

शिक्षक तालीम मोड्युल

धोरण : १ / २

संगीत

સંગીત

શિક્ષક તાલીમ મોડ્યુલ

સંગીત એટલે ગાયન, વાદન અને નર્તન. સંગીતનું મૂળ ભૌતિક સ્વરૂપ ધ્વનિ છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ ધ્વનિમાંથી થઈ છે, તેથી સંગીતને નાદબ્રહ્મ કહે છે. માનવીના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર સંગીતનો મોટો પ્રભાવ છે. બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે સંગીત અનિવાર્ય છે.

પ્રથમવાર સંગીતની શિક્ષક આવૃત્તિ (ધોરણ ૧ થી ૮) તૈયાર કરવામાં આવી છે. તેથી શિક્ષકમિત્રો તેનાથી પરિચિત થાય તેવી અપેક્ષાથી આ મોડ્યુલ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે અલગથી કોઈ પુસ્તક આ વિષય માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું નથી. પરંતુ શક્ય હોય તેવા તમામ વિષયોમાં ગીતો, નૃત્ય, અભિનય દ્વારા આડકતરી રીતે તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. માટે જ આ વિષયનું મહત્ત્વ વધી જાય છે.

શિક્ષક આવૃત્તિમાં મૂકેલ ગીતો, જોડકણાં, અભિનયગીતો, નાટકો વગેરે નમૂનારૂપ છે. શિક્ષકમિત્રો આથી વધુ સારાં ગીતો-જોડકણાં પોતાની વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી કરાવી શકે છે. દરેક એકમને બાળકો વધુ સારી રીતે સમજી શકે તે માટે તથા આનંદદાયી શિક્ષણનો મૂળભૂત હેતુ સિદ્ધ થાય તે માટે દરેક એકમમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી એકમને અનુરૂપ ગીતો આપવામાં આવ્યાં છે. બાળકો ગીતોને ગાઈને આનંદિત થાય અને ગીતને માણે તે જરૂરી છે. શિક્ષકો વારંવાર આ ગીતો બાળકોને સંભળાવે તો બાળકો સારી રીતે ગાઈ શકે.



શિક્ષક તાલીમ મોડ્યુલ (ઘોરણ ૧ - ૨)

વિષય : સંગીત

સંગીત એટલે ગાયન, વાદન અને નર્તનનો ત્રિવેણી સંગમ. સંગીત જ એક એવું માધ્યમ છે, જે બાળકમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને બહાર લાવવાની તક પૂરી પાડે છે. બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર સંગીતનો બહુ મોટો પ્રભાવ હોય છે. સંગીત એક સ્ત્રોત છે, જે બાળકના હૃદયને ઝંકૃત કરી તેનો સર્વાંગી વિકાસ કરે છે. કહેવાય છે કે, “સાહિત્ય અને સંગીતકલા વગરના મનુષ્યનું જીવન પશુ સમાન છે.” બાળકની કલાત્મકતાને આત્મસાત કરાવતી એકમાત્ર દિશા એટલે ‘સંગીત’.

હેતુ :

- બાળકોનું શ્રવણકૌશલ્ય વિકસે.
- બાળકનો આત્મવિશ્વાસ કેળવાય.
- બાળકો જોડકણાં, બાળગીતો અને અભિનયગીતો શીખે.
- બાળકનાં શરમ, સંકોચ અને ક્ષોભ દૂર થાય.
- બાળકો સંગીતનો આનંદ મેળવે.
- બાળક સુરીલું, લયબદ્ધ અને તાલબદ્ધ બને.
- બાળકમાં સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણ અને અવાજ કાઢવાની સાચી ટેવ પડે.
- બાળકને હોંશે હોંશે શાળાએ આવવું ગમે.
- બાળકો નાચતાં-કૂદતાં વિવિધ વિષયોનું જ્ઞાન મેળવે.

સંગીતકલા શીખવવાનાં કૌશલ્યો

શ્રવણ :

બાળકોને જોડકણાં, બાળગીત, અભિનયગીત વગેરે સંભળાવવાં. (જો શિક્ષક સારું ગાઈ શકે તો જાતે ગાઈને બાળકોને સંભળાવશે અથવા ઓડિયો સીડી, કેસેટ પ્લેયર દ્વારા સંભળાવશે.)

ગાયન :

શિક્ષક બાળકોને જોડકણાં, બાળગીતો વારંવાર ગવડાવશે. તેનો મહાવરો કરાવશે.

વાદન :

શિક્ષક ચપટી, તાળી, ખંજરી જેવાં તાલવાદ્યોનો ઉપયોગ કરી ગાન કરાવશે.

નૃત્ય :

શિક્ષક બાળકને અભિનયગીતો કરાવશે.

નાટક :

પાઠ્યપુસ્તકમાં આવતા એકમોને આધારે વર્ગખંડમાં નાટ્યીકરણ દ્વારા યોગ્ય રજૂઆત કરતાં શીખવશે. શિક્ષક બાળવાર્તાઓને પણ નાટ્યીકરણ દ્વારા પોતે રજૂ કરશે અને પછી યોગ્ય હાવ-ભાવ સાથે બાળકો દ્વારા પણ રજૂઆત કરાવશે. સંવાદ રચશે.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો...

- ગીત-સંગીત સાદું, સરળ અને બાળકોની વયકક્ષાને અનુરૂપ હોવું જોઈએ.
- ઋતુ, તહેવાર, ઉત્સવ, પ્રસંગ અને વિષયને અનુરૂપ ગીતની પસંદગી કરવી.
- ગીત ગાવું, ગવડાવવું પણ ગોખાવવું નહિ.
- દરેક બાળકને તક આપવી જોઈએ.
- દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરવો.
- શિક્ષકઆવૃત્તિમાં આપેલ ગીતો, જોડકણાં નમૂનારૂપ છે, આથી વધુ સારાં ગીતો શિક્ષક પાસે હોય તો કરાવી શકે છે.
- જે તે વિસ્તાર - પ્રદેશનાં બાળકો સમજી શકે તેવી બોલીનાં ગીતો પણ કરાવી શકાય.
- રાષ્ટ્રગાન (જન-ગણ-મન) અને રાષ્ટ્રગીત (વંદે માતરમ્)નું બાળકો શ્રવણ કરે તે અપેક્ષિત છે. (ધોરણ ૧ - ૨માં)



મૂલ્યાંકન

અનૌપચારિક :

- બાળકોને પ્રાર્થના કાર્યક્રમમાં ભજન, ધૂન, બાળગીત ગવડાવી ગાનકૌશલ્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.
- બાલસભા, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરીને પણ મૂલ્યાંકન કરી શકાય.
- બાલસભા, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો દ્વારા નૃત્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.
- પ્રાર્થનામાં વાદન માટે (વાદ્યો) આપી સહજ રીતે વાદન કૌશલ્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.

ઔપચારિક મૂલ્યાંકન :

ક્ષેત્ર	A ઉત્તમ	B મધ્યમ	C સાધારણ
લયબદ્ધતા (ગાયન-વાદન)			
તાલબદ્ધતા (ગાયન-વાદન)			
ઉચ્ચારશુદ્ધિ (ગાયન)			
આરોહ-અવરોહની યોગ્યતા (ગાયન)			
ભાવવાહિતા (ગાયન - નૃત્ય - નાટ્ય)			
સંવાદની છટા (નાટ્ય)			
અભિનય - હાવભાવ (નૃત્ય)			
આત્મવિશ્વાસ			
સમગ્ર રજૂઆત			



- ધોરણ પ્રમાણે ગીતો / કૃતિઓની સંખ્યા આપી છે તે પ્રમાણે બાળકોને તૈયાર કરાવવાં. અન્યથા નાના ધોરણમાં શ્રવણ કરાવવું.

ક્રમ	ગીતો / કૃતિ	ધોરણ - ૧	ધોરણ - ૨
૧.	રાષ્ટ્રગાન જન... ગણ... મન...	શ્રવણ	શ્રવણ
૨.	રાષ્ટ્રગીત વંદે માતરમ્	શ્રવણ	શ્રવણ
૩.	ઝંડાગીત - વિજય વિશ્વ તિરંગા પ્યારા	શ્રવણ	શ્રવણ
૪.	પ્રાર્થના	શ્રવણ	શ્રવણ
૫.	ભજન	શ્રવણ	શ્રવણ
૬.	જોડકણાં	૫	૫
૭.	બાળગીત	૫	૫
૮.	બાળ અભિનય ગીત	૫	૫
૯.	બાળનાટકો	૨	૩
૧૦.	પ્રેરણાગીત	શ્રવણ	શ્રવણ
૧૧.	પ્રભાતફેરીનાં ગીતો - કૂચગીતો	શ્રવણ	શ્રવણ
૧૨.	જન્મદિવસ ગીતો	શ્રવણ	શ્રવણ
૧૩.	લોકગીતો	શ્રવણ	શ્રવણ
૧૪.	ઋતુગીતો	શ્રવણ	શ્રવણ
૧૫.	ઉત્સવ / પર્વગીતો	શ્રવણ	શ્રવણ



शिक्षक तालीम मोड्युल

धोरण : 3 / ४

संगीत

સંગીત તાલીમ મોડ્યુલ (ઘોરણ ૩ - ૪)

સંગીત એટલે ગાયન, વાદન અને નર્તનનો ત્રિવેણી સંગમ. બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર સંગીતનો બહુ મોટો પ્રભાવ છે. સંગીત બાળકના હૃદયને ઝંકૃત કરી તેનો સર્વાંગી વિકાસ કરે છે. કહેવાય છે કે સંગીત અને સાહિત્યકલા વિનાનો માનવી પશુ સમાન છે. બાળકની કલાત્મકતાને આત્મસાત કરાવતી એકમાત્ર દિશા એટલે સંગીત.

ઘોરણ ૧ થી ૮ સંગીતની શિક્ષક આવૃત્તિ તૈયાર કરવામાં આવી છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે અલગથી કોઈ પુસ્તક આપેલ નથી. શિક્ષક આવૃત્તિમાં દરેક વિષય - એકમને અનુબંધિત ગીતો, જોડકણાં, અભિનયગીતો, નાટક વગેરે આપવામાં આવેલ છે. જે શિક્ષકને જે તે એકમ શીખવતી વખતે બાળકને સરળતાથી સમજવા મદદરૂપ થશે તેવી આશા છે.

શિક્ષક આવૃત્તિમાં મૂકેલ ગીતો, જોડકણાં, નાટકો વગેરે નમૂનારૂપ છે. આવાં જ બીજાં ગીતો શિક્ષકો જાણતા હોય તો અવશ્ય કરાવી શકાય. જે વિષય કે એકમમાં જરૂર જણાય ત્યાં જ આવાં ગીતો મૂક્યાં છે. બાળકો આનંદપૂર્વક શિક્ષણ મેળવે અને આપણો મૂળભૂત હેતુ સિદ્ધ થાય તે જ ઇચ્છનીય છે.



તાલીમ મોડ્યુલ (ઘોરણ ૩ - ૪)

વિષય : સંગીત

હેતુઓ :

- બાળકોનું શ્રવણકૌશલ્ય વિકસે.
- બાળકોનું ગાયન-વાદન કૌશલ્ય વિકસે.
- બાળક સુરીલું અને લય-તાલબદ્ધ બને.
- બાળકનાં શરમ, ક્ષોભ અને સંકોચ દૂર થાય.
- બાળકો રાષ્ટ્રગીત, રાષ્ટ્રગાન અને ઝંડાગીતનું ગાન કરે.
- બાળકો પ્રકૃતિગીતો, ઉત્સવગીતો, પ્રાર્થના, ભજન વગેરેનું ગાન કરે.
- બાળકો જીવનમાં સંગીતનો સાત્ત્વિક આનંદ માણી શકે અને તેની કદર કરી શકે.
- બાળકોનો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને ભાવાત્મક વિકાસ થાય.
- અભિનયગીતો, નાટક, વેશભૂષા, એકપાત્રીય અભિનય અને મોક અભિનય વગેરે દ્વારા તેની અભિવ્યક્તિ ખીલી ઊઠે.

કૌશલ્યો :

- (૧) શ્રવણ
- (૨) ગાયન
- (૩) વાદન
- (૪) નૃત્ય
- (૫) નાટ્ય



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો...

- ગીત-સંગીત સાદું, સરળ અને બાળકોની વયકક્ષાને અનુરૂપ હોવું જોઈએ.
- ઋતુ, તહેવાર, ઉત્સવ, પ્રસંગ અને વિષયને અનુરૂપ ગીતની પસંદગી કરવી.
- ગીત ગાવું, ગવડાવવું પણ ગોખાવવું નહિ.
- દરેક બાળકને તક આપવી જોઈએ.
- દશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરવો.
- શિક્ષકઆવૃત્તિમાં આપેલ ગીતો, જોડકણાં નમૂનારૂપ છે, આથી વધુ સારાં ગીતો શિક્ષક પાસે હોય તો કરાવી શકે છે.
- જે તે વિસ્તાર - પ્રદેશનાં બાળકો સમજી શકે તેવી બોલીનાં ગીતો પણ કરાવી શકાય.
- રાષ્ટ્રગાન (જન-ગણ-મન) અને રાષ્ટ્રગીત (વંદે માતરમ્)નું બાળકો શ્રવણ કરે તે અપેક્ષિત છે. (ધોરણ ૧ - ૨માં)
- ઈન્ટરનેટના માધ્યમ દ્વારા પસંદગીનાં ગીતો શોધવાં, પ્રિન્ટ કાઢીને બાળકોને લખાવવાં, ઓડિઓ સંભળાવવી, નેટ પરથી સંગીતનાં વાદ્યોનો, સંગીતકારોનો પરિચય કરાવવો.



મૂલ્યાંકન

મૂલ્યાંકનના બે પ્રકાર છે : (૧) અનૌપચારિક અને (૨) ઔપચારિક.

અનૌપચારિક :

- બાળકોને પ્રાર્થના કાર્યક્રમમાં ભજન, ધૂન, બાળગીત ગવડાવી ગાન કૌશલ્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.
- બાલસભા, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરીને પણ મૂલ્યાંકન કરી શકાય.
- બાલસભા, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો દ્વારા નૃત્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.
- પ્રાર્થનામાં વાદન માટે (વાદ્યો) આપી સહજ રીતે વાદન કૌશલ્યનું મૂલ્યાંકન કરી શકાય.
- શાળામાં વિવિધ વર્ગો વચ્ચે ગાયન, વાદન, નૃત્ય કે નાટકને લગતી પ્રવૃત્તિઓ યોજી મૂલ્યાંકન કરી શકાય.

ઔપચારિક મૂલ્યાંકન :

ક્ષેત્ર	A ઉત્તમ	B મધ્યમ	C સાધારણ
લયબદ્ધતા (ગાયન-વાદન)			
તાલબદ્ધતા (ગાયન-વાદન)			
ઉચ્ચારશુદ્ધિ (ગાયન)			
આરોહ-અવરોહની યોગ્યતા (ગાયન)			
ભાવવાહિતા (ગાયન - નૃત્ય - નાટ્ય)			
સંવાદની છટા (નાટ્ય)			
અભિનય - હાવભાવ (નૃત્ય)			
આત્મવિશ્વાસ			
સમગ્ર રજૂઆત			

★ ★ ★

- ધોરણ પ્રમાણે ગીતો / કૃતિઓની સંખ્યા આપી છે તે પ્રમાણે બાળકોને તૈયાર કરાવવાં. અન્યથા નાના ધોરણમાં શ્રવણ કરાવવું.

ક્રમ	ગીતો / કૃતિ	ધોરણ - ૩	ધોરણ - ૪
૧.	રાષ્ટ્રગાન જન... ગણ... મન...	ગાયન	ગાયન
૨.	રાષ્ટ્રગીત વંદે માતરમ્	ગાયન	ગાયન
૩.	ઝંડાગીત - વિજય વિશ્વ તિરંગા પ્યારા	ગાયન	ગાયન
૪.	પ્રાર્થના	ગાયન	ગાયન
૫.	ભજન	ગાયન	ગાયન
૬.	જોડકણાં	૫	—
૭.	બાળગીત	૫	૫
૮.	બાળ અભિનય ગીત	૫	૫
૯.	બાળનાટકો	૩	૪
૧૦.	પ્રેરણાગીત	શ્રવણ	શ્રવણ
૧૧.	વૈતાલિક/પ્રભાતફેરીનાં ગીતો - કૂચગીતો	શ્રવણ	શ્રવણ
૧૨.	જન્મદિવસ ગીતો	શ્રવણ	ગાન
૧૩.	લોકગીતો	૧	૧
૧૪.	ઋતુગીતો	૧	૧
૧૫.	ઉત્સવ / પર્વગીતો	૧	૧



શિક્ષક તાલીમ મોડ્યુલ

ધોરણ - ૫

સંગીત

शिक्षक तालीम मोड्युल

धोरण : प

संगीत

સંગીત તાલીમ મોડ્યુલ

સંગીત એટલે ગાયન, વાદન અને નર્તન. સંગીતનું મૂળ ભૌતિક સ્વરૂપ ધ્વનિ છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ ધ્વનિમાંથી થઈ છે, તેથી સંગીતને નાદબ્રહ્મ કહે છે. માનવીના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર સંગીતનો મોટો પ્રભાવ છે. બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે સંગીત અનિવાર્ય છે.

પ્રથમ વાર સંગીતની શિક્ષક આવૃત્તિ તૈયાર કરવામાં આવી છે, તેથી શિક્ષકમિત્રો તેનાથી પરિચિત થાય તેવી અપેક્ષાથી આ મોડ્યુલ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે અલગથી કોઈ પુસ્તક આ વિષય માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું નથી પરંતુ શક્ય હોય તેવા તમામ વિષયોમાં ગીતો, નૃત્ય, અભિનય દ્વારા આડકતરી રીતે તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, માટે જ આ વિષયનું મહત્ત્વ વધી જાય છે.

શિક્ષક આવૃત્તિમાં મૂકેલ ગીતો, જોડકણાં, અભિનયગીતો, નાટકો વગેરે નમૂનારૂપ છે. શિક્ષકમિત્રો આથી વધુ સારાં ગીતો, જોડકણાં પોતાની વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી કરાવી શકે છે. દરેક એકમને બાળકો વધુ સારી રીતે સમજી શકે તે માટે તથા આનંદદાયી શિક્ષણની મૂળભૂત હેતુસિદ્ધિ થાય તે માટે દરેક એકમમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી એકમને અનુરૂપ ગીતો આપવામાં આવ્યાં છે. બાળકો ગીતોને ગાઈને આનંદિત થાય અને ગીતને માણે તે જરૂરી છે. શિક્ષકો વારંવાર આ ગીતો બાળકોને સંભળાવે તો બાળકો સારી રીતે ગાઈ શકે.



હેતુઓ

- વિદ્યાર્થીઓમાં સંગીત માટે રસ ઉત્પન્ન કરવો તેમજ તેઓ જીવનમાં સંગીતનો સાત્ત્વિક આનંદ માણી શકે અને તેની કદર કરી શકે.
- બાળકો પોતાની શાળામાં ગવાતાં પ્રાર્થનાગીતો, ભજન, રાષ્ટ્રગાન, પ્રેરણાગીતો, ઋતુગીતો, ઉત્સવગીતો, લોકગીતો, બાળગીતો, રાષ્ટ્રગીત, કૂચગીત તેમજ જન્મદિવસગીતો ભાવવાહી રીતે અને લયબદ્ધ રીતે રજૂ કરી શકે.
- બાળકોને સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણ અને અવાજ કાઢવાની સાચી ટેવો પડે તેમજ શ્વાસોચ્છ્વાસની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિ કેળવાય.
- સંગીતનાં ત્રણ પાસાંઓ ગાયન, વાદન અને નૃત્યની સમજ કેળવે તેમજ સંગીતનાં વાદ્યોથી પરિચિત થાય.
- બાળકનાં શરમ, સંકોચ અને ક્ષોભ દૂર થાય, આત્મવિશ્વાસ વધે અને અભિવ્યક્તિ ખીલી ઊઠે.
- ધોરણ ૧ થી ૫નાં બાળકો બાળગીતોની સાથે અભિનયગીતો પણ શીખે.
- બાળક સુરીલું, લયબદ્ધ અને તાલબદ્ધ બને.
- બાળકનો આત્મવિશ્વાસ કેળવાય, શ્રવણકૌશલ્ય વિકસે.
- બાળકનો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને ભાવાત્મક વિકાસ થાય.

કૌશલ્યો

- શ્રવણ
- ગાયન
- વાદન
- નૃત્ય
- નાટક
- બાળનાટક



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો...

- ગીત-સંગીત સાદું, સરળ અને બાળકોની વયકક્ષાને અનુરૂપ હોવું જોઈએ.
- ઋતુ, તહેવાર, ઉત્સવ, પ્રસંગ અને વિષયને અનુરૂપ ગીતની પસંદગી કરવી.
- ગીત ગાવું, ગવડાવવું પણ ગોખાવવું નહિ.
- દરેક બાળકને તક આપવી જોઈએ.
- દશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરવો.
- શિક્ષકઆવૃત્તિમાં આપેલ ગીતો, જોડકણાં નમૂનારૂપ છે, આથી વધુ સારાં ગીતો શિક્ષક પાસે હોય તો કરાવી શકે છે.
- જે તે વિસ્તાર - પ્રદેશનાં બાળકો સમજી શકે તેવી બોલીનાં ગીતો પણ કરાવી શકાય.
- રાષ્ટ્રગાન (જન-ગણ-મન) અને રાષ્ટ્રગીત (વંદે માતરમ્) પૂરા આદર-સન્માન સાથે ગવાય તે અત્યંત જરૂરી છે.



મૂલ્યાંકન

અનૌપચારિક :

- બાળકોને પ્રાર્થના કાર્યક્રમમાં ભજન, ધૂન, બાળગીત ગવડાવી ગાનકૌશલ્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.
- બાલસભા, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરીને પણ મૂલ્યાંકન કરી શકાય.
- બાલસભા, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો દ્વારા નૃત્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.
- પ્રાર્થનામાં વાદન માટે (વાદ્યો) આપી સહજ રીતે વાદન કૌશલ્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.

ઔપચારિક મૂલ્યાંકન :

ક્ષેત્ર	A ઉત્તમ	B મધ્યમ	C સાધારણ
લયબદ્ધતા (ગાયન-વાદન)			
તાલબદ્ધતા (ગાયન-વાદન)			
ઉચ્ચારશુદ્ધિ (ગાયન)			
આરોહ-અવરોહની યોગ્યતા (ગાયન)			
ભાવવાહિતા (ગાયન - નૃત્ય - નાટ્ય)			
સંવાદની છટા (નાટ્ય)			
અભિનય - હાવભાવ (નૃત્ય)			
આત્મવિશ્વાસ			
સમગ્ર રજૂઆત			



- ધોરણ પ્રમાણે ગીતો / કૃતિઓની સંખ્યા આપી છે તે પ્રમાણે બાળકોને તૈયાર કરાવવાં. અન્યથા નાના ધોરણમાં શ્રવણ કરાવવું.

ક્રમ	ગીતો / કૃતિ	ધોરણ - પ
૧.	રાષ્ટ્રગાન જન... ગણ... મન...	ગાયન
૨.	રાષ્ટ્રગીત વંદે માતરમ્	ગાયન
૩.	ઝંડાગીત - વિજય વિશ્વ તિરંગા પ્યારા	ગાયન
૪.	પ્રાર્થના	ગાયન
૫.	ભજન	ગાયન
૬.	બાળનાટકો	૩
૭.	પ્રેરણાગીતો	૧
૮.	વૈતાલિક/પ્રભાતફેરીનાં ગીતો - કૂચગીતો	૩
૯.	જન્મદિવસ ગીતો	૧
૧૦.	લોકગીતો	૪
૧૧.	ઋતુગીતો	૪
૧૨.	ઉત્સવ / પર્વગીતો	૪



શિક્ષક તાલીમ મોડ્યુલ

ધોરણ - ૫

સંગીત

शिक्षक तालीम मोड्युल

धोरण : ६ थी ८

संगीत

શિક્ષક તાલીમ મોડ્યુલ (ઘોરણ - ૬ થી ૮)

વિષય : સંગીત

સંગીત એટલે ગાયન, વાદન અને નર્તનનો ત્રિવેણી સંગમ. સંગીત જ એક એવું માધ્યમ છે, જે બાળકમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને બહાર લાવવાની તક પૂરી પાડે છે. બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર સંગીતનો બહુ મોટો પ્રભાવ હોય છે. સંગીત એક સ્ત્રોત છે, જે બાળકના હૃદયને ઝંકૃત કરી તેનો સર્વાંગી વિકાસ કરે છે. કહેવાય છે કે, “સાહિત્ય અને સંગીતકલા વગરના મનુષ્યનું જીવન પશુ સમાન છે.” બાળકની કલાત્મકતાને આત્મસાત કરાવતી એકમાત્ર દિશા એટલે ‘સંગીત’.

