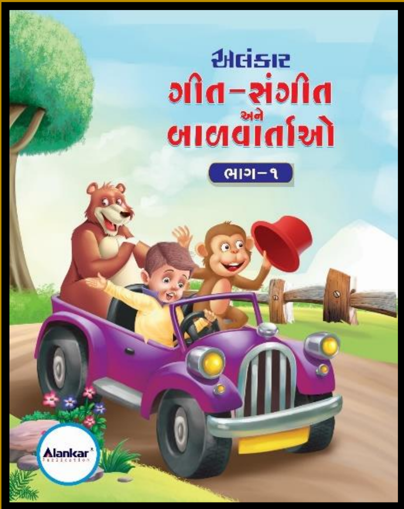
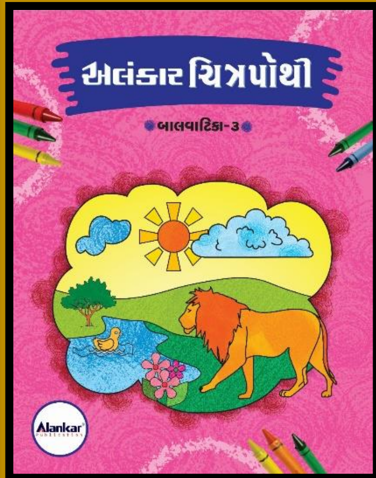
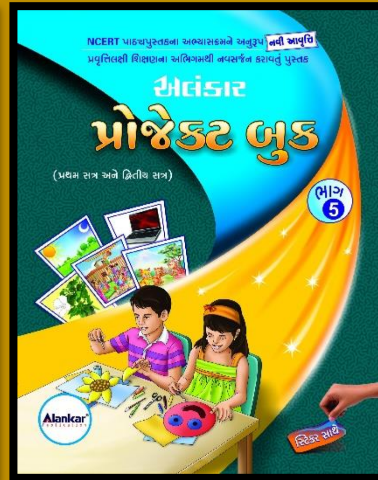
ધોરણ – 7

