

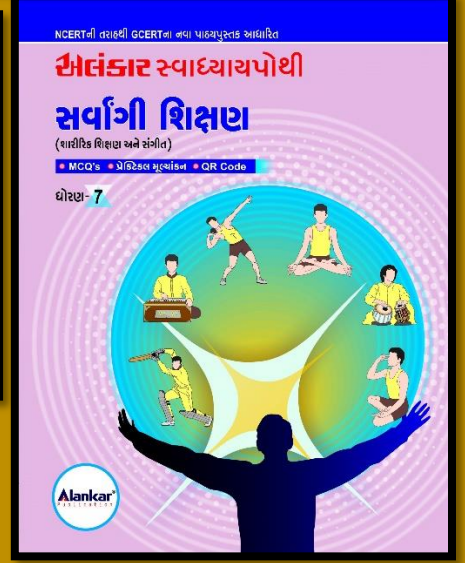
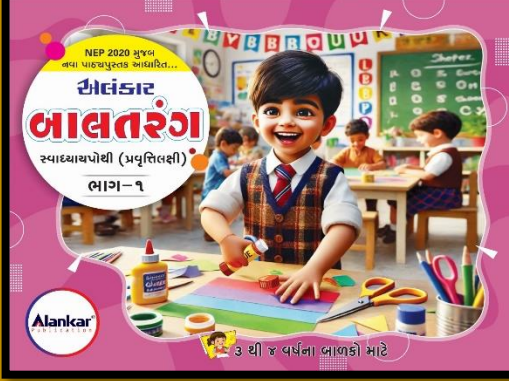
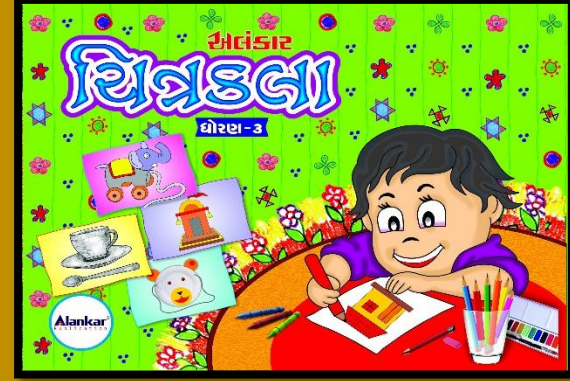
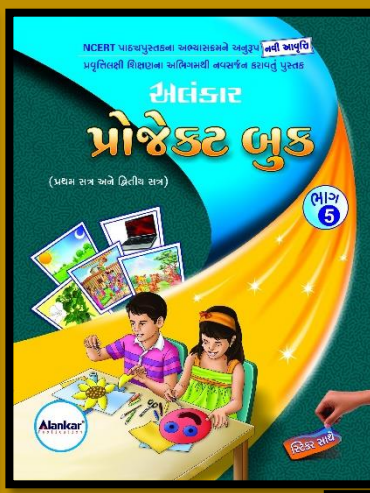
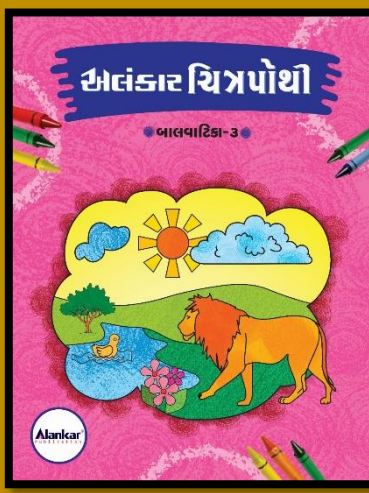
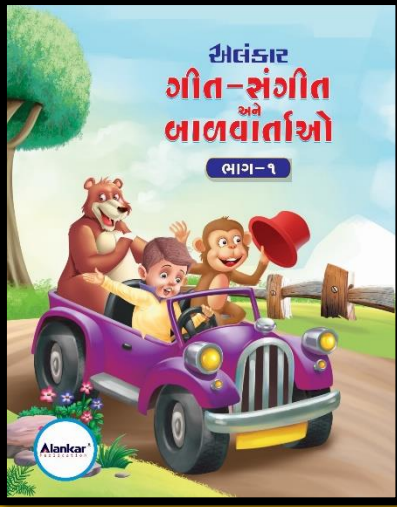
ધોરણ - 6

