

खेलें



करें

सीखें

चौथी कक्षा



शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास - २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी- ४ दिनांक २५.४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया ।
दिनांक २९.०६.२०२१ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक सन २०२१-२२ इस शैक्षणिक साल से निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई ।

खेलें करें सीखें

(स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव, कला शिक्षा)

चौथी कक्षा



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति व अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे ४



L4D4F7

आपके स्मार्टफोन में DIKSHA APP द्वारा पाठ्यपुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर QR Code द्वारा डिजिटल पाठ्यपुस्तक और अध्ययन-अध्यापन के लिए उपयुक्त दृक-श्राव्य साहित्य उपलब्ध होगा ।

प्रथमावृत्ति : २०२१

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति व अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे ४११००४

पुनर्मुद्रण : २०२२

इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति व अभ्यासक्रम संशोधन मंडल के अधीन सुरक्षित है। इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति व अभ्यासक्रम संशोधन मंडल के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

‘खेलें, करें, सीखें’ विषय समिति

१. श्री जी. आर. पटवर्धन, (अध्यक्ष)
२. प्रा. सरोज देशमुख
३. श्री प्रकाश पारखे
४. श्री सुनील देसाई
५. श्री मुकुल देशपांडे
६. श्री संतोष थळे
७. श्रीमती रश्मी राजपूरकर
८. श्री विद्याधर म्हात्रे
९. श्री नागसेन भालेराव
१०. श्रीमती वंदना फडतरे
११. श्री ज्ञानेश्वर गाडगे
१२. डॉ. अजयकुमार लोळगे
(सदस्य-सचिव)

मुखपृष्ठ

श्रीमती. मयुरा डफळ

चित्र एवं सजावट

श्री श्रीमंत होनराव
श्री मनोज पाटील
श्री राहूल भालेराव

प्रकाशक

विवेक उत्तम गोसावी
नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिति मंडल,
प्रभादेवी, मुंबई-२५

‘खेलें, करें, सीखें’ अभ्यासगट

१. डॉ. विश्वास येवले
२. श्री निलेश झाडे
३. श्रीमती उज्ज्वला नांदखिले
४. श्री शंकर शहाणे
५. श्री अश्विन किनारकर
६. श्री अरविंद मोढवे
७. श्री अमोल बोधे
८. श्री प्रकाश नेटके
९. श्री हिरामण पाटील
१०. श्री प्रवीण माळी
११. श्रीमती निताली हरगुडे
१२. श्रीमती किशोरी तांबोळी
१३. श्रीमती आसावरी खानझोडे
१४. श्रीमती प्राजक्ता ढवळे
१५. श्री ज्ञानी कुलकर्णी
१६. श्रीमती सुजाता पंडीत
१७. श्री अशोक पाटील
१८. श्री सोमेश्वर मल्लिकार्जुन
१९. श्री अशफाक खान मन्सुरी

- संयोजक** : डॉ. अजयकुमार लोळगे
विशेषाधिकारी कार्यानुभव,
प्र. विशेषाधिकारी कला व
प्र. विशेषाधिकारी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
पाठ्यपुस्तक मंडल, पुणे
- भाषांतर संयोजन** : डॉ. अलका सुरेंद्र पोतदार
विशेषाधिकारी हिंदी
- संयोजन सहायक** : सौ. संध्या वि. उपासनी
सहायक विशेषाधिकारी हिंदी
- भाषांतर एवं समीक्षक** : डॉ. प्रमोद शुक्ल
प्रा. शशि मुरलीधर निघोजकर
श्री धन्यकुमार बिराजदार
- विषयतज्ञ** : सौ. वृंदा कुलकर्णी
- अक्षरांकन** : पाठ्यपुस्तक मंडल, पुणे
- निर्मिति** : श्री सच्चितानंद आफळे
मुख्य निर्मिति अधिकारी
श्री प्रभाकर परब
निर्मिति अधिकारी
श्री शशांक कणिकदळे
सहायक निर्मिति अधिकारी
- कागज** : ७० जी.एस.एम.क्रीमवोन्ह
- मुद्रणादेश** :
- मुद्रक** :

भारत का संविधान

उद्देशिका

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

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय,
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की स्वतंत्रता,
प्रतिष्ठा और अवसर की समता

प्राप्त कराने के लिए,
तथा उन सब में

व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता
और अखंडता सुनिश्चित करने वाली बंधुता
बढ़ाने के लिए

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

राष्ट्रगीत

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

प्रतिज्ञा

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

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

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

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

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

प्रस्तावना

बालमित्रो,

चौथी कक्षा में तुम्हारा स्वागत है। गत वर्ष तीसरी कक्षा में तुमने 'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक का अध्ययन किया। इस वर्ष चौथी कक्षा पाठ्यपुस्तक 'खेलें, करें, सीखें' तुम्हारे हाथों में सौंपते हुए हमें हर्ष हो रहा है।

तुम्हें नयी-नयी वस्तुएँ बनाना, गीत गाना, कहानियाँ सुनना एवं खेल खेलना बहुत भाता है। इसी तरह तुम्हें वाद्य बजाना, नृत्य-नाट्य करना, चित्रकारिता करना, चिपक कार्य करना, रंग भरना, नये खेलों की खोज करना आदि भी खूब पसंद है! है ना ?

ये सारी बातें तुम 'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक के माध्यम से पूर्ण कर पाओगे। विविध शारीरिक हलचलें करना, नये खेल और स्पर्धाएँ, राखियाँ, चकरी (फिरकी), विदूषक (मसखरा) आकाशदीप, कागज के लिफाफे तथा फूलों की मालाएँ जैसी वस्तुएँ बनाना, कथा-कहानी, संवाद, कविता, पहेलियाँ, रंगकार्य, शिल्पकार्य, वाद्यों को पहचानना आदि सब कुछ इस पुस्तक द्वारा संभव होने वाला है। इन सारे उपक्रमों के माध्यम से तुम धमाल करने वाले हो। बनाई गई इन नयी वस्तुओं से छोटी-सी प्रदर्शनी का आयोजन करना भी तुम्हारे लिए संभव होगा। कुछ वस्तुएँ तुम दूसरों को उपहार स्वरूप भेंट करना चाहो तो दे पाओगे। निश्चित ही इससे तुम्हें बहुत आनंद भी होगा और शाबाशी भी मिलेगी। संक्षेप में यदि कहें तो जीवन की शिक्षा से तुम्हारी प्रगाढ़ मैत्री होने वाली है।

कक्षा के सभी विद्यार्थी नवीनता के आधार पर अध्ययन करने वाले हैं। तुम जैसे गुणवान एवं कृतिशील विद्यार्थियों को व्यक्त होने के लिए यह पाठ्यपुस्तक एक उत्तम साधन सिद्ध होगी। तो चलो, कृतिपूर्ण अध्ययन का अनुभव लें !

पुस्तक में तुम्हें जो-जो पसंद आया है और इसके अतिरिक्त और अधिक क्या जोड़ना अपेक्षित हैं; यह अपने अभिप्राय के माध्यम से हमें अवगत कराना न भूलें।

'खेलें, करें, सीखें' इस पुस्तक के सारे उपक्रम उत्साह, उल्लास एवं सफलतापूर्वक पूर्ण करने हेतु तुम सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ !

पुणे

दिनांक : १४ मई, २०२१

भारतीय सौर वैशाख २४, शके १९४३.

(दिनकर पाटील)

संचालक

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.४

- शिक्षकों के लिए -

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव और कला शिक्षा इन तीनों विषयों को क्रमशः **खेलें, करें, सीखें** इस नाम से पाठ्यपुस्तक में पिरोया गया है। शिक्षकों द्वारा सुलभक की भूमिका में दी गई सूचनाओं के अनुसार और व्यक्तिगत कल्पकता से उपक्रम पूर्ण करवाने हैं। तीनों विषयों का परस्पर एक दूसरे से, उसी के साथ भाषा, गणित तथा परिसर अभ्यास विषयों से समन्वय स्थापित करना संभव होगा। सामुदायिक पद्धति से विद्यार्थियों को आनंददायी अनुभव दे पाएँगे। उनकी शिक्षा को जीवन से जोड़ पाएँगे और उनके वे अनुभव जीवनभर उपयोगी सिद्ध होंगे, ऐसे उत्तम उपक्रम इस पुस्तक में दिए गए हैं। उपक्रम पूर्ण करवाने के लिए आप उस घटक के तज्ञ, अभिभावक, शिक्षक, खिलाड़ी, उद्योग जगत के कारीगर, एवं कलाकार की सहायता लें। इसी के साथ सूचना प्रौद्योगिकी के आधुनिक साधनों का भी उपयोग कर सकेंगे।

खेलें, करें, सीखें इस पुस्तक में स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव और कला शिक्षा इन विषयों से संबंधित उपक्रमों का केवल संकलन ही नहीं अपितु विद्यार्थियों को विविध शैक्षणिक अनुभव देने के लिए भरपूर रंगीन चित्र, शिक्षकों के लिए स्पष्ट सूचनाओं का नियोजन भी किया गया है। चौथी कक्षा के विद्यार्थियों की लेखन, वाचन क्रियाएँ बहुत प्रगत अवस्था में नहीं होंगी, किंतु उन्हें आहिस्ता-आहिस्ता इन क्रियाओं की ओर ले जाने एवं अध्ययन प्रक्रिया को अधिक मनोरंजक बनाने का यह अच्छा मार्ग है।

इस पाठ्यपुस्तक में एक-दूसरे के लिए पूरक रेखाएँ, आकार, चित्र रेखांकन, अक्षर मुड़ाव, मिट्टी के काम, उपलब्ध सामग्री से सौंदर्याकृति का निर्माण, जल साक्षरता, आपदा प्रबंधन से प्राकृतिक गतिविधियों की पहचान, व्यावसायिक शिक्षा की ओर ले जाने वाले उत्पादक उपक्रम, सड़क सुरक्षा, सूचना संप्रेषण प्रौद्योगिकी की पहचान, विविध शारीरिक गतिविधियों के सामान्य व्यायाम, स्वच्छता, खेल, स्पर्धाएँ आदि तथा जीवन से शिक्षा को आजीवन जोड़े रखने वाले उपक्रम दिए गए हैं। यह पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों के लिए होने के कारण इसमें पाठ्यक्रम, उद्देश्य, क्षेत्र और सभी उपक्रम समाविष्ट नहीं किए गए हैं। उन सारे उपक्रमों को समझने के लिए अभ्यासक्रम और पाठ्यपुस्तक मंडळ द्वारा तैयार की गई शिक्षक हस्तपुस्तिका का संदर्भ लेना होगा।

विशेष शैक्षणिक आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के साथ कोई भी भेदभाव न करते हुए समावेशित शिक्षा द्वारा उन्हें सारे विद्यार्थियों की बराबरी से मुख्य प्रवाह में लाकर उनकी शिक्षा में निरंतरता बनाए रखने का प्रयत्न सभी उपक्रमों के आयोजन के माध्यम से किया जा सकेगा। प्रत्येक घटक का शीर्षक, चित्रमय रचना, शिक्षक-अभिभावकों के लिए मार्गदर्शक सूचना और विद्यार्थियों को अभिव्यक्त होने में 'मेरी कृति' को पुस्तक की विशेषता कहना पड़ेगा। प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी पसंद के अनुसार स्वतंत्र रूप से अभ्यास करके कुशलता संपादित करने और सहभाग का अवसर मिलेगा। उसके लिए आप उनके उपक्रमों के संदर्भों की प्रत्येक कृति को स्वीकार करें।

'खेलें, करें, सीखें' तीनों विषय यद्यपि एक ही पुस्तक में समाविष्ट किए गए हैं तथापि उनके उपक्रम, पाठ्यक्रम और मूल्यांकन निर्धारित कालखंडों के अनुसार स्वतंत्र रूप से आयोजित करें। भाषा, अंग्रेजी, गणित, परिसर अभ्यास आदि विषयों के साथ समन्वय साधें। उपक्रमों के आयोजन में लचीलापन लाकर शिक्षा की रचना में परिवर्तन, क्षेत्र निरीक्षण के आयोजन, सूचना प्रौद्योगिकी के साधनों का उपयोग कल्पकता से कर सकेंगे। अध्ययन-अध्यापन के उद्देश्यों की परिणामकारकता जानने के लिए मर्यादा निर्धारित करके सतत **सर्वकष मूल्यांकन** प्रणाली का उपयोग करना संभव होगा। विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों का मूल्यांकन करते समय उचित सावधानी रखें। विद्यार्थियों से सफाईयुक्त काम की अपेक्षा न करते हुए उन्हें अभिव्यक्ति और कृतियुक्त सहभाग के अवसर देना अपेक्षित है।

शैक्षणिक मूल्य मन में गहराई तक स्थापित करने के लिए आप में से अनेक उत्साही शिक्षक अपनी-अपनी पाठशालाओं में नवीनतम अनुभव देने वाले उपक्रम आयोजित करते हैं। इसकी जानकारी देने वाले छायाचित्र, वीडियो मंडळ के पास भेजना न भूलें। आपके नये-नये उपक्रम, कल्पक सूचनाओं का स्वागत है। पाठ्यपुस्तक के उपक्रम, पूरक उपक्रम सफलतापूर्वक पूर्ण करने के लिए आप सबको हार्दिक शुभकामनाएँ !

खेलें, करें, सीखें विषय समिति एवं अभ्यास गट,
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

खेलें

करें

सीखें

Learning by Playing

Learning by Doing

Learning by Art

खेलें, करें, सीखें चौथी कक्षा अध्ययन निष्पत्ति

अ.क्र	विषय	घटक	अध्ययन निष्पत्ति
१	खेलें	१. स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वास्थ्य की अच्छी आदतें समझकर उनका पालन करता है। ● क्रीडांगन संबंधी बातों की जानकारी प्राप्त करता है।
		२. विविध गतिविधियाँ एवं उचित शारीरिक स्थिति	<ul style="list-style-type: none"> ● उचित शारीरिक स्थिति रखकर विविध गतिविधियों का अध्ययन करता है।
		३. खेल और स्पर्धाएँ	<ul style="list-style-type: none"> ● विविध प्रकार के खेलों में रुचि लेता है। स्पर्धाओं में सहभागी होता है।
		४. कौशलपूर्ण उपक्रम	<ul style="list-style-type: none"> ● कौशलपूर्ण उपक्रमों का अध्ययन करता है।
		५. व्यायाम	<ul style="list-style-type: none"> ● सभी जोड़ों एवं स्नायुओं को उत्तेजित करने हेतु उचित व्यायाम करता है।
२	करें	१. आवश्यकताधिष्ठित उपक्रम <ul style="list-style-type: none"> ● जल साक्षरता ● आपदा प्रबंधन 	<ul style="list-style-type: none"> ● कक्षा को सुशोभित करके दिन विशेष एवं परिसर के लघु उद्योगों की जानकारी बताता है। ● पानी के विविध उपयोग बताता है। पानी से संबंधित बड़बड़गीत, कहानी, पानी संचित करने के माध्यम बताता है एवं चित्र रँगता है। ● भूकंप, बाढ़, त्सुनामी, आग लगना, बिजली गिरना इन आपदाओं के चित्र पहचानता है।
		२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	<ul style="list-style-type: none"> ● परिसर में उपलब्ध सामग्री से आधुनिकता से अभिरुचि के अनुसार सामग्री तैयार करता है।
		३. कौशलाधिष्ठित उपक्रम	<ul style="list-style-type: none"> ● आवश्यकता और समस्या से संबंधित कौशलपूर्ण समाजोपयोगी सामग्री निर्माण करता है।
		४. ऐच्छिक उत्पादक उपक्रम <ul style="list-style-type: none"> ● अन्न, कपड़ा, आवास 	<ul style="list-style-type: none"> ● उत्पादन के लिए आवश्यक प्राथमिक कौशल आत्मसात करके मर्यादित अर्थोपार्जन कर सकने वाले उपक्रम में सहभागी होता है। ● अन्न, कपड़ा, आवास से संबंधित उपक्रम में सहभागी होता है।
		५. प्रौद्योगिकी क्षेत्र, यातायात सुरक्षा	<ul style="list-style-type: none"> ● संगणक के विविध भाग पहचानकर उन्हें सँभालता है। ● यातायात के नियम समझता है।
		६. अन्य क्षेत्र : पशु-पक्षी संवर्धन	<ul style="list-style-type: none"> ● विविध पालतू प्राणी, पक्षी पहचानता है एवं उनका उपयोग बताता है।
३	सीखें	१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> ● पसंद के अनुसार वृत्त, त्रिभुज, चतुर्भुज बनाकर रंगकाम करता है। ● रेखाओं के विविध आकारों से आसान आकार बनाता है तथा कलाकृति (डिजाइन) बनाता है। ● ठप्पा कार्य करता है। रंगों की पहचान बताता है एवं चित्रों को रँगता है। सुलेखन के लिए रेखाओं का अभ्यास करता है।
		२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> ● मिट्टी के कामों की सहायता से विविध वस्तुएँ तैयार करता है।
		३. गायन	<ul style="list-style-type: none"> ● बड़बड़गीत, समूहगीत सुर-ताल में गाता है।
		४. वादन	<ul style="list-style-type: none"> ● वाद्यों का परिचय प्राप्त करता है। ताल में तालियाँ बजाता है।
		५. नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> ● हाथों और पैरों की हलचल लयबद्ध तरीके से करता है। बड़बड़गीत और समूहगीत पर अभिनय, नृत्य करता है।
		६. नाट्य	<ul style="list-style-type: none"> ● विविध कृतियों की सहायता से अभिनय तथा नाटक का परिचय प्राप्त करता है। काथिक और वाचिक अभिनय का प्रस्तुतीकरण करता है।

भारत का संविधान

भाग 4 क

मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51 क

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

- (क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;
- (ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;
- (ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;
- (घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;
- (ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध है;
- (च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;
- (छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;
- (ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;
- (झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;
- (ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले;
- (ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

अनुक्रमणिका

खेलें	घटक	पृष्ठ
१. स्वास्थ्य		१
२. विविध गतिविधियाँ		८
३. खेल और प्रतियोगिताएँ		१३
४. कौशल पर आधारित उपक्रम		१८
५. व्यायाम		२३

करें	घटक	पृष्ठ
१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम		३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम		३५
३. कौशलाधिष्ठित उपक्रम		३८
४. ऐच्छिक उपक्रम		४१
५. अन्य क्षेत्र		५६

सीखें	घटक	पृष्ठ
१. चित्र		६१
२. शिल्प		७१
३. गायन		७५
४. वादन		७८
५. नृत्य		८०
६. नाट्य		८४

१. स्वास्थ्य

१.१ मेरी दिनचर्या



चित्रवाचन



- ◆ सुबह जल्दी जागना
- ◆ प्रातःकर्म से निवृत्त होना
- ◆ दाँत माँजना
- ◆ योगासन, सूर्य नमस्कार करना
- ◆ स्नान करना
- ◆ कपड़े पहनना
- ◆ जलपान करना
- ◆ विद्यालय जाना



- ◆ पढ़ाई करना
- ◆ घर की साफ-सफाई करना
- ◆ मैदान में खेलना
- ◆ माता जी की सहायता करना
- ◆ बड़ों के बताए कार्य करना
- ◆ विद्यालय का गृहकार्य करना
- ◆ रात में भोजन करना
- ◆ जल्दी सोना

- ◆ दिनचर्या का महत्व बताएँ। हमारे जीवन में जल्दी सोना, शरीर की स्वच्छता, संतुलित भोजन, खेल और व्यायाम का जो महत्व है, उसपर विचार-विमर्श करवाएँ। दैनिक कार्य लिखकर क्षेत्रानुसार उनकी सारिणी बनाने के लिए कहें।

१.२ शरीर की स्वच्छता

लिखो कि ✓ है अथवा ✗ है।



- ◆ भोजन के बाद दाँत स्वच्छ करने चाहिए।
- ◆ मलमूत्र विसर्जन के बाद हाथ-पाँव धोने चाहिए।
- ◆ भोजन से पहले हाथ स्वच्छ नहीं धोने चाहिए।
- ◆ जल्दी सोना चाहिए और जल्दी जागना चाहिए।
- ◆ स्नान करते समय सभी अंगों को स्वच्छ करना चाहिए।
- ◆ बड़ों की सहायता से नाखून काटने चाहिए। मैल निकालना चाहिए।
- ◆ बालों में तेल लगाकर बाल सँवारने नहीं चाहिए।
- ◆ आँखें, नाक और जीभ को स्वच्छ करना आवश्यक नहीं है।

परिसर की स्वच्छता



लिखो कि ✓ है अथवा ✗ है।

- ◆ घर का परिसर स्वच्छ रखना चाहिए।
- ◆ कहीं पर भी थूकना चाहिए।
- ◆ सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ा-कचरा फेंकना चाहिए।
- ◆ गीला कूड़ा-कचरा नीले बक्से में और सूखा कूड़ा-कचरा हरे बक्से में डालना चाहिए।

१.३ भोजन



नमक का अति सेवन करने से बचें ।



ताजा अन्न का सेवन करें ।



भरपूर पानी पीएँ ।



साग-सब्जियों, खाद्यान्नों, दलहनों-
तिलहनों का समावेश करना चाहिए ।



भोजन



खुले में रखे खाद्यपदार्थ खाने से बचें ।

१.४ विश्राम और नींद



शारीरिक परिश्रम करने के बाद थके-माँदे शरीर को विश्राम की आवश्यकता होती है । प्रतिदिन सात से आठ घंटे नींद लेने से शरीर फुर्तीला बन जाता है ।



- ◆ थाली में परोसा हुआ और घर में पकाया भोजन पूरी तरह खाने की आदत लगने की दृष्टि से जानकारी दें । भोजन, विश्राम और नींद जैसे मुद्दों पर चर्चा करें और उनका महत्त्व समझा दें ।

४ खेलें, करें, सीखें

१.५ स्वच्छतागृह का उपयोग

स्नान करने, मलमूत्र विसर्जित करने के लिए घर में स्वच्छतागृह होता है। इसी तरह; ऐसे स्वच्छतागृह सार्वजनिक स्थानों पर भी पाए जाते हैं।

मलमूत्र विसर्जन करने से स्वयं को कभी भी रोकना नहीं चाहिए। सड़क किनारे, मैदान में अथवा खुले स्थान में मलमूत्र विसर्जन नहीं करना चाहिए। इससे संक्रमित रोग फैलते हैं। मलमूत्र विसर्जन के पश्चात साबुन से हाथ-पाँव धोकर स्वच्छ करने चाहिए। साथ ही शरीर के अंगों की सफाई करने के लिए भरपूर पानी का उपयोग करना चाहिए। स्वच्छतागृह को स्वच्छ बनाए रखने का दायित्व भी हमारा ही है। स्वच्छतागृह का उपयोग करने के बाद पर्याप्त पानी का उपयोग कर उसे स्वच्छ रखना चाहिए।



