓએ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

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. તેમાંથી કેટલાક પ્રકાર નીચે મુજબ છે:

૧. શારીરિક શક્તિ ઓછી હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ માટે
૨. સમન્વય ઓછુ હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ માટે
૩. સંતુલન અને ચપળતા ઓછી હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ માટે
૪. બોધાત્મક અને આકલનાત્મક સમસ્યા હોય તેમના માટ
૫. સ્થૂળતા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે

(૧) શારીરિક શક્તિ ઓછી હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ 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.

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

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.

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. તાસિકામાં જ તેમની ખામીઓને ધ્યાનમાં રાખીને તેમને વિવિધ જવાબદારીનાં કામોમાં સામેલ કરવામાં આવે તો તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધશે. તેના માટે અલગ સમય ફાળવવાની જરૂર નથી. ઉદાહરણ તરીકે, પગનું હલનચલન કરી ન શકતા વિદ્યાર્થીઓને સમયસૂચક, ગુણલેખક વગેરે બનવાની જવાબદારી આપી શકાય છે. તેમજ હાથેથી રમાતી રમતોમાં તેમને સામેલ કરી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, કડીમાં બોલ નાખવો, ફેંકવો, ઝીલવો વગેરે. દૃષ્ટિદોષ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને નિષ્ક્રિય ન રાખતાં તેમને અન્ય વિદ્યાર્થીઓની સાથે જ કલ્પનાશીલ રીતે કાર્યરત રાખવા જોઈએ. તેમની સલામતીની કાળજી લેવી જોઈએ. તેમને સહાયક આપીને અવાજ કરતો બોલ અથવા અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરીને વિવિધ રમતો રમાડવી જોઈએ અને તેમને પ્રવૃત્તિશીલ રાખવા જોઈએ.

(૫) સ્થૂળતા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે

આ ઉપરાંત, આ ઉંમરના બાળકોને કેટલીક સમસ્યાઓ હોય છે. તેમાં તેમના શરીરમાં થતા ફેરફારો, માનસિક તણાવ, દબાણ, વર્તનમાં ફેરફાર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આવા કારણોને લીધે બાળકોમાં સ્થૂળતા આવી શકે છે. તેના ઉપાય તરીકે નિયમિત વ્યાયામ, ઘરનું તાજું અને પૌષ્ટિક ભોજન, સંવાદ અને જરૂરિયાત હોય તો સમુપદેશન જેવા ઉપાયો કરી શકાય છે.

ખામી ધરાવતા અંગો અને તેમની તીવ્રતા, વિદ્યાર્થીઓની માનસિકતા વગેરે બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને શિક્ષકે પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી જોઈએ. અન્ય સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓને પણ આવા બાળકોને પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરવા જણાવવું જોઈએ. તેમને ચીડવવા કે હેરાન કરવાના બનાવો ન બને તેની તકેદારી રાખવી જોઈએ.

૮.૨ અધ્યાપન અને મૂલ્યાંકન માટે તાસિકાનું આયોજન (શિક્ષકો માટે)

અધ્યાપન અને મૂલ્યાંકન માટે તાસિકાનું આયોજન			
તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૧	દરેક તાસિકાની શરૂઆતમાં પૂર્વતૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ સુધી કોઈપણ હલનચલન કરાવવું. ઉદા. જગ્યાએ જ કૂદકા મારવા, દોડવું, ઉત્તેજક હલનચલન, ખેંચાણ થાય તેવા વ્યાયામપ્રકારો વગેરે.	વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે જણાવવું / તપાસવું.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ તથા પરસ્પર સંવાદ
૨		યોગ્ય આહાર વિશે માહિતી આપવી.	
૩		રોજ વ્યાયામ કરવા જણાવવું.	
૪		પૂરતી વિશ્રાંતિ તથા ઊંઘ લેવા જણાવવું.	
૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૬		ખરાબ આદતોથી દૂર રહેવા જણાવવું.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ તથા પરસ્પર સંવાદ
૭		ક્રીડા સામગ્રીના ઉપયોગ અને જાળવણી વિશે જણાવવું.	
૮		રમતના મેદાનમાં રાખવાની સલામતી વિશે જણાવવું.	
૯		વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે જણાવવું.	
૧૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૧૧	જે દિવસે વજન અને ઊંચાઈનું માપન કરવાનું હોય, તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન અથવા વ્યાયામ ન કરાવવો.	યોગ્ય આહાર વિશે માહિતી આપવી.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ તથા પરસ્પર સંવાદ
૧૨		રોજ વ્યાયામ કરવા જણાવવું.	
૧૩		પૂરતી વિશ્રાંતિ તથા ઊંઘ લેવા જણાવવું.	
૧૪		ખરાબ આદતોથી દૂર રહેવા જણાવવું.	

