

# પ્રારંભિક વર્ષોની શારીરિક પ્રવૃત્તિના ફેસિલિટેટર



પ્રારંભિક વર્ષોની શારીરિક  
પ્રવૃત્તિના ફેસિલિટેટર

ધોરણ 9 માટે



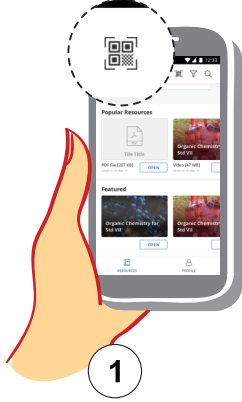
## DIKSHA APP કેવી રીતે ડાઉનલોડ કરશો?

OPTION 1: આપના મોબાઇલના બ્રાઉઝર પર [diksha.gov.in/app](https://diksha.gov.in/app) ટાઇપ કરો.

OPTION 2: ગૂગલ પ્લે-સ્ટોર પર DIKSHA NCTE શોધો અને ડાઉનલોડ બટન દબાવો.

QR કોડનો ઉપયોગ કરીને મોબાઇલ પર ડિજિટલ સામગ્રી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?

DIKSHA App ચાલુ કરો | App ની સૂચનાનો સ્વીકાર કરો | યોગ્ય user profile પસંદ કરો



1 પુસ્તકમાં QR કોડને સ્કેન કરવા માટે QR કોડ આઈકનને દબાવો

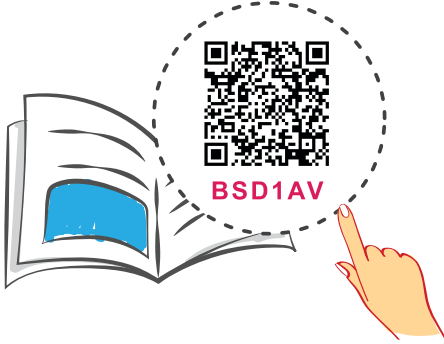


2 મોબાઇલ કેમેરાને QR કોડ પર કેન્દ્રિત કરો

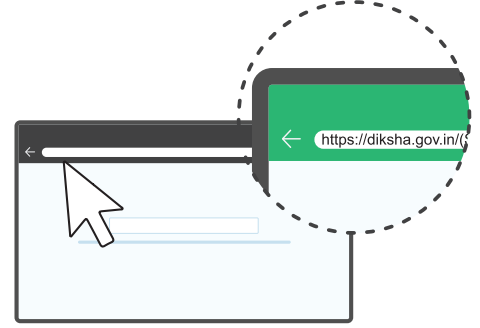


3 સ્કેન થયા બાદ સ્ક્રિન પર QR કોડથી લિંક કરેલી સામગ્રીની સૂચિ રજૂ થાય છે

ડેસ્કટોપ પર ડાયલ કોડનો ઉપયોગ કરીને ડિજિટલ સામગ્રી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?



1 QR કોડ નીચે 6 અંકોનો કોડ હશે



2 “diksha.gov.in/gj/get” આપના બ્રાઉઝર પર ટાઇપ કરો



3 સર્ચબારમાં 6 અંકોનો QR કોડ લખો



4 ઉપલબ્ધ સામગ્રીની સૂચિ જુઓ અને કોઈ પણ નવી સામગ્રી પર ક્લિક કરો

## વિષયવસ્તુનું કોષ્ટક

1. એકમ-1: બાળ વિકાસમાં શારીરિક શિક્ષણની ભૂમિકા
2. બાળકોની શારીરિક અને ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો
3. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને અસર કરતા પરિબલો
4. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો
5. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરો



### એકમ 2: વય અનુરૂપ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન

1. શારીરિક શક્તિ અને સંકલન વધારવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ
2. જ્ઞાનાત્મક કૌશલ્યો વિકસાવવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો
3. વર્ગનું સંચાલન કરો

### એકમ 3: ઉંમરને અનુરૂપ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું

1. રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ માટે રમતો
2. બળ અને સંતુલન વિકસાવવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ
3. જ્ઞાનાત્મક કૌશલ્ય વિકસાવવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ
4. સહનશીલતા અને લચીલાપણું વિકસાવવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ
5. રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો

### એકમ 4: બાળકોની આરોગ્યસંભાળ અને સલામતી

1. બાળ આરોગ્ય સંભાળ અને ટેવો
2. સુરક્ષા વ્યવસ્થાપન અને કટોકટી પ્રતિભાવના વિવિધ પાસાઓ

## આ વિભાગ વિશે

શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત એ એક એવું ક્ષેત્ર છે જે ખૂબ વ્યાપક છે અને સમાજ પર તેની અસરમાં અત્યંત નોંધપાત્ર છે. દેશમાં રમતગમત અંગેની જાગરૂકતા અને સંસ્કૃતિનો અભાવ છે. સામાન્ય રીતે, એવું માનવામાં આવે છે કે રમતગમતમા માત્ર શિક્ષણના ભોગે જ આગળ વધી શકાય. ભારતમાં તેના માટે એક ખૂબ જ જાણીતી કહેવત છે.

"પઢોગે લીખોગે બનોગે નવાબ, ખેલોગે કુદોગે બનોગે ખરાબ"

આવી દંતકથાઓ શારીરિક પ્રવૃત્તિ પ્રત્યેના આપણા અસંતુલનને અતિશયોક્તિ કરે છે.

બેઠાડુ જીવનશૈલી, બિનઆરોગ્યપ્રદ ખાદ્યપદાર્થો, તણાવપૂર્ણ કારકિર્દીના તમામ મુદ્દાઓ સાથે આપણે 21મી સદીમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ, આ અસંતુલનને બદલવાની જરૂર છે અન્યથા આપણે એવી પેઢીનો સામનો કરીશું જેનું આયુષ્ય અગાઉના કરતાં ઓછું હશે. એવા અભ્યાસો છે જે દર્શાવે છે કે 30% બાળકો મેદસ્વી છે. તે ચિંતાજનક રીતે ઊંચી સંખ્યા છે કારણ કે સંશોધન દર્શાવે છે કે 80% મેદસ્વી બાળકો મોટા થઈને મેદસ્વી પુખ્ત બને છે. આ કેટેગરીમાં ડાયાબિટીસ, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, સ્ટ્રેસ સંબંધિત ડિસઓર્ડર જેવા રોગો ખૂબ જ સામાન્ય છે.

વ્યક્તિની જીવનશૈલીના ભાગરૂપે શારીરિક પ્રવૃત્તિના બીજની વાવણી બાળપણથી જ થઈ શકે છે. આ એક આદત છે જેને વહેલી તકે બનાવવી જરૂરી છે. તેથી તે સ્પષ્ટ છે કે શારીરિક શિક્ષણ એ આપણી તમામ શાળાઓમાં શિક્ષણનો અભિન્ન ભાગ હોય તે જરૂરી છે. સ્વાસ્થ્ય અને માવજતના પરિણામો સિવાય આપણે રમતગમત શિક્ષણ દ્વારા જીવન કૌશલ્યોનો ખૂબ મોટો ફાયદો પણ છે.

સરકાર દ્વારા શિક્ષણના અભિન્ન અંગ તરીકે શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાતને માન્યતા આપવામાં આવી છે અને શાળાઓમાં શારીરિક શિક્ષણનો દરજ્જો વધારવા માટે પ્રયાસો પણ કરવામાં આવી રહ્યા છે. જે ગ્રાસ રૂટ લેવલની મધ્યસ્થી છે જે આખરે ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત ઉદ્યોગની માંગને આગળ ધપાવશે

વિવિધ સ્તરે સારી ગુણવત્તાયુક્ત શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના વ્યાવસાયિકોની તાત્કાલિક જરૂરિયાત છે. જેઓ રમતગમત સાથે સંકળાયેલા રહેવા અને આ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવવા માંગે છે તે તમામ માટે આ માંગ આગામી વર્ષોમાં તકો પ્રદાન કરવાના વિસ્ફોટ કરવા જઈ રહી છે. નોકરીની ઘણી તકો પહેલેથી જ અસ્તિત્વમાં છે, શારીરિક શિક્ષણ શિક્ષકો, રમતગમતના કોચ, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, ન્યુટ્રિશનિસ્ટ, સ્પોર્ટ્સ ડોક્ટરો, સ્પોર્ટ્સ અધિકારીઓ, સ્પોર્ટ્સ ઈવેન્ટ મેનેજર તેમાંના અમુક છે.

આજે આ ક્ષેત્રમાં વ્યાવસાયિકોની માંગ અને પુરવઠામાં અંતર છે. આ ક્ષેત્રમાં રસ ધરાવતી વ્યક્તિ માટે શારીરિક તાલીમ અને રમતગમત પરનો વ્યવસાયિક અભ્યાસક્રમ જરૂરી સંબંધિત જ્ઞાન અને કૌશલ્યોનું મૂળભૂત એક્સપોઝર આપે છે. આવા વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમમાં ભાગ લેવા માટે વિદ્યાર્થીને પ્રવેશ સ્તરનું જ્ઞાન અને કૌશલ્ય મળવું જોઈએ

આવા વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમમાં સહભાગી થવાથી પ્રવેશ સ્તરનું જ્ઞાન અને કૌશલ્ય કેળવવું જોઈએ જે વિદ્યાર્થીને આ ક્ષેત્રમાં આગળનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરતી વખતે અથવા રોજગારી કૌશલ્યમાં ફાયદો કરે છે કે વિદ્યાર્થીએ નોકરી માટે જવું જોઈએ કે નહીં.

## ऋण स्वीकार

1. प्रो. विनय स्वरूप मेहरोत्रा, प्रोफ़ेसर अने हेड, पीएसएस सेन्ट्रल इन्स्टिट्यूट ऑफ़ वोकेशनल अेज्युकेशन, ढोपाल
2. श्री तहसीन ज़ैद, सीओओ, स्पोर्ट्स इंडिकल अेज्युकेशन इटनेस अने लेअर सेक्टर काउन्सिल
3. सुश्री. प्रिया द्विवेदी, सीनीयर मेनेजर, स्पोर्ट्स इंडिकल अेज्युकेशन इटनेस अने लेअर सेक्टर काउन्सिल
4. श्री आज़ाद ढान, हेड - प्रोडक्ट अेन्ड ट्रेनिंग, वोकेशनल अेज्युकेशन, स्पोर्ट्सविलेज प्रा. लि.
5. श्री हसन अहमद नूरी, मेनेजर - उत्पादन अने तालीम, स्पोर्ट्सविलेज प्रा. लि.

પ્રસ્તાવના

સામાન્ય રમતગમત ઉપરાંત વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવા માટે તાજેતરમાં શારીરિક શિક્ષણના વલણો વિકસિત થયા છે. વિદ્યાર્થીઓને ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, બોલિંગ, વોલિંગ, હાઈકિંગ અથવા ફિસ્બી જેવી પ્રવૃત્તિઓનો નાની ઉંમરે પરિચય કરાવવાથી વિદ્યાર્થીઓને સારી પ્રવૃત્તિની આદતો વિકસાવવામાં મદદ મળી શકે છે જે પુખ્તવાસ્થા સુધી અસરકારક રહેશે.



કેટલાક શિક્ષકોએ સ્ટ્રેસ(તાણ) ઘટાડવાની ટેકનિક જેવી કે યોગ, ઊંડા શ્વાસ(ડીપ બ્રીધીંગ) અને માર્શલ આર્ટનો સમાવેશ કરવાનું પણ શરૂ કર્યું છે. કેટલાંક અભ્યાસમાં દર્શાવ્યું છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ સ્નાયુની શક્તિ અને મજબૂતાઈ, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર(હૃદય અને રક્ત વહીનીઓની) મજબૂતાઈ વધારે છે અને અન્ય ઘણા શારીરિક લાભો પ્રદાન કરે છે. તે સામાન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો, એકાગ્રતા, જાગરૂકતા, સકારાત્મક મન:સ્થિતિ જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક લાભો પણ પ્રદાન કરે છે. તેને મિશ્ર ક્ષમતા અને વય વર્ગો માટે આદર્શ બનાવે છે. તે કોઈપણ વયના વિદ્યાર્થીને શીખવી શકાય છે તે મિશ્રિત ક્ષમતા અને વય વર્ગો માટે આદર્શ બને છે. વિદ્યાર્થીઓને બિન-પરંપરાગત રમતો શીખવવાથી વિદ્યાર્થીઓને તેમની પ્રવૃત્તિ વધારવા માટે જરૂરી પ્રેરણા પણ મળી શકે છે અને વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ સંસ્કૃતિઓ વિશે શીખવામાં મદદ મળી શકે છે.

સંશોધન દર્શાવે છે કે મગજના વિકાસ અને કસરત વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ છે.

ઘણા લોકો શારીરિક શિક્ષણને શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત તરીકે જુએ પ્રવૃત્તિ અથવા રમત એ સમગ્ર શારીરિક શિક્ષણ અભ્યાસક્રમનો માત્ર છે; જો કે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત એ સફળ શારીરિક શિક્ષણ મુખ્ય પાયો છે. આજના હાઈ-ટેક સમાજમાં, વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક બેઠાડુ જીવનશૈલી સામે લડવા માટે વિદ્યાર્થીઓના વિકાસમાં સફળ શિક્ષણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા,



છે. શારીરિક એક સબસેટ કાર્યક્રમનો વૃદ્ધિમાં અને શારીરિક



વિદ્યાર્થીઓ જ્ઞાન, કૌશલ્ય, યોગ્ય વલણ અને જીવનભર સતત શારીરિક રીતે સક્રિય અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી માટેના મૂલ્યો પ્રાપ્ત કરે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને તેની ગતિ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ દ્વારા પોતાને અભિવ્યક્ત કરવાનો માર્ગ પણ પૂરો પાડે છે.

શારીરિક શિક્ષણ એ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા મળતું શિક્ષણ છે.

શારીરિક શિક્ષણની વધુ વ્યાપક વ્યાખ્યામાં શરીરના વિકાસ અને સંભાળની સૂચનાઓનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં સરળ કસરતોથી લઈને સ્વચ્છતા, જિમ્નેસ્ટિક્સ અને એથલેટિક રમતોના પ્રદર્શન અને સંચાલનની તાલીમ આપવામાં આવે છે. ઐતિહાસિક રીતે, તે આહાર, કસરત અને સ્વચ્છતા તેમજ મસ્ક્યુલો-સ્કેલેટલ અને મનો-સામાજિક વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. કેટલાક ક્ષેત્રો તેની પેટા શાખાઓ બનાવે છે: તેમાં બાયોમેકેનિક્સ, ફિઝિયોલોજી, સ્પોર્ટ્સ સોશિયોલોજી, ઇતિહાસ, તત્વજ્ઞાન અને માનસશાસ્ત્ર (સાયકોલોજી)નો સમાવેશ થાય છે.



શારીરિક શિક્ષણ, કુલ શિક્ષણ પ્રક્રિયાનો એક અભિન્ન ભાગ, પ્રયાસનું એક ક્ષેત્ર છે જેનો હેતુ શારીરિક પ્રવૃત્તિના માધ્યમ દ્વારા માનવ કાર્યક્ષમતામાં સુધારો કરવાનો છે જે આ પરિણામને સાકાર કરવા માટે પસંદ કરવામાં આવ્યું છે.

શારીરિક શિક્ષણ એ ઈષ્ટતમ વૃદ્ધિ અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપતી મોટી સ્નાયુની ગતિવિધિમાં ભાગીદારી દ્વારા થતો આરોગ્યપ્રદ અનુભવોનો સંચય છે.

શારીરિક શિક્ષણ એ બાળકના સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે, તેના શરીર, મન અને ભાવનામાં સંપૂર્ણતા અને સુધાર લાવવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આપવામાં આવતું શિક્ષણ છે. તરત જ, તે શારીરિક તંદુરસ્તીના વિકાસ સાથે સંબંધિત છે. જો કે, આવી તંદુરસ્તી માટે પ્રયત્ન કરવા માટે, શારીરિક શિક્ષણમાં બાળકના માનસિક, નૈતિક અને સામાજિક ગુણોને પ્રશિક્ષિત કરવા, પર્યાવરણ પ્રત્યે તેની જાગૃતિ જગાડવાની અને સતર્કતા, મનની હાજરી, કોઠાસૂઝ, શિસ્ત, સહકાર અને અન્ય પ્રત્યે આદર, સહાનુભૂતિ અને ઉદારતાના ગુણોનો વિકાસ કરવાની જરૂર છે, જે મુક્ત અને લોકશાહી વિશ્વમાં સુખી અને સુવ્યવસ્થિત જીવન માટે જરૂરી છે. આમ, શારીરિક શિક્ષણ આપણા જીવનમાં ખૂબ જ મૂલ્યવાન યોગદાન આપી શકે છે.



શારીરિક શિક્ષણ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ બંને તંદુરસ્ત અને સક્રિય બાળકોના વિકાસમાં ફાળો આપે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ શારીરિક શિક્ષણનો એક ભાગ છે. શારીરિક શિક્ષણ એ બાળકને શારીરિક પ્રવૃત્તિ દ્વારા સર્વગ્રાહી રીતે શિક્ષિત કરવા માટે છે. તેથી શારીરિક પ્રવૃત્તિ શારીરિક શિક્ષણનો એક ભાગ છે.

શારીરિક શિક્ષણએ બાળકના શારીરિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને માનસિક વિકાસ વિશેની વાત છે. અહીં શીખેલ જ્ઞાન અને કૌશલ્યો વ્યક્તિને સુખી, સંતુલિત, સક્રિય અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી જીવવામાં મદદ કરી શકે છે. બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં તેની મુખ્ય ભૂમિકાને કારણે, તે તમામ શાળાના શિક્ષણમાં ફરજિયાત વિષય છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ એટલે કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક હિલચાલ જેમાં મનોરંજન, ફિટનેસ અને રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે. વાસ્તવમાં, શારીરિક પ્રવૃત્તિએ એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં મોટાભાગની મસ્ક્યુલર અને સ્કેલેટલ(સ્નાયુબદ્ધ અને હાડપિંજર) સિસ્ટમનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ શારીરિક શિક્ષણ વર્ગનો ભાગ હોવો જોઈએ, પરંતુ અન્ય શૈક્ષણિક વિષય વિસ્તારોમાં પણ તેનો સમાવેશ કરી શકાય છે, જેમાં રીસેસ અને શાળાનાં સમય પહેલાના અને પછીના સમયની શાળાકીય શારીરિક પ્રવૃત્તિના કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થાય છે.

શારીરિક શિક્ષણ એ શીખવે છે કે કેવી રીતે શારીરિક પ્રવૃત્તિના સમજદાર ઉપભોક્તા બનવું. માત્ર શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું પૂરતું નથી; સહભાગીઓએ શારીરિક રીતે સક્રિય જીવનશૈલીના લાભો, કૌશલ્ય તકનીકો, તાલીમ સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યોને સમજવા જરૂરી છે.

શિક્ષણના કમના આધારે, શારીરિક શિક્ષણની તુલના અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિના અનુભવો જેમ કે રીસેસ, ઇન્ડ્રામ્યુરલ, મેરેથોન દોડ, માર્શિંગ બેન્ડ, હાઈકિંગ, કેમ્પિંગ અને અન્ય મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ સાથે ન કરવી જોઈએ. તે તેના કરતાં ઘણું વધારે છે.

"શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણ છે તે બાળકના સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે, તેના શરીર, મન અને ભાવનામાં સંપૂર્ણતા અને સુધાર લાવવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા અપાતું શિક્ષણ છે. તરત જ, તે શારીરિક તંદુરસ્તીના વિકાસ સાથે સંબંધિત છે. જો કે, આવી તંદુરસ્તી માટે પ્રયત્ન કરવા માટે, શારીરિક શિક્ષણમાં બાળકના માનસિક, નૈતિક અને સામાજિક ગુણોને પ્રશિક્ષિત કરવા, પર્યાવરણ પ્રત્યે તેની જાગૃતિ જગાડવાની અને સતર્કતા, મનની હાજરી, કોઠાસૂઝ, શિસ્ત, સહકાર અને અન્ય પ્રત્યે આદર,

સહાનુભૂતિ અને ઉદારતાના ગુણોનો વિકાસ કરવાની જરૂર છે, જે મુક્ત અને લોકશાહી વિશ્વમાં સુખી અને સુવ્યવસ્થિત જીવન માટે જરૂરી છે. આમ, શારીરિક શિક્ષણ આપણા જીવનમાં ખૂબ જ મૂલ્યવાન યોગદાન આપી શકે છે. આમ, શારીરિક શિક્ષણ આપણા રાષ્ટ્રીય જીવનમાં ખૂબ જ મૂલ્યવાન યોગદાન આપી શકે છે.”

- શારીરિક શિક્ષણ અને મનોરંજન માટેની રાષ્ટ્રીય યોજના.

શિક્ષણ મંત્રાલય, ભારત સરકાર દ્વારા અહેવાલ.

સારા સ્વાસ્થ્યના વિકાસ અને જાળવણી માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ મહત્વપૂર્ણ છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ અનેક રોગો અને તમારા આરોગ્યની સ્થિતિઓ માટેના જોખમને ઘટાડવામાં અને તમારા જીવનની એકંદર ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. શારીરિક તંદુરસ્તીમાં તમારા શરીરના અવયવોની કાર્યક્ષમ કામગીરીનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક તંદુરસ્તીમાં તમારા શરીરના અવયવોની કાર્યક્ષમ કામગીરીનો સમાવેશ થાય છે. તંદુરસ્તી (ફિટનેસ) માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્યને જ નહીં પરંતુ આપણા મનના સ્વાસ્થ્યને પણ પ્રભાવિત કરે છે જેમ કે માનસિક સતર્કતા અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા. જ્યારે શારીરિક પ્રવૃત્તિને યોગ્ય પોષણ સાથે જોડવામાં આવે છે, ત્યારે તે વજનને નિયંત્રિત કરવામાં અને સ્થૂળતાને રોકવામાં મદદ કરી શકે છે, જે ઘણા રોગો માટેનું મુખ્ય ઘાતક પરિબલ છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ સ્નાયુઓના સમૂહ (muscle mass)બનાવીને અથવા સાયલીને તેમજ શરીરની કેલરીનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો કરીને શરીરની ચરબી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રના વૈજ્ઞાનિક ઓછામાં ઓછા એક કલાકની નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિને આપણી દિનચર્યાનો અભિન્ન ભાગ બનાવવાની ભલામણ કરે છે. એકવાર તમે નિયમિતપણે કસરત કરવાનું શરૂ કરો, પછી તમે તમારા સ્નાયુઓને ટોન કરશો; કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર(હૃદય અને રક્તવાહિનીઓની)ક્ષમતામાં વધારો કરશો, લવચીકતા(flexibility)માં સુધારો કરશો. જેમ જેમ તમારા શરીરની સ્થિતિ સુધરી જશે, તેમ તમે જીવનની સારી ગુણવત્તા મેળવવા માટે કસરત શા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે તેના ઘણા વધુ કારણો શોધી શકશો. વ્યાયામ તણાવ ઘટાડે છે, મૂડ સુધારે છે અને સારી ઊંઘ લાવવામાં મદદ કરે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ નીચેની બાબતોમાં મદદ કરે છે:

- સારા સ્વાસ્થ્યના વિકાસ અને જાળવણીમાં.
- રોગ સામે નિવારક પગલાં લેવામાં.
- માનસિક અને શારીરિક શક્તિ અને શારીરિક તંદુરસ્તીમાં સુધારો કરવામાં
- માનસિક એકાગ્રતામાં સુધારો કરવામાં.
- આત્મસન્માનનું નિર્માણ કરવામાં.

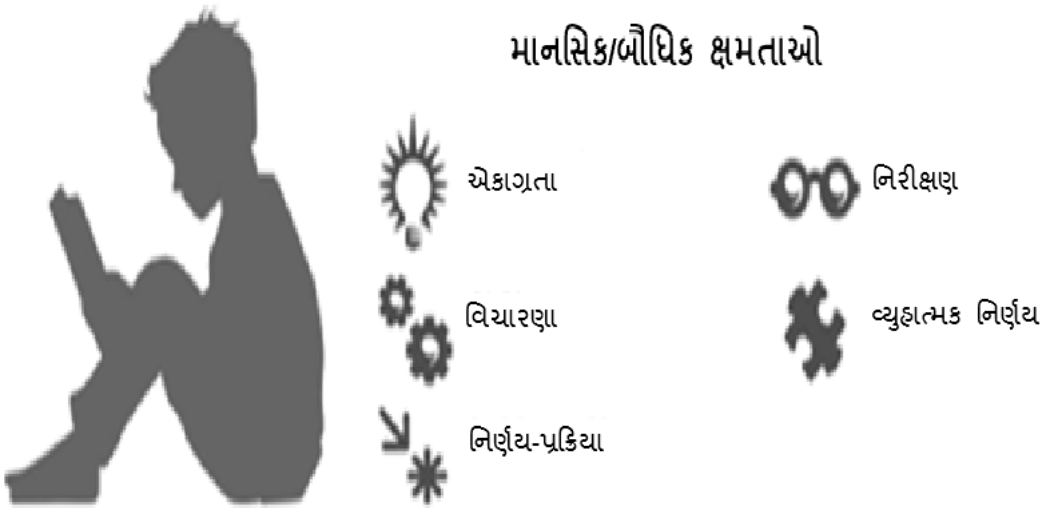


શિક્ષણની જેમ, શારીરિક શિક્ષણના શીખવાના ઉદ્દેશ્યોને ત્રણ ડોમેન્સ(કાર્યાલક્ષ્ય)માં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે, જેમ કે જ્ઞાનાત્મક (જ્ઞાન અને સમજણ સાથે સંબંધિત), સાયકોમોટર (ક્રિયા અથવા મોટર (ગતિવિધિ) કૌશલ્ય સાથે સંબંધિત) અને લાગણીશીલ (વૃત્તિઓ, મૂલ્યો અને સ્વ-વિભાવનાઓ સાથે સંબંધિત). ચાલો આ ત્રણ ડોમેન્સ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને શારીરિક શિક્ષણના હેતુઓને ઓળખીએ.



**ભાવનાત્મક ક્ષેત્ર(ડોમેન):**

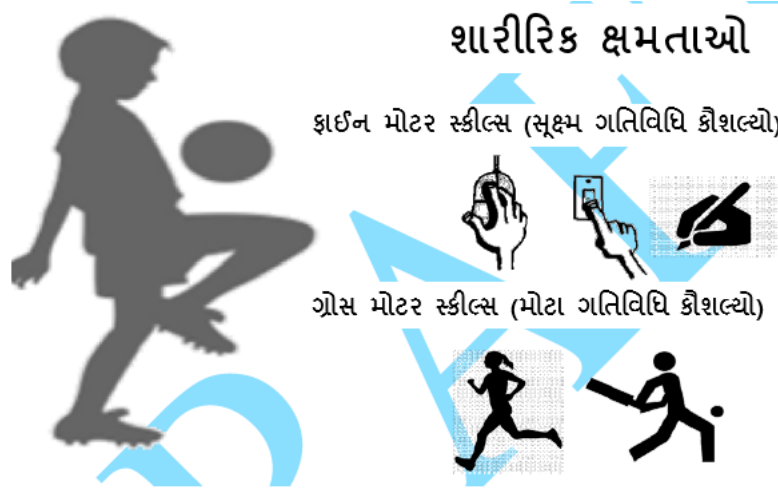
આ ભાવનાત્મક ક્ષેત્ર(ડોમેન), જેને જ્ઞાનાત્મક ક્ષેત્ર(ડોમેન) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તેમાં જ્ઞાન, સમજણ, એપ્લિકેશન (અમલ), વિશ્લેષણ, સંશ્લેષણ અને મૂલ્યાંકનનો સમાવેશ થાય છે, જે બૌદ્ધિક ક્ષમતા અને કૌશલ્યના વિકાસ માટે જવાબદાર છે. તેમાંથી દરેકને નીચેના કોષ્ટકમાં ઉદાહરણ સાથે સમજાવવામાં આવ્યું છે.તેનો ઉદ્દેશ્ય જ્ઞાન વધારવા, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો કરવા, સમજને સ્પષ્ટ કરવા અને વિભાવનાઓને વિકસાવવા અને ઓળખવા સાથે સંબંધિત છે. બૌદ્ધિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ ગાઢ રીતે સંબંધિત હોવાથી, શારીરિક શિક્ષણનાં કાર્યક્રમો આ ક્ષેત્રોમાં જ્ઞાન પ્રદાન કરીને અને સારા સ્વાસ્થ્ય પ્રથાઓના સંદર્ભમાં વર્તનમાં ફેરફાર કરીને જ્ઞાનાત્મક વિકાસમાં ફાળો આપે છે.



આકૃતિ 1.1: ભાવનાત્મક ક્ષેત્ર(ડોમેન)

## શારીરિક/ભૌતિક ક્ષેત્ર(ડોમેન):

સારી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ વ્યક્તિને ચોક્કસ કૌશલ્ય વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. આ ભૌતિક ક્ષેત્ર(ડોમેન), જેને સાયકોમોટર (મનોશારીરિક) ક્ષેત્ર(ડોમેન) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તે મોટર (ગતિવિધિ) કૌશલ્યના વિકાસ અને સુધારણા સાથે સંબંધિત છે. સાયકોમોટર (મનોશારીરિક) લર્નિંગ એ શારીરિક શૈક્ષણિક અનુભવનું કેન્દ્ર છે અને તે સામાન્ય મોટર (ગતિવિધિ) ક્ષમતા તેમજ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં પસંદગીયુક્ત કૌશલ્યોની સિદ્ધિમાં પરિણમે છે. આ ઉદ્દેશ્ય શરીરની જાગૃતિ વિકસાવવા અને શક્ય તેટલા ઓછા ઊર્જાના ખર્ચ સાથે શારીરિક હલનચલનને કાર્યક્ષમ, આકર્ષક, સૌંદર્યલક્ષી અને ઉપયોગી બનાવવા સાથે સંબંધિત છે. તે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શરીરના નિયંત્રણ, સંકલન, ચપળતા, સંતુલન, દિશાની સમજ અને ઉત્સાહના વિકાસ પર પણ કામ કરે છે.



આકૃતિ 1.2:શારીરિક/ ભૌતિક ક્ષેત્ર(ડોમેન)

## ફાઇન (સૂક્ષ્મ) અને ગ્રોસ (મોટા) મોટર (ગતિવિધિ) ડેવલપમેન્ટ

પ્રારંભિક વર્ષોમાં, બાળકોમાં વિકાસના સૌથી મહત્વપૂર્ણ પાસુ મોટર (ગતિવિધિ) વિકાસ છે જે મોટર (ગતિવિધિ) ક્ષમતાઓ અથવા ગતિવિધિનીક્ષમતાઓનો વિકાસ છે. ફાઇન અને ગ્રોસ મોટર (ગતિવિધિ) ડેવલપમેન્ટ એમ બે પ્રકારની મોટર (ગતિવિધિ) ક્ષમતાઓ છે.

a) ફાઇન મોટર: એ ખુબ ચોકસાઈ અથવા નિયંત્રણ સાથે પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે જરૂરી મોટર (ગતિવિધિ) ક્ષમતા છે, દા.ત. આંગળીઓ વડે પેન્સિલ પકડવી, એક હાથ વડે બોલ પકડવો વગેરે.

b) ગ્રોસ મોટર: એ પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતેની જરૂરી મોટર (ગતિવિધિ) ક્ષમતાઓ છે જેમાં મોટા સ્નાયુઓ અથવા સ્નાયુઓના જૂથની જરૂર હોય છે, દા.ત. દોડવું, ફૂલવું, વગેરે.

## સામાજિક ક્ષેત્ર(ડોમેન):

તે એક સર્વસ્વીકૃત હકીકત છે કે આપણી લાગણીઓ, ભાવનાઓ, વિચારો અને સિદ્ધિઓ શરીરની શારીરિક અને માનસિક પ્રક્રિયા દ્વારા નોંધપાત્ર અંશે પ્રભાવિત થાય છે. આ ક્ષેત્ર(ડોમેન), જેને અસરકારક ક્ષેત્ર(ડોમેન) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તે મુખ્યત્વે વ્યક્તિને તેમના મૂલ્યો, રુચિઓ, પ્રશંસા, વલણ અને નિર્ણયો દ્વારા સ્પષ્ટ કરવામાં અને વિચારવામાં મદદ કરવા માટે સંબંધિત છે. તે શારીરિક શિક્ષણ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે યોગ્ય અને સકારાત્મક વલણ તેમજ પ્રશંસા વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. તે વ્યક્તિની વેલ્યુ સિસ્ટમ, ફિલસૂફી(તત્વજ્ઞાન) અને એડજસ્ટમેન્ટ પેટર્ન પર ભાર મૂકે છે જે પરિપક્વતા(મેચ્યોરીટી) માટે મૂળભૂત છે. તે વ્યક્તિને સામાજિક અને ભાવનાત્મક અપરિપક્વતામાંથી પરિપક્વતા(મેચ્યોરીટી) તરફ આગળ વધવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક શિક્ષણ યોગ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો પર આધારિત છે. તે વ્યક્તિઓમાં રમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યે આરોગ્ય વર્ધક વલણ વિકસાવે છે તેમજ મનોરંજન અને શોખ કેળવે છે. શારીરિક શિક્ષણ સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસની પ્રક્રિયામાં મદદ કરીને શારીરિક તંદુરસ્તીને પ્રોત્સાહન આપવામાં પણ મદદ કરે છે જે વધુ સકારાત્મક સ્વ-વિભાવના તરફ દોરી જાય છે. આમ, શારીરિક શિક્ષણ ખેલટિલી, જૂથ ભાવના(ટીમ સ્પીરીટ), નેતૃત્વ, ધૈર્ય, આત્મસંયમ, સહકાર વગેરે જેવા કેટલાક ગુણોની ભાવનાને પ્રોત્સાહન આપે છે.



આકૃતિ 1.3: સામાજિક ક્ષેત્ર(ડોમેન)

જરૂરી સામગ્રી:

ફ્લેટ રિંગ્સ, બેલેન્સિંગ બીમ, સોફ્ટ બોલ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, કોન/રકાબી, ક્રિકેટ બેટ, ટેનિસ બોલ, બીન બેગ

જમીન પર નીચે મુજબ કરો અને ફાઇન અને ગ્રોસ મોટર (ગતિવિધિ) વિકાસ પ્રવૃત્તિઓ ઓળખો.

પ્રવૃત્તિ	સ્કીલ(કૌશલ્ય) સર્કિટ
-----------	----------------------

ધ્યેય: ચોક્કસ રમત કૌશલ્યો શીખવા માટે.

પ્રોપ્સ અને સાધનો જરૂરી: ફ્લેટ રિંગ્સ, બેલેન્સિંગ બીમ, સોફ્ટ બોલ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, કોન/રકાબી, ક્રિકેટ બેટ, ટેનિસ બોલ, બીન બેગ

#### વોર્મ-અપ - 5 મિનિટ

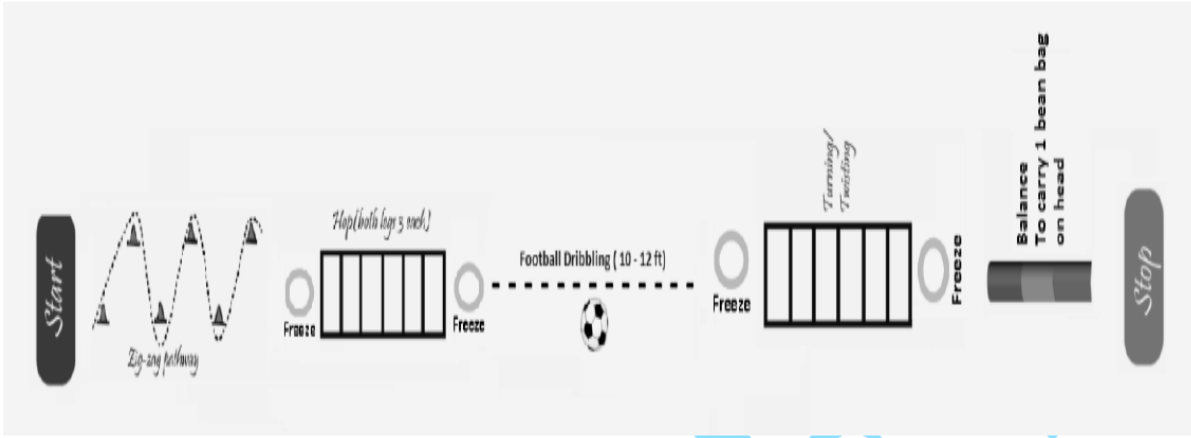
પ્રવૃત્તિ માટેની જગ્યાની આસપાસ વિવિધ રીતે ફરો(ચાલો), ધીમે ધીમે તેની ગતિ વધારતા જાઓ. લીડ કરો, અથવા વિદ્યાર્થીની આગેવાની રાખો, સ્ટ્રેચિંગ રૂટિન.

