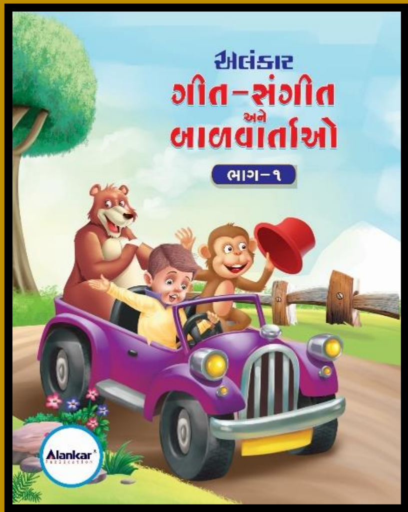
ધોરણ – ૪

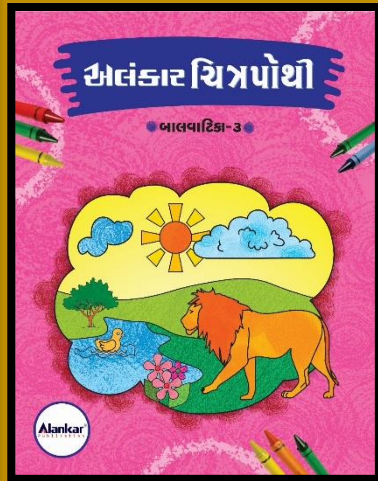
આનંદદાયી

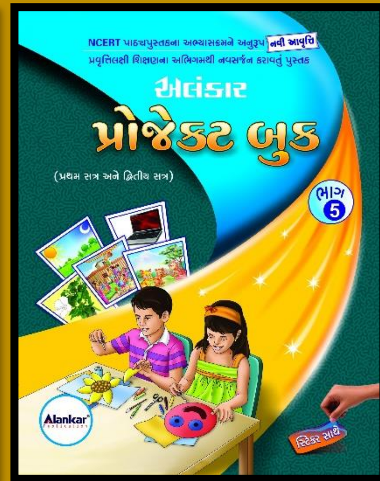
શનિવાર

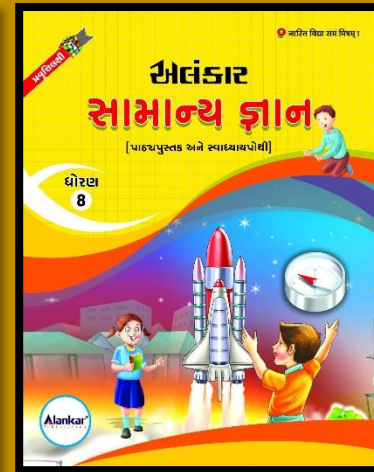
આયોજન

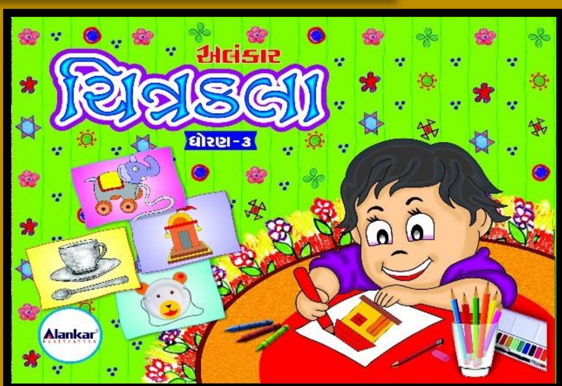
શિક્ષણ સાગર

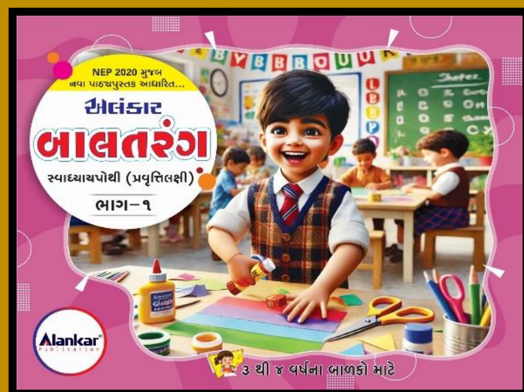


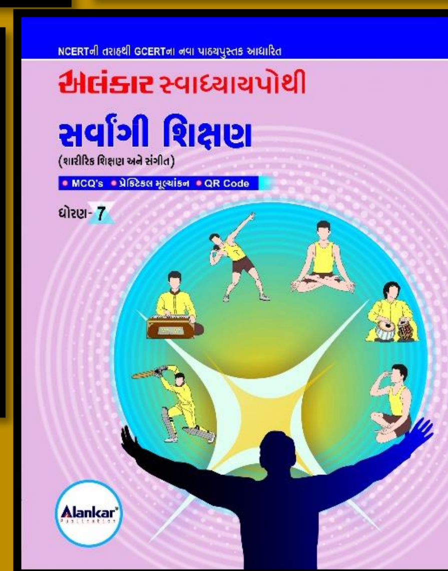












આનંદદાયી શનિવારનું આયોજન કરો હવે અલંકાર પબ્લીકેશન ના પુસ્તકો સાથે

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 ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"કદમ તાલ", "આગે કૂચ", "ખુલી લાઈન ચલ", "નિકટ લાઈન ચલ"	કદમ તાલ: વિદ્યાર્થીઓને સાવધાનની સ્થિતિમાંથી પગને 12 ઇંચના અંતરે લઈ જઈ બીજો પગ ઉપાડી જોરથી મેળવવો, એક જ સ્થળે કદમ તાલ કરવો. આ કવાયત શિસ્ત, તાલબદ્ધતા અને એકાગ્રતા વિકસાવશે. આગે કૂચ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી ડાબો પગ પહેલાં આગળ કાઢી, નિયત ગતિથી આગળ વધવું. આ માર્ચિંગનો પાયો છે અને સમૂહમાં સંકલન શીખવે છે. ખુલી લાઈન ચલ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી આગળની કતાર દોઢ કદમ આગળ અને પાછળની કતાર દોઢ કદમ પાછળ જશે. આ કવાયત સમૂહમાં અંતર જાળવીને ચાલવાનું શીખવે છે. નિકટ લાઈન ચલ: બંને હરોળ પોતાની મૂળ જગ્યાએ આવશે. આ કવાયત સમૂહમાં નજીક આવવાનું શીખવે છે અને શિસ્તબદ્ધતા વધારે છે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	વજ્રાસન, સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા	વજ્રાસન: 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. 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.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"બાળગીતો" - "યાદ કરો સૌ વીર બજરંગ" ગીતનું ગાન અને અભિનય	બાળકોને "યાદ કરો સૌ વીર બજરંગ" જેવું પ્રેરણાદાયક બાળગીત શીખવી, તેના શબ્દોને અનુરૂપ હાવભાવ અને અભિનય સાથે સમૂહમાં ગાવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં સંગીત પ્રત્યે રુચિ વધારશે, અભિનય

shikshansagar · The King of Education

			કૌશલ્ય વિકસાવશે અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે પ્રેરણા આપશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"મેમરી ગેઇમ" અને "શબ્દાંત"	મેમરી ગેઇમ: બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડવા. એક બાળક કોઈ એક ફળ/શહેર/રાજ્યનું નામ બોલશે. પછી આગળનો વિદ્યાર્થી પ્રથમ બોલેલા નામનું પુનરાવર્તન કરી પોતાનું નવું નામ ઉમેરશે. જો કોઈ વિદ્યાર્થી નામ ભૂલી જાય કે ક્રમ ચૂકી જાય, તો તે આઉટ ગણાશે. આ રમત યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અને શબ્દભંડોળ વધારશે. શબ્દાંત: બાળકોને ગોળાકારે બેસાડવા. શિક્ષક બાળકોને સમજાવશે કે હવે આપણે શબ્દની રમત રમીએ છીએ. હું જે શબ્દ બોલું તેનો છેલ્લો અક્ષર જે હોય તે અક્ષરથી શરૂ થતો બીજો શબ્દ મારી બાજુમાં બેઠેલ બાળક બોલશે. આ રમત બાળકોની યાદશક્તિ અને શબ્દભંડોળ વધારશે, તેમજ ત્વરિત વિચારશક્તિને પ્રોત્સાહન આપશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"અધૂરું ચિત્ર પૂરું કરો" અને "પાનમાંથી આકૃતિ બનાવવી"	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. 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 2: સંકલન અને માનસિક ચપળતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"કદમ તાલ", "આગે કૂચ", "ગતિમેળની કસરત"	કદમ તાલ: વિદ્યાર્થીઓને સાવધાનની સ્થિતિમાંથી પગને 12 ઇંચના અંતરે લઈ જઈ બીજો પગ ઉપાડી જોરથી મેળવવો, એક જ સ્થળે કદમ તાલ કરવો. આ કવાયત શિસ્ત, તાલબદ્ધતા અને એકાગ્રતા વિકસાવશે. આગે કૂચ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી ડાબો પગ પહેલાં આગળ કાઢી, નિયત ગતિથી આગળ વધવું. આ માર્ચિંગનો પાયો છે અને સમૂહમાં સંકલન શીખવે છે. ગતિમેળની કસરત (બાજુ હસ્ત કૂદન તાલી): વિદ્યાર્થીઓ કૂદીને પોતાના બંને પગ પહોળા કરશે અને સાથે હાથને બાજુ પરથી ઉપર લઈ જઈ માથા પર તાળી પાડશે. આ કસરત ગતિમેળ અને ચપળતા વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	સંપાદાસન, જ્ઞાનમુદ્રા	સંપાદાસન: બાળકોને બંને પગ ભેગા, એડી અને પંજા ભેગા રાખી સીધા ઊભા રહેવું. હાથ-હથેળી સાથળ સાથે અડીને સીધા રાખવા. કરોડ અને ગરદન સીધા રાખવા. નજર સામે સ્થિર રાખવી. આ આસન આંખોનું તેજ વધારશે અને શરીરનો થાક દૂર કરશે. 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	બાલસભા અંતર્ગત	"બાલગીતો" - "કરો વ્યાયામ કરો	બાળકોને "કરો વ્યાયામ કરો વ્યાયામ" જેવું પ્રેરણાદાયક બાળગીત શીખવી, તેના શબ્દોને

shikshansagar.com The King of Education શિક્ષણ સાગર

ઓટોમેટીક સમય પત્રક - ૨૯૯રૂ.

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

	સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	વ્યાયામ" ગીતનું ગાન અને અભિનય	અનુરૂપ હાવભાવ અને અભિનય સાથે સમૂહમાં ગાવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં સંગીત પ્રત્યે રુચિ વધારશે, અભિનય કૌશલ્ય વિકસાવશે અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે પ્રેરણા આપશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"સાથી શોધ રમત" અને "સાંકળ તોડો – સાંકળ જોડો"	સાથી શોધ રમત: બાળકોને "એક દો... એક દો" ગિનતી કરાવી બે-બેના જૂથમાં વહેંચવા. શિક્ષક કોઈ અવાજ કરે ત્યારે એકબીજાની વિરુદ્ધ દિશામાં દોડવું. અવાજ બંધ થાય ત્યારે પોતાના સાથીને શોધી હાથ પકડી વર્તુળમાં આવી નીચે બેસવું. 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.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"સર્જનાત્મક, ચિત્રો - ટપકાં જોડી ચિત્ર બનાવો" અને "લીટીઓનું રેખાંકન"	સર્જનાત્મક, ચિત્રો - ટપકાં જોડી ચિત્ર બનાવો: બાળકોને વધુ જટિલ ટપકાં જોડીને ચિત્રો (દા.ત., પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, વાહનો) બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ, હાથ-આંખનું સંકલન અને સર્જનાત્મકતા વિકસાવશે. લીટીઓનું રેખાંકન: બાળકોને જુદી જુદી જાડાઈ અને શૈલીની લીટીઓ દોરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોના હાથને કેળવશે અને ચિત્રકલા કૌશલ્યને સુધારશે.

શનિવાર 3: શારીરિક નિયંત્રણ અને સંવેદનાત્મક વિકાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ 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	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	"પંખી ઊડે... ફરરર"	બાળકોને વર્તુળમાં પલાંઠી વાળીને બેસાડવા. શિક્ષક ઉડી 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., "ભેંસ 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)	"વરુભાઇ વરુભાઇ 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 "વરુભાઇ- 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 સૌંદર્યભાવના 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 ડ્રિલ 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, પૃથ્વી મુદ્રા	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. 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.
3	બાલસભા 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.

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

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

પત્રક A	પત્રક A આધારિત પેપર
• પત્રક A બનાવો બિલકુલ ફ્રી • ધોરણ અને વિષય પસંદ કરી શકશો • પાઠ વાઈઝ અધ્યયન નિષ્પતિ પસંદ કરી શકશો • વિધાર્થીના નામ લખી શકશો • રેડી ટુ પ્રિન્ટ • આ સમગ્ર પ્રક્રિયા મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટર બંને થી કરી શકશો • આકર્ષક પ્રિન્ટ કાઢી શકશો	• પત્રક A આધારિત પેપર બનાવો ૫ મીનીટમાં • પાઠ વાઈઝ અધ્યયન નિષ્પતિ પસંદ કરી શકશો • વિધાર્થીના નામ લખી શકશો • વિધાર્થી પેપરમાં જ જવાબ લખી શકે તેવી વ્યવસ્થા • આ સમગ્ર પ્રક્રિયા મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટર બંને થી કરી શકશો • આકર્ષક પ્રિન્ટ કાઢી શકશો

પત્રક A બનાવવા અહી ક્લિક કરો

પત્રક A આધારિત પેપર બનાવવા અહી ક્લિક કરો

	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 સૌંદર્યભાવના 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 પાયા નાખશે.

શનિવાર 5: સંતુલન અને નિર્ણય શક્તિ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"લંગડી દોડ", "દેડકા દોડ"	લંગડી દોડ: બાળકોને એક પગે લંગડી કરતાં કરતાં દોડવાનું કહેવું. આ રમત શારીરિક સંતુલન, ઝડપ અને સહનશક્તિ વિકસાવશે. દેડકા દોડ: બાળકોને નીચે ઉભડક બેસી બે પગ વચ્ચે હાથ રાખી, દેડકાની જેમ હાથ-પગ વડે કૂદતા-કૂદતા દોડવાનું કહેવું. આ રમત શારીરિક ક્ષમતા અને ચપળતા વિકસાવશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	શશાંકાસન, ભ્રામરી પ્રાણાયામ	શશાંકાસન: બાળકોને વજ્રાસનમાં બેસીને શ્વાસ છોડતાં આગળ ઝૂકવું અને હાથને જમીન પર આગળ ખુલ્લા રાખવા. આ આસન પેટના સ્નાયુઓને શક્તિ સંપન્ન બનાવશે, પેટની ચરબી ઘટાડશે અને મનની ઉત્તેજના શાંત કરશે. ભ્રામરી પ્રાણાયામ: બાળકોને પલાંઠી વાળીને બેસાડી, જીભને તાળવે લગાવી, આંખો બંધ કરી, શ્વાસ લેવો અને શ્વાસ છોડતાં મોં બંધ રાખીને ભમરાના ગુંજન જેવો અવાજ કરવો. આ પ્રાણાયામ મનને શાંત કરશે, યાદશક્તિ વધારશે અને અનિદ્રાની બીમારી દૂર કરશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"લોકનૃત્યો" - સરળ લોકનૃત્યના સ્ટેપ્સ	બાળકોને ગુજરાતના સરળ લોકનૃત્યો (દા.ત., ગરબાના મૂળભૂત સ્ટેપ્સ, રાસના સરળ સ્ટેપ્સ) શીખવી, સમૂહમાં નૃત્ય કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને સાંસ્કૃતિક વારસાનો પરિચય કરાવશે, નૃત્ય કૌશલ્ય વિકસાવશે અને સમૂહમાં સંકલન શીખવશે.

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"સાપની પૂંછડી" અને "ભસ્માસુર"	સાપની પૂંછડી: બધા જ બાળકોની એકની પાછળ એક એમ લાંબી હાર બનાવવી. દરેક બાળક પોતાની આગળના બાળકને કમરથી મજબૂત પકડશે. સૌ પ્રથમ ઊભેલો બાળક સાપનું મોં કહેવાશે અને છેલ્લો વિદ્યાર્થી સાપની પૂંછડી કહેવાશે. સાપનું મુખ બનેલ ખેલાડી પોતાના ખુલ્લા હાથ વડે પોતાના પૂંછડી પકડવાનો પ્રયત્ન કરશે. આ રમત સંકલન અને ચપળતા વધારશે. ભસ્માસુર: બધા વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળમાં ઊભા રહેવું. દાવ લેનાર વ્યક્તિ પોતાનો જમણો હાથ ઊંચો રાખશે અને ડાબો હાથ પાછળ રાખશે. આ વ્યક્તિ જેના માથા પર હાથ મૂકસે તે આઉટ ગણાશે. પરંતુ બધા ભેગા મળી તેનો હાથ તેના માથા પર મુકાવશે તો તે આઉટ ગણાશે. આ રમત ટીમવર્ક અને ઝડપી પ્રતિક્રિયા વિકસાવશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"ભાતચિત્ર - આકારોનું પુનરાવર્તન શીખે" અને "રંગ પ્રવૃત્તિ - ફૂલ, પાનના આકારોમાં રંગ પૂરે"	ભાતચિત્ર - આકારોનું પુનરાવર્તન શીખે: બાળકોને વિવિધ ભૌમિતિક આકારો (દા.ત., ચોરસ, ત્રિકોણ, વર્તુળ) નું પુનરાવર્તન કરીને ભાતચિત્ર બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા અને પેટર્નની સમજ વિકસાવશે. રંગ પ્રવૃત્તિ - ફૂલ, પાનના આકારોમાં રંગ પૂરે: બાળકોને વિવિધ ફૂલ અને પાનના આકારો દોરવા અને તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા અને રંગોની સમજ વિકસાવશે.

શનિવાર 6: સામાજિક કૌશલ્યો અને વ્યવહારિક જ્ઞાન

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"તાર ગાડી", "રેલ ગાડી રીલે"	તાર ગાડી: સરખી સંખ્યામાં બે ટીમને પાસ-પાસે ઊભી રાખવી. તેને સામે છેડે અમુક અંતરે એક વસ્તુ મૂકવી. પ્રથમ વિદ્યાર્થી તે વસ્તુની ફરતે દોડીને પરત આવી બીજા વિદ્યાર્થીને સાથે લઈ જશે. એ રીતે ત્રણ, ચાર એમ દરેક વિદ્યાર્થી, વિદ્યાર્થી સાથે દોડશે. જે ટીમ તાર બનીને પોતાના સ્થાન પર પહેલાં આવશે, તે ટીમ વિજેતા ગણાશે. આ રમત ટીમવર્ક, ઝડપ અને સંકલનનો વિકાસ કરશે. રેલ ગાડી રીલે: એક સરખા પાંચ ગ્રુપ પાડી તેમે લાઇનમાં ઊભા રાખવા. દરેક ગ્રુપનો પહેલો ખેલાડી સામેની લાઇનને પગ અડાડી પાછા પગે પાછો આવશે. પાછો ફરનાર ‘છુક.. છુક અવાજ કરશે. પાછા આવી બીજા નંબરના વિદ્યાર્થીને લઈ પાટાને અડકી બન્ને જણા પાછા પગે પરત ફરશે. આમ દરેક વિદ્યાર્થી ડબા તરીકે જોડાતા જશે. જે ટીમ પોતના સ્થળ પર વહેલી આવશે તે વિજેતા ગણાશે.
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	"ચાલો રમીએ: ગામ-ગામની રમત!"	બાળકોને ગામડાના વિવિધ વ્યવસાયો (દા.ત., ગાયો ચરાવવા, ભેંસોને પાણી પીવડાવવા, ખેતરમાં હળ ચલાવવા, બાજરી વાઢવા, દુકાન માંડવી, ટપાલી, સુથાર-લુહાર-કુંભાર કે દરજી, માસ્તર કે શિક્ષક) નો

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)		અભિનય કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોને સામાજિક જીવન અને વ્યવસાયોનો પરિચય કરાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"કોણ ખસ્યુ?" અને "વસ્તુ શોધ"	કોણ ખસ્યુ?: બધા બાળકોને મેદાન પર વર્તુળાકારે ગોઠવી ઊભા રાખવા. એક બાળકને વર્તુળમાં લાવી તેને એકાદ મિનિટ બધા બાળકો કેવી રીતે ઊભા છે તે જોઈ લેવા દો. ત્યારબાદ આ બાળકને પાછળ ફેરવી કે આંખો બંધ કરી કોઈ એક બાળકોનું સ્થાન બદલી નાંખો. આંખો ખોલી દાવ લેનાર 'કોણ ખસ્યું' તેનો જવાબ આપશે. આ રમત અવલોકન શક્તિ અને યાદશક્તિ વિકસાવશે. વસ્તુ શોધ: બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડી વચ્ચે એક નાના વર્તુળમાં કેટલીક વસ્તુઓ (દા.ત., પેન, બેટરી, પેન્સિલ) મૂકવી. એક વિદ્યાર્થીને આંખે પાટો બાંધી તે વસ્તુ શોધી આપવા કહેવું. આ રમત નિરીક્ષણ શક્તિ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરશે.
5	ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત (45 મિનિટ)	"ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત" - ગ્રામ પંચાયત/પોસ્ટ ઓફિસ/નાની દુકાન	બાળકોને ગ્રામ પંચાયત, પોસ્ટ ઓફિસ અથવા ગામની કોઈ નાની દુકાનની મુલાકાત કરાવવી. તેમને ત્યાં થતી પ્રવૃત્તિઓ, લોકોની ભૂમિકા અને વ્યવસાયિક કાર્યો વિશે સમજાવવું. બાળકોને અવલોકન કરવા અને પ્રશ્નો પૂછવા પ્રોત્સાહિત કરવા. મુલાકાત બાદ વર્ગમાં ચર્ચા કરવી અને બાળકોને તેમના અનુભવો શેર કરવા કહેવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને વ્યવહારિક જ્ઞાન અને સામાજિક સમજણ આપશે.

શનિવાર 7: સર્જનાત્મકતા અને શારીરિક ક્ષમતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"તાર ગાડી", "રેલ ગાડી રીલે"	તાર ગાડી: સરખી સંખ્યામાં બે ટીમને પાસ-પાસે ઊભી રાખવી. તેને સામે છેડે અમુક અંતરે એક વસ્તુ મૂકવી. પ્રથમ વિદ્યાર્થી તે વસ્તુની ફરતે દોડીને પરત આવી બીજા વિદ્યાર્થીને સાથે લઈ જશે. એ રીતે ત્રણ, ચાર એમ દરેક વિદ્યાર્થી, વિદ્યાર્થી સાથે દોડશે. જે ટીમ તાર બનીને પોતાના સ્થાન પર પહેલાં આવશે, તે ટીમ વિજેતા ગણાશે. આ રમત ટીમવર્ક, ઝડપ અને સંકલનનો વિકાસ કરશે. રેલ ગાડી રીલે: એક સરખા પાંચ ગ્રુપ પાડી તેમે લાઇનમાં ઊભા રાખવા. દરેક ગ્રુપનો પહેલો ખેલાડી સામેની લાઇનને પગ અડાડી પાછા પગે પાછો આવશે. પાછો ફરનાર 'છુક.. છુક અવાજ કરશે. પાછા આવી બીજા નંબરના વિદ્યાર્થીને લઈ પાટાને અડકી બન્ને જણા પાછા પગે પરત ફરશે. આમ દરેક વિદ્યાર્થી ડબા તરીકે જોડાતા જશે. જે ટીમ પોતના સ્થળ પર વહેલી આવશે તે વિજેતા ગણાશે.
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	"ચાલો રમીએ: ગામ-ગામની રમત!"	બાળકોને ગામડાના વિવિધ વ્યવસાયો (દા.ત., ગાયો ચરાવવા, ભેંસોને પાણી પીવડાવવા, ખેતરમાં હળ ચલાવવા, બાજરી વાઢવા, દુકાન માંડવી, ટપાલી, સુથાર-લુહાર-કુંભાર કે દરજી, માસ્તર કે શિક્ષક) નો

	પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)		અભિનય કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોને સામાજિક જીવન અને વ્યવસાયોનો પરિચય કરાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"કોણ ખસ્યુ?" અને "વસ્તુ શોધ"	કોણ ખસ્યુ?: બધા બાળકોને મેદાન પર વર્તુળાકારે ગોઠવી ઊભા રાખવા. એક બાળકને વર્તુળમાં લાવી તેને એકાદ મિનિટ બધા બાળકો કેવી રીતે ઊભા છે તે જોઈ લેવા દો. ત્યારબાદ આ બાળકને પાછળ ફેરવી કે આંખો બંધ કરી કોઈ એક બાળકોનું સ્થાન બદલી નાંખો. આંખો ખોલી દાવ લેનાર 'કોણ ખસ્યું' તેનો જવાબ આપશે. આ રમત અવલોકન શક્તિ અને યાદશક્તિ વિકસાવશે. વસ્તુ શોધ: બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડી વચ્ચે એક નાના વર્તુળમાં કેટલીક વસ્તુઓ (દા.ત., પેન, બેટરી, પેન્સિલ) મૂકવી. એક વિદ્યાર્થીને આંખે પાટો બાંધી તે વસ્તુ શોધી આપવા કહેવું. આ રમત નિરીક્ષણ શક્તિ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરશે.
5	ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત (45 મિનિટ)	"ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત" - ગ્રામ પંચાયત/પોસ્ટ ઓફિસ/નાની દુકાન	બાળકોને ગ્રામ પંચાયત, પોસ્ટ ઓફિસ અથવા ગામની કોઈ નાની દુકાનની મુલાકાત કરાવવી. તેમને ત્યાં થતી પ્રવૃત્તિઓ, લોકોની ભૂમિકા અને વ્યવસાયિક કાર્યો વિશે સમજાવવું. બાળકોને અવલોકન કરવા અને પ્રશ્નો પૂછવા પ્રોત્સાહિત કરવા. મુલાકાત બાદ વર્ગમાં ચર્ચા કરવી અને બાળકોને તેમના અનુભવો શેર કરવા કહેવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને વ્યવહારિક જ્ઞાન અને સામાજિક સમજણ આપશે.

shikshansagar.com
The King of Education
શિક્ષણ સાગર

શનિવાર 8: સહનશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"શટલ રન", "દડા ફેંક"	શટલ રન: વિદ્યાર્થીઓને 10 મીટર લાંબી અને 5 મીટર પહોળી બે સમાંતર લાઇનો વચ્ચે 6 વખત દોડવાની અને લાઇનને અડકવાની કસોટી કરાવવી. આ કસોટી વિદ્યાર્થીઓની ચપળતા અને ઝડપનું માપન કરશે અને તેને સુધારવામાં મદદ કરશે. દડા ફેંક: વિદ્યાર્થીઓને 400 ગ્રામના બાસ્કેટબોલને ખભા ઉપરથી પૂરી તાકાતથી ફેંકવાની કસોટી કરાવવી. આ કસોટી ખભાની તાકાત અને ધડના ગતિ સુમેળનું માપન કરશે અને તેને સુધારવામાં મદદ કરશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ત્રિકોણાસન, પાદહસ્તાસન	ત્રિકોણાસન: બાળકોને બંને પગને છૂટા રાખીને ઊભા રહેવું. બંને હાથ ખભા સુધી સીધા ઊંચા ઉઠાવી, કમરને એક બાજુ ઝુકાવવી અને હાથ વડે તે જ બાજુના પગનો અંગૂઠો પકડવો. આ આસન શરીર પર જામેલી વધારાની ચરબી દૂર કરશે, પીઠનો દુખાવો મટાડશે અને લચીલાપણું વધારશે. પાદહસ્તાસન: બાળકોને બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઊભા રહેવું. શ્વાસ છોડતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથ વડે જે તે પગનો અંગૂઠો પકડવો. પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખવી. આ આસન પેટ, પેઢુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"ઝંડાગીત - વિજય વિશ્વ તિરંગા પ્યારા" અને "પ્રાર્થના"	બાળકોને "વિજય વિશ્વ તિરંગા પ્યારા" ઝંડાગીતનું સમૂહ ગાન કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને દેશભક્તિની ભાવના અને સંગીત કૌશલ્ય શીખવશે. પ્રાર્થના: સમૂહમાં પ્રાર્થના કરાવવી, જેમાં સવારની પ્રાર્થના, ભજન કે ધૂનનો સમાવેશ કરી શકાય. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં આધ્યાત્મિકતા, શાંતિ અને એકાગ્રતા લાવશે.

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"બંદુક પથ્થર" અને "કાગળ, પથ્થર, કાતર"	બંદુક પથ્થર: બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડવા. દાવ આપનાર બાળક ઝડપથી "બંદુક" અથવા "પથ્થર" ની એક્શન કરશે. સામે બેઠેલ બાળકે નિયમ મુજબ પ્રતિક્રિયા કરવી. જો "બંદુક" હોય તો "બંદુક" ની એક્શન, જો "પથ્થર" હોય તો "ઝીલવા" (કેચ) ની એક્શન. ભૂલ કરનાર આઉટ. આ રમત ત્વરિત નિર્ણય શક્તિ, ચપળતા અને એકાગ્રતા વિકસાવશે. કાગળ, પથ્થર, કાતર: બે ટીમ પાડવી. દરેક ટીમ ગુપ્ત રીતે "કાગળ", "પથ્થર" કે "કાતર" માંથી એક એક્શન નક્કી કરશે. શિક્ષકની સૂચના મુજબ બંને ટીમ એકસાથે તેમની એક્શન કરશે. નિયમો મુજબ વિજેતા નક્કી થશે (કાગળ પથ્થરને લપેટે, કાતર કાગળને કાપે, પથ્થર કાતરને ભાંગે). આ રમત વ્યૂહરચના, ત્વરિત નિર્ણય શક્તિ અને ટીમવર્કનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"અક્ષર લેખન રંગો પૂરતાં શીખે" અને "પાંદડાંથી રંગીન છાપકામ"	અક્ષર લેખન રંગો પૂરતાં શીખે: બાળકોને ગુજરાતી મૂળાક્ષરો કે અંકોના મોટા આકારો આપી તેમાં રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ અક્ષર જ્ઞાન, રંગોની સમજ અને હસ્તકૌશલ્ય વિકસાવશે. પાંદડાંથી રંગીન છાપકામ: બાળકોને વિવિધ આકારના પાંદડાં એકત્રિત કરવા કહી, તે પાંદડાં પર રંગ લગાવીને કાગળ પર છાપકામ કરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ સર્જનાત્મકતા અને હસ્તકૌશલ્ય 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.