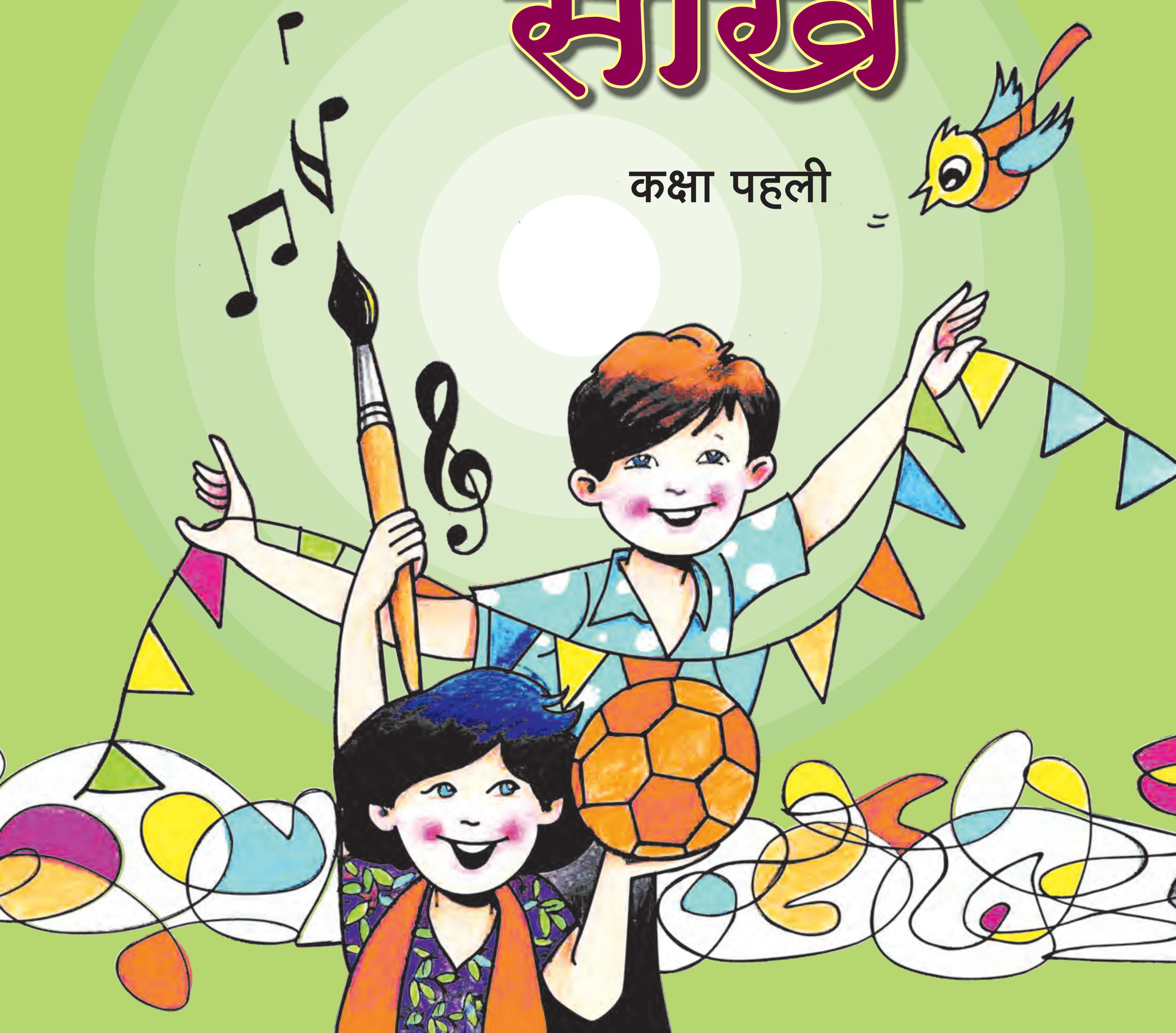
खेलें करें सीखें

कक्षा पहली



भारत का संविधान

भाग 4 क

मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51 क

मूल कर्तव्य– भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह –

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करें;

(ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखें;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध है;

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करें;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले;

(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे ।

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास–२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी–४ दिनांक २५.४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया।
दि. ८.५.२०१८ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई।

खेलें, करें, सीखें

(आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण)

कक्षा पहली

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे

RAGEP4

आपके स्मार्टफोन में 'DIKSHA App' द्वारा पाठ्यपुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर Q.R.Code के माध्यम से डिजिटल पाठ्यपुस्तक देखने के लिए प्राप्त होगी। इसी तरह पाठ्यपुस्तक में आशय एवं कृति के अनुसार समाविष्ट किए गए Q.R.Code द्वारा अध्ययन-अध्यापन के लिए दृक्-श्राव्य सामग्री भी उपलब्ध होगी।

प्रथमावृत्ती : २०१८
पुनर्मुद्रण : २०२२

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे ४११००४
इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल के अधिन सुरक्षित है। इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण समिति

१. श्री. देशपांडे मुकुल माधवराव
२. श्रीमती. फालके अर्चना मधुकर
३. श्री. झाडे निलेश बाळाभाऊ
४. श्रीमती. बुचडे जयश्री किसन
५. श्री. नाईकवडे विजयकांत शिवहरी
६. श्रीमती. बेलवले ज्योती दीपक.
७. श्री. संग्रामे टिकाराम गोपीनाथ
८. श्री. कुलकर्णी ज्ञानी भालचंद्र
९. श्री. पाटील रंगराव शंकर
१०. श्री. पाटील चंद्रशेखर शांताराम
११. श्रीमती. कदेरकर शिवकन्या निवृत्तीराव
१२. श्रीमती. नांदखिले उज्वला लक्ष्मण
१३. श्रीमती. गुडे मंगला सोमनाथ
१४. श्री. शहाणे शंकर जनार्दनराव

कार्यानुभव समिति

१. श्री. पारखे प्रकाश कारभारी
२. श्री. पाटील दत्तात्रय दादू
३. श्रीमती. लोखंडे प्रतिभा ईश्वर
४. श्री. भगत जगन्नाथ श्रीरंग
५. श्रीमती. मुळीक जयमाला जगदीश
६. श्रीमती. मामीलवाड स्मिता विजय
७. श्री. दिसले रणजितसिंह महादेव
८. श्री. भदाणे जितेंद्र वेडू
९. श्री. किनारकर अश्विन सुधाकरराव
१०. श्री. मोढवे अरविंद बन्सी
११. श्री. सोरते चांगदेव खुशाल
१२. श्री. तांबे रूपेश भागुराम
१३. श्रीमती. पटेल रजिया गुलाम हसीन
१४. श्री. विनीत अय्यर

कला समिति

१. श्री. देसाई सुनील हिंदुराव
२. श्री. नेटके प्रकाश भाऊसाहेब
३. श्रीमती. बन्सोड कल्पना उदयराज
४. श्री. पाटील हिरामन पुंडलीक
५. श्रीमती. कदम प्रतिभा जतिन
६. श्रीमती. पोहरे साधना श्रीकांत
७. श्री. माळी प्रविण शांताराम
८. श्रीमती. चिंचोलीकर अंजली नामदेवराव
९. श्रीमती. डोंगरे मनाली संदीप
१०. श्री. अशफाकखान सीद खान पिंजारी
११. श्री. जाधव अमोल भिमराव
१२. श्रीमती. ओगले मनोरमा विश्वनाथ
१३. श्री. हांडे शिवाजी विनायकराव
१४. श्रीमती. हरगुडे निताली संभाजी
१५. श्री. गाडेकर विश्वनाथ दत्तात्रय
१६. श्री. सालपे विष्णु सुरेशराव

निमंत्रित

श्री. जी.आर.पटवर्धन, प्रा. सरोज देशमुख, श्री. ज्ञानेश्वर घाडगे, श्री. अमोल बोधे

मुखपृष्ठ

श्री. सुनिल देसाई, श्रीमती प्रज्ञा काळे

चित्र व सजावट

श्री. श्रीमंत होनराव
श्री. प्रताप जगताप
श्रीमती ज्योती केंगार
श्रीमती पल्लवी देवरे
श्री. भूषण राजे
श्री. संजय बुगटे

समीक्षण और भाषांतर

प्रा. शशी निघोजकर
श्री. ज्ञानेश्वर सोनार

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

अक्षरांकन : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

निर्मिती : श्री. सच्चितानंद आफळे
मुख्य निर्मिती अधिकारी
श्री. प्रभाकर परब,
निर्मिती अधिकारी
श्री. शशांक कणिकदळे,
सहायक निर्मिती अधिकारी

कागद : ७० जी.एस.एम. क्रीमवोव

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

प्रकाशक

विवेक उत्तम गोसावी
नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,
प्रभादेवी, मुंबई-२५

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य** बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन सब में

व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता

और अखंडता सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी) **को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं ।**

राष्ट्रगीत

जनगणमन – अधिनायक जय हे
भारत – भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत – भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

प्रतिज्ञा

भारत मेरा देश है । सभी भारतीय मेरे भाई–बहन हैं ।

मुझे अपने देश से प्यार है । अपने देश की समृद्ध तथा विविधताओं से विभूषित परंपराओं पर मुझे गर्व है ।

मैं हमेशा प्रयत्न करूँगा/करूँगी कि उन परंपराओं का सफल अनुयायी बनने की क्षमता मुझे प्राप्त हो ।

मैं अपने माता–पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान करूँगा/करूँगी और हर एक से सौजन्यपूर्ण व्यवहार करूँगा/करूँगी ।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं अपने देश और अपने देशवासियों के प्रति निष्ठा रखूँगा/रखूँगी । उनकी भलाई और समृद्धि में ही मेरा सुख निहित है ।

प्रस्तावना

बालमित्रो!

कक्षा पहली में तुम सबका स्वागत है। 'खेलें, करें, सीखें' यह किताब तुम्हारे हाथों में देते हुए हमें हर्ष हो रहा है।

बालमित्रो! तुम्हें खेलने की बहुत इच्छा है, आप नई-नई बातें सीखना चाहते हो, सुंदर-सुंदर वस्तुएँ की निर्मिति में आपको रस है, गीत गाने की भी इच्छा है, है ना? इसीलिए इस किताब की निर्मिति की गई है। इसमें खूब सारे चित्र हैं। उन्हें देखकर कौन-सा खेल किस प्रकार खेलना है यह पता चलेगा, साथ ही, गीत गाना, वाद्य वादन करना, चित्र बनाकर उनमें रंग भरना, नृत्य, एवं नाटिका जैसी कलाओं का भी तुम्हे परिचय होगा। कागज का फैन, गुड़िया, खिलौने ऐसी सुंदर वस्तुएँ तुम तैयार कर सकोगे। इसमे तुम्हारे अध्यापक, माता-पिता और सहाध्यायी मित्र तुम्हारी मदद करेंगे।

खेल से तुम सशक्त, स्वास्थ्य संपन्न बनोगे । कोई कला सीखने से हम खुद को और दूसरों को आनंद दे सकते हैं। भिन्न-भिन्न सुंदर वस्तुएँ खुद के हाथों से तैयार करके उनकी प्रदर्शनी लगाने से या दूसरों को भेंट देने से तुम्हारी सराहना होगी। तुम जैसे गुणवान, कल्पनाशील, कलाकार छात्र पर सभी को गर्व महसूस होगा।

इस किताब के कुछ पृष्ठों के नीचे क्यू.आर. कोड दिए गए हैं। क्यू.आर. कोड की सहायता से प्राप्त जानकारी तुम्हें पसंद आएगी। इस किताब को समझते समय तुम्हे पसंदीदा हिस्सा और उसमें क्या आवश्यक है; इस बारे में हमें जरूर बताओ। यह किताब तुम्हे पसंद आएगी; इसका हमें विश्वास है।

तुम्हारे शैक्षणिक विकास के लिए तुम्हे हार्दिक शुभकामनाएँ।

(डॉ. सुनिल मगर)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और
अभ्यासक्रम संशोधन मंडल पुणे.

पुणे
दिनांक : १६ मई, २०१८
भारतीय सौर दिनांक : २६ वैशाख १९४०

अध्यापकों के लिए

बालकों के संपूर्ण विकास में मदद करनेवाले आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीन विषयों की त्रयी आपको सौंप रहे है। एक दूसरे से जुड़े हुए यह तीनों विषय सिर्फ शालेय अध्यापन में ही नही अपितु जीवनभर हमारे साथ रहते हैं। हमारी शिक्षा को मनोरंजक और जीवन को अर्थपूर्ण बनाने में वे महत्वपूर्ण भूमिका अदा करतें हैं। कक्षा पहली से ही शिक्षा में इनका साथ मिला तो शिक्षा का, 'आनंददायी शिक्षा' यह उद्देश सफल होगा।

'खेलें, करें, सीखें' यह अपनापन दिखाने वाला नाम जिसका है वह किताब आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीनों विषयों का कक्षा पहली के लिए संकलित रुप है। अपितु यह केवल संकलन न होकर एक दूसरे के सहाय्यक है यह हमारी समझ में आएगा।

कक्षा पहली के छात्रों को लिखना, पढना यह क्रिया ज्यादा परिचित नहीं होती है। किन्तु कुछ कृति करने के लिए उनके हाथ सदा तत्पर रहते है इस बात को ध्यान में रखते हुए इस किताब में शब्दों से अधिक चित्रों का समावेश किया गया है। चित्र वाचन के द्वारा बालकों को बोलने के लिए तैयार करके उनसे आवश्यक कृतियाँ, खेल, चित्रांकन, गायन आदि करवा लें और इन तीनों विषयों का अध्यापन करें यह अपेक्षित है।

यह किताब सिर्फ छात्रों के लिए होने की वजह से इसमें पाठ्यक्रम, विषय एवं उद्दिष्ट, क्षेत्र, सभीं उपक्रम उनकी कृतियाँ इनका समावेश नहीं किया गया है। इसलिए पाठ्यपुस्तक मंडल द्वारा प्रकाशित शिक्षक हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त है। मराठी शिक्षक हस्तपुस्तिका पाठ्यपुस्तक मंडल के सभी भांडारों में उपलब्ध है। पाठ्यपुस्तक में उदाहरण के रुप में सिर्फ एक ही कृति दी गई है। बाकी सभीं कृतियाँ, प्रात्यक्षिक इनका मार्गदर्शन हस्तपुस्तिकाओं में किया गया है।

वास्तविक अध्ययन-अध्यापन विषयानुरूप शासन निर्धारित तासिकाओं के अनुसार करें। पाठ्यपुस्तक में आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीन विषयों का संकलित रुप है किन्तु वास्तविक अध्यापन तीनों विषयों के अनुसार अलग-अलग करें। तथापि इन तीनों विषयों का समन्वय भाषा, गणित, परिसर (क्षेत्र) अभ्यास इन विषयों से अवश्य करें। समय तालिका में भी विषय के अनुसार निर्धारित तासिकाओं का नियोजन करें। प्रत्येक विषय के लिए स्वतंत्र तासिका का नियोजन होगा। अध्ययन-अध्यापन को मूल्यांकन का साथ रहे बगैर उनकी परिणामकारकता दिखाई नहीं देगी। विषयों का मूल्यांकन करते समय 'सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यांकन पद्धति' का प्रयोग करें।

इस पाठ्यपुस्तक का अध्यापन करते समय छात्रों की पसंद के अनुरुप अवसर दें। 'मेरी कृति' इसमें छात्रों का सहभाग ज्यादा हो। अध्यापक/माता-पिता आवश्यकतारूप छात्रों की सीमित मदद करें। बहुत सफाई अपेक्षित नहीं है। छात्र विभिन्न कृतियों में मजेसे सम्मिलित हो सकें। उसमें स्व-निर्मिति का आनंद प्राप्त हो। उसे सहज अनुभूति प्राप्त हो। कृति के लिए साहित्य आसानी से उपलब्ध होना चाहिए। परिणामस्वरुप सभी बालक उसमें रस ले सकेंगे। दिए गए उपक्रमों में बदल करनें से कोई फर्क नहीं पड़ता। दी गई 'मेरी कृति' के साथ-साथ छात्रों के उम्र के साथ उनकी रुचिनुसार, भाव के अनुसार, पसंद के अनुसार सहजता से कृति कर सकें ऐसी कृतियाँ दें। हर एक छात्र की अलग-अलग चित्र-शिल्प निर्मिति हो ऐसा देखें। अभिव्यक्ति की ज्यादातर अवसर दें। उपक्रमों का चुनाव करते समय उपलब्ध साधन सामग्री, भौगोलिक परिस्थिति इनकी मर्यादाओं का विचार करें। उपक्रमों में लचीलापन और शैक्षणिक मूल्य इनका समन्वय किया जाए। **'खेलें, करें, सीखें'** इस किताब में कृतियों का समावेश करते समय भाषा और गणित इन विषयों से समन्वय रखना अपेक्षित है। आप में से बहुतों ने इस विषय के संदर्भ में विभिन्न उपक्रम, शैक्षणिक साहित्य निर्मिति और लेखन किया होगा उसकी जानकारी छायाचित्रों के साथ पाठ्यपुस्तक मंडल को जरुर भेजें। आपके नवनिर्मित कल्पनाओं और उपक्रमों का सदैव स्वागत होगा।

कल्पक एवं उत्साही अध्यापक इस पाठ्यपुस्तक का स्वागत करेंगे, ऐसा विश्वास अध्ययन समिति को है।

अभ्यास मंडल
आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण
पाठ्यपुस्तक मंडल, पुणे

खेलें — Learning by Playing

करें — Learning by Doing

सीखें — Learning by Art

अनुक्रमणिका

खेलें

घटक	पृष्ठ
१. आरोग्य	०१
२. विभिन्न गतिविधियाँ और योग्य शारीरिक स्थिति	०६
३. खेल और दौड़	१७
४. कौशल के उपक्रम	२३
५. कसरत	२८

करें

घटक	पृष्ठ
१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम	३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	४०
३. कौशल पर आधारित उपक्रम	४२
४. ऐच्छिक उपक्रम	४४
५. प्रौद्योगिकी क्षेत्र	६०

सीखें

घटक	पृष्ठ
१. चित्र	६१
२. शिल्प	७२
३. गायन	७४
४. वादन	७७
५. नृत्य	८१
६. नाट्य	८६

१. आरोग्य

१.१ मेरा दिनक्रम

सूर्योदय के पहले उठना

प्रात:विधि

दाँत साफ करना

नहाना

बाल बनाना

भोजन करना

साफ कपड़े पहनना

स्कूल जाना

मैदान पर खेलना

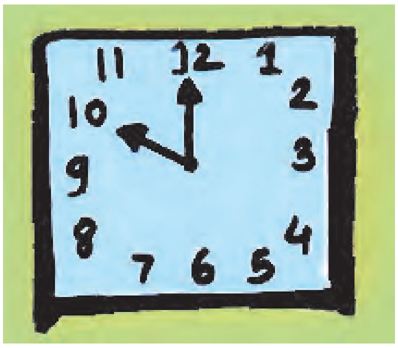
पढ़ाई करना

घर के काम करना

सोना

मेरी कृति

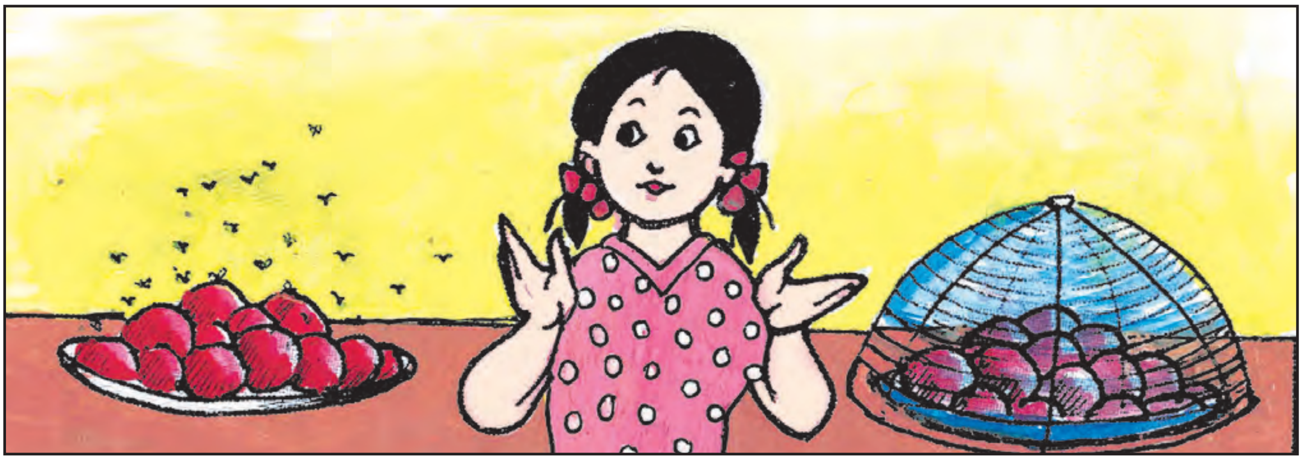
जोड़ी बनाओ।



RAQAQR

चित्र का निरीक्षण करके वर्णन करवा लें। दैनिक स्वास्थकारक आदतों का महत्त्व बताएँ। दैनिक जीवन में इन आदतों का उपयोग करने के लिए कहें।