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)	"સ્કવોડ સાવધાન", "સ્કવોડ વિશ્રામ", "હાથની કસરત", "ગરદનની કસરત"	સ્કવોડ સાવધાન: વિદ્યાર્થીઓને સીધા, ટટ્ટાર ઊભા રાખવા, પગના પંજા વચ્ચે 30 ડિગ્રીનો ખૂણો, છાતી બહાર, ખભા પાછળ ખેંચાયેલા, નજર સામે. આ શિસ્ત અને એકાગ્રતા માટેનો પાયો છે. સ્કવોડ વિશ્રામ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી ડાબો પગ 6 ઇંચ ઊંચો ઉઠાવી, જમણા પગથી 1 ફૂટ દૂર મૂકવો. શરીરનું વજન બંને પગ પર સરખું, હાથ પાછળ. આ આરામદાયક સ્થિતિ છે. હાથની કસરત: બંને હાથને આગળથી પાછળની તરફ ગોળ ગોળ ફેરવવા (5-5 આવર્તન). આ ખભાના સ્નાયુઓને ગતિશીલ બનાવશે. ગરદનની કસરત: ગરદનને ધીમે ધીમે ડાબી-જમણી બાજુ ફેરવવી અને ઉપર-નીચે કરવી (3-3 આવર્તન). આ ગરદનના સ્નાયુઓને લચીલા બનાવશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ગરદનનું પરિભ્રમણ, ખભાનું પરિભ્રમણ, કાંડાનું પરિભ્રમણ અને તાડાસન	યૌગિક ક્રિયાઓ: ગરદન, ખભા અને કાંડાનું ધીમે ધીમે અને નિયંત્રિત રીતે પરિભ્રમણ કરાવવું. આ ક્રિયાઓ શરીરને હળવી બનાવશે અને સાંધાઓને લચીલા બનાવશે. તાડાસન: સીધા ઊભા રહીને બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરવા. પૂરક (શ્વાસ લેતાં) એડીઓ ઊંચી કરી પગની આંગળીઓ પર શરીરને ઊંચું કરવું. યથાશક્તિ ટકાવી રાખી રેચક (શ્વાસ છોડતાં) કરતાં કરતાં બંને હાથ તથા એડીઓને નીચે લાવી મૂળ સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું. આ આસન ઊંચાઈ વધારવામાં, ખભા, ઘૂંટી અને પગના પંજાને મજબૂત બનાવવામાં મદદરૂપ થશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	"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 અને અભિનય કૌશલ્ય વિકસાવશે.

	પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)		
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). 10 ગુણ સુધી રમત રમાડવી. આ રમત ત્વરિત નિર્ણય શક્તિ અને વ્યૂહરચનાનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"બારમાસી ફૂલ-પાન સાથે રેખાંકન કરી રંગકામ કરવું" અને "વસ્તુ શોધ"	બારમાસી ફૂલ-પાન: બાળકોને શાળાના બગીચામાં કે આસપાસના છોડની આસપાસ બેસાડી ફૂલ-પાનના રંગ, ડાળીના જોડાણ વગેરેનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. ત્યારબાદ ડ્રોઇંગ પેપર પર પેન્સિલ વડે રેખાંકન કરાવી તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ અને સર્જનાત્મકતા વિકસાવશે. 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.

