

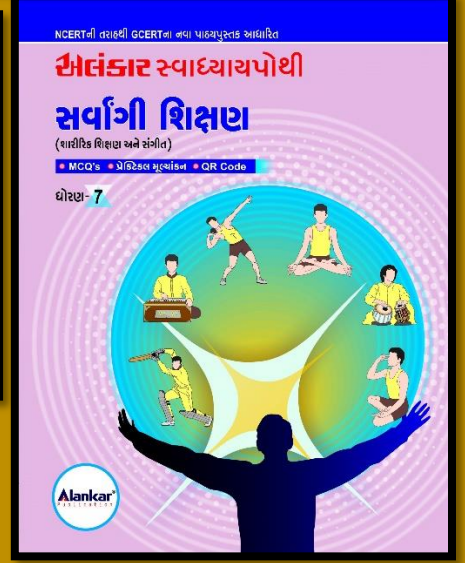
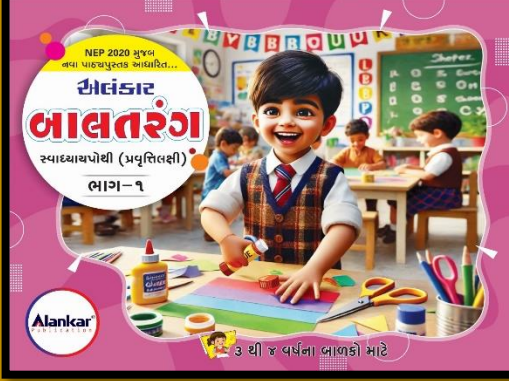
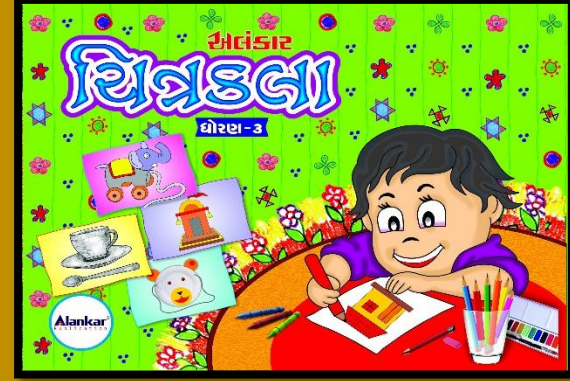
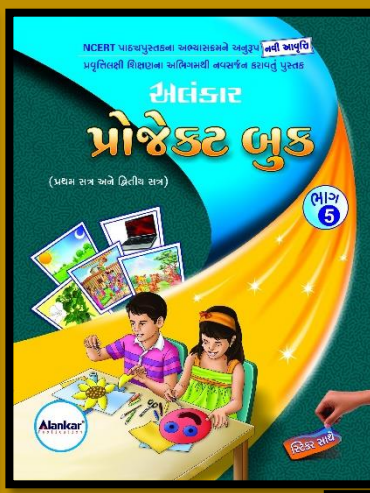
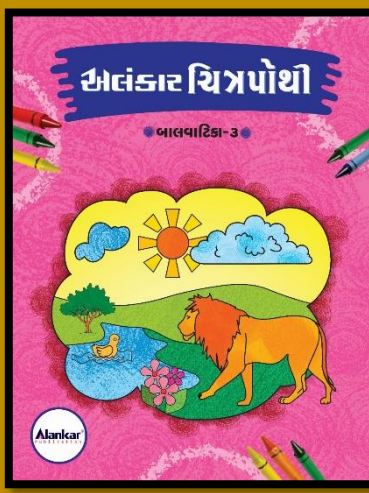
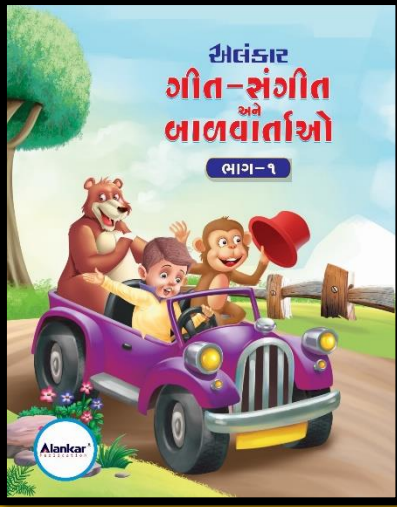
ધોરણ - ૩

આનંદદાયી

શનિવાર

આયોજન





આનંદદાયી શનિવારનું આયોજન કરો હવે અલંકાર પબ્લીકેશન ના પુસ્તકો સાથે

મિત્રો હાલ NEP ૨૦૨૦ મુજબ જે આનંદદાયી શનિવાર અને ૧૦ બેગલેસ ડે માટે નવો પરિપત્ર થયો છે તે મુજબ અલંકાર પબ્લીકેશન ના પુસ્તકો તમારી શાળાના તમામ બાળકો માટે આજે જ મંગાવો આનંદદાયી શનિવાર માટે ના પુસ્તકો માટે વધુ માહિતી માટે **અહી ક્લિક કરો**

જો આપ તમારી શાળાના તમામ બાળકો માટે પુસ્તકો મંગાવવા માંગતા હોય તો 9726437575 , 9558047575 આ નંબર પર કોલ કરી ડિસ્કાઉન્ટ મેળવી શકશો