१.२ आहार



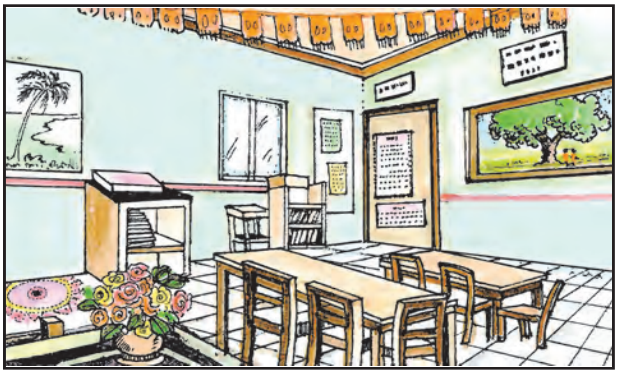
दिया हुआ खाना पूरा खाने के लिए कहे। भोजन/खाना बरबाद न हो; इसके लिए मार्गदर्शन करें। भोजन करते समय खाना नीचे न गिराएँ। सभी प्रकार की सब्जियाँ खाने का महत्त्व समझा दें। खुले में रखा हुआ खाना न खाएँ। मौसम के अनुसार फलों का सेवन करने के लिए कहें। अधिक पानी पीएँ। भोजन करने से पहले हाथ स्वच्छ धो लें। अयोग्य भोजन के बारे में जानकारी देकर उसका सेवन न करने के लिए कहें।

१.३ स्वास्थ्य (स्वच्छता)

घर का कमरा

विद्‌यालय परिसर

घर/परिसर



कक्षा/अध्ययन कक्ष

मेरी कृति

- अपना कमरा साफसुथरा रखें।
- अपनी वस्तुओं को सही जगह पर ठीक-ठाक रखें।
- घर में स्वच्छता रहे, इस बात का ध्यान रखें।
- परिसर को स्वच्छ/साफसुथरा रखें।
- कूड़े को कूड़ादान में डालें।

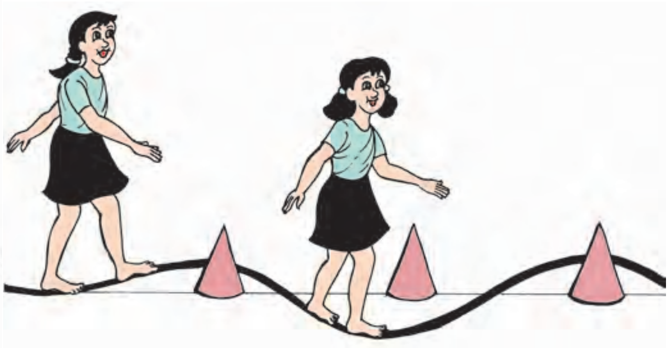
चित्र का निरीक्षण करवाएँ। उसपर गपशप के माध्यम से चर्चा करवाएँ। चित्र में दी हुई कृतियों का प्रात्यक्षिक करवाएँ। नियमित रूप से स्वच्छता की आदतों की तरफ ध्यान दें।

२. विभिन्न गतिविधियाँ और योग्य शारीरिक स्थिति

२.१ पाँवो की गतिविधियाँ

सरल रेखा में चलना

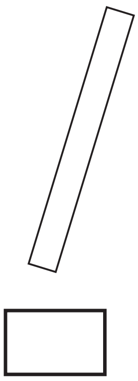
एड़ियों पर गोलाकार चलना

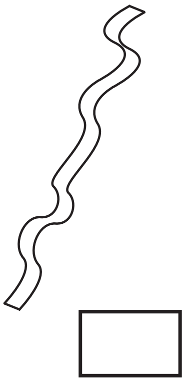


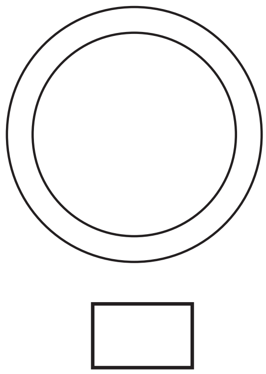
लहराते चलना

पाँव के कोने पर चलना

मेरी कृति







- कौन सा चलना तुम्हें अधिक पसंद आया? आकृति को ✓ कीजिए।

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई कृति की तरह चलकर दिखाएँ। इसके अलावा चलने के अन्य प्रकार ले सकते है। शरीर का संतुलन बनाकर चलें। विद्यार्थियों के गुट बनाकर चलने की उपर्युक्त कृतियों की प्रतियोगिता ले सकते है।

पैर आगे

पैर पीछे

पैर दाईं तरफ

पैर बाईं तरफ

मेरी कृति

चित्र को रँगाएँ।

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई कृति की तरह कृति करवाएँ। उनकी पसंदीदा जगह को बदलकर अन्य कोई गतिविधि करवा लें।

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली (प्राणियों की चाल)

मेंढ़क की छलाँग

हाथी जैसे चलना

घोड़े की चाल

ऊँट की चाल

मोर की चाल

- **चित्र में दर्शाए प्राणी और पंछियों की तरह कृति करें।**

खरगोश

घोड़ा

मोर

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में कौन-कौन से प्राणियों की चाल दर्शाई है? इनमें कौन-सी चाले आपको अधिक पसंद है?

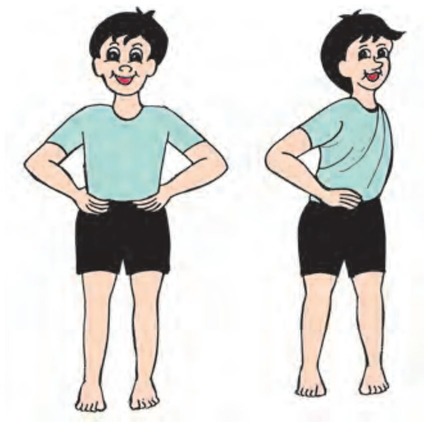
२.३ उत्साहवर्धन करनेवाली गतिविधियाँ

(एक ही स्थान पर मूलभूत गतिविधियाँ)

हाथ कमर पर रखकर दाएँ मुड़ना

हाथ कमर पर रखकर बाएँ मुड़ना

पैरों को बिना हिलाए दाएँ मुड़ना



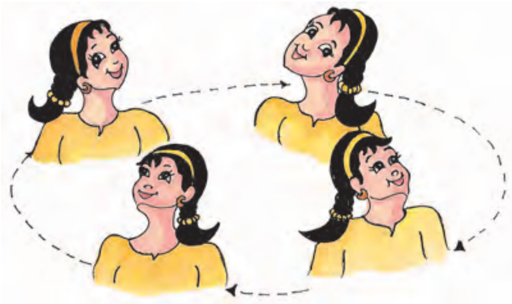
पैरों को बिना हिलाए बाएँ मुड़ना

हाथ ऊपर

हाथ खींचना

पीछे

आगे

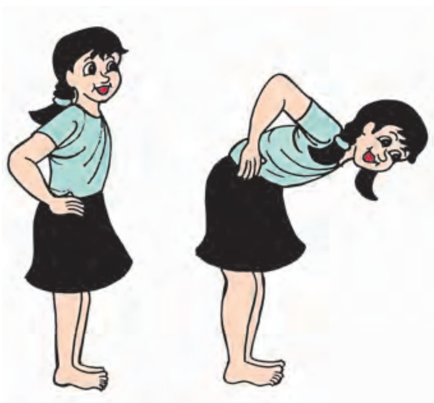


गर्दन को वृत्ताकार घुमाना

कमर को वृत्ताकार घुमाना

हाथ सीधे सामने रखकर कलाई को गोल घुमाना

पाँव के पंजे को गोल और आसपास घुमाना।



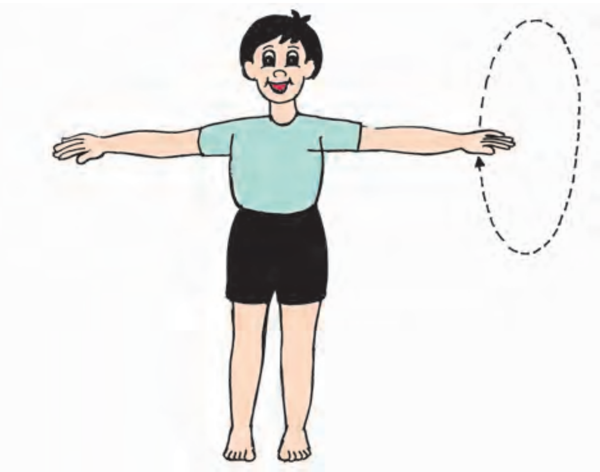
हाथ कमर पर रखकर आगे मुड़ना

हाथ कमर पर रखकर पीछे मुड़ना

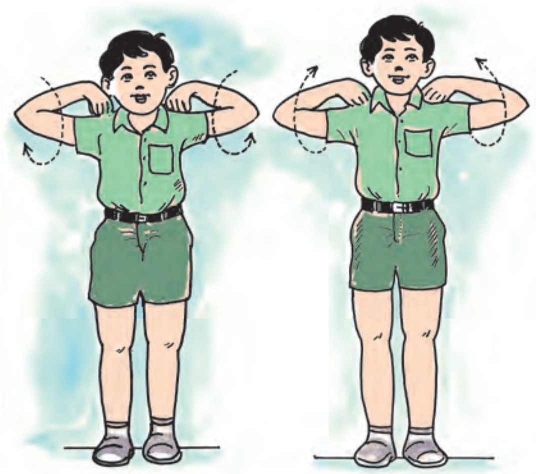
चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र का वर्णन करवाएँ। चित्र में दर्शाई गई कृति की तरह शरीर की कृति करें। इस प्रकार अन्य गतिविधियाँ करवा लें। गर्दन को जोर से झटका न दें। चित्र में दर्शाई कृतियों को मित्रों के गुट में करें। गर्दन को वृत्ताकार घुमाना।

पाँव के पंजों पर संतुलन बनाए रखना

एड़ियों पर संतुलन बनाए रखना



हाथों को फैलाकर गोल घुमाना



कंधे पर उंगलियाँ रखकर हाथों को गोल गोल घुमाना

पाँव का पंजा घुमाना

RAZ6SE

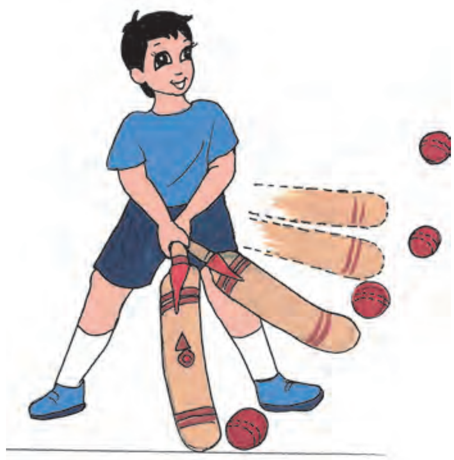
२.४ खेल सामग्री और सहयोगियों के साथ करने की गतिविधियाँ

गेंद फेंकना

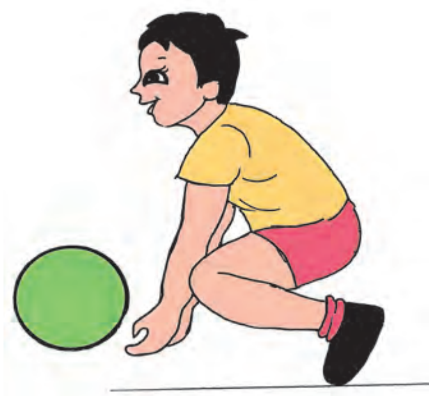
गेंद लपकना

गेंद को हाथ से पीटना

पाँव से फटका मारना

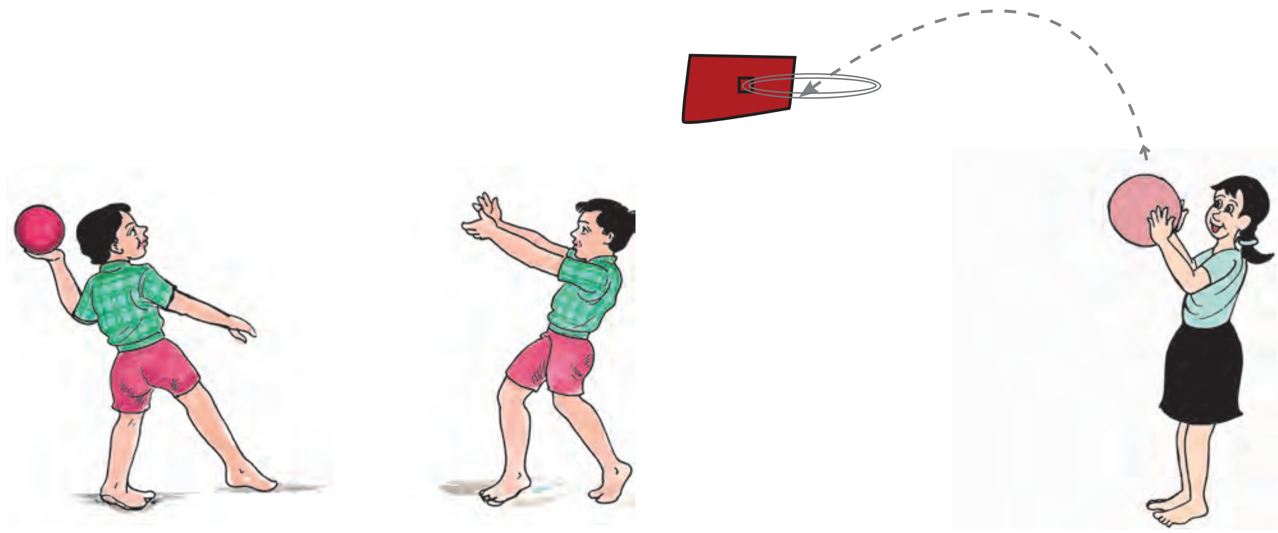


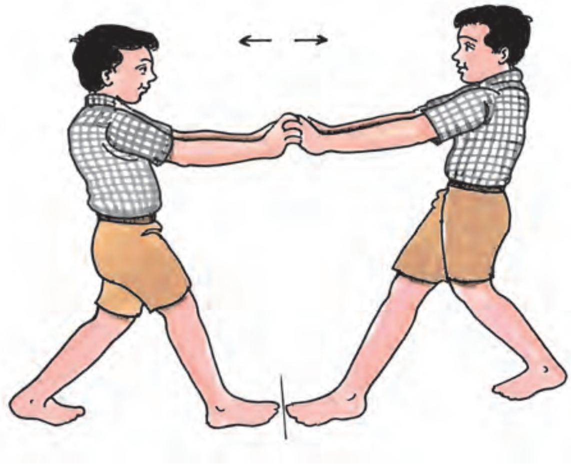
गेंद को पीटना



गेंद को रोकना

इसके सिवाय अन्य सामग्री के साथ गतिविधियाँ ले सकते हैं। शरीर का संतुलन बनाकर गतिविधियाँ करवाएँ।





विभिन्न खेल सामग्री के साथ विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ करवाएँ। विभिन्न प्रतियोगिताएँ और छोटे खेल ले सकते हैं। विद्‌यार्थी जीन गतिविधियों को कर सकते हैं, ऐसी ही गतिविधियों को चुनें। खेलते समय चोट न पहुँचे, इसके बारे में सावधानी बरतें।

२.५ योग्य शरीर स्थिति

योग्य शरीर स्थिति को (✓) और गलत शरीर स्थिति को (×) निशान लगाओ।

सीधे खड़े रहना

झुककर खड़े रहना

घुटनों को पाँव में
मोड़कर भार उठाना।

कमर में झुककर
भार उठाना।

एक कंधे पर स्कूल
का बस्ता उठाना

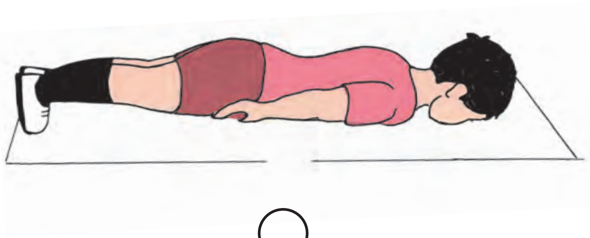
दोनों कंधों पर स्कूल
का बस्ता उठाना

○

सीना तानकर
चलना

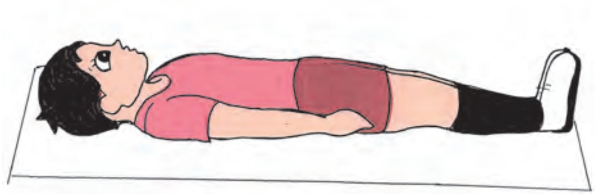
○

एक ओर
झुककर चलना



○

पेट के बल लेटना।



○

पीठ के बल लेटना।

○

झुककर जूते का फीता बाँधना

○

बैठकर जूते का फीता बाँधना।

चित्रों का निरीक्षण करके योग्य शरीर स्थिति बताएँ। नियमित रूप से कक्षा, घर आदि स्थानों पर योग्य शरीर स्थिति की कृति करवाएँ। खड़े रहना, बैठना, चलना, पढ़ना आदि कृतियों को करते समय शरीर की स्थिति कैसी हो, इसपर चर्चा करें।

२.६ कसरत संचलन

सावधान

विश्राम

तालबद्ध कवायद

मूल स्थिति

हाथ सामने

हाथ ऊपर

हाथ परे

चित्रों का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई कृति की तरह शरीर की गतिविधियाँ करवाएँ।

३. खेल और दौड़

३.१ मनोरंजनात्मक खेल

नींबू चम्मच दौड़

तीन पाँवों की प्रतियोगिता

लंगड़ी

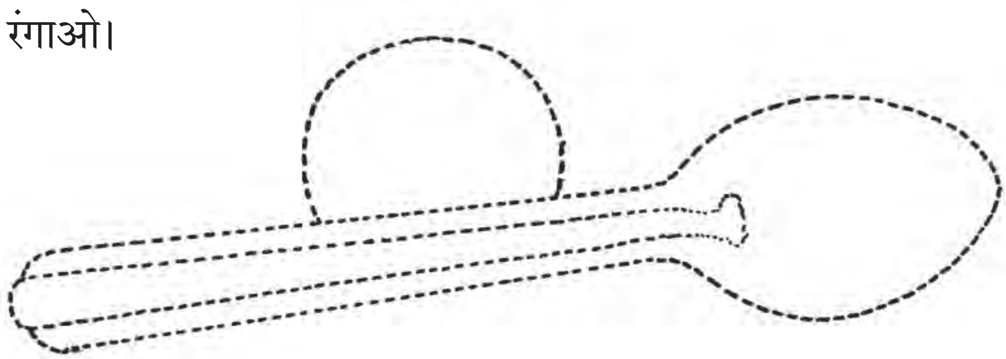
आँख मिचौली

लपक डंड़ा

विष अमृत

मेरी कृति

चित्र को रंगाओ।



खेल खेलते समय इस बात का ध्यान रखें कि, बच्चे नीचे नहीं गिरेंगे। मैदान को स्वच्छ रखें। विद्यार्थियों से खेल से संबंधित चित्रों का निरीक्षण करवाएँ। इन खेलों जैसे विभिन्न खेलों का प्रात्यक्षिक करवाएँ। इनमें से तुमने कौन-कौन से खेल खेले है? शरीर का संतुलन बनाकर खेल खिलवाएँ।

३.२ बैठे खेल

स्पर्श से वस्तुओं को पहचानना

मामा का पत्र

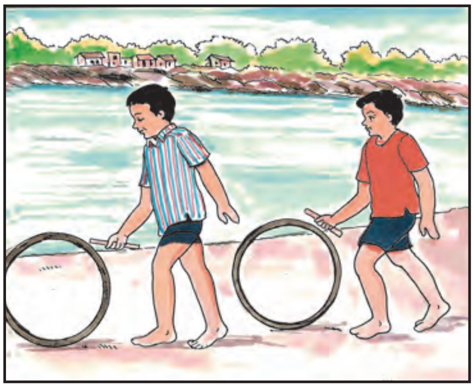
मेरी कृति

निम्न खेलों की जानकारी लेकर खेल खेलो।

बैठे खेल

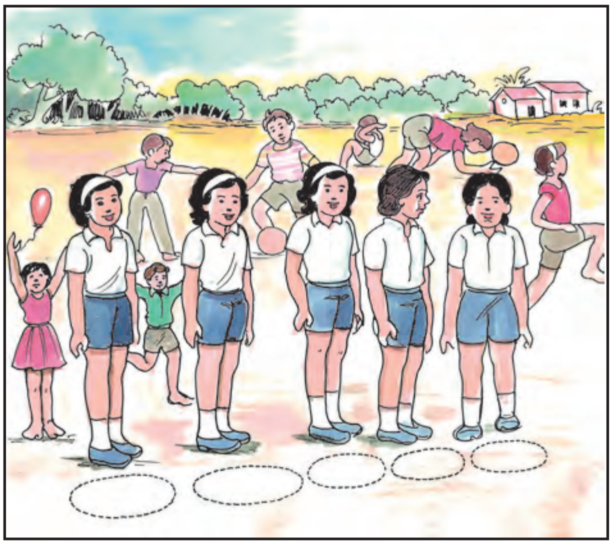
- स्पर्श से वस्तुओं को पहचानना
- बिंदी लगाना
- अंजुली से पानी भरना।
- कानाफूसी करना