શનિવાર 2: સંકલન અને માનસિક ચપળતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"દાહિને મૂડ", "બાર્યે મૂડ", "કમરની કસરત", "કૂદનની કસરત"	દાહિને મૂડ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી જમણા પગની એડી અને ડાબા પગના પંજા પર જમણી બાજુ 90 ડિગ્રી ફરવું. આ દિશા બદલવાની કવાયત છે. બાર્યે મૂડ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી ડાબા પગની એડી અને જમણા પગના પંજા પર ડાબી બાજુ 90 ડિગ્રી ફરવું. આ પણ દિશા બદલવાની કવાયત છે. કમરની કસરત: બંને પગ વચ્ચે 2-3 ફૂટનું અંતર રાખી, હાથ ખલાને સમાંતર સીધા રાખી, કમરને ડાબી અને જમણી બાજુ ઘૂમાવવી (3-3 આવર્તન). આ કમરના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે. કૂદનની કસરત (હનુમાન કૂદ): જગ્યા પર કૂદતા કૂદતા જમણો પગ અને ડાબો હાથ ઊંચો કરવો, ત્યારબાદ ડાબો પગ અને જમણો હાથ ઊંચો કરવો. આ શક્તિ અને સહનશક્તિ વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા અને વજાસન	સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા: ગરદનને પાછળની તરફ ઝુકાવી, જમણા હાથની ચાર આંગળીઓ લેગી કરી સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા મારવા. આ ક્રિયા સ્વરપેટીને વધુ કાર્યક્ષમ બનાવશે અને અવાજને સુરીલો બનાવશે. વજાસન: બંને પગ પાછળ લઈ જઈ ઘૂંટણ પર બેસવું. બંને પગના અંગૂઠા પરસ્પર સ્પર્શ કરે તેમ રાખવા. બંને પગની એડીઓ બહારની તરફ રાખી તે રીતે પંજાઓ પર નિતંબોને ગોઠવવા. લાંબા ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા. આ આસન ખોરાકના પાચનમાં મદદ કરશે અને કબજિયાત દૂર કરશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	"ચાલો નાટક નાટક રમીએ"	બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડી, વર્તુળની એક બાજુ એક ખુરશી ગોઠવી નાટક તૈયાર કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. બાળકોને આસપાસની પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવે

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

	પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)		તેવા સંવાદો બોલવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોની અભિવ્યક્તિ, મૌલિકતા અને સહજતા વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"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 (દા.ત., "હું બુશકોટ મૂકું છું"). પછી બીજું બાળક આવશે તે અગાઉ મૂકાયેલી વસ્તુ અને પોતે જે વસ્તુ મૂકવાનો હશે તેનું નામ બોલશે (દા.ત., "હું બુશકોટ અને પાકીટ મૂકું છું"). આ રીતે રમત આગળ વધશે. 7-8 બાળકોનો વારો આવે ત્યાં સુધી રમત રમી શકાય. આ રમત યાદશક્તિ અને શબ્દભંડોળ વધારશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"સિમ્બોલિક ચિત્રો" અને "ખજાનાની શોધ"	સિમ્બોલિક ચિત્રો: બાળકોને વિવિધ સિમ્બોલિક આકારો (જેમ કે સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, ઘર, વૃક્ષ) દોરવા અને તેમાં રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યભાવના વિકસાવશે. ખજાનાની શોધ: બાળકોની એક જોડી પસંદ કરવી. જોડીમાંનું એક બાળક ઓરડાની બહાર જશે. બીજો જોડીદાર બાકીના બાળકો સાથે નક્કી કરી કોઈ એક ચીજ ઓરડામાં સંતાડશે. પછી બહાર ગયેલા જોડીદારને બોલાવી કઈ વસ્તુ કઈ દિશામાં સંતાડી છે તે આંગળી ચિંધ્યા સિવાય માત્ર વર્ણન કરશે. તેના જોડીદારે સંતાડેલો ખજાનો શોધી કાઢવાનો રહેશે. આ રમત અવલોકન શક્તિ અને તર્કનો વિકાસ કરશે.