ઘોરણ ૬ - ૭ - ૮ માટે સંગીતની શિક્ષક આવૃત્તિ તૈયાર કરવામાં આવી છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે અલગથી કોઈ પુસ્તક આપેલ નથી. શિક્ષક આવૃત્તિમાં દરેક વિષય - એકમને અનુબંધિત ગીતો, જોડકણાં, અભિનયગીતો, નાટક વગેરે આપવામાં આવેલ છે. જે શિક્ષકને જે તે એકમ શીખવતી વખતે બાળકને સરળતાથી સમજવા મદદરૂપ થશે તેવી આશા છે.

શિક્ષક આવૃત્તિમાં મૂકેલ ગીતો, જોડકણાં, નાટકો વગેરે નમૂનારૂપ છે. આવાં બીજાં ગીતો શિક્ષકો જાણતા હોય તો અવશ્ય કરાવી શકાય. જે વિષય કે એકમમાં જરૂર જણાય ત્યાં જ ગીતો મૂક્યાં છે. ઘોરણ ૬ - ૭ - ૮માં શાસ્ત્રીય સંગીતની પાયાની બાબતો સૂર, તાલ અને ભોપાલી, દુર્ગા, સારંગ, કાફી જેવા રાગોની ઓળખ આપી છે. જે જાણકારી માટે છે. જે શાળામાં સંગીત-શિક્ષકો ઉપલબ્ધ હોય તેઓ તે કરાવી શકે છે. વાદ્યોમાં તબલાનો પરિચય પણ કરાવવામાં આવ્યો છે. જાણકાર શિક્ષકો ઘોરણ ૬ - ૭ - ૮ના વિદ્યાર્થીઓને કરાવી શકે છે. ઘોરણ ૬ - ૭ - ૮ના પાઠ્યપુસ્તકમાં આવતાં કાવ્યોનું ગાન કરાવી શકાય. જે તે પ્રાદેશિક વિસ્તારનાં ગીતો પણ ગવડાવી શકાય.



હેતુઓ :

- વિદ્યાર્થીઓમાં સંગીતનો રસ ઉત્પન્ન કરવો.
- સંગીતની સુષુપ્ત શક્તિઓને બહાર લાવવી.
- જીવનમાં સંગીતનો સાત્ત્વિક આનંદ માણી શકે.
- પ્રાર્થનાગીતો, ભજન, રાષ્ટ્રગાન, રાષ્ટ્રગીત, પ્રેરણાગીતો, ઋતુગીતો, ઉત્સવગીતો, લોકગીતો, કૂચગીતો વગેરે ગાતાં શીખે છે.
- સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણ અને અવાજ કાઢવાની સાચી ટેવ પડે.
- સંગીતનાં ત્રણ પાસાંઓ ગાયન, વાદન અને નૃત્યની સમજ કેળવે. સંગીતનાં વાદ્યોથી પરિચિત થાય. સરળ અલંકાર, રાગ, તાલથી પરિચિત થાય.
- બાળકો લોકનૃત્યો વિશે જાણે, લોકસંગીતનો પરિચય મેળવે.
- બાળક સુરીલું, લયબદ્ધ અને તાલબદ્ધ બને.
- આત્મવિશ્વાસ કેળવાય, શ્રવણકૌશલ્ય વિકસે.
- બાળકનો માનસિક, સામાજિક, ભાવાત્મક વિકાસ થાય.
- શ્રવણ, ગાયન, વાદન, નૃત્ય તેમજ નાટ્ય જેવાં કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય.

કૌશલ્યો :

- શ્રવણ
- ગાયન
- વાદન
- નૃત્ય
- નાટ્ય



ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો...

- ગીત સાદું, સરળ અને બાળકોની વયકક્ષાને અનુરૂપ હોવું જોઈએ.
- વધારે પડતી સરગમ, આલાપ કે તરાનાનો ઉપયોગ ટાળવો.
- ગીત ગાવું, ગવડાવવું પરંતુ ગોખાવવું નહિ.
- શક્ય હોય તો સંગીતનાં સાધનોનો અવશ્ય ઉપયોગ કરવો.
- રાષ્ટ્રગાન અને રાષ્ટ્રગીત પૂરા આદર-સન્માન સાથે ગવાય તે અત્યંત જરૂરી છે.
- ગાયન-વાદનમાં વિશિષ્ટ શક્તિ ધરાવતાં બાળકોને અલગ તારવી સંગીતવૃન્દ તૈયાર કરવું.
- પ્રાર્થના સંમેલનનું યોગ્ય આયોજન કરવું. સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોમાં ગાયન, વાદન, નૃત્ય, નાટ્યની પ્રવૃત્તિને પ્રાધાન્ય આપવું.



મૂલ્યાંકન

અનૌપચારિક :

- બાળકોને પ્રાર્થના કાર્યક્રમમાં ભજન, ધૂન, બાળગીત ગવડાવી ગાનકૌશલ્યનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે.
- અનૌપચારિક મૂલ્યાંકન રોજરોજ કરી શકાય.
- શાળામાં ગાયન, વાદન, નૃત્ય કે નાટકને લગતી પ્રવૃત્તિઓ યોજી મૂલ્યાંકન કરી શકાય.

ઔપચારિક મૂલ્યાંકન :

ક્ષેત્ર	A ઉત્તમ	B મધ્યમ	C સાધારણ
લયબદ્ધતા (ગાયન-વાદન)			
તાલબદ્ધતા (ગાયન-વાદન)			
ઉચ્ચારશુદ્ધિ (ગાયન)			
આરોહ-અવરોહની યોગ્યતા (ગાયન)			
ભાવવાહિતા (ગાયન - નૃત્ય - નાટ્ય)			
સંવાદની છટા (નાટ્ય)			
અભિનય - હાવભાવ (નૃત્ય)			
આત્મવિશ્વાસ			
સમગ્ર રજૂઆત			



સંગીત મોડ્યુલ

-: મોડ્યુલ લેખન :-

- (૧) ધીરેન જી. પટેલ
અંધારી પ્રા. શા., તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ
- (૨) યોગેન્દ્રસિંહ એન. સરવૈયા
નકળંગ પ્રા. શા., તા. દસ્ક્રોઈ, જિ. અમદાવાદ
- (૩) આરતીબેન વી. શર્મા
મોરૈયા પ્રા. શા., તા. સાણંદ, જિ. અમદાવાદ

શિક્ષક તાલીમ સાહિત્ય

(શિક્ષણ તાલીમ માટે)



-: લેખન :-

૧. શ્રી ચંદ્રેશ પી. પાલ્લીઆ - રિસર્ચ ફેલો, જી.સી.ઈ.આર.ટી., ગાંધીનગર
૨. શ્રી ભરતકુમાર બી. સેડાલા - લેક્ચરર, ડાયટ ભરૂચ
૩. શ્રી ભરતભાઈ વી. અગ્રાવત - લેક્ચરર, ડાયટ અમરેલી
૪. શ્રી બળવંતભાઈ સી. પટેલ - ન. પ્રા. શાળા ૧૧૩, સુરત
૫. શ્રી કિશોરભાઈ ડી. કોસંબીયા - અખંડઆનંદ વિદ્યાભવન, મોસાળા, વેડ રોડ, સુરત

પ્રસ્તાવના

રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ રૂપરેખા (NCF 2005) અને બાળશિક્ષણ અધિકાર (RTE 2009) ને ધ્યાનમાં રાખી ચિત્રકલા વિષયના શિક્ષકતાલીમ માટે તાલીમ સાહિત્ય તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. જે પ્રાથમિક શિક્ષક માટે ચિત્રકલાના શિક્ષણકાર્યમાં સહાયરૂપ થશે. આ ઉપરાંત અન્ય વિષયોના શિક્ષણકાર્ય માટે ચિત્રકલાનો ઉપયોગ કરી શિક્ષણ રસપ્રદ બનાવી શકશે.

ચિત્રકલા દ્વારા બાળકોમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિ તથા સૌંદર્ય ભાવનાનો વિકાસ થઈ શકશે. ચિત્રકલાનાં વિવિધ કૌશલ્યો વિકસાવવાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનો આ મોડ્યુલમાં સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. જેથી શિક્ષક પોતે પણ તે કૌશલ્યો વિકસાવવા પ્રયત્ન કરી શકે છે. આ વિષયની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ બાળકોની અવલોકન શક્તિ તથા એકાગ્રતામાં વધારો કરવામાં મદદરૂપ થશે.

દેશ અને દુનિયાની વિવિધ કલા સંસ્કૃતિઓનો પરિચય થાય અને તે દ્વારા જ્ઞાનશક્તિમાં વધારો થાય છે. ભવિષ્યના મોટા કલાકાર, ઈજનેર, આર્કિટેક્ટ, વૈજ્ઞાનિક, ડિઝાઈનર વગેરે બનવા માટે ચિત્રકલા વિષય પાયારૂપ ભૂમિકા ભજવે છે. તે જાણીને શિક્ષક બાળકને તે તરફ પ્રોત્સાહિત કરી આગળ લઈ જાય તેમ બની શકશે.

દરેક વિષય બીજા વિષય સાથે અનુબંધ ધરાવે છે. જેમાં ચિત્રકલા સાથે અનુબંધ થાય છે. દરેક વિષયમાં ચિત્રકલાની ઘણી બધી અભ્યાસિક અને સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ મૂકવામાં આવી છે.

ધોરણ ૧થી ૫ (અજમાયશી)માં ભાષા, ગણિત અને પર્યાવરણ વિષય શિક્ષણનું કાર્ય ચિત્રકલા પ્રવૃત્તિ આધારિત થાય છે. સાદી રેખાઓ અને રંગપૂરણીની પ્રવૃત્તિ વિશેષ મૂકવામાં આવી છે.

ધોરણ ૬થી ૮ (નવા પાઠ્યપુસ્તક)માં સમજપૂર્વક અને જરૂર જણાય ત્યાં આકારો, વસ્તુચિત્રો, સ્મૃતિચિત્રો, ચિત્ર સંયોજન જેવા ચિત્રકલાના વિષય આધારિત પ્રવૃત્તિઓ સમાવિષ્ટ કરેલ છે.

આમ, ચિત્રકલા વિષયનું મહત્ત્વ તથા ચિત્રકલા વિષય દ્વારા અન્ય વિષય શીખવવા સંદર્ભે શિક્ષકોને આ તાલીમ સાહિત્યથી પૂરતી સમજ અને માર્ગદર્શન મળી રહેશે.

ચિત્રકલાના હેતુ :

- ચિત્રકલાનું મહત્વ જાણે.
- સૌંદર્યભાવનાનો વિકાસ થાય.
- અવલોકન શક્તિનો વિકાસ થાય.
- કુદરતનાં તત્ત્વોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે.
- કલ્પનાશક્તિ વિકસે.
- પ્રયોગશીલતામાં વિકાસ થાય.
- સાંસ્કૃતિક કલા વારસાને જાણે અને માણે.
- વિવિધ મૂલ્યો કેળવાય.
- સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થાય.
- પોતાના નવસર્જનનો આનંદ માણે.
- હસ્ત કૌશલ્યનો વિકાસ થાય.
- કલાના પ્રવાહો વિશે જાણે.
- શોધ શક્તિનો વિકાસ થાય.
- એકાગ્રતા વધે.
- સર્જનશીલતાનો વિકાસ થાય.
- સ્મૃતિ શક્તિ સતેજ થાય.
- નવીન દૃષ્ટિ વિકસે.
- આત્મવિશ્વાસ વધે.
- વ્યાવસાયિક રીતે કલાનો ઉપયોગ કરે.

જીવનમાં કલાનો ઉપયોગ તથા અસરો :

- સ્વચ્છતા અને સૌંદર્યાત્મક અભિગમ કેળવે છે.
- ચોકસાઈપૂર્વક કામ કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે.
- આયોજનબદ્ધ કાર્યની ચીવટ રાખતાં શીખે છે.
- વાસ્તવિક જીવનમાં કલા દ્વારા ઘડતર થાય છે.
- આંતરિક ભાવનાઓને વ્યક્ત કરવાનું સબળ માધ્યમ છે.
- બાળકોમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થાય છે. વિચારો, કલ્પનાઓ અને ભાવનાઓને વ્યક્ત કરવા મંથન કરે જે શબ્દ સ્વરૂપે વ્યક્ત નથી કરી શકતા તે ચિત્ર સ્વરૂપે વ્યક્ત કરી શકે છે.
- આજુબાજુ પર્યાવરણમાં બનતી ઘટનાઓનો સીધો પડઘો તેમાં પાડી શકે છે. જે દ્વારા સમાજને વિવિધ સંદેશાઓ પહોંચાડી શકે છે.
- ચિત્રકલા શીખતા અન્ય વિષયો શીખવા માટે ચિત્રકલાનો ઉપયોગ કરી પોતે જ માહિતીનું જ્ઞાનમાં રૂપાંતર કરે છે.

- ભવિષ્યમાં ચિત્રકલાનો વ્યાવસાયિક ધોરણે સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરી તે ચિત્રકાર તરીકે સમાજમાં ઉચ્ચ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.
- ચિત્રકલાથી એકાગ્રતાથી ચરમ સીમા સુધી પહોંચી શકે છે.
- કલ્પનાશક્તિ, અવલોકનશક્તિ દ્વારા સર્જનાત્મકતા કૌશલ્યો વિકાસ સાધી શકે છે. જે અન્ય વિષયોમાં પણ ઉપયોગી થઈ શકે છે.
- ચિત્રકલાથી પરમ આનંદની અનુભૂતિ કરી શકાય જેના દ્વારા અન્ય શક્તિઓનો વિકાસ સાધી શકીએ છીએ.
- ચિત્રકલા દ્વારા રુચિ કેળવાય છે. અને રુચિથી રસ ઉત્પન્ન થાય છે અને રસથી ધારણા વધે છે જે અન્ય વિષયોમાં ઉપયોગી નીવડે છે.
- સગભાગીદારિતા વધે છે. જૂથ ભાવના વધે છે. તથા કુદરત પ્રત્યે પ્રેમ સધાય છે. કુદરતને નિકટતાથી સમજી શકાય છે.
- ચિત્રકલાથી ક્રિયાશીલતામાં વધારો થાય છે તથા પ્રયોગશીલ બને છે. નવું નવું શોધવાની વૃત્તિ વિકસે છે. મૂર્ત અને અમૂર્ત, સારું અને નરસું, સાચું અને ખોટું જેવી બાબતોનું અર્થઘટન કરી શકાય છે.
- ચિત્રકલાથી રંગોની દુનિયાનો પરિચય મળે છે અને પરિચય દ્વારા પર્યાવરણમાં બનતી ઘટનાઓને દૃશ્યરૂપે દર્શાવી શકાય છે.
- ચિત્રકલા દ્વારા ભૂતકાળને સમજી શકે છે અને વર્તમાનને અનુભવી શકે છે અને ભવિષ્યમાં સર્જન કરી શકે છે.
- ચિત્રકલા દરેક વિષયનું હાર્દ છે.
- અન્ય વિષયને જે શબ્દથી સમજી નથી શકાતું ત્યાં ચિત્રકલા મદદરૂપ બને છે.

ચિત્રકલાના માધ્યમથી પ્રાપ્ત થતાં વિવિધ કૌશલ્ય :

- હસ્ત કૌશલ્ય
- અવલોકનશક્તિ
- કલ્પનાશક્તિ
- વૈચારિક શક્તિ
- સૌંદર્યાત્મક ભાવનાનો વિકાસ
- સર્જનશક્તિ
- સ્મૃતિશક્તિ

અન્ય વિષય સાથે અનુબંધ :

અન્ય વિષયો સાથે ચિત્રકલાનો અનુબંધ એટલે કે ઉદાહરણ તરીકે પર્યાવરણ વિષય શીખવતી વખતે પ્રાણી, પક્ષી, પાંદડાં વગેરેનું રેખાંકનની પ્રવૃત્તિ અથવા તેમાં રંગ પૂરવાની પ્રવૃત્તિ કરાવીએ એટલે તે દ્વારા સર્જનનો આનંદ બાળક માણી શકે છે અને શીખવવામાં રસ પડે છે જેથી સહજતાથી તે એકમ આત્મસાત કરી શકે છે. લગભગ દરેક વિષય સાથે ચિત્રકલાનો અનુબંધ હોઈ શકે છે.

ધોરણ ૧થી ૫ (અજમાયશી)માં સમાવિષ્ટ ચિત્રકલાની નમૂનારૂપ પ્રવૃત્તિઓ :

ધોરણ ૧થી ૫ સુધીનાં બાળકોની ઉંમર દૃથી ૧૦ વર્ષની હોય છે. બાળકોને ચિત્રકામ વધારે ગમતો વિષય છે. ચિત્રકલાની પ્રવૃત્તિ બાળકને આનંદ આપે છે. આથી ધોરણ ૧થી ૩ સુધીમાં કલા પ્રવૃત્તિ દ્વારા શિક્ષણકાર્ય થાય છે. ખાસ કરીને જુદા જુદા પ્રકારની રેખાઓ, ભૌમિતિક આકારો, સાદા આકારો અને રંગકામ, તથા કાફ્ટ વર્કની પ્રવૃત્તિઓ વિશેષ મૂકવામાં આવી છે.

ધોરણ-૧ :

- જુદા જુદા પ્રકારની રેખાઓનું રેખાંકન
- ટપકાં જોડીને ચિત્રસર્જન
- અધૂરું ચિત્ર પૂરું કરો.
- મનપસંદ રંગપૂરણી

ધોરણ-૨ :

- ટપકાં જોડીને ચિત્રસર્જન
- ફૂલો તથા સાદા આકાર, આકૃતિ
- પાનમાંથી આકૃતિ બનાવવી.
- કલ્પના ચિત્ર
- મનપસંદ રંગપૂરણી
- ચિત્રો ચોંટાડવા (ચિંટક કામ - કાફ્ટ વર્ક)

ધોરણ-૩ :

- વિવિધ આકારોનું રેખાંકન
- ઘરનાં ચિત્રો, ઝાડ, વસ્તુ, ઓજારોમાં રંગપૂરણી
- સર્જનાત્મક, ચિત્રો - ટપકાં જોડી ચિત્ર બનાવો.
- લીટીઓનું રેખાંકન
- અક્ષરમાં રંગપૂરણી
- આંગળાંઓની મદદથી છાપકામ-પાંદડાં ચોંટાડવાં
- નકામી વસ્તુઓથી સર્જનાત્મક કામ
- ચિંટક કામ, પૂંઠા કામ, - કાગળમાંથી મહોરાં બનાવવાં
- પાંદડાંથી રંગીન છાપકામ

ધોરણ-૪ :

- ગણિતમાં આકારો દોરવા, દશાંશ અપૂર્ણાંકમાં રંગપૂરણી
- ગુજરાતીમાં રસ્તો શોધવો, જુદી જુદી રેખાઓ, ગામનું રેખાચિત્ર, ઝાડનું ચિત્ર વગેરે.

- આકારો, ઝાડ, ફળ, અક્ષર લેખન વગેરેમાં રંગપૂરણી.
- ગુજરાતી પર્યાવરણ વિષયમાં કાફ્ટવર્કની વિશેષ પ્રવૃત્તિઓ છે. જેમાં નકામી વસ્તુઓમાંથી સર્જન, ચિંટક કામ, છાપકામ, મોહરાં બનાવવાં.

ઘોરણ-૫ :

- પક્ષી, પ્રાણી, શબ્દચિત્ર દોરવાં
- આકારો નકશાનું રેખાંકન
- ટપકાં જોડીને ચિત્ર સર્જન - મેળાનું ચિત્ર
- અધૂરું ચિત્ર પૂરું કરવું.
- રંગપૂરણી (હિન્દી, અંગ્રેજી વિષયમાં)
- કાગળકામ, ચિંટક કામ, છાપકામ પ્રવૃત્તિઓ

ઘોરણ ૬થી ૮માં સમાવિષ્ટ કરેલ ચિત્રકલા નમૂનારૂપ પ્રવૃત્તિઓ :

જેમાં સ્મૃતિચિત્રો, વાર્તાચિત્રો, વસ્તુચિત્રો, ચિત્ર સંયોજન જેવા વિષય આધારિત કલા પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.

ઘોરણ-૬ :

- વિજ્ઞાનમાં જુદા જુદા વાહનનાં ચિત્રો ચોંટાડવાં
- ગુજરાતીમાં ગામના પાદરના દૃશ્યનું રેખાંકન - રંગપૂરણી
- સામાજિક વિજ્ઞાનમાં - ઘરનું ચિત્ર, ચિત્ર સંયોજન તથા ચિત્રની અનુકૃતિ, નકશો બનાવો - ચિત્રોનું ચિંટક કામ
- અંગ્રેજી - કલ્પના ચિત્ર, સ્મૃતિચિત્ર, સ્ટેમ્પ પેઈડ દ્વારા છાપકામ ચિત્રકામ
- સંસ્કૃત - ટપકાં જોડી ચિત્ર બનાવો. નકશાનું રેખાંકન

ઘોરણ-૭ :

- અંગ્રેજીમાં મેળાનું ચિત્ર, લગ્ન પ્રસંગનાં ચિત્ર, કલ્પના ચિત્રનું રેખાંકન
- હિન્દીમાં ચિત્રની અનુકૃતિ, બે જુદા જુદા તફાવત ચિત્ર
- સંસ્કૃતમાં ઊંટનું ચિત્ર રેખાંકન
- ગુજરાતીમાં હાથના પંજાનું રેખાંકન

ઘોરણ-૮ :

- અંગ્રેજી વિષયમાં કાફ્ટ વર્ક પ્રવૃત્તિ છે. જેમાં યુનિટ ૧માં ચિત્રો કટિંગ કરીને ચોંટાડવાં તથા પ્રાણીઓનાં ચિત્રનું ચિંટક કામ

આટલું ધ્યાન રાખીએ.....

- જે કંઈ પણ રેખાંકન ચિત્રકામ વિદ્યાર્થી આવૃત્તિમાં કરવાનું આવતું હોય ત્યાં શિક્ષક તરીકે આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું કે જે તે બાળક પોતે જ ચિત્રકામ કરે જેથી તેના કૌશલ્યનો વિકાસ થાય.
- કાફ્ટ વર્કની પ્રવૃત્તિમાં જે કાંઈ ચીજ વસ્તુની જરૂર જણાય તે વસ્તુઓ આપણે અગાઉથી વર્ગખંડમાં તૈયાર કરી લઈએ. (નકામી વસ્તુઓ, ગુંદર, પૂંઠા, કાર્ડસીટ, સળીઓ, ખોખા, કપડા, ટુકડા, વગેરે)
- વિદ્યાર્થી આવૃત્તિમાં ફક્ત નમૂના પૂરતી જ કલા પ્રવૃત્તિ આપેલ હોય, જરૂર જણાય તો અલગથી વિદ્યાર્થીને પોતાની ચિત્રપોથી અથવા ડ્રોઈંગ પેપરમાં પણ ચિત્રકામ કરાવી શકાય છે.
- ચિત્રકલા પ્રાયોગિક કાર્ય છે. જેથી કલા પ્રવૃત્તિ દરમિયાન શિક્ષકશ્રી સતત બાળકો સાથે રહીને તેમને માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન આપે તે જરૂરી છે.
- ચિત્રકલા પ્રવૃત્તિમાં રંગ, પાણી, પીંછી, ગુંદર, કાતર, ચીજવસ્તુઓ આવી ઘણી બધી સામગ્રી સાથે વિદ્યાર્થીએ પ્રવૃત્તિ કરવાની થાય છે. ત્યારે વર્ગ વ્યવસ્થા વર્ગખંડમાં પ્રકાશ અથવા જરૂરી ખુલ્લી જગ્યા અથવા વર્ગખંડ બહાર પણ ખુલ્લી જગ્યામાં પ્રવૃત્તિ કરાવી શકાય છે.

ચિત્રકલાના વિષય વિશે થોડું જાણીએ :

ચિત્રકલાનાં મૂળ તત્ત્વો :

૧. રેખા
૨. રંગ
૩. આકાર
૪. છાયાપ્રકાશ

ભાતચિત્રના સિદ્ધાંતો :

૧. પુનરાંકન - સાદું, ઉલટસુલટ, વૈકલ્પિક, સર્વવ્યાપી
૨. વિસ્તરણ - બિંદુમાંથી, કેન્દ્રમાંથી, પાયામાંથી, ધરીમાંથી, રેખામાંથી, વળાંકમાંથી
૩. સમતોલન - સમ અને વિષમ



भातयिभना सिद्धांतो

(१) पुनरांकन

साहुं पुनरांकन



डललट-सूलट



वैकल्पिक



सर्वव्यापी

(२) विस्तरण

बिंदुमांथी



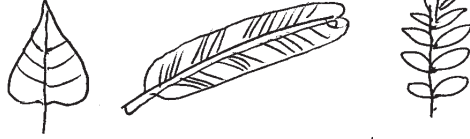
केन्द्रमांथी



पायामांथी



धरीमांथी



रेषामांथी

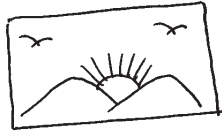


वशांकमांथी

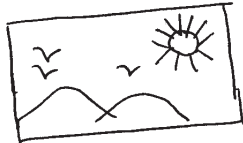


(३) समतोलन

सम समतोलन



विषम समतोलन



ચિત્રકલાના વિષયો

શિક્ષક આવૃત્તિના ઉપયોગ પૂર્વે તેના વિષયો વિશેની થોડી જાણકારી મેળવી લઈએ...