३.३ स्थानीय और पारंपरिक खेल



साईकिल का टायर चलाना

लगोरी



अंदर बाहर

आँखमिचौली

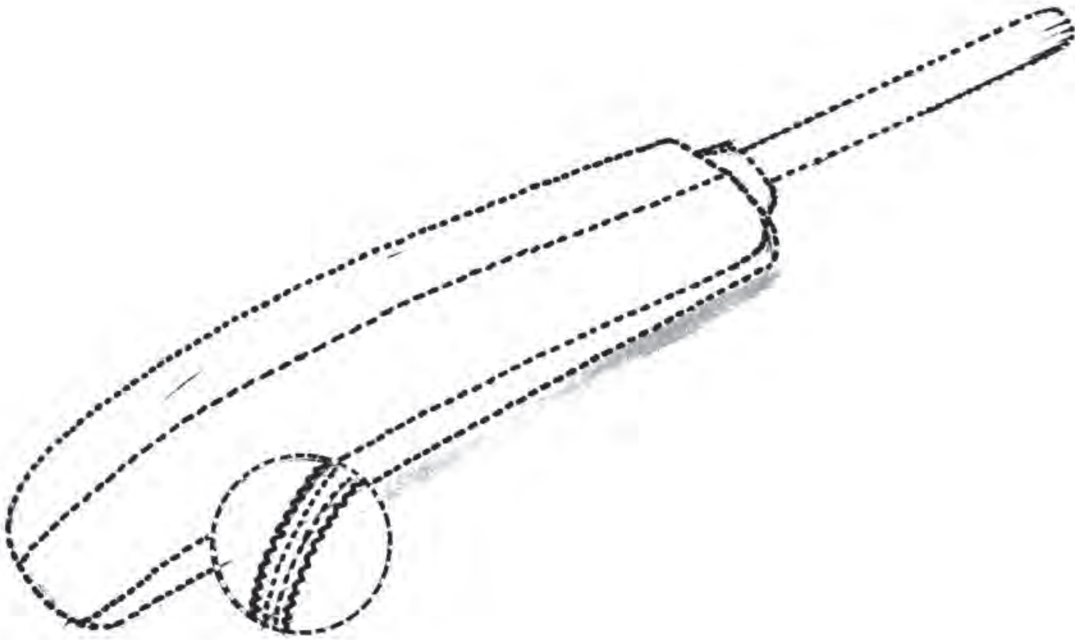
मेरी कृति

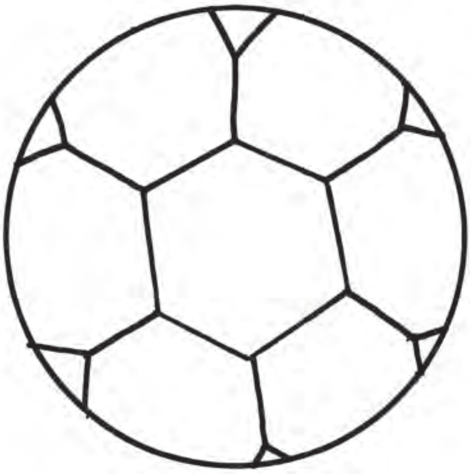
इन चित्रों के अतिरिक्त आप अपने पसंदीदा खेल खेलो।

चित्र में दर्शाएँ खेलों का वर्णन करवाएँ। तुम्हारे गाँव में खेले जाने वाले खेलों के नाम बताने के लिए कहें । तुम्हारे पसंदीदा खेल बताने के लिए कहें। इन खेलों जैसे अन्य खेलों का प्रात्यक्षिक करवाएँ।

मेरी कृति

चित्र रँगाओ ।





RB92U2

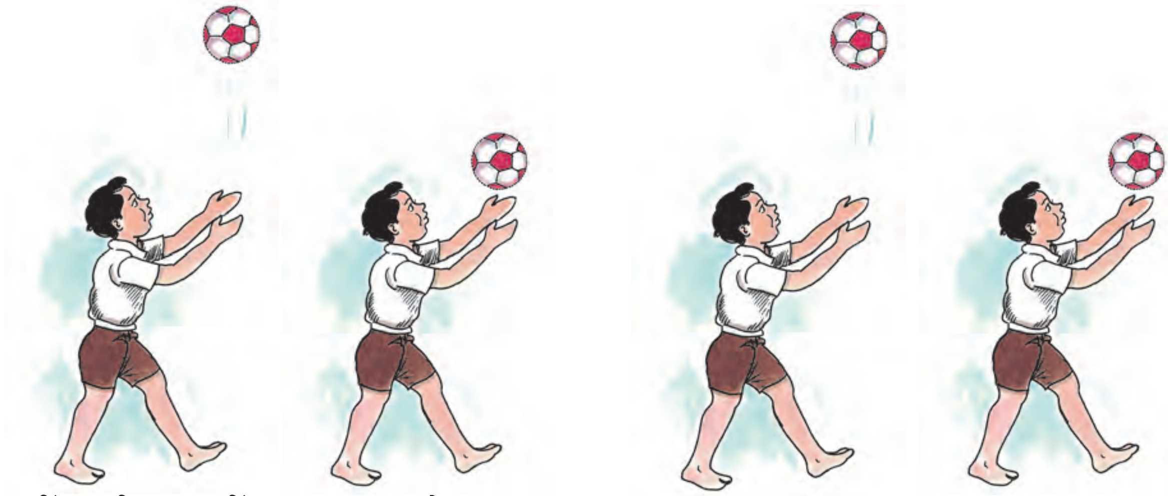
३.४ विभिन्न खेल और प्रतियोगिताएँ

लचीलेपन के खेल

जमीन पर 'V' आकार में बैठकर सामनेवाली वस्तु उठाना।

गेंद पास करना

समन्वय के खेल



गेंद को हवा में उछालना और पकड़ना

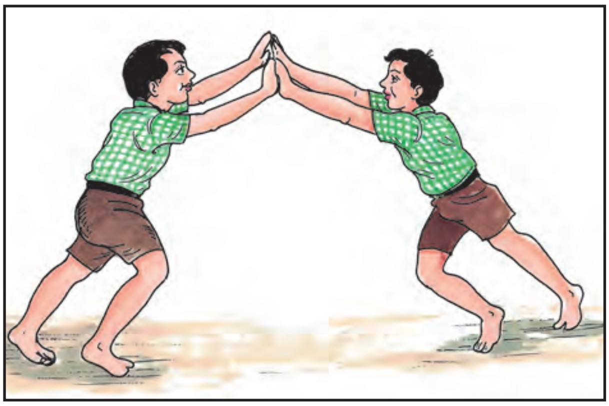
गतिमानता के खेल

दौड़ना

तीन पाँवों की दौड़ प्रतियोगिता

मांसपेशियों के खेल

रस्सी की खींचना



बल लगाना

मांसपेशियों की शक्ति के खेल

कंधों की टक्कर

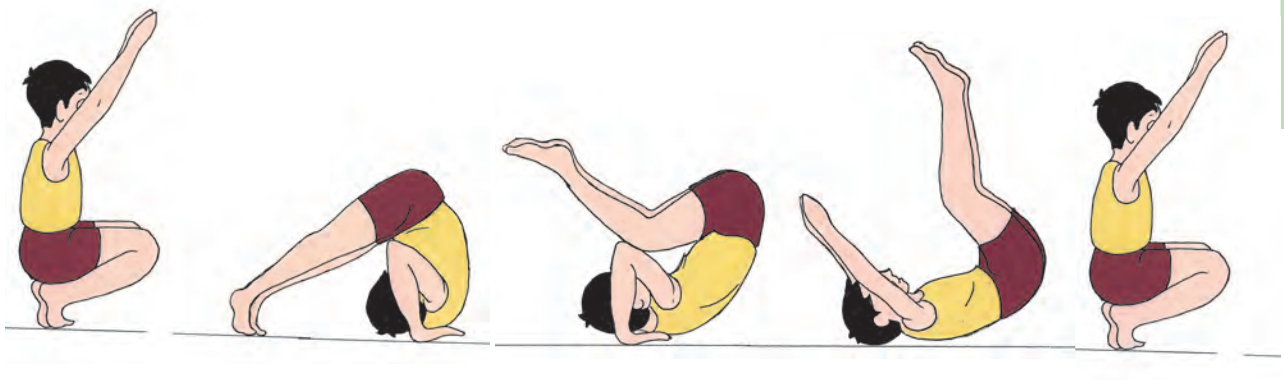
पीठ पर शक्कर की बोरी उठाना

विभिन्न प्रकार की दौड़ एवं खेल खिलवाएँ

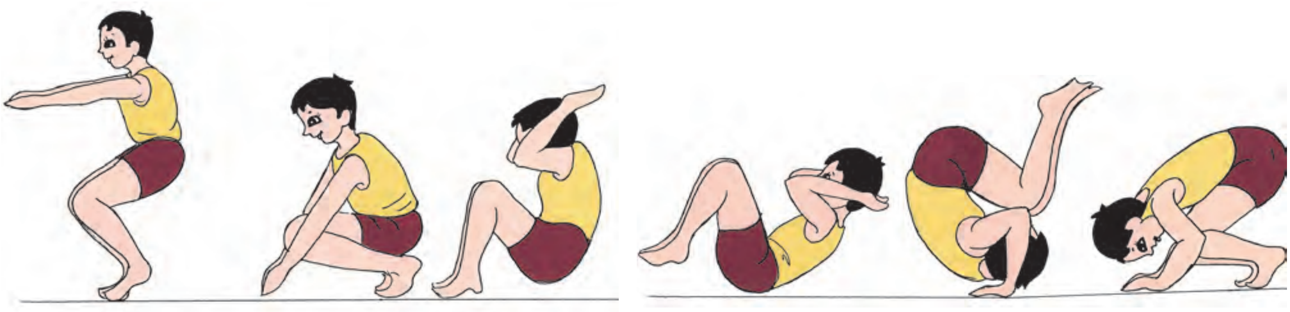
४. कौशल के उपक्रम

४.१ जिम्नैस्टिक

आगे कूदना



पीछे कूदना



इसमें पसंदीदा कृति को ✓ निशान लगाए।

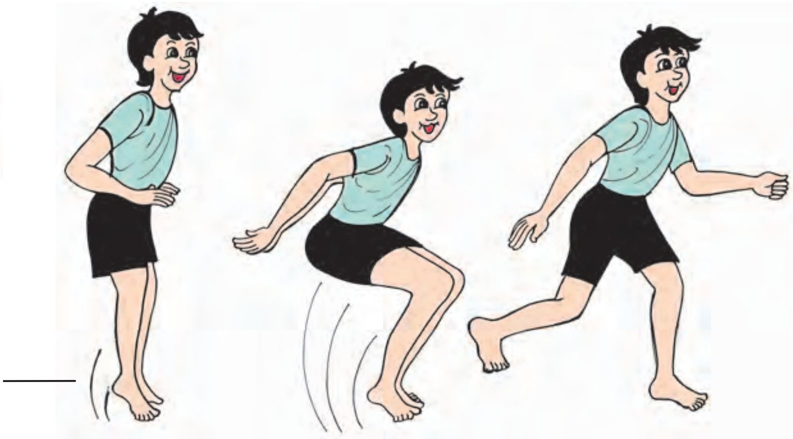
आगे कूदना ☐

पीछे कूदना ☐

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई गई कृति की तरह शरीर की रचना करावाएँ

४.२ एथलेटिक्स उपक्रम

सीधी रेखा में दौड़ना



छलाँग लगाते हुए दौड़ना

उलटी दौड़

घुटने कमर तक सामने उठाकर दौड़ना

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र का वर्णन करवाएँ। विद्‌यार्थियो से पूछें कि क्या, तुम्हें ऐसा दौड़ना पसंद है? तुम कहाँ-कहाँ दौड़ते हो?

४.३ कौशल द्‍वारा सुदृढ़ता

रस्सी पर कूदना।

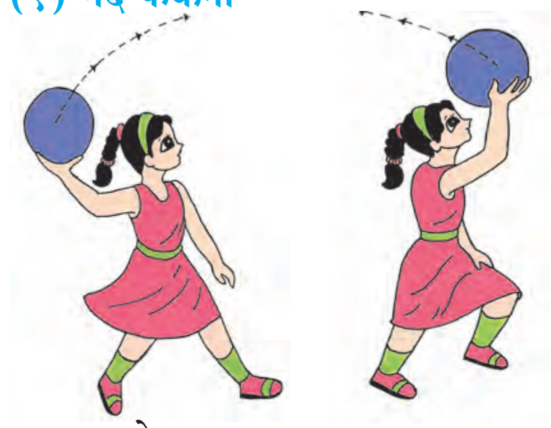
ईंट पर संतुलन बनाकर चलना

गुल्ली डंडा

RBHXVP

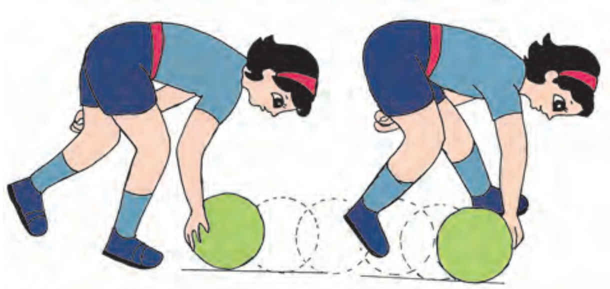
४.४ क्रीड़ा कौशल

(१) गेंद फेंकना



एक हाथ से

(२) गेंद को लुढ़काना

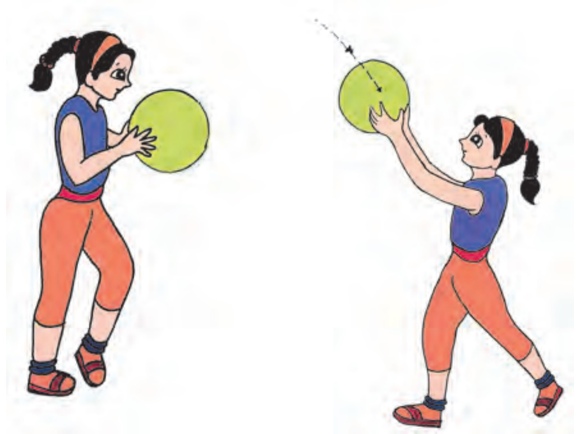


झुककर गेंद आगे लुढ़काना

झुककर गेंद पीछे लुढ़काना

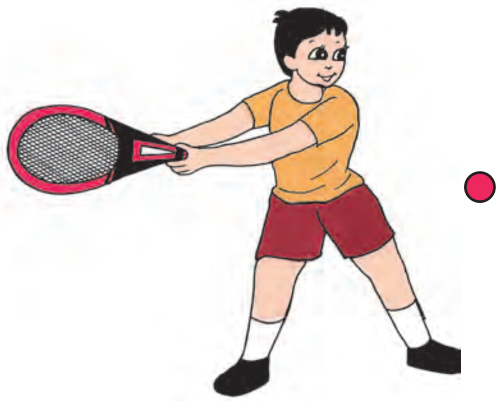
(३) गेंद पकड़ना

(४) गेंद को दूसरें के साथ पकड़ना



(५) गेंद को रोकना

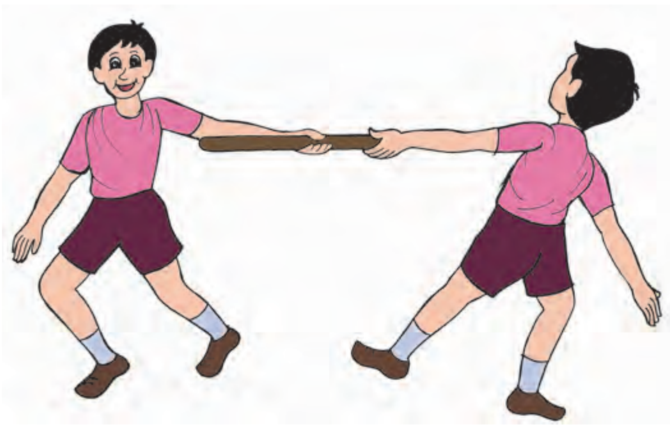
रॅकेट से गेंद को मारना



विभिन्न क्रीड़ाकौशल का अभ्यास करवाएँ। हाथ, पाँव, सिर के विभिन्न क्रीड़ा कौशल बताएँ। समय के अनुसार वैकल्पिक साधनों का उपयोग करें। विद्‍यार्थियों की सुरक्षा का ध्यान रखें ।

रिंग को लपकना

हाथ से ढकेलना



हाथ से खींचना

मेरी कृति

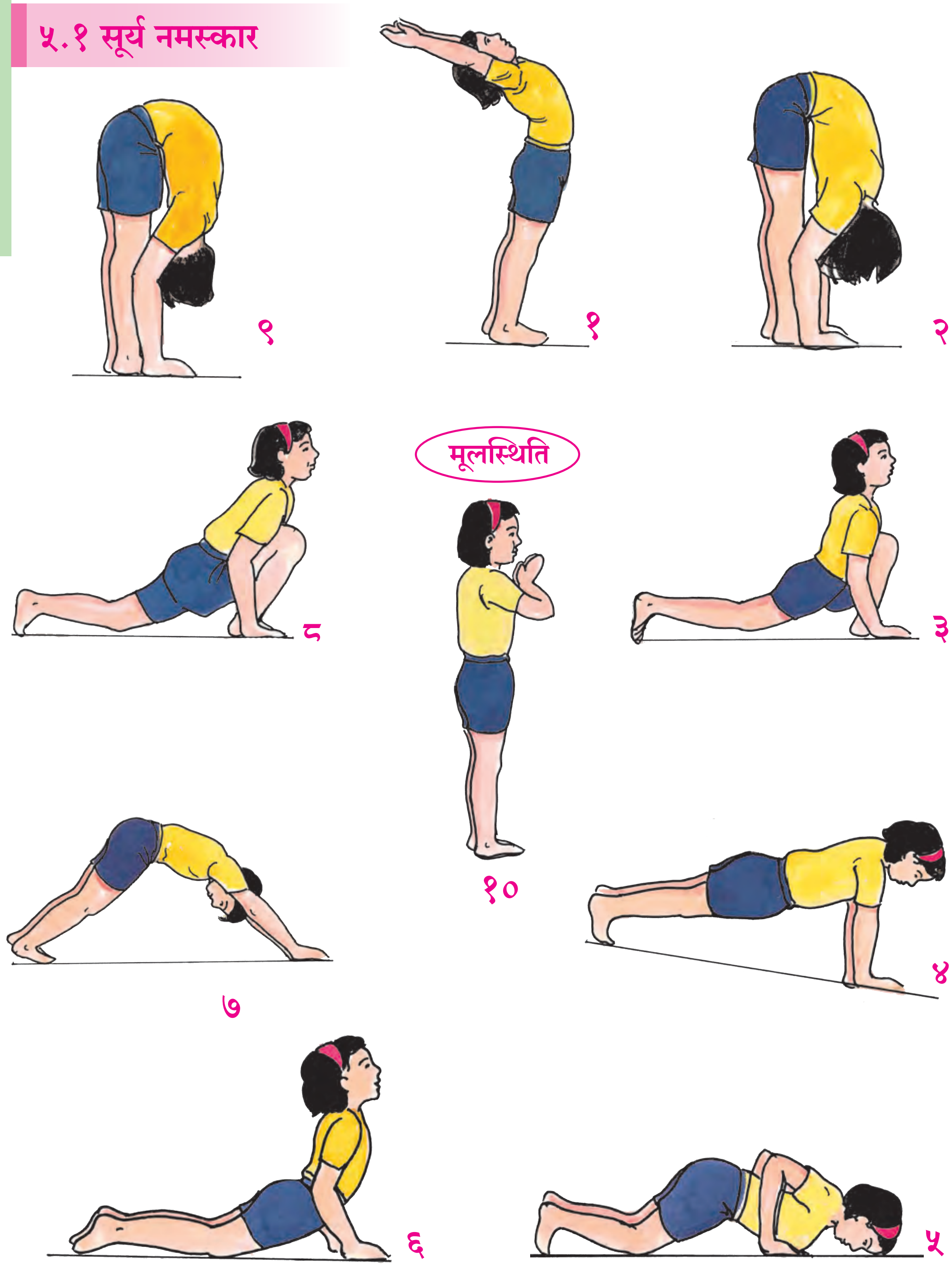
पसंदीदा खेल को ☑ निशान करो।

हाथ से ढकेलना ☐ रिंग को झेलना ☐ हाथ से लाठी खींचना। ☐

खेल खेलते समय विद्‌यार्थी गिरें नहीं और उन्हें किसी-प्रकार की कोई चोट न पहुँचे, इसपर ध्यान रखें। चित्र का निरीक्षण करके वर्णन करें। चित्र में जिस प्रकार दर्शाया गया है, उसी प्रकार खेल लें।