१.६ बुरी आदतों की रोक-थाम

जो आदतें हमारे स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव छोड़ती हैं, उन्हें बुरी आदतें कहते हैं। बुरी आदतें ढूँढ़कर उनकी रोक-थाम करनी चाहिए। हमें बुरी आदतों का त्याग करना चाहिए।

- मेरी कृति :**
- (१) तुम अपनी अच्छी आदतों के बारे में लिखो।
 - (२) नीचे कुछ आदतें बताई गई हैं। उनपर चर्चा करो और लिखो कि उनमें अच्छी आदतें कौन-सी हैं।

सभी प्रकार की सब्जियाँ, दलहन और सलाद खाता हूँ।	घर में बनाए खाद्यपदार्थ खाता हूँ।	
हमेशा पैकेटबंद खाद्यपदार्थ खाता हूँ।	मुझे विभिन्न फल खाना पसंद है।	
बाजार में मिलने वाली अलग-अलग कोल्ड ड्रिंक बार-बार पीता हूँ।	कंप्यूटर का उपयोग अध्ययन के लिए करता हूँ।	
प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करता हूँ।	मुझे व्यायाम करना अच्छा लगता है।	
वड़ा-पाव, बर्गर, भेल (चाट)/नूडल्स बार-बार खाता हूँ।	दिनभर मोबाइल में गेम खेलता हूँ।	
मैदानी खेल खेलता हूँ।	बहुत समय तक टीवी देखता हूँ।	

◆ अच्छी आदतों और बुरी आदतों के विषय में जानकारी देकर अच्छी आदतों का महत्त्व समझा दें।

१.७ सामान्य रोग



सामान्य ज्वर (बुखार): शरीर का तापमान बढ़ने से शरीर गरम हो जाता है। इसी को ज्वर आना कहते हैं। सामान्य

ज्वर आने पर माथे पर ठंडे पानी की पट्टियाँ रखने से ज्वर उतर जाता है। इसी तरह, पानी से शरीर को पोंछने से भी ज्वर कम किया जा सकता है। ऐसी स्थिति में डॉक्टर की सलाह लें।



शरीर दर्द होना : शरीर के अलग-अलग अंगों में पीड़ा-वेदना का अनुभव होता है। इसी को शरीर दर्द होना कहते हैं।

सिर, पीठ, पेट, कमर आदि अंगों में पीड़ा अनुभव होने पर अपने माता-पिता जी अथवा शिक्षकों को तुरंत बताना चाहिए। डॉक्टर की सलाह लें।



सरदी-खाँसी : नाक बहने अथवा खाँसी होने जैसी बीमारियों के समय यह ध्यान रखना चाहिए कि दूसरों के संपर्क में आने से बचें। सुरक्षा बरतें। डॉक्टर की सलाह लें। मास्क का उपयोग करें।



अंदरूनी चोट : मैदान में खेलते हुए गिर जाने से चोट लगती है और माँसपेशियों को अंदरूनी आघात लगता है। यह

चोट / आघात दिखाई नहीं देता है परंतु शरीर का वह अंग पीड़ा / वेदना का अनुभव करता है। ऐसी स्थिति में उस अंग की अधिक हलचल नहीं करनी चाहिए। डॉक्टर की सलाह लें।

१.८ प्राथमिक उपचार



दुर्घटनाग्रस्त अथवा घायल हुए व्यक्ति पर डॉक्टर की सहायता प्राप्त होने से पूर्व जो आवश्यक उपचार किए जाते हैं; उन्हें प्राथमिक उपचार कहते हैं। प्राथमिक उपचार करने के बाद उस व्यक्ति को शीघ्रातिशीघ्र डॉक्टर के यहाँ ले जाना चाहिए।



खरोंच आना : खरोंच आए हिस्से को स्वच्छ पानी से धोना चाहिए। फिर उसे साफ कपड़े से पोंछना चाहिए। खरोंचवाले स्थान

पर जंतुनाशक औषधि अथवा मरहम लगाना चाहिए। बड़े-बुजुर्ग व्यक्ति से कहें।



खून बहना : यदि शरीर के किसी हिस्से से खून बहता होगा तो उस हिस्से पर हाथ से दबाकर खून का बहना रोकना चाहिए। खून का बहना बंद होने पर जिस हिस्से पर घाव / चोट

लगी है, उसे पानी से स्वच्छ करना चाहिए। उसपर जंतुनाशक औषधि और कपास लगाकर कसकर पट्टी बाँधनी चाहिए। उस व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर के यहाँ ले जाएँ।



अस्थिभंग (हड्डी का टूटना) :

शरीर की किसी हड्डी के टूटने अथवा हड्डी को चोट लगने को अस्थिभंग कहते हैं। अस्थिभंग हुए अंग की कम-से-कम हलचल करते हुए किसी पट्टी का उसे सहारा देकर बाँध देना चाहिए और तुरंत ही डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



जलना/झुलसना :

जले/झुलसे हुए अंग पर तुरंत ठंडा पानी धीरे-धीरे डालना चाहिए। जले/झुलसे हुए हिस्से पर उपयुक्त मरहम लगाएँ। डॉक्टर की सलाह लें।

मेरी कृति : कोई भी खाली बक्सा / खोखा लेकर उसकी प्राथमिक उपचार पेटी बनाओ। घर में प्राथमिक उपचार की जो भी सामग्री उपलब्ध होगी ; उसे उस पेटी में रखो। उसकी जानकारी लें।

१.९ वस्त्र



ऋतुओं के अनुसार अलग-अलग वस्त्र पहने जाते हैं। गरमी में सूती, हल्के रंग के वस्त्र पहनते हैं। सिर पर गमछा अथवा टोपी लपेटते / पहनते हैं। सरदी के दिनों में गर्म और ऊनी कपड़े, स्वेटर, जर्कॉन, गुलूबंद, कंटोप, दस्ताने और पैरों में मोजे पहनते हैं। बरसात में पानी से बचने के लिए वॉटर प्रूफ रेनकोट, कैप और गमबूट का उपयोग करते हैं।

अलग-अलग समय पर जो अलग-अलग प्रकार के वस्त्र पहने जाते हैं; उन्हें वेशभूषा अथवा पहनावा भी कहते हैं। जैसे: विद्यालय का गणवेश, किसी विवाह समारोह के वस्त्र अथवा व्यवसाय के अनुसार अलग-अलग पोशाकें होती हैं।

खेलने और व्यायाम की अलग-अलग प्रकार की पोशाकें होती हैं। खिलाड़ियों को अपने-अपने खेल के अनुसार विभिन्न प्रकार के वस्त्र पहनने पड़ते हैं।



मेरी कृति : विभिन्न खेलों के लिए उपयोग में लाए जाने वाले वस्त्रों (पोशाक) के चित्रों का संग्रह चिपक कॉपी में करो।

२. विविध गतिविधियाँ

२.१ विविध गतिविधियाँ

चित्रों में दर्शाई विभिन्न गतिविधियों के प्रकार पहचानकर उनके अनुसार गतिविधियाँ करो ।



झुकना



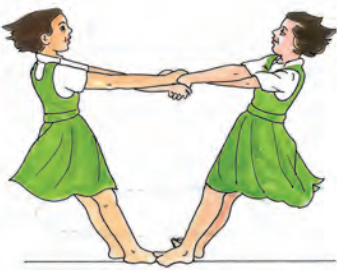
चलना



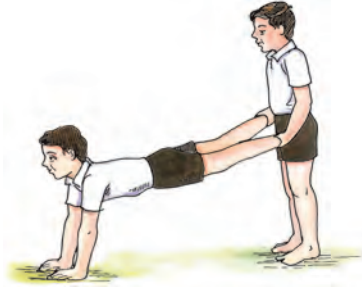
कूदना



कसना/ मरोड़ना



फुगड़ी



पैर पकड़ाकर हाथों पर चलना



संतुलन बनाना

मेरी कृति :

- गतिविधियों के प्रकार पहचानकर उन्हें क्रम दो । क्या कुछ गतिविधियों को दो अथवा तीन क्रमांक दिए जा सकते हैं, इसकी चर्चा करो ।

१. स्थान पर गतिविधियाँ करना । २. स्थान परिवर्तन ३. सामग्री के साथ गतिविधियाँ करना ।

४. सहयोगियों के साथ गतिविधियाँ करना ।

कमर को गोल घुमाना

कलैया (कलाबाजी मारना)

पीठ पर ढो ले जाना

लंगड़ी करना

गेंद फेंकना - लपकना

रिंग फेंकना

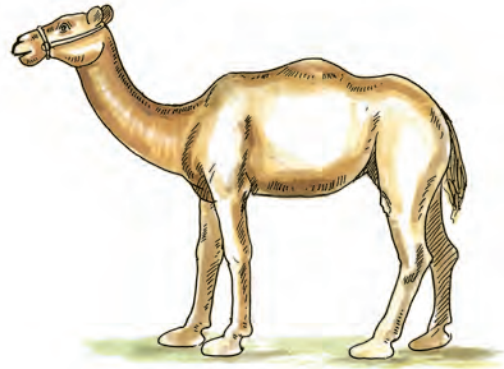
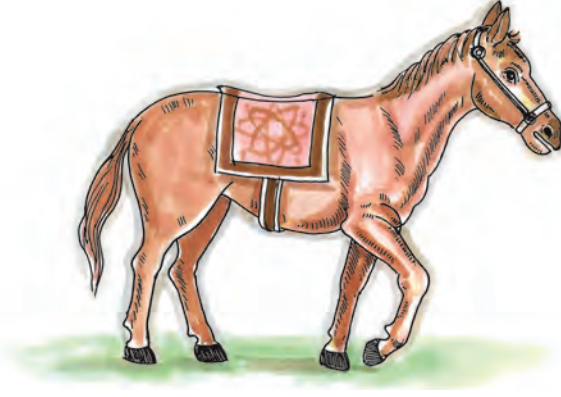
रस्साकसी करना

वृत्त में एड़ी पर चलना

- ◆ विभिन्न गतिविधियों की सूची बनाकर गतिविधियों पर आधारित खेलों और प्रतियोगिताओं का आयोजन करें । विद्यार्थियों को खेलों और प्रतियोगिताओं के नियम बताकर उनका पालन करने के लिए कहें ।

२.२ अनुकरणात्मक गतिविधियाँ

विभिन्न पशु-पक्षी जिस ढंग से गतिविधियाँ अथवा हलचल करते हैं ; उनका निरीक्षण करके वैसी गतिविधियाँ करने के प्रयास को अनुकरणात्मक गतिविधियाँ कहते हैं ।



मेरी कृति : किसी एक प्राणी की चाल चलकर अपने मित्रों से उसे पहचानने के लिए कहो ।

- ◆ विभिन्न प्राणियों की चालें और कूदने का अनुकरण कर देखने के लिए कहें । इन चालों और उनकी प्रतियोगिताओं का आयोजन करें ।

२.३ सामग्री और मित्रों के साथ गतिविधियाँ



गेंदों की विभिन्नरंगी दुनिया



वॉलीबॉल



थ्रो बॉल



फुटबॉल



डॉज बॉल



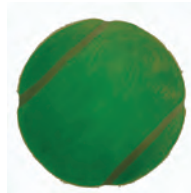
नेट बॉल



बास्केट बॉल



क्रिकेट बॉल



टेनिस



हॉकी बॉल



सॉफ्ट बॉल

गेंद के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ

ड्रीबलिंग : टप्पे लेना

शूटिंग : गेंद को जोर से फेंककर मारना/ फटकारना

कैचिंग : लपक लेना/ लोकना

थ्रोईंग : फेंकना

हीटिंग : फटकारना / चोट करना

स्टॉपिंग : रोकना

स्कूपिंग : ऊँचा उछालना / उड़ाना

बैटिंग : गेंद को दिशा देना।

फिल्डिंग : रोकना

किकिंग : लतियाना

हेडिंग : सिर से आघात करना

पासिंग : सहयोगी की ओर फेंकना/ भेजना

- ◆ खेलों की गेंद के साथ विभिन्न गतिविधियाँ और मौलिक कौशल सिखाएँ। इन कौशलों से संबंधित प्रतियोगिताओं और खेलों का आयोजन करें।

२.४ शरीर की उचित स्थिति



अलग-अलग कार्य करते समय शरीर की स्थिति का उचित रूप में होना अति आवश्यक होता है। यदि कार्य करते समय शरीर को उचित स्थिति में रखेंगे तो किया जानेवाला कार्य भी उचित ढंग से होगा और शरीर तथा शरीर के अंगों को उसका कम-से-कम कष्ट पहुँचेगा।

विभिन्न कार्य करते समय यदि हम शरीर को अनुचित अथवा अटपटी स्थिति में रखते हैं तो उसका दुष्प्रभाव माँसपेशियों और जोड़ों पर पड़ता है। शरीर को लगातार अनुचित स्थिति में रखने से सदैव वैसी ही स्थिति में काम करने की आदत लग जाती है।

२.५ सेना का संचलन



सुरक्षा बलों में अनुशासनबद्ध कवायद संचलन किया जाता है। उनके द्वारा प्रत्येक गतिविधि कवायद संचलन के विभिन्न प्रकारों के अनुसार की जाती है। इसके द्वारा अनुशासन, एकता और आज्ञाकारी आदि गुणों का विकास होता है।

- ◆ विभिन्न शारीरिक स्थितियों के विषय में चर्चा करें। शरीर की उचित स्थितियाँ कैसी होनी चाहिए; इसकी जानकारी दें। शरीर की उचित स्थितियों का सदैव अंगीकार करने हेतु प्रोत्साहन दें।
- ◆ सुरक्षा बलों द्वारा किए जानेवाले कवायद संचलन के बारे में चर्चा करें।

कवायद के कुछ प्रकार :

(१) कदमताल :

एक ही स्थान पर तालबद्ध रूप में पहले बायाँ और उसके पश्चात दायाँ पैर क्रमशः नीचे-ऊपर करना कदमताल कहलाता है । कदमताल रोकने के लिए 'स्क्वाड रुक' कहकर आदेश दिया जाता है ।

(२) दाहिने मुड़ :

दाईं ओर मुड़ने के लिए 'दाहिने मुड़' का आदेश दिया जाता है ।

(३) बाएँ मुड़ :

बाईं ओर मुड़ने के लिए 'बाएँ मुड़' का आदेश दिया जाता है ।

(४) पीछे मुड़ :

पीछे की तरफ मुँह करके खड़े होने के लिए 'पीछे मुड़' का आदेश दिया जाता है ।



मूल स्थिति

१

२

३

कदमताल



मूल स्थिति

१

२

३

बाएँ मुड़



मूल स्थिति

१

२

३

दाएँ मुड़



मूल स्थिति

१

२

३

पीछे मुड़

मेरी कृति : कवायद संचलन में हिस्सा लो ।

- ◆ संचलन से पूर्व सीखे हुए कवायद के प्रकारों का अभ्यास करवा लें । सावधान, विश्राम, आराम से जैसी स्थितियाँ उचित ढंग से की जा रही हैं; इस ओर ध्यान दें ।

३. खेल और प्रतियोगिताएँ

३.१ छोटे खेल



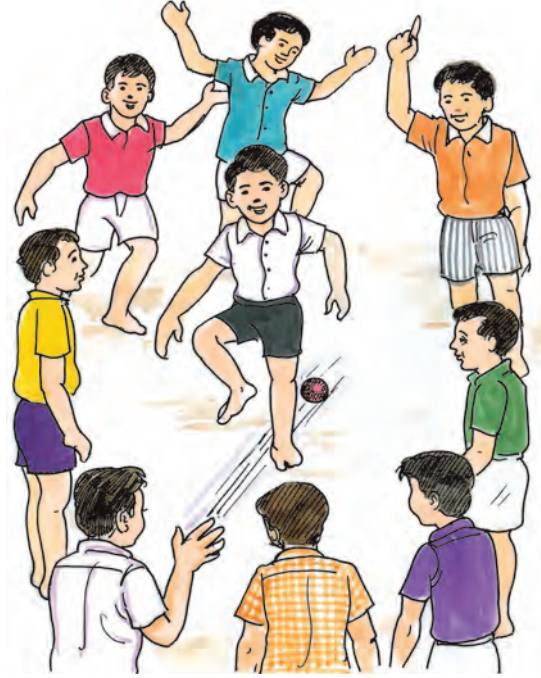
अंदर-बाहर



रस्सा कसी



लंगड़ी



गेंद मारकर बाद करना



रूमाल पानी

- ◆ खेल खेलते समय सावधानी रखें कि बच्चे गिरेंगे नहीं। (मैदान साफ-सुथरा हो) खेलों के चित्रों का निरीक्षण करने के लिए कहें। विभिन्न खेलों का प्रत्यक्षीकरण करवा लें।

३.२ प्रतियोगिताएँ



सर्पाकार दौड़ने की प्रतियोगिता



रस्सी के ऊपर कूदने की प्रतियोगिता



ईंटों के ऊपर चलने की प्रतियोगिता

मेरी कृति :

- तुमने जिस प्रतियोगिता में हिस्सा लिया था, उसका वर्णन करो ।

.....

.....

.....

- तुम्हें किस प्रतियोगिता में हिस्सा लेना अच्छा लगेगा ? क्यों ?

.....

.....

.....

- निम्न प्रकारों के अनुसार तुमने खेल की जिन प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया ; उनका वर्गीकरण करो ।

- (१) दो की प्रतियोगिता
- (२) मित्र की सहायता से प्रतियोगिताएँ
- (३) सामग्री सहित प्रतियोगिताएँ
- (४) गुटों के बीच प्रतियोगिता

◆ प्रतियोगिताओं का आयोजन करते समय सुरक्षा का विशेष ध्यान रखें । प्रतियोगिताएँ प्रारंभ होने से पूर्व सभी सूचनाएँ और नियम समझाकर बताएँ ।

३.३ स्थानीय और पारंपरिक खेल



गुल्ली-डंडा



गोलियाँ (कंचे)



लट्टू चलाना/ घुमाना



टायर दौड़ाना



एक हाथ की फुगड़ी



सामान्य फुगड़ी



जाँत / चक्की फुगड़ी

- ◆ स्थानीय और पारंपरिक खेलों की सूची बनाएँ। नये खेल कैसे खेलने हैं; यह समझाएँ।

३.४ मनोरंजनपर खेल और कृतियाँ

विभिन्न खेलों द्वारा हमारा मनोरंजन होता है तथा हमें आनंद भी प्राप्त होता है। अलग-अलग रोचक कृतियाँ करने से शरीर और मन में स्फूर्ति उत्पन्न होती है। परिणामस्वरूप उकताहट दूर हो जाती है और अध्ययन करने के लिए उत्साह निर्माण होता है।

मनोरंजनपर कृतियाँ


विभिन्न ढंग से तालियाँ बजाना

एक का दूसरे जैसा अभिनय करना / चेहरे पर आए हाव-भाव का अनुकरण करना।

एक मिनट आँखें बंद कर शांत बैठना।

विभिन्न पशु-पक्षियों की बोलियों की नकल करना।

मनोरंजनपर खेल

- 
- (१) जानकारी के आधार पर वस्तु का परिचय (२) खजाने की खोज
(३) टेबल टेनिस की गेंद को सीधी रेखा में ले जाना। (४) माचिस गिराना।
(५) रिंग में गेंद डालना। (६) स्मरण खेल
(७) अंजुरी से गिलास भरना। (८) निर्धारित समय में कृतियाँ / गतिविधियाँ पूर्ण करना।
(९) एक-दूसरे को हँसाना। (१०) पीछे से सुनाई देने वाली आवाज किसकी है; यह पहचानना
(११) बक्से में रखी वस्तु पहचानना। (१२) गंध सूँघकर वस्तु पहचानना।
(१३) गेंद फेंककर मारना। (१४) निशानेबाजी
(१५) मित्र को पहचानना। (१६) बाल्टी में गेंद फेंकना / डालना।

मेरी कृति :

- अपनी पसंद के खेल का नाम बताओ।
- ऊपर मनोरंजनपर खेलों की जो सूची दी है ; उनमें कौन-से खेल पसंद हैं ?
- जिस नये खेल की तुम्हें जानकारी है; वह कक्षा में बताओ।

◆ विभिन्न मनोरंजनपर खेलों की सूची बनाकर जो साधन-सामग्री उपलब्ध है ; उनको ध्यान में रखकर खेलों का आयोजन करें। विभिन्न घरेलू (बैठकर खेले जाने वाले) खेलों की जानकारी के विषय में पूछें। उनके नियम और कौशलों को लेकर चर्चा करवाएँ।

३.५ घरेलू खेल



बैठकर खेले जाने वाले खेलों को घरेलू खेल कहते हैं। कनबतिया, संगीत तकिया, साँप-सीढ़ी, लूडो, कैरम जैसे विविध खेलों द्वारा हमारा मनोरंजन होता है। इन खेलों के कारण हमारी एकाग्रता, निर्णय क्षमता और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। खाली समय का अच्छा उपयोग होता है।



संगीत तकिया



कनबतिया



लूडो (चौसर)



शतरंज



साँप-सीढ़ी

मेरी कृति :

- अपनी पसंद के घरेलू खेलों के नाम बताओ।
- ऊपर जिन खेलों की सूची दी है ; उनमें तुम्हें कौन-से खेल पसंद हैं ?
- तुम्हें जिस नये घरेलू खेल की जानकारी है ; वह अपने मित्र को बताओ।

- ◆ विभिन्न घरेलू खेलों की जानकारी के बारे में पूछें। उन खेलों के नियम और बारीकियाँ बताएँ और यह भी समझा दें कि नियमों का पालन करना आवश्यक है।
- ◆ मैदान में खेलने की स्थिति न हो तब घरेलू खेलों का आयोजन करें।
- ◆ घरेलू खेल खेलते समय क्रियाशीलता को अधिक महत्त्व दें।

४. कौशल पर आधारित उपक्रम

४.१ जिम्नैस्टिक



शरीर द्वारा की जानेवाली ताल और लयबद्ध गतिविधियों अथवा हलचलों को जिम्नैस्टिक कहते हैं। जिम्नैस्टिक करने के लिए शरीर का लचीला होना आवश्यक है। निम्न उपक्रम करने से पूर्व स्फूर्तिदायी अथवा उत्तेजक व्यायाम करना आवश्यक है।



हैंड स्टैंड विथ सपोर्ट अर्थात् सिर नीचे और पैर ऊपर करने हैं। शरीर का पूरा भार दोनों हाथों पर डालकर और अपने पैरों को ऊपर दीवार से सटाकर सिर नीचे और पैर ऊपर की स्थिति में स्वयं को लाया जाता है।



दौड़ते हुए आकर हाथ को जमीन पर टिकाकर और लहर की तरह उछलकर पैरों पर खड़ा होने के कौशल को हैंड स्प्रिंग कहते हैं। हैंड स्प्रिंग जिम्नैस्टिक मैट अथवा गद्दे पर करना चाहिए। यह करते समय प्रारंभ में मार्गदर्शक तुम्हारी कमर को सहारा देकर सहायता करेगा। हैंड स्प्रिंग का अभ्यास करते समय यह सुनिश्चित कर लें कि आस-पास कोई नुकिली वस्तु अथवा अन्य चीजें न हों। धीरे-धीरे इस कौशल में निपुण बन जाओगे।



- ◆ संभव हो तो फिल्म दिखाएँ। हैंड स्प्रिंग करवाते समय जिम्नैस्टिक मैट अथवा गद्दे का प्रयोग करें।
- ◆ हैंड स्टैंड और हैंड स्प्रिंग करते समय प्रारंभ में कमर, पीठ और पैरों को सहारा देकर उचित स्थिति बनाने के लिए सहायता करें।

४.२ ऐथलेटिक्स



मैदानी खेल प्रतियोगिताओं को ऐथलेटिक्स कहते हैं। मैदानों और दौड़ने के मार्ग पर होने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं को संयुक्त रूप में ऐथलेटिक्स कहते हैं। दौड़ना, कूदना और फेंकने की विभिन्न प्रतियोगिताओं का ऐथलेटिक्स में समावेश होता है।

१०० मीटर, २०० मीटर दूरी की अति तेज गति से दौड़ने की प्रतियोगिताएँ।



मेरी कृति :

- निम्न चित्रों का निरीक्षण करो।
- चित्रों में दिखाई देनेवाला लड़का क्या कर रहा है ?
- उसके द्वारा की गई कृति क्या ऐथलेटिक्स वर्ग में आती है ?