કેલીગ્રાફી : રેખાઓ :

ચિત્રકલા શીખવા માટે હાથને કેળવવો ખૂબ જ અગત્યનું કૌશલ્ય છે. જેને માટે કેલીગ્રાફીની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ ધીરજપૂર્વક કરવી પડે છે. કેલીગ્રાફી એટલે પહેલાંના વખતમાં અરેબીક ભાષામાં લખાણો લખાતાં તથા તેના અર્થને અનુરૂપ લખાણો દ્વારા જ ચિત્રોનું સર્જન કરવામાં આવતું તેને કેલીગ્રાફી કહેવામાં આવે છે. ચિત્રકલા માટે રેખાઓ પર પ્રભુત્વ મેળવવું જરૂરી છે જેથી વિવિધ પ્રકારની રેખાઓનો વારંવાર વિવિધ રીતે મહાવરો કરવો જરૂરી છે. જે આપ સૌએ વારંવાર કરવો જરૂરી છે. દરેક ધોરણના પ્રથમ તાસમાં તેને માટેની પ્રવૃત્તિઓનો આપ ઉપયોગ કરી શકશો. વિવિધ રેખાઓની અસરો વિશે પરિચય મેળવી લેશો.

આકારો : ભાત ચિત્ર :

રેખાઓના મહાવરા પછી તેના દ્વારા આકારોનું સર્જન થાય છે તે આપણે જાણીએ છીએ. હવે આકારોના પ્રકાર પણ જાણીએ. ભૌમિતિક, અલંકૃત, ફૂલપાન તથા અમૂર્ત આમ ચાર પ્રકારના આકારો થશે. આ આકારોના સમન્વયથી નવી નવી રચનાઓ તૈયાર થાય છે જેને આપણે ભાતચિત્ર કહીએ છીએ. અમૂર્ત આકારો એટલે કે વાદળ, પાણી, વૃક્ષો તથા જેને ચોક્કસ ન સમજી શકાય તેવા આકારો. આવા કેટલાક આકારો આપ બનાવશો.

રંગ :

બાળકોને રંગ સાથે રમવું ખૂબ જ ગમે છે. ધોરણ ૧ થી ૪માં તેઓને રંગ સાથે જાતે પ્રયત્નથી પ્રવૃત્ત કરશો. ધોરણ ૫ થી રંગપૂરણીનાં વિવિધ કૌશલ્યો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. આપ પણ આવી પ્રવૃત્તિઓ જાતે કરશો. શિક્ષણ આવૃત્તિમાં આપેલ વિવિધ પ્રકારના રંગોની જાણકારી મેળવી તેનો જાતે પ્રવૃત્તિ કરી અનુભવ મેળવી લેશો.

નેચર :

બાળકોનો કુદરતી વસ્તુઓ પ્રત્યે લગાવ થાય. તેનું નિરીક્ષણ કરે એ હેતુસર આ વિષયને સામેલ કરવામાં આવેલ છે. કુદરત આકારો તથા રંગો વિશેનું જ્ઞાન વિશાળ થાય છે. ફળ, ફૂલ, પાન, શાકભાજી, વૃક્ષો, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, પતંગિયા, પ્રાણી, પક્ષીનાં ચિત્રાંકન કરી શકાય છે. આ ખૂબ જ વિશાળ વિષય ગણાય છે. આપ આ પ્રકારે નિરીક્ષણ કરી પ્રવૃત્તિ કરશો.

પદાર્થચિત્ર :

ભવિષ્યમાં ઈજનેર, આર્કિટેક્ટ બનવાનાં લક્ષણો આ વિષયના જ્ઞાન દ્વારા જાણી શકાય છે. જેનાં યથા દર્શનના નિયમો જાણી સાચાં ચિત્રાંકનો કરી શકાય છે. શિક્ષક આવૃત્તિમાં આ માટે ધોરણવાર પ્રવૃત્તિઓ આપી છે તેનો આપ અભ્યાસ કરી પ્રેક્ટીકલ કાર્ય કરશો.

ચિત્ર સંયોજન :

ઉપરોક્ત દરેક વિષયોનો ઉપયોગ કરી કોઈપણ સુરૂચિપૂર્ણ રચના કરીએ તેને ચિત્રકૃતિ કહી શકાય. જે કોઈ પ્રસંગનું, તહેવારનું કે દશ્યચિત્ર કે હસ્તકલાનો નમૂનો હોઈ શકે. આપને આવું સર્જન કરવા ખાસ ભલામણ છે.

કાસ્ટ વર્ક :

દરેક વ્યક્તિની સર્જનાત્મકતા આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા વિકસાવી શકાય છે. જેનાં હસ્તકલા તથા સુશોભન જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય.

વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ...

૧. માટીકામ
૨. છાપકામ
૩. પેપર કટિંગ, ફોલ્ડિંગ
૪. કોલાજ વર્ક
૫. વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ



ચિત્રકૃતિ તૈયાર કરવા માટે વિવિધ કૌશલ્યો તૈયાર કરવાં પડે છે.

- રેખા કૌશલ્ય
- રંગપૂરણી કૌશલ્ય
- છાયા-પ્રકાશ કૌશલ્ય
- ચિત્ર અનુરૂપ વિવિધ આકારોની ગોઠવણીનું કૌશલ્ય

ઉપરોક્ત કૌશલ્યો વિકસી શકે તે માટેની પ્રવૃત્તિઓ આ પ્રકારની હોઈ શકે.

- રેખા કૌશલ્ય - કેલીગ્રાફીની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ, અક્ષર લેખન વગેરે.
- રંગપૂરણી કૌશલ્ય - ભાતચિત્ર, છાપકામ, રંગોળી, ઓવરપેપિંગ આકારો વગેરે.
- છાયા-પ્રકાશ કૌશલ્ય - પદાર્થચિત્ર, નેચર
- ચિત્ર અનુરૂપ વિવિધ આકારોની ગોઠવણીનું કૌશલ્ય - ચિત્ર સંયોજન, પ્રચાર ચિત્ર, પ્રસંગ ચિત્ર

ચિત્રકલાની શિક્ષક આવૃત્તિમાં સમાવિષ્ટ કરેલ બાબતો :

- ચિત્રકલાના હેતુઓ
- ચિત્રકલાના વિષયો
- ચિત્રકલાના કૌશલ્યો
- અન્ય વિષયો સાથે અનુબંધ
- શિક્ષકો શિક્ષક આવૃત્તિનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરશે ?
- ચિત્રકલા અંતર્ગત વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ
- નમૂનારૂપ પાઠ

શિક્ષક આવૃત્તિના ઉપયોગ વિશે :

શિક્ષકમિત્રો, ચિત્રકલા વિષય માટે તૈયાર થયેલ શિક્ષક આવૃત્તિ આપની સમક્ષ રજૂ કરતાં અત્યંત હર્ષની લાગણી અનુભવીએ છીએ. આ સાથે પ્રત્યેક શિક્ષકમિત્રો ચિત્રકલા વિષય અંગે જરૂરી જાણકારી તથા પોતે હસ્તકૌશલ્ય કેળવવા પ્રયત્ન કરવા પ્રેરાય તેવા પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા છે. ચિત્રકલાની અસરો તથા તેના ઉપયોગ વિશે જાણી બાળકોને તેમાં કઈ રીતે પ્રવૃત્ત કરવા તે અંગે જરૂરી માર્ગદર્શન અવશ્ય મળી રહેશે. તો શિક્ષક આવૃત્તિનો ઉપયોગ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો અત્રે પ્રસ્તુત છે.

આ આવૃત્તિમાં...

- ધોરણ પ્રમાણે તથા બાળકોની વયકક્ષા મુજબ ચિત્રકલાના વિષયો નક્કી કરવામાં આવ્યા છે.
- શિક્ષકમિત્રો માટે દરેક વિષયનું પ્રાથમિક જ્ઞાન મેળવવાના પ્રયત્નરૂપ ચિત્રકલાના વિષયો નક્કી કરવામાં આવ્યા છે તથા તેને માટેની પ્રવૃત્તિ આપવામાં આવેલ છે.
- દરેક મિત્રોને ચિત્રકલા વિષયનો સહજ રીતે પરિચય થાય તથા પોતે પ્રયત્ન કરી શકે તે કક્ષાની પ્રવૃત્તિઓ જ મૂકવામાં આવી છે. જેથી જરૂર પૂરતું ચિત્રકલાનું કૌશલ્ય કેળવી શકાય.

- દરેક પ્રવૃત્તિ માત્ર નમૂનારૂપ આપેલી છે. શિક્ષક પોતે વધુ સમૃદ્ધ બનાવી નવું સર્જન કરાવી શકે છે. એટલે કે શિક્ષક સ્વતંત્રતાપૂર્વક આગળ ધપી શકે છે.
- અન્ય વિષયો સાથે કોઈ ને કોઈ રીતે ચિત્રકલાના વિષયોનો અનુબંધ બાંધી શકાય છે. જે બાબત અવશ્ય ધ્યાને લેવી.
- બાળકોની વયકક્ષા અનુસાર પ્રવૃત્તિ કરવા માટે વિવિધ રીતે શિક્ષક મિત્રો વિચારી શકશે.
- આ આવૃત્તિમાં સામાન્ય રીતે કેલીગ્રાફી, આકારો, ભાતચિત્ર, રંગો, પદાર્થચિત્ર, નેચર, ચિત્ર સંયોજન, માનવપાત્રો, માટીકામ, કાફ્ટ વર્ક, છાપકામ, કોલાજવર્ક, કમ્પ્યુટર ચિત્ર વગેરે વિષયોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

શિક્ષકમિત્રો, શિક્ષક આવૃત્તિના ઉપયોગ થકી આપ ચિત્રસર્જનની દુનિયામાં પ્રવેશ કરશો તો સર્જનશીલતાની નવી દુનિયાનાં દર્શન આપને થઈ શકે છે. અન્ય વિષયોના શિક્ષણકાર્યને વધુ રોચક બનાવવામાં આપને તે ઉપયોગી થશે. બાળકોમાં કલાનું અનાયાસે પ્રગટીકરણ કરવામાં પણ મદદરૂપ થઈ શકશે. તો આપની શિક્ષણ યાત્રાને સફળ બનાવવા ચિત્રકલા વિષય સહભાગી બનશે તેનો આનંદ છે.



નમૂનાનો પાઠ : ચિત્રકલા

વિષય : નેચર

ધોરણ ૬

વિષયાંગ : બારમાસી ફૂલ-પાન સાથે રેખાંકન કરી રંગકામ કરવું.

સામગ્રી : પેન્સિલ, રબર, ડ્રો પેપર, રંગો

પદ્ધતિ :

પ્રવૃત્તિ - ૧ : બાળકોને વિવિધ ગ્રુપમાં કુંડામાં અથવા બગીચાના છોડની આસપાસ બેસાડી ફૂલના રંગ, પાનના રંગ, ડાળીના જોડાણ વિશે

E નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. તેની ચર્ચા કરે.

R નિરીક્ષણ કરેલ વસ્તુ પર ચર્ચા કરી માર્ગદર્શન આપવું.

પ્રવૃત્તિ - ૨ : દરેક બાળકને ડ્રો પેપરમાં પેન્સિલ વડે રેખાંકન કરાવવું.

A બાળકો ચિત્ર દોરશે.

પ્રવૃત્તિ - ૩ : બાળકોએ રેખાંકન કરેલ ચિત્રમાં રંગપૂરણી કરશે.

C બાળકો દ્વારા તૈયાર કરેલ ચિત્રોનું પ્રદર્શન યોજી તેના વિશે સમજ આપવી.

બારમાસીનું ચિત્ર તૈયાર થશે.



E - (Experience) - અનુભવ

R - (Reflection) - ચિંતન

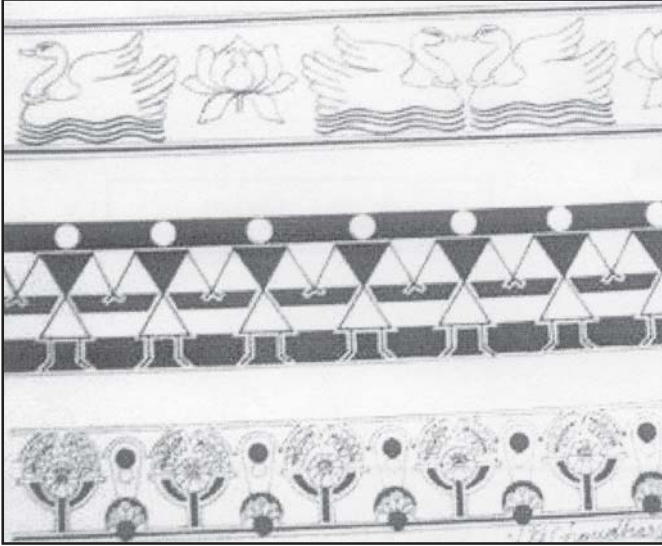
A - (Application) - અમલીકરણ

C - (Consolidation) - સમજ

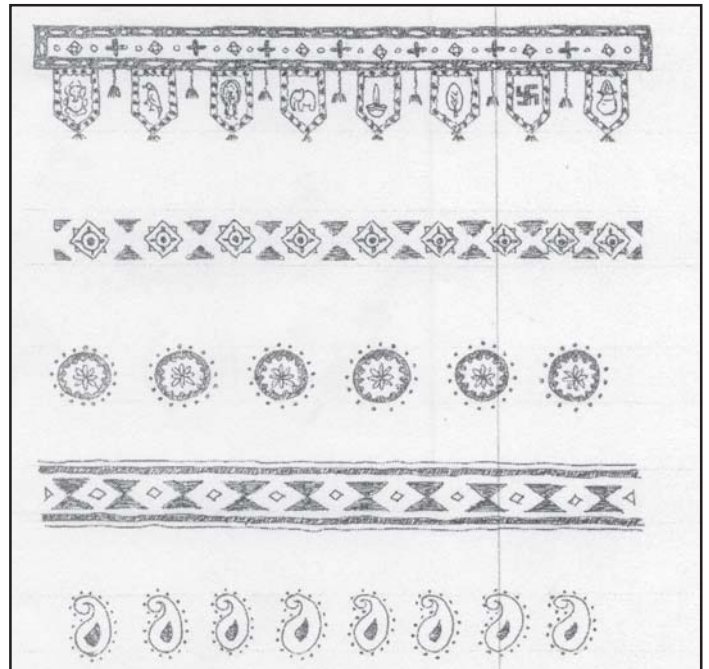
ઉદાહરણ સ્વરૂપે ચિત્ર આપવામાં આવેલ છે.

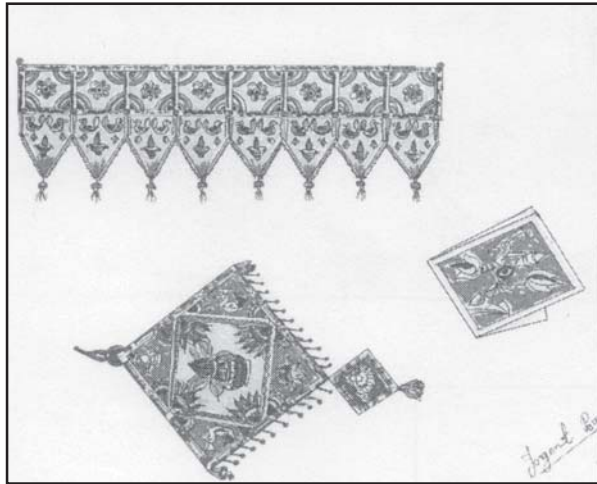


સ્મૃતિચિત્રો

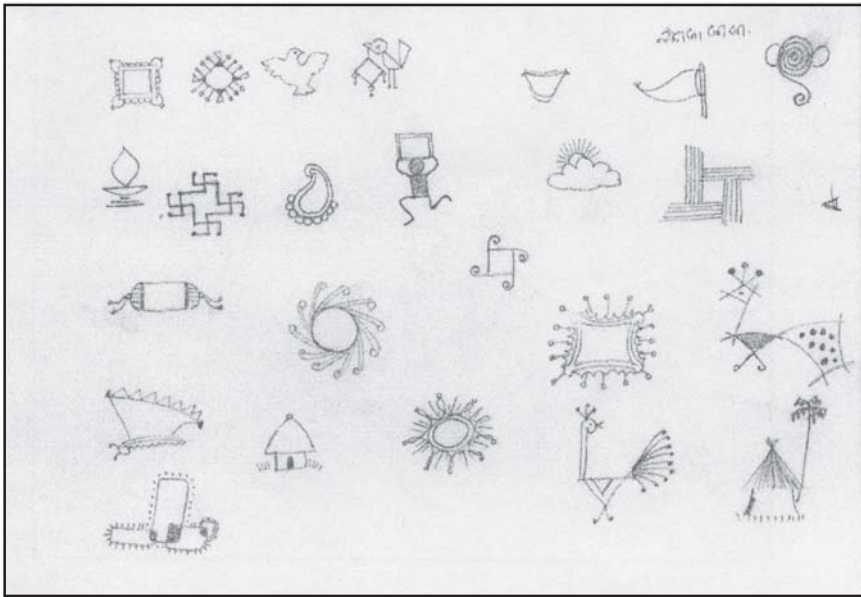
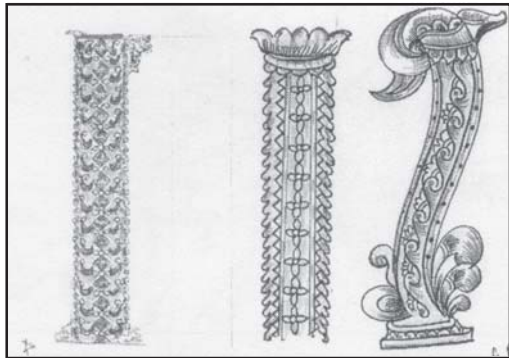


કેલીગ્રાફી આધારિત ચિત્રો



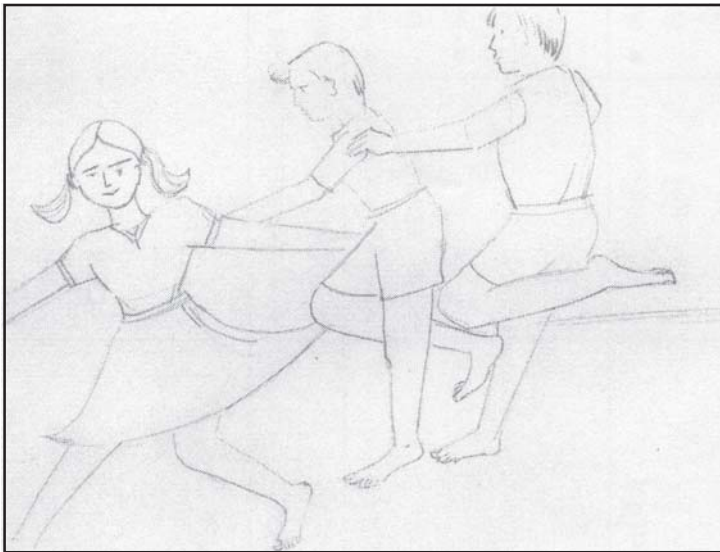


सिम्बोलिक चित्रो





એકશન ચિત્રો



ક્રમ	વિષય	ધોરણ - ૧	ધોરણ - ૨	ધોરણ - ૩	ધોરણ - ૪	ધોરણ - ૫
૧.	કેવીગ્રાફીરિખા પ્રવૃત્તિ	<ul style="list-style-type: none"> ચિત્ર દોરવાની શરૂઆત કરવા માટે જુદી જુદી રેખાઓ સૌ પ્રથમ દોરતાં શીખે આમ બાળકોનો હાથ કેળવાય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> પાયાના આકારોનું બંધારણ સમજે છે. ભૌમિતિક આકારો દોરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> જુદી જુદી રેખાઓ ભૌમિતિક આકારોમાંથી સાદાં રેખાચિત્રો શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> મરોડદાર રેખાઓનું પુનરાવર્તન રેખાંકન કરતાં કરતાં બાળકનો હાથ વધારે સારી રીતે કેળવાય છે. 	
૨.	આકાર					
૩.	રંગ પ્રવૃત્તિ	<ul style="list-style-type: none"> નમૂના ચિત્ર દોરે અને રંગ પૂરે. 	<ul style="list-style-type: none"> મૂળાક્ષરોમાં રંગ પૂરે છે. અંકોમાં રંગકામ કરે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> આપેલ તૈયાર ચિત્રોમાં રંગ પુરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> આપેલ તૈયાર ચિત્રોમાં રંગો પુરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> મૂળરંગની સમજ મેળવે. મૂળ રંગની મેળવણીથી બનતા રંગોની સમજ મેળવે.
૪.	ભાતચિત્ર	<ul style="list-style-type: none"> સાદું ભાતચિત્ર દોરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ભાતચિત્ર દોરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> આકારોના પુનરાવર્તન દ્વારા ભાતચિત્ર દોરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ટપકાં જોડીને રંગોળી બનાવતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> અંલકૃત આકારો દોરતાં દોરતાં શીખે છે.

ક્રમ	વિષય	ધોરણ - ૧	ધોરણ - ૨	ધોરણ - ૩	ધોરણ - ૪	ધોરણ - ૫
૫.	પદાર્થ ચિત્ર	<ul style="list-style-type: none"> પદાર્થના આકારો વિશે સમજ કેળવે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> પદાર્થના પ્રમાણસર સાદું રેખાંકન કરે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> કલ્પના કરીને પ્રમાણસર પદાર્થચિત્ર દોરે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> કદ, આકાર અને પ્રમાણ જાળવીને પદાર્થચિત્ર દોરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> પદાર્થનું નિરીક્ષણ કરીને રેખાંકન કરતાં શીખે છે. ત્રિપરિમાણ સપાટી દોરતાં શીખે કદ, આકાર, પ્રમાણ જાણ છાયા-પ્રકાશ આપતાં શીખે
૬.	પ્રકૃતિચિત્ર	<ul style="list-style-type: none"> જુદા જુદા પાનના આકારો દોરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> જુદા જુદા ફૂલના આકારો દોરતાં છે. 	<ul style="list-style-type: none"> પાન/ફૂલનું અવલોકન કરે છે. વિવિધ આકારોના પાનનું રેખાંકન કરે છે. 		<ul style="list-style-type: none"> પાનનું ડાળી સાથેનું જોડાણનું બારીકાઈથી અવલોકન કરે છે.
૭.	ચિત્રસંયોજન				<ul style="list-style-type: none"> મનપસંદ કલ્પના આધારિત ચિત્ર દોરતાં શીખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> સ્મૃતિના આધારે ચિત્ર દોરતાં શીખે છે.
૮.	અક્ષર લેખન				<ul style="list-style-type: none"> મૂલાક્ષર અને અંકનું બંધારણ સમજીને દોરે 	<ul style="list-style-type: none"> અક્ષરલેખન રંગો પૂરતાં શીખે છે.
૯.	કાફટવર્ક	<ul style="list-style-type: none"> પેન્સિલથી કાગળ ઉપર ઘસીને બાળકમાં કુતૂલ અને જિજ્ઞાસા સંતોષાય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> આકારોને પ્રમાણસર કાપતાં શીખે આંગળાંઓની છાપ દ્વારા સર્જનાત્મક બનાવતાં શીખે 	<ul style="list-style-type: none"> છાપકામ કરતા શીખે ભીંડાનો આધાર લઈ મૌલિક સર્જનાત્મક ચિત્ર રચના કરે. માટીકામ, કદ, આકાર, પ્રમાણવાળા નમૂના બનાવે 	<ul style="list-style-type: none"> બિનઉપયોગી વસ્તુઓમાંથી સર્જનાત્મક નમૂના બનાવે. સર્જનાત્મક, મૌલિકતા, સૌંદર્ય દષ્ટિ કેળવાય 	<ul style="list-style-type: none"> વિવિધ સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી કાર્ડ બનાવશે. સર્જનાત્મક, મૌલિકતા, સૌંદર્ય દષ્ટિ કેળવાય.