५. कसरत

५.१ सूर्य नमस्कार



५.२ विभिन्न शारीरिक कसरते

(१) पीठ के बल पर लेटकर की जाने वाली शारीरिक कसरतें

पाँव का संतुलन बनाए रखना

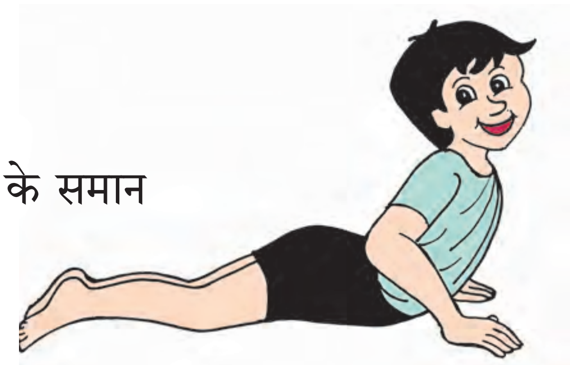
आराम से लेटना

पाँव ऊपर

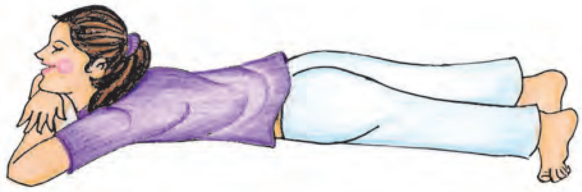
हल के समान

(२) पेट के बल पर लेटकर की जाने वाली शारीरिक कसरतें

नाग के समान



मगरमच्छ के समान



पहाड़/परबत के समान

धनुष के समान

नाव/नौका के समान

पैर मोड़कर बैठना

पेड़ जैसे

विद्यार्थियों को सामान्य नियमों की जानकारी दें। दिव्यांग और बीमार विद्यार्थियों से उनकी क्षमता के अनुसार विभिन्न शारीरिक कसरतें करवाएँ। योगासनों की तैयारी के लिए शरीर लचीला रहे; ऐसी विभिन्न शारीरिक कसरतें करवाएँ।

१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम

अ) संस्कृति और कार्यजगत की पहचान

१. बारिश

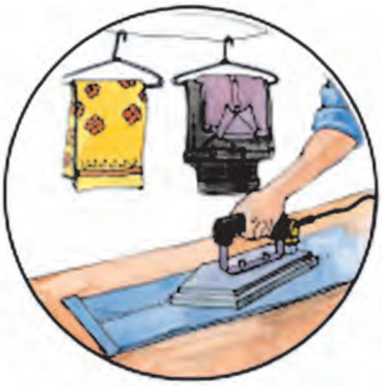
टप् टप् टप् टप् होती बरसात
गुन गुन गुन गुन बजते गीत
झरना झर झर झर बहता रहता
छप छप छप छप ताल भरता
भर भर भर भर पेड़ भीगते
सर सर सर सर पत्ते हँसते
टप टप टप टप होती बरसात
चलो गाएँ हम बारिश के गीत
चलो गाएँ हम बारिश के गीत

मेरी कृति

बालगीत अभिनय के साथ गाओ ।

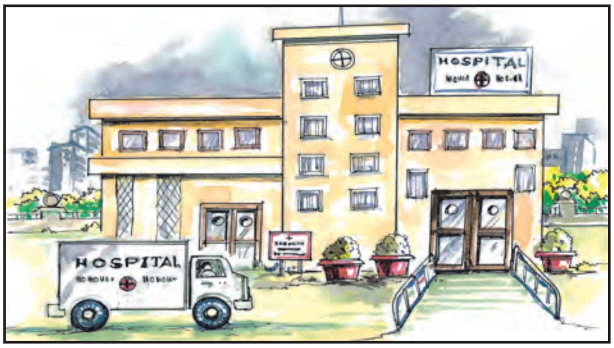
समाचारपत्रों, पत्रिकाओं और स्वरचित बालगीतों को संकलित करें। योग्य उच्चारणों के साथ विद्‌यार्थियों से कहलवाएँ। उच्चारण स्पष्ट हों। बालगीतों को प्रसंगों के अनुसार गाने के लिए प्रोत्साहन दें।

१.२ कार्य जगत



क्षेत्र से विभिन्न उद्‌योग व्यवसाय से संबंधित चित्र दिखाकर जानकारी दें। चित्र वर्णन करवा ले।

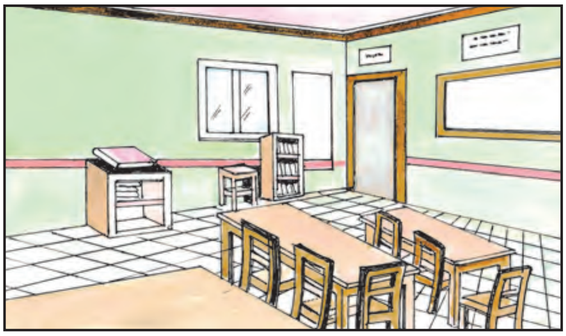
१.३. क्षेत्र पहचान

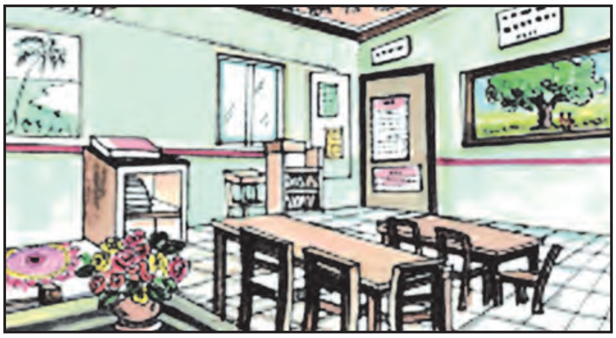


विद्यार्थियों से चित्रों का निरीक्षण और वर्णन करने के लिए कहें। परिसर की सब्जी मंडी, दूकानें, विद्यालय, अस्पताल में जाकर कक्षा में खुली चर्चा करावाएँ।

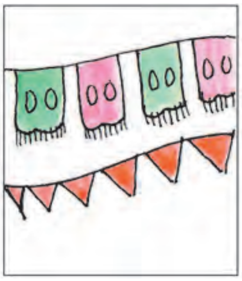
१.४ कक्षा का सुशोभन

तुम्हें कौन-सी कक्षा पसंद आएगी? ✓ ऐसा चिह्‌न लगाओ।





कक्षा को सजाने के लिए मैंने इन साधनों का उपयोग किया।



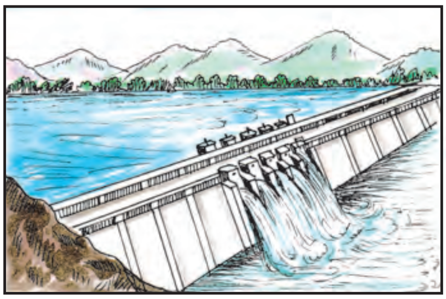
मेरी कृति

कक्षा को सुशोभित करते समय इन वस्तुओं का भी उपयोग कर सकते हैं। वस्तुओं के चित्र चिपकाओ।

दोनों चित्रों की तुलना करवाएँ। कक्षा को सुशोभित करते समय दीवारों, बरामदा, सीढ़ी, काठ की सीढ़ियों और खिड़कियों की रचना किस प्रकार की है, उसपर चर्चा करवाएँ। कक्षा को सुशोभित करने के लिए वस्तुओं के चित्र चिपकवाएँ।

१.५ निरीक्षण करेंगे–पानी पीने की पद्‌धतियाँ

मेरी कृति



विद्‌यार्थियों को चित्र का निरीक्षण करने के लिए कहकर प्रत्येक चित्र में दर्शाई पानी पीने की पद्‌धति के बारें मे पूछें। विद्‌यार्थियों को चित्र पहचानने के लिए कहें।

(ब) जल साक्षरता

जल प्रवाह

बरसो-बरसो बरखा रानी
धरती पर हो पानी ही पानी
कुएँ, नदी, ताल भरेंगे
पंछी-प्राणी पानी पीएँगे।

मेरी कृति

चित्र में कौआ और घड़ा दिखाई दे रहा है। इसपर आधारित कथा कहो।

विद्यार्थियों से चित्र में दर्शाए जल प्रवाहों को पहचानने के लिए कहें। चित्रों में दिखाई दे रहे प्राणियों को पहचानने के लिए कहें। व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से बालगीत कहलवाएँ।

पानी का उपयोग

योग्य-अयोग्य कृती पहचानो। योग्य चित्र के आगे ✓ ऐसा चिह्न तथा अयोग्य चित्र के आगे ✗ ऐसा चिह्न बनाओ।

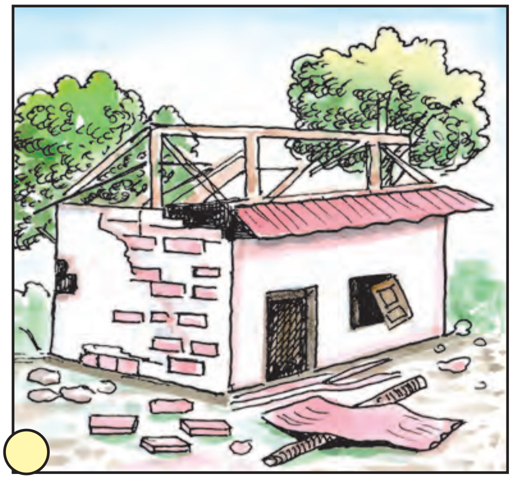
पानी का उपयोग दर्शाने वाले योग्य चित्र के आगे ✓ ऐसा चिह्न और अयोग्य चित्र के आगे ✗ ऐसा चिह्न करवाएँ।

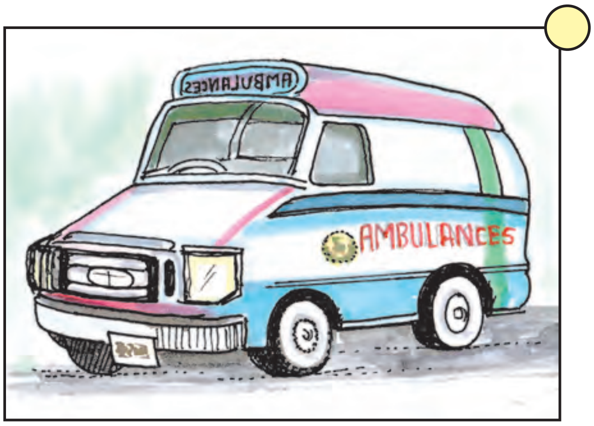
(क) आपदा प्रबंधन

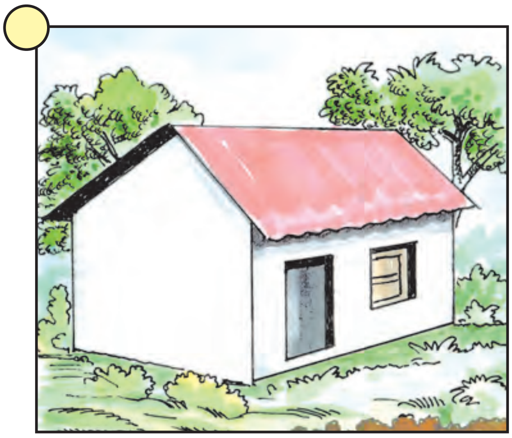
चित्रों को देखो और पहचानो।

विद्यार्थियों को चित्रों द्‌वारा मौसम का परिचय करवाएँ। चित्रों का निरीक्षण करने के लिए कहें। बारिश, बाढ़, तूफान, अशांत समुद्र, बिजली, बादलों से भरा हुआ आकाश, सूर्योदय, सूर्यास्त, चाँद, सितारे, ज्वार-भाटा, जंगल आदि प्राकृतिक घटकों द्‌वारा प्रकृति का परिचय करवाएँ। प्रश्न पूछकर वर्णन करवाएँ।

चित्रों का क्रम लगाकर कहानी बनाओ।



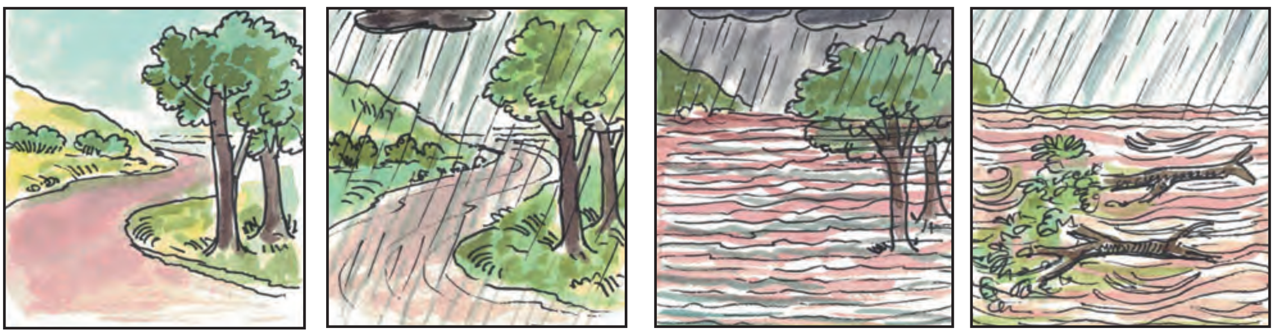




मेरी कृति

RC1PYZ

चित्र के आधार पर कहानी तैयार करो।



चित्रों का योग्य क्रम लगवाएँ। चित्रों के आधार पर कहानी तैयार करवाएँ।

२. अभिरुचिपूरक उपक्रम

(अ) रंगीन कागज

(ब) रंगोली

(क) संग्रह

RCAL1H

विद्‌यार्थियों से विभिन्न आकार बनवा लें। आरेखित भागों पर पत्तों-फूलों, रंगीन पत्थरों, शंख-सीपियों छिलकों की रचना करवाएँ।

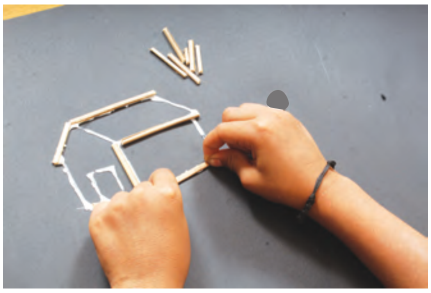
(ड) तीलियों से विभिन्न आकार

चलो करके देखे

१

२

३

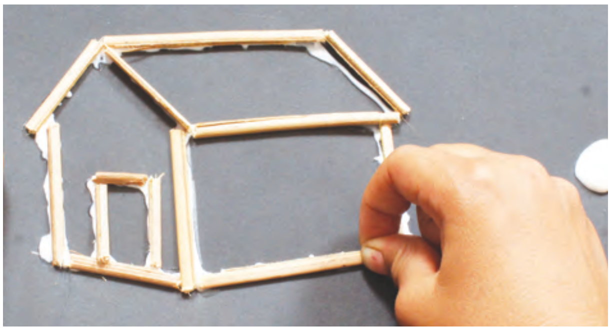


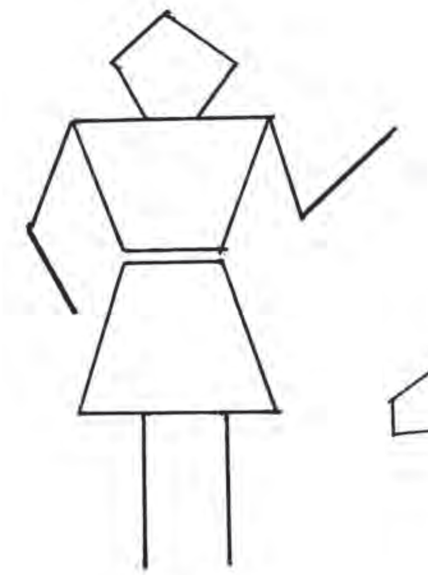
४

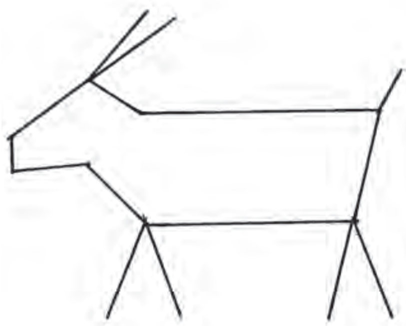
मेरी कृति

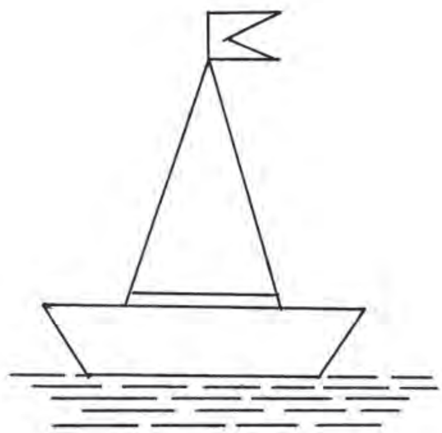
अभ्यास के लिए आकार

५









कृत्रिम अथवा गोंद की सहायता से अभ्यास के लिए दिए आकारों पर तीलियाँ चिपकवाएँ।

३. कौशल पर आधारित उपक्रम

(अ) प्राकृतिक वस्तुओं के चिह्न

मेरी कृति

फल-सब्जियों की काँपें, पत्ते तथा बीज आदि प्राकृतिक वस्तुओं, साथ ही हाथ की उंगलियों को रंग अथवा स्याही लगाकर रंगों की छापें लो।

RCJH3A

चित्र में दी गईं छापें किन वस्तुओं की हैं, यह पहचानने के लिए विद्‌यार्थियों से कहें। उनसे रिक्त चौकोन में विभिन्न वस्तुओं अथवा हाथ की छापें लगाने के लिए कहें। सौंदर्याकृति तैयार करवाएँ।

(ब) कागज का पंखा तैयार करना

समाचारपत्र अथवा पत्रिका का कागज लें, उसे उलट-पुलटकर मोड़ें । उसके बाद उसे बीच में मोड़िएँ। अंदर की पट्‌टियों पर गोंद लगाकर चिपकवाएँ। बाहरी भाग में पट्‌टियों पर आईसक्रीम बेंत की तीलियाँ चिपकाएँ। चिपकवाए हुए भाग को ठीक से सूखने दें और सूखने के बाद पंखे को खोलें।

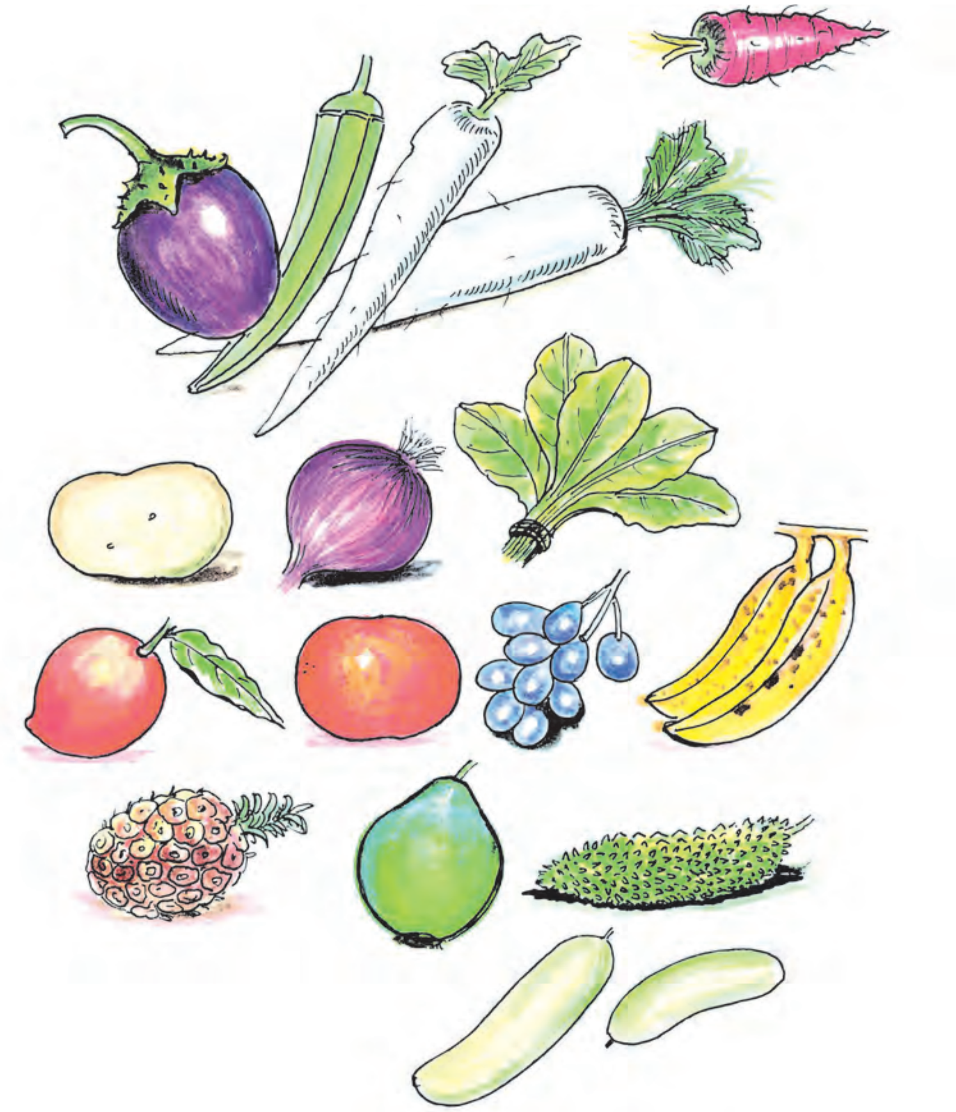
४. ऐच्छिक उपक्रम

(अ) उत्पादक क्षेत्र

(१) क्षेत्र : अन्न

१.१ घर के पिछवाड़े में बागबानी

विभिन्न सब्जियाँ और फलों के नाम पहचानना



मेरी कृति

सब्जियों तथा फलों के चित्र और फलों के बीज इकठ्ठा करना।

विभिन्न रंगों के चित्रों की सब्जियों और फलों का परिचय कराएँ। फलों के बीजों को संग्रहीत करवाएँ।