શનિવાર ૩: શારીરિક નિયંત્રણ અને સંવેદનાત્મક વિકાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"કદમ તાલ", "આગે કૂચ", "ગતિમેળની કસરત"	કદમ તાલ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી પગને 12 ઇંચના અંતરે લઈ જઈ બીજો પગ ઉપાડી જોરથી મેળવવો, એક જ સ્થળે કદમ તાલ કરવો. આ શિસ્ત અને તાલબદ્ધતા વિકસાવશે. આગે કૂચ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી ડાબો પગ પહેલાં આગળ કાઢી, નિયત ગતિથી આગળ વધવું. આ માર્ચિંગનો પાયો 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 ગતિમેળ અને ચપળતા વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ખલાનું પરિભ્રમણ અને સંપાદાસન	ખલાનું પરિભ્રમણ: માથું સ્થિર રાખી ખલાને પાછળથી આગળ અને આગળથી પાછળ એમ બે આવર્તનમાં પરિભ્રમણ કરવું. આ ક્રિયા ખલાના સ્નાયુઓ અને સાંધાને મજબૂત બનાવશે. સંપાદાસન: 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. શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય અને સ્થિર રાખવા. આ આસન આંખોનું તેજ વધારશે અને શરીરનો થાક દૂર કરશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"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.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"મેમરી ગેઇમ"	બધાને વર્તુળમાં બેસાડવા. બધાને એક ફળ/શહેર/રાજ્યનું નામ બોલવાનું કહેવું. જ્યાંથી નામ શરૂ થયું હોય ત્યાંથી આગળનો વિદ્યાર્થી પ્રથમ બોલેલા નામનું પુનરાવર્તન કરી પોતાનું નામ ઉમેરશે. જો વિદ્યાર્થી ભૂલી જાય તો તેને એક વાર 'હિંટ' આપવામાં આવશે, જો તે નામ યાદ ન કરી શકે તો આઉટ ગણાશે. આ રમત યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધારશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"એક્શન ચિત્રો" અને "આંધળો પાટો"	એક્શન ચિત્રો: બાળકોને વિવિધ શારીરિક ક્રિયાઓ (જેમ કે દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું) કરતા માનવ આકૃતિઓના ચિત્રો દોરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ અવલોકન શક્તિ અને શરીરના હલનચલનને સમજવામાં મદદ કરશે. 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.



શનિવાર 4: ઝડપ અને તર્ક શક્તિ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"પીછે મૂડ", "ખુલી લાઈન ચલ", "નિકટ લાઈન ચલ", "શટલ રન"	પીછે મૂડ: જમણી બાજુથી 180 ડિગ્રી પાછળ ફરવું. આ દિશા બદલવાની કવાયત છે. ખુલી લાઈન ચલ: આગળની કતાર દોઢ કદમ આગળ અને પાછળની કતાર દોઢ કદમ પાછળ જશે. આ અંતર વધારવાની કવાયત છે. નિકટ લાઈન ચલ: બંને હરોળ પોતાની મૂળ જગ્યાએ આવશે. આ અંતર ઘટાડવાની કવાયત છે. શટલ રન: વિદ્યાર્થીઓ પ્રસ્થાન રેખાથી જુદા જુદા અંતરે રાખેલા નિશાનને વારાફરતી દોડતા જશે અને અડીને પાછા પ્રસ્થાન રેખા તરફ આવશે. આ ચપળતા અને ઝડપ વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	કાંડાનું પરિભ્રમણ અને હસ્તપાદાસન	કાંડાનું પરિભ્રમણ: બંને હાથ આગળ તરફ સીધા રાખી, મુઠ્ઠીઓ ભેગી કરી, બંને કાંડાને અંદર અને બહાર તરફ ત્રણ-ત્રણ વખત ફેરવવા. આ ક્રિયા કાંડાના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને લેખન કાર્યક્ષમતા વધારશે. હસ્તપાદાસન: બંને પગના પંજા ભેગા રાખીને સીધા ઊભા રહેવું. પૂરક કરતાં કરતાં બંને હાથને મસ્તક પર સીધા ઊંચા કરવા. રેચક કરતાં કરતાં 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	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"પંખી ઊડે... ફરરર"	વર્તુળમાં સૌ પલાંઠી લગાવી બેસે અને બંને હાથ ગોઠણ પર રાખે. રમાડનાર પણ વર્તુળમાં બેઠો હોય. એક પછી એક જેવાં પક્ષીઓના નામ તે બોલતો જાય તેમ તરત જ સૌ 'ફરરર' બોલી હાથેથી પંખી ઊડાડતા હોય તેમ અભિનય કરે. જો તે ન ઉડતા પ્રાણીનું નામ બોલે (દા.ત., "લેંસ ઊડે"), તો બાળકોએ કોઈ ક્રિયા