ક્રમ	વિષય	ધોરણ - ૬	ધોરણ - ૭	ધોરણ - ૮
૧.	કેલીગ્રાફી/રેખા પ્રવૃત્તિ	<ul style="list-style-type: none"> કેન્દ્ર-પાયમાંથી રેખાઓનું વિસ્તરણ રેખાઓ દ્વારા રચાતા જૂથ વગેરે દ્વારા આકારો બનાવતાં શીખે 	<ul style="list-style-type: none"> રેખાઓ દ્વારા અલંકૃત આકારો દોરતાં શીખે 	<ul style="list-style-type: none"> રેખાઓ દ્વારા માનવ આકૃતિનું બંધારણ સમજે માનવપાત્રો દોરવાની સમજ કેળવાય
૨.	આકાર	<ul style="list-style-type: none"> ફૂલ, પાનના આકારો દોરતાં શીખે 	<ul style="list-style-type: none"> રેખાઓના ગુણધર્મ વિશે સમજે (થિયરી) 	
૩.	રંગ પ્રવૃત્તિ	<ul style="list-style-type: none"> ફૂલ, પાનના આકારોમાં રંગ પૂરે 	<ul style="list-style-type: none"> વનસ્પતિનાં પાંદડા ઉપર રંગ લગાવી રંગીન છાપકામ કરે છાપકામ દ્વારા સર્જનાત્મક ચિત્ર બનાવવું 	<ul style="list-style-type: none"> મેળવણીથી રંગો બનાવતાં શીખે આછા-ઘાટા રંગોની સમજ રંગોના ગુણધર્મો (થિયરી)
૪.	ભાતચિત્ર	<ul style="list-style-type: none"> આકારોનું પુનરાવર્તન શીખે 	<ul style="list-style-type: none"> મનપસંદ સર્જનાત્મક ચિત્ર બનાવતાં શીખે 	<ul style="list-style-type: none"> રંગોળીનું ચિત્ર દોરી જળરંગો પૂરતાં શીખે
૫.	પદાર્થ ચિત્ર	<ul style="list-style-type: none"> થિયરી યથાદર્શન (પર્સપેક્ટીવ)ની સમજ કેળવે 	<ul style="list-style-type: none"> વસ્તુઓનું સર્જનાત્મક ચિત્ર બનાવતાં શીખે 	<ul style="list-style-type: none"> ઘરમાં જોવા મળતી વસ્તુઓ નજર સમક્ષ રાખી આલેખન કરે. નિરીક્ષણ વૃત્તિ કેળવાય.
૬.	પ્રકૃતિચિત્ર	<ul style="list-style-type: none"> ફૂલ, પાન, ડાળી, ફળ, શાકભાજી જેવા વિવિધ ભાગોનું ઊંડાણપૂર્વક અવલોકન કરી આલેખે. 	<ul style="list-style-type: none"> ફૂલ, પાન, ડાળી, ફળ, શાકભાજીના સમૂહને ગોઠવીને આલેખે 	
૭.	ચિત્રસંયોજન	<ul style="list-style-type: none"> વિવિધ આકારોની ગોઠવણ યોગ્ય રીતે કરે 	<ul style="list-style-type: none"> વાર્તા ચિત્ર, મૌલિકતા તથા કલ્પના દ્વારા ચિત્ર સંયોજન કરતાં શીખે 	<ul style="list-style-type: none"> તહેવાર ચિત્ર વગેરે જેવાં ચિત્રસંયોજન કરી તહેવારનું મહત્ત્વ સમજે ચિત્ર સંયોજન કરતાં, માનવપ્રમાણ કરતાં શીખે.

ક્રમ	વિષય	ધોરણ - ઈ	ધોરણ - ઊ	ધોરણ - ળ
૮.	અક્ષરલેખન	<ul style="list-style-type: none"> ● નાનાં વાક્યોનું પ્રમાણ જાળવીને આલેખન કરે અને મનપસંદ રંગો પૂરે 		<ul style="list-style-type: none"> ● પ્રચાર પ્રસાર ચિત્રો દોરતાં શીખે ● ચિત્ર અને લખાણનો યોગ્ય સમન્વય કરતાં શીખે.
૯.	કાફ્ટવર્ડ	<ul style="list-style-type: none"> ● વ્યક્ષા અનુસાર વિવિધ નકામી સામગ્રીમાંથી સુશોભિત નમૂના તૈયાર કરે. ● ભટાકામાંથી વિવિધ નમૂના કોતરી છાપકામ કરે. 		

ચિત્રકલા માટે વપરાતા વિશિષ્ટ અંગ્રેજી શબ્દો માટે ગુજરાતી શબ્દોની યાદી...

Primary Colours	પ્રાયમરી કલર્સ	પ્રથમ શ્રેણીના રંગો
Secondary Colours	સેકન્ડરી કલર્સ	દ્વિતીય શ્રેણીના રંગો
Tertiary Colours	ટર્સરી કલર્સ	તૃતીય શ્રેણીના રંગો
Contrast Colours	કોન્ટ્રાસ્ટ કલર્સ	વિરોધી રંગો
Complimentary Colours	કોમ્પ્લીમેન્ટ્રી કલર્સ	સજાતીય રંગો
Monochrom	મોનોક્રોમ	એકરંગીય
Tint	ટીન્ટ	આછી રંગ છટાઓ
Shade	શેડ	ઘેરી રંગ છટાઓ
Sketching	સ્કેચિંગ	ત્વરાલેખન
Light-shade	લાઈટશેડ	છાયા-પ્રકાશ
Design	ડિઝાઈન	ભાત
Perspective	પરસ્પેક્ટીવ	યથાદર્શન
Texture	ટેક્સચર	પોત, સપાટી
Repetition	રિપીટેશન	પુનરાવર્તન
Opaque	ઓપેક	અપારદર્શક
2D	ટુ ડી	દ્વિપરિમાણીય
3D	થ્રીડી	ત્રિપરિમાણીય

ચિત્રકલા પ્રત્યે રસ જાગે તે માટે...

- બાળકોનાં ચિત્રોનું પ્રદર્શન કરીએ.
- રાષ્ટ્રિય પર્વોની ઉજવણી વખતે શાળા સજાવટ, રંગોળી, તોરણો બનાવવાં.
- શુભેચ્છા કાર્ડ તથા જન્મદિવસનાં કાર્ડ બનાવવાં.
- સપ્તાહમાં એકવાર ચિત્રકલાની પ્રવૃત્તિઓ કરાવીએ.
- બાળકોએ બનાવેલી કૃતિની પ્રસંશા કરી પ્રોત્સાહન આપીએ.
- કોઈ કલાકારને બોલાવીને ચિત્ર સર્જન કરાવી બાળકોને પરિચય કરાવવો.
- અન્ય ચિત્ર પ્રદર્શનો જોવા લઈ જવાં.
- બાળકોના સર્જનને રજૂ કરવાની તકો ઊભી કરવી.
- ચિત્રકલાની સામગ્રી ઉપલબ્ધ કરવી.

કેટલાક જાણીતા ચિત્રકારો –

કલાગુરુ શ્રી રવિશંકર રાવળ
શ્રી સોમાલાલ શાહ
શ્રી રસિકલાલ પરીખ
શ્રી છગનલાલ જાદવ
શ્રી ખોડીદાસ પરમાર
શ્રી નટુભાઈ પરીખ
શ્રી પિરાજી સાગરા
શ્રી કનુ દેસાઈ
શ્રી ભુપેન ખખ્ખર
શ્રી રાજા રવિવર્મા
શ્રી યામિની રાય
શ્રી અમૃતા શેરગીલ
શ્રી દેવીપ્રસાદરાય ચૌધરી
શ્રી એમ. એફ. હુસેન
લીયો-નાર્ડો-દ-વીંચી
માઈકલ એન્જેલો
રાફાયેલ
પોલ-ગોંગા
પાબ્લો પીકાસો
રેમ્બ્રાં



શિક્ષક તાલીમ મોડ્યુલ

ઘોરણ : ૬ થી ૮

શારીરિક શિક્ષણ અને કાર્યાનુભવ

પ્રસ્તાવના

રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમની રૂપરેખા (એન.સી.એફ. ૨૦૦૫) અને બાળ શિક્ષણ અધિકાર (આર.ટી.ઈ. ૨૦૦૮)ના અનુસંધાને સાત દિવસીય શિક્ષક તાલીમના ભાગરૂપે શિક્ષક તાલીમ મોડ્યુલ શારીરિક શિક્ષણના વિષય માટે નિર્માણ કરેલ છે. પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકોને શારીરિક શિક્ષણનું શિક્ષણકાર્ય કરવામાં સરળતા રહે તે આ મોડ્યુલ પાછળનો મુખ્ય હેતુ છે.

બાળકોમાં રહેલી રમતગમત પ્રત્યેની રસ-રૂચિને ધ્યાનમાં રાખી સર્વાંગી વિકાસ માટે શારીરિક શિક્ષણ શીખવવા પાછળના હેતુઓ અને ધ્યેય સિદ્ધ કરવાનો છે. બાળકો વધુમાં વધુ પ્રાયોગિક કાર્યમાં રત રહી વિવિધ રમતોના કૌશલ્યના માધ્યમથી હેતુઓની લક્ષ્યપ્રાપ્તિ કરી શકાય. બાળકોના સ્થાનિક પર્યાવરણને ધ્યાનમાં રાખી, કૌશલ્યોના અનુસંધાને અનુભવજન્ય રમતોના મહાવરાથી વિષયાભિમુખ કરી શકાય. બાળકો રમતોમાં રહેલી પડકારજન્ય સમસ્યાઓના ઉકેલ શોધવા પ્રેરાશે અને કૌશલ્યને હસ્તગત કરવા તેની મૂળભૂત અને પાયાની બાબતો ઉપર ચિંતનશીલ બનશે. કૌશલ્યોને તેના વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણથી સમજી રમતમાં ઉપયોગ કરતાં શીખશે.

દરેક રાષ્ટ્રની પોતાની સામાજિક અને રાજકીય પરિસ્થિતિ ધ્યાને રાખીને શિક્ષણમાં ધ્યેય નક્કી કરે છે. જેમાં શારીરિક શિક્ષણના ધ્યેયનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ ધ્યેયો રાષ્ટ્રની જરૂરિયાતો અનુસાર પરિવર્તનશીલ હોય છે. કોઈપણ પ્રવૃત્તિનો આરંભ કરવામાં આવે ત્યારે તે અમુક ધ્યેયથી પ્રેરાઈને આદરવામાં આવે છે. ધ્યેયને સ્પષ્ટ ખ્યાલથી શરૂ કરીને પ્રવૃત્તિ ફળદાયી નીવડે છે. શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ પણ એક શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિ જ છે.

પ્રસ્તુત મોડ્યુલના માધ્યમથી શારીરિક શિક્ષણ વિષય શીખવવા માટે શિક્ષક મિત્રોને ઘણી અનુકૂળતાઓ થશે અને લક્ષ્ય સ્પષ્ટ થશે.



શારીરિક શિક્ષણ યોજનાત્મક માળખું અને સમજપત્રક

(૧) મુખ્ય હેતુઓ

વિદ્યાર્થીઓમાં

૧. આંતરિક તેમજ બાહ્ય અવયવ વધુ સક્રિય બને.
૨. અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ વધુ પ્રભાવશાળી બને.
૩. ગતિમેળ કેળવાય.
૪. શક્તિ વધે.
૫. ઝડપ વધે.
૬. ચપળતા વિકસે.
૭. નિયમિતતા આવે.
૮. સહનશીલતા વધે.
૯. સમતોલન જાળવતાં શીખે.
૧૦. એકાગ્રતા કેળવાય.
૧૧. રમતોમાં રહેલી વૈજ્ઞાનિક બાબતો જાણે.

(૨) હેતુઓ આધારિત સમય ફાળવણી :

ઉપરોક્ત હેતુઓને સિદ્ધ કરવા નીચે મુજબનું વિષયવસ્તુ નિયત કરવામાં આવેલ છે.

જૂથ : ૧ ફરજિયાત જૂથ (૬, ૭, ૮ માટે)

વિષય વસ્તુ જૂથ : ૧ (ફરજિયાત જૂથ)	કુલ સમય	સમયની ફાળવણી	તાસ
સૂક્ષ્મ વ્યાયામ	૮૧ કલાક	૩૫ મિનિટ	કુલ ૧૪૦ તાસ
પ્રણાયામ			
આસન			
સૂર્ય નમસ્કાર			
મુદ્રાઓ			
માસ પી.ટી.			
એથ્લેટિક્સ			
જિમ્નાસ્ટિક્સ			

જૂથ : ૨ (બાળકોની પસંદગી)	કુલ સમય	સમયની ફાળવણી	તાસ
કબડી ખો-ખો વોલીબોલ ક્રિકેટ હોકી બેડમિન્ટન ફૂટબોલ હૅન્ડબોલ	૩૫ કલાક	૩૫ મિનિટ	૬૦

નોંધ : વિદ્યાર્થીઓની રસરૂચિ અનુસાર અને શાળાની ભૌતિક સગવડોને ધ્યાને રાખી ધોરણ-૬માં જૂથ-૨માંથી ગમે તે બે રમત પસંદ કરવાની રહેશે. વિદ્યાર્થી આગળના ધોરણમાં રમત બદલી શકશે. દરેક રમતમાં વિકાસાત્મક આવર્તન સ્વરૂપે રમતોનાં કૌશલ્યોનો ક્રમિક વિકાસ થશે.

(૪) વિષય શિક્ષણની પદ્ધતિઓ ઉદાહરણ સહિત :

(૧) વર્ણનાત્મક : દા.ત. અકસ્માત અને પ્રાથમિક સારવાર

(૨) અનુકરણ : દા.ત. પ્રાણાયામ, યૌગિક ક્રિયા

(૩) દઢીકરણ : દરેક રમતમાં

(૪) ઘટક : દરેક રમતનાં કૌશલ્યો ઘટક પાડી શીખવવાં

દા.ત. વોલીબોલ અન્ડરહેન્ડ પાસ, ખોખો, જજમેન્ટ ખો.

(૫) ખંડ - અખંડ : દરેક રમતનાં કૌશલ્ય શીખવી શકાય.

(૫) સ્ત્રોત : પ્રશાસન, એન.જી.ઓ. લોક સહયોગ

સામગ્રી : શેતરંજી, સ્ટોપવોચ, સ્ટાર્ટિંગ બ્લોક, ક્લેપર/ગન, ઠેક પાટિયું, મેજરટેપ, પાવડો, સ્ટેન્ડ (ઊંચી કૂદ માટે) કોસબાર, ગોળો, ચક્ર, બરછી, અટકણ પાટિયું, મેટ, ફ્રસ્ટ એઈડ બોક્ષ, નિકેપ, સ્કોરશીટ, ખો-ખો પોલ, સિંગલ લાઈન, ડબલ લાઈન મશીન, વોલીબોલ, નેટ, વોલીબોલ પોલ, એન્ટેના, દર્શક પટ્ટા, પંપ, ક્રિકેટ કીટ, હોકી કીટ, શટલ કોક, નેટ, રેકેટ, બેટન, ચૂનો, ખીલા, દોરી, તાર

(૬) પ્રાયોગિક કાર્ય કરાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.

૧. જગ્યાની પસંદગી

૨. ઉખાપ્રેરક

૩. નિયમોની જાણકારી (રમત સંબંધી)

૪. સાધનો વાપરવાની રીત :

૫. વિદ્યાર્થીના રસ-રૂચિ
૬. વિદ્યાર્થીની ઉંમર
૭. સલામતી (સાધનો અને રમત દરમિયાન રાખવાની સાવચેતીઓ)
૮. પ્રાથમિક સારવારની સમજ
૯. ઋતુઓ (વાતાવરણ મુજબ પ્રાયોગિક કાર્ય કરાવવું.)
૧૦. ગણવેશ (રમત અનુરૂપ કપડાંની પસંદગી)

(૭) ધોરણો અનુસાર જૂથ પ્રમાણે ફાળવવામાં આવેલ રમતો અને તે માટે પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :
(કૌશલ્યોના વિકાસની જાણકારી માટે)

૧. કૌશલ્યોની પ્રાયોગિક ચકાસણી.
૨. રમતમાંના પ્રભુત્વની ચકાસણી
૩. શરીરસ્થિતિની ચકાસણી (આસનો અને સૂર્યનમસ્કારની પ્રવૃત્તિ માટે)

શારીરિક શિક્ષણના ધ્યેયો :

૧. શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરવો.
૨. યોગ વિશે જ્ઞાન વિકસાવે...
૩. ખડતલપણાનો વિકાસ થાય.
૪. સંઘભાવના, નેતૃત્વ ખેલદિલી, સાહસિકતા, સહનશીલતા જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય.
૫. રાષ્ટ્રવાદી નાગરિકનું ઘડતર થાય.
૬. રમતોમાં રહેલા વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોને જાણે.
૭. રમતો પ્રત્યે વ્યાવસાયિક અભિગમ કેળવે.

વિદ્યાર્થીમાં બદલાવ :

વિદ્યાર્થીઓમાં વ્યાયામને કારણે શરીર સુડોળ બનશે. સમપ્રમાણ શારીરિક વિકાસને કારણે વ્યક્તિગત વિકાસ થાય. શક્તિ અને ગતિભેગથી કાર્યક્ષમતા વધશે. એકાગ્રતાને કારણે યાદશક્તિનો વિકાસ થશે. સહપાઠી સાથે અનુકૂલન સાધવા પ્રેરાશે.

સામાજિક બદલાવ :

૧. હકારાત્મક માનસિકતા કેળવાય.
૨. શક્તિશાળી અને ખડતલ નાગરિકોનું નિર્માણ થાય.
૩. સમાજમાં સહિષ્ણુતા અને સહનશક્તિ વિકાસ પામે.
૪. વિચારશીલ અને મહેનતુ સમાજ બને.
૫. રોગમુક્ત સમાજની રચના થાય.
૬. રમતોથી મનોરંજન પામે, ખેલદિલીની ભાવના વિકસે.

ઘોરણ વ્યસ્થાપન અને યોજના :

રમતોની જરૂરિયાત અને આનુષંગિકતા પ્રમાણે

મોનિટરિંગ અને સપોર્ટ :

પ્રશાસનિક વ્યવસ્થા મુજબ, એન.જી.ઓ.ની મદદથી લોક સહયોગ

શાળાકીય વ્યવસ્થા :

મેદાનો, સાધનો, દરેક શિક્ષકોની સામેલગીરી, વ્યાયામ શિક્ષકના માર્ગદર્શન મુજબ

સમુદાયની ભૂમિકા :

૧. પ્રેરણા પ્રોત્સાહન પૂરાં પાડવાં.
૨. ભૌતિક સાધનોની મદદ કરવી.
૩. રમતો પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ કેળવવો.
૪. વિદ્યાર્થીઓની રમતોમાં મેળવેલી સિદ્ધિઓનો પ્રચાર-પ્રસાર કરવો.

પ્રશાસકીય વ્યવસ્થા :

૧. રમતો પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધતા વધારનાર અભિગમ
૨. અનુદાન
૩. ભૌતિક સગવડોનો વિકાસ
૪. માર્ગદર્શક અને પ્રોત્સાહન અભિગમ
૫. સમયની માંગ પ્રમાણે માળખાકીય સુવિધાઓ પૂરી પાડવી.
૬. નિપુણ પ્રશિક્ષકોની નિમણૂક

શિક્ષક તાલીમ :

૧. વ્યાવસાયિક સજ્જતા તાલીમ.
૨. રમતોની તાલીમ.
૩. તાલીમી સાહિત્ય તૈયાર કરવું.
૪. સમયાંતરે ઓરિએન્ટેશન કાર્યક્રમ કરવા.
૫. રમત સ્પર્ધાઓમાં સક્રિય સામેલગીરી.

અભ્યાસક્રમ

શારીરિક શિક્ષણ અભ્યાસક્રમની તાસ ફાળવણી ધોરણ ૬ થી ૮

	કુલ તાસ	જૂન	જુલાઈ	ઓગસ્ટ	સપ્ટેમ્બર	ઓક્ટોબર	નવેમ્બર	ડિસેમ્બર	જાન્યુઆરી	ફેબ્રુઆરી	માર્ચ
સૂક્ષ્મ વ્યાયામ	૪	૧	૦	૧	૦	૧	૦	૧	૦	૦	૦
પ્રણાયામ	૮	૧	૧	૧	૧	૦	૦	૧	૧	૧	૧
આસન	૧૪	૧	૨	૧	૨	૧	૧	૨	૨	૧	૧
મુદ્રાઓ	૪	૦	૧	૦	૧	૦	૦	૧	૧	૦	૦
ધ્વજ વંદન	૬	૦	૧	૨	૦	૦	૦	૧	૨	૦	૦
આપત્તિ વ્યવસ્થાપન	૪	૧	૦	૦	૧	૦	૦	૧	૧	૦	૦
ફસ્ટ એઈડ	૪	૦	૧	૦	૦	૧	૨	૦	૦	૧	૦
એથલેટિક્સ	૧૫	૨	૨	૧	૨	૨	૨	૨	૧	૧	૦
NSTC Test	૫	૧	૨	૧	૧	૧	૦	૦	૦	૨	૦
જિમ્નાસ્ટિક	૧૬	૨	૨	૦	૨	૨	૨	૨	૨	૨	૦
સાંધિક રમત - ૧	૩૭	૨	૪	૩	૪	૪	૪	૪	૪	૪	૨
સાંધિક રમત - ૨	૩૬	૨	૪	૩	૪	૪	૪	૪	૩	૪	૨

નોંધ : ૧. માસ પી.ટી. ૪૫ મિનિટ ૧ તાસ - ૨૭૦ મિનિટ - ૬ તાસ

૨. અન્ય માટે ૩૫ મિનિટ ૧ તાસ - ૬૭૩૦ મિનિટ - ૧૮૪ તાસ

૨૦૦ તાસ

અભ્યાસક્રમ

ઘોરણ-૬, ૭ અને ૮ માટે વિષયવસ્તુ

ક્રમ	વિષય વસ્તુ	એકમ
૧.	સૂક્ષ્મ વ્યાયામ	ગરદન, કોણી, ખભા, સાંધા, કાંડા અને કમરનું પરિભ્રમણ, તીતલી, પગના પંજાનું સાયકલિંગ, સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા
૨.	પ્રાણાયામ	અનુલોમ-વિલોમ, બ્રામરી અને કપાલભાતી.
૩.	આસન	વજાસન, પન્નાસન, સર્વાંગાસન, ઉત્તાનપાદાસન, મકરાસન, કોણાસન, વૃક્ષાસન, સિદ્ધાસન, અર્ધમત્સેન્દ્રાસન, ઉષ્ટ્રાસન, હલાસન, તાડાસન, ગૌમુખાસન, પશ્ચિમોત્તાસન, નૌકાસન, પવનમુક્તાસન, ભૂજંગાસન, ગરુડાસન, ત્રિકોણાસન, ચક્રાસન
૪.	મુદ્રાઓ	પ્રાણમુદ્રા, વરુણમુદ્રા, જ્ઞાનમુદ્રા, શૂન્યમુદ્રા, હૃદયમુદ્રા, પૃથ્વી મુદ્રા, વાયુમુદ્રા, વીતરાગમુદ્રા
૫.	સૂર્યનમસ્કાર	૧ થી ૧૨ રાઉન્ડ
૬.	માસ પી.ટી.	માસ પી.ટી. ટેબલ નં. ૧ માધ્યમિક ઊભાદાવ - ૧ થી ૧૦ બેઠાદાવ - ૧ થી ૫
૭.	ધ્વજવંદન અને જયઘોષ	
૮.	આપત્તિ વ્યવસ્થાપન	ધરતીકંપ, વાવાઝોડું, પૂર અકસ્માત, દાઝવું.
૯.	ઈજાઓ અને પ્રાથમિક સારવાર	
૧૦.	એન.એસ.ટી.સી. ટેસ્ટ	દડાકેંક, શટલરન, ૮૦૦ મી. દોડ, વિસ્ફોટક શક્તિ, શરીર પરિમિતિયમાપન
૧૧.	ખેલકૂદ	દોડ, કૂદ અને ફેંક
૧૨.	જિમ્નાસ્ટિક	ફલોર એક્સાઈઝ
૧૩.	સાંધિક રમતો	કબડી, ખો-ખો, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, ફૂટબોલ, બેડમિન્ટન, હોકી, ક્રિકેટ