- ◆ कम दूरी की तेज गति से दौड़ने की, विभिन्न छोटी-बड़ी गेंदें फेंकने की तथा एक स्थान पर अथवा दौड़ते हुए आकर ऊँची और लंबी कूद लगाने की प्रतियोगिताओं का आयोजन करवाएँ। सुरक्षा का ध्यान रखें। खेल प्रतियोगिताएँ देखने का आयोजन करें।
- ◆ विभिन्न ऐथलेटिक्स प्रतियोगिताओं की फिल्में दिखाएँ।

४.३ खेलों के मौलिक कौशल



विभिन्न खेल खेलने के लिए उन खेलों के आवश्यक मौलिक कौशल अच्छी तरह से आत्मसात करने चाहिए। अलग-अलग प्रकार के खेलों के अलग-अलग मौलिक कौशल होते हैं। इन कौशलों का निरंतर अभ्यास करना आवश्यक है।

खेल और उनके कौशल

कबड्डी

- ◆ साँस साधना/ रोकना।
- ◆ हाथ मारकर बाद / आउट करना।
- ◆ पैर मारकर / उछालकर बाद / आउट करना।
- ◆ कमर पकड़ना।
- ◆ टखना पकड़ना।



खो खो

- ◆ खो मिलने पर सीधे उठकर खड़े होना।
- ◆ बड़ी तेजी से एक के बाद दूसरे को खो देना।
- ◆ खिलाड़ी का पीछा करते हुए उसे बाद/आऊट करना।
- ◆ सर्पाकार दौड़ना।
- ◆ चकमा देना / झाँसा देना।

हैंडबॉल

ड्रिबलिंग : गेंद को टप्पे देना, गेंद को टप्पे देते हुए, हल्के से पटकते हुए दौड़ना।

श्रोइंग / पासिंग : अपने साथी खिलाड़ी की ओर गेंद फेंकना।

कैचिंग : दोनों हाथों से गेंद को लपक लेना/लोकना।

शूटिंग : कूदकर / उछलकर गेंद गोल पोस्ट में डाल देना।

गोल किपींग : गोल पोस्ट में डाली जाने वाली गेंद को रोकना / पकड़ना।



- ◆ खेल के कौशल किसे कहते हैं; यह समझा दें। विभिन्न खेलों के कौशलों की चर्चा करें। संभव हो तो उन कौशलों की फिल्म दिखाएँ।

४.४ मानवी मीनारें

एक-दूसरों की पीठ पर, कंधों पर चढ़कर स्तर-पर-स्तर बनाने को मानवी मीनारें कहते हैं। इन मानवी मीनारों के कारण संतुलन, समन्वय, शारीरिक संतुलन और समन्वय साधने की क्षमता का विकास होता है। मीनारों का अभ्यास मैट अथवा गद्देवाले स्थान पर करना चाहिए। मानवी मीनारों का अभ्यास करते समय शिक्षकों अथवा बड़े-बुजुर्ग व्यक्तियों की सहायता लेनी चाहिए तथा उनके निरीक्षण में प्रात्यक्षिक करें।



मेरी कृति : सांस्कृतिक कार्यक्रम में संगीत की लय-ताल पर मीनारों की प्रस्तुति करो।

- ◆ विद्यार्थियों की आयु, क्षमता और इच्छा का विचार करके मीनारों की रचना करें। पहले चित्र अथवा फोटो दिखाकर मीनारों के स्तरों की जानकारी दें। उचित स्थिति समझा दें। सुरक्षा की दृष्टि से उचित सावधानी लें।
- ◆ मीनारों की प्रस्तुति विशेष समारोहों के अवसर पर ही करें। इसके लिए आवश्यक अभ्यास कराएँ। संभव हो तो मीनारों का प्रत्यक्षीकरण संगीत की लय-ताल पर करें; जिससे वे आकर्षक दीखेंगी।

४.५ मैदान – खेल सामग्री



हमें इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि कौन-सा खेल किस सामग्री के साथ खेला जाता है। विभिन्न खेलों के लिए लगने वाली सामग्री की सूची बनाएँगे। क्या तुम बता सकते हो कि नीचे दर्शाए मैदान किन खेलों के हैं। इन खेलों के मैदानों की जानकारी प्राप्त करो। इन खेलों के लिए किन सामग्रियों की आवश्यकता होती है; उसकी जानकारी प्राप्त करेंगे।



टेनिस



हॉकी



टेनिस



बॉल बैडमिंटन



बास्केट बॉल



आट्यापाट्या

खेल (नाम) और उसकी सामग्री



सॉफ्टबॉल



हॉकी स्टिक



फुटबॉल



स्पाइक्स



बॉक्सिंग ग्लोव्ज

मेरी कृति : खेल (नाम) और उसकी सामग्री (चित्र); ऐसा पहचानने का खेल खेलो।

- ◆ खेल के मैदानों और उन खेलों के लिए आवश्यक सामग्रियों की जानकारी दें। ऊपर दिए गए खेलों की सामग्री उपलब्ध न हो तो काल्पनिक रूप में पर्यायी खेल सामग्री का उपयोग करके खेल कौशलों की जानकारी दें।
- ◆ विद्यार्थियों के दो गुट बनाएँ। प्रथम गुट खेल का नाम बताएगा और दूसरा गुट खेल सामग्री के नाम बताएगा। इसके बाद दूसरा गुट खेल का नाम बताएगा और प्रथम गुट खेल सामग्री के नाम बताएगा। इस तरह के खेल खेलवाए जा सकते हैं।

५. व्यायाम

५.१ उत्तेजक व्यायाम

व्यायाम करने से पूर्व शरीर की मांसपेशियों और जोड़ों को जोशीली और वेगवान गतिविधियाँ / हलचलें करने के लिए तैयार करना पड़ता है। इस तैयारी के लिए जो व्यायाम किया जाता है, उसे उत्तेजक अथवा प्रोत्साहित व्यायाम कहते हैं। इसके परिणामस्वरूप शरीर खेलने, हलचल और व्यायाम करने हेतु तैयार हो जाता है। उत्तेजक व्यायाम के कारण खेलते समय लगने वाली चोटों अथवा आघातों से बचा जा सकता है।

उत्तेजक व्यायाम पद्धति : पारंपारिक पद्धति के अंतर्गत उत्तेजक व्यायाम करते समय सिर से पैरों तक के विभिन्न अंगों को ऐंठना, झुकाना, मोड़ना, घुमाना, मरोड़ना जैसी शारीरिक हलचलें की जाती हैं। अंत में एक स्थान पर दौड़ने के विभिन्न प्रकार और हलचलें की जाती हैं। दौड़वाले वेगवान खेलों द्वारा भी उत्तेजक व्यायाम किया जाता है। तेजी से सीढ़ियाँ चढ़ने-उतरने, कूदने, वेगवान हलचलें करने से भी उत्तेजक व्यायाम हो जाता है।

उत्तेजक व्यायाम करते समय हमारे हृदय एवं श्वसन की गति बढ़ जाती है ; यह तुम्हारे ध्यान में आ गया ना ?



पैरों को न हिलाते हुए दाईं और बाईं ओर मुड़ना।



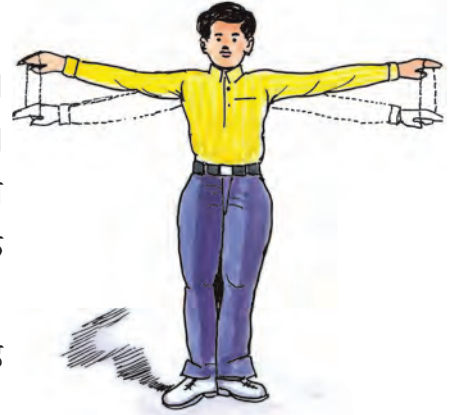
गरदन गोलाकार घुमाना।



कमर पर हाथ रखकर आगे और पीछे झुकना।



कंधों पर उँगलियाँ रखकर हाथों को गोल घुमाना।



- ◆ उत्तेजक व्यायाम किसे कहते हैं; यह बताकर उसके लाभ बताएँ। प्रतिदिन उत्तेजक व्यायाम करने के लिए प्रेरित करें। नये-नये व्यायाम प्रकार सीखकर उनमें कुछ और जोड़ने का सुझाव दें।

५.२ सूर्य नमस्कार



छोटी जगह में और बिना किसी सामग्री के पूरे शरीर का व्यायाम कराने वाला एक व्यायाम सूर्य नमस्कार है। सूर्य नमस्कार पौ फटने पर, सूर्योदय अथवा सूर्यास्त के समय करना लाभदायी होता है। यह व्यायाम करते समय जगह स्वच्छ और सुरक्षित होनी चाहिए।



- ◆ सूर्य नमस्कार करते समय शरीर की स्थिति उचित रहेगी, इसकी ओर ध्यान दें। प्रतिदिन सूर्य नमस्कार व्यायाम करने की आदत लगे; इसके लिए प्रोत्साहन दें। 'सूर्य नमस्कार दिवस' के अवसर पर सामूहिक सूर्य नमस्कार व्यायाम का आयोजन किया जा सकता है।

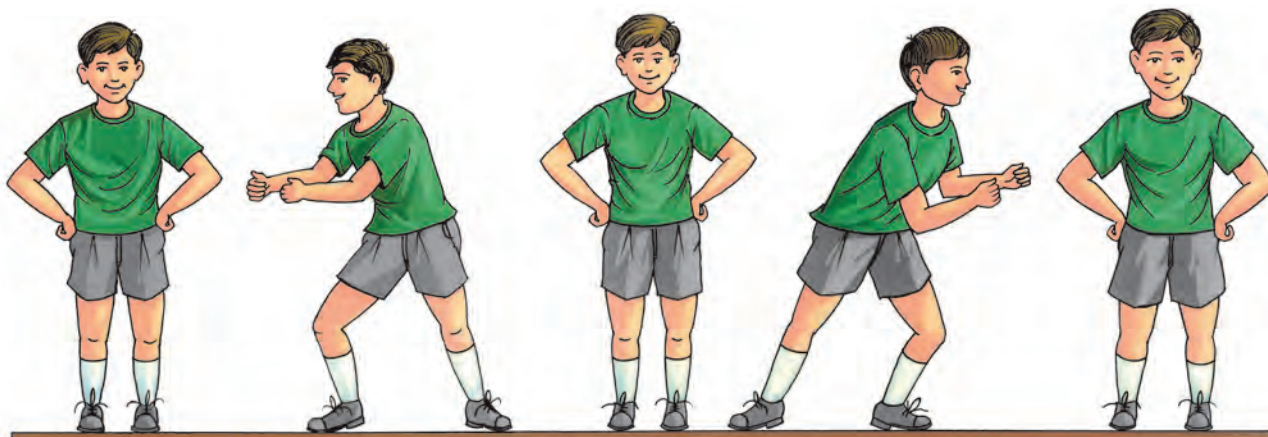
५.३ ऐरोबिक्स



संगीत की लय पर की जाने वाली विभिन्न वेगवान शारीरिक हलचलों को ऐरोबिक्स कहते हैं।
ऐरोबिक्स के कुछ सामान्य प्रकार :



मूल स्थिति १ २



मूल स्थिति १ २ ३ ४



मूल स्थिति १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

◆ ऐरोबिक्स व्यायाम किसे कहते हैं; यह बताकर उसके लाभ बताएँ। संभव हो तो ऐरोबिक्स व्यायाम की फिल्म दिखाएँ।

५.४ लय-तालबद्ध कवायद



संगीत के ताल, लय पर की जानेवाली शारीरिक कवायद को तालबद्ध अथवा लयबद्ध कवायद कहते हैं। बिना सामग्री के अथवा विभिन्न सामग्री की सहायता से तालबद्ध कवायद की जा सकती है।

डंबेल्स, मुगदर, घुँघरू लगी लाठी की सहायता से भी विभिन्न प्रकार की कवायदें की जा सकती हैं। तुम कौन-कौन-सी कवायदें कर सकते हो ?

गेंद, रूमाल, गुब्बारे जैसी वस्तुओं का उपयोग करके भी तुम नयी कवायदें कर सकते हो। मित्रों की सहायता से ऐसे नये प्रकार करो।

विभिन्न कवायदें



मूल स्थिति



१



२



३



४



मूल स्थिति



१



२



३



४



मूल स्थिति



१



२



३



४



मूल स्थिति



१



२



३



४



मूल स्थिति



१



२



३



४



मूल स्थिति



१



२



३



४



मूल स्थिति



१



२



३



४



मूल स्थिति



१



२



३

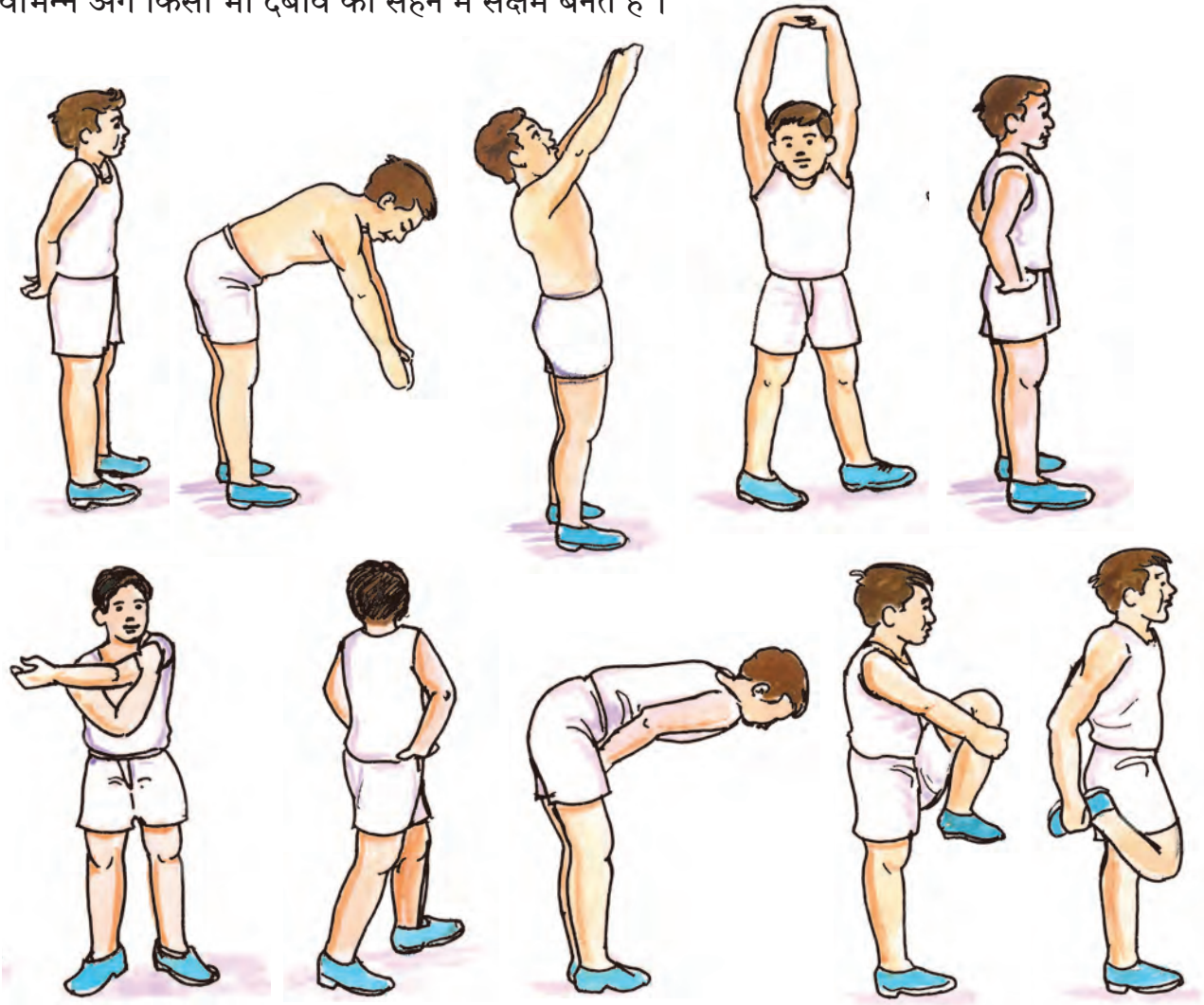


४

- ◆ उपरोक्त चित्रों में तालबद्ध व्यायाम/कवायद के कुछ प्रकार नमूनों के रूप में दिए हैं। ये विभिन्न प्रकार आप अपनी सुविधा के अनुसार करवा लें।
- ◆ अपनी कल्पनाशीलता का उपयोग करके नये प्रकार सिखाएँ। उनकी प्रस्तुति गणतंत्र दिवस के अवसर पर की जा सकेगी।

५.५ आसनों की पूर्वतैयारी

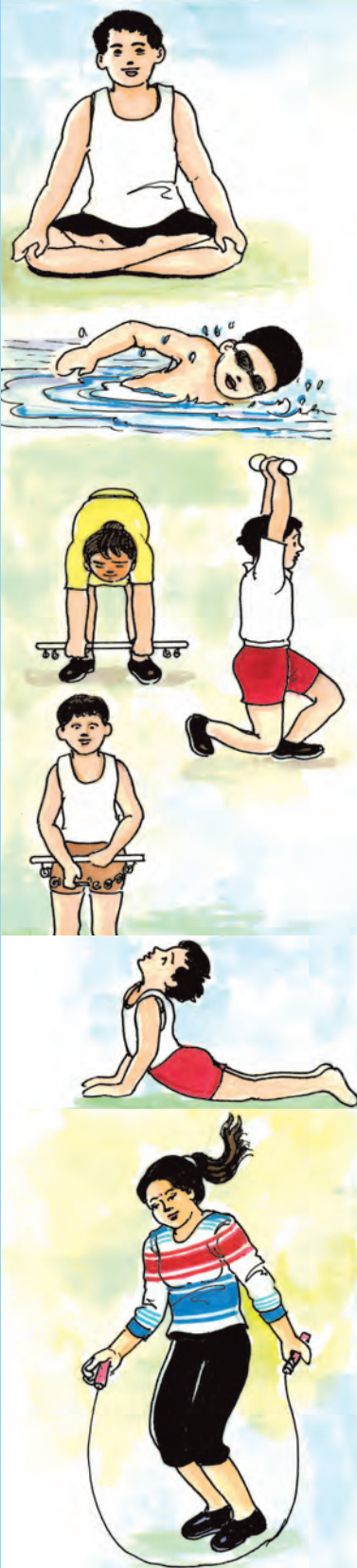
शरीर की स्थिति से तात्पर्य आसन है। हमें ये आसन करने की पूर्वतैयारी करनी है। जैसे- खड़े होकर, बैठकर, पीठ के बल लेटकर जैसी विभिन्न शारीरिक स्थितियाँ की जा सकती हैं। इससे पीठ, कमर, माँसपेशियाँ और जोड़ों के लचीलेपन में वृद्धि होती है। निरंतर अभ्यास द्वारा संतुलन, शक्ति, दमखम जैसी क्षमताओं में सुधार होता है, यह तुम्हारे ध्यान में आएगा। विभिन्न शारीरिक स्थितियाँ करने से पूर्व शरीर का संचलन करना महत्त्वपूर्ण होता है। शरीर का संचलन करते समय बहुत तेजी से करने से बचना चाहिए। हाथ-पैर चलाना, जोड़ों को घुमाना, झुकना, मुड़ना, कसना आदि हलचलें करने के पश्चात ही विभिन्न शारीरिक स्थितियाँ अर्थात् आसन करने चाहिए। ऐसा करने से शरीर के जोड़, माँसपेशियाँ और विभिन्न अंग किसी भी दबाव को सहने में सक्षम बनते हैं।



मेरी कृति : तुमने किन शारीरिक स्थितियों (आसनों) का अध्ययन किया ? तुम किन शारीरिक स्थितियों को कर नहीं पाए ?