#### પ્રવૃત્તિ 1

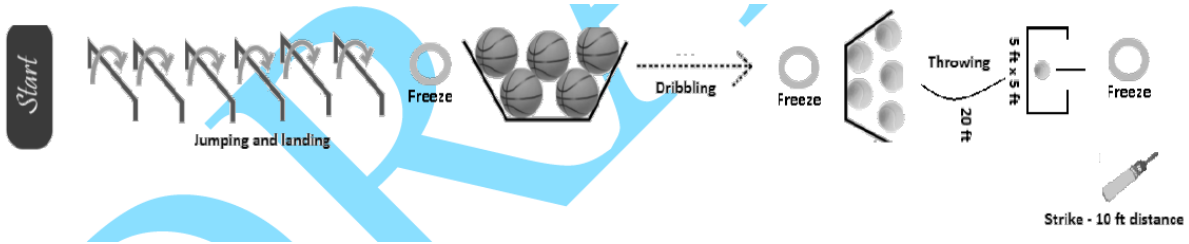
સમય : 25 મિનીટ

- બે જૂથો બનાવો અને બે સ્થાનોને આકૃતિ 1 અને 2 માં બતાવેલ સર્કિટ બનાવો
- જે કૌશલ્યોનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવશે તે દોડવું, હોપિંગ, પગ વડે ડ્રિબલિંગ, વળવું/ટર્નિંગ, સ્ટ્રાઇકિંગ, હાથ વડે ડ્રિબલિંગ અને ફેંકવું છે.
- એકવાર તમે સ્થાન પૂર્ણ કરી લો, પછી જૂથ બીજા સ્થાન પર સ્વિચ કરશે.
- તમારે ઉપરોક્ત કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરીને સર્કિટમાંથી પસાર થવાની જરૂર છે અને તમારા ટ્રેનરે તમે કેવું પ્રદર્શન કરો છો તે જોવું જોઈએ.
- જો તમે કોઈ ચોક્કસ કૌશલ્ય સારી રીતે કરી શકતા નથી, તો તમારે તે સુધારવા માટે વધુ પ્રેક્ટિસ કરવી જોઈએ.

## સ્ટેશન 1



## સ્ટેશન 2



### આકૃતિ 2

ફૂલ-ડાઉન 5 મીન

પ્રવૃત્તિ વિસ્તારની આસપાસ ધીમે ચાલો (દા.ત. ધીમા જોગીંગ, ઝડપી ચાલ).  
સ્ટ્રેચિંગ રૂટિન અનુસરો.

પ્રવૃત્તિ -2

1. હેલ્થ ચેક-અપ પ્રશ્નાવલી ભરો અને તમે કુલ 6 વધુ પોઈન્ટ દ્વારા યોજના કેવી રીતે સુધરશો તેનું વર્ણન કરો!

		1 પોઈન્ટ		2 પોઈન્ટસ		3 પોઈન્ટસ
આખો દિવસ ઉર્જાવાન અનુભવો છો?	ક્યારેક		મોટે ભાગે		હમેશા	
શારીરિક પ્રવૃત્તિ (બાહ્ય રમત, કસરત, ચાલવું)	અઠવાડિયામાં બે વખતથી ઓછુ		અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત		દરરોજ	
ટીવી જોવું	બે કલાકથી વધુ		એક થી બે કલાક દરમિયાન		એક કલાક કરતા ઓછુ	
કમ્પ્યુટર પર રમત	દરરોજ		અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત			
ફળો ખાવા	અઠવાડિયામાં બે વખતથી ઓછુ				દરરોજ	
શાકભાજી ખાવા	અઠવાડિયામાં બે વખતથી ઓછુ		ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત		દરરોજ	
નાસ્તો કરવો	અઠવાડિયામાં બે વખતથી ઓછુ		ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત		દરરોજ	
દૂધ પીવું	અઠવાડિયામાં બે વખતથી ઓછુ		ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત		દરરોજ	
ઓછામાં ઓછું 2 લીટર પાણી પીવું	અઠવાડિયામાં બે વખતથી ઓછુ		ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત		દરરોજ	
6-8 કલાક ઊંઘવું	અઠવાડિયામાં બે વખતથી ઓછુ		ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત		દરરોજ	
કુલ						
છેલ્લો કુલ						

## મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

### ભાગ અ

#### 1. ખાલી જગ્યાઓ પૂરો:

અ \_\_\_\_\_ ડોમેનમાં જ્ઞાન, સમજણ, એપ્લિકેશન, વિશ્લેષણ, સંશ્લેષણ અને મૂલ્યાંકનનો સમાવેશ થાય છે.

બ \_\_\_\_\_ ડોમેન મુખ્યત્વે એથલેટિક્સની મદદ તેમના મૂલ્યો, રુચિઓ, પ્રશંસા દ્વારા સ્પષ્ટ કરવા અને વિચારવા માટે, વલણ અને નિર્ણયો સાથે સંબંધિત છે.

ક \_\_\_\_\_ ડોમેન મોટર (ગતિવિધિ) સ્કીલના વિકાસ અને સુધારણા સાથે સંદર્ભિત છે, .

### ભાગ બ

#### તફાવત કરો

1. શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને શારીરિક શિક્ષણ
2. જ્ઞાનાત્મક અને લાગણીશીલ ડોમેન
3. ફાઇન મોટર (ગતિવિધિ) અને ગ્રોસ મોટર

### ભાગ ક

#### વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

1. શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણ શું છે?
2. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ નિયમિતપણે શા માટે કરવી જોઈએ?
3. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ આપણી માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિને કેવી રીતે અસર કરે છે?
4. ફાઇન અને ગ્રોસ મોટર (ગતિવિધિ) કૌશલ્ય ઉદાહરણ સહીત સમજાવો.

#### તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- શારીરિક શિક્ષણના અર્થ અને હેતુનું વર્ણન કરવા માટે
- પ્રારંભિક વર્ષના બાળપણના શારીરિક વિકાસના ડોમેન્સને ઓળખવા માટે
- ફાઇન અને ગ્રોસ મોટર (ગતિવિધિ) કૌશલ્યો વચ્ચે તફાવત કરવા માટે

## 1.2 શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને પ્રભાવિત કરતા પરિબલો

પૂર્વ પ્રકરણમાં આપણે એકંદરે આરોગ્યમા યોગદાન આપતા પરિબલો વિશે શીખ્યા અને સમજ્યા કે માનવ માટે ઉત્પાદક અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે શારીરિક તંદુરસ્તી જરૂરી ક્ષમતા છે. રમતવીરના કિસ્સામાં, શારીરિક તંદુરસ્તી તેના/તેણીના પસંદ કરેલ રમત પ્રદર્શનને સંપૂર્ણ નવું પરિમાણ પ્રદાન કરે છે.

શારીરિક તંદુરસ્તીના આ ઘટકો અમુક પરિબલોથી પ્રભાવિત થાય છે. વ્યક્તિની શારીરિક તંદુરસ્તીમાં પરિબલો મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ચર્ચા કરતા પહેલા ફિટનેસને અસર કરતા પરિબલોની ચર્ચા કરતા પહેલા આપણે શારીરિક તંદુરસ્તીના ઘટકો પર ઝડપી પુનરાવર્તન કરીશું

- શારીરિક તંદુરસ્તી એ વ્યક્તિની કોઈ પણ થાક વિનારોજિંદી કામગીરી કરવાની ક્ષમતા છે.
- શારીરિક તંદુરસ્તી લગભગ બે ભાગમાં વહેંચાયેલી છે - સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત શારીરિક તંદુરસ્તી અને કૌશલ્ય સંબંધિત શારીરિક તંદુરસ્તી.
- શારીરિક તંદુરસ્તી એ એક એવી ક્ષમતા છે જે વ્યક્તિએ વ્યક્તિ અલગ હોય શકે અને ઉચ્ચ તાલીમયોગ્ય બનાવી શકાય.
- શારીરિક તંદુરસ્તીના 8 ઘટકો છે - સ્નાયુબલ્ક શક્તિ, વિસ્ફોટક તાકાત, સ્નાયુબલ્ક સહનશક્તિ, ઝડપ, ચપળતા, લવચીકતા, રક્તવાહિની સહનશક્તિ અને શરીરની રચના.

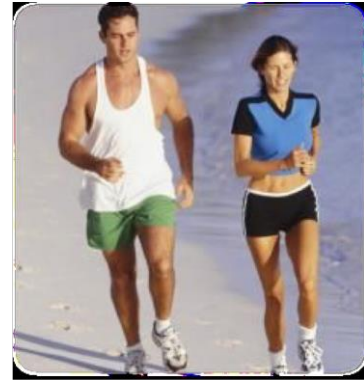
### શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરતા પરિબલો

1. ઉંમર: ઉંમર એ શારીરિક તંદુરસ્તીને પ્રભાવિત કરતું મુખ્ય પરિબલ છે. શારીરિક મૂલ્યાંકન શારીરિક અને ભૌતિક કામગીરી દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ શારીરિક અને વય અનુસાર બદલાય છે. આ વિવિધતાઓ સ્નાયુઓ, હાડકાં, નર્વસ સિસ્ટમ અને અન્ય અંગોના વૃદ્ધિ અને વિકાસ પર આધાર રાખે છે જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધે તેમ આપણા સાથે આપણી કાર્યાત્મક અને પ્રદર્શન ક્ષમતા વધતી જાય છે



તંદુરસ્તીનું  
ભૌતિક પ્રદર્શન  
આંતરિક  
શારીરિક કદ

2. લિંગ: પુરુષ અને સ્ત્રી શરીરની દ્રષ્ટિએ રચના અને શારીરિક કાર્ય અલગ-અલગ છે. સોંપવામાં આવેલ લિંગના આ તફાવતો સાથે વિશિષ્ટ ભૂમિકાઓ પણ સોંપેલ છે. તે જ તફાવતો સ્ત્રી અને પુરુષની શારીરિક તંદુરસ્તીને પણ અસર કરે છે. સ્ત્રી અને પુરુષની સમયગાળા માટે પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવાની ક્ષમતામાં, તેની તીવ્રતા, શારીરિક તંદુરસ્તીનો તેની અસર પર એક સ્પષ્ટ તફાવત દર્શાવે છે.



પ્રકૃતિ દ્વારા  
સમયે આ  
ચોક્કસ  
વિકાસ અને

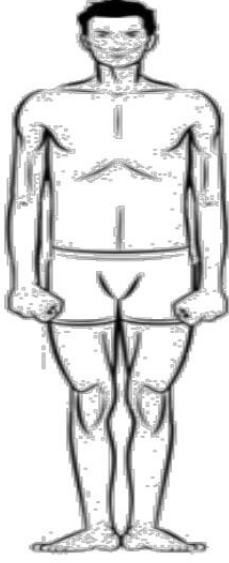
3. શારીરિક રચના: શારીરિક રચનાનો સંદર્ભ શરીરના વજનની ટકાવારી કે જે બનેલ છે સાપેક્ષમાં ચરબી મુક્ત અથવા દુર્બળ પેશી (સ્નાયુઓ) સાથે છે. સોમેટોટાઇપિંગ (somatotyping) દ્વારા શારીરિક રચના સમજાવી શકાય છે. સોમેટોટાઇપિંગ (somatotyping) એ તકનીક છે જેના દ્વારા શરીરના આકાર અને શારીરિક પ્રકાર પર આધારિત મનુષ્યોને ત્રણ વિવિધ પ્રકારોમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે.

ચરબીથી

આ પ્રકારો આ તરીકે પણ ઓળખાય છે

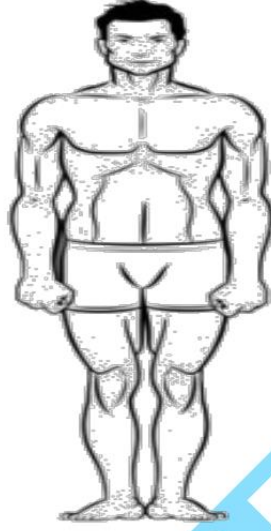
- ✓ એન્ડોમોર્ફ
- ✓ મેસોમોર્ફ
- ✓ એક્ટોમોર્ફ

ઉપર જણાવેલ દરેક પ્રકારના શરીરના ઇચ્છિત માત્રામાં શારીરિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવામાં પોતાના ફાયદા અને ગેરફાયદા છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક્ટોમોર્ફ એ દુર્બળ અને પાતળી શરીરની ફેમ છે. તેના માટે એન્ડોમોર્ફની જેમ સ્નાયુબદ્ધ મજબૂતી મેળવવી અવાસ્તવિક છે.



**Ectomorph**

એક્ટોમોર્ફ  
દુબળું શરીર



**Mesomorph**

મેસોમોર્ફ  
સક્રિય અને બહિર્મુખી  
આકૃતિ 1.4 શરીરના પ્રકારો



**Endomorph**

એન્ડોમોર્ફ  
ગોળાકાર જેવું

4. પોષણ: ઊર્જા ઇનપુટ અને આઉટપુટના સંતુલનની શારીરિક તંદુરસ્તી પર ખૂબ જ અસર જોવા મળે છે. ખોરાક લેવાનું પ્રમાણ તેમજ ખોરાકની ગુણવત્તા સ્વરૂપમાં ઇનપુટ ઊર્જા છે છે અને શારીરિક કસરત ના સ્વરૂપમાં આઉટપુટ ઊર્જા છે. પોષક તત્વોના સેવનમાં મહત્વનું તત્વ પાણી છે. આહારની જરૂરિયાત શરીરના પ્રકાર અને પ્રવૃત્તિની પ્રકૃતિ આધારે બદલાય છે. વ્યક્તિએ તેના પ્રવૃત્તિના સ્તર અને તંદુરસ્તીના ધ્યેયને ધ્યાને રાખી આધારે શ્રેષ્ઠ પોષણ લેવું જોઈએ.



5. આબોહવાની પરિસ્થિતિઓ: વિવિધ આબોહવાની પરિસ્થિતિઓ વ્યક્તિની તંદુરસ્તીના સ્તરને ઘણી રીતે અસર કરે છે. વર્ષની મોસમ અનુસાર ફૂડ પેટર્ન અને પ્રવૃત્તિનું સ્તર વિલંબિત થાય છે. આ ઘટનાની સીધી અસર વ્યક્તિના તંદુરસ્તીના સ્તર પર થાય છે. તે સિવાય વિવિધ ભૌગોલિક સ્થાનો અલગ આબોહવા ધરાવે છે, ખોરાકની આદતો અને ત્યાં રહેતા લોકોની શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં આનું મહત્વ છે. વિવિધ આબોહવાની પરિસ્થિતિઓમાં શારીરિક તંદુરસ્તી વિકસાવવા અને જાળવવા માટે વિવિધ તાલીમ જરૂરી છે.



6. જીવનશૈલીની આદતો: એક વ્યક્તિની તંદુરસ્તી અને સુખાકારીમાં જીવનશૈલીની આદતો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ડેસ્ક નોકરીઓ સાથે શરૂ કરીને, શહેરી જીવન, ચાલવાના વિકલ્પોનો અભાવ, એરકન્ડિશન્ડ ઘર અને ઓફિસ, ધૂમ્રપાન અને મદ્યપાનની ટેવો, બહારનો ખોરાક વગેરે.



7. શારીરિક પ્રવૃત્તિ: ચર્ચા મુજબ, શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ એ શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબલોમાંનું એક છે. દરેક ઉંમરે એકંદર આરોગ્ય માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ મહત્વપૂર્ણ છે. કોઈપણ સ્વરૂપ વ્યાયામ અથવા આપણા શરીરની હલનચલન જે ઊર્જા વાપરે છે તેને શારીરિક પ્રવૃત્તિ તરીકે વર્ણવવામાં આવે છે. નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં મધ્યમ અને જોરશોરથી કસરતો અને સ્નાયુઓને મજબૂત કરવાની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.



## પ્રવૃત્તિ - 1

1. તમારા શિક્ષકના માર્ગદર્શન સાથે, તમારી શાળાના જુનિયર વિદ્યાર્થીઓ માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો.

### મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

#### ભાગ અ

##### ખાલી જગ્યા પૂરો:

1. ખાલી જગ્યાઓ પૂરો

અ \_\_\_\_\_ નો અભાવ શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબલોમાંનું એક છે

બ ખોરાકની પેટર્ન અને પ્રવૃત્તિ સ્તરની સીધી અસર વ્યક્તિના \_\_\_\_\_ સ્તર પર પડે છે

ક શારીરિક તંદુરસ્તી એ વ્યક્તિની કોઈ પણ થાક વિના \_\_\_\_\_ કામગીરી કરવાની ક્ષમતા છે.

#### ભાગ બ

##### વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

1. સોમેટોટાઇપિંગ શું છે?

2. શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરતા વિવિધ પરિબલો કયા કયા છે?

3. શારીરિક તંદુરસ્તી વ્યાખ્યાયિત કરો

4. આપણી શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરતા 6 પરિબલોની યાદી બનાવો

5. શરીરની રચનાના ત્રણ પ્રકારોને નામ આપો

6. સોમેટોટાઇપિંગ અનુસાર શરીરના ત્રણ પ્રકાર કયા કયા છે?

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- તમારી શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરતા પરિબલોની યાદી બનાવો
- વિવિધ શરીરના પ્રકારને અલગ પાડો

### 1.3 શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન

#### પ્રસ્તાવના

આયોજનને "શું કરવાનું છે, ક્યારે કરવું જોઈએ, તે કેવી રીતે કરવું જોઈએ અને કોના દ્વારા થવું જોઈએ". તે અગાઉથી વિચારવું" તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. સાદા શબ્દોમાં આપણે કહી શકીએ કે, આયોજન આજે આપણે જ્યાં ઉભા છીએ અને જ્યાં આપણે પહોંચવા માંગીએ છીએ વચ્ચેનું અંતર દૂર કરે છે. આયોજનમાં કરવા અને અગાઉથી તે ઉદ્દેશોને હાંસલ કરવા માટે નિર્ણય લેવાનો સમાવેશ થાય છે. આપણે રીતે પણ વ્યાખ્યાયિત કરી શકીએ છીએ કે ઉદ્દેશ્યો સ્થાપના અને તેમને હાંસલ કરવા માટે એક ક્રિયા મેક્રો પ્લાનિંગ કહેવામાં આવે છે સમગ્ર વર્ષનો વિહંગાવલોકનનો સમાવેશ થાય છે. મોટેભાગે બે યોજના છે:

1. લાંબા ગાળાની યોજના - મેક્રો પ્લાન
2. શોર્ટ ટર્મ પ્લાન - માઇક્રો પ્લાન



ઉદ્દેશો નક્કી યોગ્ય કાર્ય અને આયોજનને આ અને લક્ષ્યોની ધડવી. આને સમાવેશ અને પ્રકારની

#### આયોજનનું મહત્વ

1. આયોજન દિશા પ્રદાન કરે છે:

આયોજન તમને જે પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે તેની દિશા આપે છે. આયોજન સ્પષ્ટ કરે છે કે તમારે શું કરવું છે, કેવી રીતે કરવું વગેરે. અગાઉથી જણાવીને કે કેવી રીતેકામ કરવાનું હોય છે, આયોજન ક્રિયા માટે દિશા આપે છે. કર્મચારીઓને ખબર છે તેઓએ કઈ દિશામાં કામ કરવાનું છે. પ્રોજેક્ટ પર દરેક વ્યક્તિ સ્પષ્ટ છે અને સમાન લક્ષ્યો તરફ કામ કરે છે. જો કોઈ આયોજન ન હોય, તો કર્મચારીઓ અલગ-અલગ દિશામાં કામ કરશે અને સંસ્થા તેને ઇચ્છિત ધ્યેય અથવા ઉદ્દેશ્યો. હાંસલ કરી શકશે નહીં

2. આયોજન અનિશ્ચિતતાઓનું જોખમ ઘટાડે છે:

સંસ્થાઓને દરરોજ ઘણી અનિશ્ચિતતાઓ અને અણધારી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે. આયોજન અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે. આવી અનિશ્ચિતતાઓ દૂર કરવા માટે યોજનાઓ/આયોજનો બનાવવામાં આવે છે

3. આયોજન ઓવરલેપિંગ અને નકામી પ્રવૃત્તિઓ ઘટાડે છે:

સંસ્થાકીય આયોજનો તમામ વિભાગોની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને બનાવવામાં આવે છે. વિભાગીય આયોજનો મુખ્ય સંસ્થાકીય આયોજનોમાંથી લેવામાં આવે છે. પરિણામે વિવિધ વિભાગોમાં સંકલન રહેશે. યોજનાઓ વિચારો અને ક્રિયાઓની સ્પષ્ટતાની ખાતરી કરે છે અને કાર્ય સરળતાથી થઈ શકે છે.

4. આયોજન નવીન વિચારોને પ્રોત્સાહન આપે છે:

આયોજનની પ્રક્રિયામાં લોકોએ એકસાથે બેસીને વિચાર-મંથન કરે છે, પ્રતિભાવો આપે છે, ચર્ચા- વિચારણા કરે છે, વાદ-વિવાદ કરે છે અને સંમત થાય છે. તેથી, ચોક્કસ કામ કરવા માટે વધુ સારી પદ્ધતિઓ અને પ્રક્રિયાઓ, વધુ સારા વિચારો શોધવાનો અવકાશ છે. આયોજન પ્રક્રિયા તમને અલગ રીતે વિચારવા અને ભવિષ્યની પરિસ્થિતિઓ ધારણ કરવા દબાણ કરે છે. તેથી, તે તમને નવીન અને સર્જનાત્મક બનાવે છે.

5. આયોજન નિર્ણય લેવામાં સુવિધા આપે છે:

આયોજન તમને વિવિધ નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે, કારણ કે ધ્યેયો અગાઉથી નક્કી કરવામાં આવે છે અને ભવિષ્ય માટે આગાહીઓ કરવામાં આવે છે. આ આગાહીઓ અને ધ્યેયો તમને ઝડપી નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે.

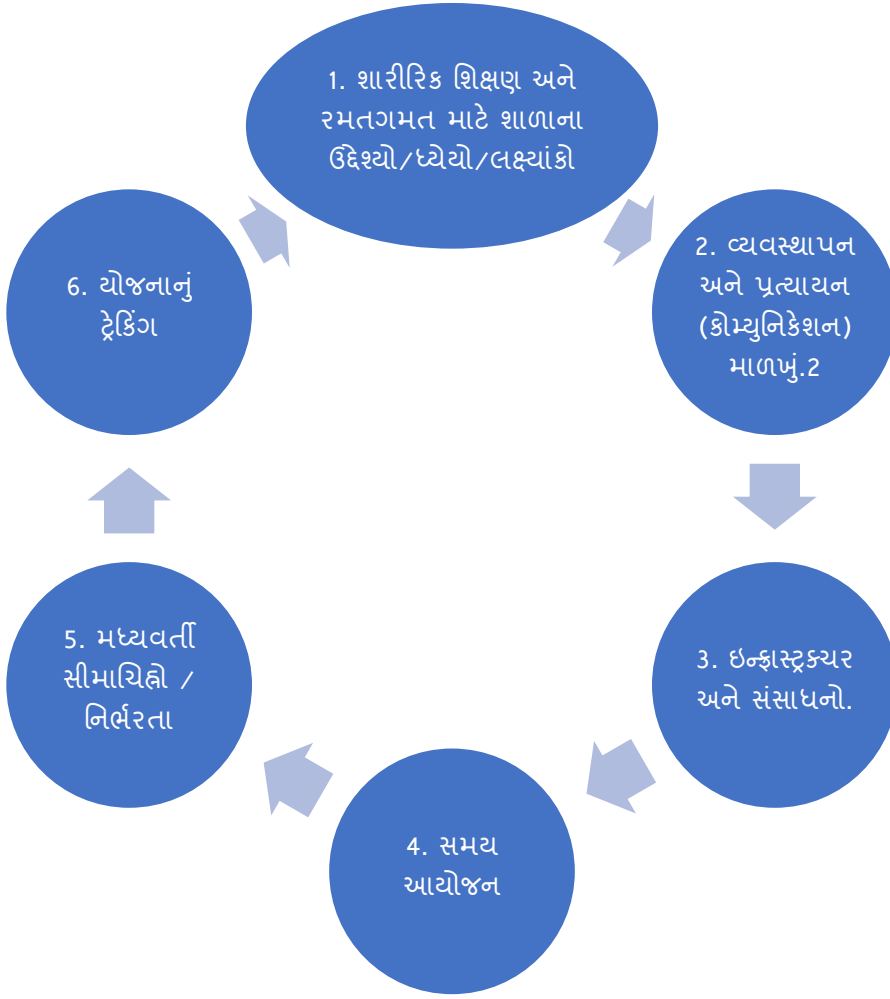
6. સંસ્થાના ઉદ્દેશ્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે:

આયોજન કાર્ય ધ્યેયો, ઉદ્દેશ્યો અને ઉદ્દેશ્યોની સ્થાપના સાથે શરૂ થાય છે. જ્યારે તમે યોજનાને યોગ્ય રીતે અનુસરો છો, ત્યારે તે ઉદ્દેશ્યોની સિદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે. આયોજન દ્વારા, તમામ કર્મચારીઓના પ્રયત્નો સંસ્થાકીય લક્ષ્યો અને ઉદ્દેશ્યોની સિદ્ધિ તરફ નિર્દેશિત કરવામાં આવે છે.

શારીરિક શિક્ષણ શિક્ષક તરીકે, શાળામાં તમારી નોકરી માટે આયોજન મહત્વપૂર્ણ છે. આયોજન આખા વર્ષ માટે શરૂ થવું જોઈએ, પછી સેમેસ્ટરમાં, મહિનાઓ, અઠવાડિયા અને દિવસોમાં આવવું જોઈએ. યોગ્ય લક્ષ્યો અને અપેક્ષાઓ અને આવા લક્ષ્યો સામે સફળતા માપન સેટ કરવા માટે લાંબા ગાળાનું આયોજન ખૂબ જ જરૂરી છે. સારી યોજનાના ઘટકો નીચે મુજબ છે:

1. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત માટે શાળાના ઉદ્દેશ્યો/ધ્યેયો/લક્ષ્યાંકો
2. વ્યવસ્થાપન અને પ્રત્યાયન (કોમ્યુનિકેશન) માળખું.
3. ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર અને સંસાધનો.
4. સમય આયોજન
5. મધ્યવર્તી સીમાચિહ્નો / નિર્ભરતા

## 6. યોજનાનું ટ્રેકિંગ



આકૃતિ 1.5: મેકો પ્લાન (દીર્ઘ યોજના)

## શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ માટે પાઠ આયોજન

પાઠ આયોજન એ શિક્ષક/કોચ દ્વારા એક વર્ગ માટેના શિક્ષણના અભ્યાસક્રમનું વિગતવાર વર્ણન છે. વર્ગ સૂચનાને માર્ગદર્શન આપવા, પરિણામોને પ્રગતિશીલ રાખવા અને અભ્યાસક્રમના કવરેજને ટ્રેક કરવા માટે દૈનિક પાઠ યોજના વિકસાવવામાં આવી છે. તે શિક્ષકો/કોચને પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરવામાં અને આપેલ સમયમાં શ્રેષ્ઠ ઇચ્છિત પરિણામ મેળવવામાં મદદ કરે છે.

વિગતો શિક્ષકની પસંદગી, કૌશલ્ય/ આવરી લેવાતા વિષય અને વિદ્યાર્થીઓની જરૂરિયાતને આધારે બદલાશે.

શારીરિક શિક્ષણ વર્ગ પાઠ આયોજનમાં નીચેનાનો સમાવેશ થવો જોઈએ:

- પાઠનો હેતુ
- પાઠ ચલાવવા માટે જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો
- વાર્મ અપ પ્રવૃત્તિ
- કૌશલ્ય શિક્ષણ પ્રવૃત્તિ
- શીખેલ કૌશલ્યને અમલમાં મૂકવા માટે રમત
- ફૂલ ડાઉન સત્ર



ધ્યેય: જરૂરી વસ્તુ અને સાધનો વહન કરતી વખતે બાળકોને લોકોમોટર કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરવામાં મદદ કરવા માટે

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો : પ્લાસ્ટિકના બોલ, બાસ્કેટ, બેલેન્સિંગ બીમ, હુલાહૂપ્સ, દોરડાની સીડી, શંકુ/રકાબી

વોર્મ-અપ -5 મિનિટ

બાળકોને પ્રવૃત્તિ વિસ્તારની આસપાસ વિવિધ રીતે ફરવા દો, ધીમે ધીમે તેમની ગતિ વધારવી.

આગેવાની કરો અથવા બાળકોને આગેવાની આપો, સ્ટ્રેચિંગ રૂટિન (નમૂના માટે પરિશિષ્ટ જુઓ).

પ્રવૃત્તિ -10 મિનિટ

સ્તર 1:

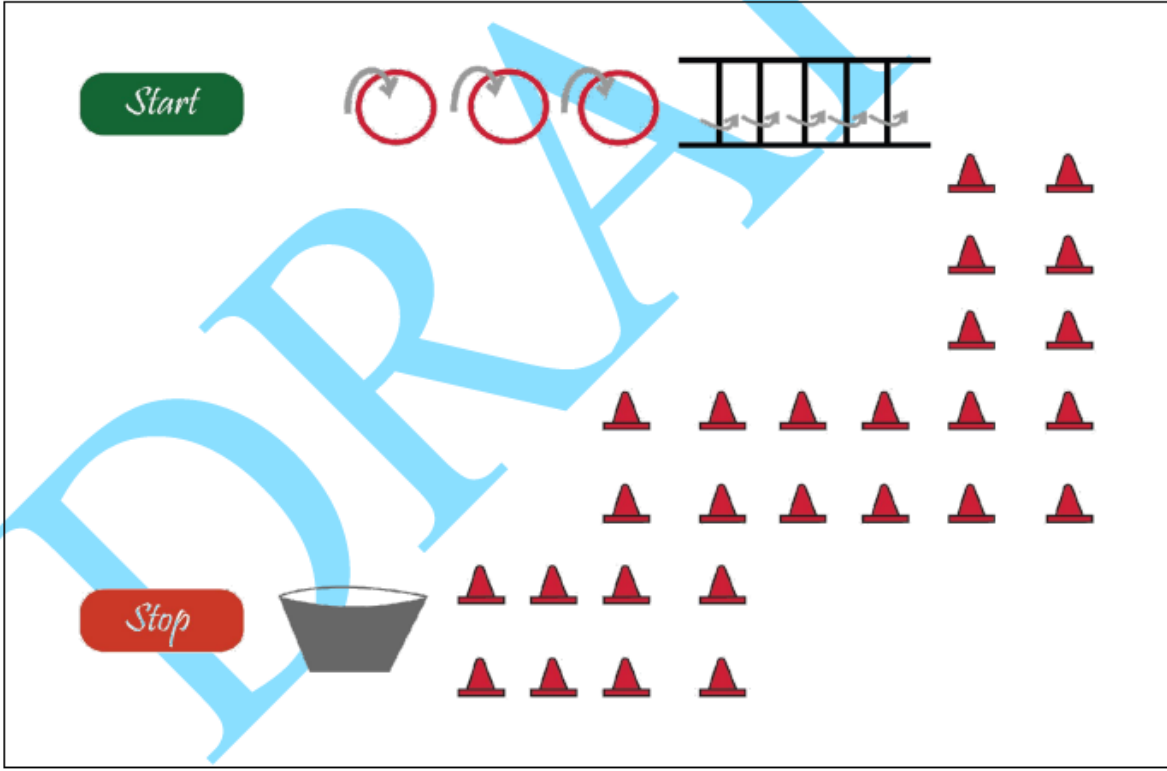
- બાળકોને કહો કે આજે તેઓ સાન્ટાક્લોઝને વિવિધ સ્થળોએ ભેટ પહોંચાડવામાં મદદ કરવા જઈ રહ્યા છે.
- દરેક બાળક પાસે તેની સાથે પ્લાસ્ટિકના બે બોલ હોવા જોઈએ.
- પ્રોપ્સની સંખ્યા જેટલી સર્કિટ બનાવો (નીચેનો આકૃતિ જુઓ).
- બાળકોને સરકીટની સંખ્યા જેટલી ટીમોમાં વિભાજીત કરો.
- શંકુ અથવા માર્કર સાથે પ્રારંભિક રેખાને ચિહ્નિત કરો.
- દરેક સર્કિટના અંતે ટોપલીઓ મૂકો.
- બાળકોને કહો કે તેઓએ ભેટો પહોંચાડવા માટે સાન્ટા ટ્રેલને અનુસરવું જોઈએ. બાળકો બધા હૂપ્સમાંથી પસાર થઈ શકે છે, દોરડાની બનેલ સીડી બનેલી નદી પર જઈ શકે છે અને માર્કર અથવા શંકુથી બનેલા વિવિધ આકારના માર્ગોને અનુસરો.
- બાળકોને અલગ-અલગ લોકોમોટર કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવા દો જેમ કે સ્ક્રિપિંગ, ક્રોલિંગ, ટીપ ટોઇંગ અને ટ્રેઇલમાંથી પસાર થતી વખતે પાછળની તરફ જવું.
- પાથ એક ટાપુ પર સમાપ્ત થવો જોઈએ જ્યાં મોટી ટોપલી મૂકવામાં આવે છે.
- બાળકોએ તેમની ભેટો (નાના દડા) મોટા બાસ્કેટમાં મૂકવી જોઈએ અને તેથી ભેટો પહોંચાડવામાં સાન્ટાને મદદ કરો.
- જ્યાં સુધી બધા બોલ બાસ્કેટમાં ન આવે ત્યાં સુધી તેઓ આ કરી શકે છે.

સ્તર 2-15 મિનિટ

તેમના પર ચિહ્નિત સંખ્યાઓ સાથે બે ટોપલીઓ મૂકો. નાના દડાઓ પર સંખ્યાઓ ચિહ્નિત કરો અને બાળકોને બાસ્કેટમાં સમાન અનુરૂપ સંખ્યા સાથે અથવા ટોપલી પરની સંખ્યા કરતાં એક ઓછી સંખ્યા વાળા અથવા એક વધુ સંખ્યા વાળા બોલને અનુરૂપ બાસ્કેટમાંમાં મૂકવા માટે કહો.

ફૂલ-ડાઉન - 5 મિનિટ

બાળકોને પ્રવૃત્તિ વિસ્તારની આસપાસ ધીમે ધીમે (દા.ત., ધીમા જોગીંગ, ઝડપી ચાલ) કરવા દો. નેતૃત્વ લો, અથવા નેતૃત્વ વાળા વિદ્યાર્થીની રાખો, સ્ટ્રેચિંગ રૂટિન (નમૂના માટે પરિશિષ્ટ જુઓ).



આકૃતિ 1.6: મેકો પ્લાન (દીર્ઘ યોજના)

જરૂરી સામગ્રી: કોઈ નહીં

1. 4-6 વર્ષના બાળકો (35 મિનિટના સત્ર માટે) માટે પાઠ યોજના તૈયાર કરો. તમારા પાઠ આયોજનના દરેક ઘટક માટે સમયનો ઉલ્લેખ કરો. જો જરૂરી હોય તો વધારાની શીટ્સ ઉમેરો.

પાઠનું નામ: સાન્ટા ટ્રેઇલ	વય જૂથ: 4-6 વર્ષ	35 મિનિટ
---------------------------	------------------	----------

ધ્યેય:
પ્રોપ્સ અને સાધનો જરૂરી:

વાર્મ અપ
પ્રવૃત્તિ 1
પ્રવૃત્તિ 2

କୂଳ ଶାସନ

1. આયોજન ચક્રના ક્રમ પર ફ્લો ચાર્ટ તૈયાર કરો.

આકારણી પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેના ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

ભાગ અ

તફાવત આપો:

1. મેક્રો પ્લાન અને લેસન પ્લાન
2. વાર્મ અપ અને ફૂલ ડાઉન

ભાગ બ

ટૂંકજવાબી પ્રશ્નો:

1. આયોજનનું મહત્વ શું છે?
2. પાઠ આયોજનના ઘટકો કયા છે?
3. પાઠ આયોજન કેવી રીતે તૈયાર કરવું?