१.२ गमलों में रोपण

विभिन्न आकार के गमलों का परिचय

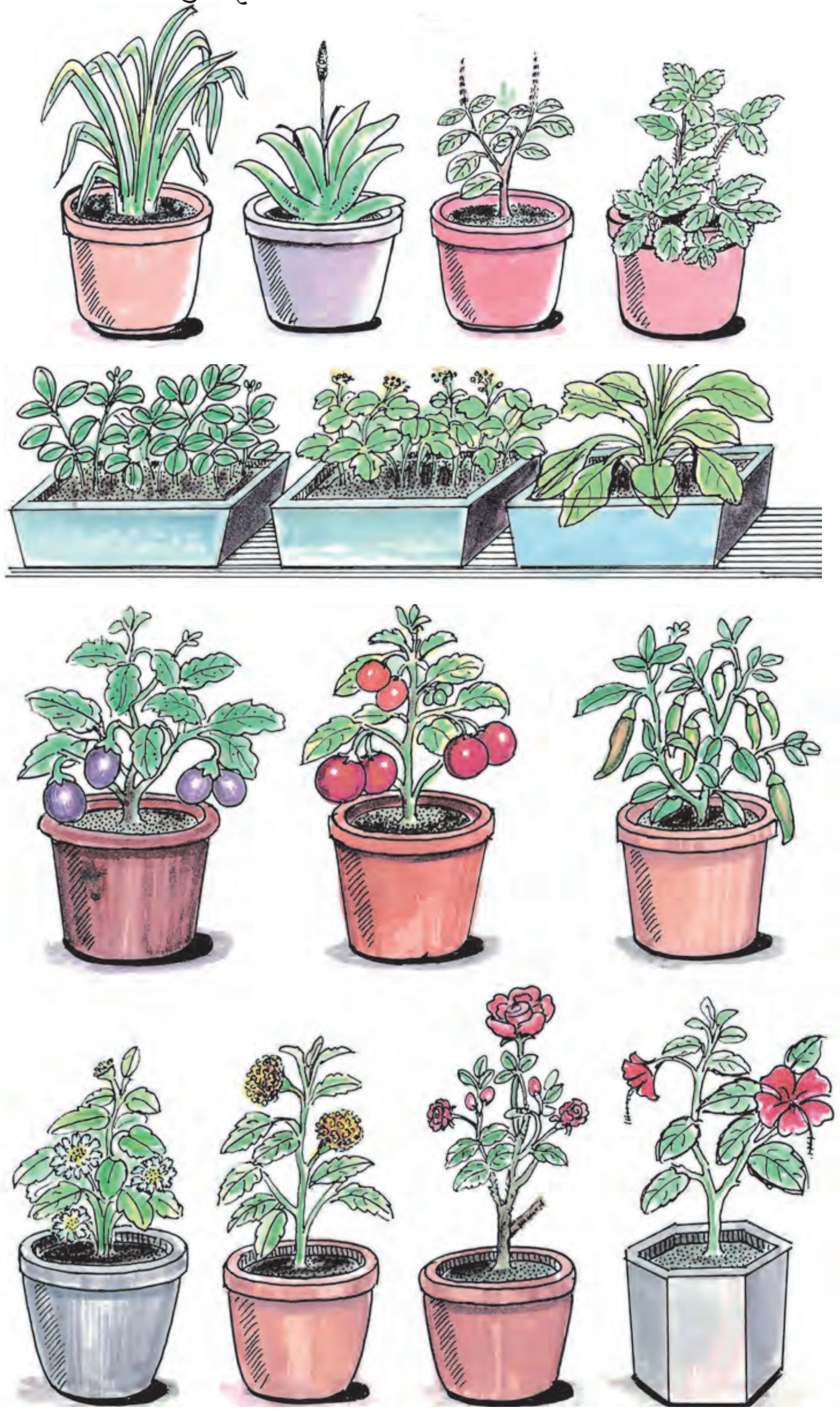
मेरी कृति

विभिन्न आकारों के चित्र जमा करके चिपकाना।

गमलों के आकारानुसार उनके नाम विद्‌यार्थियों को समझाएँ। रंगीन चित्र, वीडियो का उपयोग करें।

१.३ गमलों के आकार और पौधों का परिचय

गमलों में सब्जियाँ और पुष्पवृक्षों का रोपण



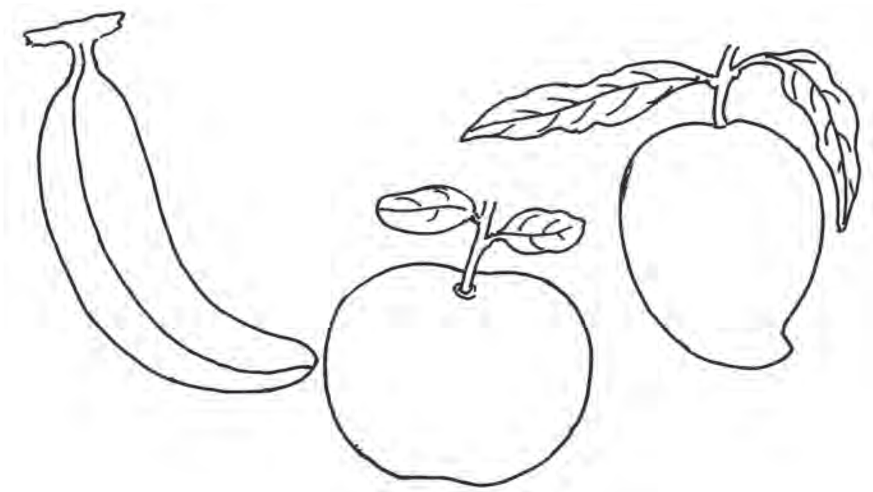
फल सब्जियों, हरी सब्जियाँ, पुष्प वृक्षों के गमलों में रोपण के चित्र दिखाएँ। बिंदुओं को जोड़कर चित्र पूरा करवा लें।

१.४ फल प्रक्रिया

(अ) फल मंडी की सैर-चित्र गपशप

मेरी कृति

चित्र रँगाओ



विद्यार्थियों को चित्रों के सहारे वर्णन करने के लिए कहें। चित्रों को रँगकर पूर्ण करने के लिए कहें।

(ब) चित्रों द्‌वारा फलों को पहचानना

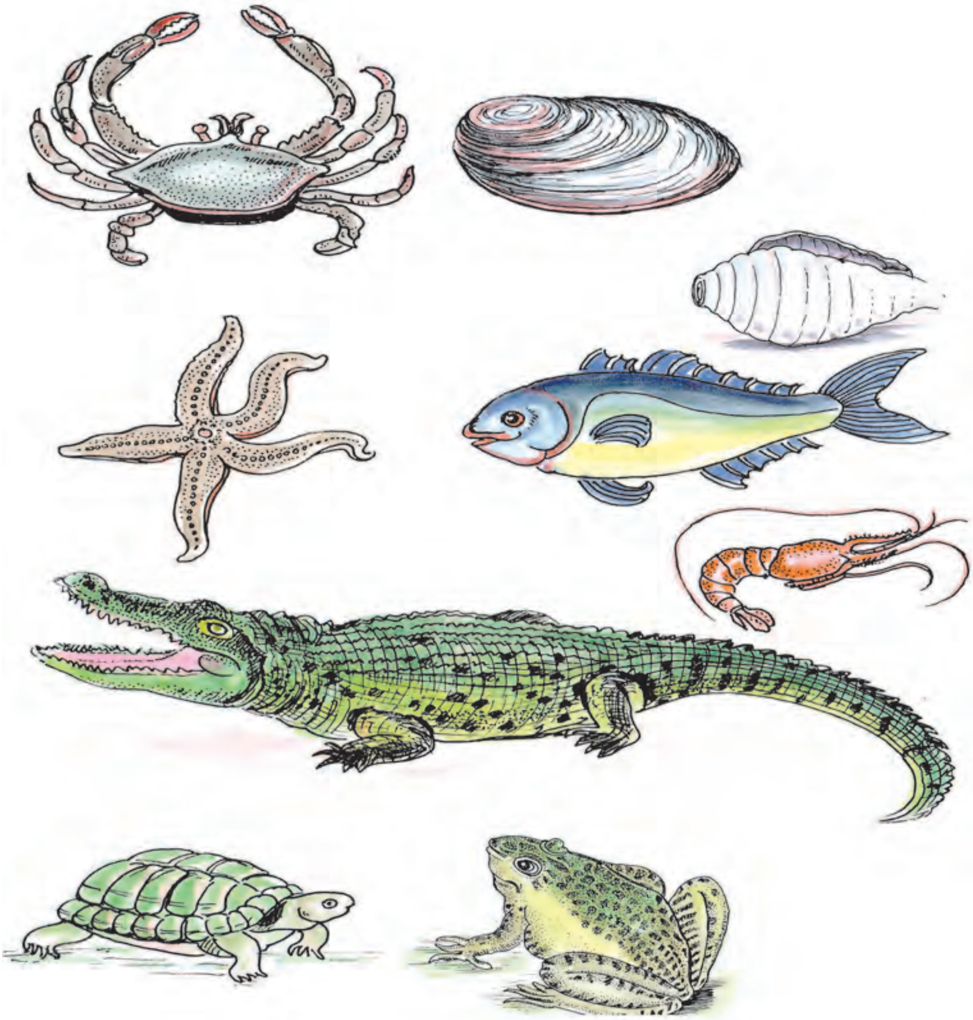
मेरी कृति

फलों के चित्र बनाओ, उन्हें रँगो।

विद्‌यार्थियों को फलों के चित्र देखने दें। चित्र पहचानो, ऐसा खेल खेलने दें।

१.५ मछली व्यापार

(अ) जलचर प्राणियों की पहचान



मेरी कृति

मछली के विभिन्न अंगों को पहचानना।

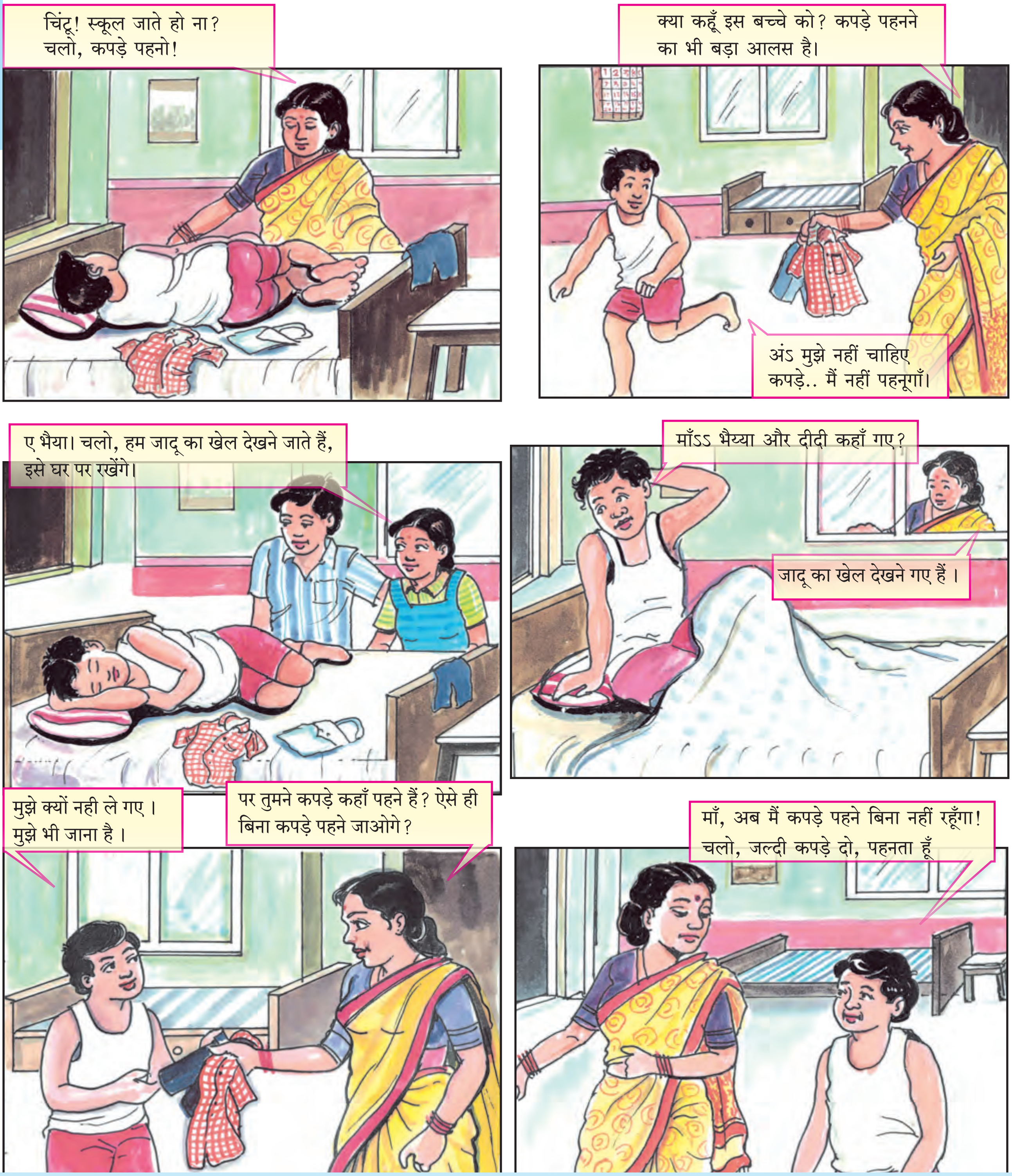
विद्यार्थियों को पानी में रहने वाले प्राणियों का चित्रों द्वारा परिचय कराएँ। मछलियों के विभिन्न अंग पहचानने के लिए कहें।

(२) क्षेत्र : वस्त्र

२.१ वस्त्र निर्माण

कपड़े के बारे में संवाद

चिंटू की कहानी (चित्रकथा)



चित्र में कपड़ो को लेकर दिए गए संवादों को अभिनय के साथ कहलवाएँ।

मेरी कृति

कपास के पौधों की बढ़त के अनुसार योग्य क्रम दो।

कपास के पत्ते

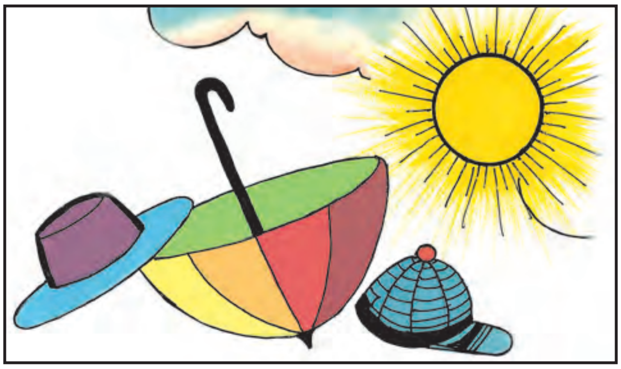
कपास के फूल

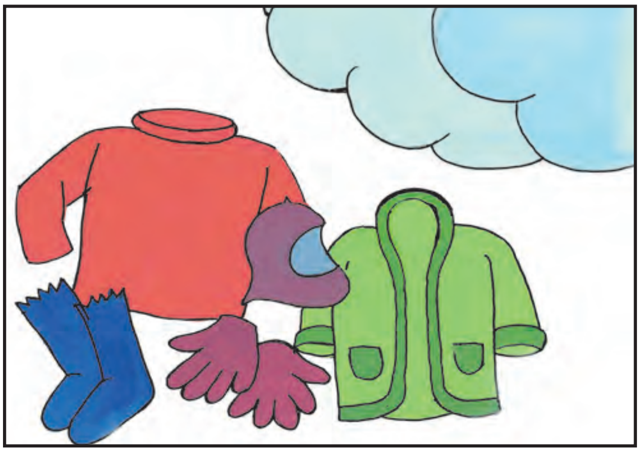
बिनौला

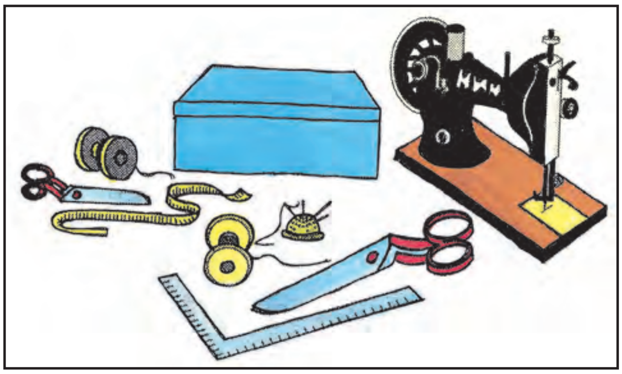
चित्रों का क्रम योग्य पद्धति से जुड़वाएँ ।

२.२ प्राथमिक सिलाई काम

मौसम और कपड़े







सिलाई के काम से संबंधित साधन

मेरी कृति

सुई, बटन और धागे का चित्र बनाओ।

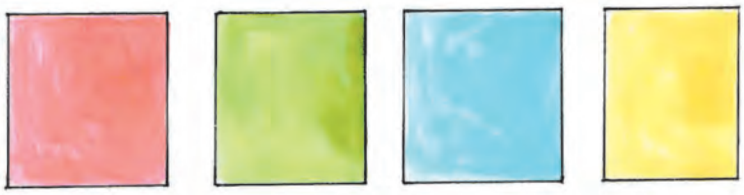
विद्यार्थियों को मौसम और कपड़ों के चित्र दिखाकर कपड़ों की पहचान कराएँ। कपड़े सीलने के लिए आवश्यक साधनों का परिचय कराएँ। मुलायम, रूखे ऐसे विभिन्न कपड़ों के टुकड़ों का संग्रह करके चिपकवाएँ।

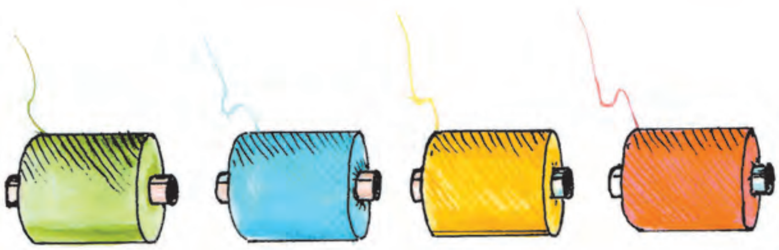
कपड़ों के विभिन्न भाग

जोड़ी मिलाओ।

मेरी कृति

रंग और रंगीन धागों की जोड़ियाँ मिलाओ।

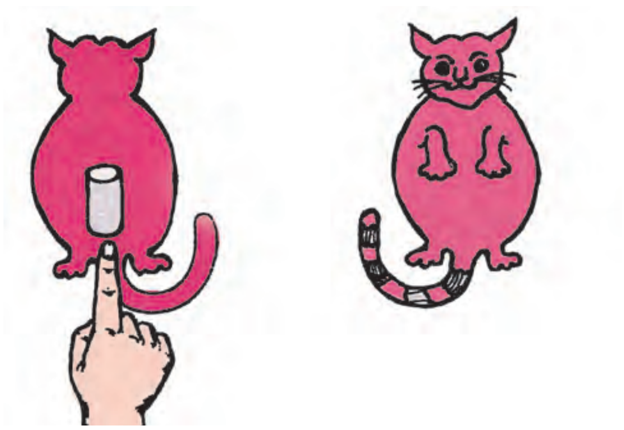


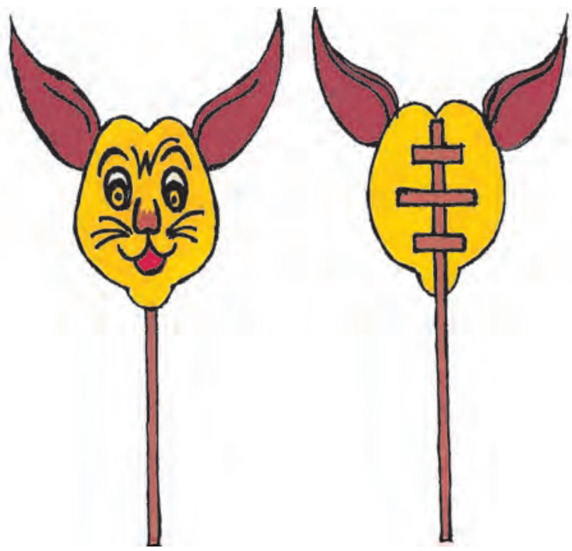


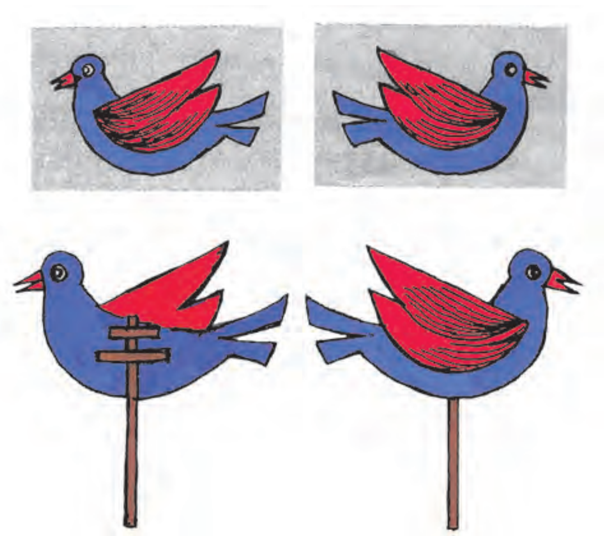
पेंसिल से कपड़े और उनके भागों की जोड़ियाँ मिलाने के लिए कहें। रंग और धागों की गठरी/बंडल को एक-दूसरे से सही ढंग से जुड़वा लें।