- ◆ उपरोक्त चित्रों में शारीरिक स्थितियों के कुछ नमूना प्रकार दिए गए हैं। अपनी सुविधा/ रुचि / क्षमता के अनुसार विभिन्न प्रकार करवा लें।
- ◆ श्वसन के व्यायाम तथा मुद्राओं का अभ्यास करवा लें। शारीरिक क्षमताओं को ध्यान में रखकर विभिन्न शारीरिक स्थितियों का चयन करें।



स्वस्थ शरीर के लिए, व्यायाम करें

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ।

सुबह टहलने, मैदान पर दौड़ने

योगासन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार करने

निरामय जीवन हेतु प्रतिदिन शुरू करें

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ॥१॥

रस्सी कूदने और साइकिल चलाने

तैरने, नाचने और पहाड़ पर चढ़ने

स्वस्थ तन के लिए बने सो करें ।

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ॥२॥

अखाड़े में व्यायाम और ऐरोबिक्स करने

मीनारों की कवायदें प्रतियोगिताएँ करने

मैदान में सामूहिक खेल का आनंद पाने

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ॥३॥

लेजिम, डंबेल्स और लाठी चलाने

खेलों को सीखकर, नये खेल खेलने

गति, समन्वय और लचीलापन, चपलता बढ़ाने

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ॥४॥

स्वस्थ शरीर के लिए

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ।

१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम

१. संस्कृति एवं कार्यजगत की पहचान



सूचना के स्रोत (समाचारपत्र, आकाशवाणी, दूरदर्शन, इंटरनेट)



- (१) समाचारपत्र के समाचारों का संग्रह करना ।
- (२) आकाशवाणी के समाचार सुनकर मित्रों को बताना ।
- (३) दूरदर्शन के समाचार देखना, सुनना और अपने पसंदीदा विषय के समाचार लिखना ।

• समाचारों के प्रकार

सांस्कृतिक, जानकारीपरक, पर्यावरणपूरक, शैक्षणिक, विज्ञान संबंधी, मन को आनंदित, स्फूर्तिदायी और उत्साहित करने वाले समाचार ।

मेरी कृति :

- (१) चुने हुए समाचार एक-दूसरे को बताना या पढ़कर सुनाना ।
(आवाज, उच्चारण और गति का उचित उपयोग करना ।)
- (२) क्या विद्यालय के सूचना फलक पर लिखी जानकारी पढ़ी है ?
- (३) ऐसी कोई भी जानकारी अथवा एक समाचार जो आपको पसंद आया/लगा हो, अपनी कॉपी में लिखो।

- ◆ सूचना स्रोत से क्या तात्पर्य है ? इस संबंध में जानकारी दें । प्रत्येक को कोई समाचार या जानकारी बताने का अवसर दें । समाचार और अफवाह के बीच का अंतर बताएँ ।

२. जल साक्षरता



२.१ जल के उपयोग

जल अर्थात जीवन है। सजीवों को जल की आवश्यकता होती है। विविध कार्यों के लिए जल का उपयोग किया जाता है। पूरे वर्ष के लिए आवश्यक लगने वाला जल वर्षा ऋतु के चार महीनों में प्राप्त होता है। यह जल वर्षभर उपलब्ध हो सके, इस दृष्टि से जल का योग्य एवं योजनाबद्ध उपयोग करना आवश्यक है।



मेरी कृति :

जल संबंधी कहावतें एवं घोष वाक्य तैयार करो तथा उचित स्थानों पर लगाओ।

विश्व जल दिवस संबंधी अधिक जानकारी प्राप्त करो।



- ◆ 'जल के उपयोग' इस संबंध में चित्र वाचन करवाकर चर्चा करें। चित्र में कौन-सी बातें गलत हैं ? उसके लिए क्या करना अपेक्षित है, यह पूछें। जल के सुनियोजित उपयोग के लिए क्या किया जा सकता है, इसपर चर्चा करें। जल का किफायती उपयोग कैसे किया जा सकता है, इसके लिए 'मेरा जल संचय बैंक' उपक्रम कार्यान्वित करवाएँ।

२.२ जल शुद्ध करने की विधियाँ

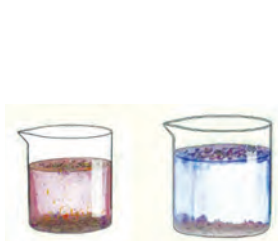
स्वास्थ्य के लिए शुद्ध जल आवश्यक है। आँखों से स्वच्छ दिखाई देने वाला पेयजल शुद्ध होता ही है; ऐसा नहीं है। शुद्ध जल में किसी तरह की गंध या रंग नहीं होता। वह जल अशुद्ध होता है जिसमें हानिकर विषाणु, विभिन्न रसायन, सड़ी-गली घासफूस अथवा क्षारों की मात्रा अधिक हो।

क्या तुम जानते हो?

अशुद्ध जल के कारण अनेक तरह की गंभीर बीमारियाँ होती हैं। जैसे ; पेट के विकार, पीलिया, संक्रामक रोग आदि। इसीलिए पेयजल को शुद्ध करके पीने की नितांत आवश्यकता है।

• जल शुद्ध करने की कुछ घरेलू विधियाँ

- (१) **निथारना** : मटमैले जल में फिटकरी घुमाकर जल स्थिर करने पर गाद-मिट्टी नीचे बैठ जाती है।
- (२) **छानना** : जल को साफ-सुथरे चौहरे कपड़े से छान लेना।
- (३) **उबालना** : छाना हुआ जल उबालकर ठंडा कर लेना।



निथारना



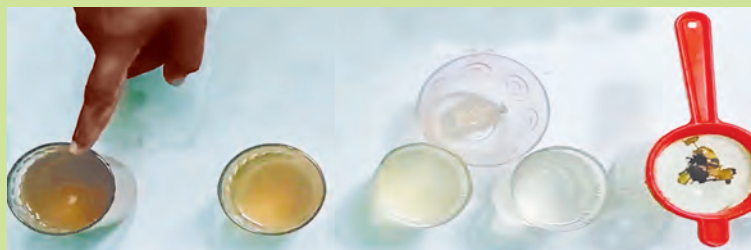
छानना



उबालना

मेरी कृति :

- (१) अशुद्ध जल के कारण होने वाली बीमारियों की जानकारी प्राप्त करो।
- (२) घर का जल शुद्ध करने के लिए किस विधि का उपयोग करोगे ?
- (३) निम्न विधियाँ करके देखो।



मटमैला जल

निथारना

फिटकरी घुमाना

छानना

- ◆ परिसर के जल शुद्धीकरण केंद्र की सैर का आयोजन करें।

३. आपदा प्रबंधन

‘आपदा से तात्पर्य है संकट तथा प्रबंधन से तात्पर्य योजना बनाना है’ ।

• आपदा के प्रकार :

(१) प्रकृति जनित आपदा (२) मानव जनित आपदा

(१) प्रकृति जनित आपदा

भूकंप, तूफान, बाढ़, दावानल, अकाल ये सभी प्राकृतिक आपदाएँ हैं । आपदा प्रबंधन द्वारा इन आपदाओं की रोक-थाम या आपदा प्रभाव को कम करके मानव जीवन को सुरक्षित बनाया जा सकता है।

(२) मानव जनित आपदा

मानव जनित आपदाएँ मनुष्य की गैरजिम्मेदारी या असावधानी युक्त कारणों से उत्पन्न होती हैं । इसलिए इन्हें मानव जनित आपदाएँ कहा जाता है । जैसे-यातायात नियमों का पालन न करना, तीव्र गति से वाहन चलाना, जल का अपव्यय करना, पंखे, बल्लियाँ और नल बंद न करना ।



चित्र वाचन



मेरी कृति : भीड़-भाड़वाले स्थानों पर कौन-सी सावधानी बरतोगे; यह बताओ ।

- ◆ आपदा प्रबंधन के संबंध में चित्रवाचन करवाकर चर्चा करें । चित्र के प्रसंगों में क्या करना अपेक्षित है; यह पूछें । मानव जनित आपदाओं से बचने हेतु कौन-सी सावधानी बरतनी चाहिए, यह समझाएँ ।

२. अभिरुचिपूरक उपक्रम

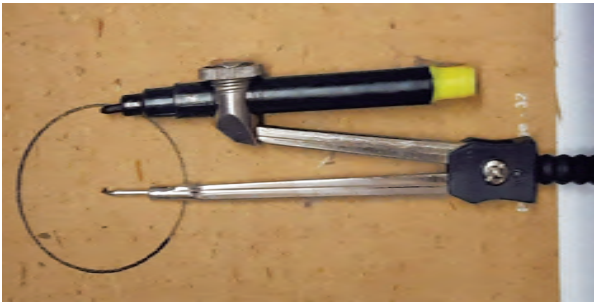
२.१ चकरी



सामग्री एवं साधन : गत्ता, टूथपिक या कील, मनके, रंगीन कागज के टुकड़े, कैंची, गोंद आदि।

कृतिक्रम :

- (१) गत्ते पर २ सेंमी त्रिज्या का वृत्त बनाकर उसे वृत्ताकार में काटो । उसके मध्यबिंदु पर कील से छेद कर लो।
- (२) टूथपिक या कील में पहले बड़ा मनका पिरोकर ऊपरी भाग पर चिपका लो।
- (३) गत्ते की वृत्ताकार चकती मनकों के नीचे कील के मध्य भाग तक लाकर चिपका लो ।
- (४) फिर से एक छोटा मनका पिरोकर गत्ते की चकती के निचले हिस्से में चिपका लो । (मनका न हो तो कागज की गोल पोंगली / लपेट भी चिपकाई जा सकती है।)
- (५) चकरी तैयार है । अब उसके ऊपरी भाग को उँगली की चिमटी में पकड़कर नुकीला भाग समतल जमीन पर रखकर उँगली की चिमटी से चकरी को घुमा दो । चकरी गर्-गर् घूमने लगेगी ।



मेरी कृति : घर में उपलब्ध बोतल के ढक्कन का उपयोग कर चकरी बनाओ ।

- ◆ चकरी की कृति के लिए आवश्यक गुट कार्य लें व मार्गदर्शन करें ।
- ◆ तैयार की हुई चकरी को घुमाकर दिखाएँ ।

२.२ विदूषक



सामग्री एवं साधन : माचिस की खाली डिब्बिया, ड्राइंग पेपर, विभिन्न रंगों के कागज, पेंसिल, स्केचपेन, कैंची-कटर, आइस्क्रीम की तीली, गोंद आदि ।

कृतिक्रम :

- (१) कागज पर विदूषक का सिर, गरदन, हाथ तथा टोपी के चित्र बनाकर उन्हें रंगाओ।
- (२) माचिस के भीतरी ड्रॉवर के पिछले हिस्से में आइस्क्रीम की तीली बीच-बीच चिपका दो ।
- (३) ड्रॉवर के ऊपरी भाग पर सिर, हाथ और गरदन आदि चिपका दो ।
- (४) माचिस के ऊपरी पृष्ठभाग पर रंगीन कागज से तैयार किए कपड़े चिपका दो।
- (५) माचिस का ड्रॉवर माचिस में इस तरह बिठाओ जिससे आइस्क्रीम की तीली नीचे की ओर (आकृति देखें) रहे ।
- (६) आइस्क्रीम की तीली ऊपर-नीचे करके विदूषक के हाथों की हलचल करके देखो । माचिस के ड्रॉवर के ऊपर खिड़की का आकार काट दो ।
- (७) माचिस के मुख्य खोखे के भीतरी भाग के एक ओर में चित्र में दिखाए अनुसार सूचना पट्टी को दूसरी पट्टियों के साथ मजबूती से लगाएँ ।



◆ कैंची-कटर का उपयोग करते समय सावधानी बरतने की सूचना दें । आवश्यकता के अनुसार सहयोग /मार्गदर्शन करें ।

२.३ फूलों की मालाएँ

सामग्री व साधन : विविध प्रकार के फूल (जैसे -गेंदा, सेवंती, रजनीगंधा, लिली, एस्टर आदि), अशोक या आम के पत्ते, मोटा धागा, लंबी सुई, कैंची आदि ।

कृतिक्रम :

- (१) माला जितनी लंबी बनानी हो; उससे थोड़ा अधिक लंबाईवाला दोहरा धागा सुई में पिरो लो ।
- (२) एक ही प्रकार के चार अथवा पाँच फूल धागे में पिरो लो । उसके बाद अलग-अलग रंगों के दो-से-तीन फूल पिरो दो ।
- (३) पत्तों को मोड़कर दो-तीन मुड़े हुए पत्ते भी पिरो लो ।
- (४) पहले प्रकार के चार-से-पाँच फूल पुनः पिरोकर पहली कृति की तरह सभी कृतियाँ बार-बार करवाकर जितनी चाहो; उतनी मालाएँ बनाओ । धागे के दोनों सिरों पर गाँठ लगाकर तैयार हुई मालाएँ सुशोभित करने हेतु उपयोग में लाओ ।



मेरी कृति :

- नीचे दिए गए चित्र में दिखाए गए फूलों का निरीक्षण करो तथा रचना समझ लो ।



- फूलों का उपयोग किन कामों के लिए किया जाता है ; यह बताओ ।

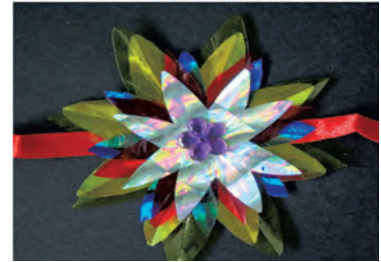
- ◆ सुई हाथ में चुभेगी नहीं; इसके लिए आवश्यक सावधानी बरतने को कहें ।
- ◆ संभव हो तो फूल बाजार की सैर का आयोजन करें अथवा फूलों की सजावट करने वाले व्यक्ति से साक्षात्कार का आयोजन करें।

३. कौशलाधिष्ठित उपक्रम

३.१ राखी



निम्न चित्रों में राखियों के कुछ नमूने दिए हैं। तुम अपनी पसंद के अनुसार राखी तैयार करो।



मेरी कृति : चमकीले रंगीन रेशम के फुंदने तैयार कर उनसे राखी बनाकर देखो।



◆ राखी के विविध नमूने दिखाएँ। विद्यार्थियों की राखी में विविधता आए इसकी ओर ध्यान दें।

३८ खेलें, करें, सीखें

३.२ आकाशदीप

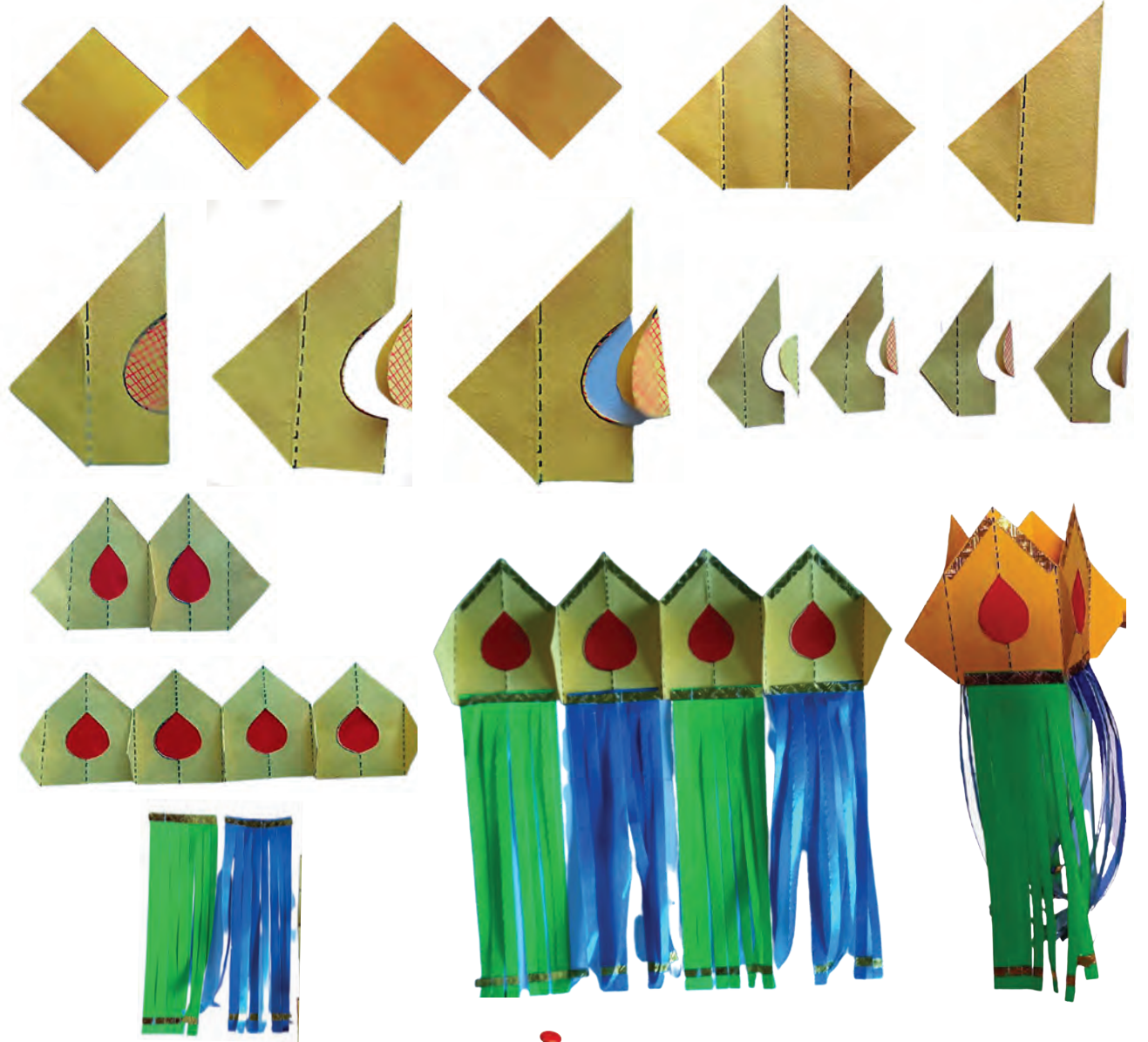


सामग्री एवं साधन : रंगीन कार्ड बोर्ड, पतंग के कागज, धागा, कैंची, गोंद, स्केल आदि ।

कृतिक्रम :

(१) कार्ड बोर्ड के ७ x ७ सेंमी नाप के वर्गाकार टुकड़े काट लो ।

(२) चित्र में दिखाए अनुसार कृति करो । आकाशदीप तैयार हो जाने पर अपनी पसंद के अनुसार उसे सजाओ ।



मेरी कृति : आकाशदीप का चित्र बनाओ ।

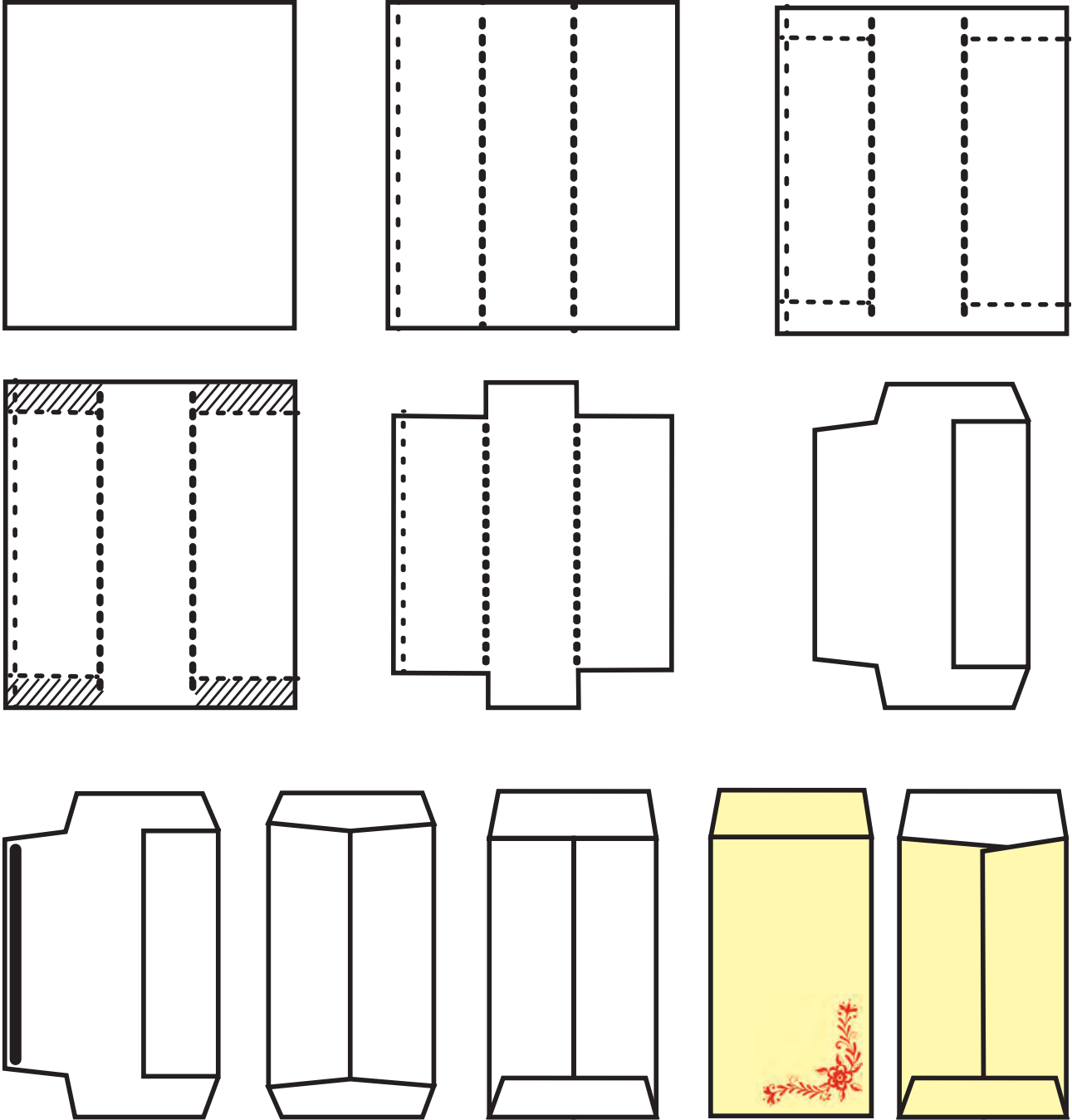
- ◆ आकाशदीप के विविध नमूने दिखाएँ ।

३.३ कागज के लिफाफे



सामग्री एवं साधन : A 4 नाप का कागज, कैंची, गोंद आदि ।

उपयोग : डाक द्वारा राखी, शुभकामना कार्ड आदि वस्तुएँ भेजने हेतु ।



◆ विविध प्रकार के लिफाफे दिखाएँ।

४० खेलें, करें, सीखें

४. ऐच्छिक उपक्रम

१. क्षेत्र : अनाज

१.१ घर के पिछवाड़े में बागवानी



पौधे लगाना

• रोपाई के लिए पौधे कब तैयार होते हैं ?