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 અહી
ક્લિક કરો

પત્રક A આધારિત પેપર
બનાવવા અહી ક્લિક કરો

			કરવાની નથી. જે ખોટી ક્રિયા કરે તે આઉટ ગણાશે. આ રમત સાંભળવાની ક્ષમતા અને ઝડપી પ્રતિક્રિયા વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"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. તે જે શબ્દ બોલે તેનો છેલ્લો અક્ષર જે આવે તે અક્ષરથી શરૂ થતો ત્રીજો શબ્દ તેની બાજુમાં બેઠેલ બાળક બોલે આમ રમત આગળ ચાલશે. આ રમત બાળકોની યાદશક્તિ અને શબ્દભંડોળ વધારશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"રંગ પ્રવૃત્તિ - ફૂલ, પાનના આકારોમાં રંગ પૂરે" અને "બટાટા ઉપાડ"	રંગ પ્રવૃત્તિ: બાળકોને વિવિધ ફૂલ અને પાનના આકારો દોરવા અને તેમાં મનપસંદ રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા અને રંગોની સમજ વિકસાવશે. બટાટા ઉપાડ: મેદાનમાં એક લાઈનમાં નિશ્ચિત અંતરે 10-15 બટાટા કે નાના પથ્થરો મૂકવા. એક ખેલાડી શરૂઆતની રેખા પર ઊભો રહે. ખેલાડી એક બટાટું ઉપાડીને શરૂઆતની રેખા પર પાછો આવે. પછી બીજું બટાટું ઉપાડીને પાછો આવે. આ રીતે બધા બટાટા ઉપાડીને શરૂઆતની રેખા પર લાવવાના હોય છે. જે ખેલાડી સૌથી ઓછા સમયમાં બધા બટાટા ઉપાડી શકે છે, તે જીતે છે. આ રમત શારીરિક સહનશક્તિ અને ઝડપનો વિકાસ કરશે.