२.३ गुड़िया काम

चित्र और कागज के गत्ते से गुड़िया बनाना।







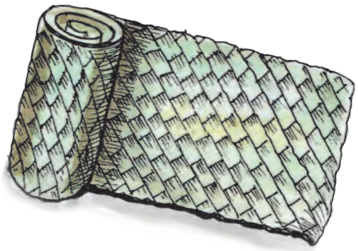
मेरी कृति

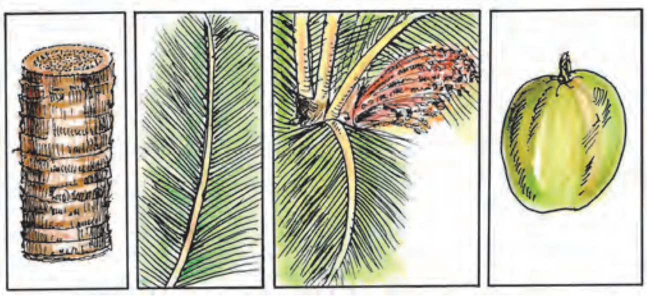
समाचारपत्रों, पत्रिकाओं में छपे रंगीन चित्र इकट्‌ठे करके उनसे अंगूठावाली गुड़िया बनाओ।

अंगूठावाली गुड़िया बनाने की विधि तथा कठपुतलीवाली गुड़िया बनाने की पद्‌धति बताएँ और कठपुतलीवाली गुड़िया बनवा लें ।

२.४ कोइर से बुनाई काम

नारियल के पेड़ के विभिन्न भागों का और उनसे बनाई जाने वाली वस्तुओं का परिचय।





मेरी कृति

नारियल के पेड़ का निरीक्षण करके अपने शब्दों में वर्णन करो।

नारियल के पेड़ से बनने वाली विभिन्न वस्तुओं के नाम बताओ।

विद्‌यार्थियों का नारियल के पेड़ के विभिन्न भागों से परिचय कराएँ और उनसे बननेवाली विभिन्न वस्तुओं के चित्र दिखाकर वर्णन करवाएँ।

३. क्षेत्र : निवारा/आवास

३.१ मिट्टी का काम

मिट्टी का गीत (बड़बड़गीत)

माँ कहतीं–
'बिटवा, बिटवा.. क्या करता है तू?'
बेटा कहता –
'माँ.. मैं आंगन में खेलता हूँ!'
माँ कहतीं–

मिट्टी में तू खेलना मत
शरीर सारा गंदलाना मत
बेटा कहता –
अरे...अरे भाई
पीछे क्यों पड़ गई
खेलने दो ना मुझे
काहे जल्दी मचाई

गेंद मिट्टी की, बिल्ली मिट्टी की
कौआ मिट्टी का, चिड़िया मिट्टी की
मिट्टी का खरगोश बनाता हूँ मैं
पुकारो ना मुझे, खेलता हूँ मैं

मेरी कृति

गीली मिट्टी से गोल, लंबे, चौकोर आकार के छोटे-बड़े मोती तैयार करो।

मिट्टी से संबंधित गीतों को संगृहीत करें और उन्हें विद्‌यार्थियों से ताल-स्वर में कहलवाएँ। गीली मिट्टी से विभिन्न आकार बनवाएँ।

३.२ बाँस और बेंत का काम

बाँस और उसके उपयोग

विद्यार्थियों को चित्र के माध्यम से बेंत के पेड़ का परिचय कराएँ। उसके विभिन्न उपयोगों के बारे में पूछें।

३.३ फूल के पौधों और सजावटी पेड़ों का रोपण

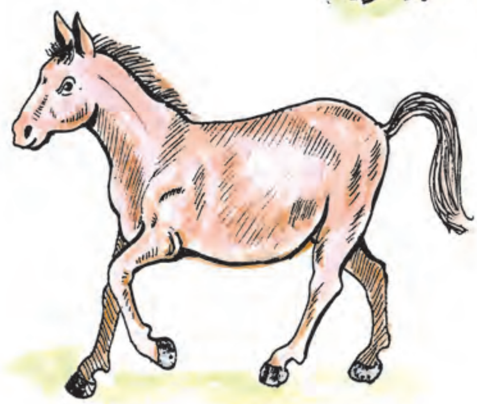
मेरी कृति

सूखे फूलों की पखुड़ियों से शुभेच्छा पत्र तैयार करो।

विद्‌यार्थियों को विभिन्न फूलों की जानकारी देकर चित्र का वर्णन करने के लिए कहें। सूखे फूलों की पंखुड़ियों और पेंसिल के छिलके चिपकाकर सुशोभित करवाएँ।

(क) अन्य क्षेत्र

खेती के पूरक व्यवसाय (पशु-पक्षी संवर्धन)



मेरी कृति

चित्र में निहित पशुओं और पक्षियों की ध्वनियाँ उत्पन्न करो।

बिल्ली

बतख

मुरगा

RKJ8WF

चित्रों द्‌वारा पशु-पक्षियों का परिचय विद्‌यार्थियों से कराएँ; उनके ध्वनी सुनवाएँ। विद्‌यार्थियों को पशुओं और पक्षियों की व्यक्तिगत और सामूहिक आवाजें उत्पन्न करने का अवसर दें।

५. प्रौद्योगिकी क्षेत्र

ब) सूचना एवं संप्रेषण प्रौद्योगिकी

जानकारी प्रदान करनेवाले साधन

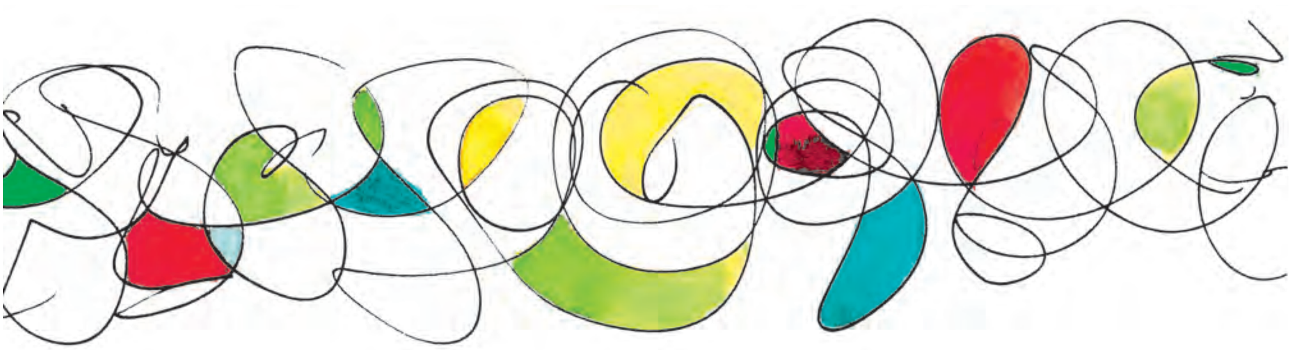
यातायात सुरक्षा - तकनीकी का उपयोग

RKT4Y3

विद्यार्थियों को सूचना और संप्रेषण प्रौद्योगिकी से संबंधित साधनों से परिचय कराएँ तथा उनसे उनके उपयोगों के बारे में पूछें। रिक्त चौखट में संगृहीत चित्रों को चिपकवाएँ।

१.चित्र

१.१ पेंसिल से घुमाना/खींचना



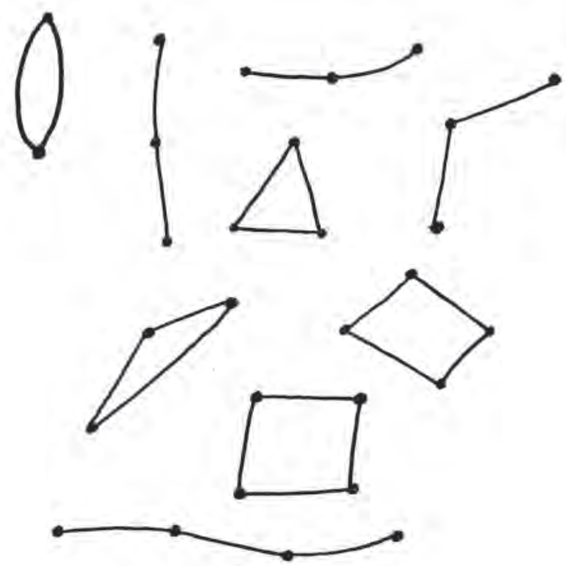
मेरी कृति

पेंसिल से रेखा खींचते समय हाथों और आँखों की गतिविधियाँ, चेहरे के हाव-भाव, मुँह से गुनगुनाना ये सभी बातें सुंदर, सुडोल रेखाओं की निर्मिति करने में मदद करेंगी। अपनी रुचि के अनुसार रेखाएँ खींचने के लिए कहें और उसके कुछ भाग रँगने के लिए कहें।

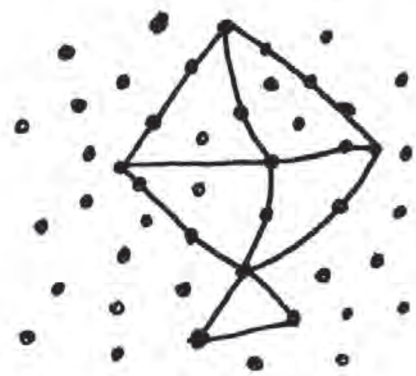
मेरी कृति

१.२ बिंदुओं की मौज

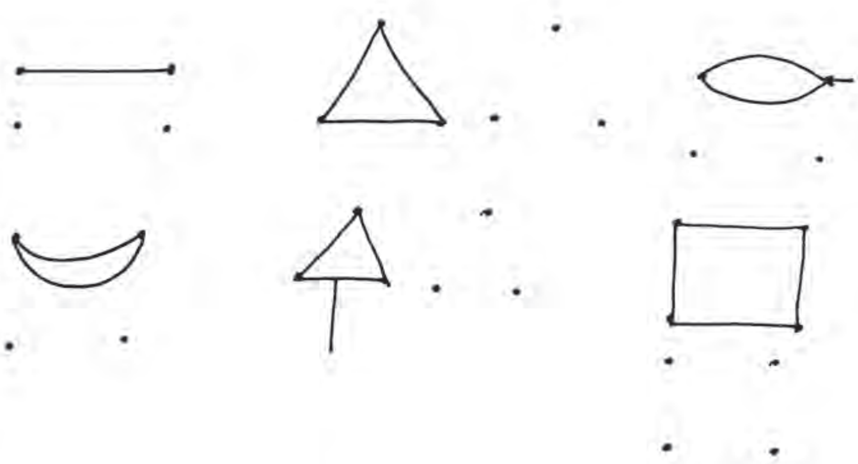
- आकार

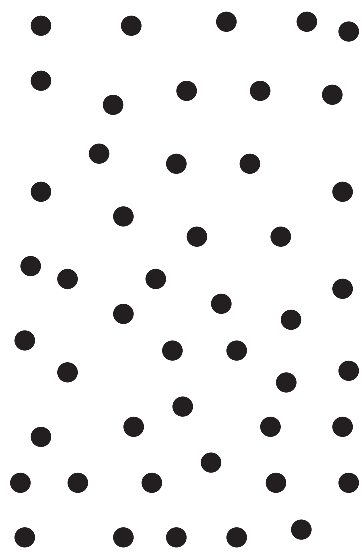


- चित्र



मेरी कृति





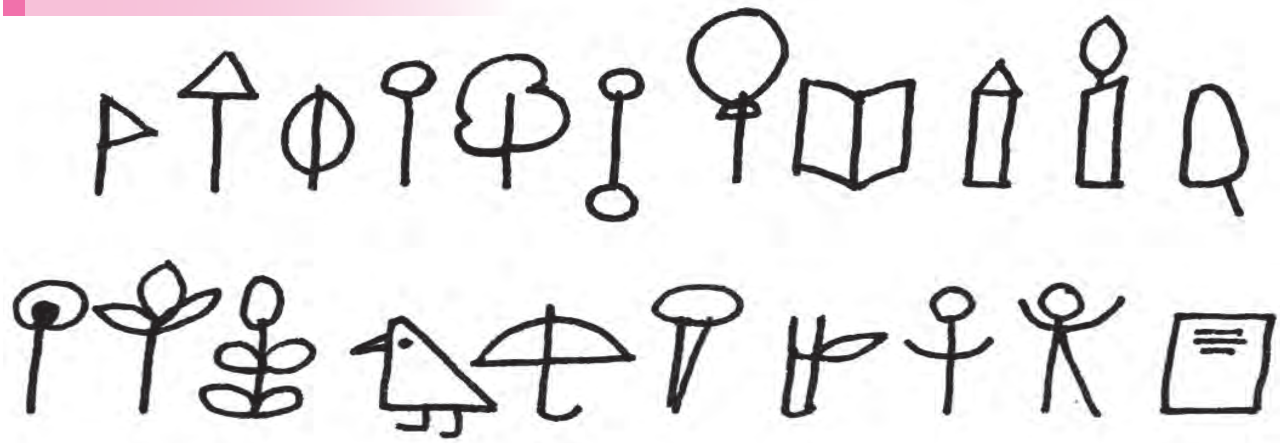
बिंदुओं से आकार : कागज पर कुछ दूरी पर दो बिंदु लेकर उन्हें एक अथवा दो रेखाओं से जोड़ने पर नया आकार तैयार होता है। दो बिंदुओं की तरह तीन, चार, पाँच, छह अथवा उससे अधिक बिंदु लेने पर सहज-सुलभ आकार तैयार होंगे। विद्यार्थियों के गुट बनाकर ऐसे आकार तैयार करवा सकते हैं। तैयार होनेवाले आकारों को रुचि के अनुसार रंगों से रँगने के लिए कहें।
बिंदुओं से चित्र : एक कोरे कागज पर चाहे जितने बिंदु लेकर उन्हें जोड़ने से कौन-कौन से आकार तैयार किए जा सकते हैं, उन्हें खोजने के लिए कहें। बने हुए चित्र को अपने मनपसंद रंगों से रँगने के लिए कहें।

१.३ रेखाओं का खेल

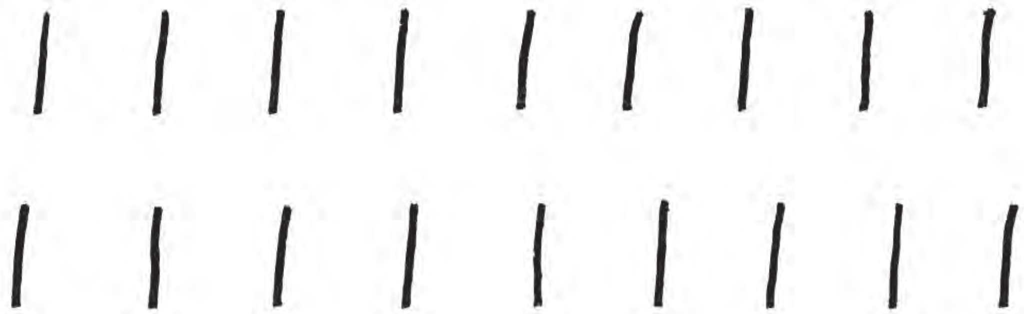
मेरी कृति

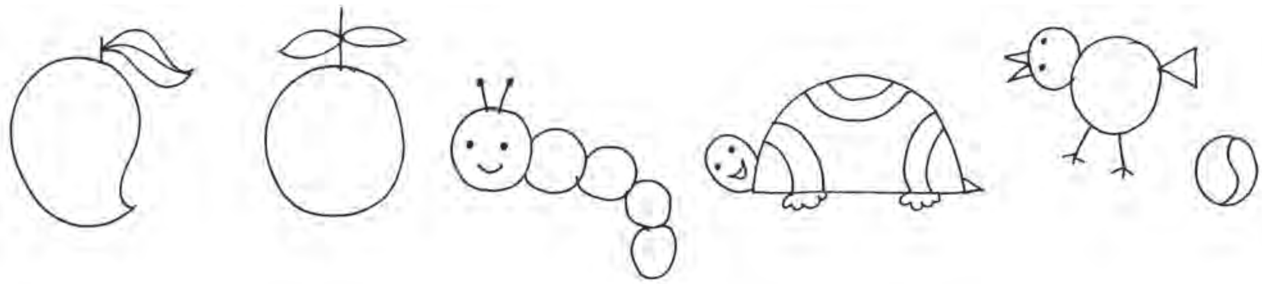
दी गई रेखाओं का अभ्यास करने से सुंदर रेखाएँ खींच सकते हैं और कालांतर में सुंदर चित्र बनाने में मदद प्राप्त होती है। उपर्युक्त रेखाओं का अभ्यास करने के लिए पेंसिल, तेल खड़िया, स्केच पेन, मार्कर पेन, पेन आदि का उपयोग कर सकते हैं।

१.४ आसान आकार



मेरी कृति





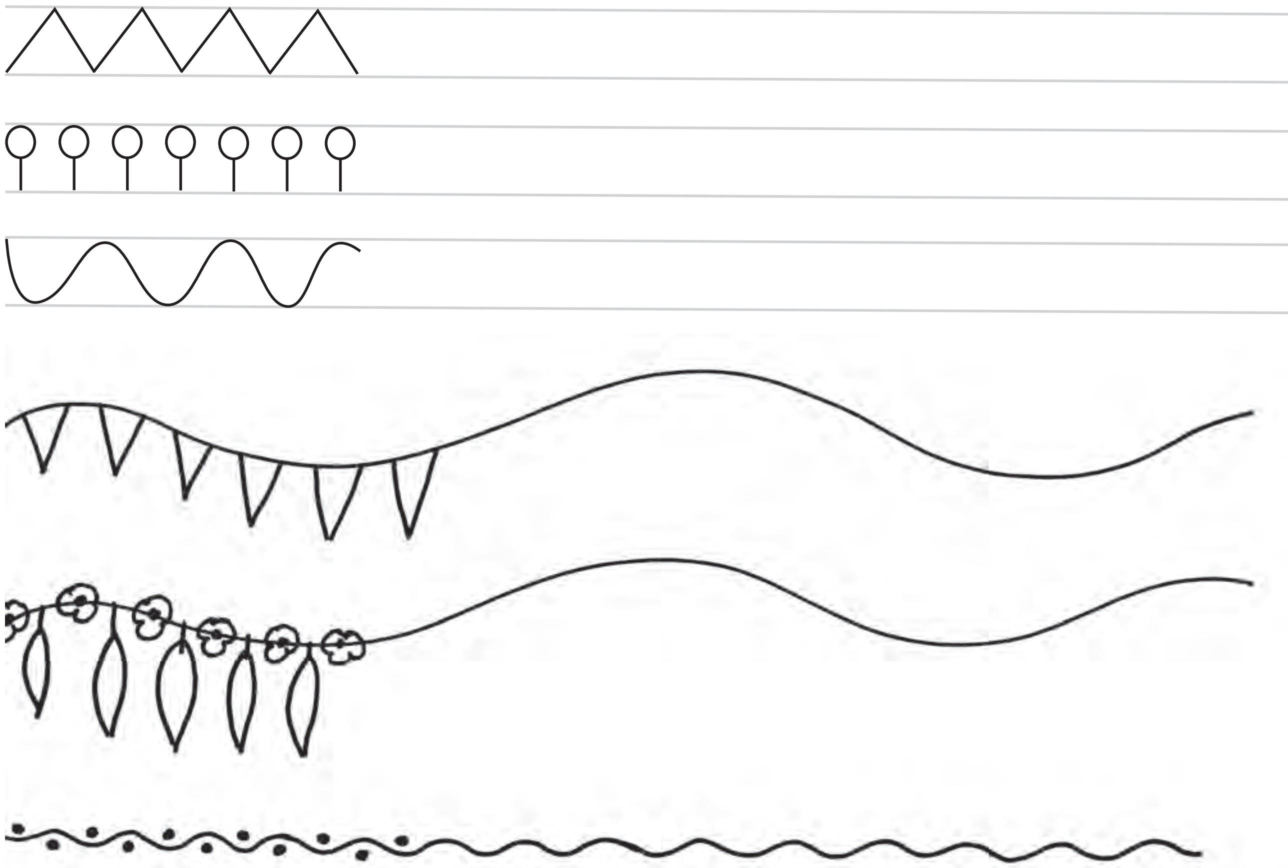
उपर्युक्त कुछ आसान चित्रों का निरीक्षण करके इसी पद्धति से कुछ अन्य विभिन्न चित्र बनाने के लिए कहें।

१.५ छापा कार्य

मेरी कृति

बच्चों को रंगों से खेलना बहुत अच्छा लगता है। छापों की सहायता से सुंदर चित्र बनवाएँ। रंग अथवा स्याही को उंगलियों पर लगाकर कोरे कागज पर उनकी छापें लगवाएँ। छापों के आकार में विशिष्ट चित्र को ढूँढ़ने के लिए कहें।