साग-सब्जियों के बीजों की बुआई करने के बाद सामान्यतः चार से पाँच सप्ताह में पौधों में तीन-चार पत्ते आते हैं। उनकी ऊँचाई १० से १५ सेंमी होती है। तब माना जाता है कि वे पौधे रोपाई के लिए तैयार हो गए हैं। **पौधों की रोपाई** साग सब्जियों के पौधों की रोपाई उनकी बढ़ने की आवश्यकता के अनुसार विविध प्रकार की क्यारियों में की जाती है। आम तौर पर ३ या २ मीटर लंबी और १ मीटर चौड़ी क्यारी तैयार की जाती है। क्यारी बनाते समय उसमें आवश्यकता के अनुसार गोबर खाद अथवा कंपोस्ट खाद मिलाई जाती है। ये पौधे क्यारी में लगाते समय पौधों की जड़ों को आहिस्ता-आहिस्ता बाहर खींचकर उचित दूरी पर लगाए जाते हैं जिससे उनकी जड़ों को हानि न पहुँचे।

क्यारियों के प्रकार

- (१) **समतल क्यारी** – यह क्यारी समतल होती है। इस क्यारी में मेथी, पालक, मरसा, चौलाई, हरी धनिया जैसी पत्तोंवाली सब्जियों की रोपाई की जाती है।
- (२) **बिस्तर क्यारी** – यह क्यारी जमीन से १५ से २० सें.मी. ऊँची होती है। इन क्यारियों का उपयोग पत्ता गोभी, मिर्च, बैंगन, फूलगोभी, शलगम, प्याज, लहसुन आदि सब्जियों के पौधे तैयार करने हेतु किया जाता है।
- (३) **नालीवाली छोटी क्यारी** – इस तरह की क्यारियों का उपयोग टमाटर, बैंगन, मिर्च, आलू और गोभी जैसी सब्जियों को लगाने के लिए किया जाता है।
- (४) **वृत्ताकार (थाला) क्यारी** – इन क्यारियों का उपयोग कुम्हड़ा, ककड़ी, तुरई, करेला, लौकी, परवल आदि बेल सब्जियों को लगाने के लिए किया जाता है।



मेरी कृति : घर के परिसर, बालकनी, टेरेस में साग-सब्जियाँ लगाओ।

- ◆ शालेय परिसर में स्थान उपलब्ध हो तो क्यारियाँ तैयार करें। उनमें स्थानीय परिस्थितिनुसार साग-सब्जियाँ लगवाएँ। परिसर की पौधशाला में जाकर निरीक्षण करने के लिए कहें।

१.२ गमलों में पौधे लगाना

• गमले भरना

गमलों के कारण बगीचे और परिसर का सौंदर्य बढ़ता है। गमले में लगाए गए पौधे की वृद्धि उचित एवं ऊर्जात्मक ढंग से हो ; इसके लिए गमले को योग्य तरीके से भरना, तैयार करना आवश्यक होता है।

सामग्री एवं साधन :

खुरपी, फावड़ा, हजारा, तल में छिद्रयुक्त गमला, काली-चिकनी मिट्टी, बालू तथा खाद का मिश्रण, ईंटों अथवा टूटे गमलों के छोटे टुकड़े, नारियल की जटाएँ, सूखी-घास, खर-पतवारी आदि।

कृतिक्रम :

- (१) गमले में ईंट के टुकड़े इस तरह डालो कि गमले का तलवाला छेद बंद नहीं होगा।
- (२) उसपर नारियल की जटाएँ, रेशे, खर-पतवार डालो। उसके बाद आधे भाग में मिट्टी का मिश्रण भरो। मिश्रण को थोड़ा दबाओ तथा उसपर मिट्टीयुक्त पौधा मिट्टी सहित रख दो।
- (३) गमले के तल के मुँह के पास ५ सें.मी. का स्थान खाली रखकर पुनः मिट्टी का मिश्रण भरो।



- मेरी कृति :**
- (१) गमलों और हजारे के चित्र बनाओ।
 - (२) गमले के तल में छेद क्यों रखा जाता है !

◆ रंग के खाली डिब्बे, पानी की बोतलें, टीन के डिब्बे आदि सामग्री का उपयोग करके उसमें पौधे लगाकर सुशोभन करने के लिए मार्गदर्शन करें।



(४) पौधे लगाने के बाद धीरे-धीरे पानी दो। गमलों को कोमल / नरम धूप मिले; इसका भी ध्यान रखो।



◆ रंग भरो






गमलों के कारण बाग की शोभा बढ़ती है ।







- ◆ पौधा अथवा बीज लगाने से पहले और लगाने के बाद ली जानेवाली सावधानियाँ समझाएँ। गमलों के विविध आकारों पर चर्चा करें।
- ◆ परिसर की पौधशाला में जाकर विद्यार्थियों को निरीक्षण करने दें ।

१.३ फल प्रक्रिया

• आहार में फलों का महत्त्व :

आहार में फलों का महत्त्वपूर्ण स्थान है। फलों से जीवनसत्त्व, कार्बोहाइड्रेड प्राणतत्व जल, रेशेयुक्त पदार्थ, लौह, कैल्शियम जैसे पोषक द्रव्य प्राप्त होते हैं। इसी प्रकार, फलों के रेशेयुक्त पदार्थों के कारण अन्न पाचन में सहायता मिलती है।

	फल	फल प्रक्रिया के बाद तैयार होने वाले पदार्थ	फलों से प्राप्त होने वाले जीवनावश्यक घटक
	आँवला	आँवला कैंडी, आँवला सुपारी, जूस, मुरब्बा, अचार आदि.	'क' जीवनसत्त्व
	नीबू	लेमन आयल, नीबू रस, नीबू का अचार, नीबू शरबत	'क' जीवनसत्त्व
	बेर	बेर का पाउडर, अचार, चटनी, सिरप, बेर कैंडी	'क' जीवनसत्त्व
	संतरा	शरबत, बर्फी, रस, जेली	'क' जीवनसत्त्व
	अनन्नास	डिब्बाबंद चकतियाँ, जैम, शरबत	रेशेयुक्त पदार्थ

	कटहल	कटहल की रोटी, वेफर्स	'अ' जीवनसत्त्व
	केला	सुकेला, वेफर्स, मिल्क शेक	कार्बोहाइड्रेड
	तरबूज	कैंडी, जूस, रस, शरबत, सिरप, जैली, टॉफी	पानी
	अंगूर	जूस, हलवा, मुनक्का	पानी
	पपीता	पपीता की गरी, पपीता मिल्कशेक	'अ' जीवनसत्त्व
	आम	रस, मुरब्बा, अचार, जैम	'अ' जीवनसत्त्व

- ◆ परिसर के फलों की जानकारी पूछें। संभव हो तो फल बाजार में ले जाएँ। उपलब्ध फलों से तैयार होने वाले पदार्थों की कृति संबंधी जानकारी दें।

१.४ मछली व्यवसाय

- समुद्र, नदी, तालाब के सजीव
- पानी के प्रकार

(१) लवणयुक्त पानी- समुद्र (२) अलवण पानी- नदी, कुआँ, तालाब, बाँध, नहर

(३) अर्ध लवणयुक्त पानी-खाड़ी का पानी आदि ।

उपरोक्त प्रकार के जल में विविध सजीव पाए जाते हैं । उनका भी विभाजन दो प्रकारों में किया जाता है ।

(१) लवणयुक्त जल (समुद्र) में पाए जाने वाले सजीव

(२) अलवणयुक्त जल में पाए जाने वाले सजीव

समुद्र के सजीव

शंख, सीप, केंकड़ा, शेवंड, मछली, समुद्री तारा, पापलेट आदि ।

अलवण पानी के सजीव

कछुआ, मेंढक, झींगा, कटला इत्यादि

मेरी कृति : अलवण पानी और लवणयुक्त पानी में पाए जाने वाले सजीव पहचानो ।



- ◆ लवणयुक्त जल, अलवणयुक्त जल और अर्ध लवणयुक्त जल ये प्रकार समझाएँ । संभव हो तो पास के किसी मत्स्यालय की सैर का आयोजन करें ।

२. क्षेत्र : वस्त्र

२.१ वस्त्र निर्माण



• पूनी की सहायता से तकली पर सूत कातना

सामग्री : सूत कातने के लिए कपास की पूनी, तकली, गत्ते का छोटा टुकड़ा, थोड़ी महीन रंगोली, बैठने हेतु आसन आदि ।

कृतिक्रम :

- (१) जहाँ पर्याप्त उजाला हो, सामने से हवा न आती हो और जहाँ बैठने पर आँखों पर उजाले की चमक न आए; ऐसी जगह आसन बिछाओ । आसन पर सुखासन में बैठो । (सुखासन से तात्पर्य है सहज होकर आराम से बैठना ।)
- (२) एक हाथ में तकली पकड़कर और गत्ते पर रखकर धीरे - धीरे से उसे घुमाओ। यह करते समय उँगली पर थोड़ी रंगोली मलो ताकि तकली उँगलियों से फिसले नहीं ।
- (३) तकली गत्ते पर रखकर सीधे घुमाने का अभ्यास करो । जल्दबाजी न करते अगली कृति करो । तकली नीचे रखकर एक हाथ में पूनी लेकर उसके निचले सिरे से कपास का थोड़ा भाग लेकर आहिस्ता से खींचो। अब उससे लंबा धागा निकालो । उसे थोड़ी ऐंठन दो ।
- (४) धागा दोनों हाथों में पकड़कर चकती की ऊपरी डंडी में लपेटो । २० से २५ सें.मी. धागा बाकी रखो । बचाकर रखा धागा डंडी में ऊपर तक लपेटकर तकली की अनी में अटका दो ।
- (५) धागे से जुड़ी हुई पूनी एक हाथ में पकड़कर दूसरे हाथ से तकली को आहिस्ता से घुमाओ । तकली घुमाते समय पूनीवाले हाथ को सावधानीपूर्वक ऊपर उठाते हुए पूनी से अखंड धागा निकालते चलो ।
- (६) पर्याप्त लंबाई का धागा तैयार हो जाने पर उसे थोड़ी ऐंठन देकर चकती के पास लपेटकर रखो ।
- (७) उपरोक्त कृति का अभ्यास करने पर तकली को उचित गति दी जा सकती है तथा पूनी पर नियंत्रण रखकर उचित परिमाण में धागा निकाला जा सकता है । इसी प्रकार टूटा हुआ धागा भी जोड़ा जा सकता है । इन कृतियों को एक के पीछे एक करते जाने को ही सूत कातना कहते हैं।



- ◆ सूत कताई का प्रात्यक्षिक दिखाकर सूत कताई की जानकारी दें । संभव हो तो नजदीक के किसी सूत कताई केंद्र की सैर का आयोजन करें ।

२.२ प्राथमिक सिलाई कार्य



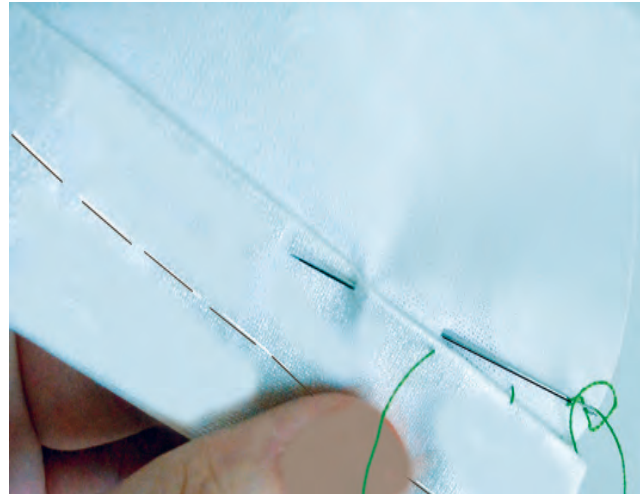
- चौकोर रूमाल काटकर उसे चारों ओर से मोड़कर पट्टी लगाना अथवा हेम सिलाई करना ।

सामग्री एवं साधन :

२५ सें.मी. × २५ सें.मी. कपड़े का टुकड़ा, सुई-धागा आदि ।

कृतिक्रम :

- (१) कपड़े की ०.५ सें.मी. नाप की चारों भुजाएँ दो बार मोड़ लो । मुड़ी हुई तहों पर तुरपई कर लो ।
- (२) कपड़े के रंग का धागा सुई में पिरो लो ।
- (३) कपड़े को तुरपई करते समय सुई नीचे से ऊपर की ओर निकालो । रूमाल का निचला भाग व तह को ०.५ सें.मी. पर एक साथ कर टाँके लगाओ ।
- (४) हेम टाँके लग जाने पर तुरपई के टाँके निकाल लो ।



मेरी कृति :

- (१) घर के अलग-अलग कपड़ों का निरीक्षण करो । तुरपई कहाँ- कहाँ की गई है; यह देखो ।
- (२) तुरपई का अभ्यास करो ।
- (३) सुई हाथ में न चुभे; इसके लिए कौन-सी सावधानी बरतोगे ?

- ◆ हेम सिलाई का अभ्यास कराएँ । हेम सिलाई कहाँ की जाती है; इसकी जानकारी दें ।

२.३ गुड़िया काम



(अ) पैर मोजे से गुड़िया बनाना

सामग्री एवं साधन :

काले रंग का मोजा, मोटा कागज, कैंची, स्केच पेन, रंग, रंगीन टिकुलियाँ, रंगीन कागज, पत्रिकाएँ / समाचारपत्र के चित्र आदि ।

कृतिक्रम :

- (१) मोटे कागज का एक गोल आकार काट लो । उस गोल आकार पर अपनी पसंद के अनुसार चेहरा बना लो या उस आकार के चेहरे का चित्र हो तो ; वह लो ।
- (२) मोजे में हाथ डालकर अँगूठा और कनिष्ठा के निचले हिस्से में मोजे में छेद कर लो ।
- (३) इस छेद से अँगूठा और कनिष्ठा मोजे से बाहर निकालो । मोजे में स्थित तीन उँगलियों पर चित्र (बनाए हुए) चिपका लो ।
- (४) चेहरे के नीचे चेहरे को अच्छा लगे /शोभा दे ऐसा रंगीन कागज का पहनावा तैयार करके चिपका दो।



मेरी कृति : मोजे का उपयोग करके प्राणी या पक्षी बनाओ ।

- ◆ तैयार की गई गुड़ियों का अध्यापन में उपयोग करें ।

(ब) माचिस से गुड़िया का चेहरा बनाना

• गुड़िया का चेहरा बनाना

सामग्री एवं साधन : माचिस की खाली डिब्बी, सफेद कागज, रंगीन कागज, स्केच पेन, गोंद, आईस्क्रीम की तीली, कैंची आदि ।

कृतिक्रम :

- (१) खाली माचिस लो । उसके ऊपरी भाग पर गुड़िया का फ्रॉक बनाओ ।
- (२) माचिस के आकार के अनुसार गुड़िया के चेहरे जैसा चित्र मासिक पत्रिका से लो, चित्र न मिलने पर नीचे दिखाए अनुसार चेहरा बनाकर मोटे कागज पर चिपकाओ ।
- (३) खाली माचिस के भीतरी सपाट पृष्ठभाग पर गुड़िया का चेहरा आधे हिस्से तक चिपका लो ।
- (४) इस सपाट भाग में आकृति में दिखाए अनुसार छेद करके आइस्क्रीम की सींक छेद करके डाल लो । इससे गुड़िया का चेहरा ऊपर-नीचे करना संभव होगा । अपनी पसंद के अनुसार सजावट कर लो ।



मेरी कृति : विविध चित्रों तथा कागजी खोखों का उपयोग करके गुड़ियाँ बनाओ ।

- ◆ कागजी खोखों का संग्रह करके विविध गुड़ियाँ बनवा लें । गुड़ियों का उपयोग विविध खेलों के प्रात्यक्षिक दिखाने अथवा कहानी सुनाने के लिए करें ।

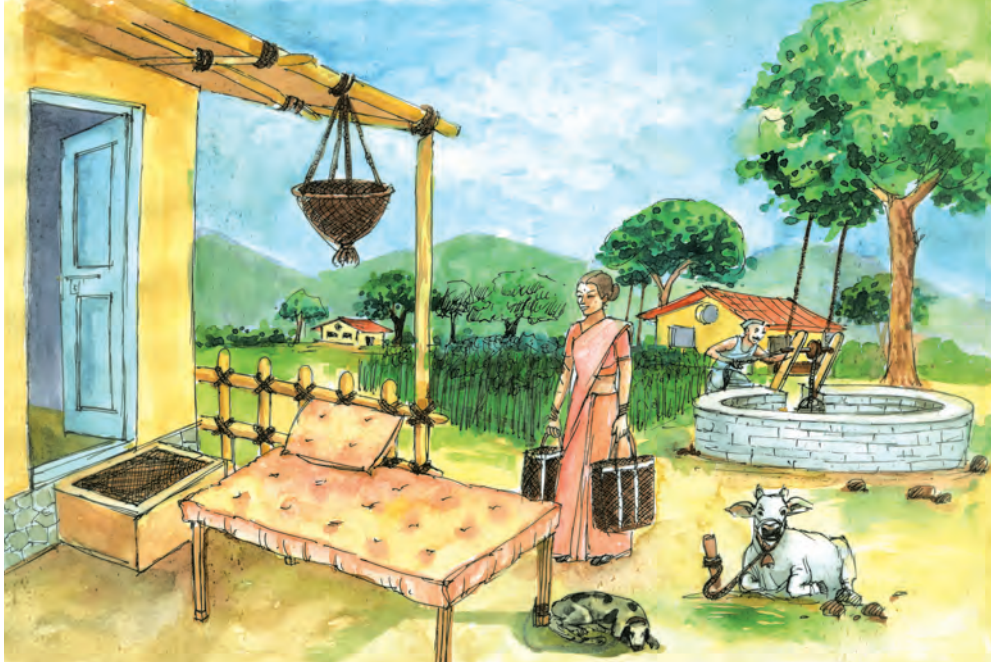
२.४ नारियल की जटाओं का बुनाई कार्य



• नारियल की जटाओं से निर्मित गृहोपयोगी वस्तुएँ

रोजमर्रा के उपयोग में नारियल की जटाओं से निर्मित अनेक वस्तुएँ दिखाई देती हैं। जैसे - रस्सी, थैली, तकिया, गद्दी, पाँवड़ा, मोटी रस्सी, छींका, गुलेल आदि।

निम्न चित्रों का निरीक्षण करके उनमें बनाई गई नारियल जटाओं की वस्तुएँ पहचानो और बताओ कि उनका उपयोग किसलिए किया गया है।



पिन कुशन

सामग्री साधन : नारियल की खराब हुई जटाएँ, प्लास्टिक की डिब्बी, रंगीन कपड़ा, गोंद, रंगीन लेस, सुई-धागा आदि।

कृतिक्रम :

- (१) नारियल की खराब जटाओं को हाथ में मजबूती से दबाकर उसकी गेंद (गोलाकार) बनाओ। उसे रंगीन कपड़े में कसकर बिठाते हुए कपड़े के सिरों को पक्का बाँध लो या सिल दो।
- (२) बाँधे या सिले हुए दोनों सिरों को गोंद लगाकर चिपका दो तथा डिब्बी में दबाकर मजबूती से रख दो। डिब्बी को रंगीन लेस चिपकाकर सुशोभित करो।
- (३) पिन कुशन तैयार हो जाने पर उसमें टाचनियाँ आलपीनें खोंसकर उपयोग में लाओ।



मेरी कृति : घर या परिसर में उपयोग में लाई जाने वाली नारियल की जटाओं से बनी वस्तुओं की सूची बनाओ।

- ◆ समीपस्थ नारियल के जटा केंद्र अथवा नारियल की जटाओं से बनी वस्तुओं की प्रदर्शनी की सैर का आयोजन करें।

३. क्षेत्र : आवास

३.१ मिट्टी के कार्य

नाटिका : मिट्टी का महत्त्व

(स्थान – मैदान रमेश, संतोष और भारती मैदान में खेल रहे हैं ।)

रमेश : अरे संतोष ! हमें मिट्टी में वर्णमाला लिखना तो सिखाया है, अब इसी पद्धति से मिट्टी में फूलों और प्राणियों के चित्र बनाएँ क्या ?



संतोष : रमेश, भारती... आओ, हम सब लोग चित्र बनाएँगे ।

भारती : अरे लेकिन, चित्र गलत हो गया तो ?

रमेश : बहुत आसान है । मिट्टी में वह तुरंत मिटाया जा सकता है ।

भारती : अरे हाँ ! कितना मस्त है ! मिट्टी में हम अंग्रेजी नाम और स्पेलिंग भी लिख सकते हैं ।

संतोष : अरे ! इस वर्ष तो मैं मिट्टी की मूर्ति बनाने वाला हूँ ।

भारती : तू मिट्टी कहाँ से लाएगा ?

संतोष : हमारे खेत से ! हमारे खेत में अच्छी काली मिट्टी है । इसीलिए तो साग- सब्जी और चावल की फसलें भी खूब आती हैं ।

रमेश : भारती, तुझे वह चट्टान दिखाई दे रही है क्या ? क्या उसपर कुछ उगा है ?

भारती : कुछ भी नहीं ।

रमेश : ऐसा क्यों हुआ होगा ? क्योंकि वहाँ जरा भी मिट्टी नहीं है ।

(उसी समय सचिन सर आते हैं ।)

सर : अरे, मिट्टी में क्या कर रहे हो ?

संतोष : सर, आपने हमें वर्ण लिखना सिखाया है, उसी पद्धति से हम मिट्टी में चित्र बना रहे हैं ।

भारती : सर.... हमें मिट्टी में खेलना बहुत भाता है ।

सर : अरे! हम जो अन्न खाते हैं, वह मिट्टी के कारण ही तो उगता है । यदि मिट्टी न होती तो अनाज उगा ही नहीं होता । है कि नहीं ?

रमेश : सर, मिट्टी के हमपर बहुत उपकार हैं ! क्योंकि मिट्टी के कारण ही हमें अनाज, फल, फूल मिलते हैं ।

सर : हाँ, बिलकुल सही है ! अरे, यही क्यों । आस-पास के मकान देखो, घरों की दीवारें देखो । वे भी मिट्टी की ही बनी हैं । दीवार के लिए जिन ईंटों का उपयोग किया गया, वे भी मिट्टी की ही हैं । इसलिए इस मिट्टी का संरक्षण करना ही चाहिए । यह मिट्टी बह नहीं जानी चाहिए ।

रमेश : सच में सर ! कितनी उपयोगी है यह मिट्टी । उसकी रक्षा के लिए हम क्या कर सकते हैं ?

सर : इसके लिए हम पेड़ लगाएँ, छोटे-छोटे बाँधों का निर्माण करें ; जिससे मिट्टी का कटाव नहीं हो पाएगा । पहली बारिश में मिट्टी की सुगंध बहुत अच्छी आती है जो मुझे खूब पसंद है ।

संतोष : मिट्टी फूलों में सुगंध भरती है, फूलों को रंग प्रदान करती है ।

भारती : सर, आज से हम मिट्टी के मित्र हैं ! उसका महत्त्व हमें आज पता चला है ।

संतोष : सर, आपने मिट्टी का महत्त्व हमें समझा दिया है । यही महत्त्व हम अपने सभी मित्रों को बताएँगे ।

सर : तो फिर चलो !