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો-

- આયોજનનું મહત્વ સમજાવવા માટે.
- સારા આયોજનના ઘટકોને ઓળખવા માટે
- શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે પાઠ આયોજન બનાવવા માટે

## 1.4 શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરો

પ્લે સ્પેસની ગોઠવણ

ઓળખ અને ગોઠવણ

રમતનું મેદાન અથવા રમતની જગ્યા રમતના અનુભવ માટેનું એક અભિન્ન અંગ છે તમામ રમવાની જગ્યાઓ નિયુક્ત, ચિહ્નિત અને રમત અથવા પ્રવૃત્તિનીની જરૂરિયાત મુજબ ફાળવવામાં આવે છે. એક સારી રીતે ચિહ્નિત રમત જગ્યા આકર્ષક છે અને લોકોને ભાગ લેવા પ્રેરિત કરે છે. રમતગમતના ક્ષેત્ર અથવા રમતગમતની જગ્યાને ચિહ્નિત કરવા માર્કિંગ સાધનોની જરૂર છે. આ સાધનો માર્કર્સને રમતગમત ક્ષેત્ર, રમતની જગ્યા યોગ્ય અને કાર્યક્ષમ રીતે ચિહ્નિત કરવાની મંજૂરી આપે છે.

મોટાભાગે ફાળવણીના અને રમતની પ્રવૃત્તિઓના માર્કિંગ કરવા માટેના બે પ્રકાર છે

1. કામચલાઉ રમવાની જગ્યા

2. કાયમી રમવાની જગ્યા

ઉપરોક્ત દરેક રમત માટે જગ્યા, સાધનો, જરૂરી સાધનો હાથ ધરવામાં આવેલ રમત પ્રવૃત્તિઓના પ્રકાર પર આધાર રાખીને બદલાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, કામચલાઉ રમવાની જગ્યા મોબાઇલ માર્કિંગ પ્રોપ્સ અને સાધનસામગ્રીની મદદથી સરળતાથી બનાવી શકાય છે. તેમાંના કેટલાકનો સમાવેશ આમાં થાય છે;

- ચિહ્નિત શંકુ
- રકાબી શંકુ
- ફ્લેક્સી-પોલ્સ
- ધ્વજ
- પોલી સ્પોટ
- રબર ટેપ
- ફ્લેટ રિંગ્સ

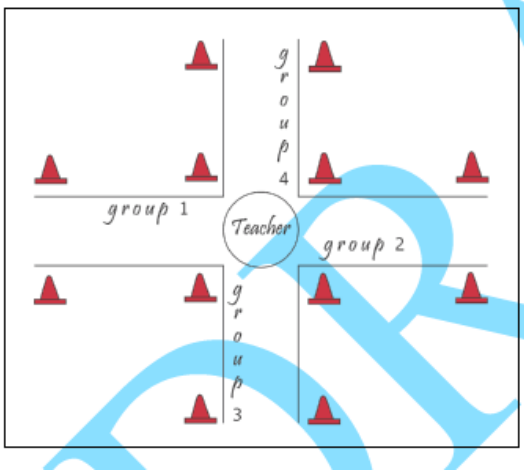
મર્યાદિત સુવિધાઓ વાળી શાળાઓ

- શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન માટે વર્ગખંડ, કોરિડોર અને પ્રાપ્ય ખુલ્લી જગ્યાઓનો ઉપયોગ ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ.
- નજીકની સ્થાનિક સુવિધાઓ જેમ કે જાહેર મેદાન, સમુદાય કેન્દ્રો, યુવા ક્લબ વગેરેનો ઉપયોગ માટે તપાસ કરવી જોઈએ.
- અન્ય પ્રાથમિક અથવા અન્ય લેવલની શાળાઓ સાથે સહકારમા શેરિંગ સુવિધાઓ ધ્યાને લઈ શકાય.
- અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ જેમ કે ડાંસ, એરોબિક્સ, યોગ અથવા જે મર્યાદિત જગ્યાઓમાં શક્ય છે તેનું અન્વેષણ(શોધ) કરી શકાય છે.

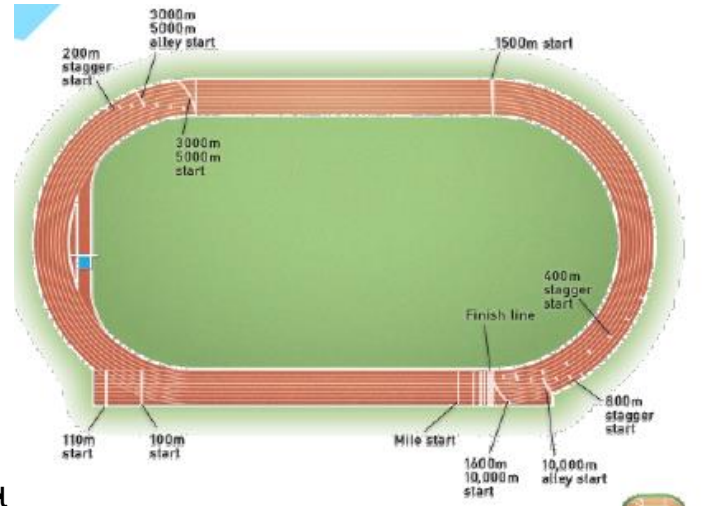
નીચેના સાધનો અને સાધનોનો ઉપયોગ મોટાભાગે કાયમી રમતની જગ્યા/રમતક્ષેત્રને ચિહ્નિત કરવા માટે થાય છે;

- ખીલીઓ અથવા ડફ
  - દોરડું (100 મીટર) – લોખંડના દોરડાનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે કારણ કે તે ખેંચી શકાય તેવા નથી, જો લોખંડના દોરડા ઉપલબ્ધ ન હોય તો માર્કર પ્લાસ્ટિકના દોરડાનો ઉપયોગ કરી શકે છે.
  - ડફને ફીટ કરવા માટે હથોડી
  - માપન ટેપ
  - ચૂનાનો પાવડર – રમતગમતના ક્ષેત્રને ચિહ્નિત કરવા માટે તે પુરવઠો આવશ્યક છે.
- નોંધ કરો કે, તમામ રમતની પ્રવૃત્તિ/ રમતગમતમાં, રમતના ક્ષેત્ર અને દર્શક વિસ્તાર વચ્ચે પૂરતી જગ્યા હોવી જોઈએ.

### અસ્થાયી રમત/રમતગમત ક્ષેત્ર



### ટ્રેક



### કાયમી રમત/ રમતગમત ક્ષેત્ર

આકૃતિ 1.7: અસ્થાયી અને કાયમી રમત

રમત માટે પ્રોપ્સ અને સાધનોની વ્યવસ્થા કરવી

પ્રોપ્સ એ સાધનો/અધ્યયન સામગ્રી છે જેનો આપણે શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં આ ઉપયોગ કરીએ છીએ-







- રમવાની જગ્યાઓ ચિહ્નિત કરવા માટે
- કૌશલ્યો શીખવા અને પ્રેક્ટિસ કરવા માટે
- ફિટનેસ સુધારવા માટે


સાધનસામગ્રી એ રમત સાથે સંકળાયેલ તમામ સામગ્રી છે જે રમત રમવા માટે જરૂરી છે.

પ્રોપ્સના ઉપરોક્ત પ્રાથમિક ઉપયોગ સિવાય તેઓ આ બાબતમાં પણ ઉપયોગી છે-

- કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિને રંગીન અને આકર્ષક બનાવવા માટે
- પ્રેક્ટિસ કૌશલ્યો માટે વિવિધ પ્રકારની ક્વાયત બનાવવામાં મદદ કરવા માટે
- વય અનુરૂપ પડકારો બનાવવામાં મદદ કરવા માટે
- બાળકોની રુચિ અને વ્યસ્તતા વધારવા માટે

રમત માટે લોકપ્રિય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતા પ્રોપ્સ અને સાધનોની સૂચિ

સાધનો/ પ્રોપ	પ્રોપ/ઇક્વિપમેન્ટનું નામ	ઉપયોગ
	પેરાશૂટ	અવકાશ જાગૃતિના વિવિધ સ્તરો શીખવવા (ઉચ્ચ, મધ્ય અને નિમ્ન), ટીમના સભ્યો વચ્ચે સંકલન.
	અજીલીટી લેડર (ચપળતાની નિસરણી)	જમ્પિંગ(ફૂલવું), હોપિંગ (છલાંગ મારવી) અને મરોડ અને વણાંક
	હુલા હૂપ	જમ્પિંગ(ફૂલવું), હોપિંગ (છલાંગ મારવી), કમર ફેરવવી
	સપાટ (ફેલ્ટ) રીંગ	જમ્પિંગ(ફૂલવું), હોપિંગ (છલાંગ મારવી), હાથ અને આંખનું સંકલન
	રકાબી જેવા શંકુ (સોસર કોન)	સીમાઓ ચિહ્નિત કરવા માટે
	માર્કિંગ (નિશાની કરવાના) કોન	સીમાઓ ચિહ્નિત કરવા માટે




	<p>બાસ્કેટ</p>	<p>ફેંકવાની અને લક્ષ્ય પ્રેક્ટિસ</p>
	<p>બીન બેગ સ્કાફ</p>	<p>ફેંકવું અને પકડવું, હાથ અને આંખનું સંકલન</p>
	<p>બીન બેગ</p>	<p>ફેંકવું અને પકડવું, બીન બેગ બેલેન્સ</p>
	<p>ફોગ બીન બેગ</p>	<p>ફેંકવું અને પકડવું, બીન બેગ બેલેન્સ</p>
	<p>સુધારેલા આધાર સાથેનો ફ્લેક્સી પોલ</p>	<p>લક્ષ્ય નક્કી કરવા અને ચિહ્નિત કરવા</p>
	<p>સ્ટેપ હર્ડલ (અવરોધ)</p>	<p>જમ્પિંગ (ફેંકવાની) પ્રવૃત્તિઓ</p>
	<p>ટ્રેનીંગ આર્ક (આધાર વિનાનો)</p>	<p>ક્રોલિંગ ( પેટ ઘસડાતાં ચાલતું, ઉરોગામી)</p>

	<p>જિમ સાદડી (મેટ)</p>	<p>ફાન્ટ રોલ (આગળ રગડવું), બેક રોલ (પાછળ રગડવું), કોલિંગ ( પેટ ઘસડાતાં ચાલતું, ઉરોગામી)</p>
	<p>બેલેન્સ બીમ</p>	<p>સંતુલન પ્રવૃત્તિઓ</p>
	<p>પ્લાસ્ટિક બોલ</p>	<p>ફેંકવું અને પકડવું અને પ્રહાર કરવા</p>
	<p>પ્લાસ્ટિક રેકેટ</p>	<p>પ્લાસ્ટિક બોલ સાથે પ્રહાર કરવો</p>
	<p>રિલે ઇંડૂકો (બેટન)</p>	<p>ઇંડૂકોની આપલે માટે રિલે રેસ</p>
	<p>દોરડાં ફૂદવાના દોરડા</p>	<p>દોરડાં ફૂદવા</p>
	<p>સોફ્ટ બોલ</p>	<p>ફેંકવું, પકડવું અને ડ્રિબલ કરવું ( ફરી ફરી ઠોકરો મારીને દડાને આગળ લઈ જવો )</p>

	સ્પોન્જ રિંગ	ફેકવું અને પકડવું
	બાસ્કેટબોલ	બાસ્કેટબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.
	ફૂટબોલ	ફૂટબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.
	વોલીબોલ	વોલીબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.
	વોલીબોલ નેટ	વોલીબોલ - રમત
	રબ્બી બોલ	રબ્બી રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.
	મેડીસીન બોલ	ફેકવાથી શરીરના ઉપરના ભાગની તાકાત વધે







	<p>મેશ (જાળીદાર) બેગ</p>	<p>પ્રોપ્સ/ દડાનો સંગ્રહ</p>
	<p>ડફલ બેગ / ટોટ બેગ</p>	<p>પ્રોપ્સનો સંગ્રહ</p>
	<p>બીબ/એપ્રન</p>	<p>પ્રતિસ્પર્ધાથી અલગ કરવા માટે ટીમની રમતમાં જર્સી તરીકે વપરાય છે.</p>
	<p>ટેનિસ બોલ</p>	<p>ફેકલું, પકડલું, ક્રિકેટ અને ટેનિસની રમત</p>
	<p>પ્લાસ્ટિક ક્રિકેટ બેટ</p>	<p>ક્રિકેટ - રમત (નાના વિદ્યાર્થીઓ માટે)</p>
	<p>લાકડાનું ક્રિકેટ બેટ</p>	<p>ક્રિકેટ - રમત (મોટા વિદ્યાર્થીઓ માટે)</p>
	<p>સ્ટમ્પ સેટ</p>	<p>લક્ષ્ય પ્રેક્ટિસ અને ક્રિકેટ</p>

	<p>આલ્ફાબેટ કાર્ડ સેટ</p>	<p>પઝલ ગેમ</p>
	<p>નંબર કાર્ડ સેટ (0-9)</p>	<p>પઝલ ગેમ</p>
	<p>કુટ પંપ</p>	<p>બોલ ફૂલાવવા</p>
	<p>ફર્સ્ટ-એઇડ બોક્સ</p>	<p>મૂળભૂત પ્રાથમિક સારવાર</p>
	<p>લગોરી</p>	<p>લગોરી રમત</p>
	<p>સીટ એન્ડ રીચ (બેસો અને પહોંચો) બોક્સ</p>	<p>પીઠની લવચીકતા માપવા માટે</p>
	<p>સ્ટોપવોચ</p>	<p>સમય જાળવવા</p>

	<p>વજન કાંટો</p>	<p>વજન માપવા માટે</p>
	<p>ઊંચાઈ ચાર્ટ</p>	<p>ઊંચાઈ માપવા માટે</p>
	<p>માપન ટેપ</p>	<p>અંતર માપવા માટે</p>

પ્રવૃત્તી 1

1. પ્રોપ્સના નામ અને ઉપયોગ લખો:

સાધનો/ પ્રોપ	પ્રોપ/ઇક્વિપમેન્ટનું નામ	ઉપયોગ
		
		
		
		
		
		













જરૂરી સામગ્રી:

ઉપરોક્ત સેશનમાં ઉલ્લેખિત પ્રોપ્સ અને સાધનો.

ઉપલબ્ધ પ્રોપ્સ સાથે મેદાન પરની પ્રવૃત્તિઓ/ રમતોનું સંચાલન કરો અને તેને વય અનુરૂપ ઉપયોગ કરો.

મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેનું ચેકલિસ્ટ

તમે માટેની બધી આવશ્યકતાઓ પૂરી કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેનાં ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો:

ભાગ અ

તફાવત આપો:

1. પ્રોપ્સ અને સાધનો
2. રમવાની કામચલાઉ અને કાયમી જગ્યા

ભાગ બ

વિસ્તૃત પ્રશ્નો

1. પ્રોપ્સ અને સાધનો વય અનુરૂપ શા માટે હોવા જોઈએ?

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે આમાં સમર્થ હશો -

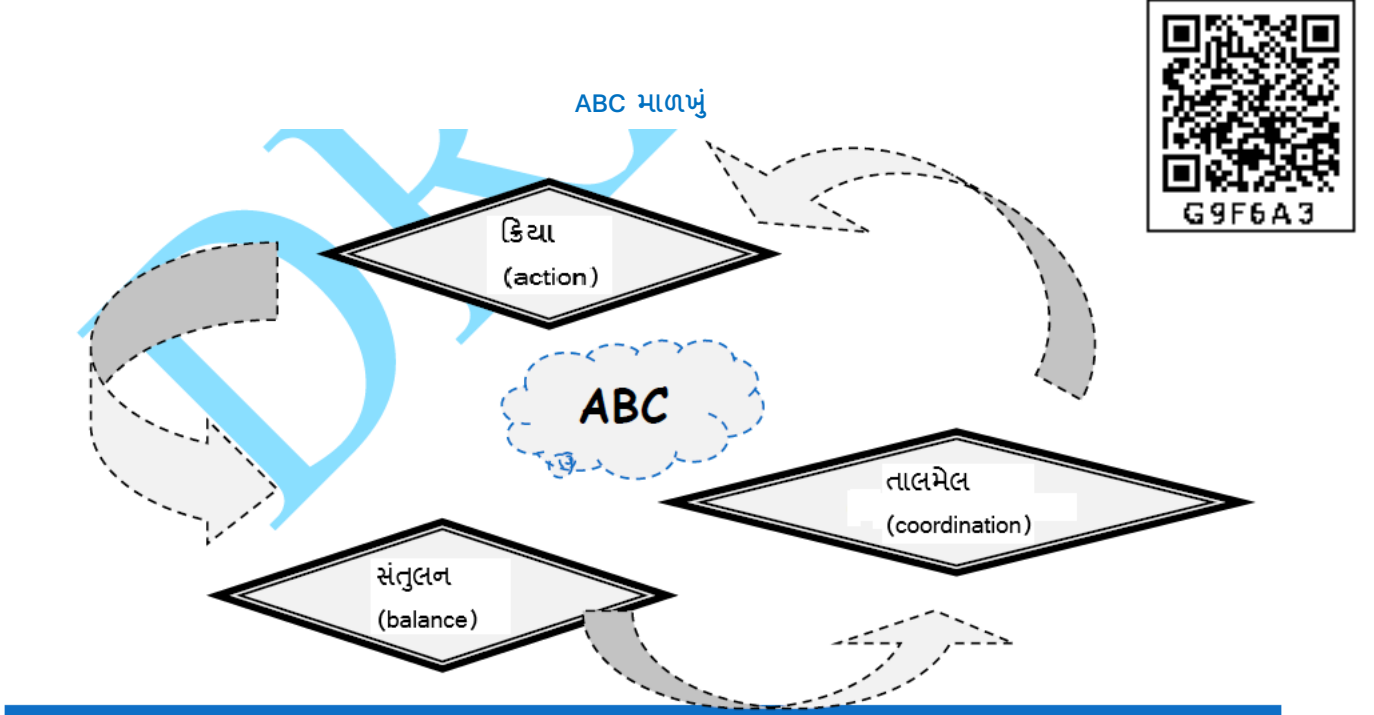
- વય અનુરૂપ પ્રોપ્સ અને સાધનોનું મહત્વ સમજાવવા માટે.
- પ્રોપ્સ અને સાધનો વચ્ચે તફાવત કરવા માટે.
- વિવિધ નાટક પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવવા માટે કામચલાઉ અને કાયમી રમતની જગ્યાઓ ઓળખવા માટે.

## વય અનુસાર યોગ્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિઓની સમજણ

શારીરિક પ્રવૃત્તિનું સામાન્ય અર્થ છે શરીરનું હલનચલન કે જે ઊર્જા વાપરે છે. ચાલવું, બાગકામ કરવું, બાબા ગાડીને ધકેલવી, સોકર રમવું, અથવા નાચવું આ બધા સક્રિય રહેવાના સારા ઉદાહરણો છે. સ્વાસ્થ્યના લાભ માટે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ મધ્યમ થી જોશીલી તીવ્રતાની હોવી જોઈએ.

નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય લાભો પેદા કરે છે. દરેક વય, આકારો, કદ, ક્ષમતાઓ વાળા લોકો શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાનાં લાભો મેળવી શકે છે. જેમ વધારે શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમે કરો, વધારે સ્વાસ્થ્ય લાભો.

દરેક માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ મહત્વની છે, તે યોગ્ય વય આધાર સંબંધિત હોવી જોઈએ. આ સામાન્ય નિયમ અનુસારો જોઈએ કે પુખ્તો માટે અનુકૂળ પ્રવૃત્તિ સગીરો માટે સારી ન પણ હોય શકે. કારણકે શરીરનાં સ્નાયુ અને શારીરિક બાંધાનો વિકાસ સગીરો થી પુખ્તો સુધી અલગ હોય છે. તે રીતે શારીરિક પ્રવૃત્તિ પણ અલગ હોય છે.



આકૃતિ 2.1 : ABC માળખું

1. શારીરિક શક્તિ અને તાલમેલ વધારવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ



દોડવું ફૂંડવું ઠેકડા મારવા લસરવું	શરીર સંતુલન વજનનું સ્થાનંતરણ કરવું	ફેંકવું પકડવું લાત મારવી મારવું
--	---------------------------------------	--

આકૃતિ 2.2 ક્રિયા, સંતુલન અને તાલમેલ

પ્રારંભિક વર્ષોવાળા ( 1.5 થી 5 વર્ષનાં) માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનાં વર્ગ લેતી વખતે શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકે નીચેના શીખવવાના મુદ્દાઓનું ધ્યાન રાખવાની જરૂર હોય છે :

1. વય ને અનુરૂપ પ્રોપ્સનો ઉપયોગ કરો અને વયને અનુરૂપ કૌશલ્ય પ્રવૃત્તિઓ કરો.
2. કુદકા મારવા જેવા અઘરા કૌશલ્ય તરફ જતાં પહેલાં ચાલવું અને જોગિંગ જેવી મૂળભૂત ગતિ શીખવવાથી શરૂઆત કરો. કૌશલ્યો સરળથી જટિલ અભિગમમાં શીખવો.
3. સૌ પ્રથમ પ્રવૃત્તિનું નિદર્શન કરો અને બાળકોને ભજવવા માટે કહો. સમગ્ર ગતિ અનુક્રમને નાના પગલાઓમાં વિભાજિત કરો. ત્યાર પછી બાળકોને ભજવવા કહો, જ્યાં સુધી તેઓ માન્ય પ્રાવીણ્યથી ન કરે ત્યાં સુધી તેઓને સુધારતા રહો.
4. બાળકોને ભજવવા કહો અને પ્રક્રિયા દરમિયાન તેઓની ગતિ સુધારીને અને તમને અનુસરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરતાં માર્ગદર્શન આપો.
5. નાનાં વાક્યોનો ઉપયોગ કરો. યોગ્ય ભાષા અને હાવભાવ(હાઇ ફાઇવ, તાળી, થમ્સ અપ)
6. બાળકોને ઉત્સાહવર્ધક પ્રતિસાદ અને અભ્યાસની પૂરતી તક આપો. વિદ્યાર્થીઓને વયને અનુરૂપ પ્રોપ્સ આપીને વધુમાં વધુ સહભાગિતા હોય તેની ખાતરી કરો.
7. સલામતીનાં માપદંડો( વિદ્યાર્થીઓને પાણી પીવાની, જાજરૂ જવાની અને જો ઇચ્છે તો આરામ કરવાની અનુમતિ આપો.)

8. પ્રવૃત્તિને રસપ્રદ બનાવો જેથી કરીને બાળકોને આનંદ આવે.

હવે ચાલો આપણે 3 મહિનાની વય અનુરૂપ શારીરિક પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરીએ.

આયોજન પ્રગતિશીલ હોવું જોઈએ અને સમગ્ર સ્વાસ્થ્યના વિકાસ માટે આવશ્યક કૌશલ્ય અને તંદુરસ્તીના જરૂરી ઘટકો સામેલ હોવા જોઈએ.

	1	પોતાની જગ્યા અને સામાન્ય જગ્યાનો ખ્યાલ	હૂપિંગની સ્વગતિશીલ હિલચાલ	ફેકવાનું અને પકડવાનું હસ્તપ્રયોગી કૌશલ્ય
	2	કૌશલ્ય આકારણી માટે અભ્યાસ	સપાટીઓ, સંતુલન અને ગતિનો ખ્યાલ	શરીરનું સંતુલન કરવાનો ખ્યાલ
	3	સ્વગતિશીલ વાહન જેવી હિલચાલ અને રસ્તાઓનો ખ્યાલ	આકારણી	સંકલિત શરીર ગતિઓનો ખ્યાલ
	4	ચાલવા અને દોડવાની સ્વગતિશીલ હિલચાલ	આકારણી	સંકલિત શારીરિક ગતિનો વિકાસ
	1	પ્રોપ્સને જાણો	પાયાના સ્વગતિશીલ કૌશલ્ય તરીકે દોડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું	પાયાના સ્વગતિશીલ કૌશલ્ય તરીકે દોરડાફેડ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું
	2	કૌશલ્ય આકારણી પરિપથ માટે અભ્યાસ	પાયાના સ્વગતિશીલ કૌશલ્ય તરીકે હૂપિંગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું	બહુવિધ સ્વગતિશીલ કૌશલ્યો
	3	પોતાની જગ્યા અને સામાન્ય જગ્યાનો ખ્યાલ	આકારણી	ઉછાળવા અને પકડવાના હસ્ત પ્રયોગી કૌશલ્યો
	4	પાયાના સ્વગતિશીલ કૌશલ્ય તરીકે ચાલવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું	આકારણી	ફેકવાનું હસ્તપ્રયોગી કૌશલ્ય ; બળનું મહત્વ
	1	પ્રોપ્સને જાણો	સ્વગતિશીલતાના વિવિધ સ્તરોની ઓળખાણ	કરચલા ચાલ સંકલિત ગતિ શીખો
	2	કૌશલ્ય આકારણી પરિપથ માટે અભ્યાસ	ચપળતા, સહનશક્તિ અને પગની શક્તિનો વિકાસ કરવો	પદાર્થ ઊંચકતી વખતે સ્વગતિશીલતાનો અભ્યાસ કરો
	3	ટ્રાફિક સિગ્નલોનો ઉપયોગ કરીને દિશાઓનો ખ્યાલ	આકારણી	બહુવિધ સ્વગતિશીલ કૌશલ્યો
	4	ચાલવું અને દોડવું – વિવિધ રીતે ; સ્તરોનો ખ્યાલ	આકારણી	લાત મારવાનું હસ્તપ્રયોગી કૌશલ્ય

ABC માળખાનો ઉપયોગ કરીને 3 પાઠ બનાવો.

1. એવી પ્રવૃત્તિ માટે કે જે ક્રિયા વિકસાવે છે
2. એવી પ્રવૃત્તિ માટે કે જે સંતુલન વિકસાવે છે
3. એવી પ્રવૃત્તિ માટે કે જે સંકલન વિકસાવે છે

આકારણી પ્રવૃત્તિ માટે તમારી બધી જરૂરિયાતો પૂરી થઈ ગઈ છે કે નહીં તે જોવા માટે નીચેની તપાસ યાદીનો ઉપયોગ કરો  
ભાગ અ

બહુ વૈકલ્પિક પ્રશ્નો :

1. નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિના શા લાભો છે?

- (a) તમને શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રાખે છે.
- (b) લાંબા ગાળાનાં સ્વાસ્થ્ય લાભો પેદા કરી શકે છે.
- (c) તમને શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રાખે છે.
- (d) ઉપરનાં બધા

(2) વય અનુસાર પ્રવૃત્તિ શું છે ?

- (a) બધાં વય જૂથો માટે સરખી પ્રવૃત્તિ
- (b) મહત્તમ પ્રોપ્સનો ઉપયોગ.
- (c) યોગ્ય વય જુથ સાથે સંબંધિત હોવી જોઈએ.
- (d) ઉપરનું એક પણ નહીં.

(3) સંકલન વિકસિત કરવા માટેની પ્રવૃત્તિ ઓળખો.

- (a) ફેંકવું અને પકડવું
- (b) બ્લોકની ધાર પર સંતુલન કરવું
- (c) દોડવું
- (d) ઓરડા ફરતે જલ્દીથી ફરવું.

## ભાગ બ

કોલમ A	કોલમ B
a) ક્રિયા	i. છોડવું અને પકડવું
b) સંતુલન	i. દોરડા કુદવા અને જલ્દીથી ફરવું
c) સંકલન	i. જમણા પગે સંતુલન કરવું

## ભાગ C

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્ન:

1. ABC માળખું સમજાવો.
2. આપણે શા માટે વય અનુસાર પાઠ (મેદાન પર) આયોજિત કરવા જોઈએ?

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી તમે ના માટે સક્ષમ હશો

- વય અનુસાર શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ઓળખવા માટે
- ABC માળખા પ્રમાણે પ્રવૃત્તિઓ ઓળખવા માટે
- પ્રારંભિક વર્ષોવાળાઓ માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ વર્ગ લેવા માટે

## અસરકારક PE વર્ગો

શિક્ષકો તરીકે, તે આપણી જવાબદારી છે કે બાળકોને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે શારીરિક શિક્ષણ એ આપણાં બાળકોનાં સાકલ્યવાદી વિકાસનો આવશ્યક ભાગ છે. પરંતુ PE વર્ગો દરમિયાન અનેકવાર બધા બાળકોને ભાગ લેવાની સમાન તક મળતી નથી. યોગ્ય દેખરેખ અને માર્ગદર્શન વગર, ઓછા કૌશલ્યવાળા બાળકો હમેશા રમત સત્ર દરમિયાન સંલગ્ન થવાની દ્રષ્ટિએ પાછળ રહી જાય છે અને કૌશલ્યો સુધારવાનો મહામુશ્કેલીએ મોકો મળે છે. દરેક PE વર્ગો/ સત્રો એ રીતે યોજાવા અને અમલમાં મૂકાવા જોઈએ કે બધાં બાળકો તેઓનાં કૌશલ્ય સ્તરોને અવગણીને, સક્રિય રીતે ભાગ લઈ રહ્યા છે. આ મેળવવા માટે, શારીરિક શિક્ષણનાં વર્ગોમાં નીચેનાં મુદ્દાઓ સમાવિષ્ટ કરવા જોઈએ :

- ✓ વર્ગ નાના જૂથોમાં વહેંચાયેલો હોવો જોઈએ.
- ✓ પ્રવૃત્તિઓ, પ્રોપ્સ અને સાધનો 'વય અનુસાર' હોવા જોઈએ.

- ✓ જેટલા શક્ય હોય તેટલા વધારે પ્રોપ્સ અને સાધનો વાપરો. બાળકો માટે ઈચ્છનીય પ્રોપ્સ માપ 1:1 હોવો જોઈએ.
- ✓ પ્રવૃત્તિઓ આનંદપ્રદ હોવી જોઈએ જે બાળકોને ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે.
- ✓ પ્રવૃત્તિઓ યોગ્ય રીતે ઘડાયેલી અને આયોજિત કરેલી હોવી જોઈએ.
- ✓ દરેક બાળકની પ્રગતિ સતત આકારણી વડે મપાવી જોઈએ અને શિક્ષણનાં પરિણામો મળી ગયા છે તેની ખાતરી કરવા ઉપચારાત્મક પગલાઓ લેવાવા જોઈએ.

## શું તમે જાણતા હતા?

- કોઈને જેમ વધારે પ્રોપ્સ (બોલ, બેટ, વગેરે) સાથે રમવાની તક મળે છે, તેઓ પ્રોપ્સનાં ઉપયોગ સાથે વધારે પરિચિત થાય છે.
- તેઓ રમત સત્રોમાં જેમ વધારે સામેલ થાય છે તેઓ વધારે ઝડપથી કૌશલ્યો પ્રાપ્ત કરે છે.
- વર્ગ દરમિયાન જે બાળકો પોતાના વારા માટે લાંબો સમય રાહ જુએ છે તેઓની કંટાળી જવાની અને જોડાણશૂન્ય થવાની શક્યતા વધારે હોય છે.



અસરકારક શારીરિક શિક્ષણ વર્ગ લેવા માટે વ્યક્તિ નીચેનું પાલન કરવા માટે સક્ષમ હોવા જોઈએ.

આપણાં માટે યાદ રાખવાનું સરળ બનાવવા માટે ચાલો આપણે તેઓને પાંચ 'શારીરિક પ્રવૃત્તિનાં મંત્રો' કહીએ.

મંત્ર 1 : બધાં ને સામેલ કરતી ઉચ્ચ ઊર્જાવાળી પ્રવૃત્તિ - દરેક શારીરિક પ્રવૃત્તિનાં વર્ગો ઉચ્ચ ઊર્જા સ્તર સાથે થવા જોઈએ. બધાં બાળકો સામેલ થવા જોઈએ અને કોઈ બાકી ન રહી જવું જોઈએ.

મંત્ર 2 : બાળકોનું સન્માન કરો - બધાં બાળકોનું વ્યક્તિઓ તરીકે સન્માન થવું જોઈએ.

મંત્ર 3 : વય અનુસાર પ્રોપ્સનો મહત્તમ ઉપયોગ. - બધાં બાળકોને શ્રેષ્ઠ અનુભવ આપવા માટે વય અનુસાર પ્રોપ્સનો મહત્તમ ઉપયોગ થવો જોઈએ.

મંત્ર 4 : સુધારો કરો : બાળકો દ્વારા કરવામાં આવેલા નાના માં નાના પ્રયત્નની તેઓને પ્રોત્સાહિત અને પ્રેરણા આપવા માટે પ્રશંસા થવી જોઈએ.

મંત્ર 5 : પ્રવૃત્તિઓને આનંદપ્રદ બનાવો : વર્ગો અત્યંત આનંદપ્રમોદ સાથે લેવાવા જોઈએ કે બાળકોને ભાગ લેવાનું ગમે.

તમારા શિક્ષકની મદદથી, શારીરિક પ્રવૃત્તિનાં મંત્રોનો ઉપયોગ કરીને જુનિયર વર્ગનાં વિદ્યાર્થીઓ માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો.

### ભાગ અ

#### ખાલી જગ્યા ભરો .

શારીરિક શિક્ષણનાં વર્ગોને અસરકારક બનાવવા માટે, નીચેનાં મુદ્દાઓ સમાવિષ્ટ કરવા જોઈએ:

1. વર્ગ ... જૂથોમાં વહેંચાયેલો હોવો જોઈએ.
2. પ્રવૃત્તિઓ, પ્રોપ્સ અને સાધનો ..... હોવા જોઈએ.
3. શક્ય હોય તેટલાવધારે પ્રોપ્સ અને સાધનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બાળકો માટે ઈચ્છનીય પ્રોપ્સ માપ ..... હોવો જોઈએ.
4. પ્રવૃત્તિઓ ..... હોવી જોઈએ જે બાળકોને ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે.
5. પ્રવૃત્તિઓ ..... અને ..... હોવી જોઈએ.

#### કોલમ મેળવો

કોલમ A	કોલમ B
1. વય અનુસાર	A. યોગ્ય રીતે અને ઘડાયેલ અને આયોજિત
2. પ્રવૃત્તિઓ અને પાઠ	B. પ્રોત્સાહિત અને કરવા અને પ્રેરવા માટે
3. સુધારા ઝુંબેશ	C. પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રોપ્સ

ની વચ્ચે તફાવત કરો

1. વ્યાપક અને બિન વ્યાપક PE વર્ગો

ભાગ બ

વિસ્તૃત પ્રશ્ન :

1. અસરકારક PE વર્ગોનાં તત્વો.
2. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનાં મંત્રોની યાદી બનાવો.

તમે શું શીખ્યા ?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે ના માટે સક્ષમ હશો

- અસરકારક PE વર્ગો લેવા માટે
- શારીરિક પ્રવૃત્તિનાં મંત્રોને દાખલ કરવા માટે

આગળનાં એકમોમાં આપણે વય ઉચિતનો પ્રવૃત્તિઓ અને તેઓ કઈ રીતે બને છે તે ખ્યાલ સમજ્યા. ચાલો હવે આપણે શીખનારનાં ચોક્કસ લક્ષ્યો વિકસિત કરવા માટે વય ઉચિત પ્રવૃત્તિઓ ઓળખીએ.

‘રમવું અને આનંદ લેવો’ એ દરેક શારીરિક પ્રવૃત્તિનું કેન્દ્ર છે, પરંતુ રમત સત્રનાં અંતે પ્રવૃત્તિ એ ફક્ત સંલગ્નતા બની રહે છે, કેટલાક એકંદર પરિણામો મળતાં નથી. શારીરિક પ્રવૃત્તિ બાળકમાં જરૂરી વિવિધ પ્રકારની યોગ્યતા વિકસિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. નીચેનાં, સત્ર ઉદાહરણોમા, આપણે બાળકોમાં નીચેની યોગ્યતાઓ વિકસિત કરવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

1. બળ અને સંકલન
2. જ્ઞાનાત્મક કૌશલ્યો
3. સહનશીલતા અને લવચીકતા

### આ બધી પ્રવૃત્તિઓ મેદાન પર કરો .

કઈ રીતે આગળ વધવું :

1. કુદવા જેવી અઘરી હિલચાલ તરફ જતાં પહેલા પાયાનાં હલનચલન જેવાં કે ચાલવું અને જોગિંગ શીખવીને શરૂઆત કરો.
2. બાળકોને ભજવવાનું કહેતા પહેલા સૌ પ્રથમ બાળકોને પ્રવૃત્તિ સમજાવો. ક્રિયાને નાનાં નાનાં પગલાઓમાં અલગ કરો અને બાળકોને ઉત્તરોત્તર મદદ કરો.
3. બાળકોને ભજવવા કહો અને તેઓને પ્રક્રિયા દરમિયાન તેઓની ગતિ સુધારતા અને પ્રોત્સાહિત કરતાં તમારી નકલ કરવા માટે માર્ગદર્શન આપો.
4. બાળકોને પ્રોત્સાહક પ્રતિસાદ આપો અભ્યાસ માટે પુષ્કળ તક આપો.