અભ્યાસક્રમ

સાંધિક રમતો અને શીખવવાનાં કૌશલ્યો

ક્રમશી	ખો-ખો	વોલીબોલ	હેન્ડબોલ	ફૂટબોલ	બેડમિન્ટન	હોકી	ક્રિકેટ
<ul style="list-style-type: none"> - લંઘનરેખા ઓળંગવી - લાત મારવી - પાછળથી લાત મારવી (બેક કીક) - છાપો મારવો - ઘેરો ઘાલવો - પકડ (કચીંગ) 	<ul style="list-style-type: none"> - માર કરનાર ખો આપવી - ઠપ્પના ખૂણે માર કરવી - ડાઈવ મારવી - જજમેન્ટ ખો - ડૂક મારવી - દમ ઘૂંટવો - રમનાર સીંગલ ચેઈન ડબલ ચેઈન રાઉન્ડ પ્લે - પલટી મારવી 	<ul style="list-style-type: none"> - સાઈડ સર્વિસ - ટેનીસ સર્વિસ - સાઈડઆર્મ સર્વિસ - રાઉન્ડઆર્મ સર્વિસ - અંડરહેન્ડ પાસ - ઓવરહેન્ડ પાસ - સ્મેશિંગ - બ્લોકિંગ (રોક) - નેટ રિકવરી 	<ul style="list-style-type: none"> - પાસિંગ - ચેસ્ટ પાસ - બાઉન્સ પાસ - ઓવરહેન્ડ પાસ - ડ્રિબ્લિંગ - શોઈંગ - શૂટિંગ - બાઉન્સ શોટ - જમ્પ શોટ - ગોલકીપિંગ 	<ul style="list-style-type: none"> - પાસિંગ - ઈનસાઈડ પાસ - આઉટસાઈડ પાસ - ડ્રિબ્લિંગ - કિકિંગ - ઈનસ્ટેપ કિક - ઈનસાઈડ ઓફ ધી ફૂટ કિક - હાફ વોલી - ફૂલ વોલી - ટ્રેપિંગ - શરીર વડે ટ્રેપિંગ - પગના અંદરના ભાગથી ટ્રેપિંગ - પગના તળિયા દ્વારા ટ્રેપિંગ - હેડિંગ - ડોજિંગ - શ્રોઈન - ગોલકીપિંગ 	<ul style="list-style-type: none"> - સ્ટાન્સ (ગિભાણી) - સર્વિસ સ્ટાન્સ - સર્વિસ રીસેવર સ્ટાન્સ - રમતમાં આક્રમણ સ્ટાન્સ - ફૂટવર્ક - રેકેટ પકડ - શટલ કોકની પકડ - સર્વિસ - લો સર્વિસ - હાઈ સર્વિસ - રીટર્ન ટુ સર્વિસ - ફોર હેન્ડ સ્ટ્રોક - બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક - ઓવરહેન્ડ સ્ટ્રોક - સ્મેશ - પુશ - ડ્રોપ - ડ્રાઈવ - લોબ 	<ul style="list-style-type: none"> - ટીટિંગ - સ્ટોપિંગ - પુશઈન - સ્ક્રૂપિંગ - રોલીંગ - ડ્રિબ્લિંગ - પાસિંગ - ટેકલિંગ - ડોજિંગ - ગોલકીપિંગ 	<ul style="list-style-type: none"> - બેટિંગ - ટાઈમિંગ - ગ્રીપ - ગાર્ડ - બેલેન્સ - સ્ટાન્સ - પોઝીશન ઓફ ધ ફીટ - બોડી પોઝીશન - હેડ પોઝીશન - પોઝીશન ઓફ ધ બેટ - બેક લીફ્ટ - ફૂટવર્ક - ફોલોથ્રુ - ડ્રાઈવ/સ્ટોકસ - ડીફેન્સ - રનિંગ બીટવીન ધ વિકેટ - બોલિંગ - ગ્રીપ - રનઅપ - બેલેન્સ - સ્પીડ - ફોલોથ્રુ - ફાસ્ટ બોલિંગ - સ્પીન બોલિંગ - ક્વિલિંગ - દડો રોકવો - શ્રો - ડ્રેચ

ક્રમ	એથલેટિક્સ	ક્રમ	જિમ્નાસ્ટિક્સ
	શીખવવાના કૌશલ્યો		
	દોડ - પ્રસ્થાન (૧) ખડુ પ્રસ્થાન (૨) ચોપગું પ્રસ્થાન - શરૂઆતનાં કદમો - અંતરાળ કદમો - સૌથી ઝડપી કદમો - વિજયરેખા પસાર		- આગે ગુલાંચટ - કાર્ટ વ્હીલ - પીછે ગુલાંટ - ઊંટ ચાલ - હેન્ડ સ્ટેન્ડ - હેડ સ્ટેન્ડ - હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ રોલ - “ટી” બેલેન્સ - “વી” સીટ
	લાંબીકૂદ - હવાતર - હવાચલ - લટક - પેશકદમી - પગઠેક - ઉડ્યન - ઉતરાણ		- ફોરવર્ડ રોલ ટુ સ્ટ્રેડલ - કમાન
	ગોળાફેંક - ખડી ફેંક - પેરીઓબ્રાઈન - ડીસ્કોપુટ - ગોળાની પકડ - પગઝોલ - સરક - ઉભણી - ફેંક - પગબદલ		

★ ★ ★

અનુક્રમણિકા

પ્રાર્થના સભામાં યોગાસન

(૧) યોગાસનો કરાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

(૨) યૌગિક ક્રિયાઓ

- નેત્રમણિનું પરિભ્રમણ
- ગરદનનું પરિભ્રમણ
- ખભાનું પરિભ્રમણ
- કાંડાનું પરિભ્રમણ
- સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા

(૩) આસન

- પદ્માસન
- યોગમુદ્રાસન
- વજ્રાસન
- સમપાદાસન
- તાડાસન
- હસ્ત પાદાસન
- કોણાસન

(૪) પ્રાણાયામ

- ઝુંકાર પ્રાણાયામ
- અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ

(૫) મુદ્રા

- નમસ્કાર મુદ્રા
- જ્ઞાનમુદ્રા
- શંખમુદ્રા
- વીતરાગ મુદ્રા
- પ્રાણમુદ્રા
- પૃથ્વીમુદ્રા

(૬) સૂર્યનમસ્કાર

પ્રાર્થનાસભામાં યોગાસન

સમય-પત્રક

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર
૧.	યૌગિક ક્રિયાઓ	નેત્રમણિનું ભ્રમણ	ગરદનનું પરિભ્રમણ	ખભાનું પરિભ્રમણ	કાંડાનું પરિભ્રમણ	સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા	—
૨.	આસન	પદ્માસન	યોગમુદ્રાસન	વજ્રાસન	સમપાદાસન	તાડાસન	હસ્તપાદાસન કોણાસન
૩.	પ્રાણાયામ	અનુલોમ વિલોમ	અનુલોમ વિલોમ	અનુલોમ વિલોમ	અનુલોમ વિલોમ	અનુલોમ વિલોમ	
૪.	ધ્યાન	સ્વધ્યાન	નાસાગ્રધ્યાન	સ્વધ્યાન	નાસાગ્રધ્યાન	સ્વધ્યાન	નાસાગ્રધ્યાન
૫.	મુદ્રા	નમસ્કાર	જ્ઞાન	શંખ	વિતરણ	પ્રાણ	પૃથ્વી
૬.	સૂર્યનમસ્કાર	—	—	—	—	—	સૂર્યનમસ્કાર

નોંધ : પ્રાર્થનાની શરૂઆત ત્રણવાર ઐકાર પ્રાણાયામથી કરવી.

નક્કી કરેલ દિવસની મુદ્રા પ્રાર્થના દરમિયાન કરવી.

ઉપરોક્ત આસનો પ્રાર્થનાસભામાં યોગાસનના આસનો કરાવવાના થાય છે અને સીડીને પ્રાથમિકતા આપવી.

દૈનિક સમય સારણી :

યૌગિક ક્રિયાઓ	-	૧ મિનિટ
પ્રાણાયામ	-	૨ મિનિટ
આસન	-	૩ મિનિટ
ધ્યાન	-	૨ મિનિટ



૧. યોગાસનો કરાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો





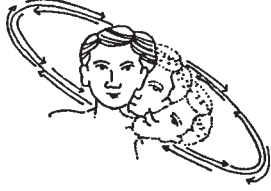

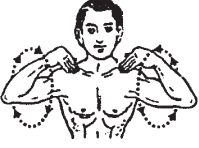
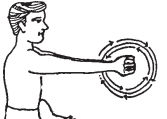
- સ્નાન કર્યા પછી યોગાસનો કરવાથી વધુ ફાયદો થાય છે, બાળકોમાં નિયમિત સ્નાનની ટેવ પાડીએ.
- યોગાસનો કરવાની જગ્યા સ્વચ્છ, સપાટ અને પ્રમાણસરની હવા ઉજાસવાળી હોવી જોઈએ.
- યોગાસનો કરાવતી વખતે બાળકો સંપૂર્ણ શાંતિ રાખે. વાતો ન કરે તેની કાળજી રાખીએ.
- યોગાસનો સંબંધી દરેક સૂચનાઓ બાળકો બરાબર સમજી શકે તેવી સરળ અને સ્પષ્ટ ભાષામાં આપીએ. ત્યાર પછી જ યોગક્રિયા કરાવીએ.
- બાળકો યોગાસનો અંગેની કોઈપણ ક્રિયા ઉતાવળથી ન કરે. દરેક ક્રિયા સમજૂતી કરે તે બાબત ધ્યાનમાં રાખીએ.
- બાળકોને યોગાસનો વખતે ચુસ્ત/ટાઈટ કપડાં ન પહેરવાની સલાહ આપીએ.
- બાળકો યોગની કોઈપણ ક્રિયા ઝટકા સાથે કે બળપૂર્વક ન કરે એ ખાસ જોઈએ.
- આંખની તકલીફ હોય કે સાંભળવામાં તકલીફ હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ અંગે યોગ્ય નિર્ણય કરીએ.
- હૃદયની કે શ્વાસની તકલીફ હોય તેવા બાળકોને સરળ અને શ્રમ ન પડે તેવાં યોગાસનો જ કરાવીએ.
- યોગાસનો દરમિયાન બાળકોને નાક વાટે જ શ્વાસ લેવાની સૂચના આપીએ, સમગ્ર દિવસ દરમિયાન બાળકોમાં નાક વડે જ શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડીએ.
- શાળામાં શીખેલાં યોગાસનો બાળકો ઘરે પણ સવાર-સાંજ જમ્યા પહેલાં કરે તેવી સલાહ આપીએ.



૨. યૌગિક ક્રિયાઓ

યૌગિક ક્રિયા : યૌગિક ક્રિયાઓ એટલે શરીરનાં વિવિધ અંગો દ્વારા થતો હળવો વ્યાયામ. તે આસનની પૂર્વ તૈયારી માટે કરવામાં આવતી ક્રિયા છે.



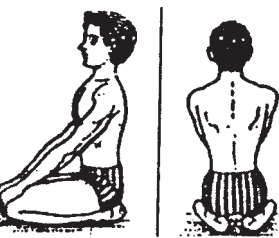
મહત્વ : આસન કરતાં પૂર્વે તે આસનને અનુસંધિત યૌગિક ક્રિયાઓ કરવાથી તે આસન સરળતાથી કરી શકાય છે. શરીરના સ્નાયુઓ લચીલા બને છે. યૌગિક ક્રિયાઓ કરવાથી શરીરમાં ઉષ્માનો સંચાર થાય છે, સ્નાયુઓ વધારે કાર્યશીલ બને છે ને દિવસભર સ્ફૂર્તિથી કાર્ય કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.





ક્રિયાઓ	વર્ણન	ફાયદા
<p>આંખની ક્રિયાઓ</p> <p>નેત્રમણિનું પરિભ્રમણ</p> <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p>	<ul style="list-style-type: none"> ● પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં ટકાર બેસીને બંને આંખોના નેત્રમણિને અનુક્રમે ઉપરથી નીચે તેમજ જમણેથી ડાબે અને ડાબેથી જમણે ફેરવવો. બંને ક્રિયા ૩-૩ વાર. ઉપરની ક્રિયા પછી બન્ને હથેળીને પરસ્પર ઘસીને, ગરમ કરવી. ત્યારબાદ બંધ આંખો પર હળવેથી મૂકવી. 	<ul style="list-style-type: none"> ● આંખનું તેજ વધે છે. ● દષ્ટિ સ્થિર બને છે. મન સ્થિર બને છે. ● આંખોની તકલીફ દૂર થાય છે. ● આંખના ચશ્માના નંબર ધીમેધીમે ઓછા થાય છે.
<p>ગરદનનું પરિભ્રમણ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● સૌ પ્રથમ માથાને આગળ-પાછળ ઝુકાવવું તેમજ ગરદનને ડાબેથી જમણી તરફ કાનની બૂટ ખભાને અડે તે રીતે ઝુકાવવી. આ ક્રિયા બે આવર્તનમાં પૂર્ણ કરવી. ત્યારબાદ ગરદનને ઢીલી છોડી માથાનું ડાબેથી જમણી બાજુ તથા જમણેથી ડાબીબાજુ બે વાર પરિભ્રમણ કરવું. ગરદનને જરાપણ ઝાટકો ન લાગે તેની કાળજી રાખવી. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. ● ગરદનની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે. ● કરોડરજજુના અગ્રભાગને વ્યાયામ મળે છે.
<p>સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● જમણા હાથની પાંચ આંગળી ભેગી રાખી સ્વરપેટી પર ૧૫ થી ૨૦ હળવા ટકોરા મારવા. ● માથું પાછળના ભાગે ઝુકાવેલું રાખવું. 	<ul style="list-style-type: none"> ● સ્વરપેટી વધુ કાર્યક્ષમ બને છે. ● અવાજ સુરીલો તેમજ લયબદ્ધ બને છે.
<p>ખભાનું પરિભ્રમણ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● માથું સ્થિર રાખી ખભાને પાછળથી આગળ અને આગળથી પાછળ એમ બે આવર્તનમાં પરિભ્રમણ કરવું. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ખભાના સ્નાયુઓ તેમજ સાંધા મજબૂત બને છે. ● હાથની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે. ● શરીર સુડોળ બને છે.
<p>કાંડાનું પરિભ્રમણ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● હાથની મુઠ્ઠી વાળી, (સ્થિતિ બેઠક) હાથ ખભાને સમાંતર આગળ લંબાવી કાંડાને ડાબેથી જમણે તથા જમણેથી ડાબે ફેરવવું. 	<ul style="list-style-type: none"> ● કાંડાના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. ● અક્ષરો સુડોળ બને છે. ● લેખન કાર્યક્ષમતા વધે છે.

3. આસન

આસન : લાંબા સમય સુધી સુખપૂર્વક સ્થિર રહી શકે તે આસન.

મહત્ત્વ : આસન શરીરને સ્વસ્થ, સુદૃઢ અને સંતુલિત બનાવવા માટે છે. આસન એ કેવળ વ્યાયામ નથી. શરીરનું સાચું આરોગ્ય અને સાથે સાથે સુખ અને દુઃખને પણ સરખી રીતે સ્વીકારવાની માનસિક શક્તિ એનાથી પ્રાપ્ત થાય છે.


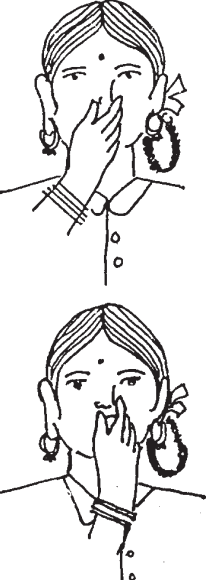
આસન	વર્ણન	ફાયદા
<p>પદ્માસન</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● ડાબા હાથ વડે ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડીને જમણા પગની જાંઘ ઉપર મૂકો. ● જમણા હાથ વડે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડીને ડાબા પગની જાંઘ ઉપર મૂકો. ● ડાબા હાથ પર જમણો હાથ રાખીને ખોળામાં મૂકો. ● આંખો બંધ કરી ઊંડો શ્વાસ લઈ સીધા બેસો. ● ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડતાં છોડતાં આંખો ખોલો ● બન્ને હાથ બાજુ પર મૂકો. ● જમણા હાથ વડે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડીને પગને નીચે મૂકો. ● ડાબા હાથ વડે ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડીને પગને નીચે મૂકો. મૂળ સ્થિતિએ આવો. 	<ul style="list-style-type: none"> ● મનની એકાગ્રતા વધે છે. ● પાચન શક્તિ વધે છે. ● માનસિક શાંતિ મળે છે. ● મનોબળ દૃઢ બને છે. ● શરીર ઝુકાવ્યા વિના આરામ કરી શકાય છે. ● મન સચેત અને સતર્ક બને છે. ● શ્વાસ નિયંત્રણ માટે ઉપયોગી આસન છે. ● લોહીનું પરિભ્રમણ ઊર્ધ્વગામી બને છે. તેથી જ્ઞાનતંતુને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનો જથ્થો મળી રહે છે. તેથી અભ્યાસ કરવાનો થાક લાગતો નથી.
<p>યોગમુદ્રાસન</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● પ્રથમ પદ્માસન કરો. ઢીંચણ ઉપર બંને હાથ મુદ્રામાં ● કમરમાંથી આગળની તરફ ઝૂકતા જમીન તરફ નમવું, શ્વાસ છોડતા-છોડતાં બંને હાથ પીઠ પાછળ લોક કરવા. ● શ્વાસ લેતાં-લેતાં પાછા ફરવું. બંને હાથના લોક છોડી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરી પદ્માસન છોડવું. 	<ul style="list-style-type: none"> ● પેટના સ્નાયુ મજબૂત બને છે. ● ક્રોધ દૂર થાય છે. ● પેટની ચરબી ઓછી થાય છે. ● પાચન શક્તિ વધે છે. ● મનને એકાગ્ર કરવામાં મદદરૂપ બને છે. ● યકૃત - બરોળનો સોજો મટે છે. ● શરીર - સુંદર - નમ્ર અને ચહેરો સુંદર બને છે.
<p>વજ્રાસન</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● બંને પગ પાછળ લઈ જઈ ઘૂંટણ પર બેસવું. ● બંને પગના અંગૂઠા પરસ્પર સ્પર્શ કરે તેમ રાખવા. ● બંને પગની એડીઓ બહારની તરફ રાખવી. ● બંને પગની એડીઓ બહાર રહે એ રીતે પંજાઓ પર નિતંબોને ગોઠવો ● લાંબા ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લો. ● ધીમેથી આસન છોડો. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ખોરાકના પાચનમાં મદદ કરે છે. ● કબજિયાત દૂર થાય છે. ● પીઠ અને પગનો દુઃખાવો દૂર થાય છે. ● મનની ચંચળતા ઘટે છે. ● જમ્યા પછી તુરંત આ આસન કરી શકાય છે. ● જ્ઞાનતંતુ વધારે સક્રિય બને છે.

આસન	વર્ણન	ફાયદા
<p>સંપાદાસન</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● બંને પગ ભેગા, એડી અને પંજા ભેગા રાખો. ● હાથ - હથેળી સાથળ સાથે એડીને સીધા. ● કરોડ ગરદન સીધા. નજર સામે સ્થિર. ● શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય સ્થિર રાખવા. 	<ul style="list-style-type: none"> ● આંખોનું તેજ વધે છે. ● શરીરનો થાક દૂર થાય છે. ● ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે. ● લોહીનું પરિભ્રમણ શુદ્ધ થાય ચે.
<p>તાડાસન</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● શ્વાસ લેતાં (પૂરક) બંને હાથ આગળથી ઉપરની દિશા તરફ લઈ જાઓ. હાથ કોણીથી સીધા રાખો. ● શ્વાસ છોડતાં છોડતાં (રેચક) પગના પંજા પર ઊંચા થાઓ. એડી જમીનથી ઊંચે રાખો. ● એડી જમીન પર ટેકવો. ● બંને હાથ ધીમે ધીમે બાજુએ થઈને કમરની બાજુ પર લાવો. 	<ul style="list-style-type: none"> ● શરીરમાં હળવાપણાનો અનુભવ થાય છે. ● મનને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ● નિતમ્બમાં લચીલાપણું આવે છે. ● રૂધિરનું ભ્રમણ યોગ્ય રીતે થાય છે. ● સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
<p>હસ્તપાદાસન</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● બંને હાથ આગળની તરફથી ઊંચા કરો. હથેળી સામેની તરફ. ● કમરમાંથી આગળની તરફ ઝૂકો. બંને હાથ સામેની તરફ. કમરથી ઉપરનું શરીર જમીનને સમાંતર રહે. હથેળી જમીનની દિશામાં રહે. ● બંને હાથ ધીમે ધીમે નીચે લઈ જઈ બંને પગની નીચે હથેળી રહે તે રીતે ગોઠવવા. પગના ઘૂંટણ સીધા કમરમાંથી નીચે ઝૂકો. ● કપાળ ઘૂંટણને અડાડવું. દાઢી છાતીને અડે. ● ૩ની સ્થિતિ મુજબ ક્રિયા કરવી. ● ૨ની સ્થિતિ મુજબ ક્રિયા કરવી. ● ૧ની સ્થિતિ મુજબ ક્રિયા કરવી. ● મૂળ સ્થિતિ 	<ul style="list-style-type: none"> ● કરોડ સ્થિતિસ્થાપક તથા લાંબી બને છે. ● પેટ, પીઠ અને કમરના સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળવાથી તેઓ કાર્યક્ષમ બને છે. ● પેટ ઉપરનો મેદ ઘટે છે. જઠરાગ્નિની સક્રિયતા વધે છે. પાચનક્રિયા સારી થાય છે. ● પગની નસો અને સ્નાયુઓ કસાઈને બળવાન બને છે. ● ઊંચાઈ વધે છે. સ્ફૂર્તિ આવે છે.
<p>કોણાસન</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● જમણો હાથ ધીમેથી ઉપર લઈ જાઓ. ડાબા કાનને સ્પર્શ થાય તે રીતે. ● કમર, ખભા અને ગરદનને ડાબી તરફ વાળો હાથ પણ ડાબી તરફ વાળો. ● શ્વાસ છોડતાં છોડતાં થોડીક ક્ષણ થોભો. શ્વાસ ભરીને કમર, ગરદનને સીધાં કરો. ● હાથને ધીરે ધીરે શરીરની સમાંતરે નીચે લાવો. ડાબી તરફથી ડાબા હાથને ફેલાવીને આ રીતે ખૂણો (કોણ) બનાવો. 	<ul style="list-style-type: none"> ● કટિ-પ્રદેશ સુડોળ, ફેફસાં સુદૃઢ બને છે. ● મસા (મુંહાસા)થી મુક્તિ થતાં શરીરમાં શક્તિ સંચાર થાય છે. ● કટિભાગ ઉપર દબાણ તથા ખેંચાણ થવાથી મોટું આંતરડું પ્રભાવિત થાય છે. જેથી મળાવરોધ મટે છે. ● મંદાગ્નિ, કબજિયાત, ગેસ, આંતરડાંની દુર્બળતા દૂર થાય છે.

૪. પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામ : પ્રાણ ઉપર કાબૂ મેળવી તેને સુવ્યવસ્થિત, સુનિયંત્રિત અને તાલબદ્ધ કરવાની ક્રિયા એટલે પ્રાણાયામ.

મહત્ત્વ : પ્રાણ એ જીવન શક્તિ છે. પ્રાણ જેટલો બળવાન તેટલી જીવન શક્તિ વધારે પ્રબળ. પ્રાણાયામથી નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે. રક્તની શુદ્ધિ થાય છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. મન એકાગ્ર બને છે. પ્રાણાયામથી જડતારૂપી અંધકારનો નાશ થાય છે અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રદિપ્ત થાય છે.



પ્રકાર	વર્ણન	ફાયદા
<p>ઊંકાર પ્રાણાયામ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● પદ્માસનમાં બેસી ઊંકો શ્વાસ લઈ આંખો બંધ કરી દૃષ્ટિભાવ નાભિ ઉપર રાખી ઊં ના ઉચ્ચાર સાથે ધીમે ધીમે મોઢેથી છોડો. આ ક્રિયા ત્રણવાર કરવી. ● મ ના ઉચ્ચાર વખતે જીભ ઉપર વાળી મોં બંધ કરી નાકથી મ બોલવાથી ઊંકાર પ્રાણાયામ પૂરો થશે. આ ક્રિયા ત્રણવાર કરવી. ● ઊં નો ઉચ્ચાર મોંથી મ નો ઉચ્ચાર નાકથી એક જ શ્વાસે કરી શકાય. 	<ul style="list-style-type: none"> ● મગજની સુસુપ્ત - અચેતન - અજાગૃત નાડીઓ ચેતનવંતી બને છે. ● નવી સ્ફૂર્તિ - નવી કલ્પના - નવા વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે. ● મગજના બ્રેન સેલનો વિકાસ થાય છે. ● યાદશક્તિનો વિકાસ થાય છે.
<p>અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● પદ્માસન અર્ધપદ્માસન કે સુખાસન જેવા ધ્યાનના કોઈ એક આસનમાં બેસવું. ● પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર કાઢવો. ● સૌપ્રથમ જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાસપુટ બંધ કરવું. અને ડાબા નાસપુટથી ઊંકો શ્વાસ લેવો. શ્વાસ પૂરો ભરાઈ જાય એટલે જમણા હાથની અનામિકા અને મધ્યમા આંગળીઓની મદદથી ડાબા નાસપુટને બંધ કરી જમણા નાસપુટથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. એ જ રીતે જમણા નાસપુટથી શ્વાસ ભરી અને પૂરો શ્વાસ ભરાઈ જાય એટલે જમણા હાથના નાસપુટથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ પ્રકારે એક આવર્તન થાય છે. આવા સાતથી દશ આવર્તનો કરવા. 	<ul style="list-style-type: none"> ● બંને નાસિકાઓ શુદ્ધ બને છે. ● શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમી તથા ઠંડક મળી રહે છે. ● શ્વાસની ગતિ નિયંત્રિત થાય છે. ● લોહી શુદ્ધીકરણ માટે ખૂબ સારો પ્રાણાયામ ● એકાગ્રતા - ધ્યાન માટે ઉપયોગી ● બધા જ પ્રાણાયામ આમાં સમાયેલા છે. ● ચંદ્રભેદન - સૂર્યભેદન પ્રાણાયામના લાભ આ પ્રાણાયામમાં સમાયેલા છે.