શનિવાર 1: શારીરિક ગતિ અને સંવેદનાનો પ્રારંભ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"શિક્ષક કહે (હાથ-પગની સરળ કસરતો)", "તાળી રમત"	શિક્ષક કહે (હાથ-પગની સરળ કસરતો): વિદ્યાર્થીઓને મેદાનમાં ગોળાકારમાં ઊભા રાખવા. શિક્ષક "શિક્ષક કહે, હાથ ઊંચા કરો", "શિક્ષક કહે, હાથ નીચે કરો", "શિક્ષક કહે, પગ ઊંચા કરો", "શિક્ષક કહે, પગ નીચે કરો" જેવી સરળ સૂચનાઓ આપશે. બાળકોએ શિક્ષકની સૂચના મુજબ જ ક્રિયા કરવાની રહેશે. જો શિક્ષક ફક્ત "હાથ ઊંચા કરો" કહે અને "શિક્ષક કહે" ન બોલે, તો બાળકોએ કોઈ ક્રિયા કરવાની નથી. જે ભૂલ કરશે તે આઉટ ગણાશે. આ રમત બાળકોમાં સાંલગવવાની ક્ષમતા, ત્વરિત પ્રતિક્રિયા અને શિસ્ત વિકસાવશે. તાળી રમત: પ્રથમ ત્રણ તાળી, જમણો હાથ ઊલટો કરી ત્રણ તાળી, બંને હાથ ઊંચે લઈ જઈ ચપટી વગાડવી. આ ક્રિયા ત્રણ વખત કરવી. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં તાલબદ્ધતા અને સંકલન વિકસાવશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	નેત્રમણિનું પરિભ્રમણ, ગરદનનું પરિભ્રમણ (ખૂબ ધીમેથી)	નેત્રમણિનું પરિભ્રમણ: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડવા. આંખોને ઉપર-નીચે, ડાબે-જમણે અને ગોળ-ગોળ ફેરવવાની ક્રિયા ધીમે ધીમે કરાવવી. આ આંખોનું તેજ વધારશે અને આંખોના સ્નાયુઓને આરામ આપશે. ગરદનનું પરિભ્રમણ (ખૂબ ધીમેથી): બાળકોને સીધા બેસાડી, ગરદનને ધીમે ધીમે આગળ-પાછળ, ડાબે-જમણે અને ગોળ-ગોળ ફેરવવાની ક્રિયા કરાવવી. આ ગરદનના સ્નાયુઓને લચીલા બનાવશે અને રક્તસંચાર સુધારશે. (ખાસ ધ્યાન રાખવું કે બાળકો ઝટકા ન મારે અને ખૂબ ધીમેથી કરે).

3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"ચાંદા સૂરજ" ગીતનું સમૂહ ગાન અને અભિનય	બાળકોને "ચાંદા સૂરજ" ગીત શીખવી, તેના શબ્દોને અનુરૂપ હાવલાવ અને અભિનય સાથે સમૂહમાં ગાવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં સંગીત પ્રત્યે રુચિ વધારશે, અભિનય કૌશલ્ય વિકસાવશે અને સમૂહમાં આનંદ લાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"કેટલા રે કેટલા?"	બાળકોને મેદાન પર વર્તુળાકારે ગોઠવી, ધીમી ગતિએ દોડવાનું કહેવું. શિક્ષક "કેટલા રે કેટલા?" પૂછે ત્યારે બાળકો "તમે કહો એટલા" જવાબ આપશે. શિક્ષક કોઈ સંખ્યા બોલશે (દા.ત., "ચાર") અને બાળકો તે સંખ્યાના જૂથમાં ગોઠવાઈ જશે. નિર્ધારિત સંખ્યા કરતાં વધુ કે ઓછા બાળકો જૂથમાં હોય તો તેઓ આઉટ ગણાશે. રમત આગળ ચાલતી રહેશે અને છેલ્લે રહેલો વિદ્યાર્થી વિજેતા ગણાશે. આ રમત બાળકોમાં ઝડપી પ્રતિક્રિયા, જૂથમાં ગોઠવાવાની ક્ષમતા અને સંખ્યા જ્ઞાન વિકસાવશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"જુદી જુદી રેખાઓનું રેખાંકન" અને "ટપકાં જોડીને ચિત્રસર્જન"	જુદી જુદી રેખાઓનું રેખાંકન: બાળકોને ડ્રોઇંગ પેપર પર ઊભી, આડી, ત્રાંસી, વળાંકવાળી જેવી જુદી જુદી રેખાઓ દોરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોના હાથને કેળવશે અને ચિત્ર દોરવા માટેનો પાયો નાખશે. ટપકાં જોડીને ચિત્રસર્જન: બાળકોને ટપકાં જોડીને સરળ આકારો (દા.ત., ઘર, ઝાડ, ફૂલ) બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ, હાથ-આંખનું સંકલન અને સર્જનાત્મકતા વિકસાવશે.

શનિવાર 2: સંકલન અને માનસિક ચપળતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"વણકકમ વણકકમ", "વરસાદી તાળી"	વણકકમ વણકકમ: બાળકોને સરખી સંખ્યામાં બે ટીમમાં વહેંચી ઊભી હરોળમાં ઊભડક પગે બેસાડવા. શિક્ષક સિસોટી વગાડે ત્યારે દરેક જૂથનો એક વિદ્યાર્થી શિક્ષકની પીઠ પાછળથી બીજા જૂથ તરફ જશે અને તે જ રીતે બીજા જૂથનો વિદ્યાર્થી પ્રથમ જૂથ તરફ જશે. બંને જ્યાં ભેગા થાય ત્યાં થોડી ક્ષણ ઊભા રહી હાથ જોડી "વણકકમ" (નમસ્કાર) કહેશે. આમ કરતાં ઝડપથી દોડી પોતાના જૂથમાં પાછા ફરશે. જે જૂથના સભ્યો ઝડપથી બેસી જાય તે વિજેતા ગણાશે. આ રમત ટીમવર્ક અને ચપળતા વધારશે. વરસાદી તાળી: વર્તુળમાં બેસેલા વિદ્યાર્થીઓ તરફ ફરી શિક્ષક તાળી વિશે સમજાવશે. શિક્ષક પોતાના હાથ જેમ જેમ ઊંચે લઈ જશે તેમ વિદ્યાર્થી તાળીને જોરથી અવાજ કરશે. શિક્ષક પોતાના હાથ નીચે લઈ જશે તેમ તાળીએ અવાજ ધીમો કરશે. આમ, તાળીઓ દ્વારા વરસાદ વરસતો હોય તેવો અવાજ થશે. આ પ્રવૃત્તિ સાંભળવાની ક્ષમતા અને સંકલન વિકસાવશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ખલાનું પરિભ્રમણ, કાંડાનું પરિભ્રમણ	ખલાનું પરિભ્રમણ: બાળકોને સીધા બેસાડી, માથું સ્થિર રાખી ખલાને પાછળથી આગળ અને આગળથી પાછળ એમ ધીમે ધીમે ગોળ ગોળ ફેરવવાની ક્રિયા કરાવવી. આ ખલાના સ્નાયુઓ અને સાંધાને મજબૂત બનાવશે. કાંડાનું પરિભ્રમણ: બાળકોને હાથ આગળ સીધા રાખી, મુઠ્ઠીઓ ભેગી કરી, બંને કાંડાને અંદર અને બહાર તરફ ધીમે ધીમે ફેરવવાની ક્રિયા કરાવવી. આ