શારીરિક સ્વસ્થ્ય એ તન્દુરસ્તીની અવસ્થા અને સુખાકારી છે અને વધુ વિશિષ્ટ રીતે, રમતગમતનાં પાસાઓ, વ્યવસાયો અને રોજીંટી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકવાની ક્ષમતા.

શારીરિક તન્દુરસ્તી એ સામાન્ય રીતે યોગ્ય પોષણ, મધ્યમ થી જોશીલી શારીરિક કસરત, અને પૂરતા આરામ વડે મેળવાય છે. નીચે બાળકો માટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ આપેલી છે.



**ક્રિયા :** પાઠનું નામ – બાળકો ચાલે

**યાવીરૂપ વિકાસ ધ્યાનકેન્દ્ર :**

ચાલવું એ પાયાનું સ્વગતિશીલ કૌશલ્ય છે. બાળકોને નાની ઉંમરથી સાચી મુદ્રા અને ચાલવાની ઢબ માં માર્ગદર્શન આપવું જરૂર છે. હાથ પગનું સંકલન, પગની નિયુક્તિ, શારીરિક મુદ્રાને અવલોકવી અને સુધારવી જરૂર છે. ઠેકડા મારવા એ એક પગ માંથી બીજા પગમાં વજન સ્થાનંતરણ વિકસાવે છે અને સંતુલન રાખવાનું શીખવામાં મદદ કરે છે.

**શીખવાના પરિણામો :**

બાળકે સાચી ચાલવાની મુદ્રા વિકસાવવી જોઈએ. તે મહત્વનું છે કારણકે મોટી ઉંમરમાં ખોટી શારીરિક મુદ્રાઓને સંબંધિત અનેક સમસ્યાઓ આવે છે જે કરોડરજ્જુમાં ઘણું બધું દબાણ આપે છે.

**પ્રોપ્સ અને સાધન:**

કુદવાનાં દોરડા, અંકિત થયેલાં માર્ગો(1), બીન બેગ્સ, નરમ દડા,લવચીક થાંભલાઓનાં થાંભલા, સંતુલન પાટી, હુલ્લા હૂપ્સ વગેરે.

**ચાલવું**

સાચી ચાલવાની મુદ્રામાં ઊભા રહો. સાચી મુદ્રા નીચે મુજબ હોવી જોઈએ.

- દર્શક અંગુઠો સીધો અને આગળ; પેટને અંદર રાખો અને છાતી ઉપર
- પીઠ સીધી રાખો ;ટક્કર ઊભા રહો અને તમારી સારી મુદ્રા બતાવો
- દોરડા અથવા થાંભલાઓની બીજી બાજુએ પગ વડે ચાલો
- અંકિત કરેલા માર્ગોને સમાંતર ચાલો
- પગનાં અંગૂઠાઓ અંદરની તરફ દર્શાવતા હોય તેમ ચાલો
- એડીઓ અંદરની તરફ દર્શાવે તેમ ચાલો
- પગનાં અંગૂઠાઓ પર ચાલો
- એડીઓ પર ચાલો
- માથા પર બીન બેગ સાથે ચાલો
- આગળ દડો પકડીને ચાલો
- માથા પર દડો પકડીને ચાલો
- જમણો પગ સંતુલન પાટી પર અને ડાબો પગ નીચે કરીને ચાલો
- ડાબો પગ સંતુલન પાટી પર અને જમણો પગ નીચે કરીને ચાલો.

**છલાંગ મારવી**

- એક પગથી બીજા પગે ઠેકડા મારો – ધીમે અને પછી ઝડપી
- **એ જ પગે ઠેકડા થી ઠેકડા મારો**
- ઊંચે પકડેલા દડા પહોંચવા માટે ઠેકડો મારો
- હાથ બાજુઓ પર સીધા, આગળ, નીચે સીધા, ઉપર સીધા રાખીને ઠેકડા મારો

**સલામતી ટિપ્સ**

રમતની જગ્યા બીન જરૂરી અને જોખમી પદાર્થોથી સાફ હોય તેની ખાતરી કરો.

**ચાવીરૂપ વિકાસ કેંદ્રિકરણ :**

વજનને પગથી હાથ સુધી સ્થાનાંતરિત કરવું અને ચાર પર સંતુલન કરવું એ એવું છે કે જે નાના ચાલતા શીખતા બાળકોમાં કુદરતી રીતે આવે છે.

જોકે આપણે જેમ મોટા થઈએ અને ચાલવાનું શરૂ કરીએ આપણે લવચીકતા અને સંતુલન જે આપણાં ચાર પર હતી તે ગુમાવવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. આ પ્રવૃત્તિમાં આપણે પેટે ઘસડાતા પાછળ જઈએ છીએ અને અન્ય સરખી પ્રવૃત્તિઓ પેલા ખભા અને હાથનાં સ્નાયુઓનું નવીનીકરણ કરવા અને સંતુલન શોધવા

**હાથને મજબૂત કરવા :**

- બાળકો પોતાનાં હાથ લટકવાના બાર પાર લટકીને અને તેઓના શરીરને હાથ વડે ઉપર ખેંચીને મજબૂત કરે છે.
- બાળકોએ ભોંયરામાં પેટે ઘસડીને પદાર્થો જેવાકે બીન બેગ્સ/ નરમ દડા ભોંયરાનાં અન્ય છેડેથી લેવાના અને ટોપલીમાં મૂકવાના.
- બાળકો ભોંયરાની આરપાર પેટે ઘસડતી વખતે પ્રોપ્સ લે છે (દડાને ધક્કો મારો અથવા બીન બેગ પીઠ પર ઊંચકો)

**શીખવાના પરિણામો :**

બાળકો વજન વહેંચણી ફેરફારોને કારણે બધાં ચાર પર સંતુલન કરવા માટે સક્ષમ હોવા જોઈએ, આ હાથ અને ખભાનાં સ્નાયુઓમાં શક્તિ વિકસિત કરે છે. શરીરનાં વિવિધ ભાગોમાં સંકલન વિકસિત કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

**સલામતી સલાહ :**

ખાતરી કરો કે ભોંયતળિયું કોઈ પણ નાના પદાર્થોથી ચોકખું હોય.  
પેટે ઘસડવાની પ્રવૃત્તિ માટે યટાઈનો ઉપયોગ કરો. પગરખાં વગર સારી રીતે થાય છે.

**પ્રોપ્સ અને સાધનો :**

રકાબીઓ, સંતુલન પાટીઓ, હુલ્લાહૂપ્સ, તાલીમ કમાન, કસરત માટેની યટાઈઓ, બીન બેગ્સ, નરમ દડા અને ટોપલીઓ

**પ્રાણી ચાલ :**

કુરકુરિયાની ચાલ :

- હાથ મેદાન કે ભોંયતળિયા પર ગોઠવો
- હાથ અને પગને થોડા વાળો
- બધા ચાર વડે કુરકુરિયાની જેમ ચાલો

દેડકા ફૂદ :

- ભાખોડિયા ભરવાની સ્થિતિમાં બેસો, બંને હાથને આગળ રાખો
- થોડા ઉપર જાઓ અને જેવા તમે ઉપર જાઓ, હાથને આગળ રાખો અને આગળ ફૂદકો મારો

ઊંટ ચાલ :

- બંને હાથ અને બંને પગ ભોંયતળિયા પર રાખો, નીચે જુઓ
- ધીમેથી નિતંબને શક્ય હોય તેટલા ઊંચા લઈ જાઓ અને આગળ વધો.

કરોડિયા ચાલ :

- તમારી આંગળીઓ અને અંગૂઠાઓનો ઉપયોગ કરીને ચાલો

સિંહ ચાલ :

- હાથ અને પગ વડે લાંબી અને ખેંચાયેલ ફાળ ભરીને ચાલો

બતક ચાલ :

- ઉભડક બેસો અને તમારાં હાથ પાંખોની જેમ વાળો. હવે ચાલો અને તમારી પાંખો વીંઝો. બતક કેવો અવાજ કરે? શું તમે અવાજ કરી શકો?

સર્પની જેમ સરકવું :

રમતના વિસ્તારમાં યટાઈઓ મૂકો અને તમારાં પેટ પર સૂઈ જાઓ. સાપની જેમ આગળ સરકો

શીખવાના પરિણામો

તમે ગતિ અને દિશાના ખ્યાલોની પ્રશંસા કરતાં શીખશો.  
તમે એ પણ શીખશો કે અન્ય પદાર્થો અથવા લોકોને અડચણ વગર જગ્યા માં કઈ રીતે ગતિ કરવી.

યાવૈરૂપ વિકાસનું કેન્દ્રીકરણ

તમારા વિકાસ માટે સ્થળવિષયક જાગૃતિ અત્યંત મહત્વની છે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા તમે તમારા આસપાસના ઘેરાવા, વ્યક્તિગત અવકાશ, અવકાશમાં વિવિધ સ્તરો, ગતિ અને દિશા થી વધારે જાગૃત થશો.

પ્રોપ્સ અને સાધનો :

સોસર કોન્સ, સપાટ રિંગ્સ

વિમાન કુશળતા અને વિવિધતાઓ:

- બંને હાથોને બાજુની તરફ ખેંચો, વિમાનની જેમ વર્તો.
- લંબચોરસ જગ્યાને પોલી સ્પોટ્સ/ કોન્સ વડે અંકિત કરો, આ રન વે છે જ્યાંથી વિમાનો ઉડાન ભરશે અને ઉતરશે.
- તમારે હાથ ખેંચેલા રાખીને દોડવું જોઈએ; વિમાનો ઉડાન ભરી રહ્યા છે તેવો અભિનય કરતાં
- 4 દોડ જગ્યાએ, 4 આગળ અને 4 બાજુમાં
- વર્તુળાકારે દોડો, પાછળ દોડો (વધારે સાવધાની જરૂરી)
- આ બધી પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન તમારી જાતને એ યાદ અપાવતા રહો કે તમે અન્ય વિમાનોને અડકવું જોઈએ નહીં.
- તમારા 'ઉતરાણ કરો' ના આદેશ પર તમે રનવે પર આવશો અને ઉતરાણ કરશો.
- ઉતરાણ કરતી વખતે ઊભેલી સ્થિતિમાંથી ધૂંટણના સ્તર સુધી અને ઉતરાણ કરશો

અવરોધો ઉત્પન્ન કરો

- તમે એકબીજાને અને અવરોધોને અવગણીને વિમાનોની જેમ ઉડશો અને અંકિત વિસ્તારમાં સુરક્ષિત ઉતરાણ કરશો.
- કેટલી સપાટ રીંગો ગોઠવો જેથી કરીને વિમાનોની જેમ આસપાસ ગતિ કરતી વખતે બાળકો સપાટ રીંગોમાં અને બહાર કુદકો મારી શકે
- પછી થોડાં પોલી સ્પોટ્સ/ કોન્સ ગોઠવો જેથી કરીને વિમાનો વાંકાચૂંકાની ફરતે જાય અને પછી ઉતરાણ કરે
- જમીન પર વિવિધ પ્રોપ્સ એ રીતે ગોઠવો કે એ બાળકો માટે તેઓને અડચણ વગર તેની આસપાસ ફરવું પડકારરૂપ બની જાય
- બે પગે ઊભા રહેવા માટે યોગ્ય સંતુલન શોધી કાઢો. ધીમેથી એક પગ ઊંચો કરો અને પાછળ ખેંચો અને આગળ વળીને સંતુલન જાળવી રાખો

સુરક્ષા સલાહો

ખાતરી કરો કે રમત માટેનો વિસ્તાર જોખમી અને ધારદાર પદાર્થોથી મુક્ત હોય.

ક્રિયા : પાઠ આયોજન - જમ્પિંગ જેક્સ

### ચાવીરૂપ વિકાસનું કેન્દ્રીકરણ

ફૂટવું એ પાયાનું ગતિનું કૌશલ્ય છે. ફૂટવું એ પગની તાકાત અને સંતુલનનો વિકાસ કરે છે.



### શીખવાના પરિણામો

ફૂટવામાંથી ઉતરાણ કરતી વખતે તમારા શરીરને સંતુલિત કરવાની શરૂઆત કરો. તમે તમારું વજન શરીરના એક ભાગથી બીજા ભાગ પર સ્થાનાંતરિત કરતાં શીખશો.

### પ્રોપ્સ અને સાધનો :

પોલી સ્પોટ્સ, હુલ્લા હૂપ્સ, સોસર કોન્સ અને બિનબેગ્સ

### જગ્યા પર ફૂટો

- તમારા પોલી સ્પોટ્સ અને હુલ્લા હૂપ્સ પર ઊભા રહો.
- તેઓનાં હાથ બહાર ખેંચો અને ધીમેથી વર્તુળાકારે ફરતે ફરો.
- તમારી વ્યક્તિગત જગ્યા પર તે કરો.
- વ્યક્તિગત જગ્યા પર 5 વખત ફૂટો.
- શરીરને ખેંચીને સૂતેલી સ્થિતિમાંથી ઊંચો ફૂટકો મારો.
- તમારા મિત્રને બીન બેગ ઉપર પકડી રાખવા કહો અને તેને પકડવા ફૂટકો મારો.
- પહોંચવા માટે તમારા શરીરને ખેંચો.

### આગળ ગતિ કરવા માટે ફૂટકો મારવાનું કૌશલ્ય અને વિવિધતાઓ:

એક હુલ્લા હૂપથી બીજા સુધી ફૂટો.

- ફૂટતી વખતે બંને હાથોને સાથે ઝુલાવો.
- વધારે અંતર આવરીત કરો(લાંબા ફૂટકા)

### સુરક્ષા સલાહો

ખાતરી કરો કે જમીન પર જોખમી પદાર્થો ન હોય. કોંક્રીટ સપાટીઓ કરતાં રેતી, ધાંસ અથવા જાજમવાળા વિસ્તાર પર ફૂટવું વધારે સારું છે.

**શીખવાના પરિણામો :**

તમે તમારી ગતિને દ્રષ્ટિ, સ્પર્શ વગેરે ઇન્દ્રિયો દ્વારા સંકલિત કરતાં શીખશો. કુચ્છો અત્યંત ધીમો ગતિશીલ પદાર્થ પૂરો પાડે છે જેને જોઈ અને પકડવા માટે તમે જુઓ છો અને અંતર અને તે ક્યારે નીચે આવશે તે સમયનો અંદાજ લગાડો છો.

**યાવીરૂપ વિકાસ કેંદ્રિકરણ :**

કુચ્છા ફેંકવાની આનંદપ્રદ પ્રવૃત્તિમાં હાથ આંખનું સંકલન વિકસિત કરવું.

**પ્રોપ્સ અને સાધનો :**

શીપ બોલ્સ, સામાન્ય કુચ્છાઓ, બીન બેગ, રૂમાલો, હુલ્લાહુપ્સ

**ફેંકવું અને પકડવું કૌશલ્ય અને વિવિધતાઓ :**

- તમને રમવા માટે ફૂલાવેલો કુચ્છો મળશે
- ફેંકો અને જ્યારે તે નીચે આવે ત્યારે પકડો
- જમીન પર કુચ્છાને ઉછાળો અને પછી પકડો
- દીવાલની સામે ઉછાળો અને તેને પકડો
- જગ્યા પર ફૂચ કરતી વખતે કુચ્છાને ઉછાળો અને પકડો
- કુચ્છાને ફેંકો અને થપથપાવતા રહો જેથી કરીને તે જમીનને અડકે નહીં
- તેવું જ બીન બેગ રૂમાલ સાથે કરો

**ફેંકો**

- રેખાની પાછળ ઊભા રહો અને તમે જેટલી દૂર ફેંકી શકો તેટલી દૂર બીન બેગ ફેંકો
- ત્યાર પછી બીન બેગ તરફ દોડો તેને પકડો અને તેને પાછી લાવો
- તમારા મિત્ર સાથે જોડી બનાવો અને તેને / તેણીને એક બીજાને કુચ્છો ફેંકવા અને પકડવા કહો
- પ્રથમ છલાંગ સાથે અને પાછી છલાંગ વગર
- બીન બેગને દૂરથી પટ્ટીઓમાં ફેંકો

**સલામતી સલાહો :** ખાતરી કરો કે રમવાની જગ્યા જોખમી અને અણીદાર પદાર્થોથી મુક્ત હોય. બાળકોને કાળજીપૂર્વક જુઓ જેથી કરીને તેઓ એક બીજા ઉપર ફૂટે નહીં.

શીખવાનું પરિણામ :

બાળકો હસ્તપ્રયોગી કૌશલ્યો અને નાના ગતિ કૌશલ્યો શીખે છે. તેઓ પોતાની જાતે પ્રયોગ સાધનો ઉપયોગ કરવા માટે સક્ષમ બને છે. તેઓ દડાને ધારેલી દિશામાં ફેરવી શકવા માટે ચાલાકી કરવા માટે સક્ષમ છે.

ચાવીરૂપ વિકાસ કેંદ્રિકરણ

પદાર્થને વીંટાળવો એ પાયાનું કૌશલ્ય છે કે જે ફક્ત રમતગમતમાં જ ઉપયોગમાં નથી આવતું પરંતુ ઘણી રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓમાં પણ ઉપયોગમાં આવે છે. લક્ષ્ય તરફ પદાર્થને દોળાવવો હાથ - આંખના સંકલનના વિકાસમાં મદદ કરે છે. તે નાના પદાર્થોને હાથ વડે વાપરવામાં મદદ કરે છે અને બાળકને પદાર્થની સ્થિતિ, ગતિ અને દિશાની ધારણા કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

પદાર્થો અને સાધનો :

પ્લાસ્ટિકના દડા, સપાટ કડીઓ, પોલી સ્પોટ્સ, પોપ અપ ગોલ્સ, નરમ દડા, ફૂટ બોલ્સ, બોલિંગ પીન્સ

પદાર્થને દોળવવો :

- બાળકોને વિવિધ પ્રકારના દડા વડે રમવા મળે છે.
- તેઓ ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ રાખીને ઊભા રહે છે, જમણા હાથ વડે દડાને પકડી રાખી, હાથને પાછળથી આગળ ગુલાવો, અને પછી દડાને છોડી દો.
- બાળકો દડાને દીવાલ તરફ દોળવે છે, તેને પાછો આવવા દો અને તેને ભેગા કરો.
- બાળકો દડાને બે પોલી સ્પોટ્સ વચ્ચે દોળવે છે અથવા પોપ અપ ગોલ માં
- બાળકો પોપ અપ ગોલ થી 5 ફૂટે ઊભા રહે છે. તેઓ દડાને તેમાં દોળવે છે.
- બાળકો આ બધાનું બે હાથો વડે પુનરાવર્તન કરે છે.
- બાળકો એક બીજાથી વિરુદ્ધ તેઓની વચ્ચે થોડા અંતરે બેસે છે અને એક બીજાને દડો દોળવે છે.

ગંજીઓ તોડવી :

- બાળકો દડાને દોળવે છે અને અંકિત કરેલા શંકુઓની ગંજી તોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
- બાળકો દડાને દોળવે છે અને અંકિત કરેલા lagori ની ગંજી તોડે છે.
- બાળકો દડાને દોળવે છે અને બોલિંગ પિન્સને પછાડે છે તેઓ પિન્સને ફરીથી ઊભા ગોઠવે છે અને ફરી પ્રયત્ન કરે છે.

સલામતી સલાહો :

ખાતરી કરો કે જગ્યા અણીદાર પદાર્થોથી મુક્ત હોય. બાળકોને કાળજીપૂર્વક જુઓ જેથી કરીને તેઓ પ્રોપ્સ ઉપરથી દોડી ન જાય.

રમતગમતની તાલીમ એ સશક્ત કામગીરીની વૃદ્ધિ માટે ચોક્કસ રીત ગોઠવવામાં આવેલી સામાન્ય તન્દુરસ્તી અને કામગીરીની તાલીમ છે. જો તાલીમ સાચી રીતે કરવામાં આવે છે તો તે ઘણી ફાયદાકારક થઈ શકે છે, જો ન કરવામાં આવે તો, તે હાનિકારક થઈ શકે છે. બાળક જ્યારે રમતગમત અને પાયાના વિવિધ કૌશલ્યનો ખ્યાલ સમજે ત્યારે ચોક્કસ રમતગમતની તાલીમ શરૂ થાય છે. શરૂઆતના વર્ષોમાં રમતગમતની તાલીમ આપવી યોગ્ય નથી. પણ છતાં, વે વિવિધ રમતોને વિવિધ કૌશલ્યો સાથેનો નક્કો બનાવી શકીએ છીએ. જેમ કે તમે ફેંકવા અને ફટકારવાની સાચી તકનિક નથી જાણતા તો તમારા માટે ક્રિકેટ રમવું ઘણું મુશ્કેલ છે.

પાયાના કૌશલ્ય વિષય-વસ્તુ : પાયાના કૌશલ્યો અને વિવિધ રમતોમાં તેઓનાં ઉપયોગ

રમતગમતનો પાયો રચવા માટે પાયાના કૌશલ્યો															
કૌશલ્ય વિષય - વસ્તુ															
	ફૂટ બોલ	બાસ્કેટ બોલ	વોલી બોલ	ટ્રેક એન્ડ ફિલ્ડ	ક્રિકેટ	ટય રબ્બી	નૃત્ય કરવું	ટેનીસ	અલ્ટિમેટ ફીસ બી	હોકી	માર્શલ આર્ટ્સ	ખોખો	હેન્ડ બોલ	બેડમિન્ટન	ટેબલ ટેનીસ
ચાલવું, દોડવું	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
પીછો કરવો, નાસી જવું, ડ્રોજિંગ	✓	✓			✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		
ફૂદવું, ઊતરવું	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	
સંતુલન કરવું	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
વજન સ્થાનાંતરિત કરવું	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
દોળવું			✓		✓		✓				✓				
લાત મારવી	✓						✓				✓				
હોડી ચલાવવી	✓														
ફેંકવું	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓						✓
પકડવું	✓	✓			✓	✓			✓				✓		
વોલલીઇંગ	✓		✓												
ટપકવું	✓	✓							✓				✓		
રેકેટથી મારવું								✓						✓	✓
બેટથી મારવું					✓										
હોકીથી મારવું										✓					

આકૃતિ 3.1 : પાયાનું કૌશલ્ય વિષયવસ્તુ

રમતગમતનો તાસ એ સમયનો વિભાગ છે જેમાં ખેલફૂદ અથવા રમતો, કે જેમાં રમત થાય છે. રમતના તાસમાં રમતની નક્કી કરેલ લંબાઈ હોય છે અથવા અન્ય નિયમોથી બંધાયેલ હોય છે. શરૂઆતનાં વર્ષોવાળાઓ માટે દિવસનો એક રમત ગમતનો તાસ ફરજિયાત હોવો જોઈએ પરંતુ અન્ય શૈક્ષણિક વિષયો પર ભાર આપવાના કારણે મોટા ભાગની શાળાઓમાં દર અઠવાડિયે બે રમતગમતનાં તાસ હોય છે.

રમતગમતનો તાસ સારી રીતે આયોજિત , અને પાયાના કૌશલ્યો અને ગતિનો ખ્યાલની સાચી તકનિક શીખવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત હોવું જોઈએ.

પ્રારંભિક વર્ષો - નર્સરી માટે સમયપત્રક 2020 - 21							
વાર	8:30 -9:00	9:00 - 9:30	9:30 - 10:00	10:00 - 10:15	10:15 - 10:45	10:45-11:15	11:15- 11:45
સોમવાર	નર્સરી -A		નર્સરી -C	B		નર્સરી -D	
મંગળવાર		નર્સરી -B		R			
બુધવાર	નર્સરી -D			E			
ગુરુવાર				A		નર્સરી -A	
શુક્રવાર		નર્સરી -C		K		નર્સરી -B	
શનિવાર							
રવિવાર							

આકૃતિ : 3.2 : રમતગમત નું સમયપત્રક

પ્રારંભિક વર્ષો માટે નમૂનારૂપ પાઠ આયોજન

પાઠનું નામ : ટ્રાફિક લાઇટ ટેગ

લક્ષ્ય :બાળકોને રસ્તાની સૂઝ અને વિવિધ યાતાયાતનાં સિગ્નલ વિશે જાગૃતિ લાવવી

જરૂરી બાધકામ : રમતનું મેદાન / મકાનની અંદર

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો : શંકુઓ / રકાબીઓ, નીચા અવરોધો, પ્લાસ્ટિકની રીંગો, હુલ્લા હૂપ્સ, નાના લાલ, પીળા અને લીલા રંગનાં નરમ દડા

વર્ગનો વિસ્તાર : 40-50નાં આકારનો મોટો વર્ગ

કઈ રીતે પ્રક્રિયા કરવી

સ્તર 1 :

- બાળકોને કહો કે આજે તેઓને તેમનું પસંદગીનું વાહન મળશે, પરંતુ તેઓએ યાતાયાતનાં નિયમોનું સખ્તાઈથી પાલન કરવું પડશે.
- તેઓને પુછો કે તેઓએ યાતાયાતની લાઇટો જોઈ છે અને તેઓને પુછો કે ટ્રાફિક લાઇટોમાં કયા રંગો જોયા છે.
- તેઓને પુછો કે શું તેઓ જાણે છે કે વિવિધ લાઇટોનો અર્થ શું થાય
- તેઓને કહો કે :
  - ✓ લાલ = થોભી જાઓ
  - ✓ લીલો = જાઓ / ઝડપી ગતિ
  - ✓ પીળો = ધીમી ગતિ
- ધીમી અને ઝડપી ગતિ માટેનો ખ્યાલ મજબૂત કરવા માટે, દડો પકડી રાખો અને બાળકો દડાનાં રંગ દ્વારા પ્રસ્તુત ગતિ વડે બોલાવેલ શરીરનો ભાગ હલાવશે.
  - સૌથી પહેલા પીળો દડો પકડી રાખો. બાળકોએ ધીમી ચાલ કરવી જોઈએ.
  - પછી, લીલો દડો પકડી રાખો, બાળકોએ હવે દોડવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ.
  - હવે લાલ દડો પકડી રાખો અને બાળકોએ થોભી જવું જોઈએ.
  - બાળકોને કહો કે તેઓએ નિરીક્ષક બનવું જોઈએ અને હમેશા માહિતગાર રહેવું જોઈએ કે કયા રંગનો દડો આવે છે.
  - રંગીન દડા ન હોય તેવા કિસ્સામાં, રંગો બોલો.

સ્તર 2 :

શું બાળકો તમે કહેલી ગતિ વડે સામાન્ય જગ્યાએ ખસી ગયા. જ્યારે તમે અનુભવો કે તેઓ વિચાર સમજી ગયા છે અને સલામતીથી સામાન્ય જગ્યાએ ખસી શકે છે, પ્રવૃત્તિનાં પછીનાં સ્તરે જાઓ.

બાળકોને તેઓના પસંદગીનાં વાહનની નકલ કરતાં રમતની જગ્યામાં ફરતે ગતિ કરવા દો.

તેઓને કહો કે તેઓએ એક બીજાથી હમેશા સલામત અંતર જાળવી રાખવું જોઈએ.

બાળકોને કહો કે તમે તેઓને રંગ કરેલા દડાઓ સાથે ટેગ કરશો અને તેઓએ તે મુજબ ફરતે ગતિ કરવી જોઈએ.

જો તમે તેઓને લાલ દડા વડે ટેગ કરશો તો પછી તેઓએ થોભી જવું જોઈએ.

જો તમે તેઓને પીળા દડા વડે ટેગ કરશો તો પછી તેઓએ ધીમા થઈ જવું જોઈએ.

જો તમે તેઓને લીલા દડા વડે ટેગ કરશો તો પછી તેઓએ ઝડપથી હંકારવું જોઈએ.

તેઓનાં રસ્તામાં નીચા અવરોધો અને હુલ્લાહૂપ્સ ઉમેરો જેને તેઓએ ફૂટવું, ઠેકડા મારવા જેવી ક્રિયાઓનો ઉપયોગ કરતાં પ્રોપ્સ વચ્ચેથી પસાર કરવા પડશે

પરંતુ તેઓએ હમેશા બીજા વાહનોથી સલામત અંતર જાળવવા માટે જાગૃત રહેવું જોઈએ.

પાઠનું નામ : નિયમો આપણા મિત્રો છે

લક્ષ્ય : આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ બાળકોને આપણાં રોજિંદા જીવનમાં નિયમોનાં મહત્વનો ખ્યાલ આપવા માટેનો છે. આપણી શાળાનાં સંદર્ભમાં આપણે રમતનાં મેદાનનાં નિયમો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ કે જે દરેકને મૈત્રીપૂર્ણ પધ્ધતિથી રમવા માટે મદદ કરે છે.

જરૂરી બાંધકામ : રમતનું મેદાન, મકાનની અંદર

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો : શંકુઓ / રકાબીઓ/ સપાટ રિંગ્સ/ ચાર્ટ/ બોર્ડ, પેન્સ

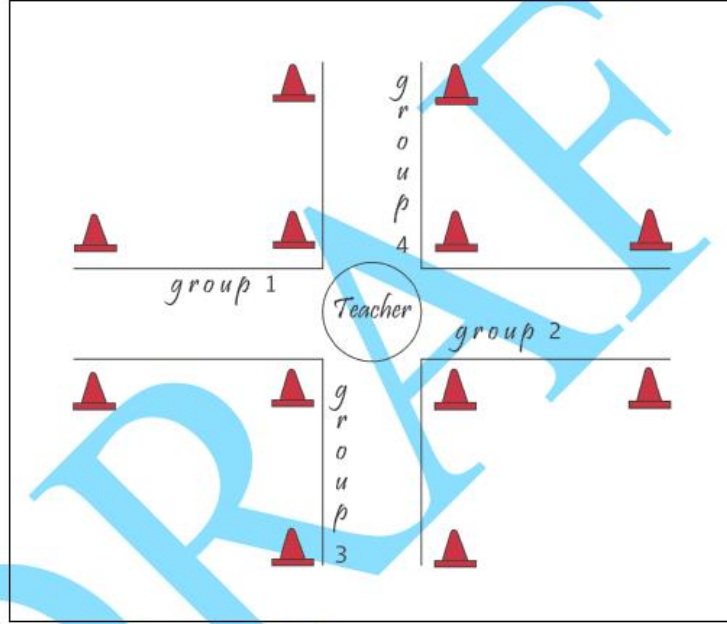
વર્ગનું કદ : 40-50 નાં કદનો વિશાળ વર્ગખંડ

કઈ રીતે આગળ વધવું

સ્તર : 1

- પ્રારંભિક કસરત વડે પાઠની શરૂઆત કરો.
- બધા બાળકોને સાથે નજીક ભેગા થવા માટે કહો.
- તેઓને કહો કે આને મને સાંભળો વ્યૂહરચના કહેવાય. જેથી જ્યારે તમે મને સાંભળો વ્યૂહરચના તેમ કહો એટલે તેઓ બધાએ ભેગા થઈ જવું જોઈએ.
- બાળકોનું ઇધ્ધન મેળવવા માટે, 'હેય હેય -હો હો' અવાજનો પ્રયત્ન કરો (પછીનાં પાના પર આપેલું છે)
- બાળકોને કહો કે વર્ગમાં નિયમોનું પાલન કરવું તે સારું છે કારણકે તે દરેક માટે શીખવાનું સરળ બનાવે છે. તેઓને યાતાયાત સિગ્નલનું ઉદાહરણ આપો અને તેઓને કહો કે આજે તેઓ પોતાની પસંદગીનું વાહન ચલાવવા જઈ રહ્યા છે. તેઓને કહો કે તેઓએ યાતાયાતનાં નિયમોનું પાલન કરવું પડશે અને સલામત રહેવું પડશે.
- સમજાવો કે તેઓ હવે રમત રમશે જ્યાં તેમાના દરેક પોતાની પસંદગીનું વાહન મેળવશે. (કાર, ટ્રક, બસ, મોટરસાઇકલ, અને ઓટો રિક્ષા).
- તેઓ દરેકને સપાટ રિંગ પકડવા દો.
- બધા બાળકોને સંખ્યાબંધ સમાન અંકોવાળા જૂથોમાં વહેંચી નાખો. કેટલાક વાહનો બની શકશે, કેટલાક રાહદારીઓ બની શકશે વગેરે.
- એવાં બે રસ્તાઓ અંકિત કરો જે એકબીજાને આંતરતા હોય. પછીનાં પાનામાં તેનું ઉદાહરણ આપેલું છે(સંદર્ભ : પછીના પાનાં પરની આકૃતિ). થોભવાની રેખાઓ અંકિત કરો. ઝેબ્રા ક્રોસિંગ, બસ સ્ટોપ, મેડિકલ સ્ટોર્સ વગેરે અંકિત કરો. વર્ગનાં સ્તર પ્રમાણે.
- ચાર જૂથોને રેખામાં ચાર રસ્તાઓ પર યાતાયાત સિગ્નલ પર ઊભા રહે છે તે રીતે ઊભા રહેવા માટે કહો. તેઓએ થોભવાની રેખા પાછળ ઊભા રહેવું જોઈએ, બિલકુલ સામાન્ય યાતાયાતની જેમ રસ્તાની બાજુએ.
- શિક્ષકે વચ્ચે ઊભા રહેવું જોઈએ અને યાતાયાતને નિયંત્રિત કરવો જોઈએ. 'જાઓ' અને 'થોભો' નાં સંકેતો આપો.
- વાહનોને એક રસ્તાથી બીજા સુધી જવા દો અને જ્યારે બીજા રાહ જોતાં હોય ત્યારે રસ્તા પર રોકો વગેરે.

- જ્યાં સુધી બધા જૂથો એક સ્થિતિમાંથી અન્યમાં ગતિ ન કરે ત્યાં સુધી પુનરાવર્તન કરો.
- બાળકોને તેઓએ રોડ પર સાંભળેલા અવાજો કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો, જેમકે હોર્ન્સ, બિપ્સ, એમ્બ્યુલન્સનાં સાઇરનો વગેરે.
- બધા બાળકોને ગતિ કરવાનો મોકો મળી ગયા પછી, વચ્ચેથી બહાર આવી જાઓ અને તેઓને કહો કે હવે વધારે સિગ્નલો નથી અને તેઓએ નક્કી કરવું જોઈએ અને બે કે ટ્રામ મિનિટો માટે પોતાની રીતે આગળ વધવું જોઈએ. તેઓને અરાજકતાનો અનુભવ થવા દો.
- હવે તેઓને કહો કે આ (અરાજકતા) જ્યારે કોઈ નિયમો અનુસરવા માટે ન હોય ત્યારે શું થાય તે છે અને રસ્તા પર નિયમો ન અનુસરવા તે અકસ્માતોમાં પરિણમે છે અને ઘણાં બધા લોકો ઇજાગ્રસ્ત થાય છે. તેથી, આપણે હમેશા યાતાયાતનાં નિયમો અનુસરવા જોઈએ.



પાઠનું નામ : મૂળાક્ષર અને અંકોવાળા રસ્તાઓ

લક્ષ્ય: વિવિધ રસ્તાઓની ફરતે ગતિ કરવાનો અભ્યાસ

જરૂરી બાંધકામ : રમતનું મેદાન / મકાનની અંદર

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો : શંકુઓ, રકાબીઓ, પ્રારંભિક કસરત માટેનું ગીત

વર્ગનું કદ : 40-50નાં કદનો વિશાળ વર્ગ

પ્રારંભિક કસરત : પ્રારંભિક કસરતનાં ગીત વડે પ્રારંભિક કસરત કરો

કઈ રીતે આગળ વધવું

- વર્ગને ચાર જૂથોમાં વહેંચો; ચાર ટુકડીને સીધી રેખામાં ઊભા રહેવા માટે કહો.
- બાળકોને વિવિધ આકારો વિશે કહો.
- જમીન પર વિવિધ ભાત (વર્તુળ, ઠનો આંકડો, ચોરસ, લાંબચોરસ ) માં રસ્તાઓ અંકિત કરો.
- સંગીત શરૂ થતાં જ ટુકડીઓ ભાતની વચ્ચે વિવિધ કૌશલ્યો જેવાં કે દોડવું, ફૂંદવું, ઠેકવું દોરડા કુદવા વગેરે વાપરીને ગતિ કરવાનું શરૂ કરશે
- જુથ એક ભાત સાથે પૂરું કરે પછી તેઓ અન્ય ભાત માં જશે અને તેની વચ્ચેથી ગતિ કરશે.
- પ્રયત્ન કરો અને કેટલીક જગ્યાએ સાંકડા અને થોડામાં પહોળા એવાં રસ્તાઓ બનાવો. બાળકોને કહો કે તેઓએ સીમારેખાની બહાર પગ ન મુકાય તે માટે તેઓનો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ : મેદાન પર શંકુઓ અને માર્કરનો ઉપયોગ કરીને મૂળાક્ષર અને અંકોનાં રસ્તાઓ અંકિત કરો.