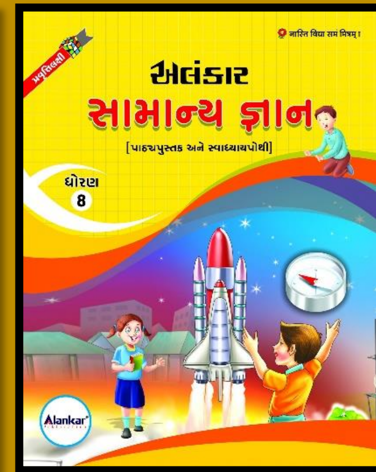
આનંદદાયી શનિવાર આયોજન

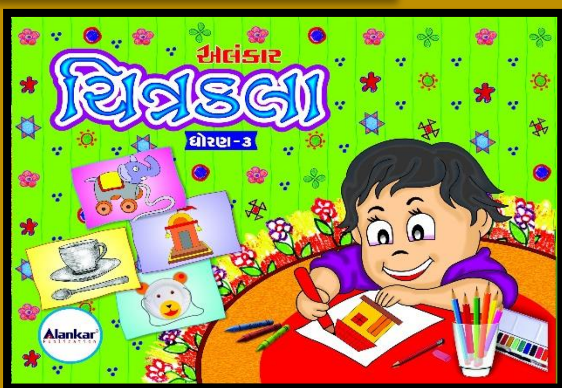
શિક્ષણ સાગર

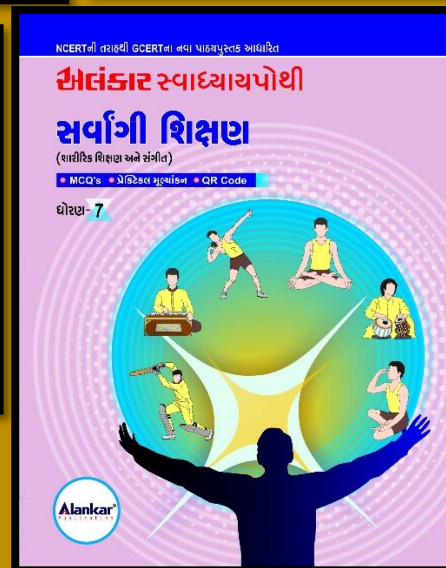












આનંદદાયી શનિવારનું આયોજન કરો હવે અલંકાર પબ્લીકેશન ના પુસ્તકો સાથે

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)	"દાહિને મૂડ", "બાર્યે મૂડ", "પીછે મૂડ", "કદમ તાલ", "આગે કૂચ"	દાહિને મૂડ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી જમણા પગની એડી અને ડાબા પગના પંજા પર જમણી બાજુ 90 ડિગ્રી ફરવું. આ કવાયત વિદ્યાર્થીઓમાં દિશાજ્ઞાન અને ત્વરિત પ્રતિક્રિયા વિકસાવશે. બાર્યે મૂડ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી ડાબા પગની એડી અને જમણા પગના પંજા પર ડાબી બાજુ 90 ડિગ્રી ફરવું. આ પણ દિશાજ્ઞાન અને શારીરિક નિયંત્રણ માટે છે. પીછે મૂડ: જમણી બાજુથી 180 ડિગ્રી પાછળ ફરવું. આ કવાયત શરીરના સંપૂર્ણ નિયંત્રણ અને ઝડપી પ્રતિક્રિયા માટે છે. 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 અને સમૂહમાં સંકલન શીખવે છે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	નેત્રમણિનું પરિભ્રમણ, વૃક્ષાસન, અર્ધચક્રાસન	નેત્રમણિનું પરિભ્રમણ: પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં બેસીને બંને આંખોના નેત્રમણિને અનુક્રમે ઉપરથી નીચે, જમણેથી ડાબે અને ડાબેથી જમણે ફેરવવા. આ આંખોનું તેજ વધારશે અને દૃષ્ટિ સ્થિર બનાવશે. વૃક્ષાસન: 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. 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.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"શબ્દ ઉમેરો (વાર્તા સાંકળ)"	એક સહેલી વાર્તા વાંચવી કે બાળકોને કહી સંભળાવવી. 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, તેમજ તેમને વાર્તા બનાવવાની પ્રક્રિયામાં સામેલ કરશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"પેટીમાં ભરો" અને "શબ્દાંત"	પેટીમાં ભરો: એક બાળક રમતની શરૂઆત કરશે અને કહેશે કે "હું પેટી ભરું છું, તેમાં મારે તમારી મદદની જરૂર છે." તે પેટીમાં નામ લઈ એક વસ્તુ મૂકશે. પછી બીજું બાળક આવશે તે અગાઉ મૂકાયેલી વસ્તુ અને પોતે જે વસ્તુ મૂકવાનો હશે તેનું નામ બોલશે. આ રીતે રમત આગળ વધશે. આ રમત યાદશક્તિ અને શબ્દભંડોળ વધારશે. 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, તેમજ ત્વરિત વિચારશક્તિને પ્રોત્સાહન આપશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"રેખાઓ દ્વારા અલંકૃત આકારો દોરતાં શીખે" અને "કાગળ કામ અને કલરકામનું કૌશલ્ય"	રેખાઓ દ્વારા અલંકૃત આકારો દોરતાં શીખે: વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ પ્રકારની રેખાઓનો ઉપયોગ કરીને વધુ જટિલ અને સુશોભિત આકારો દોરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની હસ્તકૌશલ્ય અને સર્જનાત્મકતામાં વધારો કરશે. કાગળ કામ અને કલરકામનું કૌશલ્ય: બાળકોને કાગળ કાપવા, વાળવા (ફોલ્ડિંગ) અને ચોંટાડવાની વિવિધ તકનીકો શીખવીને સુંદર કલાકૃતિઓ બનાવડાવવી. તેમાં રંગોનો યોગ્ય ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે પણ શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની મોટર સ્કિલ્સ અને કલાત્મક અભિવ્યક્તિને સુધારશે.

શનિવાર 2: સંકલન અને માનસિક ચપળતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"ખુલી લાઈન ચલ", "નિકટ લાઈન ચલ", "કદમ દાહિને/બાર્યે ચલ"	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. કદમ દાહિને/બાર્યે ચલ: સાવધાનની સ્થિતિમાંથી જમણો કે ડાબો પગ 12 ઇંચના અંતરે લઈ જઈ બીજો પગ ઉપાડી જોરથી મેળવવો, અને તે દિશામાં ચાલવું. આ કવાયત ચોક્કસ દિશામાં બાજુની ગતિ શીખવે છે અને સંકલન વધારે છે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	પાદહસ્તાસન, અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ	પાદહસ્તાસન: સીધા ઊભા રહીને શ્વાસ છોડતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથ વડે પગના અંગૂઠા પકડવા. પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખવી. આ આસન કમર અને પગના સ્નાયુઓને લચીલા બનાવશે, પાચન સુધારશે અને પેટની ચરબી ઘટાડશે. અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ: પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન કે સુખાસનમાં 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, મનને એકાગ્ર બનાવશે અને શ્વાસોચ્છ્વાસ પર નિયંત્રણ લાવશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"ચિઠ્ઠી રમત (ક્રિયાચિઠ્ઠી)"	દરેક ખેલાડી એક કાગળની ચિઠ્ઠી પર કોઈ એક ક્રિયા (જેમ કે, કૂદવું, નાચવું, ગાવું, પ્રાણીનો અવાજ કાઢવો) લખે છે અને તેને વાળીને ટોપલીમાં મૂકે છે. એક ખેલાડી ટોપલીમાંથી એક ચિઠ્ઠી ઉપાડે છે અને તેમાં લખેલી ક્રિયા કરે છે. બાકીના ખેલાડીઓ તે ક્રિયાને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરે છે. જે ખેલાડી સાચો અનુમાન લગાવે છે, તે પછીની ચિઠ્ઠી ઉપાડીને ક્રિયા કરે છે. આ રમત કલ્પનાશક્તિ અને અભિનય કૌશલ્યનો વિકાસ કરે છે, તેમજ મૌન સંવાદને પ્રોત્સાહન આપે છે.