શાળા સગર આચાર્ય માટે ખુશ ખબર

- ◆ ઓટોમેટીક સમય પત્રક - ર૯૯૩.
- ◆ રોજમેળ - ૩૯૯ રૂ.
- ◆ ઈ જનરલ રજીસ્ટર - ૪૯૯ રૂ.
- 👉 કુલ ૧૧૯૭ રૂ.

SPECIAL OFFER

હવે આચાર્ય માટે તો શુભા માટે ₹ 999/-
ત્રણેય કોમ્બો પેક

ઓટોમેટીક સમયપત્રક Rs. 299/-
રોજમેળ Rs. 399/-
ઈ - જનરલ રજીસ્ટર Rs. 499/-

મોબાઈલના યુગમાં એક્સેલ ને કહો બાય બાય



 SHALASAGAR.COM

વધુ માહિતી માટે કોલ કરી શકો છો 7990592444

ઓટોમેટીક સમય પત્રક - ર૯૯૩.

રોજમેળ - ૩૯૯ રૂ.

ઈ જનરલ રજીસ્ટર - ૪૯૯ રૂ.

કુલ ૧૧૯૭ રૂ.

પણ આ ત્રણેય પ્રોડક્ટની ઓફર પ્રાઈઝ ફક્ત ૯૯૯ રૂ. છે

તો આચાર્ય મિત્રો આ કોમ્બો પેક ખરીદવા માટે અહી ક્લિક કરો

			કાંડાના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને હાથની કાર્યક્ષમતા વધારશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"બાળગીતો" - "અમે ફેર ફૂદરડી ફરતાંતાં"	બાળકોને "અમે ફેર ફૂદરડી ફરતાંતાં" જેવું સરળ બાળગીત શીખવી, તેના શબ્દોને અનુરૂપ હાવલાવ અને અભિનય સાથે સમૂહમાં ગાવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં સંગીત પ્રત્યે રુચિ વધારશે અને અભિનય કૌશલ્ય વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"પથ્થર કાગળ કાતર"	બાળકોને બે સરખા જૂથમાં વહેંચી દરેક જૂથમાંથી એક લીડર પસંદ કરવો. લીડર પથ્થર, કાગળ કે કાતરની એક્શન ગુપ્ત રીતે નક્કી કરશે. શિક્ષકની સૂચના મુજબ બંને જૂથ એકસાથે તેમની નક્કી કરેલી એક્શન કરશે. નિયમો મુજબ વિજેતા જૂથને ગુણ મળશે (દા.ત., કાગળ પથ્થરને લપેટી લે તો કાગળવાળી ટીમ જીતે). આ રમત ત્વરિત નિર્ણય શક્તિ અને વ્યૂહરચનાનો પાયો નાખશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"મનપસંદ રંગપૂરણી" અને "ફૂલો તથા સાદા આકાર, આકૃતિ"	મનપસંદ રંગપૂરણી: બાળકોને મનપસંદ ચિત્રો (દા.ત., ફૂલ, ફળ, પ્રાણી) આપી તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યભાવના વિકસાવશે. ફૂલો તથા સાદા આકાર, આકૃતિ: બાળકોને ફૂલોના સાદા આકારો (દા.ત., ગોળ પાંખડીવાળા ફૂલો) અને અન્ય સરળ ભૌમિતિક આકારો (દા.ત., ચોરસ, ત્રિકોણ, વર્તુળ) દોરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની અવલોકન શક્તિ અને ચિત્રકલા કૌશલ્યનો પાયો નાખશે.