१.६ कढ़ाई कार्य

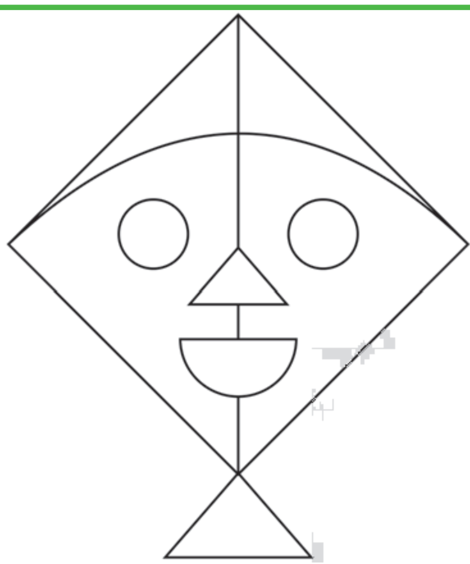


मेरी कृति

रूमाल, कपड़ों पर अंकित कढ़ाई देखकर अथवा उनपर अंकित पत्ते, फूल, वृत्त, त्रिकोण, सर्पाकार रेखाओं को देखकर कढ़ाई कार्य कर सकते हैं। उनमें उपर्युक्त आकार एक के बाद एक बनाना अपेक्षित है। मेरी कृति में इससे भी अलग कढ़ाई कार्य करवा सकते हैं।

१.७ रंगकाम

मेरी कृति



दिए गए गुब्बारों, वृत्तों और त्रिकोण में अपनी रुचि के अनुसार विभिन्न रंग भरने के लिए कहें।

१.८ सुलेखन

सुंदर लिखावट के लिए बचपन से ही उसका अभ्यास करना आवश्यक है। शब्दों के चित्र को ही 'अक्षर' कहते हैं। चित्र रेखाओं से बनता है। रेखाएँ सुंदर बनानी आ गईं तो लिखावट सुंदर बनती है। सीधी-आड़ी रेखाओं, खड़ी-सीधी रेखाओं, तिरछी-सीधी रेखाओं, गोलाकार रेखाओं और अर्ध वृत्ताकार रेखाओं का अभ्यास करने से लिखावट सुंदर होने में मदद मिलती है।

१.९ मेरे मित्रों के चित्र

RL2ZZQ

चित्र में निहित भावनाओं को पहचानें परंतु उनमें त्रुटियाँ न निकालें क्योंकि यह चित्र विद्‌यार्थियों की स्वनिर्मिति है।

१.१० मेरे चित्र

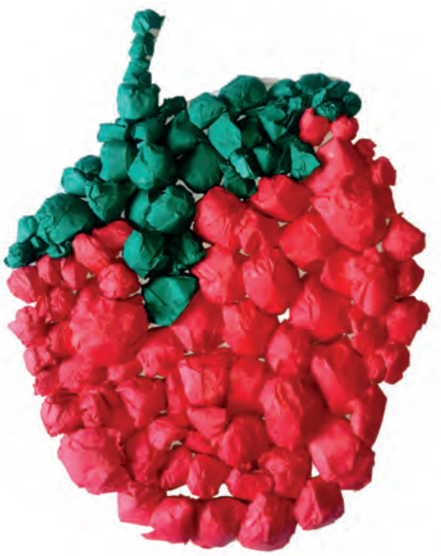
उपर्युक्त रिक्त स्थान में अपनी रुचि के अनुसार चित्र बनाने के लिए कहें।

२. शिल्प

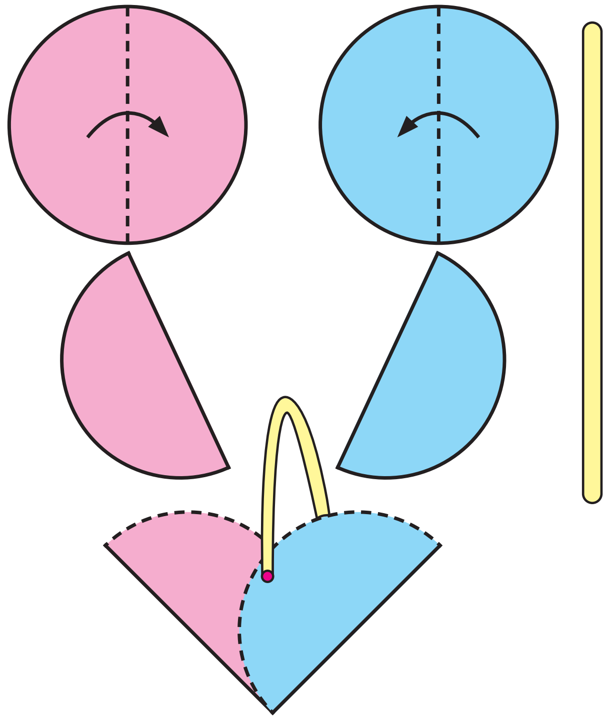
२.१ कागज का काम

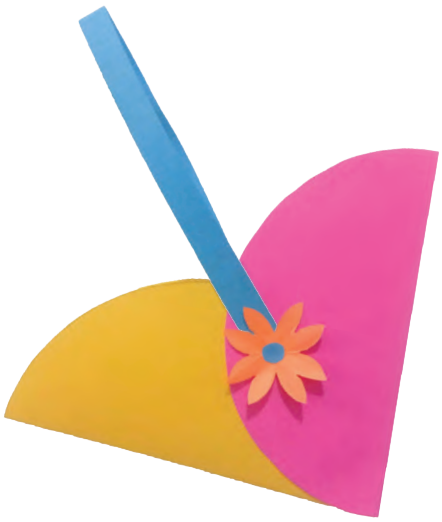
(१) फाड़ना

(२) मसलना/गिंजना



(३) तह करना/मोड़ना

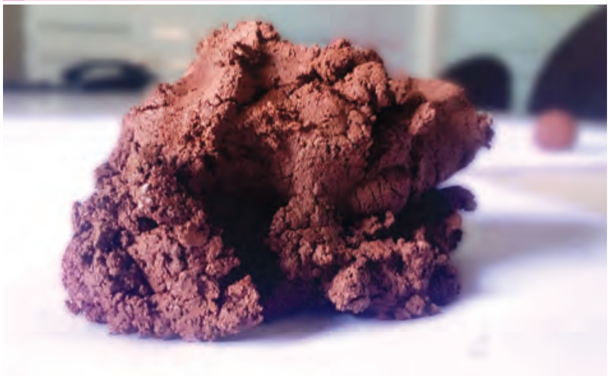


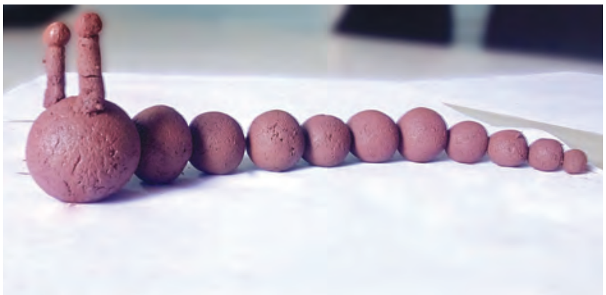


RLBH2D

विद्यार्थियों को कागज फाड़ना अच्छा लगता है, कागज फाड़ते समय होनेवाली आवाजों का भी वे आनंद उठाते हैं। उपर्युक्त पद्धति से कागज को फाड़कर-चिपकाकर उससे चिपकचित्र तैयार करवाएँ।
विभिन्न रंगीन कागजों को फाड़कर और मसलकर उनके छोटे-छोटे गोले बनाने के लिए कहें और उनकी रुचि के अनुसार आसान आकार में चिपकाने के लिए कहें।
विद्यार्थियों से दो कागजी थाली (डिश) लेकर उपर्युक्त पद्धति से कृति करने के लिए कहें। कागज की सुंदर थैली तैयार करवाएँ।

२.२ मिट्टी का काम

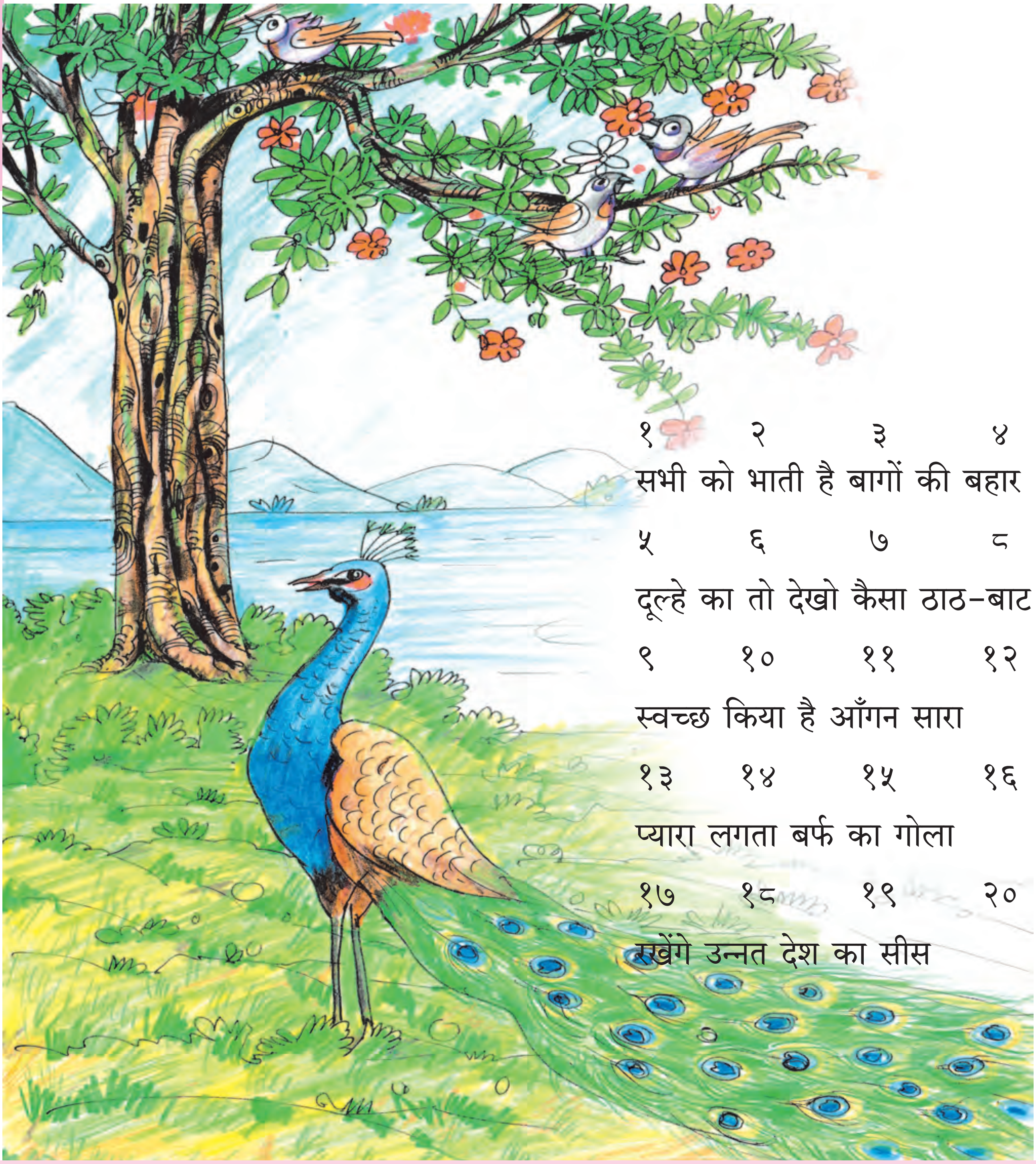




अपने परिसर में आसानी से उपलब्ध होने वाली मिट्टी लेकर; उसमें पानी मिलाकर उसे गूँधने के लिए कहें। उससे मिट्टी का गोला बनेगा। अब उस गोले से अपनी पसंद की वस्तुएँ, आकार तैयार करने के लिए कहें।

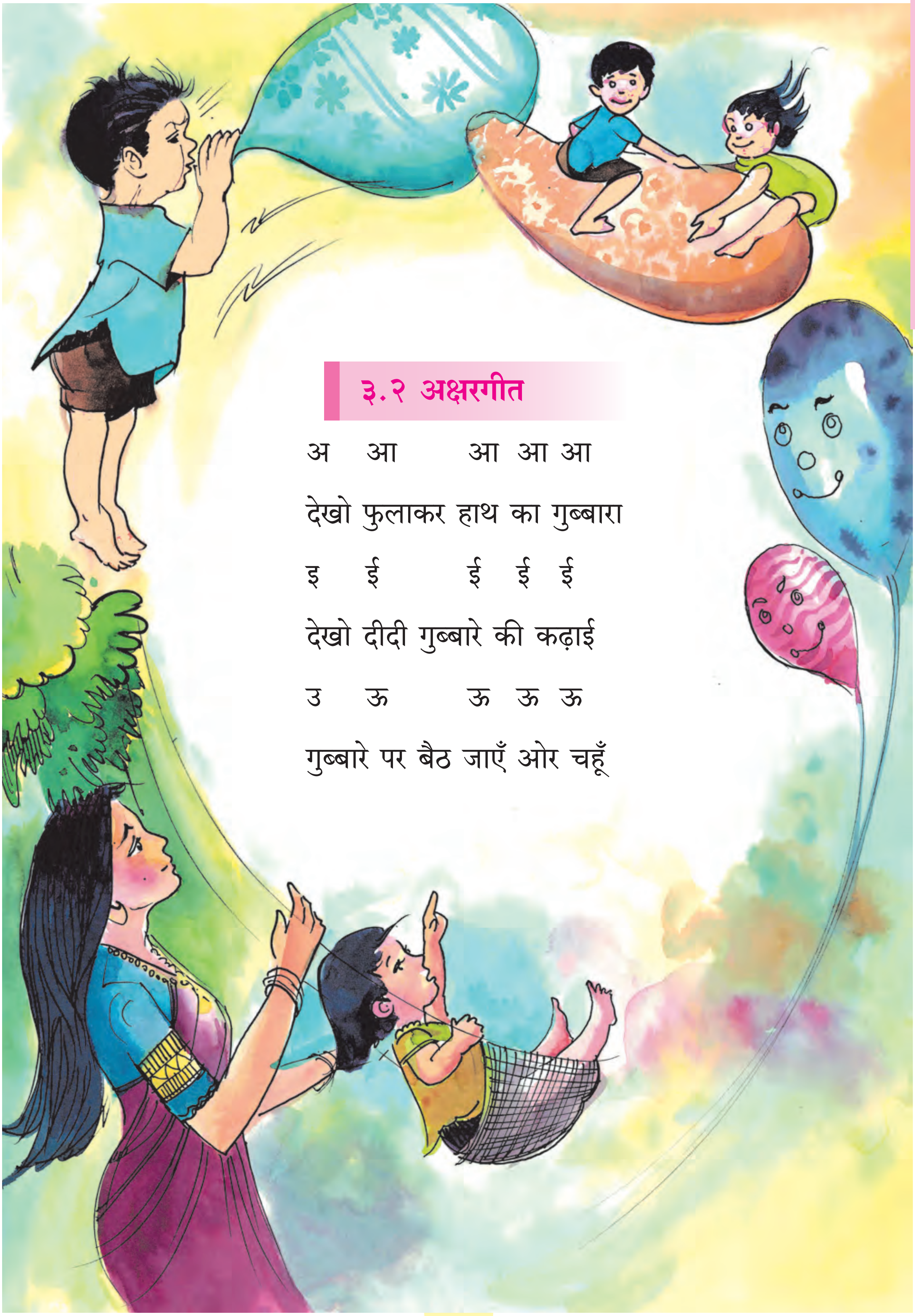
३. गायन

३.१ अंकगीत



१ २ ३ ४
सभी को भाती है बागों की बहार
५ ६ ७ ८
दूल्हे का तो देखो कैसा ठाठ-बाट
९ १० ११ १२
स्वच्छ किया है आँगन सारा
१३ १४ १५ १६
प्यारा लगता बर्फ का गोला
१७ १८ १९ २०
रखेंगे उन्नत देश का सीस

स्वरों की सहायता से गायन में संगीतमय ध्वनियों की निर्मिति की जाती है। विभिन्न वाद्‌यों की सहायता से गायन किया जाता है, ऐसा नहीं है बल्कि उत्स्फूर्त रूप से और स्वयं के आनंद के लिए हम जो गाना गुनगुनाते हैं, उसे भी गायन कह सकते हैं। अभ्यास के लिए गीत गवा लें।



३.२ अक्षरगीत

अ आ आ आ आ

देखो फुलाकर हाथ का गुब्बारा

इ ई ई ई ई

देखो दीदी गुब्बारे की कढ़ाई

उ ऊ ऊ ऊ ऊ

गुब्बारे पर बैठ जाएँ ओर चहूँ

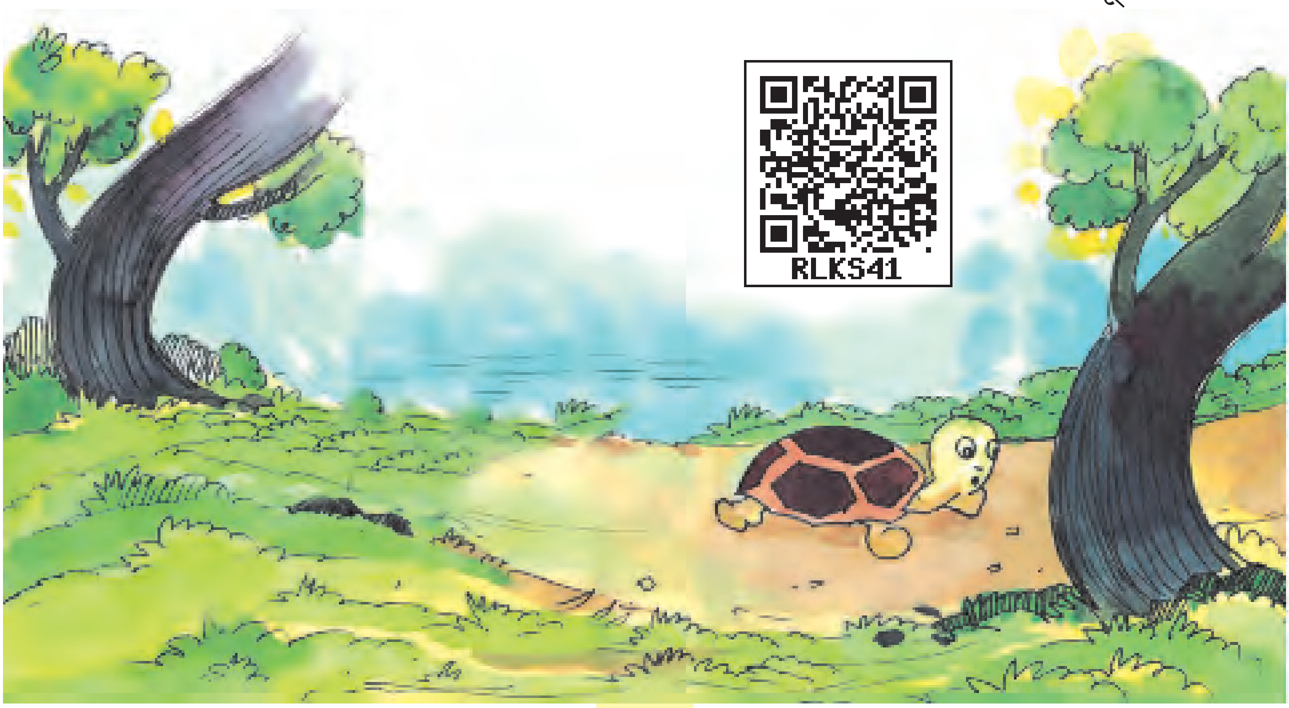
३.३ गीतमय कहानी

खरगोश और कछुआ

एक था खरगोश
एक था कछुआ
खरगोश था बड़ा ही चपल
कछुआ भी था बड़ा होशियार
खरगोश बोला दौड़ लगाएँ
कछुआ बोला दौड़कर देखें
खरगोश लगा तेज दौड़ने
कछुआ चले पसीने–पसीने

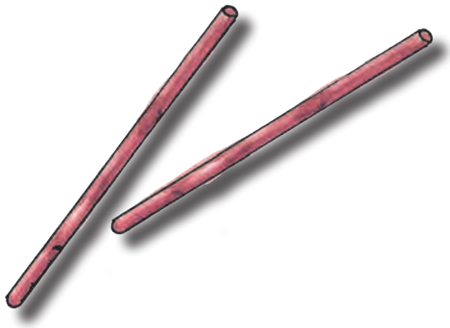
आस–पास थी हरी घास
मिला खरगोश को भोजन खास
कछुआ चलता गरदन झुलाते
खरगोश को सपने जीत के आते
जीता अंत में दौड़ यह कछुआ
घमंड क ढोल खरगोश का फूटा