આ રીતે તેઓ ફક્ત વિવિધ રસ્તાઓ પર ગતિ જ નહિં કરે પરંતુ મૂળાક્ષરનાં વિવિધ અક્ષરો પણ શીખશે.

પાઠનું નામ : રમતની શોધ

લક્ષ્ય : બાળકોને તેઓની પોતાની રમત ગોઠવવા અને સર્જનાત્મક બનવા માટે મદદ કરવી બધા વય યોગ્ય પ્રોપ્સનો ઉપયોગ કરીને

જરૂરી બાંધકામ : રમતનું મેદાન / મકાનની અંદર

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો : બધા પ્રોપ્સ, તાલીમ કમાન, હુલ્લાહૂપ્સ, ફ્લેક્સી પોલ, પેરાશૂટ, બિન બેગ સ્કાર્ફ, પ્રારંભિક કસરત નું સંગીત

વર્ગખંડનું કદ : 40-50ના કદનો વિશાળ વર્ગખંડ

પ્રારંભિક કસરત : પ્રારંભિક કસરતના ગીતથી પ્રારંભિક કસરત કરો

કઈ રીતે આગળ વધવું

- વર્તુળાકાર જગ્યામાં બધાં વય યોગ્ય પ્રોપ્સને તૈયાર કરો.
- બાળકો જ્યારે અંદર આવે, બાળકોને તમારો પરિચય આપો, તેઓનું અભિવાદન કરો અને તેઓને અભિવાદનનો પ્રત્યુત્તર આપવા કહો.
- બાળકોને કહો કે આજે તમને રંગીન પ્રોપ્સની દુનિયાને શોધવા માટે અનુમતિ મળશે.
- બાળકો ધીમેથી વર્તુળાકાર જગ્યામાં ચાલશે. શિક્ષક સંગીત વગાડી શકે છે. શિક્ષક સંગીત થોભાવે છે, અને પ્રોપ્સનું નામ બોલે છે. બાળકો ઢગલામાંથી પ્રોપ્સ શોધે છે. બાળકો વિવિધ પ્રોપ્સના નામો શીખે છે.
- આ પ્રવૃત્તિ શિક્ષક દ્વારા પ્રોપ્સનો ઉપયોગ બોલીને પુનરાવર્તિત થાય છે અને બાળકો તે ઉપયોગ પરથી સાચો પ્રોપ્સ ઓળખી જાય છે.

પાઠનું નામ : ઉત્તર -દક્ષિણ - પૂર્વ -પશ્ચિમ

લક્ષ્ય: આપની ચાર દિશાઓ નો પરિચય આપવો, ઉત્તર , દક્ષિણ, પૂર્વ, પશ્ચિમ - દિશાઓ અને જગ્યાઓ

જરૂરી બાધકામ : રમતનું મેદાન

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો : શંકુઓ, રકાબીઓ. સપાટ રીંગો સાથેની અજલીટી સીડી, વોર્મ અપ ગીત

વર્ગખંડનું કદ : 40-50ના કદનો વિશાળ વર્ગખંડ

વોર્મ અપ : વોર્મ અપ ગીત સાથે વોર્મ અપ કરો

- કઈ રીતે આગળ વધવું
- બાળકોને કહો કે આજે તમે દિશાઓ વિશે શીખશો.
- મુખ્ય ચાર દિશાઓ છે - ઉત્તર, દક્ષિણ, પૂર્વ, પશ્ચિમ.
- બાળકોને કહો કે ભારતના નકશામાં, જો તમે ઉપર જાઓ તો, તમે ઉત્તર તરફ મુસાફરી કરી રહ્યા છો.
- જો તમે નીચે જાઓ તો, તેનો અર્થ કે તમે દક્ષિણ તરફ મુસાફરી કરી રહ્યા છો
- જમણી તરફ જાઓ તો. તેનો અર્થ કે તમે પૂર્વ તરફ અને જો તમે ડાબી બાજુ જાઓ તો તમે પશ્ચિમ તરફ મુસાફરી કરી રહ્યા છો.
- તમારી પાછળ પુનરાવર્તન કરતી વખતે બાળકોને નીચેની ક્રિયાઓ કરવા કહો.
- ✓ ઉત્તર માટે બંને હાથોને ઉપર ખેંચો
- ✓ દક્ષિણ માટે બંને હાથોને નીચે ખેંચો
- ✓ જમણો હાથ બાજુ પર લંબાયેલો અને પૂર્વ દર્શાવતો
- ✓ ડાબો હાથ બાજુ પર લંબાયેલો અને પશ્ચિમ દર્શાવતો.
- જુદી દિશાઓ માટે ભૂમ પાડો અને બાળકોને માર્ગદર્શન આપો જેથી કરીને તેઓ ક્રિયાઓ સાચી રીતે ભજવે.
- આકૃતિનો સંદર્ભ લો અને ચાર દિશાઓ અંકિત કરો.
- ભારતનો સંદર્ભ તરીકે ઉપયોગ કરો.

- બાળકોને કહો કે જો તેઓ ભારતની ઉત્તર બાજુએ જાય તો, તેઓને બરફથી ઢંકાયેલો હિમાલય મળશે.
- તેઓને કહો કે જો તેઓ દક્ષિણ બાજુએ જાય છે તો, તેઓને મોટો વાદળી હિન્દ મહાસાગર મળશે.
- પૂર્વમાં, તેઓને પ્રખ્યાત હાવરા બ્રિજ અને પશ્ચિમમાં તેઓને ગેટવે ઓફ ઈન્ડિયા મળશે.
- પર્વતો(હિમાલય) ને ચિત્રિત કરવા માટે શંકુઓનો ઉપયોગ કરો, સમુદ્ર માટે પેરશુટ, દોરડાની સીડી પુલ માટે, અને તાલીમ કમાન ગેટવે ઓફ ઈન્ડિયાને ચિત્રિત કરવા માટે.
- બાળકોને કહો કે પ્રોપ્સને અડકે કે કોઈ પર ચડે નહીં.
- જ્યારે તમે ઉત્તર બાજુ ચાલવા કહો, તેઓ હિમાલય બાજુ જશે.
- જ્યારે તમે દક્ષિણ બાજુ સરકવા કહો, તેઓ સમુદ્ર તરફ સરકશે.
- જ્યારે તમે પૂર્વ તરફ કુદવા કહો, તેઓ હાવરા બ્રિજ તરફ કૂદશે.
- જ્યારે તમે પશ્ચિમ તરફ અંગુઠો કરવા કહો, તેઓએ ગેટવે ઓફ ઈન્ડિયા તરફ અંગુઠો કરવો જોઈએ.

આ પ્રવૃત્તિનું બાળકો દિશાઓ અને વિવિધ સ્વગતિશીલ કૌશલ્યોના નામો વિશે સ્પષ્ટ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી પુનરાવર્તન કરો. બાળકોને તેમની પસંદગીના સ્વગતિશીલ કૌશલ્ય વાપરીને તેમના પસંદગીના ભારતીય શહેર વિશે પુછો .



પાઠનું નામ : લયમાં નૃત્ય કરવું

લક્ષ્ય : સુમેળ કરેલી ગતિઓ અને સંતુલન કૌશલ્યોનું પ્રદર્શન કરવું

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો : સંગીતની સીડી / ડ્રમ્સ, મ્યુઝિક પ્લેયર

- બાળકોને છૂટાછવાયી વ્યુહરચનામાં ગોઠવો. જો તમારી પાસે મ્યુઝિક પ્લેયર હોય તો સંગીતની સીડીનો ઉપયોગ કરો અથવા ડ્રમ્સનો ઉપયોગ કરો.
- ગીત સાંભળ્યા પછી, બાળકોને આપવામાં આવેલા સંકેત શબ્દનો ઉપયોગ કરીને નીચેના પગલાનો અનુક્રમ ભજવવા કહો :
  - ફૂદો અને ચક્કર ચક્કર ફરો. 16 અંકો
  - અંદર અને બહાર ફૂદવું : 16 અંકો
  - જગ્યાએ ફર્ય કરવી : 18 અંકો
  - આગળ અને પાછળ દોડો : 32 અંકો
  - જગ્યા પર ફર્ય કરો : 18 અંકો
  - ફૂદો અને ચક્કર ચક્કર ફરો : 16 અંકો
  - અંદર અને બહાર ફૂદવું : 16 અંકો
  - જગ્યા પર ફર્ય કરવી : 18 અંકો
  - મુક્કો મારો : 12 અંકો

તમને યોગ્ય લાગે તો તેમાં ગતિઓ શોધો અને ઉમેરો.

આ ગતિઓનો વારંવાર અભ્યાસ કરો જેથી બાળકો પણ તેઓને રમતોત્સવ પર પ્રદર્શિત કરી શકે.

## ગમ્મત માટે દોડવું

પ્રોપ્સ અને સાધનો :

પોલી સ્પોટ અથવા હુલ્લાહૂપ્સ, બીન બેગ્સ, સ્કાફ્ફ બીન બેગ્સ, શંકુઓ / રસ્તાઓ અંકિત કરવા માટે સોસર કોન્સ

સલામતી સલાહો:

આ પ્રવૃત્તિ સતત માર્ગદર્શન હેઠળ કરો કારણકે બાળકો દોડવાના ઉત્સાહમાં કોઈ પણ વસ્તુમાં પ્રહાર કરે છે. પ્રવૃત્તિ 30 મિનિટ કરતાં વધારે હોવી જોઈએ નહીં.

શીખવાના પરિણામો :

દોડવાની સાચી મુદ્રાએ છે જ્યારે પગ સીધા દર્શાવે. હાથ અને પગ વિરુદ્ધ દિશામાં ગતિ કરે. પેની થી અંગૂઠા સુધી ઉતરાણ અને શરીર ટટ્ટર

પગ અંદર અને બહાર દર્શાવતા હોય તે જુઓ ખોટી શરીર મુદ્રાઓ, ખોટી હાથ પગની ગતિ. એ પણ નિરીક્ષણ કરો કે બાળકો દોડતી વખતે કઈ રીતે અંતર, પદાર્થો, અને બીજા બાળકોને નક્કી કરે છે

રમત એ પ્રવૃત્તિ છે કે જેમાં વ્યક્તિ આનંદ અથવા મજા માટે પરોવાય છે. રમત એ ખેલકૂદનો માળખાગત પ્રકાર છે, સામાન્ય રીતે મનોરંજન અને આનંદ, અને ક્યારેક શૈક્ષણિક સાધન તરીકે હાથ ધરવામાં આવે છે. જ્યારે આપણે બાળકો માટે રમત આયોજિત કરીએ, આપણે એ ખાતરી કરવાની જરૂર છે કે તે ઓછા નિયમોવાળી હોય અને સ્પષ્ટ મેપ કરેલ શીખવાના પરિણામ સાથેની માળખાગત રમત હોય.

દોડવું એ સ્વગતિશીલ કૌશલ્ય છે કે જે મોટા ભાગની પહેલાથી અપેક્ષિત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ છે. તે પગની તાકાત, લય અને સંકલન વિકસાવે છે.

પ્રવૃત્તિ

- શંકુઓનો ઉપયોગ કરીને વિવિધ રસ્તાઓ બનાવો અને હુલ્લા હૂપ્સનો ઉપયોગ કરીને સ્ટેશન બનાવો.
- વિવિધ દિશાઓમાં બીન બેગ્સ ગોઠવો.
- હુલ્લા હૂપ્સ વડે અંકિત કરેલા સ્ટેશન પર ઊભા રહો.
- જગ્યા પર દોડો. ધીમે, ઝડપી, હાથની ગતિ સાથે અને વગર, ગોઠણ ઉપર ઊંચકો અને ગોઠણથી પાછળ લાત મારો.
- વિવિધ શંકુઓ / સોસર્સ વડે અંકિત કરેલા રસ્તાઓની વચ્ચેથી દોડો – વર્તુળાકારે, વાંકી ચૂંકી ગતિમાં.
- દોડવાની તકનિક અને સાચી મુદ્રાઓનું નિરીક્ષણ કરો.
- બાળકો ‘ જંગલમાં આગ લાગી દોડો, દોડો, દોડો’ રમત રમે છે.
- જ્યારે તમે ‘લાલ’ બીન બેગ અથવા બીન બેગ સ્કાફ્ફ, બતાવો ત્યારે બાળકો સ્થિર થઈ જશે.
- જ્યારે તમે લીલી બીન બેગ અથવા બીન બેગ સ્કાફ્ફ બતાવો ત્યારે બાળકો અંકિત કરેલા વિસ્તાર પર દોડશે.

- જો તમારી પાસે સંગીત હોય, તો તમે "મ્યુઝિકલ ચેર" ની રમતની જેમ આ કરી શકો છો.

છલાંગ, દોરડા કુદવા,  
કુદકો(ઠેકડો)મારવો

ઉપકરણો અને સાધનો:

શંકુ આકારની રકાબી/પોલિ  
સ્પોટ, દોરડા કુદવા, સળિયા કે  
જાળીવાળું આમતેમ ફેરવી શકાય  
તેવું ચોકકું, સમતલ રિંગ, રમત  
અથવા કસરત માટે હિપ્સને  
વળાંક આપવા શરીરની  
આસપાસ એક મોટો ફૂપ(પૈડું)ફરે  
છે(હોલા-ફૂપ)

સલામતી માટેની સુચના:

બાળકો જો એક પગ પર સંતુલિત  
થઈ શકતા નથી તો તેમને ટેકો  
આપો. કોઈ પણ જોખમી  
અવરોધોથી તે વિસ્તારને સાફ  
રાખો. પ્રવૃત્તિ 30 મિનિટથી વધુ  
ના હોવી જોઈએ.

ભણવાના પરિણામો:

બાળક ઓછામાં ઓછા બે થી ત્રણ  
વખત ટેકા વિના  
કુદકો(ઠેકડો)મારી શકવા અને  
સંતુલન જાળવવા માટે સક્ષમ  
હોવું જોઈએ.

હોપિંગ(છલાંગ)ની સાચી મુદ્રા એ  
છે કે હાથ વળેલા હોય છે અને  
ઊંચે કુદતા સમયે બળ ઉત્પન્ન  
કરવા માટે આગળ સ્વિંગ કરે છે.

ટેકા વગરનો પગ આગળ અને  
પાછળ સ્વિંગ કરે છે.



હોપિંગ(છલાંગ)એ એક ગતિશીલ કૌશલ્ય છે જે સંતુલન, સ્નાયુની મજબુતી,  
વજન સ્થળાંતર જેવી અનેક મૂળભૂત કૌશલ્ય વિકસાવે છે. હોપિંગની મુખ્ય  
અસરને પ્રાપ્ત કરવા માટે ધૂંટણ એ એક સ્પ્રિંગની જેમ કામ કરે છે તેથી  
ધૂંટણને હંમેશા વાળવું જોઈએ. હોપિંગ(છલાંગ), ફૂદવું અને કુદકો મારવો  
એ લય અને સંકલન પ્રવૃત્તિને વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

પ્રવૃત્તિ

હોપિંગ(છલાંગ)

- તેમના પોલિસ્પોટ/શંકુ આકારની રકાબી પરથી હોપ(છલાંગ)કરો.  
એક પગ પર 3 થી 5 વખત ફૂદો અને પગ બદલો.
- શંકુ આકારની રકાબીની આસપાસ વર્તુળમાં જાઓ.
- પોલિસ્પોટ/શંકુ આકારની રકાબી એકબીજાની નજીક મૂકો. એક  
શંકુ આકારની રકાબી પરથી બીજા પર કુદકો મારો.
- સમતલ રિંગ્સ મૂકો અને બધા સમતલ રિંગ્સની અંદર  
હોપ(છલાંગ)કરો.

કુદકો મારો.

- એક શંકુ આકારની રકાબીથી બીજી પર કુદકો મારો.
- એકવાર બાળકો નીચા સ્તરના અવરોધો પર કુદવામાં નિપુણતા  
મેળવે છે, વિવિધ પ્રકારના ઉપકરણોનો ઉપયોગ અવરોધ તરીકે થઈ શકે  
છે.

દોરડું ફૂદવું

- બંને પગની મદદથી દોરડા ઉપરથી ફૂદો.
- એક પગ વડે દોરડા ઉપરથી ફૂદો. 5 વખત ગણ્યા પછી પગ  
બદલો.

## મનોરંજક યોગા

### ઉપકરણો અને સાધનો:

રમતના વિસ્તારમાં ખરબચડી સપાટી અથવા ઘાસવાળો જમીનનો ભાગ

### સલામતી માટેની સુચના:

ખાતરી કરો કે સ્થળ તિક્ષણ પદાર્થો અને કોઈ પણ જોખમી અવરોધોથી મુક્ત છે. પ્રવૃત્તિ 30 મિનિટથી વધુ ના હોવી જોઈએ.

### ભણવાના પરિણામો:

શરીરને વિવિધ દિશાઓ(ખુણાઓ)સાથે ગતિમાન કરો અને વજનમાં ફેરફાર કરવાથી સ્નાયુઓને મજબુત બનાવવામાં, સ્નાયુઓની સુગમતા અને સંતુલન સુધારવામાં મદદ મળે છે. આ મૂળભૂત હિલચાલ છે જેને તાજેતરમાં યોગા વ્યાયામ તરીકે એકબીજા સાથે રજૂ કરી શકાય છે.



શરીરના વિવિધ ભાગો પર સ્થિર સંતુલન, શરીરના નિયંત્રણ, વજનનું સ્થળાંતર અને લવચિકતા વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

### પ્રવૃત્તિ

#### શરીરનું સંતુલન

- શરીરની મદદથી બેસવાની, ઉભા રહેવાની અને સુવાની સ્થિતિમાં તમામ પ્રકારના આકાર બનાવી શકાય છે.

#### બેસવાની અથવા સુવાની સ્થિતિમાં

- બેસવાની અથવા સુવાની સ્થિતિમાં હાથ, પગ અને માથું અંદર ટેકવીને મશરૂમનો આકાર બનાવો.

#### ઉભા રહેવાની અને સુવાની સ્થિતિમાં

- હાથ અને પગ લંબાવીને ઉભા અને સુવાની સ્થિતિમાં તારાનો આકાર બનાવો.
- બંને હાથની મદદથી શરીરને જમણી બાજુએ ખસેડો પછી બંને હાથ વડે શરીરને ડાબી બાજુએ ખસેડો.

બિન બેગ્સ અને વોકિંગ બિમ સાથે  
મનોરંજન

**ઉપકરણો અને સાધનો:**

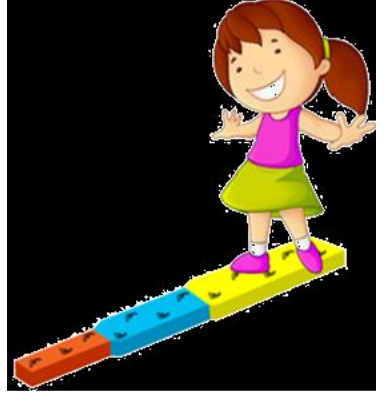
બિન બેગ્સ, બિન સ્કાફ્સ(એક જાતનો સાંધો જેમાં છેડા છોલીને એકબીજા પર બેસાડવામાં આવે છે એવો સાંધો કરવો) સંતુલિત મોભ/પાટડો, શંકુ આકારની રકાબી

**સલામતીની સૂચનાઓ:**

ખાતરી કરો કે બાળકો કાં તો ખુલ્લા પગે છે અથવા સારા સ્પોર્ટ્સ શુઝ પહેર્યા છે. જો જરૂરી હોય તો બાળકોને તેમના હાથ પકડીને ટેકો આપો. પ્રવૃત્તિ 30 મિનિટથી વધુ ન હોવી જોઈએ.

**ભણવાના પરિણામો:**

બાળક સાંકડી અને ઊંચી સપાટી પર સંતુલિત થવા માટે સક્ષમ હોવું જોઈએ. સપાટી જે એકસમાન નથી તે સંતુલન શોધવા માટે સારી તાલીમનું મેદાન પૂરું પાડે છે. શરીરના વિવિધ ભાગો પર બિન બેગને સંતુલિત કરવાથી સારી મુદ્રા અને શરીરનું નિયંત્રણ વિકસાવવામાં મદદ મળે છે.



સંતુલન એ એક આવશ્યક કૌશલ્ય છે જેને શીખવાની જરૂર છે. સપાટીઓ કે જે વિવિધ સ્તરો પર હોય અથવા ફૂટ પ્રિન્ટ(પગના માપ)માં નાની હોય તો તે આ કૌશલ્ય શીખવાની તક આપે છે. શરીરના વિવિધ ભાગો પર વસ્તુઓને સંતુલિત કરવાની ક્ષમતા, શક્તિ અને નિયંત્રણ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

**પ્રવૃત્તિ:**

- શંકુ આકારની રકાબી/પોલિ સ્પોટ/ શંકુનો ઉપયોગ કરીને બંને બાજુ 5 સે.મી-10 સે.મીના અંતરે ચાલવાનો માર્ગ બનાવો.
- માર્ગ(પાથ)પરથી ઉતર્યા વિના વોકિંગ પાથ પર ચાલો.
- સંતુલન બિમ પર સીધા જ ચાલો.
- બિન બેગને માથા, જાંઘ, પગ, પીઠ અને પેટ પર સંતુલિત કરો.
- બિન બેગને જમણા હાથની ખુલ્લી હથેળી પર મૂકો.
- બિન બેગને હથેળીની પાછળ રાખો, હાથ વડે નાના વર્તુળો, મોટા વર્તુળ અને ચોરસ બનાવો.
- હવે બેલેન્સિંગ બિમને 'પુલ' તરીકે ધ્યાનમાં લઈએ છીએ, જેમાં પડ્યા વિના માથા ખભા અને હાથ પર બિન બેગ સાથે સમુદ્રને(પાણી) પાર કરો.
- થોડીવાર પુનરાવર્તન કર્યા પછી ટોસ કરો અને બિન સ્કાફ્સને બંને હાથ જમણા હાથ, ડાબા હાથથી પકડો.

## સંકલન

### દડાને લાત મારવી

#### ઉપકરણો અને સાધનો:

નરમ બોલ, ફૂટબોલ, બોલિંગ પિન, ચિન્હિત શંકુ, શંકુ આકારની રકાબી, પોલિ સ્પોર્ટ્સ

#### સલામતીની સૂચનાઓ:

ખાતરી કરો કે સ્થળ તિક્ષણ પદાર્થો અને કોઈપણ જોખમી અવરોધોથી મુક્ત છે. પ્રવૃત્તિ 30 મિનિટથી વધુ ન હોવી જોઈએ.

#### ભણવાના પરિણામો:

પંજાનું અને આંખનું સંકલન એ ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ કૌશલ્ય છે. બોલ સાથે રમવાથી બાળકોમાં અનેક પ્રતિક્રિયાઓ વિકસિત થાય છે કારણકે દડાને ઉત્સુકતાથી જોવામાં આવે છે અને તેને અનુસરવામાં આવે છે. તે શરીરના નીચેના ભાગનો પણ વિકાસ કરે છે.

આસપાસની જગ્યાની સાવધાની સાથે બોલને ડ્રીબલ(ફૂટ બોલને ફરી ફરી ઠોકરો મારીને દડાને આગળ લઇ જવો)કરવું અને બાળનો ઉપયોગ કરો.



પગ અને આંખો વચ્ચેનું સંકલન એ ખુબ જ મૂળભૂત કૌશલ્ય છે જે બોલને લાત મારવા જેવી મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થઇને વિકસાવી શકાય છે.

#### પ્રવૃત્તિ:

- સાથીદાર શોધો અને તમારા સાથીદાર તરફ બોલને લાત મારો.
- શંકુને લક્ષ્ય તરીકે મૂકો અને તેને પાડવા માટે બોલને લાત મારો.
- શંકુની મદદથી વિવિધ દિશાઓને ચિન્હિત કરો. જુદી-જુદી દિશામાં કિક(લાત મારો)કરો.
- હવે ગોલ પોસ્ટ તરીકે માત્ર બે શંકુ(કોણ)મૂકો અને તેમાંથી બોલને કિક કરો.
- ટૂંકા અને લાંબા અંતરની કિક મારવી. ચોકસાઈ પર પણ ધ્યાન આપો.

## પ્રવૃત્તિ-1

### જરૂરી સામગ્રી

ઉપરોક્ત સત્રમાં દર્શાવેલા ઉપકરણો(પ્રોપ્સ)અને સાધનો ઉપલબ્ધ પ્રોપ્સ(ઉપકરણો)સાથે ગ્રાઉન્ડ(મેદાન)પરની પ્રવૃત્તિઓ/રમતોનું સંચાલન કરો અને તેના ઉપયોગને વચને અનુરૂપ ઉપયોગ કરો.

### મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેના ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

#### ભાગ અ

તફાવત સમજાવો

1. ફિટનેસ પ્રવૃત્તિ અને વિશિષ્ટ રમત પ્રશિક્ષણ
2. જ્ઞાનાત્મક અને શક્તિ વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ

#### ભાગ બ

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્ન

1. સ્થળ/મેદાન પરની પ્રવૃત્તિઓમાંથી તમારા અનુભવો કયા છે?
2. શા માટે આપણે વય-યોગ્ય પાઠ(સ્થળ પર)નું આયોજન કરવું જોઈએ?

તમે શું શીખ્યા ?

આ સત્ર પૂરું કર્યા પછી તમે આ માટે સક્ષમ થશો.

- શારીરિક પ્રવૃત્તિના વર્ગો ચલાવવા માટે
- મૂળભૂત પાઠ યોજના બનાવો અને વર્ગ દરમિયાન તેનો અમલ કરવા માટે.

### 3.2 રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ(ઈવેન્ટ્સ)[કાર્યક્રમો]

આ પ્રકરણમાં આપણે શાળામાં વિવિધ રમતગમતના કાર્યક્રમોનું આયોજન કેવી રીતે કરવું તે અંગે ચર્ચા કરીશું. શાળામાં કોઈપણ મહિનામાં થઈ શકે તેવા કાર્યક્રમોની યાદી નીચે મુજબ છે. એકઝીક્યુશન(અમલ)ના મહિના દરમિયાન આ દરેક ઈવેન્ટની આયોજન પ્રક્રિયા અને એકઝીક્યુશન(અમલ કરવાના સાધનો)ટુલ્સનો ઉપયોગ કરો.

એક વર્ષના મહત્વના કાર્યક્રમોની યાદી:

- સ્પોર્ટ્સ ડે- રમત દિવસ
- આંતરિક ટુર્નામેન્ટ
- બાહ્ય ટુર્નામેન્ટ
- સ્વાતંત્ર્ય દિવસ/પ્રજાસત્તાક દિન
- ફાધર્સ ડે/મધર્સ ડે/દાદા દાદી દિવસ/બાલદિન
- ઉનાળુ/શિયાળુ કેમ્પ(છાવણી)

સ્પોર્ટ્સ ડે(રમતદિવસ)નું આયોજન

સ્પોર્ટ્સ ડે(રમત દિવસ)એ દરેક શાળામાં સૌથી વધુ આતુરતાથી રાહ જોવાતી ઘટનાઓમાંની એક છે. આખી સ્કૂલ(શાળા)સ્પોર્ટ્સ ડે(રમત દિવસ)માં સામેલ છે. સ્પોર્ટ્સ ડે(રમતદિવસ)ને સફળ બનાવવામાં મેનેજમેન્ટ, શિક્ષકો, નોન-ટીચિંગ સ્ટાફ, વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ બધાનો ફાળો છે. કોઈપણ કાર્યક્રમ કે જેમાં આટલી મોટી સંખ્યામાં લોકો અને પ્રવૃત્તિઓ સામેલ હોય અને જો તેનું યોગ્ય આયોજન કરવામાં આવે તો જ તે સફળ થઈ શકે છે. કોઈપણ મોટા કાર્યક્રમમાં ત્રણ મહત્વના તબક્કા હોય છે.

1. પ્રિ સ્પોર્ટ્સ ડે(તૈયારીનો તબક્કો)
2. સ્પોર્ટ્સ ડે(રમતદિવસ)
3. પોસ્ટ સ્પોર્ટ્સ ડે(રમતદિવસ પછી)

### સ્પોર્ટ્સ ડે (રમતદિવસ)

- એજન્ડા(કાર્યસૂચિ)
- નિમંત્રણ
- સામુહિક પ્રદર્શન માટે યોજના
- કોસ્ટ્યુમ અને ખરીદી
- પસંદગી પરીક્ષા
- વાલી(માતા પિતા) /શિક્ષક પ્રવૃત્તિઓ

તૈયારી

- ઉત્સવ
- જાહેર ભાષણો
- નાટક(હાથનું લખાણ)
- પ્રવૃત્તિઓ-અંતિમ
- પારિતોષક વિતરણ
- આભારવિધિ

- સમેટી લેવું
- પ્રતિસાદ અને શિક્ષણ
- ચુકવણી
- એકાઉન્ટ સેટિંગ

રમતદિવસ પછી

આકૃતિ 3.3 સ્પોર્ટ્સ ડેનું આયોજન

1. સ્પોર્ટ્સ ડે પહેલા અથવા તૈયારીનો તબક્કો:

સ્પોર્ટ્સ ડે માટેની તૈયારી ઇવેન્ટના દિવસથી ઓછામાં ઓછા એક મહિના પહેલા શરૂ થાય છે. સ્પોર્ટ્સ ડે માટેનો કાર્યક્રમ નક્કી થયા પછી તૈયારીઓ શરૂ કરવાની જરૂર છે. ત્યાં વિવિધ ભૂમિકાઓ/કાર્યો હોઈ શકે છે જ્યાં વિવિધ વિભાગોના લોકોએ યોગદાન આપવાની જરૂર હોય છે. રમતગમત દિવસના સંગઠનમાં લાક્ષણિક ભૂમિકાઓ નીચે મુજબ છે.

અ) સ્પોર્ટ્સ ડે માટેનો એજન્ડા(કાર્યસૂચિ)સેટ કરવો

બ) ફરજો સોંપવી

ક) મુખ્ય મહેમાન અને વાલીઓને આમંત્રિત કરવા

અ) સ્પોર્ટ્સ ડે માટેનો એજન્ડા(કાર્યસૂચિ)તૈયાર કરવો

સ્પોર્ટ્સ ડે એજન્ડા(કાર્યસૂચિ)નું ઉદાહરણ

સ્પોર્ટ્સ ડે શિડ્યુલ

<શાળાનું નામ>

<તારીખ>

<સ્થળ>

❖	એસેમ્બલી	8.50 am
❖	મુખ્ય મહેમાનનું આગમન	9.00 am
❖	સ્વાગત પ્રવચન	9.00 am
❖	લાઈટિંગ ફ્લેમ	9.05 am
❖	સ્પોર્ટ્સ ડે શરૂ થવાની જાહેરાત કરવી	9.10 am
❖	કુગ્ગાનું વિમોચન	9.10 am
❖	મુખ્ય મહેમાનનું વક્તવ્ય	9.15 am
❖	માર્ચ પાસ્ટ(પરેડ)	9.20 am
❖	ધ્વજવંદન	9.45 am
❖	સામુહિક પ્રદર્શન	10.00 am
❖	પ્રવૃત્તિની શરૂઆત	10.15 am
❖	ઇનામવિતરણ	12.00 pm
❖	આભારવિધિ	12.15 pm

❖ રાષ્ટ્રગીત	12.25 pm
❖ બરતરફી	12.30 pm

#### આકૃતિ ૩.૪: સ્પોર્ટ્સ ડેની કાર્યસુચિ(એજન્ડા)

##### (બ) ફરજો સોંપવી

(અ). વિવિધ માસ ડ્રીલ(સામુહિક કવાયત)અને ડિસ્પ્લે માટે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવા

(બ). રમતગમતના દિવસે ભાગ લેનાર રમતવીરોની પસંદગી

(ક). સુવિધા વ્યવસ્થાપન - મહેમાનો, વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓ માટે બેઠક વ્યવસ્થા, નાસ્તા-પાણી, શૌચાલયની સુવિધા વગેરે.

(ડ). સામગ્રીની પ્રાપ્તિ

(ઈ). સ્પોર્ટ્સ ડે માટે સમારોહના માસ્ટર: બે થી ત્રણ શિક્ષકોને કામ સોંપો કે જેઓ સારૂ ભાષા કૌશલ્ય ધરાવતા હોય અને જેઓ પ્રસંગને લગતી વિગતો સમયાંતરે અપડેટ કરી શકે.

(એફ). ઇવેન્ટ માટે આમંત્રણ

(જી). રમતગમતના દિવસે ફરજોની સોંપણી

શાળા રમતગમત દિવસ માટે શિમ પસંદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે પર્યાવરણ, ઋતુઓ, પૃથ્વી, ઔદ્યોગિકીકરણ વગેરે હોઈ શકે છે. આ શિમનો ઉપયોગ સામુહિક પ્રદર્શન, કોસ્ચ્યુમ, અને સંગીતનું માર્ગદર્શન આપવા માટે થઈ શકે છે. વિવિધ ધોરણોના વિદ્યાર્થીઓને સામુહિક પ્રદર્શન માટે પસંદ કરી શકાય છે. જવાબદાર શિક્ષકો સાથે પ્રેક્ટિસ સત્ર સમય કોષ્ટકમાં સોંપવું જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે 100-200 વિદ્યાર્થીઓના જુથને સિન્કનાઈઝડ(સારી)રીતે પ્રદર્શન કરવા માટે ઘણી પ્રેક્ટિસની જરૂર પડે છે. એકથી બે મહિના માટે દૈનિક પ્રેક્ટિસ સામાન્ય રીતે શાળાઓ દ્વારા સોંપવામાં આવે છે. (ફિઝિકલ)શારીરિક શિક્ષણ વિભાગે રમતગમતના દિવસે યોજનાર રમતગમતના કાર્યક્રમો નક્કી કરવાની જરૂર છે. વિદ્યાર્થીઓને હિટ્સ(heats)દ્વારા પ્રશિક્ષિત અને પસંદ કરવાની જરૂર છે. નિયમિત સમય કોષ્ટકમાં આ બંને પ્રવૃત્તિઓ માટે પુરતો સમય ફાળવવો જરૂરી છે.

##### સુવિધા વ્યવસ્થાપન

(ફિઝિકલ)શારીરિક શિક્ષણ વિભાગના સ્ટાફને મેદાન અને પ્રેક્ષક વિસ્તાર તૈયાર કરવાની જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે. તેમાં લેવલિંગ, માર્કિંગ, સ્પોર્ટ્સ ગ્રાઉન્ડની સફાઈનો સમાવેશ થઈ શકે છે. મુખ્ય મહેમાનો અને શ્રીતાઓ માટે ડાયસ અને પોડિયમની સુવિધાઓ. ધ્વજ ફરકાવવાના થાંભલાઓ અને ધ્વજ, શમિયાણા, ખુરશીઓ, ટેબલ, PA સિસ્ટમ, રમતના સ્થળની સજાવટ વગેરેનું આયોજન કરવાની જરૂર છે. સામાન્ય રીતે સ્પોર્ટ્સ ડે પર શાળાનો ધ્વજ ફરકાવવામાં આવે છે.