શનિવાર ૩: શારીરિક નિયંત્રણ અને સંવેદનાત્મક વિકાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"સાથી શોધ રમત", "સાંકળ તોડો - સાંકળ જોડો"	સાથી શોધ રમત: બાળકોને "એક દો... એક દો" ગિનતી કરાવી બે-બેના જૂથમાં વહેંચવા. જૂથવાળા વિદ્યાર્થીઓને એકબીજાની આગળ-પાછળ વર્તુળાકાર ગોઠવવા. શિક્ષક કોઈ અવાજ કરે ત્યારે એકબીજાની વિરુદ્ધ દિશામાં દોડવું. અવાજ બંધ થાય ત્યારે પોતાના સાથીને શોધી હાથ પકડી વર્તુળમાં આવી નીચે બેસવું. છેલ્લે બેસનાર આઉટ ગણાશે. આ રમત ઝડપી પ્રતિક્રિયા અને સંકલન વિકસાવશે. સાંકળ તોડો - સાંકળ જોડો: બાળકોને એકબીજાના હાથ પકડી વર્તુળમાં ઊભા રાખવા. દાવ લેનાર વ્યક્તિ એકબીજાને હાથ પકડેલ કોઈપણ બે હાથને છોડાવશે. હવે જે બે વ્યક્તિના હાથ છોડાવ્યા હોય તેમાંથી જમણા હાથવાળી વ્યક્તિ દાવ લેનારની ઊલટી દિશામાં દોડી નિયત જગ્યાએ પહોંચવા પ્રયત્ન કરશે. આ રમત ટીમવર્ક અને ચપળતા વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા, તાડાસન	સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા: બાળકોને ગરદન પાછળ ઝુકાવી, જમણા હાથની ચાર આંગળીઓ ભેગી કરી સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા મારવાની ક્રિયા કરાવવી. આ ક્રિયા સ્વરપેટીને વધુ કાર્યક્ષમ બનાવશે અને અવાજને સુરીલો બનાવશે. તાડાસન: બાળકોને સીધા ઊભા રાખીને બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરવા. શ્વાસ લેતાં એડીઓ ઊંચી કરી પગની આંગળીઓ પર શરીરને ઊંચું કરવું. શ્વાસ છોડતાં હાથ અને એડીઓને નીચે લાવવા. આ આસન ઊંચાઈ વધારવામાં, ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજાને મજબૂત બનાવવામાં મદદરૂપ થશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	"પંખી ઊડે... ફરરર"	બાળકોને વર્તુળમાં પલાંઠી વાળીને બેસાડવા. શિક્ષક ઊડી શકે તેવા પક્ષીઓના નામ બોલશે (દા.ત., "કાગડો ઊડે", "ચકલી ઊડે") ત્યારે બાળકો "ફરરર" બોલી

	પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)		હાથથી પંખી ઊડાડતા હોય તેમ અભિનય કરશે. જો શિક્ષક ન ઉડતા પ્રાણીનું નામ બોલે (દા.ત., "લેંસ ઊડે"), તો બાળકોએ કોઈ ક્રિયા કરવાની નથી. જે ખોટી ક્રિયા કરશે તે આઉટ ગણાશે. આ રમત સાંભળવાની ક્ષમતા અને ઝડપી પ્રતિક્રિયા વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"વરુભાઈ વરુભાઈ કેટલા વાગ્યા?"	મેદાન પર એક સીધી રેખા દોરવી અને તેના પર બધા બાળકોને ઊભા રાખવા. એક બાળક 'વરુ' બનશે અને બીજા બાળકો શિકાર બનશે. વરુ બનેલો બાળક લીટી દોરેલી જગ્યાએથી ધીમે ધીમે આગળ વધશે. તેની પાછળ બીજા બાળકો "વરુભાઈ- કેટલા વાગ્યા?" એમ કહેશે. વરુ "એક-બે-ત્રણ" એમ બોલશે. છેલ્લે વરુ "ખાવાનો ટાઇમ" કહેશે તો બીજા બાળકો ઝડપથી પોતાના પાટા તરફ દોડશે. વરુ પાટા પર પહોંચતા પહેલાં પકડી લેશે તે આઉટ ગણાશે. આ રમત ઝડપી પ્રતિક્રિયા અને સાંભળવાની ક્ષમતા વિકસાવશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"મનપસંદ રંગપૂરણી" અને "પાનમાંથી આકૃતિ બનાવવી"	મનપસંદ રંગપૂરણી: બાળકોને મનપસંદ ચિત્રો (દા.ત., ફૂલ, ફળ, પ્રાણી) આપી તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યલાવના વિકસાવશે. પાનમાંથી આકૃતિ બનાવવી: બાળકોને વિવિધ આકારના પાંદડાં એકત્રિત કરવા કહી, તે પાંદડાંનો ઉપયોગ કરીને કાગળ પર વિવિધ આકૃતિઓ (દા.ત., પક્ષી, પ્રાણી, ઘર) બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ, સર્જનાત્મકતા અને પ્રકૃતિ પ્રત્યે લગાવ વિકસાવશે.

શનિવાર 4: ઝડપ અને તર્ક શક્તિ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	“આરામ સે”, “નમન ક્રિયાઓ”, “પગની કસરત”	આરામ સે: વિશ્રામની સ્થિતિમાં જ પગ રહેશે, જરૂર પ્રમાણે કમરથી ઉપરનું શરીર હલાવી શકાય. વાતો નહીં, હાથ છૂટા. શરીર થોડું ઢીલું છોડી શકાય. આ આરામ અને શિથિલતા માટે છે. નમન ક્રિયાઓ: બાળકોને કમરથી આગળ નમવું, બાજુમાં નમવું (ડાબે-જમણે) જેવી સરળ નમન ક્રિયાઓ કરાવવી. આ શરીરને લચીલું બનાવશે અને સાંધાઓને ગતિશીલ રાખશે. પગની કસરત: બાળકોને પગને આગળ-પાછળ અને બાજુમાં સ્વિંગ કરવા, તેમજ પગના પંજા અને એડીની સરળ કસરતો કરાવવી. આ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને લચીલાપણું વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	વજાસન, યોગમુદ્રાસન	વજાસન: બાળકોને બંને પગ પાછળ લઈ જઈ ઘૂંટણ પર બેસાડવા. બંને પગના અંગૂઠા પરસ્પર સ્પર્શ કરે તેમ રાખવા. બંને પગની એડીઓ બહારની તરફ રાખી તે રીતે પંજાઓ પર નિતંબોને ગોઠવવા. આ આસન ખોરાકના પાચનમાં મદદ કરશે અને કબજિયાત દૂર કરશે. યોગમુદ્રાસન: પદ્માસનમાં બેસીને, બંને હાથ પીઠ પાછળ લઈ જઈ એકબીજાનું કાંડું પકડવું. શ્વાસ છોડતાં આગળ ઝૂકી કપાળને જમીન પર અડાડવું. આ આસન પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે, પેટની ચરબી ઓછી કરશે અને પાચન સુધારશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	“વાર્તા રમતો” – શિયાળ અને દ્રાક્ષનું ઝાડ	શિક્ષક શિયાળ અને દ્રાક્ષના ઝાડની વાર્તા કહેશે અને બાળકોને વાર્તાના પાત્રો અને પ્રસંગોનો અભિનય કરવા પ્રોત્સાહિત કરશે. દા.ત., ભૂખ્યા