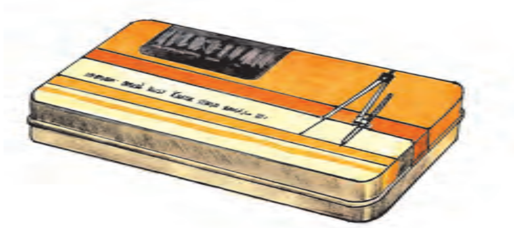
RLKS41



४. वादन

४.१ ध्वनियों की पहचान



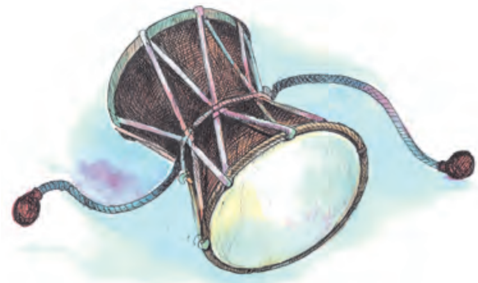


वादन के लिए वाद्य ही होना चाहिए अथवा उसे बजाने के लिए शास्त्रीय ज्ञान ही होना चाहिए; यह आवश्यक नहीं है । उपलब्ध किसी भी वस्तु पर जब आघात किया जाता है, तब सहजता से ध्वनि की निर्मिति होती है। इसी प्रकार का वादन भी गायन के लिए संगति कर सकता है। ऐसी ध्वनियाँ विद्यार्थियों को सुनवाएँ और उनसे विभिन्न पक्षियों, प्राणियों की ध्वनियाँ निकलवाएँ।

४.२ वाद्यों की पहचान

ढोलक

घंटा

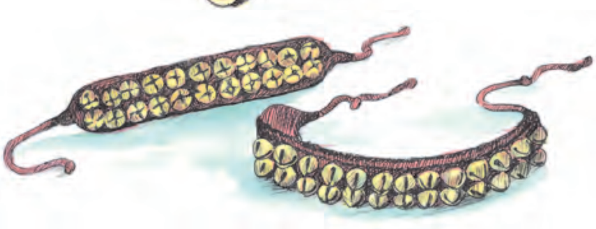

डमरू

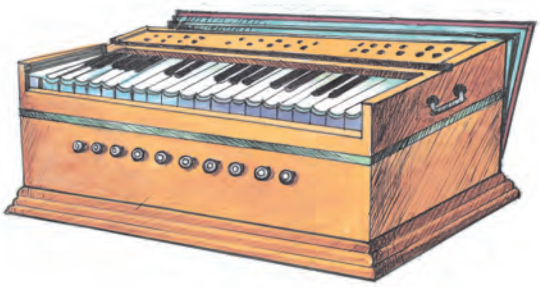
मंजिरा/करताल

बाँसुरी

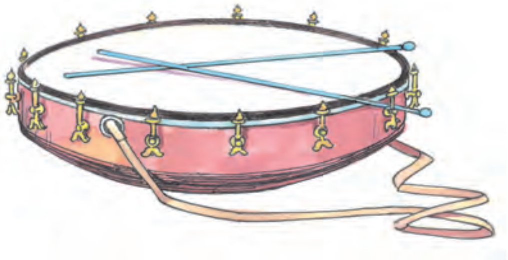
लेजिम

शहनाई


घुँघरू


हारमोनियम

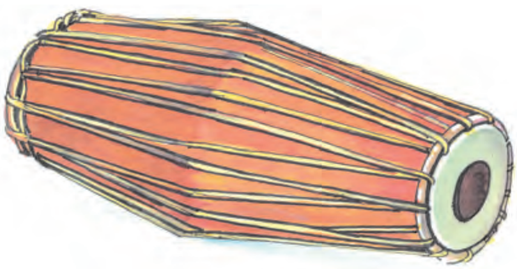
विद्यार्थियों से चित्र में दर्शाए गए वाद्य पहचानने के लिए कहें। वाद्यों की उपलब्धता के अनुसार उन्हें वाद्यों की ध्वनियाँ सुनवाएँ।



ताशा

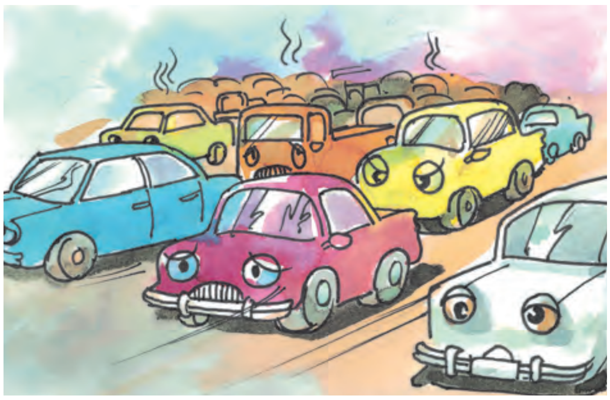
तबला

खँजड़ी/खँजिरी



पखावज/मृदंग

४.३ अन्य ध्वनियाँ



RLUN5N

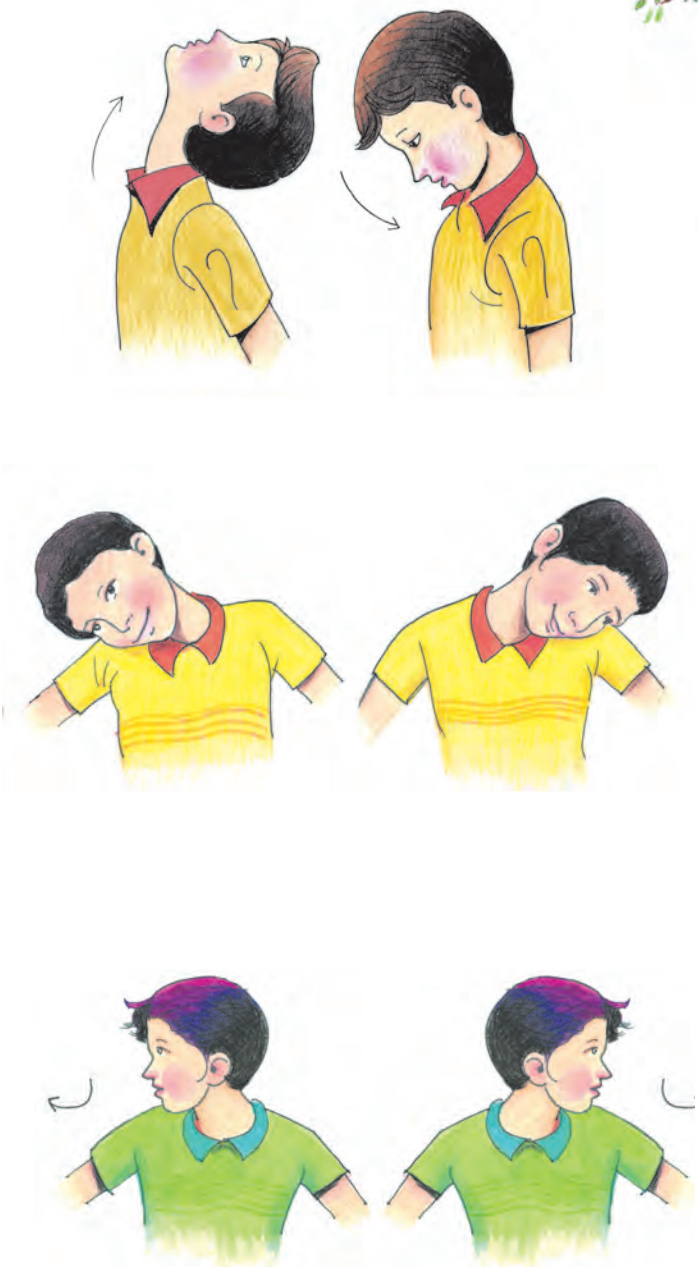
अपने परिसर में सहजता से उपलब्ध होनेवाले वाद्‌यों का संक्षेप में परिचय करवाएँ तथा अपने आस-पास घटित होनेवाली विभिन्न प्राकृतिक घटनाओं अथवा प्रसंगों में उत्पन्न होनेवाली ध्वनियों का परिचय करवाएँ।

४.३ वाद्यों के चित्र

सहजता से उपलब्ध होनेवाले वाद्यों के चित्र इकट्‌ठे कर उन्हें चिपकाओ और उनके नाम बताओ।

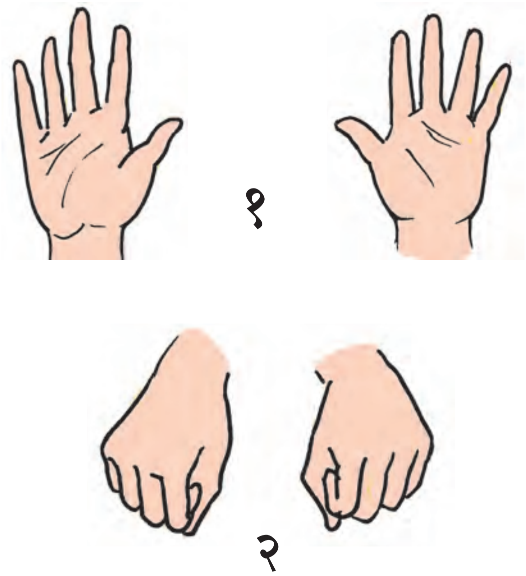
५. नृत्य

५.१ सिर और गरदन हिलाना

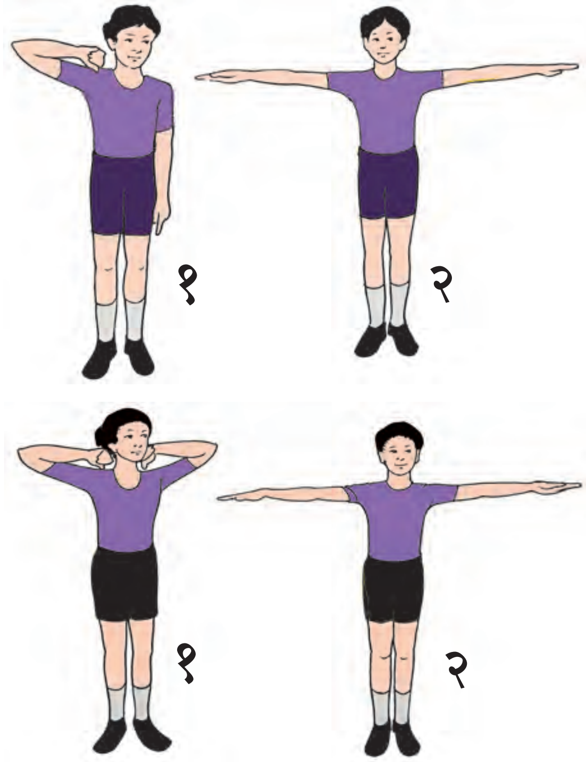


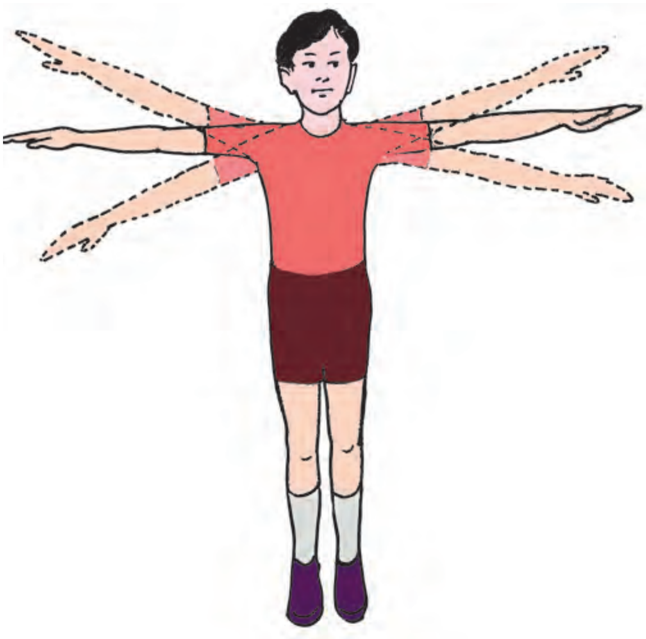
पक्षियों की गतिविधियों का निरीक्षण करने के लिए कहें। जैसे: चिड़िया, तोता, कौआ। पक्षी अपनी गरदन कैसे घुमाते, मोड़ते, हिलाते हैं, उसका निरीक्षण कराएँ। उदा. बतख, बगुला, मोर।

५.२ पंजा और मुट्ठी



५.३ हाथों की गतिविधियाँ

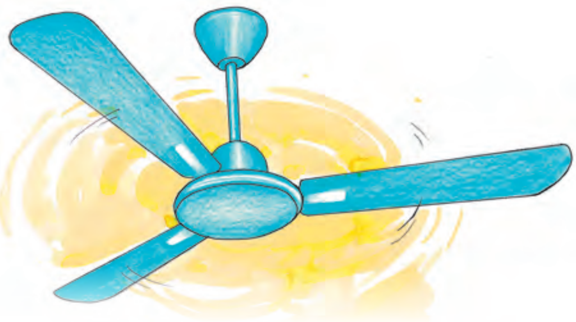


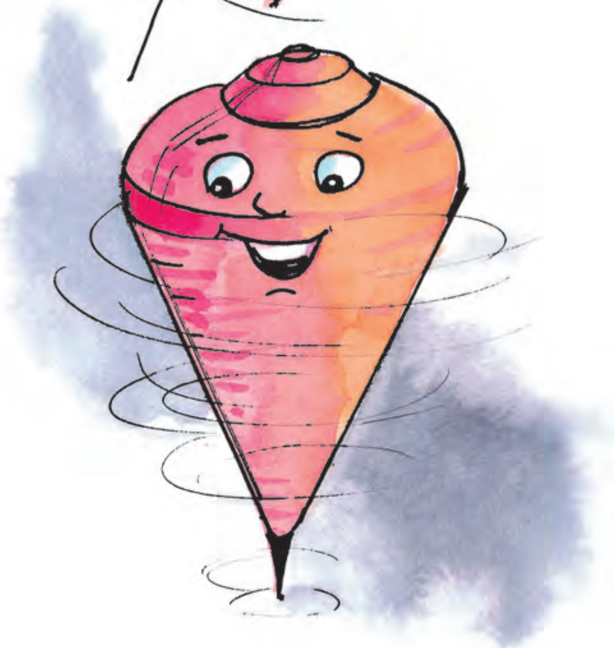


पंजे और मुट्ठी : एक कहने पर उंगलियाँ पूर्णत: खोलकर पंजों को सीधे रखो। दो कहने पर उंगलियाँ बंद कर मुट्ठी को पक्का बंद रखो। दोनों पंजों को सामने लाकर एक कहने पर बाईं ओर और दो कहने पर दाईं ओर अर्धगोलाकार में हिलाओ। एक कहने पर दोनों पंजों को अंदर की ओर में और दो कहने पर बाहरी भाग में अर्धगोलाकार स्थिति में हिलाओ।

हाथों की गतिविधियाँ : एक कहने पर हाथ कोहनी में मोड़कर मुट्ठी को कंधे के पास लाएँ। दो कहने पर हाथ फिर सीधा करें। पहले बाएँ और बाद में दाएँ हाथ से यही कृति करें। एक और दो की ताल पर दोनों हाथ दोनों ओर फैलाकर एक ही समय में एक कहने पर दोनों हाथों की मुट्ठियाँ कंधे के पास और दो कहने पर हाथ सीधे करना जैसी कृति करें। दोनों हाथ दोनों ओर फैलाकर पक्षियों के पंखों की तरह कंधे से ऊपर-नीचे हिलाएँ। कोहनी में हाथ न मोड़ें।

५.४ चक्कर काटना





पंखा, चकरी और लट्टू कैसे घूमते हैं, उनका निरीक्षण करने के लिए कहें। दोनों हाथ दोनों तरफ फैलाकर स्वयं अपने चारों ओर धीरे-धीरे गोलाकार घूमें। इस समय हाथ के पंजे खुले रखें।

५.५ कूदना

जगह पर कूदना

मेंढ़क जैसे कूदना

खरगोश जैसे कूदना

५.६ पेड़ों की तरह हिलना–झूलना

१. **शरीर का संतुलन बनाए रखना। स्थान पर कूदना :** कमर पर हाथ रखकर दोनों पाँव एक साथ उठाकर जगह पर कूदो। कूदकर पाँवों में दूरी रखो। फिर से कूदकर पैर समीप लाओ।

२. **मेंढ़क जैसे कूदना :** मेंढ़क की तरह बैठकर जमीन पर हाथों के पंजे रखकर कूदना।

३. **खरगोश जैसे कूदना :** हाथ गरदन के पास रखकर पैरों के पंजों पर कूदना।

प्रकृति से निकटता : हवा से पेड़ हिलते– झूलते हैं, उनका निरीक्षण करने के लिए कहें। उसी प्रकार; दोनों हाथ ऊपर लेकर, पंजों को खोलकर, उंगलियाँ फैलाकर एक कहने पर बाईं ओर और दो कहने पर दाईं ओर कंधे के पास से हाथ हिलाएँ।

५.७ सहचर के साथ गतिविधियाँ

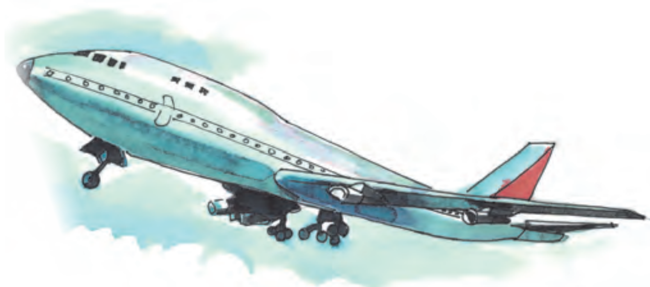
RH4J7B

सांघिक कार्य का महत्त्व : एक-दूसरे के हाथ पकड़कर एक बार दाएँ और उसके बाद बाएँ मुड़कर गोलाकार घूमें। एक-दूसरे के हाथ पकड़कर एक कहने पर ऊपर और दो कहने पर हाथ नीचे करें। एक कहने पर स्वयं ताली बजाएँ। दो कहने पर जोड़ीदार के हाथ पर ताली दें।

मुक्त अभिव्यक्ति : बालगीतों पर मुक्त गतिविधियाँ करने के लिए प्रोत्साहन दें। पाठ्‌यपुस्तक में दी गई कविताओं और लोकगीतों को नाचते हुए गाने के लिए कहें।

६. नाट्य

६.१ ध्वनि की नकल (पशु-पक्षी, वाहन)



विभिन्न पशु, पक्षी किस प्रकार बोलते हैं, इसका निरीक्षण करने के लिए कहें। प्रत्येक विद्‍यार्थी से विभिन्न ध्वनियों की नकल करवाएँ। चित्र में दर्शाए गए वाहनों तथा उनके हॉर्न के आवाज की नकल करवाएँ अथवा वाहनों की आवाजें पहचानने के लिए कहें।

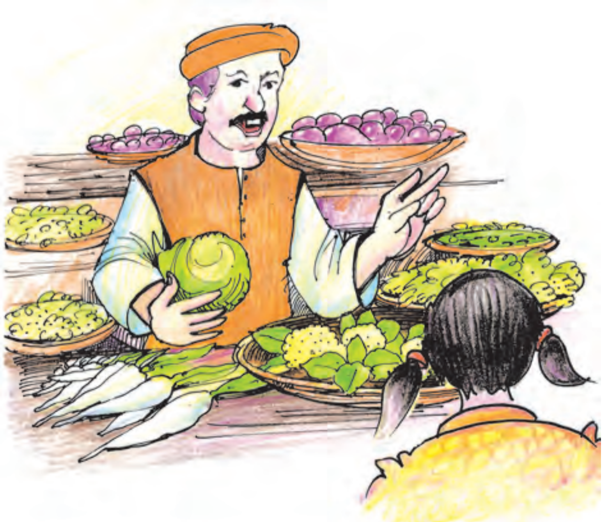
६.२ नाम, पता और रुचि

६.३ अभिवादन

विद्यार्थियों के गुट करें। प्रत्येक विद्यार्थी गुट के सामने खड़ा होकर अपना पूरा नाम, पता और उसे क्या अच्छा लगता है, यह बताए। सैनिकी अभिवादन, प्रणाम (हाथ जोड़कर), हस्तांदोलन (हाथ मिलाना) मिलना (गले लगना), ध्वज की सलामी, नमस्कार, दादा-दादी को प्रणाम जैसी कृतियों का अभ्यास करवाएँ।

६.४ बातचीत

RHDF8Y



विद्‌यार्थियों की जोड़ियाँ बनाकर उनके बीच काल्पनिक बातचीत करवाएँ। जैसे: दूकानदार और उपभोक्ता, सब्जी विक्रेता और ग्राहक, माँ और बेटा, दो मित्र, गुब्बारेवाला और बच्चे, वाहक और यात्री आदि।

किशोर किशोर

किशोरची वर्गणी भरा आता ऑनलाइन!
वार्षिक वर्गणी ८० रुपये
(दिवाळी अंकासह)

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

किशोर: ज्ञान आणि मनोरंजनाचा
अद्भुत खजिना
बालभारतीचे प्रकाशन

महाराष्ट्रातील
मुलांचे सर्वांत
लोकप्रिय मासिक

४८ वर्षांची
अविरत परंपरा

संपर्क : ०२०-२५७१६२४४

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

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

www.ebalbharati.in, www.balbharati.in

ebalbharati

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति तथा अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे.

खेळू, करू, शिकू – इयत्ता पहिली (हिंदी माध्यम) ₹ 46.00