સુવિધા વ્યવસ્થાપન ચેકલિસ્ટ(ચાદી)

માર્કિંગ	યૂનાનો પાવડર/POP – ગ્રાઉન્ડની સ્થિતિ પર આધારિત
ગ્રાઉન્ડ મેન	જરૂરિયાત મુજબ
ગ્રાઉન્ડની તૈયારી	પાણી પાવું/લેવલિંગ/પત્થરો/સલામતી/કોર્ટ સ્વચ્છતા
સીમાંકન/બેરીકેડિંગ	એલિવેટેડ દોરડાની સીમા/મર્યાદા
ટ્રેક અને ફિલ્ડ સાધનો	અવરોધ, પ્રારંભિક બ્લોકસ
સ્ટોપ વોચ	જરૂરિયાત મુજબ
ક્લેપર/વ્હિસલ/બંદુક	જરૂરિયાત મુજબ
ટેબલ	જરૂરિયાત મુજબ
ખુરશીઓ	જરૂરિયાત મુજબ
વોટર ડિસ્પેન્સર	જરૂરિયાત મુજબ
PA સિસ્ટમ	જરૂરિયાત મુજબ
ફર્સ્ટ એઇડ કીટ	જરૂરિયાત મુજબ
તબીબી સુવિધા/દવાઓ/ORS/ઝલુકોઝ	જરૂરિયાત મુજબ
આરામ ખંડ	સ્વચ્છતાની તપાસ
શમિયાણા/ખુરશીઓ	જરૂરિયાત મુજબ
શાળાનો ધ્વજ, ઘરનો ધ્વજ, ફુગ્ગા, કબુતર, મશાલ, પુષ્પગુચ્છ	જરૂરિયાત મુજબ
પ્રમાણપત્રો, ચંદ્રકો, ટ્રોફી	જરૂરિયાત મુજબ
આમંત્રણ પત્રિકા	જરૂરિયાત મુજબ

**પ્રાપ્તિ:**

રમતગમત દિવસ માટે તમામ વિભાગો દ્વારા જરૂરી બધી વસ્તુઓ તપાસો અને સુચિબદ્ધ કરો અને સમયસર ખરીદી કરો.

**(ક) મુખ્ય મહેમાન અને માતા-પિતાને આમંત્રણ આપવું.**

સુશોભિત રમતગમતની પૃષ્ઠભૂમિમાંથી આવતા મુખ્ય અતિથિને ઓળખો, તેને/તેણીને અગાઉથી આમંત્રિત કરો. તેની સાથે તમારી શાળા વિશે વાત કરો અને તમારી થિમ વિશે અથવા જો તમે ઈચ્છતા હો કે તે તેની ચર્ચામાં કોઈ ચોક્કસ વાત પર ભાર મુકે તો તેના વિશે પણ તેને કહો. તમારા વક્તાઓએ કેટલો સમય બોલવું જોઈએ તે કહેવું એ હંમેશા સારી પ્રથા છે. તમારો સ્પોર્ટ્સ ડે શિડ્યુલ પ્રમાણે ચાલવો જોઈએ અને તેનો અર્થ એ છે કે કાર્યસુચિ પરની દરેક આઈટમ સમયસર શરૂ અને સમયસર સમાપ્ત થાય તે જરૂરી છે. બધા વાલીઓને અગાઉથી આમંત્રિત કરો.

**2. સ્પોર્ટ્સ ડે:**

જો વિવિધ વ્યક્તિઓને સોંપવામાં આવેલી ફરજો અને જવાબદારીઓ યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો ઇવેન્ટનો દિવસ સરળ બને છે. રમતગમત દિવસ પહેલા આયોજિત વસ્તુઓ યોગ્ય છે તેની ખાતરી કરવા માટે હંમેશા ચેકલિસ્ટ હોવું જોઈએ. વધુમાં, સમગ્ર સ્પોર્ટ્સ ડે(ઇવેન્ટનો દિવસ)યોગ્ય રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવાનો છે. સ્પોર્ટ્સ ડે ના એક કે બે દિવસ પહેલા ડ્રેસ રિહર્સલની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ઇવેન્ટના દિવસનું ચેકલિસ્ટ(યાદી)	હા/ના/NA
<b>1. માર્ચ પાસ્ટ(પરેડ)</b>	
1.1 ગ્રાઉન્ડ માર્કિંગ	
1.2 ડ્રમ્સ અને લાકડીઓ(ઓછામાં ઓછા 2 ડ્રમ્સ અને 4 લાકડીઓ)	
1.3 હાઉસ ફ્લેગ્સ, હાઉસ પ્લેકાર્ડ્સ	
1.4 ફ્લેગ સ્ટેન્ડ્સ	
<b>2. માસ ડ્રીલ(સામુહિક કવાયત)</b>	
2.1 ગ્રાઉન્ડ માર્કિંગ-પ્રવેશ અને બહાર નીકળવા સાથેની રચના(S)	
2.2 PA સિસ્ટમ અને મ્યુઝિક CD	
2.3 શિક્ષકનું નામ તેમની સોંપાયેલ ફરજ સાથે	
2.4 ઉપકરણો	
<b>3. ઇવેન્ટ્સ અને ફન ગેમ્સ</b>	
3.1 ટ્રેક માર્કિંગ	
3.2 ઇવેન્ટ સૂચિ(યાદી)	
3.3 અધિકારીઓ - કોમ્પિટિશન ડિરેક્ટર, સ્ટાર્ટર, ટાઇમ કીપર્સ વગેરે	
3.4 સ્ટાર્ટર સ્ટેન્ડ/કલેપર/ગન	
3.5 સ્ટોપવોચ	
3.6 રિલે માટે બેટન્સ	
3.7 એથલેટિક ઇવેન્ટ્સ અને મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ સંબંધિત ઉપકરણો અને સાધનો	
3.8 ઇવેન્ટ પૂર્ણ કરવાની શીટ્સ	
<b>4. ઇનામ સમારોહ</b>	
4.1 પ્રમાણપત્રો-ટ્રોફીસ/મેડલ - રિબન સાથે- પહેલા, બીજા અને ત્રીજા સ્થાને	
4.2 મેડલ પ્રસ્તુત કરવા માટે ટ્રે	
4.3 મહેમાનનું નામ(S) - ઇનામો આપવા માટે	
4.4 આભારવિધિ	
<b>5. સુવિધા વ્યવસ્થાપન</b>	
5.1 સ્વયંસેવકો - સ્વયંસેવકોને કાર્યોનું વિતરણ અને તેમની ભૂમિકા વિશે બ્રિફિંગ	
5.2 વોશરૂમ/શૌચાલય	
5.3 પીવાનું પાણી	
5.4 શમિયાણા, ખુરશીઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને પ્રેક્ષકો માટે ટેબલ	
5.5 વિક્ટરી સ્ટેન્ડ(વિજય સ્ટેન્ડ)	
5.6 સ્ટેશનરી વસ્તુઓ - કાગળ, પેન/પેન્સિલ, ઈરેઝર, શાર્પનર વગેરે-	
5.7 કુચ્છા	
5.8 PA મ્યુઝિક સિસ્ટમ - સ્પીકર્સ અને કોર્ડલેસ માઇક્રોફોન સહિત અને માઇક્રોફોન્સ	

6.	પ્રાથમિક સારવાર	
6.1	પ્રાથમિક સારવાર પેટી	
6.2	ડોક્ટર/નર્સ	
6.3	આઈસ પેક/બોક્સ	
7.	અન્ય	
7.1	હાઉસ કોમ્પિટિશન પોઈન્ટ ટેબલ	
7.2	સ્પોર્ટ્સ ડે શિડ્યુલ-એક કરતા વધુ નકલો	
7.3	બુકે(ડ)	
7.4	નાસ્તો, પાણીની બોટલ. મુખ્ય અતિથિ અને વિશિષ્ટ મહેમાનો માટે,	
7.5	વિવિધ શિમ પર પ્લેકાર્ડ્સ - ગ્લોબલ વોર્મિંગ, ગો ગ્રીન અર્થ, ડ્રગનો દુરુપયોગ વગેરે	

રમતગમત પછીનો દિવસ: તે સામાન્ય રીતે ઇવેન્ટની સમાપ્તિ છે

કાર્ય	પ્રક્રિયા	ખર્ચ/ખોટું
ઉપકરણોનું એકત્રિકરણ	બધા જ ઉપકરણો અને સાધનો, સ્કોરબોર્ડ, કાર્ડ્સ, સ્ટેશનરી એકત્રિત કરો અને નિયુક્ત સ્થાન પર પાછા મૂકો. મહેરબાની કરીને મેદાન/કોર્ટને વ્યવસ્થિત રાખો. સ્થળ છોડતા પહેલા તમામ પેકેટો, કાગળો સાફ કરો	
હેન્ડ ઓવર	વિવિધ ઉપકરણો અને સાધનોને જો ઉછીના લીધેલ હોય, જુદી-જુદી જગ્યાએથી ભાડે આપેલ હોય તો તેને સોંપો	
રિપોર્ટ	રિપોર્ટ તૈયાર કરો અને તેને વિવિધ વિભાગોને મોકલો	
એકાઉન્ટસનું સેટલમેન્ટ	બિલની ચુકવણી અને સબમિશન, ખર્ચનું સ્ટેટમેન્ટ, ખાતાની ઓફિસમાં બેલેન્સની રકમ જમા કરાવવી	
ટીમ મિટિંગ અને ફીડબેક	ઘટનાનું મૂલ્યાંકન કરો: શું યોગ્ય થયું અને જે ક્ષેત્રોમાં સુધારાની જરૂર છે તેની ચર્ચા કરો.	

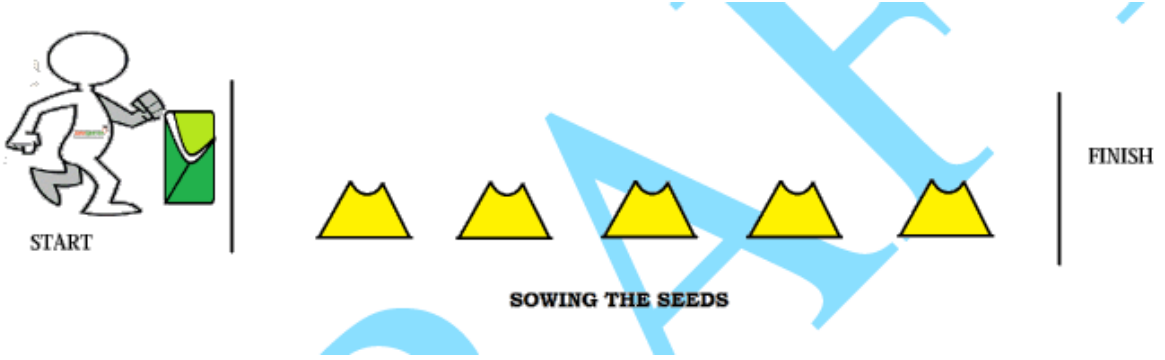
રમતગમત દિવસ (સ્પોર્ટ્સ ડે) માટે પ્રવૃત્તિઓ



શરૂઆત

રત્નો એકઠાં કરવા

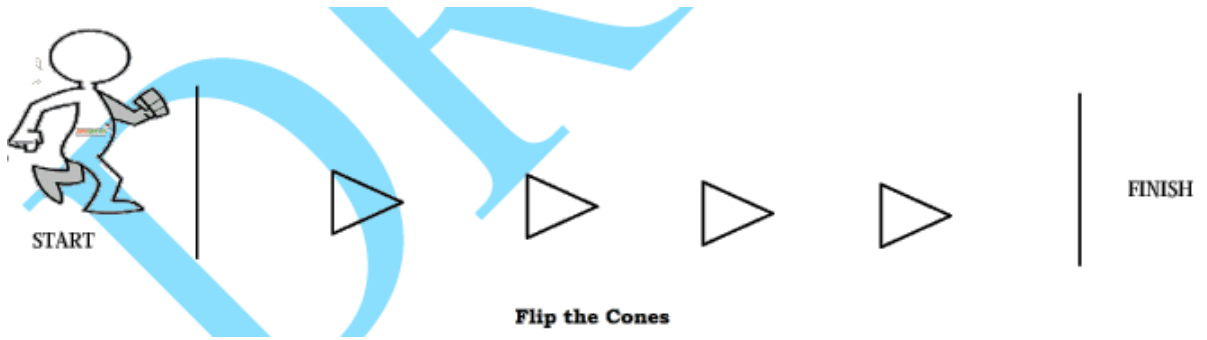
સમાપ્ત



શરૂઆત

બીજ વાવવા

સમાપ્ત



શરૂઆત

શંકુ ઉલટાવો

સમાપ્ત

આકૃતિ: 3.5: રમતગમત દિવસ (સ્પોર્ટ્સ ડે)ની પ્રવૃત્તિઓ

## રમતગમત દિવસ (સ્પોર્ટ્સ ડે)

સ્પોર્ટ્સ ડે હંમેશા આખા વર્ષમાં ખૂબ જ રાહ જોવાતી ઘટના છે. કૃપા કરીને રેટ કરો અને તમારી મનપસંદ ઇવેન્ટ્સ પણ નોંધો કે જેને તમે આવશ્યક માનો છો.



	વાહ!	ઠીક	બિલકુલ નહિ
માર્ચ પાસ્ટ			
માસ ડિસ્પ્લે			
એરોબિક્સ			
માર્શલ આર્ટ			
સ્પોર્ટ્સ/રમતો			
એથ્લેટિક્સ			
શિક્ષકની રેસ			
માતાપિતાની રેસ			

1. તમને તમારા હાલના સ્પોર્ટ્સ ડે વિશે શું ગમે છે?

2. તમે તમારા હાલના સ્પોર્ટ્સ ડેમાં શું ઉમેરવા માંગો છો?

## પ્રવૃત્તિ 1

જરૂરી સામગ્રી:

ઉપરોક્ત સેશનમાં ઉલ્લેખિત પ્રોપ્સ અને સાધનો.

ઉપલબ્ધ પ્રોપ્સ સાથે મેદાન પરની પ્રવૃત્તિઓ/ રમતોનું સંચાલન કરો અને તેને વય અનુરૂપ ઉપયોગ કરો.

મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેનું ચેકલિસ્ટ

તમે માટેની બધી આવશ્યકતાઓ પૂરી કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેનાં ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો:

મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ.

ભાગ અ

1. સારા માસ ડિસ્પ્લે (સામૂહિક પ્રદર્શન)ના 4 ઘટકો લખો.

અ.

બ.

ક.

ડ.

2. સ્પોર્ટ્સ ડે એજન્ડામાં 3 ખાસ વસ્તુઓ શું છે?

અ.

બ.

ક.

ભાગ બ

વિસ્તૃત પ્રશ્ન

1. માસ ડ્રીલ દરમિયાન કરી શકાય તેવી 6 વિવિધ પ્રકારની ફ્રી હેન્ડ એક્સરસાઇઝ દર્શાવો.

2. તમારા શારીરિક શિક્ષણના સમયગાળામાં માર્ચ પાસ્ટની પ્રેક્ટિસ કરો - દરેક વિદ્યાર્થીને આદેશ કરવાની તક મળવી જોઈએ.

3. સ્પોર્ટ્સ ડે માટે એક મોડેલ એજન્ડા તૈયાર કરો

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે આ બાબતે સમર્થ હશો-

- સ્પોર્ટ્સ ડે જેવા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવા માટે.

- રમતગમતના દિવસ (સ્પોર્ટ્સ ડે) દરમિયાન હાથ ધરવામાં આવનારી પ્રવૃત્તિઓને નક્કી કરવા માટે.

- રમતગમતના દિવસ (સ્પોર્ટ્સ ડે) માટે પ્લાન અને ચેકલિસ્ટ બનાવવા માટે.

## ટુર્નામેન્ટ્સ

ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, ક્રિકેટ વગેરે જેવી ટુર્નામેન્ટનું આયોજન એ સ્પોર્ટ્સ ડેનું આયોજન કરવા જેવું જ છે. ઇવેન્ટ માટે યોગ્ય આયોજન એ સૌથી આવશ્યક ભાગ છે જે ઇવેન્ટની સફળતા નક્કી કરે છે. સ્પોર્ટ્સ ડે માટે ઉપયોગમાં લેવાતા એક સરખા ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કેટલાક ફેરફાર સાથે કરી શકાય છે.



આકૃતિ: 3.8: બાસ્કેટબોલ મેચની ઝલક

## ટુર્નામેન્ટનું આયોજન

કોઈ પણ સ્તરે ટુર્નામેન્ટના આયોજન માટે પૂર્ણ તૈયારી અને યોજનાની જરૂર પડે છે.તમારા રમતગમત શિક્ષકની સલાહ મુજબ તમારી શાળામાં શક્ય બને તેવું ઇન્ટર ક્લાસ રમત ગમત ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરો.

### ટુર્નામેન્ટ આયોજન કરવા માટેની માર્ગદર્શિકા

એક આયોજન સમિતિ બનાવો. સમિતિના સભ્યોને નીચે મુજબની જવાબદારીઓ સોંપો.

#### આયોજન સમિતિ

આયોજન સમિતિમાં ટુર્નામેન્ટ આયોજનના વિવિધ પાસાઓ મુજબ ચાર્જ લઈ શકે તેવા અનેકવિધ ટીમના સભ્યોને સામેલગીરી હોવી જોઈએ.

#### ટીમની જવાબદારીઓ

ટુર્નામેન્ટનું માળખું: ટુર્નામેન્ટનું ફીક્ષચરનું આયોજન

ટીમને જાણકારી: ટીમને અગાઉથી જ તેમના મેચીસ(MATCHES) વિશે માહિતગાર કરવા જ જોઈએ.

સાધન સામગ્રી: સાધન સામગ્રી તૈયાર અને પ્રાપ્ય હોય તેની ખાતરી કરી લેવી.

રમતગમતના પોશાક: રમત ગમત માટેના પોશાક અગાઉથી જ નક્કી કરવા જોઈએ. ઉદાહરણ PE ડ્રેસ, હાઉસ ડ્રેસ, સ્પોર્ટ્સ ડ્રેસ અને ફૂટ વેર

#### મેદાનની તૈયારીઓ:

મેદાનની તૈયારીઓ : મેદાનની તૈયારીઓ બાબતે ખાતરી કરી લેવી. ઉદાહરણ તરીકે લેબલિંગ, માર્કિંગ ગોલ પોસ્ટ નેટ વગેરે.

પીવાનું પાણી અને નાસ્તો:મેદાન પર પુરતું પીવાનું પાણી હોવું જોઈએ.

સ્કોર બોર્ડ અને માર્કર:સ્કોર બોર્ડ, માર્કર અને તેને સંભાળનાર એક વ્યક્તિ ત્યાં રાખવો જોઈએ.

P.A. સીસ્ટમ: જો શક્ય હોય તો કોમેન્ટ્રી,અપડેટ્સ અને એનાઉન્સમેન્ટ માટે P.A.સીસ્ટમની વ્યવસ્થા કરવી.

પ્રાથમિક સારવાર:મેચ દરમિયાન મેદાન પર પ્રાથમિક સારવાર પેટી (FIRST AID BOX )હોવી જોઈએ.

ટેન્ટ(તંબુ)/ છાયાવાળો વિસ્તાર:મુખ્ય મહેમાન, મહેમાન અને ખેલાડીઓ માટે ટેબલ અને ખુરશી સાથેનો છાયાવાળો વિસ્તાર હોવો જોઈએ.

#### કાર્યાલયી

કાર્યાલયી: રેફરી, મદદનીશ રેફરી, અને ટેબલ કાર્યાલયી અગાઉથી નક્કી કરવા જોઈએ.

નીતિ નિયમોની પુસ્તિકા:ટેબલ કાર્યાલયી પર નીતિ નિયમોની પુસ્તિકા ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ.

#### ઉજવણી:

પારિતોષિક: પારિતોષિક પહેલાથી જ નક્કી કરેલ અને ગોઠવેલ હોવું જોઈએ જેમ કે ટ્રોફી, મેડલ, કપ, અને પ્રમાણપત્ર.

મુખ્ય મહેમાન: જો શક્ય હોય તો આચાર્ય, ઉપાચાર્ય, ટ્રસ્ટી અથવા કોઈ પ્રસિદ્ધ ખેલાડીની મુખ્ય મહેમાન તરીકે વ્યવસ્થા ગોઠવવી.

## ટુર્નામેન્ટનું માળખું

કોઈપણ સ્તરે ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવા માટે સંપૂર્ણ આયોજન અને તૈયારી જરૂરી છે. તમારા રમતગમતના શિક્ષકો સાથે પરામર્શ કરીને તમારી શાળામાં શક્ય હોય તેવી રમતની આંતર-વર્ગ ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરો.

### નોકઆઉટ ટુર્નામેન્ટ માટેની માર્ગદર્શિકા

બાય = ખેલાડી અથવા ટીમને રમ્યા વિના પ્લેઓફના આગલા રાઉન્ડમાં આગળ વધવા દેવાની પ્રક્રિયા.

તે સામાન્ય રીતે સ્પર્ધામાં સ્પર્ધકોની સંખ્યાના કારણે થાય છે, જે બેના ઘાત(power)માં નથી (એટલે કે, 2, 4, 8, 16, વગેરે નથી.)

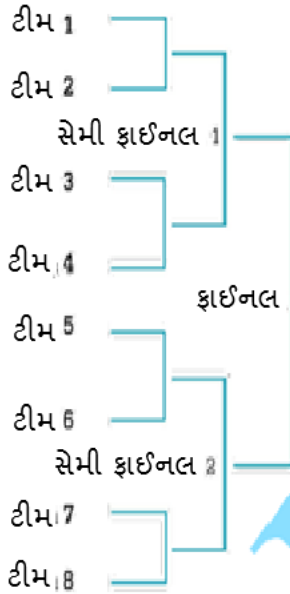
ટુર્નામેન્ટમાં તમારી પાસે કેટલી ટીમો છે? ધારો કે કે N એ ટીમોની કુલ સંખ્યા છે અને જો N એ 2ના ઘાતની બરાબર છે તો બાય નહીં; ઇ.ત. 4, 8, 16, 32 ...

જો N એ 2 ની ઘાત નથી, તો 2નો હવે પછીનો ઘાત = X ધારો.

X માંથી ટીમોની કુલ સંખ્યા (N) બાદ કરો.

ઇ.ત. જો ત્યાં 10 ટીમો હોય, તો 2 નો હવે પછીનો ઘાત 16 છે તો  $X = 16$  અને  $N = 10$  તેથી,  $16 - 10 = 6$ . તેથી ટુર્નામેન્ટમાં બાયની કુલ સંખ્યા 6 હશે.

બાય વિના મેચની ગોઠવણ (8 ટીમ)



ફાળવેલ બાય સાથે મેચની ગોઠવણ



કુલ મેચોની સંખ્યા =  $N-1$  (N એ ટીમોની કુલ સંખ્યા છે). ઇ.ત. જો કુલ ટીમોની સંખ્યા 10 છે તો કુલ 9 મેચ રમવાની છે. ફિક્સર ફાળવવા માટે કૃપા કરીને તમારા PE/ સ્પોર્ટ્સના શિક્ષકો અથવા કોચનો સંપર્ક કરો.

આકૃતિ: 3.10: ટુર્નામેન્ટનું માળખું

### સામુહિક કવાયત અને પ્રદર્શન

વ્યાયામ એ એક શારીરિક પ્રવૃત્તિ છે જે શારીરિક તંદુરસ્તી અને એકંદરે આરોગ્યને વધારે છે અથવા જાળવી રાખે છે. સામુહિક કવાયતો અને પ્રદર્શન મોટે ભાગે સ્પોર્ટ્સ ડે નો ભાગ છે. મોટા ભાગની શાળાઓમાં સામુહિક કવાયત અને પ્રદર્શન ફરજિયાત છે. સામુહિક કવાયત એ મૂળભૂત રીતે ગ્રાઉન્ડ(મેદાન)પર પેટર્ન બનાવતી ડ્રિલ(કવાયત)છે. બાળકો વચ્ચેનું સંકલન એ ડ્રિલ(કવાયત)પ્રાપ્ત કરવાની યાવી છે.

કવાયત(ડ્રિલ)ની યાદી અને પ્રદર્શન

#### આકૃતિ 3.11 રમતગમતના દિવસ દરમિયાન પ્રદર્શન

1. પેરાશુટ ડ્રિલ
2. ડબમલ ડ્રિલ
3. રિબન ડ્રિલ
4. ઝુમ્બા
5. યોગા



#### માતાપિતા અને સ્ટાફ માટે કાર્યક્રમ

માતાપિતા તેમના બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણને ટેકો આપવા શાળા પ્રક્રિયાઓ દ્વારા તેમના બાળકોને સફળતાપૂર્વક માર્ગદર્શન આપવા અને તેમના બાળકો માટે અને શાળાઓની અસરકારકતા માટે હિમાયત કરવામાં નોંધપાત્ર ભૂમિકા ભજવે છે. બાળકો અને કિશોરોના શિક્ષણ, વિકાસ અને આરોગ્યને ટેકો આપવા અને સુધારવા માટે સાથે મળીને કામ કરતા માતા-પિતા અને શાળાના સ્ટાફ તરીકે શાળાઓમાં માતાપિતાની સંલગ્નતાની વ્યાખ્યા કરવામાં આવે છે. શાળાઓમાં માતાપિતાનો સંબંધ એ વહેંચાયેલ છે. એવી જવાબદારી કે જેમાં શાળાઓ અને અન્ય સામુદાયિક એજન્સીઓ અને સંસ્થાઓ અર્થપૂર્ણ રીતે માતા-પિતાને જોડવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે અને માતાપિતા તેમના બાળકો અને કિશોરોના શિક્ષણ અને વિકાસને સક્રિયપણે ટેકો આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે. શાળાઓ અને માતાપિતા વચ્ચેનો આ સંબંધ ઘર પર, શાળામાં, શાળાની બહારના કાર્યક્રમ અને સમુદાયમાં એક કરતા વધુ સેટિંગ્સમાં બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણને મજબૂત બનાવે છે.

#### પ્રવૃત્તિઓની યાદી

1. મધર્સ ડે (માતાનો દિવસ)
2. ફાધર્સ ડે (પિતાનો દિવસ)
3. દાદા-દાદીનો દિવસ
4. રમવાનો દિવસ
5. મેચ-દિવસ



આકૃતિ 3.12 માતાપિતા માટે ખો-ખો

### ઉનાળુ શિબિર (સમર કેમ્પ)

સમર કેમ્પ(ઉનાળુ શિબિર)એ એક લોકપ્રિય વિકલ્પ છે કારણકે ત્યાં પસંદ કરવા માટે ઘણી બધી પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ છે. સૌથી વધુ લોકપ્રિય રમત(SPORTS CAMP) શિબિરો છે. તેઓ બાળકો માટે સારી પસંદગી છે. કારણકે તેઓ તેમને શારીરિક રીતે સક્રિય રાખે છે, ટીમ વર્ક, જીત અને હાર અને કોચને કેવી રીતે સંભાળવું તે વિશેના કૌશલ્યો શીખવે છે. શરૂઆતના વર્ષો દરમિયાન હજુ પણ મૂળભૂત કૌશલ્યો અને ચળવળના ખ્યાલને શીખવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.

#### પ્રવૃત્તિઓની યાદી

1. ફન યોગા
2. કોન(શંકુ)ને ફ્લીપ કરો
3. નંબર ગેમ્સ
4. દોડો, ઉપાડો અને મૂકો(રન પીક એન્ડ પ્લેસ)
5. રૂમ સાફ કરો



આકૃતિ 3.6 ઉનાળુ શિબિર

### વિન્ટર કેમ્પ(શિયાળુ શિબિર)/ઊવણી

ઉનાળાની શિબિરોની જેમ બાળકોને શારીરિક રીતે સક્રિય રાખવા માટે શિયાળાની શિબિરો પણ સારો વિકલ્પ છે. જ્યારે શિયાળાના વેકેશન માટે શાળાઓ બંધ હોય ત્યારે મુવમેન્ટ(હિલયાલ)પ્રતિબંધિત હોય છે. તેઓ હવે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલા નથી તેથી શિયાળુ શિબિરો તેમને મનોરંજક રમતો અને વિવિધ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ સાથે જોડવાનો સારો વિકલ્પ છે.

#### પ્રવૃત્તિઓની યાદી

1. લક્ષ્ય તાકવું(હિટ કરવું)
2. તાળી પાડવી અને પકડવું(કેચ કરવું)
3. યોગ
4. ઘોડાની જેમ (ઝપાટો મારવો/છલાંગો મારતા) દોડવું
5. બિલ્ડિંગ અને બુલડોઝર



### પ્રવૃત્તિ - ૩

#### (જરૂરી સામગ્રી)

ઉપરોક્ત સત્રમાં ઉલ્લેખિત ઉપકરણો અને સાધનો.

ઉપલબ્ધ ઉપકરણો સાથે ગ્રાઉન્ડ(મેદાન)પરની પ્રવૃત્તિઓ/રમતોનું સંચાલન કરો અને તેના ઉપયોગને વય અનુરૂપ ઉપયોગ.

મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની યાદી તપાસો

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેની તપાસ યાદીનો ઉપયોગ કરો.

ભાગ - અ

વિદ્યાર્થીઓ નીચેના વચ્ચેનો તફાવત કરી શકે છે:

1. માર્ચ પાસ્ટ એન્ડ ડ્રિલ (પરેડ અને સામુહિક કવાયત)
2. સ્પોર્ટ્સ ડે(રમત દિવસ)અને ટુર્નામેન્ટના આયોજન માટેની જરૂરિયાતો

ભાગ - બ

વિદ્યાર્થીઓ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકશે:

1. ટુર્નામેન્ટનું ફોર્મેટ(રચનાની શૈલી)નક્કી કરવા માટેના મુખ્ય પરિબળો કયા છે?
2. સંસ્થાના વડા, રમતગમત શિક્ષક અને અન્ય શિક્ષકોની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ કઈ છે?
3. સ્પોર્ટ્સ ડેના આયોજન અને અમલીકરણમાં વિદ્યાર્થીઓની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ કઈ છે?

તમે શું શીખ્યા?

આ પાઠ પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે આના મતે સક્ષમ થશો-

- વિવિધ ટુર્નામેન્ટ અને શિબિરોનું આયોજન કરવા માટે
- ટુર્નામેન્ટ માટે ડિફસ્યર બનાવવા માટે
- માતાપિતા અને શાળાના કર્મચારીઓ માટે ઈવેન્ટ્સ ગોઠવવા માટે

સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીને સમજવી

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન(WHO)એ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા કરી છે. “આરોગ્ય એ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે અને માત્ર રોગ અથવા અશક્તિની ગેરહાજરી નથી” જો કે સમયને ધ્યાનમાં રાખીને, “સામાજિક અને આર્થિક રીતે ઉત્પાદક જીવન” જીવવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ કરવા માટે ઉપરોક્ત વ્યાખ્યામાં વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

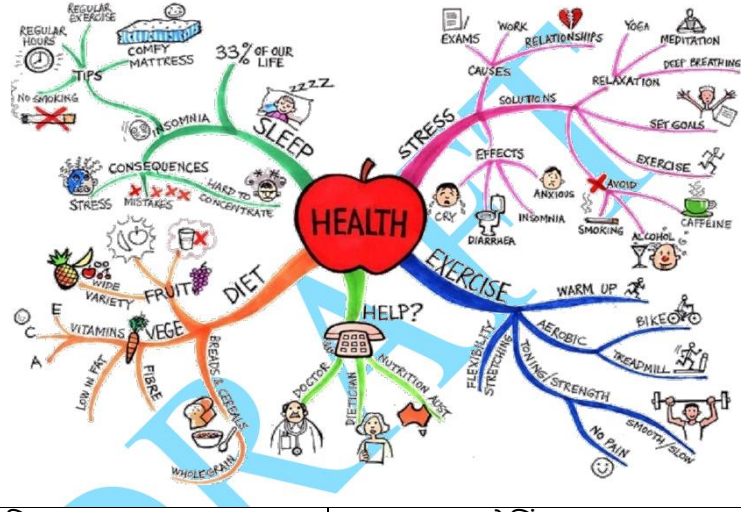
બીજી બાજુ ફિટનેસ(તંદુરસ્તી)ને સારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સામાન્ય સ્થિતિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. શારીરિક તંદુરસ્તી સામાન્ય રીતે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને યોગ્ય પોષણનું પરિણામ છે જેમ એન્જીન માટે ફાઈન-ટ્યુનિંગ છે તેમ શારીરિક તંદુરસ્તી એ માનવ શરીર માટે છે. તે આપણને આપણી સંભવિતતા મુજબ કાર્ય કરવા સક્ષમ બનાવે છે. શારીરિક તંદુરસ્તીમાં આપણા શરીરના અવયવોની કાર્યક્ષમ કામગીરીનો સમાવેશ થાય છે. ફિટનેસ(તંદુરસ્તી)આપણા મનના સ્વાસ્થ્ય, માનસિક સતર્કતા અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા જેવા ગુણોને ઘણી હદ સુધી પ્રભાવિત કરે છે.

જો તમે તમારા શરીરનો ઉપયોગ કરશો નહિ તો તે અધોગતિ પામશે અને ઓછા કાર્યક્ષમ બનશે. તમારા સ્નાયુઓ ક્ષીણ અને નબળા થઈ જશે. તમારું હૃદય અને ફેફસા કાર્યક્ષમ રીતે કાર્ય કરશે નહિ. તમારા સાંધા કડક અને નબળા થઈ જશે. પરિણામે તમે ઈજા, રોગો, થાકનો શિકાર બનો છો, એકવાર તમે નિયમિતપણે કસરત કરવાનું શરૂ કર્યું હોય પછી તમે તમારા સ્નાયુઓને ટોન કરશો, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર(હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ)ની ક્ષમતામાં વધારો, લવચિકતામાં સુધારો કરશો. જેમ-જેમ આખા શરીરની સ્થિતિ સુધરી જશે તેમતેમ જીવનની સારી ગુણવત્તા મેળવવા માટે કસરત શા માટે ખુબ જ અગત્યની છે તેના ઘણા વધુ કારણો શોધી શકશો. વ્યાયામ તનાવને ઘટાડે છે, મૂડ સુધારે છે અને સારી ઊંઘમાં મદદ કરે છે. તે આપણને જીવનભર યુવાન બનાવી શકે છે.

આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે જો આપણે તેમાંથી લાંબો વિરામ લઈશું તો કોઈ પણ વ્યાયામ કાર્યક્રમના ફાયદા ઓછા થવા લાગશે. જેમ પ્લાસ્ટરમાં 21 દિવસ રહ્યા પછી આપણા સ્નાયુઓ ઉપયોગના અભાવે અધોગતિ પામે છે તેમ આપણા શરીરના સ્નાયુઓ પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિના અભાવે અધોગતિ પામે છે. આધુનિક જીવનશૈલી શારીરિક પ્રવૃત્તિની ખુબ ઓછી તક પૂરી પાડે છે. આધુનિક જીવનશૈલીને બેઠાડું જીવનશૈલી તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ટીવી, લેપટોપ, ટેબ્લેટ અને મોબાઈલ ફોન જેવા ગેજેટ્સ આપણને ઘરે વધુ સમય વિતાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. જે આપણને COUCH-POTATOES(આળસુ)બનાવે છે. આપણને આપણા વ્યસ્ત સમયપત્રકમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે કોઈ જ સમય મળતો નથી. હકીકતમાં, આપણા માંના ઘણા લોકો શાળામાં પણ રમતગમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં નથી હોતા, જ્યાં સક્રિય રહેવા માટેની ઘણી બધી સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે.



આરોગ્ય એ માણસની સૌથી મોટી સંપત્તિ છે. જેની પાસે આરોગ્ય છે તેણે તેની કાળજી લેવી જોઈએ. તે કરવા માટે તેને સ્વસ્થ જીવનશૈલી કેવી રીતે જીવી શકાય તેનું પુરતું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આરોગ્ય એ માર્ગ છે. સ્વાસ્થ્યનો કોઈ રસ્તો નથી.