પત્રક A અને પત્રક A આધારિત પેપર બનાવો હવે એકદમ ડીજિટલ માત્ર ૫ મીનીટમાં

નમસ્કાર મિત્રો હવે પત્રક A બનાવો મોબાઈલ થી અને તમે પસંદ કરેલ
અધ્યયન નિષ્પત્તિ નું પેપર બનાવો ૫ મીનીટમાં

પત્રક A

- પત્રક A બનાવો બિલકુલ ફ્રી
- ધોરણ અને વિષય પસંદ કરી શકશો
- પાઠ વાઈઝ અધ્યયન નિષ્પત્તિ પસંદ કરી શકશો
- વિદ્યાર્થીના નામ લખી શકશો
- રેડી ટુ પ્રિન્ટ
- આ સમગ્ર પ્રક્રિયા મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટર બંને થી કરી શકશો
- આકર્ષક પ્રિન્ટ કાઢી શકશો

પત્રક A આધારિત પેપર

- પત્રક A આધારિત પેપર બનાવો ૫ મીનીટમાં
- પાઠ વાઈઝ અધ્યયન નિષ્પત્તિ પસંદ કરી શકશો
- વિદ્યાર્થીના નામ લખી શકશો
- વિદ્યાર્થી પેપરમાં જ જવાબ લખી શકે તેવી વ્યવસ્થા
- આ સમગ્ર પ્રક્રિયા મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટર બંને થી કરી શકશો
- આકર્ષક પ્રિન્ટ કાઢી શકશો

પત્રક A બનાવવા અહીં
ક્લિક કરો

પત્રક A આધારિત પેપર
બનાવવા અહીં ક્લિક કરો

	પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)		શિયાળની શોધમાં ફરવું, દ્રાક્ષને પહોંચવા કૂદકા મારવા, થાક નિવારવા બેસવું, મોં બગાડી “આ દ્રાક્ષ તો ખાટી છે” કહેવું. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોની અભિનય કૌશલ્ય અને કલ્પનાશક્તિ વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	“વસ્તુ શોધ” અને “પેટીમાં ભરો”	વસ્તુ શોધ: બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડી વચ્ચે એક નાના વર્તુળમાં કેટલીક વસ્તુઓ (પેન, બેટરી, પેન્સિલ વગેરે) મૂકવી. એક વિદ્યાર્થીને આંખે પાટો બાંધી તે વસ્તુઓ શોધી આપવા કહેવું. દરેક વિદ્યાર્થીને દાવ આપવો. આ રમત નિરીક્ષણ શક્તિ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરશે. પેટીમાં ભરો: એક બાળક રમતની શરૂઆત કરશે અને કહેશે કે “હું પેટી ભરું છું, તેમાં મારે તમારી મદદની જરૂર છે.” તે પેટીમાં નામ લઈ એક વસ્તુ મૂકશે. પછી બીજું બાળક આવશે તે અગાઉ મૂકાયેલી વસ્તુ અને પોતે જે વસ્તુ મૂકવાનો હશે તેનું નામ બોલશે. આ રીતે રમત આગળ વધશે. આ રમત યાદશક્તિ અને શબ્દભંડોળ વધારશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	“મનપસંદ રંગપૂરણી” અને “અધૂરું ચિત્ર પૂરું કરો”	મનપસંદ રંગપૂરણી: બાળકોને મનપસંદ ચિત્રો (દા.ત., ફૂલ, ફળ, પ્રાણી) આપી તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યભાવના વિકસાવશે. અધૂરું ચિત્ર પૂરું કરો: બાળકોને અધૂરા ચિત્રો (દા.ત., અડધું દોરેલું ઘર, અધૂરું વૃક્ષ) આપી તેને પૂર્ણ કરવા કહેવું. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ, કલ્પનાશક્તિ અને હાથ-આંખનું સંકલન વિકસાવશે.

શનિવાર 5: સંતુલન અને નિર્ણય શક્તિ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	“સ્થિર દોડ”, “ઉંચા ઘૂંટણ”, “હીલ કીક”	સ્થિર દોડ (Spot jogging): બાળકોને એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને ધીમી ગતિએ દોડવાની ક્રિયા કરાવવી. આ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ વધારશે અને શરીરને ગરમ કરશે. ઉંચા ઘૂંટણ (High knees): બાળકોને એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને ઘૂંટણને છાતી સુધી ઊંચા લાવવાની કસરત કરાવવી. આ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને ચપળતા વધારશે. હીલ કીક (Butt kicks): બાળકોને એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને પગની એડીને નિતંબ સુધી લાવવાનો પ્રયાસ કરવાની કસરત કરાવવી. આ પણ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને લચીલાપણું વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ, જ્ઞાનમુદ્રા	અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડી, એક નાક બંધ રાખીને બીજા નાકથી શ્વાસ લેવો અને પછી નાક બદલીને શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખવી. આ પ્રાણાયામ નાડીઓની શુદ્ધિ કરશે અને મનને એકાગ્ર બનાવશે. જ્ઞાનમુદ્રા: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડી, બંને હાથના અંગૂઠા અને પહેલી આંગળીની ટોચને જોડવી અને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથને ઘૂંટણ ઉપર રાખવા. આ મુદ્રા ચિત્તને એકાગ્ર કરશે અને સ્મરણ શક્તિ વધારશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	“બાળનાટકો” – પ્રાણીઓની વાર્તા પર નાટક	બાળકોને પ્રાણીઓની કોઈ ટૂંકી વાર્તા (દા.ત., સસલું અને કાચબો, શિયાળ અને કાગડો) આપી, તેના પાત્રોનો અભિનય કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા.

	પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)		આ પ્રવૃત્તિ બાળકોની અભિનય કૌશલ્ય, કલ્પનાશક્તિ અને સહજતા વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	“આંધળો પાટો” અને “ઠેકામણી”	આંધળો પાટો: રાઉન્ડમાં બધાને ઊભા રાખવા. એક વિદ્યાર્થીની આંખે પાટો બાંધવો પછી રાઉન્ડમાં ઊભેલા કોઈપણ વ્યક્તિને વચ્ચે બોલાવવા. દાવ લેનાર તેને હાથે, મોંએ સ્પર્શ કરી સાચું નામ કહેશે. આઉટ થનારને દાવ આવશે. આ રમત સ્પર્શની સંવેદનશીલતા અને દિશાજ્ઞાનનો વિકાસ કરશે. ઠેકામણી: એક વિદ્યાર્થીને લાંબા પગ રાખી બેસાડવો. બધા વિદ્યાર્થીઓ તે વિદ્યાર્થીને ઠેકીને જશે. ધીમે ધીમે એક પગ, બીજો પગ, એક હાથ, બીજો હાથ, પંજા, ઘોડો વગેરે દ્વારા ઊંચાઈ વધારતા જવી. જે વિદ્યાર્થી ઠેકી ન શકે તે આઉટ ગણાય અને તેનો દાવ આવે. આ રમત શારીરિક ક્ષમતા અને ચપળતા વિકસાવશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	“મનપસંદ રંગપૂરણી” અને “આકારોનું રેખાંકન”	મનપસંદ રંગપૂરણી: બાળકોને મનપસંદ ચિત્રો (દા.ત., ફૂલ, ફળ, પ્રાણી) આપી તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યલાવના વિકસાવશે. આકારોનું રેખાંકન: બાળકોને વિવિધ ભૌમિતિક આકારો (દા.ત., ચોરસ, ત્રિકોણ, વર્તુળ) અને સાદા આકારો (દા.ત., ઘર, ઝાડ, સૂર્ય) દોરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ અને ચિત્રકલા કૌશલ્યનો પાયો નાખશે.

શનિવાર 6: સામાજિક કૌશલ્યો અને વ્યવહારિક જ્ઞાન

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	“જમ્પિંગ જેક”, “આર્મ સર્કલ”, “લેગ સ્વીંગ્સ”	જમ્પિંગ જેક: બાળકોને ઊભા રહીને હાથ અને પગને એકસાથે ફેલાવીને અને ભેગા કરીને કૂદવાની ક્રિયા કરાવવી. આ સંપૂર્ણ શરીરની કસરત છે, જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ અને સંકલન સુધારશે. આર્મ સર્કલ: બાળકોને હાથને ખભાથી ગોળ ગોળ ફેરવવા (આગળ અને પાછળ) ની ક્રિયા કરાવવી. આ ખભાના સાંધાને ગતિશીલ બનાવશે અને ઉપલા શરીરની લચીલાપણું વધારશે. લેગ સ્વીંગ્સ: બાળકોને એક પગ પર ઊભા રહીને બીજા પગને આગળ-પાછળ અને બાજુમાં સ્વિંગ કરવાની ક્રિયા કરાવવી. આ પગના સ્નાયુઓને લચીલા બનાવશે અને સંતુલન સુધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	પૃથ્વી મુદ્રા, નમસ્કાર મુદ્રા	પૃથ્વી મુદ્રા: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડી, અંગૂઠાનો આગળનો ભાગ અને ત્રીજી આંગળીનો ટોચનો ભાગ જોડવો. બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથ ઢીંચણ પર રાખવા. આ મુદ્રા શારીરિક દુર્બળતા દૂર કરશે અને પાચનશક્તિ વધારશે. નમસ્કાર મુદ્રા: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડી, છાતી પાસે બંને હાથની હથેળી તથા આંગળી જોડી, આંખો બંધ રાખી બેસવું. આ મુદ્રા હથેળીમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધારશે અને મનને સ્થિર તથા એકાગ્ર બનાવશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	“લોકગીતો” – સરળ લોકગીતોનું ગાન	બાળકોને ગુજરાતના સરળ લોકગીતો (દા.ત., “હાલરડું”, “પ્રભાતિયું”) શીખવી, તેનું સમૂહ ગાન

શું તમે આચાર્ય છો? શું તમે તમારી શાળાનું

સમયપત્રક હજી બનાવ્યું નથી? તો મિત્રો ચિંતા ના
કરો તમારી શાળાના શિક્ષકોની બધી માહિતી ભરશો
એટલે ઓટોમેટીક સમયપત્રક બની જશે. ઓટોમેટીક
સમયપત્રક બનાવવા માટે અહી ક્લિક કરો

શું તમે શિક્ષક છો? શું તમે સત્ર એક ની રોજનીશી
ડીજીટલ બનાવવા માંગો છો? તો મિત્રો ચિંતા ના કરો
તમારા ૪૫ તાસ લખશો એટલે તમારી પ્રથમ સત્રની

રોજનીશી ઓટોમેટીક લખાઈ જશે એ પણ જુન
માસના બ્રીજ કોર્સ સાથે... માટે ઓટોમેટીક
રોજનીશી બનાવવા માટે અહી ક્લિક કરો

	પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)		કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને સાંસ્કૃતિક વારસાનો પરિચય કરાવશે અને સંગીત કૌશલ્ય વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	“મછલી પડક” અને “વર્ણન રમત”	મછલી પડક: બાળકોને ત્રણ ટીમમાં વહેંચી, પ્રથમ અને બીજી ટીમ હાથ પકડીને માછલીની જાળ બનશે. એક ટીમ માછલી બનશે. સંગીત વાગે ત્યારે માછલીઓ દોડશે. સંગીત બંધ થાય ત્યારે જે માછલીઓ જાળમાં ફસાયેલી હશે તે આઉટ ગણાશે. આ રમત ઝડપ, પ્રતિક્રિયા અને ટીમવર્ક વિકસાવશે. વર્ણન રમત: એક વિદ્યાર્થીને બહાર મોકલવો. વર્તુળમાં બેઠેલા બે-ત્રણ વિદ્યાર્થીઓને મૂક અભિનય કરવા કહેવું. બહાર ગયેલા વિદ્યાર્થીને પાછા બોલાવી મૂક અભિનય કરતા છોકરાને જોઈને વર્ણન (કોમેન્ટરી) કરવાનું રહેશે. આ રમત અવલોકન શક્તિ અને ભાષાકીય કૌશલ્ય વિકસાવશે.
5	ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત (45 મિનિટ)	“શાળાના બગીચાની મુલાકાત” અને “આસપાસના વૃક્ષો/છોડનું નિરીક્ષણ”	શાળાના બગીચાની મુલાકાત: બાળકોને શાળાના બગીચામાં લઈ જઈને વિવિધ ફૂલો, છોડ અને ઝાડનો પરિચય કરાવવો. તેમને છોડના ભાગો (મૂળ, થડ, પાન, ફૂલ) વિશે સમજાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને પ્રકૃતિ સાથે જોડશે અને પર્યાવરણ જ્ઞાન આપશે. આસપાસના વૃક્ષો/છોડનું નિરીક્ષણ: શાળાની આસપાસના વૃક્ષો અને છોડનું નિરીક્ષણ કરાવી, તેમના પાંદડાં, ફૂલો અને ફળોના આકાર-રંગ વિશે ચર્ચા કરવી. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ અને પ્રકૃતિ પ્રત્યે જિજ્ઞાસા વિકસાવશે.

શનિવાર 7: સર્જનાત્મકતા અને શારીરિક ક્ષમતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"ધીમી ચાલ", "સ્ટ્રેચિંગ", "શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત"	ધીમી ચાલ: બાળકોને આરામદાયક ગતિએ ધીમે ધીમે ચાલવાની ક્રિયા કરાવવી. આ શરીરને ઠંડુ પાડવામાં મદદ કરશે અને સ્નાયુઓને આરામ આપશે. સ્ટ્રેચિંગ: બાળકોને શરીરના મુખ્ય સ્નાયુ જૂથોને ખેંચવાની સરળ કસરતો કરાવવી (દા.ત., હાથ, પગ, કમર, ગરદન). આ લચીલાપણું વધારશે અને સ્નાયુઓના દુખાવાને ઘટાડશે. શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત: બાળકોને ઊંડા શ્વાસ લેવા અને છોડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની કસરત કરાવવી. આ મનને શાંત કરશે, તણાવ ઘટાડશે અને શરીરને આરામ આપશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	સ્વધ્યાન, વીતરાગ મુદ્રા	સ્વધ્યાન: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડી, આંખો બંધ કરી, પોતાના શરીરના અવયવો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. ધીમે ધીમે ઊંડો શ્વાસ લેવો અને ઓમનો ઉચ્ચાર કરવો. આ પ્રવૃત્તિ મનને શાંત કરશે, એકાગ્રતા વધારશે અને આત્મ-જાગૃતિ લાવશે. વીતરાગ મુદ્રા: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડી, ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળી મૂકી, બંને અંગૂઠા એકબીજાને મેળવી નાભિ નીચે બંને હાથ સ્થાપિત કરવા. આ મુદ્રા માનસિક શાંતિ અને એકાગ્રતા લાવશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"ગીતો" - "પિતાની કુહાડી" ગીતનું ગાન અને અભિનય	બાળકોને "પિતાની કુહાડી" જેવું ગીત શીખવી, તેના શબ્દોને અનુરૂપ અભિનય સાથે સમૂહમાં ગાવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં સંગીત પ્રત્યે રુચિ વધારશે અને અભિનય કૌશલ્ય વિકસાવશે.

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"લંગડી" અને "કુગ્ગા ફોડ"	લંગડી: એક વિદ્યાર્થી 'દાવ દેનાર' બનશે અને એક પગે ઊભો રહીને બીજા પગને વાળી લેશે. બાકીના ખેલાડીઓ છૂટાછવાયા ઊભા રહેશે. દાવ દેનાર એક પગે લંગડી લઈને અન્ય ખેલાડીઓને પકડવાનો પ્રયાસ કરશે. જો તે કોઈ ખેલાડીને પકડી પાડે, તો જેને પકડ્યો હોય તે દાવ દેનાર બનશે. આ રમત શારીરિક સંતુલન, ઝડપ અને સહનશક્તિનો વિકાસ કરશે. કુગ્ગા ફોડ: બધા વિદ્યાર્થીઓને ચોક્કસ માપના વર્તુળમાં ઊભા રાખવા. દરેકના હાથમાં કુલાયેલો એક કુગ્ગો આપવો. શિક્ષક આજ્ઞા આપે પછી દરેકે પોતાનો કુગ્ગો બચાવી બીજાનો કુગ્ગો ફોડવા જવું. જે ખેલાડીનો કુગ્ગો ફુટી જાય અથવા તો ખેલાડી વર્તુળની બહાર નીકળી જાય તો તે આઉટ ગણાય. આ રમત ચપળતા, ઝડપ અને પ્રતિક્રિયા વિકસાવશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"મનપસંદ રંગપૂરણી" અને "ક્રાફ્ટ વર્ક: ચિત્રો ચોંટાડવા (ચિંટક કામ)"	મનપસંદ રંગપૂરણી: બાળકોને મનપસંદ ચિત્રો (દા.ત., ફૂલ, ફળ, પ્રાણી) આપી તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યલાવના વિકસાવશે. ક્રાફ્ટ વર્ક: ચિત્રો ચોંટાડવા (ચિંટક કામ): બાળકોને વિવિધ ચિત્રો (દા.ત., પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, ફૂલો) ના કટિંગ્સ આપીને તેમને કાગળ પર ચોંટાડીને કોલાજ બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ હસ્તકૌશલ્ય, સર્જનાત્મકતા અને હાથ-આંખનું સંકલન વિકસાવશે.