૧૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૧૬		પરિસર સ્વચ્છ રાખવા કહેવું.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૭		રમતના મેદાનમાં રાખવાની સલામતી વિશે જણાવવું.	
૧૮		વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે જણાવવું.	
૧૯		યોગ્ય આહાર વિશે માહિતી આપવી.	
૨૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૨૧		દરરોજ વ્યાયામ કરવા જણાવવું.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૨૨		પૂરતો આરામ અને ઊંઘ લેવા જણાવવું.	
૨૩	યોગ અભ્યાસની તાસિકામાં ઉત્તેજક હલનચલન ન કરાવવું.	ખરાબ આદતોથી દૂર રહેવા જણાવવું.	
૨૪		પરિસર સ્વચ્છ રાખવા કહેવું.	
૨૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૨૬		રમતના મેદાનમાં રાખવાની સલામતી વિશે જણાવવું.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૨૭		પ્રથમોપચાર વિશે માહિતી આપવી.	
૨૮		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	
૨૯		મેદાનમાં રમતી વખતે પોશાક કેવો હોવો જોઈએ તે અંગે માહિતી આપવી.	
૩૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૩૧		પ્રથમોપચાર વિશે માહિતી આપવી.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૩૨		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	
૩૩		મેદાનમાં રમતી વખતે પોશાક કેવો હોવો જોઈએ તે અંગે માહિતી આપવી.	

૩૪	દરેક તાસિકાની શરૂઆતમાં પૂર્વતૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ સુધી કોઈપણ હલનચલન કરાવવું. ઉદા. જગ્યાએ જ કૂદકા મારવા, દોડવું, ઉત્તેજક હલનચલન, ખેંચાણ થાય તેવા વ્યાયામપ્રકારો વગેરે.	વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	
૩૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૩૬		પ્રથમોપચાર વિશે માહિતી આપવી.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૩૭		સ્પર્શ વિશે માહિતી આપવી.	
૩૮		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	
૩૯		વિદ્યાર્થીઓ પરિસર કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખે છે તે વિશે પૂછવું.	
૪૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૪૧		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૪૨		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૪૩		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૪૪	જે દિવસે વજન અને ઊંચાઈનું માપન કરવાનું હોય, તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન અને વ્યાયામ ન કરાવવો.	વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	
૪૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતી.	
૪૬		મેદાનમાં રમતી વખતે પોશાક કેવો હોવો જોઈએ તે અંગે માહિતી આપવી.	મનોરંજનાત્મક રમતો, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૪૭		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	
૪૮		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	
૪૯		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૫૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	

૫૧		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૫૨		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	
૫૩		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	
૫૪		ક્રીડા સામગ્રીના ઉપયોગ અને જાળવણી વિશે જણાવવું.	
૫૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૫૬	યોગ અભ્યાસની તાસિકામાં ઉત્તેજક હલનચલન ન કરાવવું.	વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૫૭		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૫૮		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	
૫૯		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	કરેલી કૃતિનો સરાવ લેવો.
૬૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૬૧		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૬૨		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	
૬૩		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૬૪		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૬૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૬૬		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૬૭		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	

૬૮		ક્રીડા સામગ્રીના ઉપયોગ અને જાળવણી વિશે જણાવવું.	
૬૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.
૭૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૭૧		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૭૨	યોગ અભ્યાસની તાસિકામાં ઉત્તેજક હલનચલન ન કરાવવું.	વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	
૭૩		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	
૭૪		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	
૭૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૭૬		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૭૭		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૭૮		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૭૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.
૮૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૮૧		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૮૨		ક્રીડા સામગ્રીના ઉપયોગ અને જાળવણી વિશે જણાવવું.	
૮૩		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	
૮૪		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૮૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૮૬		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ

૮૭		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	
૮૮	દરેક તાસિકાની શરૂઆતમાં પૂર્વતૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ સુધી કોઈપણ હલનચલન કરાવવું. ઉદા. જગ્યાએ જ કૂદકા મારવા, દોડવું, ઉત્તેજક હલનચલન, ખેંચાણ થાય તેવા વ્યાયામપ્રકારો વગેરે.	મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	
૮૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.
૯૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૯૧		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૯૨		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૯૩		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	
૯૪		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	
૯૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૯૬		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૯૭		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	
૯૮	જે દિવસે વજન અને ઊંચાઈનું માપન કરવાનું હોય, તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન અને વ્યાયામ ન કરાવવો.	વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૯૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.
૧૦૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૦૧		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૦૨		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	
૧૦૩		ક્રીડા સામગ્રીના ઉપયોગ અને જાળવણી વિશે જણાવવું.	
૧૦૪		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	

૧૦૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૦૬		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૦૭		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	
૧૦૮		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	
૧૦૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.
૧૧૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૧૧		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૧૨		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૧૧૩		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૧૧૪		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	
૧૧૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૧૬		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૧૭		ક્રીડા સામગ્રીના ઉપયોગ અને જાળવણી વિશે જણાવવું.	
૧૧૮		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	
૧૧૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.
૧૨૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન, નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૨૧		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૨૨		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	

૧૨૩		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.		
૧૨૪		ક્રીડા સામગ્રીના ઉપયોગ અને જાળવણી વિશે જણાવવું.		
૧૨૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન,	નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૨૬		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ	
૧૨૭		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.		
૧૨૮		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.		
૧૨૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.	
૧૩૦	યોગ અભ્યાસની તાસિકામાં ઉત્તેજક હલનચલન ન કરાવવું.	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન,	નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૩૧		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ	
૧૩૨		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.		
૧૩૩		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.		
૧૩૪		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.		
૧૩૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન,	નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૩૬		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ	
૧૩૭		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.		
૧૩૮		ક્રીડા સામગ્રીના ઉપયોગ અને જાળવણી વિશે જણાવવું.		
૧૩૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.	
૧૪૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, પદ્માસન, બ્રહ્મમુદ્રા, પર્વતાસન, અર્ધહલાસન,	નૌકાસન, મકરાસન, શવાસન, કપાલભાતિ	
૧૪૧		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ	

૧૪૨		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	
૧૪૩		વિદ્યાર્થીઓ ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ ખાતા નથી ને, તે પૂછવું.	
૧૪૪		મેદાનમાં રમતી વખતે પોશાક કેવો હોવો જોઈએ તે અંગે માહિતી આપવી.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૪૫		મેદાનમાં રમતી વખતે ઓછું કે વધારે તાપમાન હોય ત્યારે કઈ કાળજી રાખવી તે જણાવવું.	
૧૪૬		વિદ્યાર્થીઓ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવે છે તે વિશે પૂછવું.	
૧૪૭		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયો આહાર લે છે તેની માહિતી મેળવવી.	મનોરંજક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૪૮		વિદ્યાર્થીઓ રોજ કયા-કયા વ્યાયામ કરે છે તેની માહિતી મેળવવી.	
૧૪૯		વિદ્યાર્થીઓ કેટલી ઊંઘ અને વિશ્રાંતિ લે છે તે વિશે પૂછવું.	
૧૫૦		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.

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.

આનંદી રહેવું.

ભરપૂર પાણી પીવું.

નોંધ

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।।

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

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता सहावी (गुजराती माध्यम)

₹ 67.00

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता सहावी (गुजराती माध्यम)