Regular exercise – નિયમિત કસરત	Stretching – સ્ટ્રેચિંગ
Regular hours – નિયમિત કલાકો	(toning/strength) – સ્વાસ્થ્ય/મજબૂતી
No smoking – ધુમ્રપાન ના કરવું	(no pain) – નો પેઇન
Tips – ટિપ્સ	Smooth/slow – સરળ/ધીમું
Comfy matters – આરામદાયક બાબતો	Aerobic – એરોબિક
33% of our life - આપણા જીવનના 33%	Treadmill – ટ્રેપમિલ
Insomnia – અનિદ્રા	Bike – બાઈક
Sleep – આરામ/ઊંઘ	Warmup – હુંફાળું
Consequences – પરિણામો	Set goals – સેટ ગોલ્સ
Stress – તનાવ	Cry – રડવું
Mistakes – ભૂલો	Diarrhea – ડાયરિયા
Hard to concentrate – હાર્ડ ટુ કોન્સન્ટ્રેટ	Insomnia – અનિદ્રા
Wide variety – વિશાળ વિવિધતા	Smoking – ધુમ્રપાન
Fruit – ફળો	Alcohol – દારૂ/આલ્કોહોલ
Diet – ડાયટ	Anxious – બેચેની
Vitamins – વિટામિન્સ	Avoid – ટાળવું
Vegetables – શાકભાજી	Caffeine – કેફેઇન
Low infat – વજનમાં ઘટાડો	Exercise – કસરત
Fiber – ફાઈબર	Effects – અસર
Breads and cereals – બ્રેડ અને અનાજ	Solutions – ઉકેલ
Whole grains – આખું અનાજ	Causes – કારણો
Doctor – ડોક્ટર	Exams – પરિક્ષા
Health – આરોગ્ય	Work – કાર્ય
Help – મદદ	Relationship – સંબંધ
Dietician – ડાયટિશિયન	Yoga – યોગા(વ્યાયામ)
Nutrition aust – પોષણદાયક ઓષ્ટ	Meditation – ધ્યાન
Stress – તનાવ	Deep breathing – ઊંડો શ્વાસ
Exercise – કસરત	
Flexibility – લવચિકતા	

#### 4.1 બાળ આરોગ્ય સંભાળ અને આદતોનું જ્ઞાન

##### સ્વચ્છતા

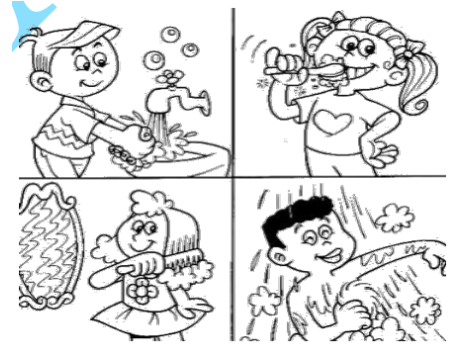
શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી જાળવવા માટે દરેક વ્યક્તિ એ હંમેશા ચેપ અથવા બિમારીના જોખમને મર્યાદિત કરવા સાવચેતી રાખવી જોઈએ, ખાસ કરીને જ્યારે તેમાં કર્મચારીઓની સ્વચ્છતાની વાત આવે છે. સ્વચ્છતા એ રોગના ફેલાવાને રોકવા માટે તમારી જાતને અને તમારી આસપાસની જગ્યાને સ્વચ્છ રાખવાની પ્રથા છે.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા એ છે કે તમે તમારી જાતની કેવી કાળજી લો છો, પછી ભલે તમે તમારા દાંત સાફ કરતા હોવ, તમારા હાથ ધોતા હોવ, યોગ્ય રીતે ખાતા હોવ અથવા તો સારી રીતે સૂતા હોવ. સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનો અભ્યાસ રાખવાનો અર્થ છે તમારી સંભાળ રાખવી અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી જીવવી. સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા એ સારા સ્વાસ્થ્ય માટેનું પ્રથમ પગલું છે. તે માત્ર ખરાબ સ્વાસ્થ્યથી જ તમારું રક્ષણ કરતું નથી પરંતુ તમારી આસપાસના લોકોને બિમારીઓથી બચાવે છે.

તમારા હાથ ધોવા, નાહવા, બ્રશ કરવા જેવી આદતો એકધારી અને કંટાળાજનક લાગે છે પરંતુ તે બધી જરૂરી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા હેઠળ આવે છે. તેનાથી તમને તમારા વિશે સારું અનુભવાય છે અને તમે બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને બિમારીઓથી મુક્ત રહો છો. તમારા સ્વાસ્થ્યને બચાવવા માટે તમારે તમારા શરીર, વાળ, મોં અને દાંતને નિયમિતપણે સાફ કરવા જોઈએ તમારે સ્વચ્છ કપડાં જ પહેરવા જોઈએ.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાને અસર કરતા પરિબલો

1. સંસ્કૃતિ
2. સામાજિક અને આર્થિક સ્થિતિ
3. કુટુંબ
4. વ્યક્તિત્વ
5. બિમારી



વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાના ફાયદાઓ:

- શરીરમાંથી જંતુઓ દૂર થાય છે
- શરીરમાંથી દુર્ગંધ દૂર થાય છે
- ત્વચાના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે
- દેખાવ સુધરે છે
- આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે.

## શ્રેષ્ઠ આરોગ્યપ્રદ ટેવો

### નિયમિત હાથ ધોવા

સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે નિયમિત હાથ ધોવા એ સૌથી જરૂરી પરિબલ છે. આ સરળ કાર્ય આપણને સંખ્યાબંધ બિમારીઓથી રેપ લાગતા અટકાવે છે. જે લોકો તેમના હાથ ધોવા પ્રત્યે બેદરકાર છે તેઓને શરદી અથવા ફ્લુ થવાનું જોખમ વધારે છે. હાથ ન ધોવાની આદતથી જઠરાગ્નિય રોગો પણ થઈ શકે છે, જે પરિવારના અન્ય લોકોમાં ફેલાઈ શકે છે.

### તમારે તમારા હાથ ક્યારે ધોવા જોઈએ?

- ખોરાક બનાવતા પહેલા, દરમિયાન અને પછી
- ખોરાક ખાતા પહેલા
- બિમાર વ્યક્તિની સંભાળ રાખતા પહેલા અને પછી
- શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી
- કપાવું અથવા ઘા ની સારવાર પહેલા અને પછી
- તમારું નાક સાફ કર્યા પછી
- ખાંસી કે છીંક આવ્યા પછી
- પ્રાણી/પાળેલાને સ્પર્શ કર્યા પછી
- પાળેલા પ્રાણીને ખોરાક ખવડાવ્યા પછી
- કચરાને સ્પર્શ કર્યા પછી



### વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની ટેવો(આદતો)

ચાલો હવે કેટલીક વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની આદતોને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ જે તમારે વિકસાવવાની જરૂર છે.

## નિયમિતપણે તમારા દાંત સાફ કરો

તમારા દાંતની સારી સંભાળ રાખવી ખુબ જ જરૂરી છે. તમે તમારા કાયમી(ટકાઉ)દાંત મેળવ્યા પછી તમારે તેમને જીવનભર જાળવવા પડશે. તમારા દાંતને ખુબ જ ઉચ્ચકક્ષાના આકારમાં રાખવામાં મદદ કરવા માટે અહીં કેટલીક ટિપ્સ આપી છે.



- દરેક ભોજન પછી દાંતને સારી રીતે બ્રશ કરવા જોઈએ, ખાસ કરીને જો તમે મિઠાઇ ખાતા હોવ અથવા દિવસમાં બે વાર
- રાત્રે અને સવારે દાંત સાફ કરવાની ટેવ કેળવવી જોઈએ.
- બ્રિસ્ટલ્સ(દાંતા)ઘસાઈ ગયા પછી ટૂથબ્રશ બદલવું જોઈએ.
- યોગ્ય રીતે બ્રશ કરવામાં ઓછામાં ઓછી બે મિનીટ લાગે છે
- ડેન્ટલ ચેકઅપ માટે વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા એક વખત ડેન્ટિસ્ટની મુલાકાત લો.
- દરરોજ તમારી જીભની સપાટીને સાફ અને બ્રશ કરવાનું ભૂલશો નહિ કારણકે ત્યાં ખાસ કરીને જીભની ખરબચડી ટોચની સપાટી પર બેક્ટેરિયા હાજર છે. આ શ્વાસની દુર્ગંધ(હેલિ ટોલિસ)નું કારણ બની શકે છે અને તમારા દાંતના સ્વાસ્થ્યને નકારાત્મક અસર કરી શકે છે.

## દરરોજ સ્નાન કરો

- દરરોજ સ્નાન કરવું જોઈએ. કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ પછી નિયમિત સ્નાન તમને તમારી જાતને સ્વચ્છ, તાજી અને ગંધમુક્ત રાખવામાં મદદ કરશે.
- તમારી ત્વચાના કાયાકલ્પને સુરક્ષિત કરવા માટે તમારા શરીરને સાફ કરવું પણ અગત્યનું છે.
- સ્નાન કરતી વખતે ત્વચાને સ્કબ(ઘસવાથી)કરવાની મૃત, શુષ્ક ત્વચા દૂર થઈ જશે અને તમારી ત્વચાને સ્વસ્થ અને ચેતનવંતી રાખવામાં મદદ મળશે.
- ટુવાલ ક્યારેય અન્ય લોકો સાથે વહેંચવો જોઈએ નહિ અને નિયમિત રીતે ધોવો જોઈએ.



## તમારા નખને ટ્રીમ કરવા

- આંગળી અને પગના નખ કાપવા જોઈએ.
- જો શક્ય હોય તો, તેને દર અઠવાડિયે કાપવા જોઈએ અને દરરોજ સાબુથી બ્રશ કરવા જોઈએ જેથી નખની નીચે કોઈ ગંદકી અથવા બાકી રહેલો ભાગ(અવશેષ)રહે નહિ.
- આંગળીઓના નખ સીધા, આજુબાજુમાં અને સહેજ ગોળાકાર હોવા જોઈએ જ્યારે પગના નખ સીધા આજુબાજુ કાપવા જોઈએ.
- તમારા નખ કાપવાનો શ્રેષ્ઠ સમય એ સ્નાન કર્યા પછીનો છે જ્યારે તેઓ નરમ હોય અને ટ્રીમ(કાપવા)કરવામાં સરળ હોય.

- નખ અને ક્યુટિકલ્સ(ત્વચા(બહારની ચામડી)(આંગળાના નખના મૂળમાંની ચામડી)ને નિયમિતપણે મોઈશ્વરાઈઝ કરવું એ પણ સારો વિચાર છે તમારા વાળની સંભાળ રાખો
- વાળ નિયમિત ધોવા જોઈએ. વાળ અને ખોપરી(ટાલ)ઉપરની ચામડીને સ્વસ્થ અને સારી સ્થિતિમાં રાખવી અગત્યની છે.
- જો તમે જૂ અથવા ડેન્ડ્રફ(ખોડા)થી પીડાતા હોવ તો વહેલામાં વહેલી તકે જરૂરી પગલા લો.
- તે પણ અગત્યનું છે કે તંદુરસ્ત વાળ માટે તમારે વારંવાર હેરકટ(વાળ કપાવવા)કરાવવું જોઈએ.
- કાંસકો અથવા હેર બ્રશ વહેંચવાથી ચેપ ફેલાય છે અને તે અસ્વચ્છ પણ છે.

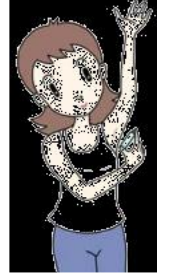


#### સ્વચ્છ કપડા પહેરો

- શક્ય હોય તો થોડા થોડા સમયના અંતરે ધોવેલા સ્વચ્છ કપડાની જોડી પહેરવી જોઈએ.
- ગંદા કપડા એ દુષિતતાનો સ્ત્રોત છે અને જો તેને ધોયા વગર વારંવાર પહેરવામાં આવે તો તે ત્વચાની ખુબ જ ગંભીર વિકૃતિઓનું કારણ બની શકે છે.
- દરરોજ સ્વચ્છ મોજાની જોડી/પહેરવી જોઈએ(ખાસ કરીને એથ્લેટિક પ્રવૃત્તિઓ પછી)કારણકે આ તમારા પગને સુકા રાખશે અને તેને દુર્ગંધથી પણ બચાવશે
- કપડાં અને ખમીસ/ચાદરો નિયમિતપણે ધોવા જોઈએ.

#### શરીરની ગંધનો અંત કરો

- સ્વચ્છ અને શુષ્ક અન્ડરઆર્મ(બગલ)અને જંઘામૂળ વિસ્તાર એ તમને બેક્ટેરિયાથી દૂર રાખી શકે છે.
- વ્યાયામ કરવાથી અથવા પરસેવો પડ્યા પછી પરસેવાવાળા કપડા શક્ય તેટલી વહેલી તકે બદલવા જોઈએ.



#### સારી ઊંઘ

- ઊંઘ આપણા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે એટલી જ જરૂરી છે જેટલું કે સારું પોષણ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ.
- ભલામણ કરેલ છે કે વ્યક્તિએ રાત્રે 8 થી 10 કલાક પર્યાપ્ત આરામ મેળવવો જોઈએ જેથી કરીને તમે તાજગી અનુભવો અને દરરોજ સવારે કાર્ય કરવા માટે તૈયાર રહો.
- ઊંઘનો અભાવ બિમાર પડવાની શક્યતાઓ વધારી શકે છે.



#### તમારા કાન સાફ કરો

- સ્નાન કરતી વખતે કાન આંગળીઓ વડે સાફ કરવા જોઈએ.
- કાનમાં દાખલ થઇ શકે તેવા જંતુઓને દૂર કરવા માટે તમામ સાંભળવાના(સુનાવણી) ઉપકરણોની દૈનિક સફાઈ કરવી જરૂરી છે.
- કાનની બુદ્ધીઓ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ અને દરરોજ કાઢવી જોઈએ જેથી વેધન(છેદ)પર ધ્યાન આપી શકાય
- વાળના(હેર પ્રોડક્ટ્સ)ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કાન પર જમા થઇ શકે છે અને કાનની ત્વચામાં થતી બળતરા ટાળવા માટે શક્ય હોય ત્યારે તેને ઘોઈ નાખવું જોઈએ.

#### ખરાબ શ્વાસની સામે લડવું

- પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાણી પીવો
- નિયમિતપણે બ્રશ કરો
- હાલના મોઢાના કોઈ પણ રોગોની સારવાર કરો
- કાચા શાકભાજી અને ફળો ખાઓ
- ખાંડ વગરની ચિંગમ ચાવો
- દહીં ખાઓ
- તમાકુ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ ટાળો

#### તમારા પગની સંભાળ રાખો

- પગ બરાબર ધોવા જોઈએ, ખાસ કરીને અંગુઠાની વચ્ચે.
- તમારા પગને નરમ અને ઓછા પરસેવા વાળા રાખવા માટે સુતરાઉ મોજા પહેરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
- શુઝ, ખુબ ચુસ્ત ન હોવા જોઈએ.
- સૂઝ અન્ય લોકો સાથે શેર(વહેંચવી)ન કરવી જોઈએ.
- શુઝ અથવા ઇન્સોલ્સ(જોડાની અંદર બેસાડાતું તળિયું)નિયમિતપણે ધોવા જોઈએ
- ઘરમાં ખુલ્લા પગે રહેવાની અથવા ખુલ્લા ચંપલ, સેન્ડલ પહેરીને રહેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
- જુદી-જુદી સપાટીઓ(રેતી, કાંકરા, કાદવ, ખડક વગરે)પર ખુલ્લા પગે ચાલવાથી દબાણ વિતરણમાં મદદ મળી શકે છે.



સ્વચ્છતા માટેની કેટલીક સામાન્ય તેવો:

1. ભોજન પહેલાં અને પછી પાણી અને સાબુથી હાથ ધોવા
2. બહારથી આવ્યા પછી હાથ, ચહેરો અને પગ ધોવા
3. નિયમિતપણે વાળ ઓળવા અને ધોવા
4. દરરોજ સ્નાન કરવું
5. વારંવાર કપડાં અને અન્ડરગાર્મેન્ટ્સ બદલતા રહેવું
6. હાથ અને પગના નખ નિયમિત કાપવા
7. સૂતા પહેલા પગ ધોવા
8. રોજિંદા કપડાં પહેરીને પથારીમાં જવાનું ટાળો
9. ખાતા પહેલા ફળો અને શાકભાજી ધોવા
10. હંમેશા રૂમાલ સાથે રાખો
11. શૌચાલય અને બાથરૂમ સાફ રાખવા
12. કચરાપેટીનો ઉપયોગ કરવો

## પ્રવૃત્તિ 1

તમારા શિક્ષકની મદદથી, વર્ગખંડો અને કેન્ટીનની સ્વચ્છતાનો સમૂહ સર્વે કરો અને તમારી શાળામાં સ્વચ્છતા અભિયાન ચલાવો.

મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

ભાગ અ

1. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાને અસર કરતા પરિબળોની સૂચિ બનાવો:

અ. સંસ્કૃતિ

બ.

ક.

ડ.

2. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાના ફાયદા:

અ. શરીરમાંથી સૂક્ષ્મજીવો દૂર થાય છે.

બ.

ક.

ડ.

ભાગ બ

વિસ્તૃત પ્રશ્ન:

1. સારી સ્વચ્છતાના ફાયદા શું છે?

2. તમારે કેટલી વાર તમારા દાંત સાફ કરવા જોઈએ અને શા માટે?

3. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા સુધારવા માટે શું કરવું જોઈએ તેની યાદી બનાવો.

4. સ્વાસ્થ્ય પર સ્વચ્છતાનો શું પ્રભાવ છે?

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે આના માટે સમર્થ હશો-

- શ્રેષ્ઠ આરોગ્યપ્રદ પદ્ધતિઓ નક્કી કરવા માટે.
- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાને અસર કરતા પરિબલોને નક્કી કરવા માટે.
- આરોગ્યપ્રદ વ્યવહારના લાભો માટે

## સામાન્ય પોષણ

જીવવા માટે વ્યક્તિએ ખાવું જ જોઈએ. પરંતુ, આપણે ફક્ત જીવવા માટે ખાતા નથી, આપણે જે ખાઈએ છીએ તે આપણી તંદુરસ્ત રહેવાની, કામ કરવાની, ખુશ રહેવાની તથા સારી રીતે જીવવાની ક્ષમતાને પણ અસર કરે છે. શું ખાવું અને કેટલું ખાવું તેની જાણકારી તંદુરસ્ત તથા સુખી જીવનની પૂર્વશરત છે.

પોષણ એ વિજ્ઞાન છે, જે ખોરાક જેનો બનેલો છે તેના વિવિધ પરિબલો તથા ઉચિત પોષણ કેવી રીતે મેળવવામાં આવે છે તેની રીત સાથે વ્યવહાર કરે છે. લોકોના સમૂહોની પોષણની સરેરાશ જરૂરિયાતો નિશ્ચિત હોય છે અને ઉંમર, જાતિ, ઊંચાઇ, વજન, પ્રવૃત્તિનું પ્રમાણ તથા વૃદ્ધિનો દર જેવી માપી શકાય તેવી લાક્ષણિકતાઓ ઉપર આધાર રાખે છે.

સારું પોષણ માટે સંતોષકારક આહાર - જે ઇચ્છિત પોષક તત્વો આવશ્યક માત્રામાં પૂરા પાડીને સારી તંદુરસ્તીની સ્થિતિમાં ખાનાર વ્યક્તિને આધાર આપવાની ક્ષમતા ધરાવે છે - ની જરૂરિયાત હોય છે. તેણે સામાન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા માટે ઉચિત માત્રામાં ઇંધણ પૂરું પાડવું જ જોઈએ.

‘પોષણ’ ઉપરના ઘટકના સત્રની સમાપ્તિ પર તમે કરી શકશો:

1. સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે પોષકતત્વોની ભૂમિકાને સમજી શકશો.
2. તમારી જાતને સ્વસ્થ રાખવા માટે તમારા આહારને સંતુલિત કરી શકશો.
3. તમારા શરીરને તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે પાણીની ભૂમિકાને સમજી શકશો.

## પોષણ અને પોષક તત્વો

પોષણ એ ખોરાક આપીને પોષવાની અથવા પોષિત હોવાની પ્રક્રિયા છે, ખાસ કરીને એવી પ્રક્રિયા કે જેના દ્વારા એક જીવિત સજીવરચના ખોરાક પચાવે છે અને તેની વૃદ્ધિ તથા માંસપેશીઓની ફેરબદલ માટે તેનો ઉપયોગ કરે છે.

પોષક તત્વ એ એક રસાયણ છે, જેની એક સજીવરચનાને જીવિત રહેવા માટે અને વૃદ્ધિ માટે જરૂર હોય છે. તે સજીવ રચનાના ચયાપચયમાં ઉપયોગ થતો એક પદાર્થ છે.

- ✓ માંસપેશીઓનું નિર્માણ અને સમારકામ કરવા માટે,
- ✓ શરીરની પ્રક્રિયાઓનું નિયમન કરવા માટે તથા
- ✓ રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓ માટે ઊર્જા પૂરી પાડવા માટે

કાર્બનિક પોષક તત્વોમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ચરબી, પ્રોટિન્સ (એમિનો એસિડ્સ), તથા વિટામિન્સ, ખનીજ તત્વો અને પાણીનો સમાવેશ થાય છે.

બૃહત્ પોષક તત્વો કે “ગુરુ” પોષક તત્વોમાં પ્રોટિન્સ, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને ચરબીનો સમાવેશ થાય છે. સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો કે “લઘુ” પોષક તત્વો એ વિટામિન્સ તથા ખનીજ તત્વો છે, જેની આપણને સ્વસ્થ રહેવા માટે જરૂર પડે છે.

શરીરને તંદુરસ્ત રહેવા માટે વિવિધ પોષક તત્વોની ઉચિત માત્રા અને પ્રમાણ જરૂરી છે.

ખોરાકમાં પોષક તત્વોના છ સમૂહોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

### 1. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ:

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ એ ઊર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. તેઓ શરીરને ઝડપી ઊર્જા પૂરી પાડે છે તથા તેઓ શરીરમાં લાંબા સમય સુધી સંગ્રહિત રહેતા નથી. શરીરની કાર્બોહાઇડ્રેટ્સની જરૂરિયાત સહનશક્તિની ઘટનાઓ તથા પ્રવૃત્તિઓમાં વધી જાય છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ બે પ્રકારના હોય છે, (a) સાદા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, જેનો ઉપયોગ તાત્કાલિક ઊર્જા પૂરી પાડવામાં કરવામાં આવે છે, જેમ કે, ખાંડ અને ગોળ. (b) જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, જે બ્રેડ, અનાજ (ઘઉં, બાજરી, ચોખા), સ્ટાર્ચયુક્ત શાકભાજી તથા આખા કઠોળ (ચણા, મગ અને રાજમા) જેવા એકબીજા સાથે સંયોજિત ખાંડના કેટલાક પરમાણુઓ ધરાવે છે. પોષણ નિષ્ણાતો આપણી કુલ કેલરીના 55 થી 60% કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ખાસ કરીને જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સમાંથી આવવા જોઈએ તેવી ભલામણ કરે છે.

## 2. પ્રોટિન:

પ્રોટિન એ તમામ જીવિત કોષોનું મૂળભૂત માળખું છે. તમામ માંસ તથા અન્ય પ્રાણીજન્ય બનાવટો એ પ્રોટિનના સ્ત્રોત છે. પ્રોટિનનો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત ઇંડાં, દૂધ, માંસ, મરઘાં, તથા દૂધની બનાવટો (ચીઝ, પનીર) છે. પ્રોટીન એ સ્નાયુઓ, અવયવો અને ગ્રંથિઓનો મુખ્ય ઘટક છે. સ્નાયુ, સ્નાયુબંધો તથા અસ્થિબંધોની જાળવણી પ્રોટિન વડે થાય છે. બાળકોની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પ્રોટિનની જરૂર રહે છે. અંતઃસ્ત્રાવો, ઉત્સેચકો તથા હીમોગ્લોબિનના નિર્માણ માટે પણ પ્રોટિન આવશ્યક છે. નિષ્ણાતો દૈનિક કુલ કેલરીના આશરે 20% પ્રોટિનમાંથી આવવા જોઈએ તેવી ભલામણ કરે છે. એ નોંધવું અગત્યનું છે કે કસરત એ સ્નાયુની નવી પેશીના વિકાસને ઉત્તેજન આપવા માટેની ચાવી છે.

## 3. ચરબી:

ચરબી એ ખોરાકમાંનો સૌથી વધુ સંકેન્દ્રિત ઊર્જાનો સ્ત્રોત છે. એક ગ્રામ ચરબી એક ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ કરતાં બમણી ઊર્જા પૂરી પાડે છે. આપણું શરીર ચરબીનો સંગ્રહ કરી શકે છે તથા આકસ્મિક જરૂરિયાતના સમયની બેંકો તરીકે કાર્ય કરે છે અને તેને સંગ્રહિત ઊર્જા ખોરાક કહેવામાં આવે છે. ચરબીની ઊર્જા જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે પૂરી પાડવામાં આવે છે. ચરબી પ્રાણીજન્ય અને વનસ્પતિજન્ય એમ બન્ને સ્ત્રોતોમાંથી મળી આવે છે. પ્રાણીજન્ય સ્ત્રોતોમાં માંસ, મરઘાં, મલાઇ, ચીઝ, માખણ તથા ઘીનો સમાવેશ થાય છે. વનસ્પતિજન્ય સ્ત્રોતોમાં પામ અને નાળિયેરના તેલનો સમાવેશ થાય છે. શરીરને યોગ્ય રીતે કામ કરવા માટે ચરબી મહત્વની છે. નિષ્ણાતો ભલામણ કરે છે, કે ચરબી દૈનિક કુલ કેલરીના આશરે 10% સુધી મર્યાદિત હોવી જોઈએ. ચરબી ત્વચા માટે મદદરૂપ છે તથા લોહી ગંઠાવાની ક્રિયાને અંકુશિત કરવામાં મદદ કરે છે.

#### 4. વિટામિન્સ:

વિટામિન્સ એ કાર્બનના સંયોજનો છે, જે શરીરના સામાન્ય કાર્ય માટે અત્યંત આવશ્યક છે. તેની ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં જરૂર રહે છે, જો કે, જો આપણા આહારમાં કોઈ પણ વિટામિની કમી હોય તો આપણે ઊણપથી થતી બિમારીઓ તરીકે ઓળખાતી વિટામિન બિમારીઓ થાય છે. શરીરને 13 વિટામિન્સની જરૂર રહે છે, જેમાં વિટામિન A, B, C, D, E અને K મહત્વનાં છે. શાકભાજી, ફળો, દૂધ, અનાજ અને ઇંડાં એ વિટામિનનાં સ્ત્રોતો છે.

#### 5. ખનીજો

ખનીજો આપણા શરીરને નાના પ્રમાણમાં જરૂરી હોય છે એવા તત્ત્વો ધરાવે છે, પરંતુ તે શરીરની યોગ્ય વૃદ્ધિ અને કાર્ય માટે આવશ્યક છે. તે વિભિન્ન ખોરાક દ્વારા ક્ષારના સ્વરૂપમાં પૂરા પાડવામાં આવે છે, કેટલાક મહત્વના ખનીજો છે લોહતત્ત્વ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ, સોડિયમ તથા આયોડિન. ખનીજો વિષુવવૃત્તીય હવામાનની પરિસ્થિતિમાં અને સખત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં આવશ્યક છે. બાળકો/ યુવા એથલેટ્સને કેલ્શિયમ તથા ફોસ્ફરસના પૂરકો આપવા જોઈએ.

પાણી એ પોષક તત્ત્વ છે જે આપણા શરીરના વજનના લગભગ 70% બનેલું છે. આ પાણીમાંનું મોટા ભાગનું આપણા કોષોમાં હોય છે. કેટલુંક કોષોની વચ્ચે હોય છે તથા કેટલુંક રક્તમાં રહેલું હોય છે. પાણી વિના જૈવિક પ્રક્રિયાઓ થઈ શકતી નથી.

પાણી આપણા શરીરમાં ખૂબ જ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે

આપણને પરસેવો થાય છે, શ્વાસ લઈએ છીએ, રડીએ છીએ અથવા આપણા કચરાનો નિકાલ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે મોટા પ્રમાણમાં પાણી ગુમાવીએ છીએ. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંનું પાણી એ આ પાણીના આશરે અડધા ભાગના પાણીની જગ્યા લે છે. સામાન્ય રીતે, સ્વસ્થ રહેવા માટે આપણને દૈનિક 2.5 લિટર અથવા 8 પ્યાલા પાણીની જરૂર રહે છે. બાળકો તથા ખેલાડીઓ, જેઓ ખેલફૂલમાં સક્રિય હોય છે, તેઓએ જે પાણી તેઓ પરસેવો થવાથી ગુમાવે છે તેને ભરપાઈ કરવા માટે પૂરતું પાણી પીવું જોઈએ.

હવે આપણે એ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ કે પાણી આપણા શરીરમાં મહત્વનો ભાગ કેવી રીતે ભજવે છે.

- ✓ પાયનંત્રમાં પાણી ખોરાકના જટિલ પરમાણુઓને તોડી નાંખવામાં મદદ કરે છે.
- ✓ પાણી ખોરાક, કચરો, રસાયણો તથા વાયુઓનું સમગ્ર શરીરમાં પરિવહન કરે છે.
- ✓ તે શરીરમાંથી નકામી વસ્તુઓનું મૂત્ર અને પરસેવા દ્વારા વહન કરે છે.
- ✓ શરીર ત્વચા પરથી પરસેવાના સ્વરૂપમાં પાણીના બાષ્પીભવન દ્વારા ઠંડું બને છે.

## આહાર

પોષણમાં આહાર એ વ્યક્તિ અથવા સજીવરચના દ્વારા લેવામાં આવેલા ખોરાકનો સરવાળો છે. ખોરાકની ટેવો એ રોજિંદા નિર્ણયો છે, જે વ્યક્તિ કે સંસ્કૃતિ કયો ખોરાક ખાવો તેની પસંદગી કરતી વખતે લે છે. આહાર શબ્દનો અર્થ ઘણીવાર સ્વાસ્થ્ય માટે અથવા વજન-વ્યવસ્થાપનના કારણોથી (તે બન્ને ઘણીવાર સંબંધિત હોવાના લીધે) ચોક્કસ પોષણનું સેવન એવો થાય છે. જો કે, મનુષ્યો સર્વભક્ષી છે, પ્રત્યેક સંસ્કૃતિ તથા પ્રત્યેક વ્યક્તિ ખોરાકની કેટલીક પસંદગીઓ અથવા કેટલાક ખોરાક નિષેધો ધરાવે છે. તે અંગત પસંદગીઓ અથવા નૈતિક કારણોને લીધે હોઈ શકે છે. આહારની વ્યક્તિગત પસંદગીઓ વધારે અથવા ઓછી સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોઈ શકે છે.

## સંતુલિત આહાર

સંતુલિત ખોરાક ખાવાનો અર્થ ખોરાકના તમામ સમૂહોમાંથી ખોરાક તથા પીણાંની વ્યાપક વિવિધતા પસંદ કરવી એવો થાય છે. તેનો અર્થ ચોક્કસ વસ્તુઓ સંચમનથી ખાવી એવો પણ થાય છે, અર્થાત્ સંતૃપ્ત ચરબી, ટ્રાન્સ-ફેટ, કોલેસ્ટેરોલ, શુદ્ધ ખાંડ અને મીઠું. લક્ષ્ય તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી પોષક તત્વોને ભલામણ કરેલ સ્તર પર ગ્રહણ કરવાનો છે. સંતુલિત આહાર કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટિન્સ, ચરબી, વિટામિન્સ, ખનીજ ક્ષારો તથા ફાઇબર ધરાવતો હોવો જ જોઈએ. અંતમાં, સંતુલિત આહાર એ એવો ખોરાક છે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી તમામ પોષક તત્વો ઉચિત માત્રામાં ધરાવે છે. સંતુલિત આહારે વૃદ્ધિ તથા દુરસ્તી, અને પર્યાપ્ત ઊર્જા માટે પાયાના તત્વો પૂરા પાડવા જ જોઈએ.

## એક લાક્ષણિક સંતુલિત આહાર - એક કિસ્સો

સરેરાશ ચયાપચય ધરાવતી વ્યક્તિને 11 થી 15 વર્ષની ઉંમરે દૈનિક 2200 થી 2500 કિલોકેલરીની જરૂર પડશે.

વ્યક્તિની કેલરીની જરૂરિયાત ઉંમર, ઊંચાઇ અને વજન, તેના/તેણીના કામનો પ્રકાર, વગેરે ઉપર આધાર રાખે છે.

શરીરનું વજન કેલરીના સેવન અને ખર્ચના તફાવતના આધારે વધે છે અથવા ઘટે છે.

જો તમે આ વધારાની કેલરીને બાળવા માટે પર્યાપ્ત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો છો, તો તમે જેટલું ઇચ્છો તેટલું ખાઈ શકો છો. જો વધારાની કેલરીને ખર્ચ કરવા માટે કોઈ જ શારીરિક પ્રવૃત્તિ ન હોય તો, આહાર અંકુશની જરૂર પડે છે.

સંતુલિત આહારમાં વિવિધ પોષક તત્વોના પ્રમાણને દર્શાવતું ચિત્ર

+ ન્યૂનતમ 2 લિટર પાણી

પાણી એ આપણા શરીરના લગભગ 70% બનાવતું એક પોષક તત્વ છે. આ પાણી પૈકીનું મોટાભાગનું પાણી આપણા કોષોમાં રહેલું હોય છે. કેટલુંક કોષોની વચ્ચે તથા કેટલુંક લોહીમાં રહેલું હોય છે. જૈવિક પ્રક્રિયાઓ પાણી વિના થઈ શકે નહિ. પાણી વિશેના કેટલાંક તથ્યો તથા તેની આપણા શરીરના વિકાસ અને જાળવણીમાં ભૂમિકા નીચે મુજબ છે:

### પાણીનું મહત્વ

પાણી એ માનવ શરીરમાં સૌથી ભરપુર પ્રમાણમાં રહેલું સંયોજન છે. આપણે ખોરાક વગર એક સપ્તાહ માટે જીવી શકીએ, પરંતુ પાણી વિના આપણે થોડા દિવસોથી વધારે જીવી શકીએ નહિ.

તમારે પાણી શા માટે પીવું જોઈએ ?

કારણ કે 60-70% (આશરે) પાણી ધરાવે છે.  
કસરત દરમિયાન વ્યક્તિ પરસેવો થવાથી પાણી ગુમાવે છે.

તમારે ક્યારે અને કેટલું પીવું જોઈએ ?

ભોજનના અડધા કલાક પહેલાં અને પછી પાણી પીઓ.  
શારીરિક પ્રવૃત્તિના એક કલાક પહેલાં પાણી પીઓ.  
પ્રવૃત્તિ દરમિયાન થોડું થોડું પાણી પીતા રહો.  
કસરત કર્યા બાદ થોડું પાણી પીઓ.  
વહેલી સવારે ખાલી પેટે પીઓ.

પાણી શું કરે છે ?

ઓક્સિજન તથા ચાવીરૂપ પોષક તત્વો લોહી દ્વારા શરીરના તમામ ભાગોમાં પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે.  
શરીરને ચયાપચયની આડપેદાશોથી છૂટકારો મેળવવામાં મદદ કરે છે.  
શરીરના તાપમાનનું નિયમન કરે છે.  
સ્નાયુઓ અને સાંધાઓનું ઊંજણ કરે છે.  
વિષાણુઓ અને જંતુઓને બહાર જવા માટે એક વિશાળ માર્ગ પૂરો પાડે છે.  
ઊર્જાનું સ્તર જાળવી રાખે છે તથા થાક દૂર કરે છે.

તમને કેવી રીતે ખબર પડે છે કે તમે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી ધરાવો છો ?

મૂત્રનો જથ્થો અને રંગ: આછા રંગ અને મોટા જથ્થાનો અર્થ એ છે કે તમે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી ધરાવો છો.  
ઘેરા અને ઘટ્ટ મૂત્રનો અર્થ એ છે કે તમે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી ધરાવતા નથી.

### પ્રવૃત્તિ-1

1. સંતુલિત આહારમાં વિવિધ પોષક તત્ત્વોનું પ્રમાણ દર્શાવતો એક ચાર્ટ તૈયાર કરો.

### પ્રવૃત્તિ-2

તમારું અને તમારા પરિવારના એક સપ્તાહના પાણીના વપરાશનું એક કોષ્ટક તૈયાર કરો.

મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની તપાસસૂચિ

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની તમામ જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેની તપાસસૂચિનો ઉપયોગ કરો.

### ભાગ A

તફાવત જણાવો

1. પોષણ અને પોષક તત્ત્વો.
2. બૃહત્ અને સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો.
3. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને પ્રોટીન્સ.
4. આહાર અને સંતુલિત આહાર.

### ભાગ B

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો

1. પોષણ અને પોષક તત્ત્વો શું છે ?
2. પોષક તત્ત્વોનાં છ સમૂહો કયા છે ?
3. પ્રત્યેક પોષક તત્ત્વનાં સ્ત્રોતો કયા છે ?
4. આપણા શરીરમાં પાણીનું શું મહત્ત્વ છે ?
5. સંતુલિત આહારનું શું મહત્ત્વ છે ?

તમે શું શીખ્યા છો ?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી તમે કરી શકશો -

- પોષક તત્ત્વોના છ સમૂહોને ઓળખી શકશો.
- વિવિધ પોષક તત્ત્વોના મહત્ત્વને પોષણ તથા સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતો સાથે સાંકળી શકશો.
- આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની ટેવો પ્રદર્શિત કરી શકશો.