आओ अब मिट्टी का संवर्धन करें । कारण वह तो अपनी माता है ।



मेरी कृति :

गीली मिट्टी से विविध प्रतिकृतियाँ बनाकर उन्हें रँगो। (जैसे-मिट्टी के बरतन, प्राणी, पक्षी)

- ◆ 'मिट्टी के महत्त्व' पर नाटिका तैयार करके उसका प्रस्तुतीकरण करवा लें ।
- ◆ परिसर के मिट्टी के कारीगर से प्रत्यक्ष मिलकर उनके साथ बातचीत की योजना बनाएँ । यहाँ मिट्टी के बरतनों का निरीक्षण करने के लिए कहें ।

३.२ बाँस और बेंत कार्य



बाँस और बेंत कार्य के लिए लगने वाली साधन और सामग्री

कत्ता – बाँस तोड़ना, काटना, बाँस की कामचियाँ (छोटी-छोटी पट्टियाँ) बनाना ।

छुरी / चाकू – पतली-पतली कामचियाँ तैयार करना, कामचियों को तराशना, कामचियाँ काटना, कामचियाँ तोड़-तोड़कर उनके छोटे-छोटे टुकड़े बनाना ।

कैंची – कामचियाँ के सिरे काटना, बाँस की कामचियों के सिरे काटना।

हैक्सा (आरी) – बाँस काटना, कामचियाँ काटना ।

मेजर टेप – वस्तु की नाप लेना ।

सुआ – कामचियों में छेद करना, कामचियाँ खोंसना ।

बालटी – बाँस कार्य के लिए आवश्यक पानी रखने हेतु ।

काठ की हथौड़ी – बाँस से बनाई वस्तुओं के किनारे ठोंककर मजबूत करने के लिए ।

पॉलिश पेपर – बाँस की कामचियों को घिसकर चिकना करने हेतु।

पतीली – बाँस की कामचियों को रंगते समय रंग घोलने के लिए ।



कत्ता



छुरी/चाकू



हैक्सा (आरी)



काठ की हथौड़ी



टोचा / सुआ



मेजर टेप



पतीली



मेरी कृति : परिसर के बाँस कारीगरों से प्रत्यक्ष मिलकर इन साधनों का उपयोग किस प्रकार किया जाता है; उसका निरीक्षण करो ।

◆ बाँस केंद्र द्वारा आयोजित प्रदर्शनी की सैर की योजना बनाएँ ।

५४ खेलें, करें, सीखें

३.३ फूल पौधे और शोभायमान पेड़ लगाना



पत्तों और फूलों की रचना

सामग्री : विविध प्रकार के फूल, पत्ते, सुई-धागा आदि ।

कृतिक्रम :

- (१) तरह-तरह के पत्ते और फूल इकट्ठे कर समाचारपत्र के कागज पर फैलाओ ।
- (२) अपनी पसंद के अनुसार आकर्षक रचना कर सजावट करो ।



मेरी कृति : जन्मदिन, विद्यालय के विविध कार्यक्रमों के अवसरों पर आकर्षक पुष्परचना करो ।

- ◆ विविध कार्यक्रमों में समूह कार्य के अंतर्गत सजावट करवा लें । संभव हो तो ; सजावट तथा आकर्षक रचनाओं की फिल्में भी दिखाएँ ।

५. अन्य क्षेत्र

पशु-पक्षी संवर्धन

सामान्यतः पशु-पक्षी संवर्धन के अंतर्गत घरेलू स्वरूप में गौपालन और कुक्कुट पालन किया जाता है। आओ, गाय और मुर्गी की विविध प्रजातियों का सामान्य परिचय प्राप्त करेंगे।

गाय की प्रजातियाँ

(१) खिल्लार गाय

स्थान : पश्चिम महाराष्ट्र

रंग : सफेद

शरीर : लंबोतरा

सींग : नुकीले तथा आगे थोड़े से मुड़े हुए।

दूध : तीन से चार लीटर (अनुमानतः)



(२) गीर गाय

स्थान : सौराष्ट्र (गुजरात), महाराष्ट्र

रंग : तांबिया, लालछीं जैसा

शरीर : हट्टा-कट्टा, लंबे कान

सींग : मोटे, छोटे और भीतर की ओर मुड़े हुए।

दूध : सात लीटर (अनुमानतः)



(३) गवलाऊ गाय

स्थान : विदर्भ (महाराष्ट्र)

रंग : सफेद

शरीर : मध्यम

सींग : छोटे

दूध : तीन से पाँच लीटर (अनुमानतः)

(४) होलस्टन गाय

स्थान : भारत और विदेश

रंग : काला और सफेद

शरीर : बड़ा

सींग : बिलकुल छोटे

दूध : दस से बारह लीटर (अनुमानतः)



(५) जर्सी गाय

स्थान : भारत और इंग्लैंड

रंग : फीका लाल

शरीर : बड़ा

सींग : बारीक और नुकीले

दूध : दस से बारह लीटर (अनुमानतः)

मुर्गी की प्रजातियाँ

(१) व्हाइट लेगहॉर्न

स्थान : इटली

रंग : सफेद

उत्पादन : प्रतिवर्ष २०० से २५० अंडे



(२) ब्राउन लेगहॉर्न

स्थान : इटली

रंग : पीला, काला, तांबिया, राख जैसा
अथवा उसका मिला-जुला रंग

उत्पादन : प्रतिवर्ष २०० से २२५ अंडे



(३) ब्लैक मिनार्का

स्थान : स्पेन

रंग : काला

उत्पादन: प्रतिवर्ष १२० अंडे

(४) होड आयरलैंड रेड

स्थान : अमेरिका का होड आयरलैंड

रंग : लाल या भूरा रंग

उत्पादन : प्रतिवर्ष २०० से ३०० अंडे
(कत्थई रंग)



(५) ब्रायलर मुर्गी

रंग : सफेद

उत्पादन : अत्यंत कम समय में अधिक माँस बढ़ाकर खाने के लिए इसी प्रजाति का उपयोग किया जाता है। ब्रायलर मुर्गियों का माँस कोमल और मुलायम होता है।

(६) अमेरिकन सफेद मुर्गी

स्थान : अमेरिका

रंग : सफेद

उत्पादन : प्रतिवर्ष लगभग १८० अंडे



◆ पशु-पक्षी का संवर्धन करने पर अर्थोत्पादन कैसे बढ़ता है; इसका मार्गदर्शन करें। अपने परिसर में पाई जाने वाली गायों और मुर्गियों की प्रजातियों के संबंध में जानकारी दें।

सूचना एवं तकनीकी विज्ञान

• डेस्कटॉप की पहचान

अ) आयकॉन ब) वॉल पेपर क) टास्कबार

• डेस्कटॉप

संगणक की विद्युत आपूर्ति आरंभ करने के बाद तत्काल आज्ञा देना संभव नहीं होता है। संगणक को उसकी स्मृति से ऑपरेटिंग सिस्टिम प्राप्त करनी होती है। इस काम को 'बूटिंग' कहते हैं। बूटिंग पूरी हो जाने पर दीखने वाले स्क्रीन को 'स्टार्टिंग डेस्कटॉप' कहते हैं।



संगणक शुरू हो जाने पर संगणक की सहायता से कौन-कौन-से काम किए जा सकते हैं ; उनके छोटे रूपों को आयकॉन्स कहते हैं। ये आयकॉन्स मॉनिटर पर दिखाई देते हैं। इसलिए इसी पृष्ठभाग को डेस्कटॉप कहते हैं। काम के लिए उपयोग में लाए जाने वाले प्रोग्राम्स के संक्षिप्त रूप में चित्र संगणक के डेस्कटॉप पर होते हैं या तैयार किए जा सकते हैं। संक्षिप्त रूपों के इन चित्रों को आयकॉन कहते हैं। आयकॉन पर माउस से डबल क्लिक करने पर संबंधित एप्लिकेशन शुरू हो जाता है।

वॉल पेपर :

बूटिंग पूर्ण हो जाने के बाद पृष्ठभूमि में दीखने वाले चित्र को वॉल पेपर कहते हैं। तुम्हारा बनाया हुआ चित्र भी वॉल पेपर के रूप में उपयोग में लाया जा सकता है।

टास्कबार :

संगणक पर चल रहे कामों के विंडो के छोटे रूप जो पट्टी पर दिखाई देते हैं; उसे टास्कबार कहते हैं। बूटिंग पूरी हो जाने पर यह टास्कबार तल में दिखाई देता है।

कैल्क्यूलेटर (Calculator) की पहचान :

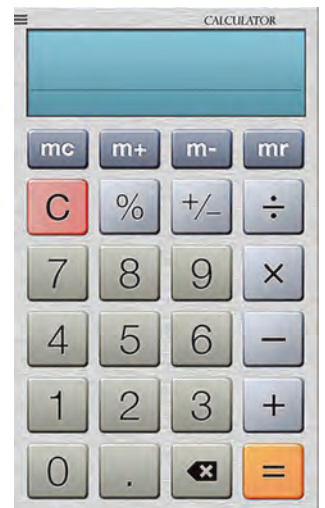
संख्याओं का जोड़-घटा या गुणा-भाग तीव्र गति से तथा अचूक ढंग से हो; इसलिए कैल्क्यूलेटर का उपयोग जाता सकता है। संगणक पर काम करते समय गणित की प्रक्रिया करने हेतु कैल्क्यूलेटर की आवश्यकता होती है।

कैल्क्यूलेटर के प्रकार

(१) स्टैंडर्ड कैल्क्यूलेटर (Standard Calculator)

(२) साइंटिफिक कैल्क्यूलेटर (Scientific Calculator)

कैल्क्यूलेटर : स्टार्ट - प्रोग्राम्स - एक्सेसरीज - कैल्क्यूलेटर



मेरी कृति : संगणक शुरू करके संगणक के डेस्कटॉप का निरीक्षण करो।

सड़क सुरक्षा



ठहरिए



आगे तीव्र ढलान है



आगे पाठशाला है



रेल्वे क्रॉसिंग



आगे खड़ी चढ़ाई है



नो पार्किंग
यहाँ गाड़ी खड़ी न करें



बायाँ मोड़
बाएँ मुड़ें



हॉर्न बजाएँ



आगे जाएँ



दायाँ मोड़
दाएँ मुड़ें



अस्पताल की ओर



पार्किंग
यहाँ गाड़ी पार्क करें







मेरी कृति : ऑनलाइन शिक्षा में उपयोग में लाई गई सूचना तकनीकी सामग्री का तुम्हें जो अनुभव प्राप्त हुआ है ; वह लिखो ।

१. चित्र

रेखांकन

१. रेखाओं के प्रकार

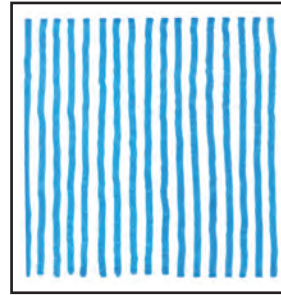
रेखांकन से तात्पर्य रेखा खींचना है ।

रेखाओं को एक-दूसरे से जोड़ने से आकार तैयार होते हैं, जैसे - |—/\ ये विभिन्न रेखाएँ हैं। इन्हें एक-दूसरे से जोड़ने से     जैसे आकार बनते हैं और ऐसे आकारों से चित्र बनते हैं।

आकार जितना सुडौल होगा; चित्र उतना ही सुंदर, बढ़िया बनेगा । चित्र की रेखाओं के विभिन्न प्रकार देखो ।

मेरी कृति :

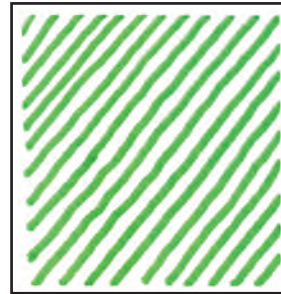
१. कागज पर रेखाओं के विभिन्न प्रकार बनाकर उनपर ऊन के टुकड़े चिपकाओ ।
२. गीली मिट्टी का एक समतल चौकोर तैयार कर उसपर तीली अथवा खाली रिफिल से रेखाओं के प्रकार उकेरो ।
३. कागज पर पेंसिल से एक बड़ा आकार बनाकर उसपर काला स्केचपेन फेरो । भीतरवाले हिस्से में रंगीन स्केचपेन या पेंसिल से रेखाओं के प्रकार बनाओ ।



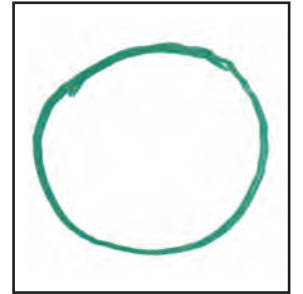
खड़ी रेखाएँ



आड़ी रेखाएँ



तिरछी रेखाएँ



वृत्ताकार रेखाएँ



सर्पिलाकार रेखा



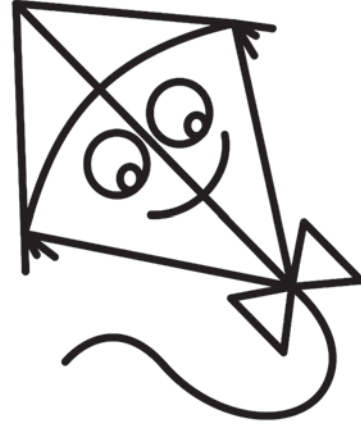
गुथीवाली रेखाएँ

◆ रेखांकन के लिए आवश्यकता के अनुसार मार्गदर्शन करें । क्या रेखांकन द्वारा डिजाइन तैयार किया सकता है; इसपर चर्चा करें ।

२. रेखा की रोचकता



- रेखाओं की सहायता से विभिन्न वस्तुओं के बाह्य आकार बनाओ। जैसे-घर, पतंग, रॉकेट, नाव, फूलदान, मछली, बादल, फल, पत्ते आदि।
- काले स्केच पेन से इन आकारों को फेरो। भीतरी भाग को रंगीन पेन, स्केच पेन, पेंसिल से गुत्थीवाली रेखाओं से रँगो। एक रोचक चित्र तैयार होगा।



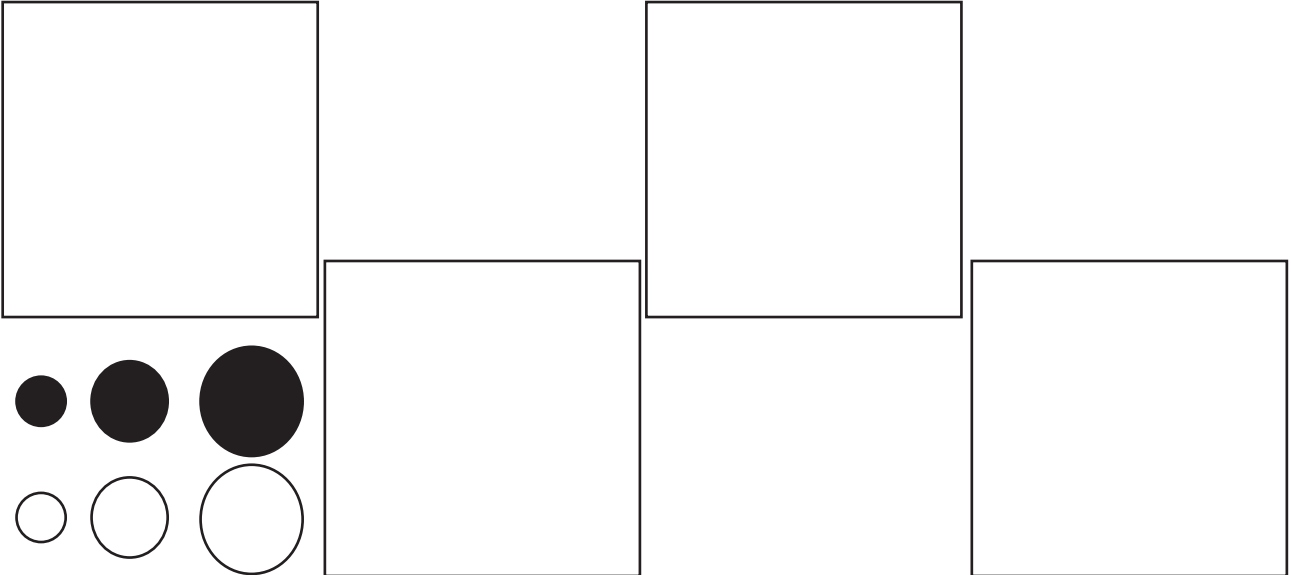
मेरी कृति :

- एक बड़ा गोल आकार बनाओ। उसमें दो-तीन छोटे गोल बनाओ तथा उनपर बीज, मनके, टिकुलियाँ रखो। इन्हें रखते समय ध्यान दो कि गोल आकार नहीं बदलेगा।

३. बिंदुओं का खेल



निम्न चौकोरों में क्रमशः समान दूरी पर छोटे-बड़े, मध्यम, ठोस तथा पोले बिंदु बनाओ।



मेरी कृति : रंगीन पेंसिल, स्केचपेन या मार्कर पेन का उपयोग करते हुए बिंदु बनाने का अभ्यास करो।

स्मरण चित्र

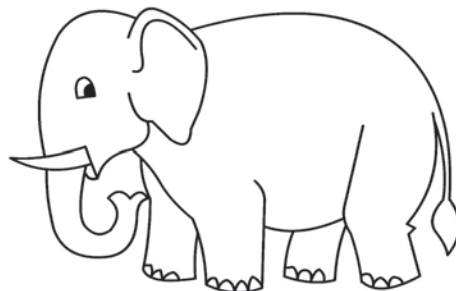
रेखांकन

किसी घटना / प्रसंग को अथवा उसका स्मरण करते हुए बनाए गए चित्र को स्मरण चित्र कहते हैं। चित्रकला में स्मरण चित्र का अत्यंत महत्त्व है। आस-पास की वस्तुएँ, दृश्य, प्रसंग का स्मरण करते हुए उनके चित्र बनाने का प्रयत्न करेंगे।

जैसे-

- मेरा घर • मेरे आँगन में खिले फूल • बिल्ली • मेरा देखा हुआ बादल • मेरा देखा हुआ हाथी
- मेरा पसंदीदा फल • मेरा पसंदीदा पंछी

मेरे चित्र



मेरी कृति :

- वारली चित्र प्रकार को समझो तथा कुछ वारली चित्र बनाकर देखो।



- ◆ विद्यार्थी देखकर चित्र नहीं बनाएँगे; इसकी ओर ध्यान रखें। चित्र में त्रुटियाँ न निकालें। उसके भाव समझें। चित्र उनकी नवनिर्मिति होती है। उनके चित्र अन्य विद्यार्थियों को दिखाकर उनकी सराहना करें।

कल्पना चित्र

हम सभी हमेशा चंद्रमा को देखते हैं। वह कभी पूरा गोल होता है तो कभी उसकी चंद्रकला दिखाई देती है। उसका आकार क्रमशः बढ़ता रहता है या कम होता रहता है। अमावस्या को आकाश में चंद्रमा दिखाई नहीं देता है। ऐसे चंद्रमा को लेकर कल्पनाएँ करते हुए चित्र बनाएंगे। कल्पना करते हुए बनाए गए चित्र को कल्पना चित्र कहते हैं।

जैसे :

- बादलों को पानी समझकर चंद्र नौका
- चंद्रमा झूला बन जाए तो.....
- चंद्रमा के पैर होते तो....
- चंद्रमा छिपा झाड़ी में
- चंद्रमा का गाँव
- चंद्रमा हँसने लगा
- चंद्रकला
- चंद्रमा की यात्रा
- पूर्णिमा का चंद्रमा
- सो गया चंद्रमा
- चंदा की टोपी
- चंदा का बंगला

मेरी कृति :

- निम्न विषयों पर कल्पना के आधार पर चित्र बनाओ। जैसे - सूर्य, चिड़िया, गुड़िया, परी रानी, मेरा पसंदीदा कार्टून आदि।

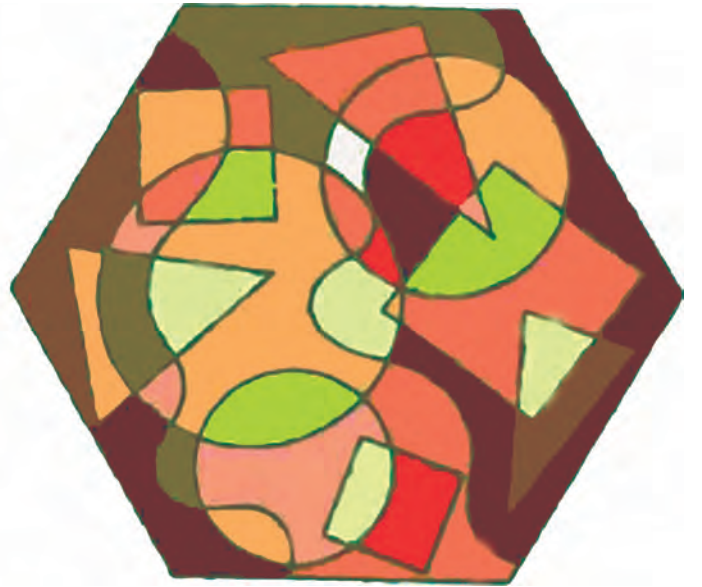
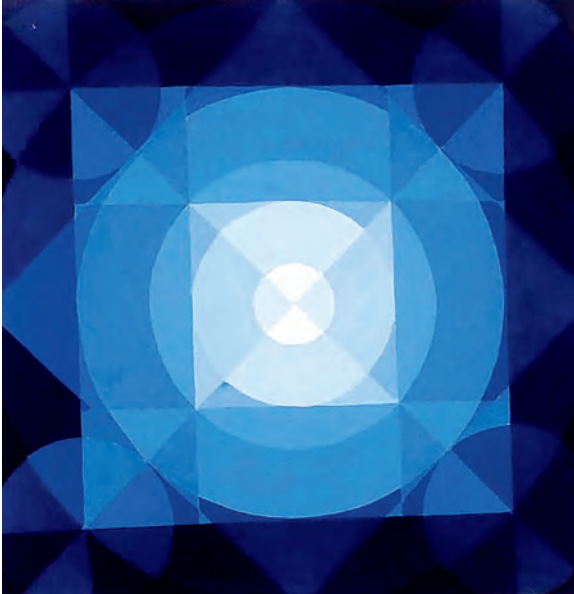
- ◆ चंद्रमा विषय पर चर्चा करवाएँ। इस चर्चा में विद्यार्थी चंद्रमा के विषय में अपनी कल्पनाएँ बताएँगे तथा उन्हें चित्रित करेंगे। चंद्रमा की बोलती आँखें, गोल नाक, मुस्कराता मुख आदि बनाने से चित्र अपने-आप उन्हें अपनी कल्पना का चित्र लगेगा। अपने अनुभव विश्व के कल्पना चित्र बनाने के लिए आवश्यक उपक्रम / परियोजना / कृति दें।

संकल्प चित्र

ज्यामितीय आकारों का उपयोग कर नक्काशी कार्य करना

नक्काशी कार्य

रेखाओं को आकर्षक मोड़ देकर की गई सजावट को नक्काशी कार्य कहते हैं। यह नक्काशी अनेक प्रकार से बनाई जा सकती है। नक्काशी कार्य को 'संकल्प चित्र' भी कहते हैं। संकल्प चित्र विविध प्रकारों से बनाए जाते हैं। उनमें एक प्रकार ज्यामितीय आकार है। इस प्रकार में त्रिभुज, चौकोन, वृत्त जैसे ज्यामितीय आकार बनाए जा सकते हैं।



मेरी कृति :

- चौकोन बनाकर उसमें दो, तीन या अनेक रेखाएँ बनाकर निर्धारित भाग काले स्केचपेन या रंग से रँगो।



◆ किन-किन वस्तुओं पर नक्काशी कार्य किया जाता है ; इसकी चर्चा करते हुए उन वस्तुओं की सूची बनाओ।

छापा कार्य

(१) हाथ की छाप

तुम अपने हाथ धोते हो ना ? इसलिए वे साफ रहते हैं । हाथ को ध्यान से देखो। हाथ पर क्या-क्या दिखाई देता है; वह देखो..... उसपर अलग-अलग प्रकार की रेखाएँ दीखती हैं । कोई छोटी हैं तो कोई बड़ी, कोई फीकी है तो कोई गाढ़ी, कोई सीधी हैं । चित्र बनाने के लिए क्या उनका उपयोग किया जा सकता है? चलो, देखेंगे ।

सामग्री – कागज, विविध जलरंग, स्केच पेन, पानी आदि ।

हाथों में अलग-अलग रंग लगवा लो । ये रंग न ही अधिक पक्के रँगाने चाहिए और न ही अधिक हल्के । उचित मात्रा में रंग लेकर रंग की समान परत हाथ पर लगाओ । इन हाथों की छाप कागज पर अंकित करके देखो । बढ़िया ! कितनी सुंदर दीखती हैं ये छापें ! थोड़ा अभ्यास करेंगे ।

अब दोनों हाथों की छापें जोड़ेंगे । यह सुंदर तितली दीखेगी, स्केच पेन से उसकी आँखें तथा अन्य अवयव बनाएँगे । है कि नहीं मजेदार ! देखो तो और क्या-क्या बना सकते हैं...