★ ★ ★

૫. ધ્યાન

ધ્યાન : પરિપક્વ ધારણા એ ધ્યાન છે. ધ્યાન એટલે મનને (વિચારને) બધા વિષયોમાંથી પાછું ખેંચવું અને કોઈ એક વિષય પર કેન્દ્રિત કરવું. સ્થિર કરવું. ધ્યાન પ્રયત્નપૂર્વક થતું નથી. સહજ રીતે થાય છે. ધ્યાન અનુભૂતિનો વિષય છે.

મહત્ત્વ : આપણું મન ખૂબ ચંચળ છે. મનમાં એક સાથે અનેક વિચારો ઉદ્ભવે અને બદલાય છે. મનમાં આટલા બધા વિચારો ઉદ્ભવતા હોવાથી મન એકાગ્ર બનતું નથી. અભ્યાસ માટે મનની એકાગ્રતા ખૂબ જરૂરી છે. મનને એકાગ્ર કરવાનું સૌથી પ્રભાવી માધ્યમ ધ્યાન છે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી ધીમે ધીમે મન એકાગ્ર બને છે.

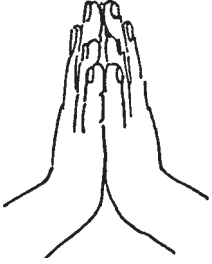

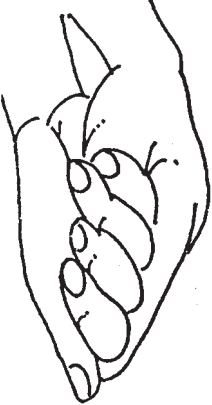
આસન	વર્ણન	ફાયદા
	<p>સ્વધ્યાન :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં (પલાંઠી વાળીને) બેસવું. ● સ્થિર અને સીધા બેસવું ● આંખો કોમળતાથી બંધ કરવી. ● ઊંડો શ્વાસ લઈ ઊં ના ઉચ્ચાર સાથે શ્વાસ બહાર કાઢવો. ● બિલકુલ અવાજ ન થાય તે રીતે શાંતિથી બેસવું અને પોતાના શરીરના અવયવો પર દ્રષ્ટાભાવ રાખવો. ● શિક્ષકની સૂચના પ્રમાણે ઊં ના ઉચ્ચાર સાથે ધ્યાન પૂરું કરવું. સમય : ૧ થી ૨ મિનિટ <p>નાસાગ્ર ધ્યાન :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● પદ્માસનમાં અથવા સુખાસનમાં (પલાંઠી વાળીને) બેસવું. ● શરીર ટટ્ટાર પરંતુ અક્કડ નહીં રહેવું જોઈએ ● નાકના અગ્રભાગ (ટેરવા) પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ● શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર નીકળતા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. ● શ્વાસ અંદર લેતી વખતે ઊંનો ઉચ્ચાર મનમાં કરવો અને બહાર કાઢતાં તેની ગણતરી કરો. 	<ul style="list-style-type: none"> ● મન શાંત થાય છે. ● એકાગ્રતાનો અનુભવ થાય છે. ● ચિત્તવૃત્તિ કાબૂમાં આવે છે. ● મનને તાજગી અને સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે. ● ગ્રહણશીલતામાં વધારો થાય છે. ● બુદ્ધિ શક્તિનો વિકાસ થાય છે.
	<ul style="list-style-type: none"> ● મન શાંત થાય છે. ● તેજસ્વિતા વધે છે. ● બુદ્ધિ, શક્તિનો વિકાસ થાય છે. ● શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા નિયમિત બને છે. ● શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે. ● શરીર સ્ફૂર્તિવું બને છે. 	






૬. મુદ્રા

મુદ્રા : મુદ્રા એટલે ચોક્કસ સ્થિતિ. યોગમાં મુદ્રાનું ઘણું મહત્વ છે. આજના જટિલ જમાનામાં યોગ મુદ્રા મનની શાંતિ તથા તનની તંદુરસ્તી માટે એક અદ્ભુત ઈલાજ છે. યોગ મુદ્રા અત્યંત સરળ અને દરેકથી થઈ શકે તેવી ક્રિયાઓ છે.

મહત્વ : આસનમાં મુદ્રાનું આગવું મહત્વ છે. ચિત્ત એકાગ્ર કરવા, સ્મરણ શક્તિ વધારવા, વાણી મધુર કરવા મુદ્રાનું મહત્વ છે. ઘણા રોગો મુદ્રા દ્વારા મટાડી શકાય છે.

મુદ્રા	વર્ણન	ફાયદા
<p>નમસ્કાર મુદ્રા (સોમવાર)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● પલાંઠી વાળીને સીધા બેસવું. ● છાતી પાસે બન્ને હાથની હથેળી તથા આંગળી જોડી આંખો બંધ રાખી બેસવું. 	<ul style="list-style-type: none"> ● હથેળીમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે. ● મન સ્થિર અને એકાગ્ર બને છે.
<p>જ્ઞાન મુદ્રા (મંગળવાર)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● બન્ને હાથના અંગૂઠા અને અંગૂઠા પાસેની પ્રથમ આંગળીના અગ્રભાગને જોડવો અને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથને ઘૂંટણ ઉપર રાખવા. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. ● સ્મરણ શક્તિ વધે છે. ● બુદ્ધિશક્તિમાં વધારો થાય છે.
<p>શંખ મુદ્રા</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● ડાબા હાથના અંગૂઠાને જમણા હાથની હથેળી પર રાખી જમણા હાથની ડાબા અંગૂઠા સહિત મુઠ્ઠી બંધ કરી ડાબા હાથની પ્રથમ આંગળીની ટોચને જમણા હાથના અંગૂઠાની ટોચ મેળવી ડાબા હાથની બાકીની આંગળીઓથી જમણા હાથની હથેળીની પાછળની બાજુ પર દબાણ આપવાથી શંખ મુદ્રા બને છે આ મુદ્રાનો આકાર શંખની આકૃતિ જેવો જ થાય છે. હાથ બદલી કરીને પણ આ મુદ્રા કરી શકાય. 	<ul style="list-style-type: none"> ● આ મુદ્રાથી થાઈરોઈડ ગ્રંથિના રોગ દૂર થાય છે. ● અવાજ મધુર બને છે. ● વાણી સંબંધિત કોઈપણ દોષ સુધરે છે.




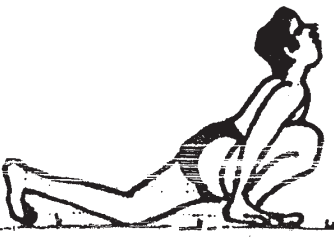
મુદ્રા	વર્ણન	ફાયદા
<p>વીતરાગ મુદ્રા (ગુરુવાર)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● પદ્માસનમાં બેસીને ન ફાવે તો સુખાસનમાં બેસી ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળી મૂકી બંને અંગૂઠા એકબીજાને મેળવી નાભિ નીચે બંને હાથ સ્થાપિત કરવાથી વીતરાગ મુદ્રા બને. ● આ મુદ્રામાં બન્ને અંગૂઠા મેળવવાથી અગ્નિ, ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. ધ્યાનમાં બેસી આ મુદ્રા અંગૂઠા એક બીજાને ન મેળવવા પણ એક અંગૂઠા પર બીજો અંગૂઠો રાખી શકાય. 	<ul style="list-style-type: none"> ● માનસિક શાંતિ મળે છે. ● એકાગ્રતા આવે છે. ● સાત્ત્વિક વિચારો અને સાત્ત્વિક ભાવનું નિર્માણ થાય છે. ● ધ્યાનમાં ઉચ્ચ ભૂમિકા સમાધિ અને આત્મસાક્ષાત્કાર સુધી પહોંચવાની આ ઉત્તમ મુદ્રા છે.
<p>પ્રાણ મુદ્રા (શુક્રવાર)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● અંગૂઠાના આગળના ભાગ ઉપર ત્રીજી આંગળીના આગળના ભાગને જોડવાથી અને ત્રીજી આંગળીના નખ ઉપર ચોથી આંગળીનો આગળનો ભાગ રાખવાથી જ્યારે આગળની બન્ને આંગળી સીધી રાખવાથી પ્રાણ મુદ્રા બને છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ● પ્રાણ શક્તિનો વિકાસ થાય છે. ● શ્વાસ અને લોહી શુદ્ધ બને છે.
<p>પૃથ્વી મુદ્રા (શનિવાર)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● અનામિકા અને અંગૂઠાના અગ્ર ભાગોને મિલાવવાથી અને બાકીની ત્રણ આંગળીઓને સીધી રાખવાથી પૃથ્વી મુદ્રા બને છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ● શારીરિક દુર્બળતા દૂર થાય છે. ● પાચનશક્તિ વધે છે. ● સાત્ત્વિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. ● વિટામિનોની ઊણપ દૂર થાય છે. ● શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે.

★ ★ ★

૭. સૂર્યનમસ્કાર

સૂર્યનમસ્કાર : આસનોના સમૂહથી બનેલા સૂર્યનમસ્કાર વિશે ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કે સૂર્ય વિશ્વનો આત્મા છે. પૃથ્વી પરનું જીવન સૂર્યના કારણે છે. એ સૂર્યનું સ્મરણ કરી સૂર્યોદયની વેળાએ મંત્ર સાથે સૂર્યનમસ્કાર કરવા એ સૂર્યની ઉપાસના જ છે.

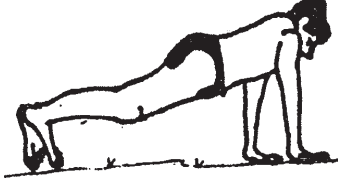
મહત્ત્વ : સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી શરીરનાં તમામ અંગોને આંગિક વ્યાયામ મળે છે. આસનોના જે ફાયદા મળે છે તે તમામ ફાયદા સૂર્યનમસ્કારથી મળે છે.

સ્થિતિ	વર્ણન
<p>ૐ મિત્રાય નમઃ</p> 	<p>પહેલી સ્થિતિ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● બંને પગ ભેગા - અંગૂઠા એડીઓ એકબીજાને અડેલી સ્થિતિમાં ● આખું શરીર ટટ્ટાર ઊભું ● છાતી આગળ, ડોક સીધી ● નજર નાસિકાગ્ર ઉપર ● હાથના પંજા નમસ્કાર સ્થિતિમાં આંગળીઓ જમીનને લંબરૂપ ● અંગૂઠા સૂર્યચક્રને અડેલા ● બંને કોણીઓ એક સીધી લીટીમાં
<p>ૐ રવયે નમઃ</p> 	<p>બીજી સ્થિતિ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● નમસ્કાર સ્થિતિમાં હથેળીઓ ઉપરની તરફ, હાથ સીધા, કોણીઓ તાણેલી, દષ્ટિ કરમૂલ ઉપર, માથું પાછળ જૂકેલું. આ સ્થિતિમાં કરોડ પાછળ તરફ જૂકેલી - પગ સીધા, ઢીંચણ તાણેલા ● કમર ઉપરનું શરીર પાછળ ઝુકાવેલું ● પૂરક : શ્વાસ લેવો. ● હસ્ત ઉત્તાનાસન
<p>ૐ સૂર્યાય નમઃ</p> 	<p>ત્રીજી સ્થિતિ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● હાથ સામેથી નીચે - હાથના પંજા પગની બાજુએ આખા જમીનને અડેલા બંને પંજા અને પગ આગળથી સીધી રેખામાં - બંને પંજામાં ખભા જેટલું અંતર ● હનુ / દાઢી છાતીને અડેલી ● કપાળ ઢીંચણોને અડેલું, પગ સીધા ટટ્ટાર ● રેચક : શ્વાસ છોડવો - પાદહસ્તાસન
<p>ૐ ભાનવે નમઃ</p> 	<p>ચોથી સ્થિતિ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ડાબો પગ પાછળ - ઢીંચણ અને પંજો જમીનને અડેલો - જમણો પગ સ્થિર, જમણી પીંડી - જાંઘ - છેલ્લી પાંસળી એકબીજાને અડેલી - હથેળીઓ જમીન ઉપર સ્થિર, કોણીઓ તાણેલી ટટ્ટાર - છાતી આગળ, ખભા - માથું પાછળ આખું શરીર વળાંકયુક્ત, દષ્ટિ ઉપર ● પૂરક : શ્વાસ લેવો. ● એકપાદપ્રસરણાસન

સ્થિતિ

વર્ણન

ૐ ખગાય નમઃ



પાંચમી સ્થિતિ

- જમણો પગ પાછળ - બંને પગ સીધા, ઢીંચણ ટટ્ટાર, પગ એકબીજાને અડેલા - હાથ સીધા, કોણીઓ ટટ્ટાર, હાથના પંજાઓ અને પગના આગળના ભાગ ઉપર આખું શરીર તોલેલું રાખવું. આપાદમસ્તક શરીર સીધી રેખામાં - દષ્ટિ શરીરને કાટકોણે જમીન તરફ
- રેચક : શ્વાસ છોડવો.
- ભૂધરાસન

ૐ પૂષ્ણૈ નમઃ



છટ્ટી સ્થિતિ

- હાથ કોણીમાં નમાવીને શિરસાષ્ટાંગ નમસ્કાર - કપાળ - છાતી બે હથેળીઓ બે ઢીંચણ - બે પગના પંજા આ આઠ જમીનને ટેકવેલાં - કમર - પેટ જમીનથી ઉપર કોણીઓ એકબીજા તરફ (અંદરની બાજુ) ખેંચેલી, હનુ/દાઢી ઉરોસ્થિને અડેલી.
- કુંભક : શ્વાસ રોકી રાખવો.
- સાષ્ટાંગત પ્રણિપાત

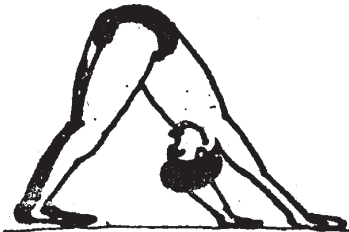
ૐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ



સાતમી સ્થિતિ

- હાથ સીધા, કોણીઓ ટટ્ટાર - છાતી આગળ, માથું પાછળ, દષ્ટિ ઉપર - કમર અને તેટલી હથેળીઓ તરફ ખેંચેલી - પગના પંજા સ્થિર (ત્રીજી - ચોથી સ્થિતિમાં જ યોગ્ય જગ્યાએ ટેકવવા) એડી એકબીજાને અડેલી
- પૂરક : શ્વાસ લેવો
- ભુજંગાસન

ૐ મરીચેય નમઃ



આઠમી સ્થિતિ

- હથેળીઓ અને પગના પંજાઓ તેમની જગ્યાથી હલાવ્યા વગર કમર ઉપર તરફ ઊંચકાયેલી - એડીઓ જમીનને અડેલી - હાથ સીધા ટટ્ટાર પગ સીધા, ઢીંચણ ટટ્ટાર હનુ/દાઢી ઉરોસ્થિને અડેલી - માથું અંદર બાજુ ઢીંચણ તરફ ખેંચેલું - એડી, કમર, હથેળીઓ ત્રિકોણ આકારમાં
- રેચક : શ્વાસ છોડવો
- પર્વતાસન

સ્થિતિ

વર્ણન

ૐ આદિત્યાય નમઃ



નવમી સ્થિતિ

● ડાબો પગ આગળ હથેળીઓ વચ્ચે મૂળ સ્થાન ઉપર - જમણો ઘૂંટણ અને પંજા જમીનને ટેકવેલા - ડાબી પીડી, જાંઘ અને છેલ્લી પાંસળીઓ એકબીજાને અડેલી - બાકી શરીર ત્રણની સ્થિતિની જેમ - દરેક સૂર્યનમસ્કારમાં ૩ અને ૮ માં પગ બદલવા.

પૂરક : શ્વાસ લેવો

● એકપાદપ્રસરણાસન

ૐ સવિત્રેય નમઃ



દસમી સ્થિતિ

● જમણો પગ ડાબા પગની સામે મૂળ જગ્યા ઉપર - પગ સમચરણ સ્થિતિમાં પગ સીધા, ઢીંચણ ટટ્ટાર - હાથના પંજાઓ જગ્યાથી હલાવ્યા વગર જમીન ઉપર પૂરા પાડેલા - હનુ/દાઢી ઉરોસ્થિને અડેલી - કપાળ ઢીંચણોને અડેલું

● સમતુલા જળવાયેલી

● રેચક : શ્વાસ છોડવો

● પાદહસ્તાસન

ૐ અર્કાય નમઃ



અગિયારમી સ્થિતિ

● નમસ્કાર સ્થિતિમાં હથેળીઓ ઉપરની તરફ, હાથ સીધા, કોણીઓ તાણેલી, દષ્ટિ કરમૂલ ઉપર, માથું પાછળ ઝૂકેલું, આ સ્થિતિમાં કરોડ પાછળ કરોડ ઝૂકેલી - પગ સીધા, ઢીંચણ તાણેલા

● કમર ઉપરનું શરીર પાછળ ઝૂકાવેલું.

● પૂરક : શ્વાસ લેવો.

● હસ્ત ઉત્તાનાસન

ૐ ભાસ્કરાય નમઃ



બારમી સ્થિતિ

● બંને પગ ભેગા - અંગૂઠા એડીઓ એકબીજાને અડેલી સમચરણ સ્થિતિમાં આખું શરીર ટટ્ટાર ઊભું - છાતી આગળ, ડોક સીધી - નજર નાસિકાગ્ર ઉપર હાથના પંજા નમસ્કાર સ્થિતિમાં,

આંગળીઓ જમીનને લંબરૂપ અંગૂઠા સૂર્યચક્રને અડેલા - બંને કોણીઓ એક સીધી લીટીમાં - કુંભક : શ્વાસ રોકી રાખવો

● સૂર્યનમસ્કાર સ્થિતિ



(નમૂના પ્રત) પાઠ આયોજન

નામ :

પ્રવૃત્તિ : ખો-ખો

કૌશલ્ય : સિંગલચેઈન

તાલીમજૂથ : વિદ્યાર્થીઓ

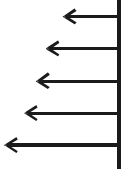
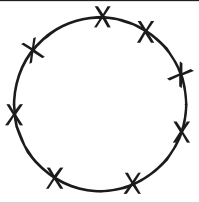


સાધનો : ચૂનો, દોરી, ખીલા, મેઝર ટેપ, વ્હિસલ, ખો-ખો ખૂંટ, સ્ટોપવોચ

સમય : ૪૫ મિનિટ

હેતુ : સામાન્ય : ચપળતા, ઝડપ અને સમતોલનનો વિકાસ

વિશિષ્ટ : ખો-ખોમાં સિંગલ ચેઈન કૌશલ્યનો વિકાસ કરે છે.



પાઠનો વિકાસ ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	વિષય વસ્તુ	સાધન અને વ્યવસ્થા	વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત	મોટરકોલેટી	શિક્ષક વ્યવહાર	વિદ્યાર્થી વ્યવહાર
પરિચય વિભાગ	હાજરી	વિદ્યાર્થીઓને ઊંચાઈ પ્રમાણે એકત્રીકરણ કરી સાવધાન-વિશ્રામ કરાવશે. ત્યારબાદ એક સે અંત તક ગિનતી કરાવી તમામ વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્યની જાણકારી મેળવી રિપોર્ટ કરશે. કેટલા રે કેટલા વિદ્યાર્થીઓ વર્તુળ પર ઊભા રહી, ધીમે ધીમે વર્તુળ પર ફરતા ફરતા શિક્ષકને સમૂહમાં પૂછશે 'કેટલા રે કેટલા' ત્યારે શિક્ષક દ્વારા ચોક્કસ નંબર બોલવામાં આવતાં આ નંબરના જૂથમાં તમામ વિદ્યાર્થીઓ ગોઠવાશે અને બાકી રહેલ વિદ્યાર્થીઓ બાદ થયેલ ગણાશે.	 		ગુણ	- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને સાવધાન-વિશ્રામ કરાવી એક સે અંત તક ગિનતી કરાવી તમામ વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્યની જાણકારી મેળવી - પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને વર્તુળ પર ઊભા રાખી તેમને "કેટલા રે કેટલા" રમત વિશે સમજ આપી વિદ્યાર્થીઓને વર્તુળ પર દોડવા કહેશે ત્યારબાદ શિક્ષક રમત રમાડશે. ઉભા મળે ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રાખશે.	- વિદ્યાર્થીઓ સાવધાન-વિશ્રામ થઈ ગિનતી કરશે અને સ્વાસ્થ્ય અંગેની જાણકારી આપશે અને સૂચના મુજબ વર્ગ વ્યવસ્થા જાળવશે. - વિદ્યાર્થીઓ આપેલ સૂચના પ્રમાણે વર્તુળ પર ગોઠવાશે અને કેટલા રે કેટલા રમતની સમજ મેળવશે અને સૂચના મુજબ રમત રમશે.
કસરત વિભાગ	ઉભાપ્રેરક	(૧) હાથની કસરત 'હાથ ફેરવવા' બંને હાથને આગળથી પાછળની તરફ ગોળગોળ ફેરવવા.			નમનીયત	- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને હાથ ફેરવવા કસરતનો આદર્શ નમૂનો બતાવી પાંચ પાંચ આવર્તન કરાવશે અને કસરત દરમિયાન થતી ભૂલો શોધી સુધારશે.	- વિદ્યાર્થીઓ પ્રશિક્ષકનો કસરતનો આદર્શ નમૂનો જોશે અને સૂચના મુજબ કસરતના આવર્તન કરશે.
	સામાન્ય કસરત						

પાઠનો વિકાસ ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	વિષય વસ્તુ	સાધન અને વ્યવસ્થા	વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત	મોટરકોલેટી ગુણ	શિક્ષક વ્યવહાર	વિદ્યાર્થી વ્યવહાર
		(૨) ગરદનની કસરત 'ગરદન ડાબી જમણી ફેરવવી' વિદ્યાર્થીઓ પોતાનું માથું પ્રથમ ડાબી બાજુના ખભાને દાઢી અડે તે રીતે ફેરવશે. ત્યારબાદ જમણી બાજુના ખભાને દાઢી અડે તે રીતે ફેરવશે. (૩) કમરની કસરત 'હિપ રોટેશન' વિદ્યાર્થીઓ કમર પર બંને હાથ રાખી હિપને ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ ત્યારબાદ જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ ફેરવશે. (૪) કૂદનની કસરત 'હનુમાન કૂદ' વિદ્યાર્થીઓને જગ્યા પર કૂદતા કૂદતા જમણો પગ અને ડાબો હાથને ઊંચો કરી ઊંચો ફૂંકો કરાવવો ત્યારબાદ ડાબો પગ અને જમણા હાથને ઊંચો કરી ઊંચો ફૂંકો કરાવવો.			નમનીયતા	- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને ગરદનની કસરતનો આદર્શ નમૂનો બતાવી. પાંચ પાંચ આવર્તન કરાવશે અને કસરત દરમિયાન થતી ભૂલો શોધી સુધારશે.	- વિદ્યાર્થીઓ પ્રશિક્ષકનો કસરતનો આદર્શ નમૂનો જોશે અને સૂચના મુજબ કસરતના આવર્તન કરશે.
					નમનીયતા	"	"
					સહનશક્તિ શક્તિ	- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીને કૂદનની કસરતનો આદર્શ નમૂનો બતાવી પાંચ પાંચ આવર્તન કરાવશે અને કસરત દરમિયાન થતી ભૂલો શોધી સુધારશે.	- વિદ્યાર્થીઓ પ્રશિક્ષકનો કસરતનો આદર્શ નમૂનો જોશે અને સૂચના મુજબ કસરતના આવર્તન કરશે.