શનિવાર 5: સંતુલન અને નિર્ણય 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: કમરથી આગળ નમવું, બાજુમાં નમવું (ડાબે-જમણે). આ શરીરને લચીલું બનાવશે. પગની કસરત: પગને આગળ-પાછળ અને બાજુમાં સ્વિંગ કરવા. આ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને લચીલાપણું વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ઘૂંટણની સૂક્ષ્મ ક્રિયા અને ત્રિકોણાસન	ઘૂંટણની સૂક્ષ્મ ક્રિયા: પૂરક કરતાં, બંને હાથ ખભાને સમાંતર ઊંચા કરવા. રેચક કરતાં, ઘૂંટણમાંથી પગવાળી થોડું નીચે બેસવું. પૂરક કરતાં, શરીર સીધું કરવું. રેચક કરતાં, બંને હાથ મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા. આ ક્રિયા ઘૂંટણ અને સાથળના સાંધાને મજબૂત બનાવશે. ત્રિકોણાસન: બંને પગને છૂટા રાખીને ઊભા રહેવું. બંને હાથ જે તે દિશામાં ખભા સુધી સીધા, ઊંચા ઉઠાવવા. દીર્ઘ પૂરક કરી રેચક કરતાં કરતાં કમરને જમણી બાજુ ઝુકાવવી. જમણા હાથની આંગળીઓ જમણી એડી સાથે લગાવવી. ઘૂંટણ સીધા રાખીને ડાબા હાથને આકાશ તરફ સીધો કરો. આ આસન શરીર પર જામેલી વધારાની ચરબી દૂર કરશે અને પીઠનો દુખાવો મટાડશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"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 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)	"નિરીક્ષણની મઝા"	વસ્તુ નિરીક્ષણ: ટેબલ ઉપર/જમીન પર ચાદર પાથરીને તેની ઉપર 15-20 વિવિધતાવાળી વસ્તુઓ મૂકવી. 5 મિનિટ બાળકોને જોવા દેવા. ત્યારબાદ તે વસ્તુઓ લઈ લેવી. યાદશક્તિના આધારે વસ્તુઓની યાદી બનાવવા કહેવું. ઓરડાનું નિરીક્ષણ: એક ઓરડામાં બાળકોને દાખલ કરી નિરીક્ષણ કરી લેવા દેવું કે કઈ વસ્તુઓ ક્યાં પડી છે, કેવી રીતે પડી છે. બાળકો બહાર જાય પછી 8-10 ફેરફાર કરી દેવા, ફરી બાળકોને બોલાવી થયેલ ફેરફારોની નોંધ કરવા કહેવું. આ રમત અવલોકન શક્તિ અને યાદશક્તિ વધારશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"લાતચિત્ર - આકારોનું પુનરાવર્તન શીખે" અને "લખોટી"	લાતચિત્ર: બાળકોને વિવિધ ભૌમિતિક આકારો (ચોરસ, ત્રિકોણ, વર્તુળ) નું પુનરાવર્તન કરીને લાતચિત્ર બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા અને પેટર્નની સમજ વિકસાવશે. લખોટી: જમીન પર એક નાનું વર્તુળ કે નિશાન બનાવવું. ખેલાડીઓ વારાફરતી તેમની લખોટીને નિશાનથી થોડે દૂર મૂકશે. ખેલાડીઓ વારાફરતી પોતાની લખોટીને અંગૂઠા અને આંગળીની મદદથી ધક્કો મારીને અન્ય લખોટીઓને નિશાનમાંથી બહાર કાઢવાનો પ્રયાસ કરશે. જે ખેલાડી અન્ય લખોટીઓને નિશાનમાંથી બહાર કાઢી શકે છે, તે લખોટીઓ જીતી જાય છે. આ રમત ચોકસાઈ અને હાથના નિયંત્રણનો વિકાસ કરશે.

શનિવાર 6: સામાજિક કૌશલ્યો અને વ્યવહારિક જ્ઞાન

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"સ્થિર દોડ", "ઉંચા ઘૂંટણ", "હીલ કીક"	સ્થિર દોડ (Spot jogging): એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને ધીમી ગતિએ દોડવું. આ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ વધારશે. ઉંચા ઘૂંટણ (High knees): એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને ઘૂંટણને છાતી સુધી ઊંચા લાવવા. આ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે. હીલ કીક (Butt kicks): એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને પગની એડીને નિતંબ સુધી લાવવાનો પ્રયાસ કરવો. આ પણ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ અને પૃથ્વી મુદ્રા	અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ: પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન કે સુખાસન જેવા ધ્યાનના કોઈ એક આસનમાં બેસી પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર કાઢવો. જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાસપુટ બંધ કરી ડાબા નાસપુટથી ઊંડો શ્વાસ લેવો. શ્વાસ પૂરો ભરાઈ જાય એટલે જમણા હાથની અનામિકા અને મધ્યમા આંગળીઓની મદદથી ડાબા નાસપુટને બંધ કરી જમણા નાસપુટથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ રીતે ક્રિયા ચાલુ રાખવી. આ પ્રાણાયામ નાડીઓની શુદ્ધિ કરશે અને મનને એકાગ્ર બનાવશે. પૃથ્વી મુદ્રા: અંગૂઠાનો આગળનો ભાગ અને ત્રીજી આંગળીનો ટોચનો ભાગ જોડવો. બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથ ઢીંચણ પર રાખવા. શરીર સીધું અને આંખો બંધ રાખવી. આ મુદ્રા શારીરિક દુર્બળતા દૂર કરશે અને પાચનશક્તિ વધારશે.

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 અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"ચાલો રમીએ: ગામ- ગામની રમત!"	બાળકોને ગામડાના વિવિધ વ્યવસાયો (ગાયો ચરાવવા, ભેંસોને પાણી પીવડાવવા, ખેતરમાં હળ ચલાવવા, બાજરી વાઢવા, દુકાન માંડવી, ટપાલી, સુથાર-લુહાર-કુંભાર કે દરજી, માસ્તર કે શિક્ષક) નો અભિનય કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોને સામાજિક જીવન અને વ્યવસાયોનો પરિચય કરાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"વર્ણન રમત"	એક વિદ્યાર્થીને બહાર મોકલવો અને વર્તુળમાં બેઠેલા બાળકો ન દેખાય તે રીતે સંતાવાનું કહેવું. 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)	"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.



શનિવાર 7: સર્જનાત્મકતા અને શારીરિક ક્ષમતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"જમ્પિંગ જેક", "આર્મ સર્કલ", "લેગ સ્વીંગ્સ"	જમ્પિંગ જેક: ઊભા રહીને હાથ અને પગને એકસાથે ફેલાવીને અને લેગા કરીને કૂદવું. આ સંપૂર્ણ શરીરની કસરત છે. આર્મ સર્કલ: હાથને ખભાથી ગોળ ગોળ ફેરવવા (આગળ અને પાછળ). આ ખભાના સાંધાને ગતિશીલ બનાવશે. લેગ સ્વીંગ્સ: એક પગ પર ઊભા રહીને બીજા પગને આગળ-પાછળ અને બાજુમાં સ્વિંગ કરવો. આ પગના સ્નાયુઓને લચીલા બનાવશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ધ્યાન - સ્વ-ધ્યાન અને જ્ઞાન મુદ્રા	ધ્યાન - સ્વ-ધ્યાન: શરીર સીધું રાખી, બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં રાખી, આંખો બંધ કરવી. સૌ પ્રથમ ડાબા પગ તરફ ધ્યાન, પછી જમણા પગ તરફ ધ્યાન, ગરદન તરફ ધ્યાન, આંખો તરફ ધ્યાન, કપાળમાં ધ્યાન. ધીમે ધીમે ઊંડો શ્વાસ લેવો અને એક સાથે ઓમનો ઉચ્ચાર કરવો. આ પ્રવૃત્તિ મનને શાંત કરશે અને એકાગ્રતા વધારશે. જ્ઞાન મુદ્રા: 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 પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"શબ્દ ઉમેરો (વાર્તા સાંકળ)"	એક સહેલી વાર્તા વાંચવી કે બાળકોને કહી સંલળાવવી. વાંચતી વખતે વચ્ચે એવા શબ્દો છોડી દેવા જે બાળકો સહેલાઈથી ઉમેરી શકે. બાળકો જુદાં જુદાં શબ્દો ઉમેરી શકે તે માટે થોડી રાહ જોવી. ત્યારબાદ એક એક શબ્દને બદલે નાના નાના શબ્દ ખંડની પૂર્તિ બાળકો કરે તેવો પ્રયોગ કરી શકાય. આ રમત બાળકોની કલ્પનાશક્તિ અને શબ્દભંડોળ વધારશે.

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"લાકડી પકડ"	બધા વિદ્યાર્થીઓને વર્તુળમાં ઊભા રાખવા. દરેકને 1 થી 20 અથવા જે સંખ્યા હોય તે એમ નંબર આપવો. શિક્ષક વર્તુળમાં ઊભા રહી લાકડીને સીધી ઊભી રાખશે. જેના નંબર આવે તે દોડીને વચ્ચે ઊભી રાખેલી લાકડી પડી જાય તે પહેલાં પકડી લેવાનો પ્રયત્ન કરશે. લાકડી ન પકડી શકનાર આઉટ ગણાશે. આ રમત ઝડપી પ્રતિક્રિયા અને ચપળતા વિકસાવશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"ક્રાફ્ટવર્ક - બટાકામાંથી વિવિધ નમૂના કોતરી છાપકામ કરે" અને "માટલામાં દડો"	ક્રાફ્ટવર્ક: બાળકોને બટાકામાંથી વિવિધ નમૂના કોતરી છાપકામ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા અને હસ્તકૌશલ્ય વિકસાવશે. માટલામાં દડો: એક કાણું પડી ગયેલું કે નકામું માટલું લો-દેગડો કે ઘડો પણ ચાલે. તેને કાંઠલા પર મૂકવો. ચાર-પાંચ ફૂટ દૂર એક ગોળાકાર દોરો. તેમાં બાળકને ઊભા રહેવા કહેવું. વારાફરતી એક એક બાળકને દડો આપી ઘા કરીને માટલામાં નાખવા કહેવું. આ રમત ચોકસાઈ અને હાથના નિયંત્રણનો વિકાસ કરશે.