मेरी कृति : हाथ की छापों का उपयोग कर अलग - अलग डिजाइन बनाओ ।

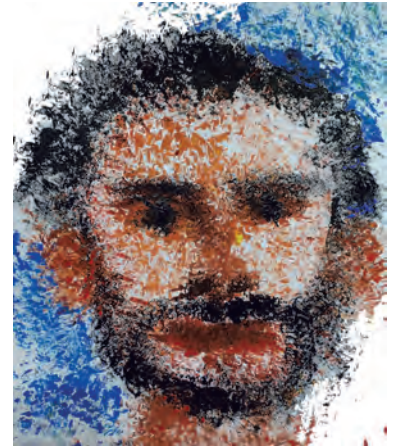
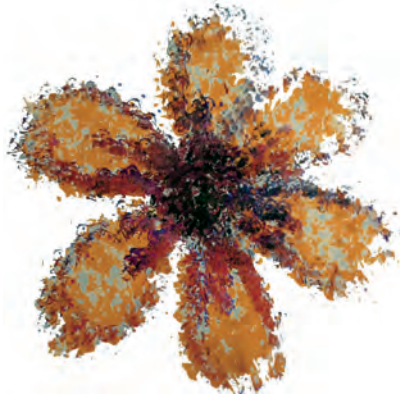
- ◆ कक्षा के बाहर दीवार पर बड़ा कागज चिपकाओ । उसपर सभी विद्यार्थियों से उनकी पसंद के अनुसार हाथों की छापें अंकित करने के लिए कहें । निरीक्षण करने के पश्चात किसी भी हाथ के छापों के आधार पर अपनी कल्पना के अनुसार चित्र बनाने के लिए कहें।

(२) मसले/गींजे कागज का छापा कार्य

सभी को कागज अच्छा लगता है। किसी को कागज की तह बनाना, फाड़ना तो किसी को मसलना/गींजना अच्छा लगता है। चलो तो फिर इसी कागज का आनंद लेते हैं। मसला हुआ कागज हम फेंक देते हैं परंतु उसके द्वारा भी सुंदर चित्र बनाए जा सकते हैं। इसके लिए हमें विविध रंग, वॉटर/पोस्टर कलर, कागज, चित्रकला कॉपी आदि वस्तुओं की आवश्यकता होती है।

क्या करना है ?

- (१) एक कागज लेकर उसे हाथ से मसलो/गींजो।
- (२) मसले हुए कागज का निरीक्षण करो।
- (३) मसला हुआ कागज रंग में डुबो लो।
- (४) उसकी छाप कॉपी में अंकित करो।
- (५) उस छाप से चित्र बनाओ।
- (६) छापों का निरीक्षण करो।



मेरी कृति : मसले हुए कागज की छापों से विभिन्न चित्र बनाओ।

- ◆ विद्यार्थियों का गुट बनाकर मसले हुए कागजों से चित्र बनवा लें।
- ◆ विभिन्न प्रकार के कागज संग्रहित करने का उपक्रम दें तथा उन कागजी छापों के बीच के अंतर का निरीक्षण करने के लिए कहें और चर्चा करवाएँ।

चिपक कार्य

• समअंगी चिपक चित्र

पिछली कक्षा में हमने चिपक चित्र कार्य सीखा है। अब चिपक कार्य का अलग प्रकार सीखेंगे। उसके लिए निम्न सामग्री की आवश्यकता होती है।

सामग्री – विभिन्न रंग के कागज, कैंची, गोंद आदि।

- रंगीन कागजों के त्रिभुज, वृत्त, चौकोर आदि विभिन्न आकार काट लो।
- सफेद ड्राइंग पेपर पर एक चौकोर बनाओ।
- इस चौकोर में अपनी इच्छानुसार काटे हुए आकार चिपकाओ। एक सुंदर-सा चिपक चित्र (कोलाज) बना हुआ दीखेगा। इसी तरह से विभिन्न चिपक चित्र तैयार करेंगे। इस प्रकार में रंगीन पेंसिल, खड़िया और जलरंग के बदले रंगीन कागज, कपड़े के टुकड़ों, मनकों, बीजों आदि का उपयोग कर सुंदर चिपक चित्र तैयार होता है।



विभिन्न रंगी कागज



आयाताकार कागज



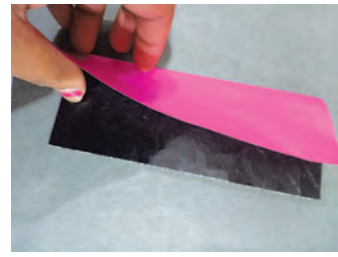
आधा तह किया हुआ कागज



आधे आकारवाला दूसरा कागज भीतर रख दो



कैंची से काटे हुए आकार



एक जैसे आकार चिपकाकर पूर्ण बना हुआ चिपक चित्र



मेरी कृति :

- रंगीन कागजों के बदले सिलाई कार्य से बचे हुए रंगीन कपड़े के टुकड़ों का उपयोग कर चिपक चित्र तैयार करो।



◆ निरूपयोगी कागज, कपड़े के टुकड़े तथा अन्य वस्तुओं का उपयोग कर चिपक चित्र तैयार करने के संदर्भ में मार्गदर्शन करें।

रंग कार्य

(१) रंग के विभिन्न माध्यम

सक्षम : मेरा चित्र तैयार हुआ है परंतु इसमें मैं किन रंगों का उपयोग करूँ ?

अनु : तुम्हारे पास कौन-कौन - से रंग हैं ?

सक्षम : मेरे पास तैलिय खड़ियाँ के रंग हैं ।

अनु : अरे वाह ! इन तैलीय खड़ियों से तो यह चित्र बहुत सुंदर रंगाया जा सकेगा । मेरे पास रंगीन पेंसिलें हैं । क्या उनका उपयोग करूँ ?

दीदी : हमारे पास जो रंग होते हैं; हम उन्हीं रंगों का उपयोग करते हैं । पर रंगों के अनेक प्रकार होते हैं। उन्हीं रंगों का माध्यम कहते हैं ।

सक्षम : ये माध्यम कौन-कौन-से हैं दीदी ! हमें भी बताओ ना !

दीदी : बताती हूँ... वैक्स क्रेयान्स या पस्टल, ऑयल पेस्टल अर्थात तैलीय खड़िया, प्लास्टिक क्रेयान्स, रंगीन पेंसिल, स्केचपेन, मार्कर, जलरंग अर्थात वॉटर कलर । साथ ही; पोस्टर कलर जैसे रंगों के अनेक प्रकार हैं ।

अनु : क्या रंगों के इतने प्रकार होते हैं ? अरे वाह! हम भी ऐसे विभिन्न रंगों का उपयोग करेंगे ।

दीदी : प्रत्येक रंग को उपयोग में लाने की प्रणाली अलग - अलग होती है ।

अनु : जैसे-जैसे हमारे पास रंग उपलब्ध होंगे; वैसे-वैसे उनका उपयोग करके देखेंगे ।

सक्षम : हाँ! इन सभी प्रकारों का उपयोग करने में तो बहुत ही आनंद आएगा ।



मेरी कृति : तुम्हारे पास उपलब्ध रंग माध्यमों का उपयोग करके चित्र रंगाकर देखो ।

◆ विद्यार्थियों को विभिन्न रंग माध्यमों का परिचय कराकर जानकारी दें ।

(२) प्राकृतिक रंग

हमारे आस-पास रंग-बिरंगे फूल, पत्ते, फल होते हैं। उनसे रंग बनाए जाते हैं। उन्हें प्राकृतिक रंग कहते हैं। विभिन्न रंगों के फूलों, पत्तों, फलों में पानी मिलाकर या उन्हें कूटकर, उनका रस निकालकर रंग बनाए जा सकते हैं।



रंग	प्राकृतिक घटक
पीला	गेंदा, हल्दी, हल्दी की गाँठ, पीले रंग के फूल
लाल	कुमकुम, पलाश के फूल, गुलाब, शहतूत
गाढ़ा गुलाबी	अनार का रस, चुकंदर
जामुनी रंग	जामुन
केसरिया	केसरिया रंगों के फूल
चॉकलेट (कथई)	ईट/रोड़ा
भूरा	राख
काला	कोयला, जला हुआ टूठ (तना)
झण्ड	चूना, पेंसिल का चूर्ण, धान का पेस्ट
हरा/तोते के रंग का	विविध वृक्षों के पत्ते
नीला	नील, नीले रंग के फूल



मेरी कृति :

- प्राकृतिक रंग तैयार करो। चित्र में उन्हीं रंगों को भरो।
- होली खेलने के लिए प्राकृतिक रंग तैयार करो और उनका उपयोग करो।



◆ ऊपर बताए अनुसार या इनके अतिरिक्त अन्य प्राकृतिक रंग तैयार कर चित्र रँगवा लें। प्राकृतिक रंग तैयार करने के लिए उपलब्ध सामग्री का उपयोग करें।

२. शिल्प

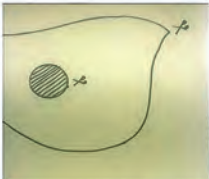
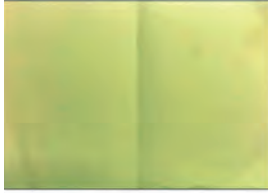
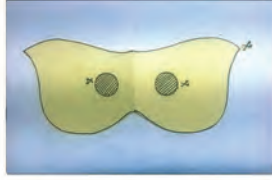
कागजी काम

किसी कठोर या मृदु पदार्थों को उभारवाला आकार देकर, उकेरकर अथवा जोड़कर त्रिमितीय आकार बनाने की कला को 'शिल्पकला' कहते हैं। कागज से भी 'शिल्प' तैयार कर सकते हैं।

कागजी काम के अंतर्गत कागजी मुखौटे कैसे बनते हैं; यह सीखेंगे।

एक आयताकार कागज लेकर आकृति में दर्शाए अनुसार उसकी बीच में तह बनाओ।

- (१) तह बनाई जगह पर आकृति में दर्शाए अनुसार मुखौटे का चित्र बनाओ। मुखौटे का बाहरी आकार तथा आँखों का भाग कैंची से काट लो।
- (२) रंगीन स्केचपेन और रंगीन कागज के टुकड़ों का उपयोग करते हुए अपनी पसंद के अनुसार सजावट करो।
- (३) मुखौटे के भीतरी हिस्से में धागा बाँधो।



मेरी कृति :

- अलग-अलग मुखौटे तैयार कर उनका नाटक में उपयोग करो।
- होली के लिए स्वयं अपने हाथों से मुखौटा तैयार करो।

◆ विद्यार्थियों से उनकी पसंद के अनुसार मुखौटा तैयार करने के लिए कहें।

मिट्टी का कार्य

हमने मिट्टी चालना, भिगोना, गूँथना जैसी क्रियाएँ सीखी हैं। अब तुम्हें अच्छी तरह से मिट्टी गूँथना आता है परंतु मिट्टी-काम में उपयोग में लाई जाने वाली मिट्टी के बहुतेरे प्रकार हैं, जैसे कि -

- (१) प्लास्टीसिन क्ले (२) सफेद मुलायम मिट्टी (३) सादी मिट्टी
(४) लाल रंग की मिट्टी (५) खेत की काली मिट्टी

(१) प्लास्टीसिन क्ले : इस कृत्रिम मिट्टी का उपयोग बार-बार किया जा सकता है। यह कृत्रिम मिट्टी विभिन्न रंगों में पाई जाती है।



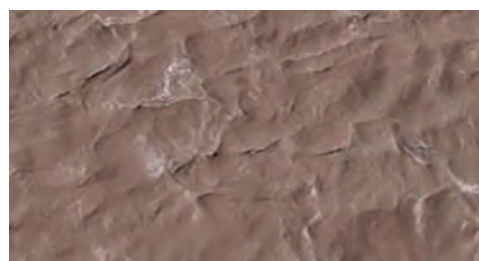
(२) सफेद मुलायम मिट्टी : इस मिट्टी में चिकनाहट होती है। फिर भी पानी में आसानी से घुलती है। इस मिट्टी का उपयोग बार-बार किया जा सकता है। यह मिट्टी पर्यावरणपूरक है। यह भूरे /धूसर (ग्रे) रंग की होती है।



(३) सादी मिट्टी : यह मिट्टी नाला-झरने के किनारे क्षेत्र में या आँगन में मिलती है। इस मिट्टी से भी विभिन्न वस्तुएँ बनाई जाती हैं, परंतु इनमें दरारें निर्माण हो सकती हैं। इस मिट्टी में गोबर, कपास, भूसा मिलाने तथा उनसे शिल्प निर्मिति करने पर उनमें दरारें कम पड़ती हैं।



(४) लाल रंग की मिट्टी : इस मिट्टी का उपयोग बागबानी के लिए होता है। लाल रंग की इस मिट्टी में चिकनाहट पाई जाती है। इस मिट्टी को कपड़े में चालने से यह हाथों को मुलायम लगती है। यह मिट्टी आसानी से उपलब्ध होती है।



(५) खेत की काली मिट्टी : काले रंग की यह मिट्टी खेत में पाई जाती है। इसमें चिकनाहट होती है।



◆ विद्यार्थियों को परिसर में उपलब्ध होनेवाली मिट्टी के विभिन्न प्रकार दिखाएँ तथा उनका संग्रह करने के लिए कहें।

अन्य माध्यमों का उपयोग

हमारे आस-पास ऐसी अनेक वस्तुएँ होती हैं, जिनका हम पहले उपयोग करते हैं और कुछ दिनों बाद वे ही वस्तुएँ हमारे लिए अनुपयोगी बन जाती हैं परंतु उन वस्तुओं का कोई हिस्सा टिकाऊ होता है; आकार सुंदर होता है। अतः उन्हें फेंका भी नहीं जाता। चलो तो फिर ऐसी वस्तुओं का उपयोग करके कोई कलाकृति तैयार करते हैं।

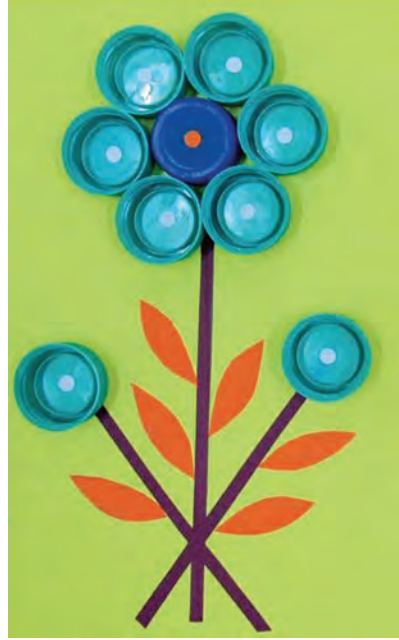
अनुपयोगी ढक्कनों द्वारा कलाकृति

सामग्री :

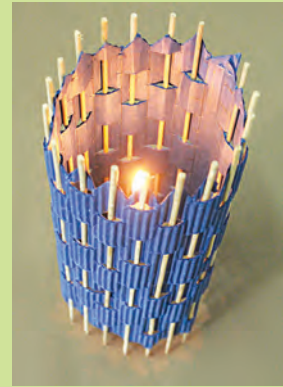
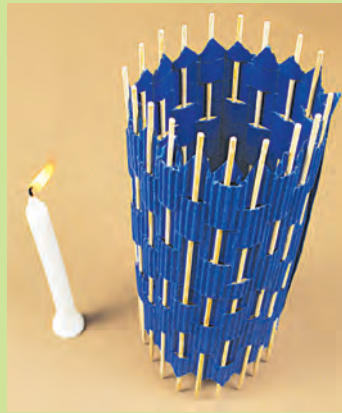
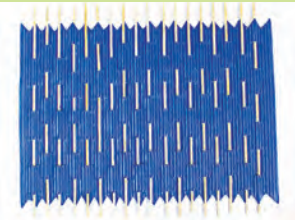
विविध आकारों के ढक्कन, गत्ता, हरे रंग की कागज की पट्टी, गोंद आदि।

कृति :

- गत्ते पर अपनी पसंद के अनुसार ऐसे ढक्कनों की रचना करते हुए फूल बनाओ। उसमें हरे रंग की कागजी पट्टी को डंठल व पत्ते के रूप में काटकर चिपकाओ। इसके अतिरिक्त तुम्हें कुछ अलग सूझता है क्या, यह सोचो!



मेरी कृति : • करके देखो।



◆ विद्यार्थियों से अपनी कल्पना से कलाकृति तैयार करने के लिए कहें। आवश्यकता होने पर मार्गदर्शन करें।

३. गायन

कितनी सुंदर तितलियाँ

चलो पकड़कर पाएँ खुशियाँ,
कितनी सुंदर तितलियाँ ।
नीली, पीली, काली, जामुनी,
रंग विविध मनभावनी,
पंखों की शोभा अनुपम,
फूलों पर बैठे हरदम,
मानो करती हों कनबतियाँ...॥१॥

कहो तो माँ हम पकड़ें उसको,
खेल खिलाने ले जाएँ,
कष्ट नहीं देंगे हम उसको,
मित्र सभी हरषाएँ,

डालें हम दुलार की गलबहियाँ...॥२॥

माँ बोली ना ना रे बच्चो,
ये हैं नन्हे जीव बेचारे,
इनके नाजुक पंख दुखेंगे,
कैसे घर पहुँचेंगे सारे,
मुक्त उड़ें ये कलियाँ-कलियाँ,
कितनी सुंदर तितलियाँ...॥३॥



समूह गीत / प्रकृतिगान

लोकगीत

पतंगा

एक पतंगा जामुनी, जामुन खाए खूब,
एक पतंगा है नीला, दिखता सुंदर रूप ।
एक पतंगा नभ जैसा, आसमानी छाया,
एक पतंगा हरा-हरा, ज्यों धरती की माया ।
एक पतंगा पीला है, सेवती का थाल,
एक पतंगा नारंगी, नारंगी रंग माल ।
एक पतंगा लाल-लाल, ऊँची भरी उड़ान,
पतंगों के रंगों का, अनुपम दिखे वितान ।
मेरे रंगों से भी सुंदर, कैसे इनके रंग,
देख के रूठा इंद्रधनुष, हो रहा है दंग ।

(मराठी से अनुवाद कविता
वसंत बापट, किशोर दिवाळी ७२)

पंगत

बस पंगत में जम गई बात,
लड्डू-जलेबी दोनों साथ ।
दोनों ने मिल किया फैसला,
छुपकर भाग चलेंगे साथ ।
लड्डू गेंद बनकर उचका,
जलेबी दौड़ी बनकर चक्का ।
ये भागे वो भागे दोनों,
दौड़ो-दौड़ो पकड़ो-पकड़ो,
भागम भाग में पाग टपका ॥

(मराठी से अनुवाद कविता
कमला पवार, किशोर जुलै ७३)

लोकगीत

लोगों के मन के आनंद, दुख, निराशा जैसे
भाव जब गीतों के माध्यम से व्यक्त किए जाते हैं
तब ऐसे गीतों को लोकगीत कहते हैं । लोकगीत
कई तरह के होते हैं । उनमें से खेत में वर्षा हो;
इसके लिए गाया जाने वाला यह लोकगीत पढ़ें ।

धोंडी बाई धोंडी । धोंडी गई बाजार ।

बरखा आई जोर से, बरसे मूसलाधार ।

धोंडी की भीगी रोटी,

और पका अनाज,

भीगने दे रे भीगने दे, चारा पानी पकने दे ।

भर-भर के दाने पकने दे ।

(मराठी से अनुवाद कविता
मराठी संस्कृती-मराठी अस्मिता)

मेरी कृति :

- कोई लोकगीत प्राप्त करके उसे कंठस्थ करो।

स्वरालंकार

सा रे ग म प ध नि इन सात सुरों के समूह को 'सप्तक' कहते हैं। एक सप्तक में ७ शुद्ध सुर, ४ कोमल सुर तथा १ तीव्र सुर ऐसे कुल १२ सुरों का समावेश होता है।