## 4.2 રમતના મેદાનમાં સલામત કાર્યો અને સલામતીના પગલાં

### રમતનું મેદાન - સલામત સ્થિતિ

રમતનાં મેદાનો અને બહારની રમતનાં સાધનો બાળકો માટે હવા, મિત્રો, અને કસરત પ્રસ્તુત કરે છે. તેથી, તે સુનિશ્ચિત કરવું જરૂરી છે કે ખામીયુક્ત સાધનો, અયોગ્ય સપાટીઓ, તથા બેદરકાર વર્તણૂંક મજાને બગાડી ન નાંખે. તમે સાધનોને સંભવિત જોખમો માટે તપાસીને તથા કેટલીક સરળ માર્ગદર્શિકાઓને અનુસરીને રમતના મેદાનને મનોરંજક અને સલામત રાખી શકો છો.

### પુખ્તવયી/ શિક્ષકનું નિરીક્ષણ

પુખ્તવયીનું નિરીક્ષણ બાળકો રમતના મેદાનનાં સાધનોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરે અને તેની આસપાસ બિનસલામત વર્તણૂંક ન કરે તે સુનિશ્ચિત કરીને ઇજાઓને અટકાવી શકે છે. જો ઇજા થાય જ છે, તો કોઈ પુખ્તવયી બાળકને તરત જ મદદ કરી શકે અને જરૂરી પ્રાથમિક સારવાર આપી શકે છે. કોઈ પણ સમયબિંદુ પર બાળકોને સાથસંગાથ વિનાના ન છોડો.

### રમતના મેદાનમાં સલામતી

કોઈ પણ મેદાનની સલામતીના મૂલ્યાંકન માટેના સૌથી મહત્વનાં પરિબલો છે સપાટી, રચના અને અંતર, તથા સાધનોની તપાસણી અને જાળવણી.

ઉચિત રમતના મેદાનની સપાટી એ ઇજાઓ ઘટાડવા માટેનાં સૌથી મહત્વનાં પરિબલોમાંનું એક છે - અને ઇજાઓની ગંભીરતા - જે બાળકો જ્યારે સાધન ઉપરથી પડી જાય છે ત્યારે બને છે.

અહીં કેટલાક મુદ્દાઓ આપેલા છે, જેને તમારે વિચારવા જરૂરી છે:

- નક્કર, ડામર અને કાળી સપાટી અસલામત અને અસ્વીકાર્ય છે. ઘાસ, માટી, અને ભરેલી માટીવાળી સપાટીઓ સલામત છે, કારણ કે તે પડી જવાની અસરને ઘટાડે છે.
- રમતના મેદાનની સપાટી ભરાયેલા પાણી અને કચરાથી મુક્ત હોવી જોઈએ, જે બાળકોને ઠેસ વગાડીને પાડી શકે છે, જેવા કે, ખડકો, વૃક્ષોની લાકડીઓ, અને વૃક્ષોના મૂળ.
- તૂટેલા કાચ, નખ, ઊભા સળિયા અને વાંકી વળેલી ધાતુઓ જેવી જોખમી સામગ્રીઓ ન હોવી જોઈએ.

- રમતના મેદાન/ પ્રવૃત્તિના વિસ્તારને અગાઉથી તપાસવો અને જોખમકારક વસ્તુઓને મેદાન ઉપરથી દૂર કરવી.
- સલામતી માટે ચકાસેલા રબ્બર અથવા રબ્બર જેવા પદાર્થની બનેલી સપાટી બનાવતી સાદડી સલામત હોય છે.
- રબ્બરની સાદડી શિશુઓ તથા પ્રાથમિકના વિદ્યાર્થીઓ માટે શ્રેષ્ઠ પ્રવેશની છૂટ આપે છે.
- ગાદીવાળી સપાટી સાધનની 6 ફૂટ આગળ સુધી વિસ્તરેલી હોવી જોઈએ. લપસિયું કેટલું ઊંચું છે કે હિંચકો કેટલો લાંબો છે, તેના આધારે વધારાના વ્યાપિતની જરૂર હોઈ શકે.
- ગોળાકાર ધારવાળા સાધનો સલામત છે અને ખૂણાવાળી ધારવાળા નહિ.
- પ્રાથમિક સારવારની સામગ્રી રમતના મેદાનની પાસે રાખો.

## રમતનું મેદાન - સલામત કાર્યો

### સલામત કાર્યો

તમારે મેદાન પર કેવી રીતે સલામત રહેવું અને જવાબદારીપૂર્વક કામ કરવું તે જાણવું જ જોઈએ.

- જંગલ જીમ , લપસિયાં, ઊંચેનીચે હીંચવાના ચીંચવા, હિંચકા, અને અન્ય સાધનો ઉપર ક્યારેય પણ ધક્કો કે ખેંચતાણ ન કરો.
- સાધનનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરો - પગને પ્રથમ સરકાવો, રક્ષાકઠેરાની બહાર ન ચઢો, હિંચકા પર ઊભા ન રહો, વગેરે.
- લપસિયા, હિંચકા, વગેરેની આગળના ભાગે પૂરતી ખાલી જગ્યા હોય અને જ્યારે તેનો ઉપયોગ થતો હોય ત્યારે બાળકો આસપાસ જાય નહિ તે સુનિશ્ચિત કરો.
- જ્યારે તેઓ સાધન ઉપરથી ફૂટીને તેઓના વાળેલા ઘૂંટણ સાથે બન્ને પગથી જમીન તરફ નીચે ઉતરી રહ્યા હોય ત્યારે કોઈ પણ બાળકો વચ્ચે ન આવે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે હંમેશા તપાસો.
- મોટરસાયકલ, પીઠ પર ઊંચકવાનો થેલો, અને થેલીઓને સાધનથી અને રમવાના વિસ્તારથી દૂર રાખો, જેથી કોઈને પણ તેના ઉપર ઠેસ ન વાગે.
- સાયકલ/ મોટરસાયકલ પર સવારી કરતી વખતે હંમેશા રક્ષક ટોપો પહેરો.
- ભીના હોય તેવા રમતના મેદાનના સાધનોનો ક્યારેય પણ ઉપયોગ ન કરો, કારણ કે ભેજ સપાટીને લપસણી બનાવે દે છે.
- રમતના મેદાનના સાધનને ઉનાળાના સમયમાં તપાસો. તે અસ્વસ્થ બનાવે તે રીતે અથવા જોખમી રીતે પણ ગરમ બની શકે છે, ખાસ કરીને ધાતુનાં લપસિયાં, હાથકઠેરા, અને પગથિયાં. તેથી સારા નિર્ણયનો ઉપયોગ કરો - જો સાધન સ્પર્શ કરવાથી ગરમ લાગે, તો તે કદાચ રમવા માટે સલામત કે આનંદદાયક નથી. ક્ષણોમાં જ સ્પર્શવાથી થતાં ડામ પડી જશે.

- એવાં કપડાં પહેરો કે જેમાં ખેંચીને બંધ કરવાની દોરી કે બીજી કોઈ દોરી ન હોય. દોરી, પર્સ અને નેકલેસ સાધનો પર ભરાઈ શકે છે અને અકસ્માતે બાળકનું ગળું દબાવી શકે છે.
- તડકાના દિવસોમાં બહાર રમતી વખતે સનસ્ક્રીન લગાવો જેથી સનબર્ન (સૂર્યથી ત્વચાને થતાં નુકશાન) સામે રક્ષણ મળે.

## પ્રવૃત્તિ - 1

1. વાસ્તવિક ઓન-ગ્રાઉન્ડ દૃશ્ય(શાળાનું રમતનું મેદાન)માં ઇન્ટરેક્ટિવ સત્રમાંથી શીખવાની વિચારણાને ધ્યાને લઈ સલામત સ્થિતિ બનાવો.

2. પ્રોપ્સનો સુરક્ષિત ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ તે દર્શાવવા માટે વિદ્યાર્થીઓને સામેલ કરો.

3. મૂળભૂત કસરતો કરવા માટે યોગ્ય પ્રક્રિયાઓનું નિદર્શન કરો.

### મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

તમે મૂલ્ય-આંકણી પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓ પૂરી કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેના ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

#### ભાગ અ

સલામત પરિસ્થિતિઓ અને સલામત કાર્યો વચ્ચે ભેદ કર્યો.

#### ભાગ બ

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

1. સલામત પરિસ્થિતિઓ અને સલામત કાર્યો માટેની માર્ગદર્શિકા શું છે?
2. સુરક્ષિત મેદાનની સ્થિતિ બનાવવા માટે ધ્યાનમાં રાખવાની મુખ્ય બાબતો શું છે?
3. કસરતો કરવાની સાચી રીતો જાણવી શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા બાદ આપ નીચેની બાબતો માટે સમર્થ હશો -

- નાટક પ્રવૃત્તિ દરમિયાન સુરક્ષિત કાર્યો નિદર્શિત કરો.
- રમતના મેદાનમાં સલામતીના પગલાં લો.
- રમતના મેદાનમાં જોખમી અને બિન-જોખમી સામગ્રીને ઓળખો.

મૂળભૂત પ્રાથમિક સારવાર કરવી

પ્રાથમિક સારવાર - સંકલ્પના

પ્રાથમિક સારવાર એ સરળ પરંતુ સંભવિત ગુચવણ અટકાવવાનું તદ્દન અસરકારક અને સક્રિય પગલુ છે. પ્રાથમિક સારવાર એટલે જ્યાં સુધી યોગ્ય તબીબી સહાય ન આવે ત્યાં સુધી દર્દીને આપવામાં આવતી સારવાર.

પ્રાથમિક સારવાર એ એક મહત્વપૂર્ણ કૌશલ્ય છે., જ્યાં સુધી વ્યાવસાયિક તબીબી સહાય ન આવે ત્યાં સુધી સરળ પ્રક્રિયાઓ કરીને અને અમુક દિશાનિર્દેશો અનુસરીને મૂળભૂત સારવાર આપી જીવન બચાવવું શક્ય છે.



પ્રાથમિક સારવાર અને તબીબી સહાય

પ્રાથમિક સારવાર એ ઇજાગ્રસ્તોને અથવા ઘટનાસ્થળે અચાનક બીમાર વ્યક્તિનો સરળતાથી ઉપયોગ કરીને ઉપલબ્ધ સામગ્રી આપવામાં આવતી કટોકટીની સંભાળ છે. યોગ્ય પ્રાથમિક સારવાર દુર્ઘટનાઓ અને ઇજાઓને અકસ્માત બનતા અટકાવે છે.

તબીબી સહાય એ તબીબી સુવિધામાં ચિકિત્સકની દેખરેખ અથવા હેઠળ તબીબી લાયકાત ધરાવતા વ્યાવસાયિકો દ્વારા આપવામાં આવતી સારવાર છે.

પ્રાથમિક સારવારના હેતુઓ

- જીવન બચાવવું.
- ઇજા અથવા બીમારીને વધુ ખરાબ થતા અટકાવવી.
- પુનઃપ્રાપ્તિને પ્રોત્સાહન આપો

પ્રાથમિક સારવાર - હેતુ અને મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

પ્રાથમિક સારવારનો હેતુ જીવન બચાવવા, પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરવાનો અને જ્યાં સુધી ડોક્ટરની સેવાઓ મેળવી ન શકાય ત્યાં સુધી અથવા હોસ્પિટલ અથવા દર્દીના ઘરે પરિવહન દરમિયાન સ્થિતિની તીવ્રતા અટકાવવાનો છે.

સિદ્ધાંતો:

- પ્રથમ વસ્તુઓ ઝડપથી, શાંતિથી અને ગભરાટ વગર કરો
- દર્દીને બને તેટલું ઓછું ખસેડીને આઘાત સામે રક્ષણ આપો અથવા સારવાર કરો

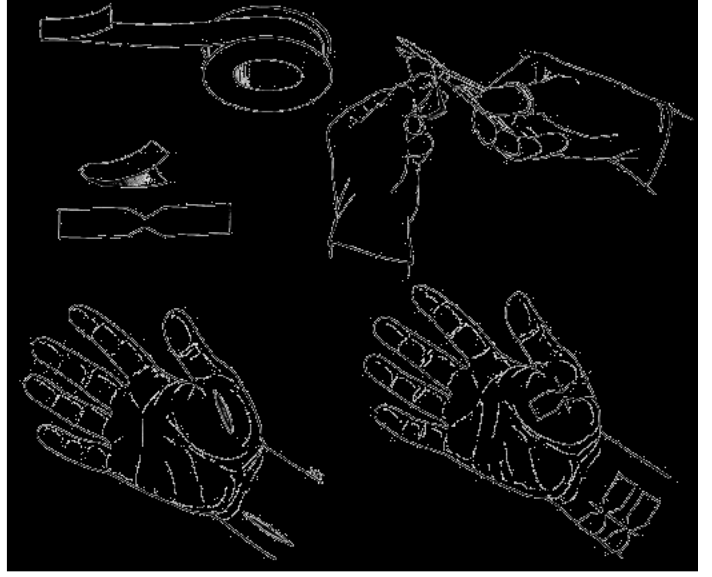
- વધારે પ્રયત્નો ન કરો
- તણાવ ઘટાડવા માટે દર્દી અને આસપાસના લોકોને આશ્વાસન આપો
- કોઈપણ રક્તસ્રાવ બંધ કરો
- જો શ્વાસ બંધ થઈ ગયો હોય તો કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ આપો

#### કાપા (કટ) અને ઉઝરડા

કટ અને ઉઝરડા એ મોટા થવાનો ભાગ છે. બાળકોની સુરક્ષા વિશે પેરાનોઈડ ન બનો અને તેમને નવું જાણતા ન અટકાવવા. તેઓને ઈજા થાય તે જ સમયે શું કરવું તે જાણો. જો કટ ઊંડા હોય અને રક્તસ્રાવ બંધ ન થાય તો તબીબી સહાય મેળવો.

#### શું કરવું?

- ધાને પાણીથી સાફ કરો.
- જો ધામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો લોહીના પ્રવાહને રોકવા માટે તે ભાગને દબાવી રાખો.
- તે કરવા માટે જંતુરહિત જાળી અથવા પટ્ટીનો ઉપયોગ કરો.



- રક્તસ્રાવને ધીમું કરવા માટે ઈજાગ્રસ્ત ભાગને હૃદય સ્તરથી ઉપર ઉંચો કરો.
- જ્યારે રક્તસ્રાવ બંધ થઈ જાય, તો ધાને ઢાંકી દો જો જરૂરી હોય તો તેને સાફ કરીને પાટો બાંધો.

#### નિવારણ:

બાળકોને તીક્ષ્ણ વસ્તુઓને યોગ્ય ટેકનિકથી સંભાળતા શીખવો. જ્યારે તેઓ કંઈ કરે ત્યારે તેમની દેખરેખ રાખો. ઘર અને શાળામાં બાળકોનું માટે વાતાવરણ સલામત બનાવો એટલે કે તીક્ષ્ણ ખૂણાઓ, કાચનું ફર્નિચર, તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ જેમ કે છરીઓ વગેરેને ટાળો.

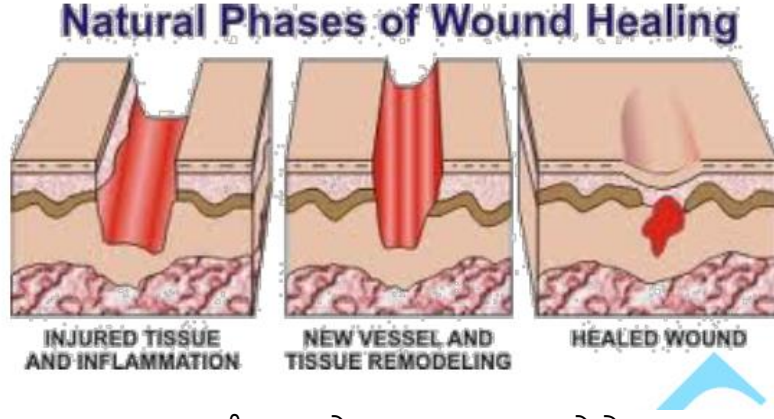
#### કટ અને સ્કેચીસ (ઉઝરડા) કેવી રીતે મટાડવા?

કટ, સ્કેચ અથવા ઘર્ષણ થયા પછી, તમારી ત્વચામાંથી રક્તસ્રાવ શરૂ થઈ શકે છે. આવું બને છે કારણ કે ઈજા નાની રક્તવાહિનીઓ કે જે ત્વચાની સપાટીની નીચે જ હોય છે તેને તોડી નાખે છે.

ઈજાના ભાગે, પ્લેટલેટ્સ એકસાથે વળગી રહે છે. આને ગંઠન કહેવાય છે કે જે લોહી અને અન્ય પ્રવાહીને બહાર નીકળતા અટકાવવા માટે પ્લગની જેમ કામ કરે છે. એક સ્કેબ, એ કઠણ અને સૂકાયેલ ગંઠાઈ, ધા ઉપર પોપડો બનાવે છે. આ વિસ્તારને સુરક્ષિત કરે છે જેથી ત્વચાની નીચેની કોષોને સાજા થવાનો સમય મળી શકે.

સ્કેબની નીચે, નવા ત્વચા કોષો ધાને સુધારવા માટે બહુવિધ થાય છે. અને જ્યારે નવી ત્વચા તૈયાર છે તે સ્કેબ પડી જાય છે.

સ્કેબ સામાન્ય રીતે એક કે બે અઠવાડિયામાં ઉતરી જાય છે.



ઘવાયેલી પેશીઓ  
અને સોજો

નવી નસ અને  
પેશીની નવ રચના

રૂઝાયેલો ઘા

જો તમે સ્કેબને કાઢો છો, તો નીચેની નવી ત્વચા ફાટી શકે છે અને ઘા સાજા થવામાં વધુ સમય લાગશે અને ડાઘ છોડી શકે છે. તેથી, સ્કેબને કાઢવાનો પ્રયાસ ન કરો.

ગરમીનો થાક અને હીટ સ્ટ્રોક (લ)

ચિહ્નો અને લક્ષણો

- તીવ્ર તરસ
- સ્નાયુઓની નબળાઈ
- ઉબકા, ક્યારેક ઉલટી
- માથાનો દુખાવો
- પરસેવો વધવો
- પ્રતિભાવમાં ઘટાડો અથવા ચેતના ગુમાવવી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

શુ કરવું?

- બાળકને છાંચામા લાવો, તેને કપડાં ઉતારો અને તેના પગ ઊંચા રહે તે રીતે સુવડાવો.
- જો બાળક સજાગ હોય, તો તેના માથા પર ઠંડા સ્પોન્જનો ઉપયોગ કરો.
- તેને ઠંડુ પાણી અથવા સ્પોર્ટ્સ ડ્રિંકની ચુસ્કીઓ આપો/પીવડાવો.
- જો તેને ઉલટી થાય, તો ગૂંગળામણને રોકવા માટે તેને બાજુ(પડખા) પર ફેરવો
- હીટસ્ટ્રોકના કિસ્સામાં તાત્કાલિક તબીબી મદદ લેવી.

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

જો કોઈ વ્યક્તિ શ્વાસ લેવાનું બંધ કરે છે, તો જુઓ કે તે વ્યક્તિ જો તેની સાથે વાત કરવામાં આવે અથવા તેને ખભા પર સ્પર્શ કરવામાં આવે તો જવાબ આપે છે કે નહીં. જો પ્રત્યુત્તર ન મળે તો મદદ માટે કોલ કરો - અને તરત જ પ્રાથમિક સારવાર શરૂ કરો. મદદ માટે રાહદારીઓને મોકલો. પરંતુ જો તમે એકલા હોવ, તો મદદ માટે જવાની એક મિનિટ પહેલાં તેને મૂળભૂત જીવન સહાય (BASIC LIFE SUPPORT) આપો.

1. વ્યક્તિને તેની પીઠ પર (ચત્તો) જમીન પર મૂકો.

2. માથું ટિલ્ટ કરો, જેથી દાઢી ઉપર તરફ નિર્દેશ કરે. તેની આંગળીઓ જડબાના હાડકાની નીચે મૂકીને આ કરો, પછી વ્યક્તિના કપાળ પર નરમાશથી નીચે દબાવતી વખતે ધીમેથી ઉપાડો..



આ કરવામાં તેની જીભ ગળાને અવરોધે નહિ તેની ખાતરી કરવી .

3. શ્વાસની તપાસ કરતી વખતે આ રીતે માથું પકડી રાખો. જુઓ, છાતી ઉપર નીચે થઇ રહી છે. અથવા તમારા કાનને તેમના મોંની બાજુમાં મૂકો શ્વાસ સાંભળો અને તમારા ગાલ પર શ્વાસ અનુભવો. માત્ર 10 સેકન્ડ માટે તપાસો.

4. જો સામાન્ય શ્વાસ લેવાતો હોય, તો મદદ ન થાય ત્યાં સુધી ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણે માથું પકડી રાખો. જો શ્વાસ લેવામાં કે હાંફતા શ્વાસ ન હોય, તો મૂળભૂત જીવન સહાય (BASIC LIFE SUPPORT) શરૂ કરો.

**ઘા/કાપ**

### **1. રક્તસ્રાવ**

તમામ પ્રકારના રક્તસ્રાવ સાથે લોહીના પ્રવાહને વહેલામાં વહેલી તકે શક્ય તેટલું રોકવું મહત્વપૂર્ણ છે.

### **2. નાના કાપ**

નસોમાં નાના કાપો રક્તસ્રાવ બંધ કરી અને થોડીવારમાં ગંઠાઈ જાય કરે છે. તે ભાગ પછી ઘોવા જોઈએ, અને ટોચ પર નરમાશથી પ્લાસ્ટર મૂકવું જોઈએ.

### **3. ઊંડા કાપ**

નસોમાં વધુ ઊંડો કટ ડાર્ક રક્ત ઉત્પન્ન કરે છે જે ધીમે ધીમે અને સતત બહાર નીકળે છે. તેને જંતુરહિત અથવા સ્વચ્છ કપડા વડે ઘા પર હળવા દબાણથી રોકી શકાય છે, પછી સ્વચ્છ અથવા જંતુરહિત પાટો બાંધો. મોટેભાગે, આ ઘાને સીવણ(ટાકા લેવાની) અથવા ઝલુઇંગની જરૂર હોય છે, અને તેથી તબીબી સારવાર પ્રાથમિક સારવાર પછી જરૂરી રહેશે.

### **ઘમની રક્તસ્રાવ**

ઘમનીના રક્તસ્રાવની સારવાર હંમેશા ડોક્ટર દ્વારા થવી જોઈએ.

ઘમનીમાંથી રક્તસ્રાવ થોડી મિનિટોમાં મૃત્યુનું કારણ બની શકે છે - તેથી પહેલા તાકીદની(ત્વરિત) પ્રાથમિક સારવાર આવશ્યક છે.

આ પ્રકારના રક્તસ્રાવથી ધબકારા થાય છે અને લોહી વહે છે. લોહી ઘણી વાર આછો લાલ રંગ હોય છે.

નસકોરી ફૂટવી (નાકમાંથી લોહી નીકળવું)

જ્યારે નાકની મ્યુકોસમાં નાની રક્તવાહિનીઓમાંથી એક પટલ ફૂટે છે ત્યારે નાકમાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે.

માથું પાછળની તરફ નમાવવું નહીં કે સૂવું નહીં, કારણ કે તેનાથી માથામાં લોહીનું દબાણ વધે છે અને તેથી રક્તસ્રાવ વધે છે.

કદાચ પેટમાં લોહી પણ વહી શકે છે.

રક્તસ્રાવને મર્યાદિત કરવા માટે:

- તર્જની અને મધ્યમા આંગળી વડે 10 મિનિટ સુધી નસકોરાને ચપટી(ચીટકો ભરી એ રીતે) કરી બંધ કરો. આ રીતે, નસને એકસાથે દબાવવામાં આવે છે, જે ઘણી વખત પ્રવાહના સ્ટેમ માટે પૂરતી હોય છે.
- જ્યારે નસકોરા બંધ હોય, ત્યારે વ્યક્તિએ તેમના મોં દ્વારા શ્વાસ લેવો જોઈએ.
- જો રક્તસ્રાવ ચાલુ રહે, તો ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

તેને શું ટ્રિગર કરે છે?

- શુષ્ક હવામાન, ગરમી

નિવારણ: નાકમાંથી રક્તસ્રાવની વૃત્તિ ધરાવતા બાળકોને નાકના અંદરની બાજુએ પેટ્રોલિયમ જેલી ધારે ધારે લગાવવી જોઈએ અથવા મીઠાના પાણીના નેસલ સ્પ્રે કરવો જોઈએ. વ્યક્તિ વારંવાર અચાનક, નાકમાંથી તીવ્ર રક્તસ્રાવનો ભોગ બને તો નાક ખેંચવાનું ટાળો. – તેઓએ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

ગૂંગળામણ

જ્યારે શ્વાસનળીમાંથી પસાર થવાનો માર્ગ અવરોધિત થાય છે ત્યારે ગૂંગળામણ થાય છે. જ્યારે ખાદ્યપદાર્થો કે જે સારી રીતે ચાવ્યા ન હોય તે અટવાઈ જાય છે ત્યારે સામાન્ય રીતે આવું થાય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ ગૂંગળામણ અનુભવી રહી હોય એવું લાગે, તો તેમને પૂછો કે શું તેઓ વાત કરી શકે છે.

જે વ્યક્તિ ખરેખર ગૂંગળામણ અનુભવે છે તે સામાન્ય રીતે ફક્ત હાથના હલનચલન કરીને જ વાતચીત કરી શકે છે, અને તેમના હાથ તેમના ગળા પર મૂકી શકે છે. આવા કિસ્સામાં તેઓને ચોક્કસપણે મદદની જરૂર પડશે, તેથી તેમને મદદ પહોંચાડો.

જો વ્યક્તિ સભાન હોય અને શ્વાસ લેતી હોય, તો તમારે દખલ ન કરવી જોઈએ. જો કે, જો અવરોધ પૂર્ણ થતો જણાય અથવા વધુ ગંભીર બનતો જાય તો આમ કરવા માટે તૈયાર રહો.

રમત દરમ્યાન થતી સામાન્ય ઇજાઓ

1. મચકોડ: મચકોડ એ અસ્થિબંધનનું ખેંચાણ અથવા આંસુ છે. અસ્થિબંધન પેશીઓ છે જે શરીરના સાંધાઓને સ્થિર રાખે અને ટેકો આપે છે.

2. તાણ: તાણ એ સ્નાયુ અથવા કંડરાનું વળાંક, ખેંચવું અથવા આંસુ છે.

મચકોડ અને તાણ માટે સારવાર:

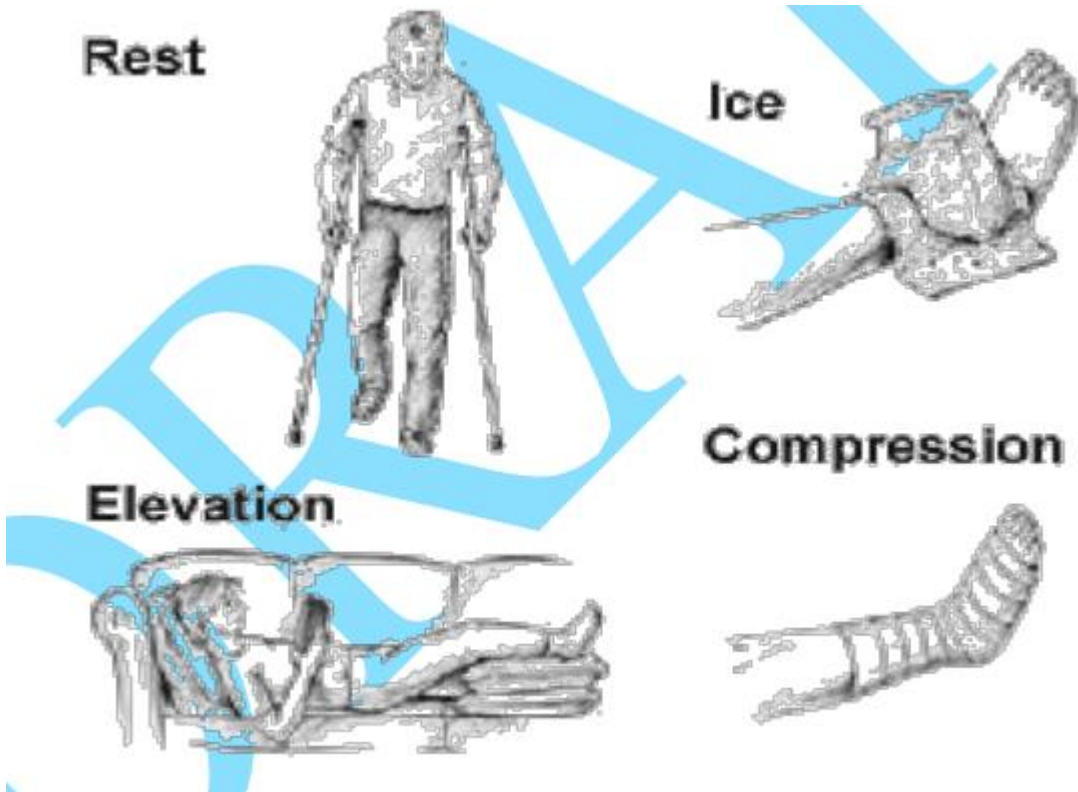
- તરત જ પ્રવૃત્તિ બંધ કરો.
- પ્રથમ 48 કલાક માટે R.I.C.E (રેસ્ટ-આઈસ-કમ્પ્રેશન-એલિવેશન) લાગુ કરો:

(રેસ્ટ)આરામ કરો: ઇજાગ્રસ્ત ભાગને આરામ કરો

(આઈસ)આઈસ પેક: ઇજાની આસપાસ આઈસ પેક વીંટો, એક સમયે 20 મિનીટથી વધુ નહીં અને દિવસમાં લગભગ ચારથી આઠ વખત

કમ્પ્રેશન: બે દિવસ માટે ઇજાને ટેકો આપવા માટે સ્થિતિસ્થાપક પટ્ટી વડે ઇજાને લપેટો/વીંટો.

એલિવેશન: ઇજાગ્રસ્ત ભાગને ઊંચો રાખો જેથી સોજો ઓછો થાય.



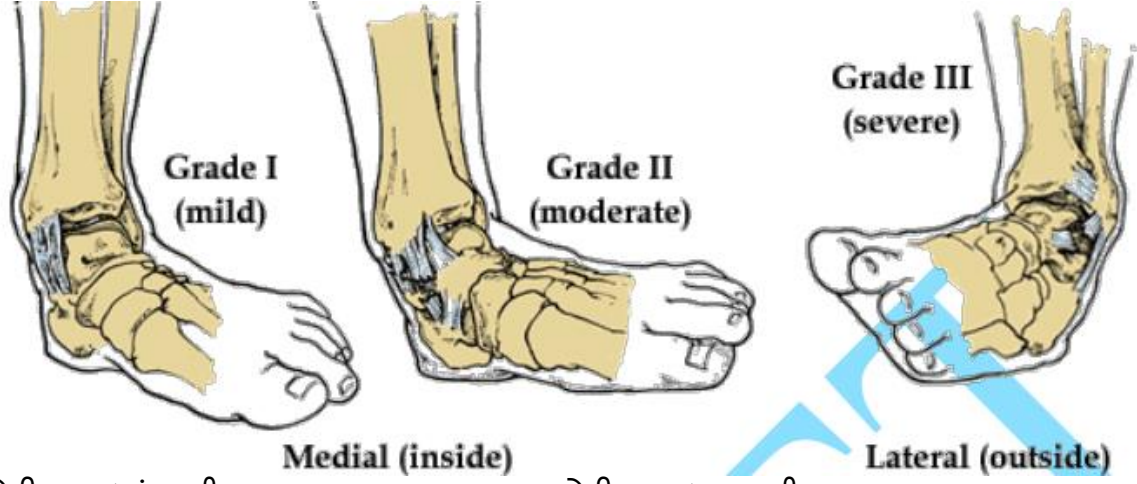
ચિહ્નો અને લક્ષણો: પીડા, ઇજાગ્રસ્ત ભાગને ખસેડવામાં મુશ્કેલી, તાકાતમા ઘટાડો(નબળાઈ), સોજો અને ઉઝરડો

રોકથામ: કોઈપણ રમતગમતની પ્રવૃત્તિ પહેલાં વોર્મ અપ અને લાઇટ સ્ટ્રેચિંગ. હંમેશા કોઈપણ રમતગમત માટે યોગ્ય ગિયર પહેરો.

ગ્રેડ 1  
હળવું

ગ્રેડ 2  
માધ્યમ

ગ્રેડ 3  
તીવ્ર



મેડીઅલ (અંદરની બાજુ)

મેડીઅલ (બહારની બાજુ)

ફર્સ્ટ એઇડ કીટની ભલામણ કરેલ સામગ્રી

- ફર્સ્ટ એઇડ સ્પિલિટનો એક સેટ
- ત્રિકોણાકાર પાટો
- સ્ટરીલાઇઝ્ડ સુતરાઉ ઊનના પેકેટો
- પ્રાથમિક સારવાર ટ્રેસિંગ (૩ મોટી, ૩ નાની)
- રોલર પાટો
- બર્ન ટ્રેસિંગ
- આઇ પેડ્સ
- સેફ્ટી પિનનાં પેકેટ
- સ્પૂલ એડહેસિવ પ્લાસ્ટર
- કાતર અને ટૂવીઝર
- ડેટોલ અને સાબુ
- વણાયેલા છૂટ ગોઝ
- પેન સાથે સ્ક્રિબલિંગ પેડ
- ઝોલ્સની જોડી
- કેપ પાટો
- ડિસ્પોઝેબલ મોજા અને બેગ
- મોઢાનું માસ્ક
- મેઝીફાઇન્ગ લેન્સ



રોલ પ્લે: પ્રાથમિક સારવારનું વાસ્તવિક નિદર્શન કરો.

નિદર્શન કરતી વખતે પ્રાથમિક સારવારના પગલાંઓ યાદ રાખો.

આકારણી પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેના ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

1. પ્રાથમિક સારવારના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો શું છે?
2. હીટ સ્ટ્રોક (લ) શું છે અને હીટસ્ટ્રોક (લ) માટે પ્રાથમિક પ્રાથમિક સારવાર શું છે?

ભાગ અ

તફાવત આપો:

1. પ્રાથમિક સારવાર અને તબીબી સહાય.
2. મચકોડ અને તાણ (ખેંચાણ).

ભાગ બ

વર્ગમાં નીચેની બાબતોની ચર્ચા કરી:

1. RICE શું છે?
2. રમતની મૂળભૂત ઇજાઓ અને તેની પ્રાથમિક સારવાર શું છે?

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે આના માટે સમર્થ હશો-

- પ્રાથમિક સારવાર કીટનો ભાગ હોવો જોઈએ તે મહત્વની વસ્તુઓ નક્કી કરવા માટે.
- રમતગમતની ઇજાઓના પ્રકારોને ઓળખવા માટે.
- નાની ઇજાઓ માટે પ્રાથમિક સારવાર કરવા માટે.

## જવાબો/સાંકેતિક સહાય

### એકમ 1.1

#### ભાગ અ

1. (a) ભાવનાત્મક ડોમેન (ક્ષેત્ર) (b) સામાજિક ડોમેન (ક્ષેત્ર) (c) ભૌતિક ડોમેન (ક્ષેત્ર)

### એકમ 1.2

#### ભાગ બ

1. (a) શારીરિક પ્રવૃત્તિ (b) ફિટનેસ (c) દરરોજ

### એકમ 2.1

#### ભાગ અ

1. (d) 2. (c) 3. (a)

#### ભાગ બ

- a (II) બી. (III) સી. (i)

### એકમ 2.2

#### ભાગ અ

1. નાની 2. ઉંમરને અનુરૂપ 3. 1:1 4. આનંદપ્રદ 5. યોગ્ય રીતે સંરચિત અને આયોજિત

#### ભાગ બ

1. (C) 2. (A) 3. (B)

### એકમ 3.2

#### ભાગ અ

1. a) ગ્રાઉન્ડ માર્કિંગ b) PA સિસ્ટમ અને મ્યુઝિક સીડી અને પ્રોપ્સ  
c) શિક્ષકનું નામ તેમની સોંપાયેલ ફરજ સાથે

#### ભાગ બ

1. a) માર્ચ પાસ્ટ 2. સામૂહિક પ્રદર્શન 3. ઇનામ વિતરણ

### એકમ 4

#### ભાગ અ

6. i) સામાજિક અને આર્થિક સ્થિતિ ii) કુટુંબ iii) વ્યક્તિત્વ iv) માંદગી
7. i) શરીરમાંથી દુર્ગંધ દૂર થાય છે ii) ત્વચાની તંદુરસ્તી સુધરે છે  
iii) દેખાવ સુધરે છે iv) આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે