

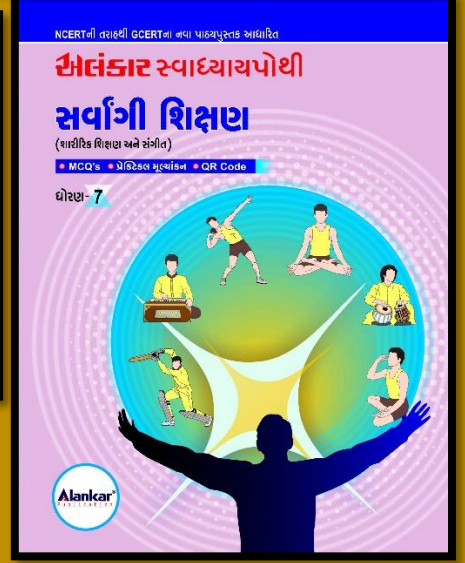
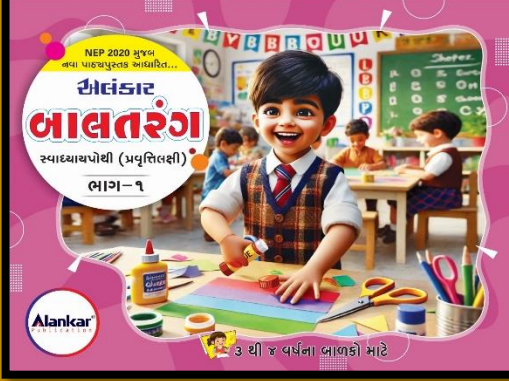
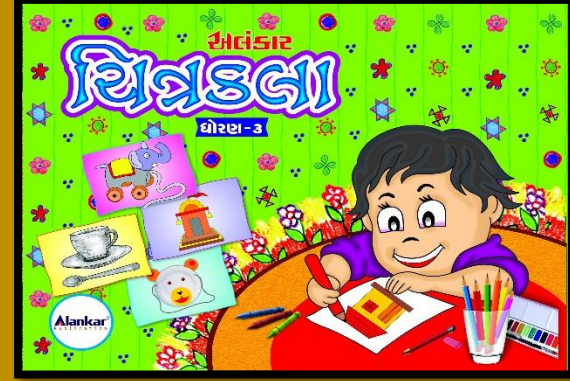
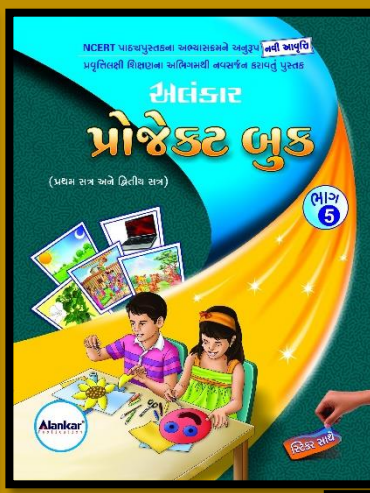
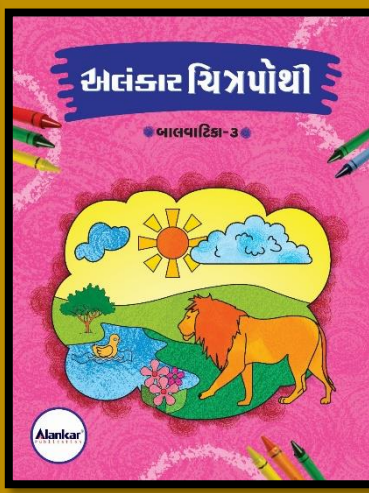
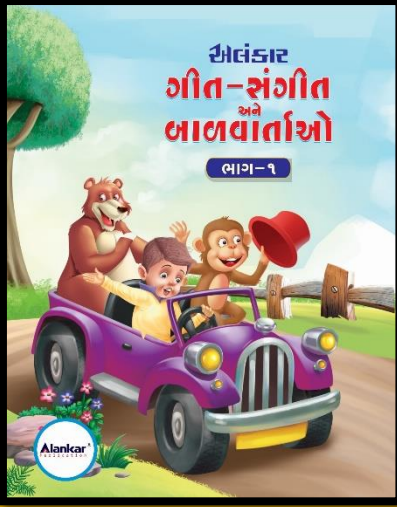
# ધોરણ - ૫

# 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) | "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. ધોરણ 4 માં શીખવેલા કદમ તાલને વધુ ગતિ અને ચોકસાઈ સાથે કરાવવા. આગે કૂચ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી ડાબો પગ પહેલાં આગળ કાઢી, નિયત ગતિથી આગળ વધવું. આ માર્ચિંગનો પાયો છે અને સમૂહમાં સંકલન શીખવે છે. વિદ્યાર્થીઓને વધુ લાંબા સમય સુધી અને તાલબદ્ધ રીતે આગે કૂચ કરાવવી. 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. વિદ્યાર્થીઓને ઝડપથી અને ચોકસાઈથી લાઈન ખોલતા શીખવવું. નિકટ લાઈન ચલ: બંને હરોળ પોતાની મૂળ જગ્યાએ આવશે. આ કવાયત સમૂહમાં નજીક આવવાનું શીખવે છે અને શિસ્તબદ્ધતા વધારે છે. વિદ્યાર્થીઓને ઝડપથી અને ચોકસાઈથી લાઈન બંધ કરતા શીખવવું. |
| 2   | યોગ (45 મિનિટ)                | વૃક્ષાસન, અર્ધચક્રાસન                                | વૃક્ષાસન: બાળકોને સીધા ઊભા રહીને એક પગને વાળીને બીજી સાથળ પર મૂકવો અને બંને હાથને નમસ્કાર મુદ્રામાં ઉપર લાવવા. આ આસન સંતુલન, એકાગ્રતા અને પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે. ધોરણ 4 માં શીખવેલા વૃક્ષાસનને વધુ સમય સુધી ટકાવવા પ્રોત્સાહિત કરવા. અર્ધચક્રાસન: બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખીને ઊભા રહી, બંને હથેળીઓને નિતંબ પર દબાવી, શરીરને કમરમાંથી પાછળની તરફ કમાનની જેમ વાળવું. આ આસન પીઠને મજબૂત બનાવશે અને છાતીનો વિકાસ કરશે. વિદ્યાર્થીઓને કમરને વધુ વાળવા અને શ્વાસ પર નિયંત્રણ રાખવા પ્રોત્સાહિત કરવા.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3   | બાલસભા અંતર્ગત                | "પ્રેરણાગીતો" - "સુખી જીવન જીવવા કાજ"                | બાળકોને "સુખી જીવન જીવવા કાજ, બનવું પડશે કસરતબાજ" જેવું પ્રેરણાદાયક ગીત શીખવી, તેના શબ્દોને                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|   |                                     |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)    | 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)            | "રૂમાલ ઉઠાવ" અને "મેમરી ગેઇમ" (વધુ જટિલ)                                     | રૂમાલ ઉઠાવ: બે ટુકડી હારમાં એક-બીજાથી 30 ફૂટના અંતરે ઊભી રહે. વચ્ચે નાના કુંડાળામાં રૂમાલ રહે. દરેક ટુકડીના ખેલાડીઓને ક્રમમાં નંબર આપેલા હોય. જે નંબર બોલાય તે નંબરના બંને ટુકડીમાંના ખેલાડી ઝડપથી દોડી, રૂમાલ ઉઠાવી, પકડાયા વિના પાછા આવી જવા પ્રયત્ન કરે. પકડાઈ જાય તો અંક ગુમાવે. આ રમત ઝડપ અને પ્રતિક્રિયાનો વિકાસ કરશે. મેમરી ગેઇમ (વધુ જટિલ): બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડવા. એક બાળક કોઈ એક શ્રેણી (દા.ત., ફળોના નામ, પ્રાણીઓના નામ, દેશના નામ) બોલશે. પછી આગળનો વિદ્યાર્થી પ્રથમ બોલેલા નામનું પુનરાવર્તન કરી પોતાનું નવું નામ ઉમેરશે. શ્રેણીમાં 10-15 નામ ઉમેરાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રાખવી. આ રમત યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અને શબ્દભંડોળ વધારશે. |
| 5 | પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ) | "આકારો, ઝાડ, ફળ, અક્ષર લેખન વગેરેમાં રંગપૂરણી" અને "નકામી વસ્તુઓમાંથી સર્જન" | આકારો, ઝાડ, ફળ, અક્ષર લેખન વગેરેમાં રંગપૂરણી: બાળકોને વિવિધ આકારો, ઝાડ, ફળ અને સરળ અક્ષર લેખન (ગુજરાતી મૂળાક્ષરો) ના ચિત્રો આપી તેમાં રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ, સૌંદર્યભાવના અને હસ્તકૌશલ્ય વિકસાવશે. નકામી વસ્તુઓમાંથી સર્જન: બાળકોને નકામી વસ્તુઓ (દા.ત., જૂના કાગળ, બોક્સ, કપડાના ટુકડા, બોટલ) નો ઉપયોગ કરીને સર્જનાત્મક વસ્તુઓ (દા.ત., નાના રમકડાં, ઘર સજાવટની વસ્તુઓ) બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા અને પર્યાવરણ જાગૃતિ વિકસાવશે.                                                                                                                              |

## શનિવાર 2: સંકલન અને માનસિક ચપળતા

| તાસ | વિષય                          | પ્રવૃત્તિનું નામ                     | પ્રવૃત્તિનું વર્ણન                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ) | "સ્થિર દોડ", "ઉંચા ઘૂંટણ", "હીલ કીક" | સ્થિર દોડ (Spot jogging): વિદ્યાર્થીઓને એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને ધીમી ગતિએ દોડવાની ક્રિયા કરાવવી. આ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ વધારશે અને શરીરને ગરમ કરશે. ગતિ અને સમયગાળો વધારી શકાય. ઉંચા ઘૂંટણ (High knees): વિદ્યાર્થીઓને એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને ઘૂંટણને છાતી સુધી ઊંચા લાવવાની કસરત કરાવવી. આ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને ચપળતા વધારશે. ઘૂંટણની ઊંચાઈ અને ઝડપ પર ભાર મૂકવો. હીલ કીક (Butt kicks): વિદ્યાર્થીઓને 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)                | તાડાસન, હસ્તપાદાસન                   | તાડાસન: બાળકોને સીધા ઊભા રહીને 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. આસનમાં સંતુલન જાળવવા પર ભાર મૂકવો. હસ્તપાદાસન: બાળકોને બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઊભા રહેવું. શ્વાસ છોડતાં કમરમાંથી આગળ झૂકી બંને હાથ વડે જે તે પગનો અંગૂઠો પકડવો. પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખવી. આ આસન પેટ, પેડું, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને કરોડરજ્જુને લચીલી બનાવશે. |

**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**



|   |                                                             |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | બાલસભા<br>અંતર્ગત<br>સાંસ્કૃતિક<br>પ્રવૃત્તિઓ (45<br>મિનિટ) | "વૈતાલિક/પ્રભાતફેરીનાં<br>ગીતો - કૂચગીતો"                             | બાળકોને "વૈતાલિક" અથવા "પ્રભાતફેરીનાં ગીતો" (જેમ કે, "ઉઠો જાગો ને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો") શીખવી, તાલબદ્ધ રીતે ગાવા અને કૂચ કરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને સંગીત કૌશલ્ય, શિસ્ત અને સમૂહમાં સંકલન વિકસાવશે.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4 | શૈક્ષણિક<br>રમતો (45<br>મિનિટ)                              | "પથ્થર કાગળ કાતર" અને<br>"વરુલાઇ વરુલાઇ કેટલા<br>વાગ્યા?"             | 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. આ રમત ત્વરિત નિર્ણય શક્તિ અને વ્યૂહરચનાનો પાયો નાખશે. (વધુ ઝડપ અને ઓછા સમયમાં રમવા પ્રોત્સાહિત કરવા). વરુલાઇ વરુલાઇ 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 "વરુલાઇ-કેટલા વાગ્યા?" એમ કહેશે. આ રમત ઝડપી પ્રતિક્રિયા અને સાંભળવાની ક્ષમતા વિકસાવશે. |
| 5 | પ્રોજેક્ટ્સ<br>અને ચિત્રકામ<br>(45 મિનિટ)                   | "ચિત્રો ચોંટાડવા (ચિંટક<br>કામ કાફટ વર્ક)" અને<br>"છાપકામ પ્રવૃત્તિઓ" | ચિત્રો ચોંટાડવા (ચિંટક કામ કાફટ વર્ક): 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. છાપકામ પ્રવૃત્તિઓ: બાળકોને બટાકા, પાંદડાં કે અન્ય કુદરતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને રંગોથી છાપકામ કરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ સર્જનાત્મકતા અને હસ્તકૌશલ્ય વિકસાવશે.                                                                                                                                                                                                                                     |

### શનિવાર ૩: શારીરિક નિયંત્રણ અને સંવેદનાત્મક વિકાસ

| 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 લેગા કરીને કૂદવાની ક્રિયા કરાવવી. આ સંપૂર્ણ શરીરની કસરત છે, જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ અને સંકલન સુધારશે. કૂદવાની ઊંચાઈ અને ઝડપ વધારવી. આર્મ સર્કલ: બાળકોને હાથને ખભાથી ગોળ ગોળ ફેરવવા (આગળ અને પાછળ) ની ક્રિયા કરાવવી. આ ખભાના સાંધાને ગતિશીલ બનાવશે અને ઉપલા શરીરની લચીલાપણું વધારશે. વર્તુળનો વ્યાસ વધારવો. 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)                | ત્રિકોણાસન, ભ્રામરી પ્રાણાયામ               | 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. આસનમાં સંતુલન જાળવવા પર ભાર મૂકવો. 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. ગુંજનનો સમયગાળો વધારવા પ્રોત્સાહિત કરવા. |



|   |                                                             |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | બાલસલા<br>અંતર્ગત<br>સાંસ્કૃતિક<br>પ્રવૃત્તિઓ (45<br>મિનિટ) | "ઉત્સવ / પર્વગીતો"<br>- તહેવારો પર ગીતોનું<br>ગાન                                                       | બાળકોને વિવિધ ઉત્સવો અને પર્વો (દા.ત., દિવાળી,<br>હોળી, જન્માષ્ટમી) પર આધારિત ગીતો શીખવી, તેનું<br>સમૂહ ગાન કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને સાંસ્કૃતિક<br>વારસાનો પરિચય કરાવશે અને સંગીત કૌશલ્ય<br>વિકસાવશે.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4 | શૈક્ષણિક<br>રમતો (45<br>મિનિટ)                              | "સાપની પૂંછડી"<br>અને "લસ્માસુર"                                                                        | સાપની પૂંછડી: બધા જ બાળકોની એકની પાછળ<br>એક એમ લાંબી હાર બનાવવી. દરેક બાળક પોતાની<br>આગળના બાળકને કમરથી મજબૂત પકડશે. સૌ પ્રથમ<br>ઊભેલો બાળક સાપનું મોં કહેવાશે અને છેલ્લો<br>વિદ્યાર્થી સાપની પૂંછડી કહેવાશે. સાપનું મુખ બનેલ<br>ખેલાડી પોતાના ખુલ્લા હાથ વડે પોતાના પૂંછડી<br>પકડવાનો પ્રયત્ન કરશે. આ રમત સંકલન અને<br>ચપળતા વધારશે. (સાંકળની લંબાઈ વધારી શકાય).<br>લસ્માસુર: બધા વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળમાં ઊભા રહેવું.<br>દાવ લેનાર વ્યક્તિ પોતાનો જમણો હાથ ઊંચો રાખશે<br>અને ડાબો હાથ પાછળ રાખશે. આ વ્યક્તિ જેના માથા<br>પર હાથ મૂકશે તે આઉટ ગણાશે. પરંતુ બધા ભેગા<br>મળી તેનો હાથ તેના માથા પર મુકાવશે તો તે આઉટ<br>ગણાશે. આ રમત ટીમવર્ક અને ઝડપી પ્રતિક્રિયા<br>વિકસાવશે. |
| 5 | પ્રોજેક્ટ્સ<br>અને ચિત્રકામ<br>(45 મિનિટ)                   | "લાતચિત્ર -<br>આકારોનું<br>પુનરાવર્તન શીખે"<br>અને "રંગ પ્રવૃત્તિ -<br>ફૂલ, પાનના<br>આકારોમાં રંગ પૂરે" | લાતચિત્ર - આકારોનું પુનરાવર્તન શીખે: બાળકોને<br>વિવિધ ભૌમિતિક આકારો (દા.ત., ચોરસ, ત્રિકોણ,<br>વર્તુળ) નું પુનરાવર્તન કરીને લાતચિત્ર બનાવતા<br>શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા અને<br>પેટર્નની સમજ વિકસાવશે. (વધુ જટિલ પેટર્ન શીખવી<br>શકાય). રંગ પ્રવૃત્તિ - ફૂલ, પાનના આકારોમાં રંગ પૂરે:<br>બાળકોને વિવિધ ફૂલ અને પાનના આકારો દોરવા<br>અને તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ<br>પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા અને રંગોની સમજ<br>વિકસાવશે.                                                                                                                                                                                                                 |

## શનિવાર 4: ઝડપ અને તર્ક શક્તિ

| 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 લેગા કરીને કૂદવાની ક્રિયા કરાવવી. આ સંપૂર્ણ શરીરની કસરત છે, જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ અને સંકલન સુધારશે. કૂદવાની ઊંચાઈ અને ઝડપ વધારવી. આર્મ સર્કલ: બાળકોને હાથને ખભાથી ગોળ ગોળ ફેરવવા (આગળ અને પાછળ) ની ક્રિયા કરાવવી. આ ખભાના સાંધાને ગતિશીલ બનાવશે અને ઉપલા શરીરની લચીલાપણું વધારશે. વર્તુળનો વ્યાસ વધારવો. 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)                | ભુજંગાસન, અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ            | ભુજંગાસન: બાળકોને પેટ પર સૂઈ જઈને, હથેલીઓ છાતી પાસે રાખી, શ્વાસ લેતાં મસ્તક, ખભા અને છાતીને નાલિ સુધી ઊંચા કરવા. આ આસન કરોડરજજીને મજબૂત બનાવશે, પીઠના દુખાવામાં રાહત આપશે અને પાચન સુધારશે. (આસનમાં ટકાવવાનો સમય વધારવા પ્રોત્સાહિત કરવા). 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. (આવર્તનોની સંખ્યા વધારી શકાય).                                            |

# 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



|   |                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | બાલસભા<br>અંતર્ગત<br>સાંસ્કૃતિક<br>પ્રવૃત્તિઓ (45<br>મિનિટ) | "ઋતુગીતો" -<br>ઋતુઓ પર<br>ગીતોનું ગાન                               | બાળકોને વિવિધ ઋતુઓ (દા.ત., ચોમાસું, શિયાળો, ઉનાળો) પર આધારિત ગીતો શીખવી, તેનું સમૂહ ગાન કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને પ્રકૃતિની સમજ અને સંગીત કૌશલ્ય વિકસાવશે.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4 | શૈક્ષણિક<br>રમતો (45<br>મિનિટ)                              | "લંગડી દોડ"<br>અને "દેડકા દોડ"                                      | લંગડી દોડ: બાળકોને એક પગે લંગડી કરતાં કરતાં દોડવાનું કહેવું. આ રમત શારીરિક સંતુલન, ઝડપ અને સહનશક્તિ વિકસાવશે. (અંતર વધારી શકાય).<br>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. (અંતર વધારી શકાય).                                                                                                    |
| 5 | પ્રોજેક્ટ્સ<br>અને ચિત્રકામ<br>(45 મિનિટ)                   | "અક્ષર લેખન<br>રંગો પૂરતાં શીખે"<br>અને "પાંદડાંથી<br>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. (વધુ જટિલ અક્ષરો કે શબ્દોનો ઉપયોગ કરી શકાય).<br>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. |

## શનિવાર 5: સંતુલન અને નિર્ણય શક્તિ

| તાસ | વિષય                          | પ્રવૃત્તિનું નામ                           | પ્રવૃત્તિનું વર્ણન                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ) | "સ્થિર દોડ",<br>"ઉંચા ઘૂંટણ",<br>"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. (સમયગાળો વધારવો).<br>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. (ઝડપ અને પુનરાવર્તન વધારવું).<br>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. (આવર્તનોની સંખ્યા અને સમયગાળો વધારવો).<br>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" - સામાજિક વિષય પર નાટક          | બાળકોને સામાજિક વિષય (દા.ત., સ્વચ્છતા, પર્યાવરણ સુરક્ષા, પાણી બચાવો) પર ટૂંકું નાટક તૈયાર કરવા અને રજૂ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|   |                                     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|-------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)               |                                          | બાળકોની અભિનય કૌશલ્ય, મૌલિકતા, સામાજિક જાગૃતિ અને સમૂહમાં કામ કરવાની ક્ષમતા 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. (વધુ જટિલ વાતાવરણમાં રમાડી શકાય). 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 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 લેગા કરીને કૂદવાની ક્રિયા કરાવવી. આ સંપૂર્ણ શરીરની કસરત છે, જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ અને સંકલન સુધારશે. (પુનરાવર્તન અને ગતિ વધારવી). આર્મ સર્કલ: બાળકોને હાથને ખભાથી ગોળ ગોળ ફેરવવા (આગળ અને પાછળ) ની ક્રિયા કરાવવી. આ ખભાના સાંધાને ગતિશીલ બનાવશે અને ઉપલા શરીરની લચીલાપણું વધારશે. (વર્તુળનો વ્યાસ અને પુનરાવર્તન વધારવું). 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. (સ્વિંગની ઊંચાઈ અને પુનરાવર્તન વધારવું). |
| 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. (મુદ્રામાં ટકાવવાનો સમય વધારવા પ્રોત્સાહિત કરવા). 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.                                                                                                                                          |



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

|   |                                                             |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | બાલસભા<br>અંતર્ગત<br>સાંસ્કૃતિક<br>પ્રવૃત્તિઓ (45<br>મિનિટ) | "લોકગીતો" - સરળ<br>લોકગીતોનું ગાન                                            | બાળકોને ગુજરાતના સરળ લોકગીતો (દા.ત.,<br>"હાલરડું", "પ્રભાતિયું") શીખવી, તેનું સમૂહ ગાન<br>કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને સાંસ્કૃતિક વારસાનો<br>પરિચય કરાવશે અને સંગીત કૌશલ્ય વિકસાવશે.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 | શૈક્ષણિક<br>રમતો (45<br>મિનિટ)                              | "મછલી પડક" અને<br>"વર્ણન રમત"                                                | મછલી પડક: બાળકોને ત્રણ ટીમમાં વહેંચી, પ્રથમ<br>અને બીજી ટીમ હાથ પકડીને માછલીની જાળ<br>બનશે. એક ટીમ માછલી બનશે. સંગીત વાગે ત્યારે<br>માછલીઓ દોડશે. સંગીત બંધ થાય ત્યારે જે<br>માછલીઓ જાળમાં ફસાયેલી હશે તે આઉટ ગણાશે.<br>આ રમત ઝડપ, પ્રતિક્રિયા અને ટીમવર્ક વિકસાવશે.<br>(રમતને વધુ ઝડપી બનાવવી). વર્ણન રમત: એક<br>વિદ્યાર્થીને બહાર મોકલવો. વર્તુળમાં બેઠેલા બે-ત્રણ<br>વિદ્યાર્થીઓને મૂક અભિનય કરવા કહેવું. બહાર<br>ગયેલા વિદ્યાર્થીને પાછા બોલાવી મૂક અભિનય<br>કરતા છોકરાને જોઈને વર્ણન (કોમેન્ટરી) કરવાનું<br>રહેશે. આ રમત અવલોકન શક્તિ અને ભાષાકીય<br>કૌશલ્ય વિકસાવશે. |
| 5 | ગામની<br>નજીકનાં<br>સ્થળોની<br>મુલાકાત (45<br>મિનિટ)        | "શાળાના<br>બગીચાની<br>મુલાકાત" અને<br>"આસપાસના<br>વૃક્ષો/છોડનું<br>નિરીક્ષણ" | શાળાના બગીચાની મુલાકાત: બાળકોને શાળાના<br>બગીચામાં લઈ જઈને વિવિધ ફૂલો, છોડ અને<br>ઝાડનો પરિચય કરાવવો. તેમને છોડના ભાગો<br>(મૂળ, થડ, પાન, ફૂલ) વિશે સમજાવવું. આ પ્રવૃત્તિ<br>તેમને પ્રકૃતિ સાથે જોડશે અને પર્યાવરણ જ્ઞાન<br>આપશે. આસપાસના વૃક્ષો/છોડનું નિરીક્ષણ:<br>શાળાની આસપાસના વૃક્ષો અને છોડનું નિરીક્ષણ<br>કરાવી, તેમના પાંદડાં, ફૂલો અને ફળોના આકાર-<br>રંગ વિશે ચર્ચા કરવી. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ<br>અને પ્રકૃતિ પ્રત્યે જિજ્ઞાસા વિકસાવશે.                                                                                                                     |

## શનિવાર 7: સર્જનાત્મકતા અને શારીરિક ક્ષમતા

| તાસ | વિષય                                            | પ્રવૃત્તિનું નામ                                 | પ્રવૃત્તિનું વર્ણન                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | માસ ટ્રિલ 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<br>રમતો (45<br>મિનિટ)            | "લંગડી" અને "કુગા<br>ફોડ"                                                  | લંગડી: એક વિદ્યાર્થી 'દાવ દેનાર' બનશે અને એક<br>પગે ઊભો રહીને બીજા પગને વાળી લેશે. બાકીના<br>ખેલાડીઓ છૂટાછવાયા ઊભા રહેશે. દાવ દેનાર<br>એક પગે લંગડી લઈને અન્ય ખેલાડીઓને<br>પકડવાનો પ્રયાસ કરશે. જો તે કોઈ ખેલાડીને<br>પકડી પાડે, તો જેને પકડ્યો હોય તે દાવ દેનાર<br>બનશે. આ રમત શારીરિક સંતુલન, ઝડપ અને<br>સહનશક્તિનો વિકાસ કરશે. (વધુ ઝડપ અને<br>અંતર સાથે રમાડી શકાય). કુગા ફોડ: બધા<br>વિદ્યાર્થીઓને ચોક્કસ માપના વર્તુળમાં ઊભા<br>રાખવા. દરેકના હાથમાં ફુલાયેલો એક કુગો<br>આપવો. શિક્ષક આજ્ઞા આપે પછી દરેકે પોતાનો<br>કુગો બચાવી બીજાનો કુગો ફોડવા જવું. જે<br>ખેલાડીનો કુગો ફુટી જાય અથવા તો ખેલાડી<br>વર્તુળની બહાર નીકળી જાય તો તે આઉટ ગણાય.<br>આ રમત ચપળતા, ઝડપ અને પ્રતિક્રિયા<br>વિકસાવશે. |
| 5 | પ્રોજેક્ટ્સ<br>અને ચિત્રકામ<br>(45 મિનિટ) | "મનપસંદ રંગપૂરણી"<br>અને "ક્રાફ્ટ વર્ક:<br>ચિત્રો ચોંટાડવા<br>(ચિંટક કામ)" | મનપસંદ રંગપૂરણી: બાળકોને મનપસંદ ચિત્રો<br>(દા.ત., ફૂલ, ફળ, પ્રાણી) આપી તેમાં મનપસંદ રંગ<br>પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની<br>કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યલાવના વિકસાવશે.<br>ક્રાફ્ટ વર્ક: ચિત્રો ચોંટાડવા (ચિંટક કામ): બાળકોને<br>વિવિધ ચિત્રો (દા.ત., પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, ફૂલો) ના<br>કટિંગ્સ આપીને તેમને કાગળ પર ચોંટાડીને<br>કોલાજ બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ<br>હસ્તકૌશલ્ય, સર્જનાત્મકતા અને હાથ-આંખનું<br>સંકલન વિકસાવશે.                                                                                                                                                                                                                                                                   |



## શનિવાર 8: સહનશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ

| તાસ | વિષય                                            | પ્રવૃત્તિનું નામ                                       | પ્રવૃત્તિનું વર્ણન                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)                   | "ધીમી ચાલ",<br>"સ્ટ્રેચિંગ",<br>"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,<br>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<br>રમતો (45<br>મિનિટ)            | "વાઘ-બકરી" અને<br>"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<br>અને ચિત્રકામ<br>(45 મિનિટ) | "મનપસંદ<br>રંગપૂરણી" અને<br>"નકામી<br>વસ્તુઓમાંથી<br>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.