પાઠનો વિકાસ ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	વિષય વસ્તુ	સાધન અને વ્યવસ્થા	વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત	મોટરકોલેટી ગુણ	શિક્ષક વ્યવહાર	વિદ્યાર્થી વ્યવહાર
		(પ) ગતિમેળની કસરત ‘બાજુ હસ્ત કૂદન તાલી’ વિદ્યાર્થીઓ કૂદીને પોતાના બંને પગ પહોળા કરશે. સાથે હાથને બાજુ પરથી ઉપર લઈ જઈ માથા પર તાલી પાડશે.			સહનશક્તિ	- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીને ગતિમેળની કસરતનો આદર્શ નમૂનો બતાવી પાંચ પાંચ આવર્તન કરાવશે અને કસરત દરમિયાન થતી ભૂલો શોધી સુધારશે.	વિદ્યાર્થીઓ પ્રશિક્ષકનો કસરતનો આદર્શ નમૂનો જોશે અને સૂચના મુજબ કસરતના આવર્તન કરશે.
	વિશિષ્ટ કસરત	(૧) ‘શટલ રન’ વિદ્યાર્થીઓ પ્રસ્થાન રેખાથી જુદા જુદા અંતરે રાખેલા નિશાનને વારાફરતી દોડતો જશે અડીને પાછો પ્રસ્થાન રેખા તરફ આવશે.			ચપળતા	- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીને શટલ રન કસરતનો આદર્શ નમૂનો બતાવી યોગ્ય માત્રામાં મહાવરો કરાવશે અને કસરત દરમિયાન થતી ભૂલો શોધી સુધારશે.	- વિદ્યાર્થીઓ પ્રશિક્ષકનો કસરતનો આદર્શ નમૂનો જોશે અને સૂચના મુજબ કસરતના આવર્તન કરશે.
અનુભવ	રમત	‘ભૂલ ભૂલામણી’ વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા પ્રમાણે વર્તુળ પર ઊભા રાખી બે વિદ્યાર્થીઓને અલગ અલગ જગ્યા પર વર્તુળ પર ઊભા રાખવા. આગળનો વિદ્યાર્થી દાવ લેનાર અને પાછળનો વિદ્યાર્થીએ			ચપળતા	- પ્રશિક્ષક રમતનું નામ જણાવી રમતની રમવાની સમજ આપશે. રમતનો આદર્શ નમૂનો બતાવશે. ત્યારબાદ રમતના નિયમોથી પરિચિત કરાવી વિદ્યાર્થીને રમત રમાડશે.	- રમતની સમજ મેળવી રમતનો આદર્શ નમૂનો જોશે. નિયમોથી માહિતગાર થઈ રમત રમશે.

પાઠનો વિકાસ ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	વિષય વસ્તુ	સાધન અને વ્યવસ્થા	વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત	મોટરકોલેટી ગુણ	શિક્ષક વ્યવહાર	વિદ્યાર્થી વ્યવહાર
કોશલ્ય	ખો-ખો	<p>દાવ આપનાર (પકડનાર) રહેશે. હવે શિક્ષકની સ્થિતિ પર આગળનો વિદ્યાર્થી વર્તુળ પર ઊભેલા બેલાડીઓની વચ્ચેથી ગમે તે વિદ્યાર્થીની બાજુમાંથી નીકળશે જ્યારે પકડનાર બેલાડી પણ તેની પાછળ તેજ રસ્તા પર દોડતો જશે. જો પકડનાર તે રસ્તા પર દોડી ન શકે તો તે આઉટ થયેલો ગણાશે અને વર્તુળ પર ઊભેલા અન્ય બેલાડીઓને વારાફરતી રમવા માટે ઉતારશે.</p> <p>“સિંગલ ચેઈન”</p>		<ul style="list-style-type: none"> - ધર્ષણનો નિયમ - સમતોલનો નિયમ - ઝડપનો નિયમ 	<ul style="list-style-type: none"> - ઝડપ - ચપળતા 	<ul style="list-style-type: none"> - પ્રશિક્ષક તાલીમાર્થીને સિંગલ ચેઈન કોશલ્યનું નામ જણાવી - પ્રશિક્ષક તાલીમાર્થીને સિંગલ ચેઈન કોશલ્યનું ઘટક પદ્ધતિથી સમજ આપશે. - પ્રશિક્ષક તાલીમાર્થીને સિંગલ કોશલ્યનું ઘટક પદ્ધતિથી શીખવશે. 	<ul style="list-style-type: none"> - વિદ્યાર્થીઓ સિંગલ ચેઈન કોશલ્યનો આદર્શ નમૂનો જોશે. - વિદ્યાર્થીઓ સિંગલ ચેઈન કોશલ્યનો ઘટક વાર સમજ મેળવશે. - વિદ્યાર્થીઓ સિંગલ ચેઈન

પાઠનો વિકાસ ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	વિષય વસ્તુ	સાધન અને વ્યવસ્થા	વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત	મોટરકોલેટી ગુણ	શિક્ષક વ્યવહાર	વિદ્યાર્થી વ્યવહાર
ચિંતન		વિદ્યાર્થીઓ નીચેની બાબતો પર ચિંતન કરશે : (૧) પ્રવેશ (એન્ટ્રી) (૨) સમતોલન (૩) ચપળતા (૪) ઝડપ વિદ્યાર્થીઓ ચિંતન કરેલ બાબતોને કૌશલ્યમાં ઉપયોગ કરો. સમગ્ર કૌશલ્યને રમત દરમ્યાન ઉપયોગ કરશે.				- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીને પ્રવેશ (એન્ટ્રી), સમતોલન, ચપળતા અને ઝડપની સમજ કૌશલ્ય સાથે કઈ રીતે થાય તે બાબતે ઊંડાણ-પૂર્વક વિચારવા માટેની પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરશે. - પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીને સિંગલ ચેઈન કૌશલ્યનું પુનરાવર્તન કરાવશે. - શિક્ષક વિદ્યાર્થીને રમતમાં સિંગલ ચેઈન કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરશે.	- વિદ્યાર્થીઓ પ્રવેશ (એન્ટ્રી), સમતોલન, ચપળતા અને ઝડપનો કૌશલ્ય દરમ્યાન કઈ રીતે ઉપયોગ થાય તે વિચારશે. - વિદ્યાર્થીઓ સિંગલ ચેઈન કૌશલ્યનું સૂચના મુજબ પુનરાવર્તન કરશે. - વિદ્યાર્થીઓ રમતમાં સિંગલ ચેઈન કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરશે.
ક્રિયા							
સેક્સન							
અંતિમ વિભાગ	કૂલ ડાઉન	- ધીમી ચાલ - નમીને ચાલવું - હાથનું સ્કેચિંગ			નમનીયત	- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીને રમતનો થાક ઓછો કરવા માટે કૂલ ડાઉન કસરત કરાવશે. અને થાક ઓછો કરાવશે. - પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીને ગર્જનાનો નમુનો સમજાવી. વિદ્યાર્થીને ગર્જના બોલાવશે.	- વિદ્યાર્થીઓ કૂલ ડાઉનની કસરત કરી રમતનો થાક ઓછો કરશે. - વિદ્યાર્થી ગર્જનાનો નમુનો જોઈ પ્રશિક્ષકની સૂચના મુજબ ગર્જના કરશે.
	ગર્જના	શિક્ષક : વિદ્યાર્થી :					
	વિસર્જન	વિદ્યાર્થીઓને સાવધાન વિશ્રામ કરાવી, ગિનતી બોલાવી હાજરી લેશે.				- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને સાવધાન-વિશ્રામ કરાવી હાજરી લઈ અન્ય વર્ગમાં વિદ્યાર્થીને મોકલાવશે.	- વિદ્યાર્થીઓ સાવધાન વિશ્રામ કરાવી, ગિનતી કરી વિસર્જન થશે.

NSTC Teat Programme

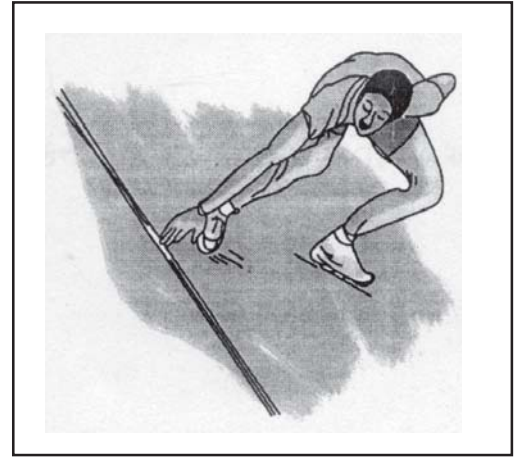
National Sports Talent Contest

ભારત સરકારે એન.એસ.ટી.સી. ટેસ્ટ પ્રોગ્રામ હેઠળ બાળકોને યોગ્ય રતમ માટે પસંદ કરી અને યોગ્ય રતમમાં મૂકી શકાય તે માટે અમુક મોટર ક્વોલિટી ટેસ્ટ નક્કી કરેલ છે. આ ટેસ્ટના માર્ગદર્શન હેઠળ આપણે પ્રાથમિક શાળાનાં બાળકોને ટેસ્ટ દ્વારા તેમાં રહેલી કેટલીક ક્ષમતાઓનું માપન કરી અને યોગ્ય રતમમાં મૂકી શકીએ.

Motor Quality Tests - મોટર ક્વોલિટી ટેસ્ટ

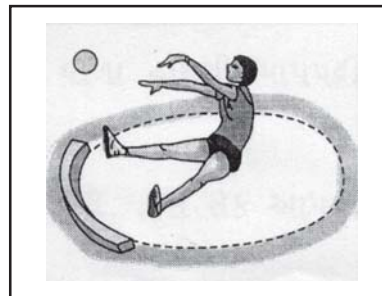
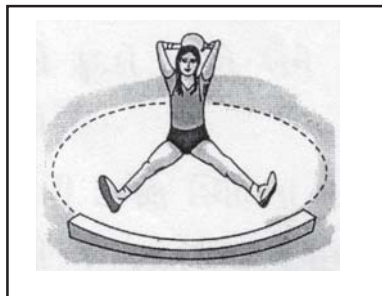
(૧) ૬ x ૧૦ મીટર શટલ રન

- કસોટીનો હેતુ** : વિદ્યાર્થીઓની ચપળતાનું માપન
- સાધન** : ઘડિયાળ, ચૂનાનો પાવડર
- અંકન** : ૧૦ મી લાંબી ને સમાંતર લાઈને અને ૫ મી પહોળી બે લાઈને.
- પદ્ધતિ** : વિદ્યાર્થીઓ લાઈનની પાછળ ઊભા રહી અને સંકેત મળ્યા બાદ ફાસ્ટ દોડશે અને દોરેલી લાઈનને ૬ વખત અટકશે.
- મૂલ્યાંકન** : વિદ્યાર્થી આપેલ લાઈનને ૬ વખત અડકશે અને તેના સમય પ્રમાણે મૂલ્યાંકન થશે.
- નોંધ** : માત્ર એક જ તક આપવામાં આવશે. વિદ્યાર્થીઓને સ્પીસ પહેરવાની મનાઈ છે. મેદાન સમથળ હોવું જોઈએ.



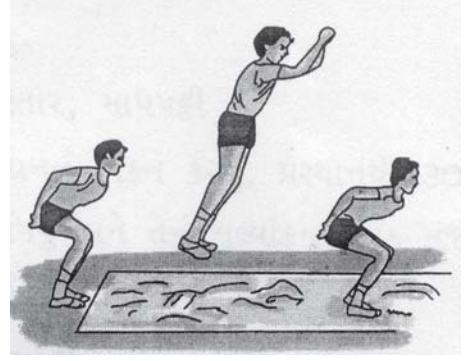
(૨) ૬SI ફેંક

- કસોટીનો હેતુ** : ખભાની તાકાત અને ધડનું ગતિ સુમેળ.
- સાધન** : ગોળાફેંકનું મેદાન, ૪૦૦ ગ્રામ મિલિ બાસ્કેટ બોલ, માપપટ્ટી
- પદ્ધતિ** : ખેલાડી પોતાના બે પગ પહોળા કરી ગોળા ફેંકના મેદાનમાં બેસી દડાને હાથે માથાના પાછળના ભાગમાં પકડવો અને પછી પૂરી તાકાત સાથે દડાને અલગ ફેંકવો. દરેક ખેલાડીને ત્રણ તક આપવામાં આવે છે.
- મૂલ્યાંકન** : મેદાનમાં મધ્યભાગમાંથી માપન કરવામાં આવે છે.



(૩) સ્ટેન્ડીંગ બ્રોડ જંપ

- કસોટીનો હેતુ** : ઉછાળ શક્તિનું માપન
- સાધનો** : સ્ટીલની માપ પટ્ટી. લાંબી કૂદનો ખાડો, ઠેક પાટિયું અથવા ચૂનાની રેખા.
- અંકન** : લાંબી કૂદના ખાડા પાસે એક લાઈન દોરવી.
- પદ્ધતિ** : ખેલાડી ખાડા પાસે દોરેલી લાઈન પર પગના પંજા પર ઊભા રહી તાકાત સાથે બંને હાથના ઝોલા સાથે વધુમાં વધુ આગળ કૂદવાનો પ્રયાસ કરશે.
- મૂલ્યાંકન** : ખેલાડીને ત્રણ તક આપવામાં આવે છે. સારા આંકને પોઈન્ટ માટે ગણવામાં આવે છે.

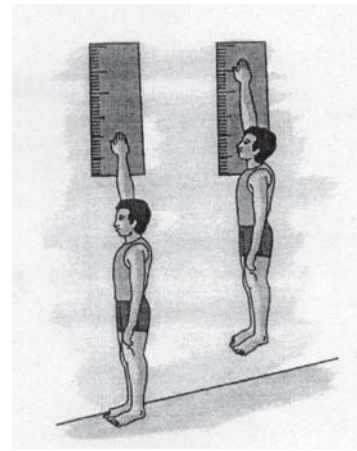


(૪) ૮૦૦ મીટર દોડ

- કસોટીનો હેતુ** : ટકી રહેવાની ક્ષમતા
- સાધનો** : સ્ટોપ વોચ, ૪૦૦ મી.નો ટ્રેક
- પદ્ધતિ** : ખેલાડીઓને પ્રસ્થાન રેખાથી સંકેત મળતાં ૪૦૦ મી. ટ્રેકના રાઉન્ડ પૂર્ણ કરવાના રહેશે.
- નોંધ** : ખેલાડીઓ ખીલાવાળા બૂટ પહેરી શકશે નહિ. જ્યાં ૪૦૦ મી.નો ટ્રેક ન હોય ત્યાં સીધું પણ દોડાવી શકાય.

(૫) સીધો ઊંચો કૂદકો

- કસોટીનો હેતુ** : પગની વિસ્ફોટક શક્તિનું માપન.
- સાધનો** : ડસ્ટર, ચોક પાવડર, માપપટ્ટી, ખુરશી, બેંચ
- અંકન** : દીવાલ પર સે.મી.ના માપવાળી પટ્ટી દોરી તે ૩.૨૫મી સુધી દોરવું.
- પદ્ધતિ** : ખેલાડી દીવાલ પાસે એક પાવડરવાળા હાથ સાથે ઊભા રહી સીધો કૂદકો મારશે અને કૂદકો મારી ચોક પાવડરવાળા હાથથી માપપટ્ટી પર નિશાન કરશે.
- મૂલ્યાંકન** : ખેલાડી ઊભેલ સ્થિતિના માપમાંથી કૂદેલ આંક બાદ થશે. ત્રણ તક આપવામાં આવે છે. સારીને ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

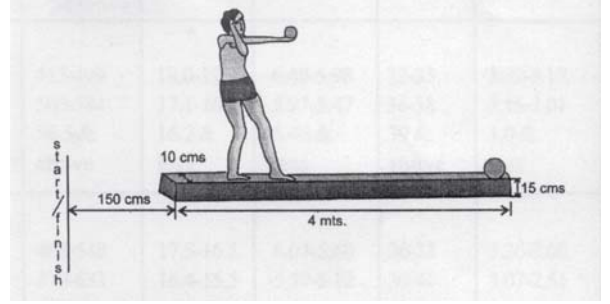


(૬) ૩૦ મી દોડ (ઉડ્ડયન પ્રસ્થાન)

હેતુ	: વધુમાં વધુ ગતિનું માપન
સાધન	: સ્ટોપવોચ, ૬ ફ્લેગ પોસ્ટ, ૪૫ મી.નો વિસ્તાર, માપપટ્ટી
અંકન	: પ્રસ્થાન રેખાથી ૩૦ મીટરનું અંતર કાપી, મેદાનનું અંકન કરવું. પ્રસ્થાનથી ૩૦ મીટરની વિજય રેખા સુધીના અંતરનું માપ સેકન્ડમાં નોંધવું અને તેનું મૂલ્યાંકન પત્રક મુજબ કરવું.
નોંધ	: ખીલાવાળા બૂટ પહેરવા દેવામાં આવશે નહીં.

(૭) સમતુલનની કસોટી

હેતુ	: સમતુલન ક્ષમતાની કસોટી
સાધનો	: ૨ કિગ્રાનો મેડિસીન બોલ, સમતુલન પાટિયું, ૪ મી લાંબું, ૧૦ સે.મી. પહોળું, ૧૫ સે.મી. ઊંચું, ૧ વોલીબોલ
પદ્ધતિ	: ખેલાડી સમતુલન પાટિયા પર હથેળીમાં વોલીબોલ રાખી. ડાબા હાથને જમણા હાથની નીચે થઈ જમણા કાનને પકડવો. ત્યારપછી પાટિયા પર સંકેત મળતાં ઝડપથી ચાલવું, પાટિયાની સામે બાજુએ રાખેલ જોડીસીન બોલને ધક્કો મારી પાછો ફરી ઝડપથી શરૂઆતની રેખાએ ઝડપથી પહોંચશે.



ઊંચાઈ (Height)

(૮) માનવ પદ્ધતિ માપન : (Anthropometric Measurements)

હેતુ	: ઊંચાઈનું માપન કરવું
સાધન	: ઊંચાઈ માપવાનું સ્ટેન્ડ
પદ્ધતિ	: ખેલાડી સીધો ટટ્ટાર ઊભો રહી તેની ઊંચાઈનું માપન થશે.
મૂલ્યાંકન	: ખેલાડીની ઊંચાઈનું માપન નજીકના સે.મી.માં કરવું.

વજન (Weight)

હેતુ	: શરીરનાં સામૂહિક અંગોનું વજનનું માપન
સાધનો	: વજન કાંટો
વજનનું આંક	: વજન કાંટાનાં માપ પ્રમાણે કિ.ગ્રા.માં કરવું.
પદ્ધતિ	: વિદ્યાર્થી સીધા પગ રાખી વજન કાંટા પર ખુલ્લા પગે અને ઓછાં વસ્ત્રો સાથે ઊભો રહેશે.

**BATTERY OF TEST AND NORMS FOR
SCOUTING TALENT IN SPORTS
BOYS**

Age Group	Height (cms)	Weight (kgs)	30 M Flying start (sec.)	Standing Ball Jump (cms)	Ball throw (cms)	6 x 10 Shuttle Run	Balancing ability (sec.)	Vertical Jump (sec.)	800 m Run (sec.)
8 years									
Satisfactory	127-133	24-28	5.3-4.8	164-183	372-442	18.3-17.5	6.74-6.27	30-32	3.40-3.24
Good	134-139	29-32	4.7-4.5	184-193	443-513	17.4-16.5	6.26-5.77	33-35	3.23-3.07
Very Good	140 & above	33 & above	4.4 & less	194 & above	514 & above	16.4 & less	5.78 & less	36 & above	3.06 & less
9 years									
Satisfactory	130-138	26-30	5.1-4.7	170-181	413-499	18.0-17.2	6.48-5.98	33-35	3.32-3.17
Good	139-147	31-34	4.6-4.3	182-201	500-584	17.1-16.3	2.97-5.47	36-38	3.16-3.01
Very Good	148 & above	33 & above	4.2 & less	202 & above	58.5 & above	16.2 & less	5.46 & less	39 & above	3.0 & less
10 years									
Satisfactory	135-142	28-32	4.9-4.5	180-194	462-548	17.5-16.5	6.07-5.60	36-38	3.26-3.00
Good	143-150	34-38	4.4-4.1	195-216	519-633	16.4-15.5	5.59-5.12	39-41	3.07-2.51
Very Good	151 & above	39 & above	4.0 & less	217 & above	634 & above	15.4 & less	5.13 & less	42 & above	2.56 & less
11 years									
Satisfactory	140-149	31-36	4.8-4.4	189-204	502-596	17.1-16.2	6.03-5.58	39-41	3.20-3.05
Good	150-157	37-41	4.3-3.9	205-255	598-691	16.1-15.4	5.57-5.12	42-44	3.04-2.46
Very Good	158 & above	42 & above	3.8 & less	226 & above	692 & above	15.3 & less	5.1 & less	45 & above	2.45 & less
12 years									
Satisfactory	146-153	35-40	4.7-4.3	195-213	530-610	16.8-16.3	5.99-5.52	42-45	3.05-2.55
Good	154-160	41-46	4.2-3.8	214-236	611-710	15.9-15.0	5.51-5.05	46-50	2.54-2.42
Very Good	161 & above	47 & above	3.7 & less	237 & above	711 & above	15.1 & less	5.04 & less	5.1 & above	2.41 & less
13 years									
Satisfactory	148-155	33-42	4.2-4.0	206-221	608-700	16.5-15.9	5.86-5.40	44-47	2.57-2.43
Good	156-167	43-51	3.9-3.6	222-241	701-794	15.8-15.1	5.39-4.93	48-53	2.42-2.79
Very Good	168 & above	54 & above	3.5 & less	242 & above	795 & above	15.0 & less	4.92 & less	54 & above	2.28 & less
14 years									
Satisfactory	154-160	42-47	4.1-3.8	210-255	671-758	16.3-15.8	5.80-5.37	46-50	2.50-2.36
Good	161-171	48-58	3.7-3.4	226-245	759-846	15.7-15.0	5.36-4.87	51-56	7.35-7.25
Very Good	172 & above	59 & above	3.3 & less	146 & above	847 & above	14.9 & less	4.88 & less	57 & above	7.24 & less

Scoring : Satisfactory 1 point
 Good 2 point
 Very Good 3 point

**BATTERY OF TEST AND NORMS FOR
SCOUTING TALENT IN SPORTS
GIRLS**

Age Group	Height (cms)	Weight (kgs)	30 M Flying start (sec.)	Standing Ball Jump (cms)	Ball throw (cms)	6 x 10 Shuttle Run	Balancing ability (sec.)	Vertical Jump (sec.)	800 m Run (sec.)
8 years									
Satisfactory	124/130	23/26	5.6/5.2	150/170	340/405	19.3/18.3	7.50/7.05	26/29	40.3/3.40
Good	131/141	27/30	5.1/4.7	171/180	406/470	18.2/17.2	7.04/6.59	30/33	3.39/3.20
Very Good	142 & above	31 & above	4.6 & less	181 & above	471 & above	17.1 & less	6.58 & less	34 & above	3.1 & less
9 years									
Satisfactory	129/136	25/30	5.4/4.9	164/180	358/444	19.0/18.0	7.10/6.63	39/32	3.55/3.30
Good	137/144	31/34	4.8/4.5	181/191	445/529	17.9/16.8	6.62/6.15	33/36	3.29/3.15
Very Good	145 & above	35 & above	4.4 & less	192 & above	530 & above	16.8 & less	6.14 & less	37 & above	3.14 & less
10 years									
Satisfactory	133/144	26/32	5.2/4.8	169/185	413/487	18.5/17.2	6.17/5.76	32/33	3.41/3.16
Good	145/158	33/38	4.7/4.3	186/200	488/563	17.1/16.2	5.75/5.34	36/39	3.15/3.02
Very Good	159 & above	39 & above	4.2 & less	201 & above	564 & above	16.1 & less	5.33 & less	40 & above	3.01 & less
11 years									
Satisfactory	144/156	33/39	4.9/4.6	180/195	472/551	18.0/17.0	6.13/5.67	35/38	3.29/3.10
Good	154/161	40/45	4.5/4.2	196/210	552/630	16.9/16.0	5.66/5.10	39/43	3.09/2.53
Very Good	162 & above	46 & above	4.1 & less	211 & above	631 & above	15.9 & less	5.9 & less	44 & above	2.52 & less
12 years									
Satisfactory	150/157	36/42	4.8/4.5	185/195	491/570	17.2/16.6	6.06/6.62	39/42	3.10/3.00
Good	158/168	43/48	4.4/4.0	196/210	571/650	16.7/16.3	6.61/5.17	43/47	2.59/2.49
Very Good	164 & above	49 & above	3.9 & less	211 & above	651 & above	16.2 & less	5.16 & less	48 & above	2.48 & less
13 years									
Satisfactory	158/163	43/48	4.4/4.2	190/200	571/650	16.8/16.4	6.09/5.5	43/45	3.00/2.50
Good	164/170	49/54	4.1/3.9	210/215	651/670	16.2/15.9	5.53/5.07	47/50	2.49/2.41
Very Good	171 & above	55 & above	3.8 & less	216 & above	671 & above	15.8 & less	5.06 & less	51 & above	2.40 & less
14 years									
Satisfactory	164/170	49/55	4.2/4.0	200/210	651/670	16.4/16.0	5.92/5.42	46/49	2.55/2.45
Good	171/174	56/61	3.9/3.7	211/224	671/699	15.9/15.5	5.46/5.01	50/53	2.44/2.36
Very Good	175 & above	62 & above	3.6 & less	225 & above	700 & above	15.4 & less	5.00 & less	54 & above	2.35 & less

Scoring : Satisfactory 1 point
 Good 2 point
 Very Good 3 point

રાષ્ટ્રધ્વજ ક્યાં ફરકાવવો

કલેક્ટર ઓફિસ, સચિવાલય, લોકસભા, રાજ્યસભા, હાઈકોર્ટ, લશ્કરી મથકો તથા દેશપરદેશમાં જ્યાં જ્યાં આપણા એલચીઓ કે પ્રતિનિધિઓ રહે છે ત્યાં ત્યાં તેમના નિવાસસ્થાનોમાં દરરોજ ફરકાવે છે. યૂનોમાં બીજા રાષ્ટ્રધ્વજની સાથે આપણો રાષ્ટ્રધ્વજ સ્થાન ધરાવે છે અને ફરકે છે. માધ્યમિક શાળામાં તથા માહાશાળાઓમાં રાષ્ટ્રીય તહેવારોના દિવસે ફરકાવવામાં આવે છે.