શનિવાર 8: સહનશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"ધીમી ચાલ", "સ્ટ્રેચિંગ", "શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત"	ધીમી ચાલ: બાળકોને આરામદાયક ગતિએ ધીમે ધીમે ચાલવાની ક્રિયા કરાવવી. આ શરીરને ઠંડુ પાડવામાં મદદ કરશે અને સ્નાયુઓને આરામ આપશે. સ્ટ્રેચિંગ: બાળકોને શરીરના મુખ્ય સ્નાયુ જૂથોને ખેંચવાની સરળ કસરતો કરાવવી (દા.ત., હાથ, પગ, કમર, ગરદન). આ લચીલાપણું વધારશે અને સ્નાયુઓના દુખાવાને ઘટાડશે. શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત: બાળકોને ઊંડા શ્વાસ લેવા અને છોડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની કસરત કરાવવી. આ મનને શાંત કરશે, તણાવ ઘટાડશે અને શરીરને આરામ આપશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ઓમકાર પ્રાણાયામ, શાંતિપાઠ	ઓમકાર પ્રાણાયામ: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડી, ઊંડો શ્વાસ લઈ, ઓમનો ઉચ્ચાર ધીમે ધીમે મોંથી છોડવો. આ ક્રિયા ત્રણ વખત કરાવવી. આ પ્રાણાયામ મગજને સક્રિય બનાવશે અને મનને શાંત કરશે. શાંતિપાઠ: યોગ સત્રના અંતે "ૐ સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ..." જેવા શાંતિપાઠનું સમૂહ ગાન કરાવવું. આ વાતાવરણમાં સકારાત્મક ઊર્જા ફેલાવશે અને વિદ્યાર્થીઓને શાંતિનો અનુભવ કરાવશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"રાષ્ટ્રગાન - જન-ગણ-મન" અને "રાષ્ટ્રગીત - વંદે માતરમ્"	બાળકોને "જન-ગણ-મન" રાષ્ટ્રગાન અને "વંદે માતરમ્" રાષ્ટ્રગીતનું સમૂહ ગાન કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને દેશભક્તિની ભાવના, સંગીત કૌશલ્ય અને રાષ્ટ્રીય ગૌરવ શીખવશે.

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"વાઘ-બકરી" અને "આંધળાનું ગાડું"	વાઘ-બકરી: એક બાળક ભરવાડ, એક વાઘ અને બાકીના બકરી બનશે. ગોળ વાડામાં બકરીઓ પૂરી છે. વાઘ બકરીઓને પકડવા આવે છે. ભરવાડ લાંબા હાથ કરીને બકરીઓને બચાવવા મથે. વાઘ ચાર પગે દોડીને બકરીઓને પકડવા પ્રયત્ન કરશે. આ રમત ઝડપ, ચપળતા અને વ્યૂહરચના વિકસાવશે. આંધળાનું ગાડું: એક વિદ્યાર્થીની આંખે પાટો બાંધવામાં આવે છે અને તે 'આંધળો' બને છે. બાકીના ખેલાડીઓ તેની આસપાસ ઊભા રહે છે. આંધળો ખેલાડી તેના હાથ આગળ લંબાવીને ધીમે ધીમે ફરે છે અને અન્ય ખેલાડીઓને પકડવાનો પ્રયાસ કરે છે. જેને પકડી પાડે છે, તે આંધળો બને છે. આ રમત સાંભળવાની ક્ષમતા, સ્પર્શની સંવેદનશીલતા અને દિશાજ્ઞાનનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"મનપસંદ રંગપૂરણી" અને "નકામી વસ્તુઓમાંથી સર્જનાત્મક કામ"	મનપસંદ રંગપૂરણી: બાળકોને મનપસંદ ચિત્રો (દા.ત., ફૂલ, ફળ, પ્રાણી) આપી તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યભાવના વિકસાવશે. નકામી વસ્તુઓમાંથી સર્જનાત્મક કામ: બાળકોને નકામી વસ્તુઓ (દા.ત., જૂના કાગળ, બોક્સ, કપડાના ટુકડા) નો ઉપયોગ કરીને સરળ કલાકૃતિઓ (દા.ત., નાના રમકડાં, સજાવટની વસ્તુઓ) બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, હસ્તકૌશલ્ય અને પર્યાવરણ જાગૃતિ વિકસાવશે.

આવી તમામ માહિતી મેળવવા
માટે અમારા વોટ્સેપ ગ્રુપમાં
જોઈન થવા **અહી ક્લિક કરો**
અથવા વોટ્સેપ ગ્રુપ લીંક
મેળવવા માટે આ નંબર
9879444655 પર 'Hi' લખી
મેસેજ કરો.