१) **आरोह** : साग रेम गप मध पनि धसां

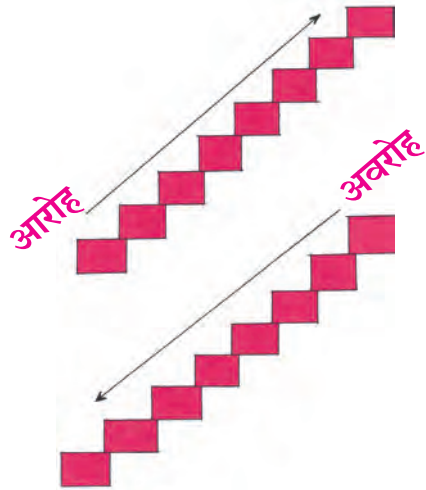
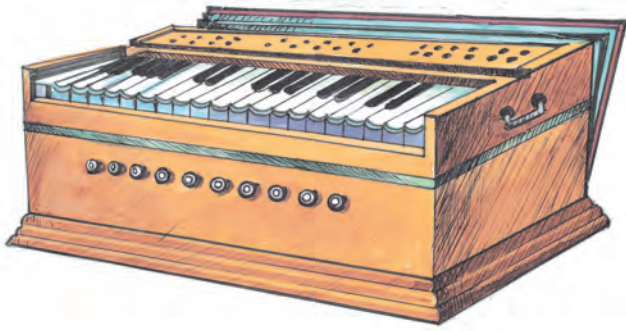
अवरोही : सांध नीप धम पग मरे गसा

२) **आरोह** : सागरेसा रेमगरे गपमग मधपम पनिधप धसांनिध निरेसानी सागरेसा

अवरोही : सांगरेसां निरेसांनी धसांनिध पनिधप मधपम गपमग रेमगरे सागरेसा

३) **आरोह** : सारेगसारेगम रेगमरेगमप गमपगमपध मपधमपधनि पधनिपधनिसां

अवरोही : सांनिधसांनिधप निधपनिधपम धपमधपमग पमगपमगरे मगरेमगरेसा



मेरी कृति : स्वरालंकार लिखो।

◆ स्वर अलंकार का अभ्यास करवाएँ। आवश्यकता के अनुसार मार्गदर्शन करें। आरोह-अवरोह समझाएँ।

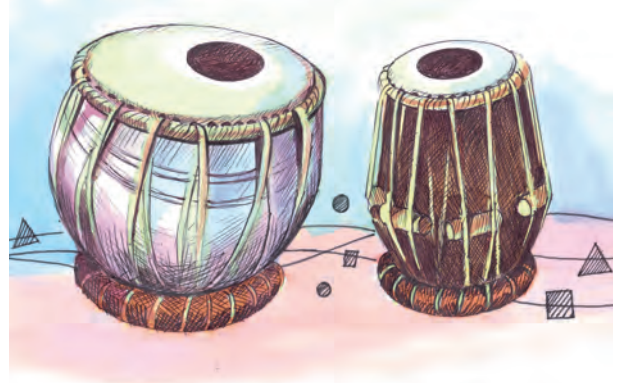
४. वादन

गीत के अभंग, भक्तिगीत, शौर्यगान (पोवाड़ा), आरती, भावगीत तथा भजन जैसे अनेक प्रकार हैं। ये सारे गीत उनकी अपनी-अपनी धुन और लय-ताल में गाए जाते हैं। इसके लिए गायन में सुर, काव्य, शब्द आदि का समावेश होता है तो वादन में सुरों को स्थान होता है। वाद्य से निकलने वाला नाद ही सुर कहलाता है।

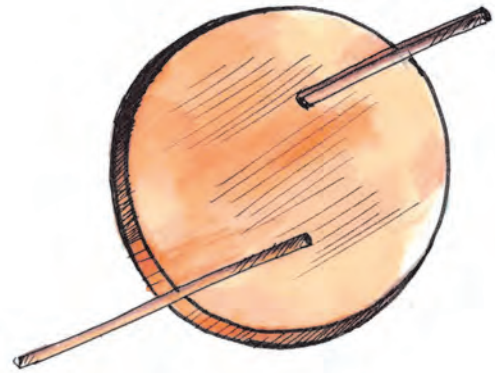
सुर वाद्यों पर सा, रे, ग, म, प, ध, नि, सां स्वर बजाए जाते हैं तो तबले पर धा, धिं, धीं, धा अथवा ता, तिनन, त्रक, तुन के बोल बजाए जाते हैं।

गायन में साथ-संगति में हारमोनियम, तबला, मृदंग, मँजीरा (करताल), घुँघरू, टिपरी, झाँझ आदि वाद्यों का भी उपयोग किया जाता है। कभी-कभी तंबूरा, इकतारा, वीणा आदि वाद्य यंत्रों का समावेश किया जाता है।

तबला : तबला और ठेका, इन दोनों को मिलाकर तबला कहा जाता है। तबला पेड़ के तने से बनाया जाता है तो ठेका धातु से बनाया जाता है। ठेका की तुलना में तबला आकार में छोटा होता है। एक हाथ से तबला तो दूसरे हाथ से ठेका बजाया जाता है।



डफ : इसका उपयोग प्रमुखतः लोकसंगीत के अवसर पर किया जाता है। लकड़ी अथवा धातु से बनी चक्राकार पट्टी पर चमड़ा तानकर-खींचकर बिठाया जाता है। डफ को एक हाथ से पकड़कर दूसरे हाथ से बजाया जाता है।



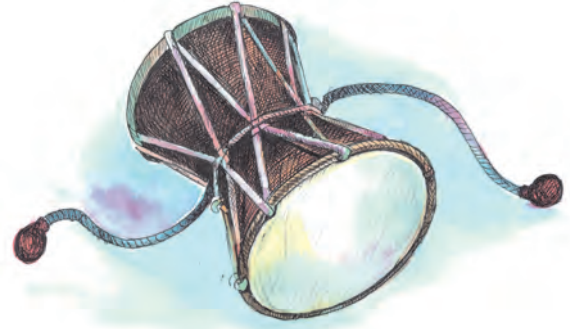
खँजरी : यह डफ की तरह दिखने वाला एक ताल वाद्य है। काठ या धातु की गोलाकार पट्टी पर निश्चित दूरी पर धातु की चकतियाँ बिठाई जाती हैं। इनको एक-दूसरे पर आघात करने से नाद निर्माण होता है। गाते समय ताल देने तथा रंजकता निर्माण करने हेतु खँजरी का उपयोग किया जाता है। इसे एक हाथ से सँभालते हुए दूसरे हाथ से बजाया जाता है।



मृदंग :

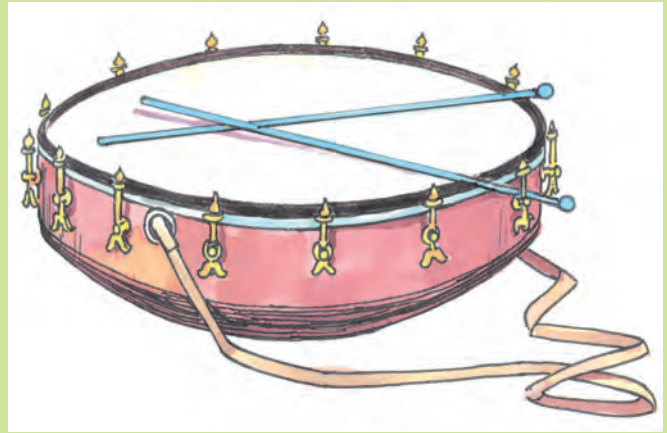
मृदंग के दोनों ओर चमड़ा मढ़ा होता है । इसका उपयोग प्रमुखतः भजन, कीर्तन में किया जाता है । यह वाद्य दोनों हाथों से बजाया जाता है । कभी-कभी तबला के स्थान पर इसका उपयोग करने की पद्धति प्रचलित है ।

उपर्युक्त सभी वाद्य अवनद्ध वाद्य हैं । इनके अतिरिक्त ढोल, डफली, नगाड़ा, ताशा, डमरू आदि भी अवनद्ध वाद्य हैं । ये सारे वाद्य बजाने हेतु चमड़े पर आघात करना पड़ता है । इससे ताल की निर्मिति होती है तथा गीत सुरीला बन जाता है ।



मेरी कृति :

- विविध माध्यमों द्वारा प्राप्त ताल वाद्यों के चित्र संग्रहीत करो तथा चिपक कॉपी में चिपकाओ । (जैसे. मासिक पत्रिकाएँ, समाचारपत्र, विज्ञापन आदि ।)
- चित्र में दर्शाए वाद्य पहचानो ।



- ◆ हमारे आस-पास में जिन वाद्यों को उपयोग में लाया जाता है; उन वाद्यों का विद्यार्थियों से परिचय करा दें । संभव हो तो विद्यार्थियों को कोई संगीत समारोह में ले जाने का आयोजन करें ।

५. नृत्य

हस्तमुद्रा

नृत्य के दौरान गीत के आशय के अनुसार हाथों की उँगलियों के विभिन्न आकार बनाते हुए आंतरिक भावों को दर्शाया जाता है, इसे 'हस्तमुद्रा' कहा जाता है। इससे नृत्य का सौंदर्य बढ़ता है। हस्तमुद्रा के तीन प्रकार हैं :

१) असंयुक्त हस्तमुद्रा : एक हाथ से की गई हस्तमुद्रा को असंयुक्त हस्तमुद्रा कहते हैं।



पताका : हाथ की चारों उँगलियाँ बिलकुल सीधी और तनी हुई रखकर अँगूठे को थोड़ा भीतरी भाग में मोड़ने से पताका मुद्रा बनती है।

जैसे : नृत्यारंभ करना, चंदन लगाना, स्पर्श करना, शपथ लेना, दूर खड़े व्यक्ति को बुलाना आदि क्रियाओं में इस मुद्रा का उपयोग किया जाता है।

२) संयुक्त हस्तमुद्रा : एक ही हस्तमुद्रा दोनों हाथों को मिलाकर की जाती है, इसे संयुक्त हस्तमुद्रा कहते हैं।



अंजली : दोनों हाथों की पताका मुद्रा को आमने-सामने मिला देने से अंजली मुद्रा बनती है।

जैसे : माथे के ऊपरी हिस्से पर ले जाकर यह मुद्रा करने से देवताओं को नमन करने का अर्थ प्रकट होता है, यही मुद्रा चेहरे के सामने लाने से गुरु को अभिवादन करना होता है तथा वक्ष पर रखने से प्रजा को किया गया अभिवादन व्यक्त होता है।

३) मिश्र हस्तमुद्रा : दोनों हाथों को मिलाकर की जाने वाली हस्तमुद्रा।

इस मुद्रा का उपयोग शिखर - कलश दिखाना, शस्त्र धारण करना तथा प्रश्न पूछने हेतु किया जाता है।

पताका : इस मुद्रा का उपयोग चंदन लगाना, स्पर्श करना, शपथ लेना, दूर खड़े व्यक्ति को बुलाना आदि के लिए किया जाता है।

अंजली : इस मुद्रा का उपयोग अभिवादन करने हेतु किया जाता है।

◆ हस्तमुद्रा का अर्थ बताते हुए किन नृत्य प्रकारों में इसका उपयोग किया जाता है; इस विषय में जानकारी दें।



मेरी कृति :

- विभिन्न नृत्य प्रकारों के चित्रों का संग्रह करो तथा चिपक कॉपी में चिपकाओ ।
(जैसे : मासिक पत्रिकाएँ, समाचारपत्र, विज्ञापन आदि।)





मेरे मित्र का नृत्य देखो । नृत्य का प्रकार तो पहचानो सही ।



.....
.....



.....
.....

मेरा फोटो

.....
.....

अभिनय गीत



दादा : आई बारिश, आई बारिश
खिड़की - द्वार भी बंद करें
चारों ओर जल - ही - जल है
घर में आओ सारे
आई बारिश..... ॥१॥

बच्चे : आई बारिश, आई बारिश
खोलो खिड़की - द्वार सारे
भीगें, नाचे - गाएँ सारे
चलो - चलो रे हम सारे
आई बारिश ॥ २॥

दादा : आई बारिश, आई बारिश
स्वेटर - टोपी पहन लें
सर्दी - खाँसी दूर भगाने
चाय में अदरक डालें
आई बारिश ॥३॥

बच्चे : आई बारिश, आई बारिश
ठंडी - ठंडी यह हवा
सबको बुलाती प्यार से
आओ, ओले बीन लें
आई बारिश ॥४॥



६. नाट्य

स्वगत

स्वगत

एक ही पात्र द्वारा व्यक्ति, प्राणी, पंछी, फूल, सजीव या निर्जीव घटकों के आत्मचरित्र का निर्वाह करना 'स्वगत' कहलाता है।

पेड़ का स्वगत

“मैं पेड़ हूँ। आप मुझे वृक्ष भी कहते हैं। आप जैसे किसी बालक ने ही मुझे विद्यालय के परिसर में लगाया था। बहुत ही ध्यान रखते हुए उसने मेरा संवर्धन किया। मेरे चारों ओर 'ट्री गार्ड' लगाकर उसने मेरी रक्षा की थी। (हँसता है)

आज मैं बड़ा हो गया हूँ। मैं आप सभी को परछाई देता हूँ। फल देता हूँ। इतना ही नहीं बल्कि बारिश में आप सभी मेरा आश्रय लेते हैं। एक बार किसी ने मेरे शरीर पर कुल्हाड़ी का प्रहार किया (रोता है)। मुझे बहुत पीड़ा हुई।

आपने हमें कितना कष्ट पहुँचाया परंतु हम कभी भी प्रतिशोध नहीं लेते। इसके विपरीत हम आपको फूल, फल, लकड़ी, गोंद, शहद, मोम, लाख, छाया, हवा तथा औषधियाँ देते हैं।

इसलिए मुझे जिलाओ। मुझे बचाओ। मैं बचूँगा तभी पर्यावरण सुरक्षित रहेगा अन्यथा सब कुछ समाप्त हो जाएगा सदा के लिए।”



- ◆ पत्थर का मंतव्य, मैं पेड़ बोल रहा, नेता का स्वगत, केले का स्वगत, वन फूल, जादूगर, राक्षस, परी जैसे विभिन्न विषयों पर स्वगत तैयार करें तथा विद्यार्थियों को अभ्यास हेतु दें।

एकल नाट्य अभिनय

एकल नाट्य अभिनय

जब एक ही पात्र रंगमंच पर अन्य पात्रों से संवाद करता है, तब अन्य पात्रों का रंगमंच पर केवल होने का आभास करवाया जाता है, इसी को एकल नाट्य छटा का प्रस्तुतीकरण कहा जाता है।

‘दादी’

(रंगमंच पर खड़ा एक पात्र) (दर्शकों की ओर देखते हुए) अरे, आ गए तुम सभी ! मैं दादी, तुम्हारी ही प्रतीक्षा कर रही थी। क्योंकि तुम्हें बहुत कुछ बताना है। (विंग की ओर देखते हुए) क्यों? क्यों न बताऊँ? तुम चुप रहो। (दर्शकों की ओर) यह देखिए (दर्शकों की ओर) चुप रहिए ना आप बात न करूँ? (दर्शकों की ओर) मैंने आज बहुत अध्ययन किया है। इसीलिए तो मुझे नयी-नयी बातें सीखने को मिलीं। (दूसरे विंग की ओर देखकर) तुम्हें भी पता नहीं होंगी; वैसी ज्ञान और पर्यावरण की बातें मैं जान गई हूँ।

(शून्य नजर से एक कोने की ओर देखते हुए) क्यों ना हो! अध्ययन चाहे किसी भी विषय का हो, हमें समृद्ध बनाता है। अध्ययन के कारण ही नये युग की, नयी- प्राचीन संस्कृति की, स्वास्थ्य तथा विज्ञान की जानकारी प्राप्त होती है।

हमारा आचरण कैसा हो, इसका बोध अध्ययन से ही होता है। अध्ययन से एकाग्रता, चिंतन-मनन बढ़ता है तथा हमारी बुद्धि अच्छे कार्यों के लिए विकसित होती है।

(दर्शकों से) तो फिर, करोगे ना तुम भी अध्ययन !



मेरी कृति :

- तुम कौन-सी एकल नाट्य छटा का प्रस्तुतीकरण करोगे, वह लिखो।

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ विद्यार्थियों से विभिन्न विषयों पर एकल नाट्य छटा तैयार करने के लिए कहें। स्वर में आरोह-अवरोह, हाव-भाव उत्पन्न करने के विषय में मार्गदर्शन करें।

रंगभूषा और वेशभूषा

रंगभूषा और वेशभूषा

नाटक का मंचन करने से पूर्व पात्रों का चयन किया जाता है। इसमें पात्र की आयु, पोशाक तथा चेहरे पर लगा दाग, घाव का चिह्न, दाँतों की रचना, बाल आदि बातें नाटक की प्रस्तुति को प्रभावित करती हैं। अतः प्रस्तुति के अनुसार पात्रों की रंगभूषा व वेशभूषा की जाती है।

जैसे - वृद्ध दादा- दादी की भूमिका करते समय पात्र के चेहरे पर झुर्रियाँ, सफेद बाल, दादा जी का गंजा सिर तथा कपड़े आदि बातों को ध्यान में रखना पड़ता है।



मेरी कृति :

- कुछ रंगभूषाएँ व वेशभूषाएँ देखो और चर्चा करो।

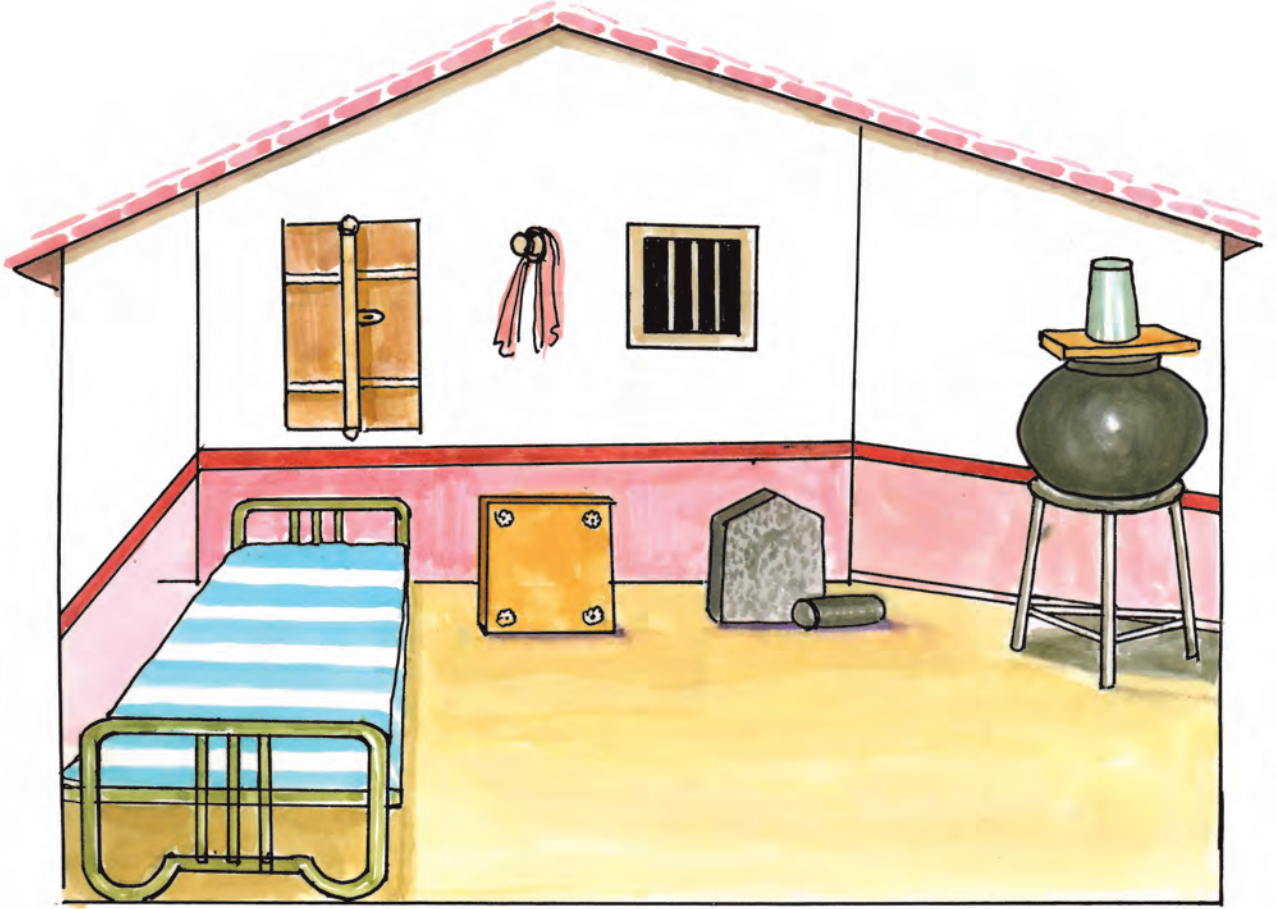


- विभिन्न वेशभूषाएँ व रंगभूषाएँ तैयार करवा लें। जैसे - अंग्रेज अधिकारी, सैनिक, विदूषक (मसखरा), मछुवारा, लकड़हारा, सिपाही आदि।

नेपथ्य

नेपथ्य (दृश्य निर्माण)

नाटक में रंगमंच पर उद्यान, घर, वन, गाँव के मकान, गोठ आदि स्थान दर्शाने हेतु नेपथ्य का विचार किया जाता है और उन स्थानों के अनुसार नेपथ्य की रचना की जाती है। बड़े-बड़े नाटकों में नेपथ्य के सेट खड़े किए जाते हैं। जैसे-गाँव में घर का नेपथ्य।



मेरी कृति :

- ऊपरी नेपथ्य सेट में कौन-कौन -सी वस्तुएँ दिखाई देती हैं; वह लिखो। इन वस्तुओं के अतिरिक्त अन्य कौन-सी वस्तुएँ रख सकते हैं, इसका विचार करो और लिखो।

.....

.....

.....

- ◆ विद्यालय, घर, उद्यान, होटल, बंगला, वन आदि का नेपथ्य के रूप में उपयोग कर नाटक को प्रस्तुत करें। परिसर में सहज उपलब्ध होगी, ऐसी निःशुल्क / सस्ती एवं पर्यावरणपूरक सामग्री का उपयोग करके नेपथ्य की रचना करें।

मूक अभिनय

संवाद के अभाव में हाथ द्वारा की गई विभिन्न मुद्राएँ, संकेत, हावभाव, इशारे, चेहरे के भाव एवं कृति अथवा अभिनय को 'मूक अभिनय' कहते हैं।



मेरी कृति :

- मूक अभिनय के रूप में गरम चाय पीना, पानी में चलना, सुई में धागा पिरोना, काँटा चुभना, डॉक्टर द्वारा इंजेक्शन लगवाना आदि कृतियाँ करें।

◆ विद्यार्थियों द्वारा विभिन्न मूक अभिनय करवा लें। संभव हो तो फिल्म दिखाएँ।

दृ खेलें, करें, सीखें



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मित्तक तथा अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

खेळू, करू, शिकू - इयत्ता चौथी (हिंदी माध्यम)

₹ 59.00