રાષ્ટ્રધ્વજ ક્યારે ફરકાવવો

૧. પ્રજાસત્તાક દિન - ૨૬મી જાન્યુઆરી
૨. રાષ્ટ્રીય સપ્તાહ - ૬ થી ૧૨ એપ્રિલ
૩. સ્વાતંત્ર્ય દિન - ૧૫મી ઓગસ્ટ
૪. મહાત્મા ગાંધી જન્મદિન (૨૭ ઓક્ટોબર)
૫. રાષ્ટ્રીય પર્વ નિમિત્તે

નોંધ : ઉપરોક્ત પ્રસંગોએ ફરકાવેલા રાષ્ટ્રધ્વજ સંધ્યાકાળ પહેલાં ઉતારી લેવો જોઈએ.

ધ્વજને વાળવાની રીત

લીલો રંગ અને સફેદ રંગ જ્યાં મળે ત્યાં બંને બાજુએ પકડવો. ત્યારબાદ કેસરી રંગના બંને છેડે પહેલાં જ્યાં પકડેલ છે તેમને ભેગા કરો. એટલે ત્રણ ગળીમાં વળાશે. પછી લીલો રંગ ઉપર અને કેસરી રંગ નીચે રહે તે રીતે પકડો. ત્યારપછી લીલો રંગ અંદર આવે તે રીતે સાડીની પાટલી વાળતા હોય તેમ વાળો. જેથી લીલો રંગ બહાર દેખાશે નહિ. ફક્ત ઉપર અને નીચે કેસરી રંગ દેખાશે.

ધ્વજને બાંધવાની રીત :

ધ્વજપોલને ઉપરના છેડે એક ગરગડી કે હૂક લગાવવો. ગરગડી ધ્વજપોલ સાથે વેલિંગ કે વ્યવસ્થિત જડાયેલી હોવી જોઈએ. ધ્વજ પોલની સાથે જોડાયેલી ગરગડીમાં દોરી નાંખો. એક છેડો બહારની બાજુ હશે અને બીજો છેડો અંદરની બાજુએ આવે.

બહારના છેડાને કેસરી રંગના છેડા (નાકું કરેલ હોય તે) સાથે બાંધો અને અંદરના છેડા સાથે લીલા રંગના છેડા (નાકું કરેલ હોય તે) સાથે બાંધો. ત્યારબાદ ધ્વજને વાળવાની રીત અપનાવો. પછી અંદરના છેડાને એટલે કે લીલા રંગના છેડાની દોરી જમણા હાથથી પકડી બહારની બાજુ (જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ) લઈ ડાબા હાથ વડે પકડો. બંને હાથથી પકડેલી દોરી જમણા હાથની દોરી નીચેની અંદર નાખી બંને હાથથી પકડેલી દોરી ખેંચો જેથી ગાંઠ વળે તે રીતે બાંધો. ત્યાર પછી અંદરની બાજુથી પકડેલી દોરી ખેંચો જેથી બહારના છેડા સાથે બાંધેલ દોરી ગરગડી ઉપર જશે પછી અંદરના છેડા સાથે બાંધેલ દોરી ઉપર નિશાન કરો અથવા થોડી ઢીલી રાખી ધ્વજપોલ ઉપર દોરી બાંધો જેથી તે દોરી ધ્વજ ફરકાવવા માટે મહેમાનને આપી શકાય જેથી મહેમાન ધ્વજ ફરકાવે.

ધ્વજ કઈ રીતે ફરકાવવો :

- જ્યારે ધ્વજ ફરકાવીએ ત્યારે કેસરી રંગ ઉપર રહેવો જોઈએ.
- સભાઓમાં રાષ્ટ્રધ્વજ વક્તાઓની પાછળ તેમજ તમામ સભ્યો અને સજાવટથી ઉપર રહેવો જોઈએ.
- સરઘસ વખતે રાષ્ટ્રધ્વજ વ્યક્તિના જમણા ખભા પર ઊંચકેલો હોવો જોઈએ અને તે સમાંતર અને આડો ન હોવો જોઈએ. તે સીધો ઊંચકેલો અને ફરકતો રહેવો જોઈએ.
- રાષ્ટ્રધ્વજ કરતાં કોઈ પણ ધ્વજ અથવા પતાકા ઊંચા ના હોવા જોઈએ. સાથેસાથ ફરકતા ધ્વજ ઉપર કોઈ પ્રતીકો ફૂલ માળા હાર તેમજ અન્ય વસ્તુ ન હોવા જોઈએ.

શાળાઓમાં ધ્વજવંદન કરવાની રીત :

ધ્વજવંદન સમારોહ પૂર્ણ ગૌરવ અને શિસ્તબદ્ધ રીતે યોજવો જોઈએ. ધ્વજવંદન સમારોહ વખતે નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

આમંત્રિત તથા દર્શકો માટેનું સ્ટેજ સામાન્ય રીતે વચ્ચે હોવું જોઈએ. ધ્વજવંદન કરવાનું હોય તેની એક બાજુએ હોવું જોઈએ. મહેમાનોના સ્ટેજની જમણી તરફ ધ્વજ ૧૨ થી ૧૫ ફૂટ ઊંચો ફરકાવવો જોઈએ. ધ્વજના સ્તંભની ફરતાં ૫ થી ૮ ફૂટની ગોળાઈ દર્શાવવી જોઈએ. ધ્વજ રક્ષકે તેનું સ્થાન ધ્વજ સ્તંભની પાછળ ગોળાઈની અંદરની બાજુએ રાખવું જોઈએ. ધ્વજ પડેલ ફરતી ગોળાઈને સરખા બે ભાગની ગોળાઈમાં વહેંચવું જોઈએ.

મુખ્ય મહેમાનની બેઠક :

ધ્વજપોલની જમણી તરફ ગોળાઈ કોસ કરતી સ્થિતિમાં હોવું જોઈએ અને ધ્વજ રક્ષકનું સ્થાન તેની વિરુદ્ધ હોવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓએ વર્ગ પ્રમાણે ગોઠવવું જોઈએ. ધ્વજપોલની પ્રથમ હરોળ વચ્ચેનું અંતર ૧૫ થી ૨૦ ફૂટ અથવા જરૂર જણાય તો વધુ હોવો જોઈએ. રાષ્ટ્રધ્વજ યોગ્ય રીતે વાળેલો તેમજ દોરીથી બાંધેલાં હોવાં જોઈએ. આગળ દર્શાવ્યા પ્રમાણે બાંધેલ હોવો જોઈએ. મુખ્ય મહેમાનના આગમન વખતે શાળાના કે કોલેજના વડાને તેમને સુયોગ્ય માન સહિત બેઠક તરફ અથવા તેમના સ્થાન તરફ દોરી જવા જોઈએ.

આગેવાને (ટુકડીના નેતા) લોકોનું ધ્યાન દોરવું જોઈએ. પછી મુખ્ય મહેમાન તરફ કૂચ કરવી જોઈએ તેમજ તેમને સલામ ભરી ધ્વજ ફરકાવવા માટે વિનંતી કરવી જોઈએ ત્યારબાદ તેમને ધ્વજપોલ તરફ દોરી જવા જોઈએ. શાખા કે કોલેજના વડા (આચાર્ય) પણ મુખ્ય મહેમાનો સાથે આવી શકે છે.

મુખ્ય મહેમાન ધ્વજપોલની પાસે નિશ્ચિત સ્થળે ઊભા રહે પછી ધ્વજ રક્ષકે ધ્વજની દોરીની ગાંઠ છોડવી જોઈએ અને તેનો છેડો મુખ્ય મહેમાનના હાથમાં આપવો જોઈએ કે જે તે દોરીને ખેંચતાં ધ્વજ ફરકશે. ત્યારબાદ ટુકડી નેતા ધ્વજને સલામી આપશે તેની સાથે મુખ્ય મહેમાન વિદ્યાર્થીઓ તેમજ દર્શક સર્વે સલામી આપશે અને થોડા સમય પછી સાવધાનની સ્થિતિમાં એટેન્શનનો ઓર્ડર આપવામાં આવે અને ત્યારબાદ રાષ્ટ્રગાન ગવરાવવા માટે ઓર્ડર આપવામાં આવે. અને ત્રણ નારા ગવરાવવામાં આવે છે અને પછી યોગ્ય જગ્યાએ સ્થાન લેશે.

ટુકડી આગેવાને મુખ્ય મહેમાનને પ્રસંગોચિત પ્રવચન કરવા વિનંતી કરવી જોઈએ. મુખ્ય મહેમાનના પ્રવચન બાદ મુખ્ય આગેવાને તેમને માન આપી આભાર માનવો જોઈએ. મુખ્ય મહેમાનની વિદાય બાદ

ટુકડી આગેવાને પાછું પોતાનું સ્થાન ગ્રહણ કરવું જોઈએ. તમામ ક્લાસ (વર્ગ) ટુકડીના નેતાને તેની ટુકડીને મેદાનમાં યોગ્ય માર્ચ પોસ્ટનો આદેશ આપવો જોઈએ. ત્યારબાદ શાળા કે કોલેજ રાખેલ કાર્યક્રમ યોજશે. આ કાર્યક્રમ પૂરો થાય પછી ખૂબ જ શાંતિ અને કોઈ પણ અવાજ સિવાય ધ્વજ સ્થળ છોડવું જોઈએ કે જેથી ધ્વજવંદન સમારોહની પવિત્રતા જળવાઈ રહે.

ધ્વજ અવરોહણ વિધિ :

સૂર્યાસ્ત પહેલાં ધ્વજ ઉતારવો જોઈએ. શાળાનો વિદ્યાર્થી નેતા અથવા ધ્વજરક્ષક સલામી આપી ધીમેથી ધ્વજ ઉતારશે. ચીવટપૂર્વક ધ્વજ ઉતારી જમણા ખભા પર લઈ તે સ્તંભથી (પોલ) ધ્વજને જુદો કરશે અને જમીનને અડકવા દેશે નહિ. તેને વ્યવસ્થિત વાળીને શાળાના વડાને સોંપી દેશે.

રાષ્ટ્રધ્વજનું સંભાળપૂર્વક જતન :

- રાષ્ટ્રધ્વજ પર કોઈ પણ પ્રકારનો અક્ષર કે આંકડો પાડવો તે અંગે સખત મનાઈ છે.
- જાહેરાત કે સુશોભન માટે ટેબલકલોથ તરીકે સાડીની બોર્ડર તેમજ પૂતળા કે સ્મારકોના ઢાંકણ તરીકે ઉપયોગની સખ મનાઈ છે.
- રાષ્ટ્રધ્વજનો ઉપયોગ ખાનગી સમારોહમાં, ખાનગી મકાનોમાં, ખાનગી મોટરકારોમાં, દુકાનોમાં સાઈનબોર્ડ તરીકે ગેરકાયદેસર અને વાંધાજનક છે.



જુદા જુદા કદના ધ્વજોની નિશ્ચિત લંબાઈ-પહોળાઈ

ધ્વજના કદ	લંબાઈ-પહોળાઈ મિલી મીટરમાં	લગભગ લંબાઈ પહોળાઈ ફૂટ ઈંચમાં	વપરાશનો પ્રકાર
૧.	૬૩૦૦ X ૪૨૦૦	૨૧" X ૧૪"	ઊંચા ધ્વજદંજ પર અતિ વિશાળ ઈમારતો પર
૨.	૩૬૦૦ X ૨૪૦૦	૧૨" X ૮"	તોપવાહિની વગેરે, લાલ કિલ્લો રાષ્ટ્રપતિભવન સંસદગૃહ પર
૩.	૨૭૦૦ X ૧૮૦૦	૯" X ૬"	નિદર્શન કદના સરકારી ભવનો પર
૪.	૧૮૦૦ X ૧૨૦૦	૬" X ૪"	શાસકીય સન્માનની અધિકારી હોય એવી વ્યક્તિના મૃતદેહ પર તેમજ નાના શાસકીય ભવનો પર
૫.	૧૩૫૦ X ૯૦૦	૪.૫" X ૩"	—
૬.	૯૦૦ X ૬૦૦	૩" X ૨"	કોસ બાર પર ખંડોમાં પ્રદર્શન માટે
૭.	૪૫૦ X ૩૦૦	૧૯" X ૧૨"	મહાનુભાવોનો વિમાનો પર, તેમજ દેશની અંદર રાષ્ટ્રપતિ જેમાં પ્રવાસ કરતા હોય એવી ટ્રેન પર
૮.	૨૨૫ X ૧૫૦	૯" X ૬"	મહાનુભાવોની મોટર ગાડી પર
૯.	૧૫૦ X ૧૦૦	૬" X ૪"	વિદેશો ભાગ લેતા હોય એવી બેઠકો પરિષદો વગેરેમાં મેજ પર, વિદેશો સાથેની સમજૂતીઓ પર સહી સિક્કા કરવાની વિધિ વખતે આ ધ્વજ રેશમી ખાદીના જ બનેલા હોવા જોઈએ.



જયનાદ (ગર્જના)

અ.નુ.	શિક્ષક	વિદ્યાર્થીઓ
૧.	આજ કી નારી ક્યા બનેગી, ક્યા બનેગી	દૂસરી લક્ષ્મીબાઈ (૨)
૨.	કુલ નહિ ચિનગારી હૈ.	હમ ભારત કી નારી હૈ
૩.	વ્યાયામ જ્યોત	જલતી રહો, જલતી રહો
૪.	રમત રમવા જાશો ક્યાં ?	મેદાને, મેદાને
૫.	ધમ ધમ ધરતી ધ્રુજાવે કોણ ?	વ્યાયામ વીર, વ્યાયામ વીર
૬.	મત લો તુમ વૃક્ષો કી જાન	ધરતી હોગી રેગીસ્તાન
૭.	પ્રાણો સે ભી પ્યારા હૈ	હિન્દુસ્તાન હમારા હૈ
૮.	દેશ કી રક્ષા કૌન કરેગે ? કૌન કરેગે ?	હમ કરેગે (૨)
૯.	તિરંગા હમારા	જાનસે પ્યારા
૧૦.	આઝાદી કે વીર જવાન	અમર રહો (૨)
૧૧.	સુખી જીવન જીવવા કાજ	બનવું પડશે કસરત બાજ
૧૨.	જાન ભી દેંગે ખૂન ભી દેંગે	દેશ કી મિટ્ટી કભી ન દેંગે
૧૩.	આવો વૃક્ષોનું જતન કરીએ	સમૃદ્ધ વતન કરીએ
૧૪.	વન્યજીવો કા એક હી આધાર	અચ્છે વન, અચ્છે લોગ
૧૫.	જબ તક સૂરજ ચાંદ રહેગા	વ્યાયામ વીર કા નામ રહેગા
૧૬.	ખેલ ખેલવા જાશો ક્યાં ?	મેદાને મેદાને
૧૭.	શાસ્ત્રીજી કી ક્યા પહેચાન	જય જવાન જય કિસાન
૧૮.	ક્યા કરોગે ક્યા કરોગે ક્યા કરોગે ક્યા ક્યા કરોગે	જાત સુધાર પરોપકાર દેશોદ્ધાર જાત સુધાર, પરોપકાર, દેશોદ્ધાર, ભારતમાં કી જય જય કાર.
૧૯.	જહાં વૃક્ષો કી બહાર	વહાં વર્ષા કી કુહાર
૨૦.	આઝાદ હિંદ	ઝીન્દાબાદ
૨૧.	ગલી-ગલીમે નારા હૈ	હિન્દુસ્તાન હમારા હૈ
૨૨.	કોમી નારા	વંદેમાતરમ્
૨૩.	એક દો તીન ચાર	વ્યાયામવીરનો જય જયકાર
૨૪.	ગલી-ગલી મેં ગીત હૈ	વ્યાયામ વીર કી જીત હૈ
૨૫.	શૂરવીર બનવા જાશો ક્યાં ?	મેદાને, મેદાને
૨૬.	સાચી કાંતિ લાવશે કોણ ?	વ્યાયામ વીર, વ્યાયામ વીર
૨૭.	શારીરિક શિક્ષણ	દેશનું રક્ષણ

૨૮.	ઓછાં બાળ	જય ગોપાળ
૨૯.	અખંડતા ઓર એકતા	ભારત કી વિશેષતા
૩૦.	મોડાં લગ્ન, ઓછાં બાળ	બધાં સ્વપ્ન થાય સાકાર
૩૧.	નાનું કુટુંબ	સુખી કુટુંબ
૩૨.	ઉચ્ચત મસ્તક રાખે કોણ ?	વ્યાયામ વીર, વ્યાયામ વીર
૩૩.	દેશ કાજે લડશે કોણ ?	વ્યાયામ વીર, વ્યાયામ વીર
૩૪.	હિન્દ, હિન્દ	હિન્દુસ્તાન
૩૫.	જો હમસે ટકરાયેગા	મિટ્ટી મેં મિલ જાયેગા
૩૬.	સાયવવા કાજે સ્વરાજ	બનવું પડશે કસરતબાજ
૩૭.	દેશ તણી જાળવવા લાજ	બનવું પડશે કસરતબાજ
૩૮.	દુશ્મન કો મિટાવે કોણ ?	વ્યાયામ વીર, વ્યાયામ વીર
૩૯.	આઈ એમ વી આર ઓલ આર	ગુડ ગુડ બેટર બેટર બેસ્ટ બેસ્ટ
૪૦.	કૌન દેશ હમારા ? કૌન મંત હમારા ? ભારત વર્ષ ?	ભારત વર્ષ ? ભારત વર્ષ ? હા, હા, ભારત વર્ષ ! ભારત વર્ષ !
૪૧.	જીત્યા કોણ જીત્યા કોણ ? હાર્યા કોણ હાર્યા કોણ ? રાજી કોણ રાજી કોણ ?	રમનારા સૌ જીતી ગયા ઘેર બેઠા સૌ હારી ગયા જોનારા સૌ રાજી થયા.
૪૨.	અણુધડાકા વિશ્વશાંતિ	બંધ કરો અમર રહો
૪૩.	ભારત માતાના સંતાન	ગજવો કસરતનાં મેદાન
૪૪.	શૂરવીર બનવા જાશો ક્યાં ?	મેદાને, મેદાને
૪૫.	શિસ્ત શીખવા જાશો ક્યાં ?	મેદાને, મેદાને
૪૬.	આનંદ લૂંટવા જાશો ક્યાં ?	મેદાને, મેદાને
૪૭.	નૂતન હિંદ ચમકશે ક્યાં ?	મેદાને, મેદાને
૪૮.	અપને દેશમેં કીસકા રાજ	અપને દેશમેં અપના રાજ
૪૯.	ઈન્કલાબ	ઝીન્દાબાદ
૫૦.	વડીલોને ગરીબોને યુવાનોને	માન આપો દાન આપો કામ આપો
૫૧.	પહેલવાન ગામા પહેલવાન કેસે બના ?	કસરતસે કસરતસે
૫૨.	સરદાર લોખંડી કેસે બને ?	કસરતસે કસરતસે

૫૩.	સુભાષ બાબુ વીર કેસે બને ?	કસરતસે કસરતસે
૫૪.	દેશ કે પ્યારે કૌન હૈ લાલ	જવાહરલાલ જવાહરલાલ
૫૫.	દેશ કે પ્યારે કૌન હૈ બાપુ	ગાંધી બાપુ ગાંધી બાપુ
૫૬.	દેશ કે પ્યારે કૌન હૈ બાબુ	સુભાષબાબુ સુભાષબાબુ
૫૭.	તનપે હોવે મનમેં હોવે ઘરમેં હોવે મરકે પહનોં	વસ્ત્ર સ્વદેશી ભાવ સ્વદેશી ઠાઠ સ્વદેશી કફન સ્વદેશી
૫૮.	ક્યા તુમ ભૂખે ? ક્યા તુમ પ્યાસે ? ક્યા તુમ થકતે ? ક્યા તુમ ભૂખે, પ્યાસે થકતે ?	કભી નહીં. કભી નહીં. કભી નહીં. કભી નહીં, કભીં નહીં
૫૯.	આ ગઈ આ ગઈ આયગી આયગી કબ ? કબ ? કબ ? હમ એક હૈ ?	આઝાદી આઝાદી આબાદી આબાદી સબ એક હો તબ હા હમ સબ એક હૈ
૬૦.	ભારત નારી ભારત મહિલા ભારત લલના	પડદા છોડો સુસ્તી છોડો પઢો, પઢાવો પરહિત કાજ
૬૧.	વ્યાયામ કરો વ્યાયામ કરો	અંગે વહેશે બળનો ઝરો
૬૨.	કસરત કરીને શરીર કસો	પર ઉપકાર જીવન ઘસો
૬૩.	યાદ કરો સૌ વીર બજરંગ	વજજર જેવું કરવા અંગ
૬૪.	જેનું બળ નીતરતું અંગ	એ ખેલે જીવનના જંગ
૬૫.	ભીમ સમા બનજો ભડવીર	અર્જુન સમ બનજો શૂરવીર
૬૬.	રોજ કરો કસરત ને કુસ્તી	શરીરમાંથી ઊડે સુસ્તી
૬૭.	વહેલા ઊઠી ફરવા જાવ	તંદુરસ્તીનાં ગીત ગાવ
૬૮.	જેના તનમાં નહિ તાકાત	જીવનમાંથી એ બાકાત
૬૯.	જગમાં મોંઘી તંદુરસ્તી	કસરતથી એ મળશે સસ્તી
૭૦.	કરો વ્યાયામ કરો વ્યાયામ	થશે નિરોગી સઘળાં કામ
૭૧.	કરો વ્યાયામ આવે હામ	સહેલાં થાશે સઘળાં કામ
૭૨.	જાળવવા જીવનનું જહાજ	બનવું પડશે કસરતબાજ
૭૩.	જગને દેવા નવીન અવાજ	બનવું પડશે કસરતબાજ



મૂલ્યાંકન પત્રક

ધોરણ : ખેલાડીનું નામ :

	પ્રભાટ ટૉર્ન 'પ્રતીત ફરૂ 'પ્રતીત ડડીડ, 'પ્રતીત ડ્રીડ સીકલુ પ્રતીતીતીત					
	પ્રતીત - પ્ર તીતીત તીકુપુત					
	પ્રતીત ડડીડ પ્રતીતીત					
	પ્ર તીતીત તીકુપુત					
	પ્રતીત તીત 'તીકુપુત તીકુ, 'તીકુપુત તીકુ પ્રતીતીતીત તીતીત					
	પ્રતીત ડડીડ પ્રતીત ફટીકીકી					
	પ્રતીત ફરૂ (ત) (પ્ર તીકુપુ) પ્રતીત પ્ર (ત) તીકુપુ તીકુ					
	પ્રભાટ ટૉર્ન 'પ્રતીત ડ્રીડ (ત) 'પ્રતીક તીત તીકુ તીતીત (ત) પ્રતીત					
	પ્રતીક તીત પ્ર (ત) 'તીકુ તીત તીકુપુ તીકુપુ					
તીકુ						
જૂન-જૂલાઈ						
ઓગસ્ટ - સપ્ટેમ્બર						
ઓક્ટોબર - નવેમ્બર						
ડિસેમ્બર - જાન્યુઆરી						
ફેબ્રુઆરી - માર્ચ						

શ્રેણી : A, મધ્યમ : B, નબળા : C