શનિવાર 8: સહનશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"ધીમી ચાલ", "સ્ટ્રેચિંગ", "શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત"	ધીમી ચાલ: આરામદાયક ગતિએ ધીમે ધીમે ચાલવું. આ શરીરને ઠંડુ પાડવામાં મદદ કરશે. સ્ટ્રેચિંગ: શરીરના મુખ્ય સ્નાયુ જૂથોને ખેંચવાની કસરત કરવી (દા.ત., હાથ, પગ, કમર, ગરદન). આ લચીલાપણું વધારશે અને સ્નાયુઓના દુખાવાને ઘટાડશે. શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત: ઊંડા શ્વાસ લેવા અને છોડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. આ મનને શાંત કરશે અને શરીરને આરામ આપશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	સૂર્યનમસ્કાર (1 થી 12 રાઉન્ડ)	સૂર્યનમસ્કાર એ 12 આસનોનો સમૂહ છે જે શરીરના તમામ અંગોને વ્યાયામ આપે છે. દરેક આસન શ્વાસની ગતિ સાથે સંકલિત હોય છે. વિદ્યાર્થીઓને ધીમે ધીમે અને નિયંત્રિત રીતે સૂર્યનમસ્કારના 12 આસનો કરાવવા. આ આસનો શરીરને લચીલું બનાવશે, શક્તિ વધારશે, અને મનની એકાગ્રતામાં સુધારો કરશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"અળવીતરા" - "હોય તેનાથી જુદું જ કહે અને કહીએ તેનાથી ઊલટું જ કરે"	શિક્ષક "અળવીતરા" રમત સમજાવશે જેમાં બાળકોએ શિક્ષક જે કહે તેનાથી ઊલટું કરવાનું રહેશે. દા.ત., શિક્ષક "ઊભા થાવ" કહે તો બાળકોએ બેસી જવું. આ રમત ઝડપી પ્રતિક્રિયા, સાંલગણવાની ક્ષમતા અને રમૂજ વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"ઝેરનો કૂવો"	મેદાનની વચ્ચે એક મોટું વર્તુળ દોરવામાં આવે છે, જે 'ઝેરનો કૂવો' છે. એક ખેલાડી દાવ દેનાર બને છે અને કૂવાની બહાર ઊભો રહે છે.

			બાકીના ખેલાડીઓ કૂવાની અંદર હોય છે. કૂવાની અંદરના ખેલાડીઓ કૂદકા મારીને બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કરે છે, જ્યારે દાવ દેનાર તેમને કૂવાની અંદર પાછા ધકેલવાનો પ્રયાસ કરે છે. જો કોઈ ખેલાડી કૂવાની અંદર જ રહી જાય અને દાવ દેનાર તેને અડી જાય, તો તે ખેલાડી દાવ દેનાર બને છે. આ રમત શક્તિ અને ચપળતાનો સારો સમન્વય છે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"માટીકામ - માટીના વાસણો અને રમકડાં બનાવવા" અને "સિમ્બોલિક ચિત્રો"	માટીકામ: બાળકોને માટીમાંથી વિવિધ વાસણો (દા.ત., કોડિયાં, નાના ઘડા) અને રમકડાં (દા.ત., પશુ-પક્ષીના આકાર) બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, હસ્તકૌશલ્ય અને કલ્પનાશક્તિ વિકસાવશે. સિમ્બોલિક ચિત્રો: બાળકોને વિવિધ સિમ્બોલિક આકારો (જેમ કે સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, ઘર, વૃક્ષ) દોરવા અને તેમાં રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સૌંદર્યભાવના 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.