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

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"મિત્ર કહેશે" અને "તાર ગાડી"	મિત્ર કહેશે: બે-બેની જોડી બનાવવી. બંને એકબીજાનો પરિચય કરશે. શિક્ષક એક વ્યક્તિને પ્રશ્ન પૂછશે તો તેનો સાથી તે વ્યક્તિને ધ્યાનમાં રાખી જવાબ આપશે. જો સવાલ પૂછનાર શિક્ષક જેના સામે જોઈ સવાલ પૂછે અને તે જ વ્યક્તિ જવાબ આપે તો તેની જોડી આઉટ ગણાશે. આ રમત અવલોકન શક્તિ, સાંભળવાની ક્ષમતા અને ત્વરિત પ્રતિક્રિયા વિકસાવશે. 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.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"રંગીન છાપકામ" અને "લાકડાના રમકડાં અને વસ્તુઓ બનાવવાનું કૌશલ્ય"	રંગીન છાપકામ: વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ આકારો, ફૂલો કે પાંદડાં પર રંગ લગાવીને કાગળ પર છાપકામ કરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, રંગોની સમજ અને હસ્તકૌશલ્યને સુધારશે. લાકડાના રમકડાં અને વસ્તુઓ બનાવવાનું કૌશલ્ય: બાળકોને લાકડાના નાના ટુકડાઓનો ઉપયોગ કરીને સરળ રમકડાં (દા.ત., ગાડી, પ્રાણીઓ) અથવા સુશોભનની વસ્તુઓ બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની રચનાત્મકતા, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા અને વ્યવહારિક કૌશલ્યને પ્રોત્સાહન આપશે.

શનિવાર 3: શારીરિક નિયંત્રણ અને સંવેદનાત્મક વિકાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"ગળાનું પરિભ્રમણ", "ખભાનું પરિભ્રમણ", "કોણીનું પરિભ્રમણ", "કાંડાનું પરિભ્રમણ", "કમરનું પરિભ્રમણ", "ગોઠણનું પરિભ્રમણ", "ઘૂંટીનું પરિભ્રમણ"	પરિભ્રમણો: દરેક ક્રિયાઓ અત્યંત ધીમે ધીમે, શાંતચિત્તે, પ્રસન્નતાપૂર્વક ત્રણ-ત્રણ વખત કરવી. ગળાનું પરિભ્રમણ (આગળ-પાછળ, ડાબે-જમણે, ગોળ-ગોળ), ખભાનું પરિભ્રમણ (ઉપર-નીચે, આગળ-પાછળ, ગોળ-ગોળ), કોણીનું પરિભ્રમણ (અંદર-બહાર, સ્ક્રુડ્રાઈવરની જેમ), કાંડાનું પરિભ્રમણ (ગોળ-ગોળ ફેરવવા, આંગળીઓ ખેંચવી), કમરનું પરિભ્રમણ (આગળ-પાછળ, ડાબે-જમણે, ગોળ-ગોળ), ગોઠણનું પરિભ્રમણ (ગોળ-ગોળ ફેરવવા), ઘૂંટીનું પરિભ્રમણ (પંજાને ગોળ-ગોળ ફેરવવા). આ કસરતો શરીરના તમામ સાંધાઓને લચીલા બનાવશે અને રક્તસંચાર સુધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	શશાંકાસન, ભ્રામરી પ્રાણાયામ	શશાંકાસન: 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: પદ્માસન જેવા ધ્યાનાત્મક આસનમાં બેસીને 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)	"ચાલો નાટક નાટક રમીએ"	બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડી, વર્તુળની એક બાજુ એક ખુરશી ગોઠવી નાટક તૈયાર કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. બાળકોને આસપાસની પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવે તેવા સંવાદો બોલવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોની અભિવ્યક્તિ, મૌલિકતા અને સહજતા વિકસાવશે, તેમજ તેમને નાટ્યકલાનો અનુભવ કરાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"આરપાર દોડ" અને "સફરજન ખાઉ (ફળ ખાઉ)"	આરપાર દોડ: એક જણ દાવ દેનાર બને અને બીજા સૌ મેદાનમાં છૂટા છૂટા ઊભા રહે. દાવ દેનાર કોઈ એકને અડવા જાય તે વખતે કોઈ ત્રીજો બાળક એ બેની વચ્ચેથી પસાર થાય. આ વખતે દાવ દેનારે જે આરપાર પસાર થયો હોય તેને પકડવા જવું. જે પકડાઈ જાય તેને માથે

			દાવ આવે. આ રમત ઝડપી નિર્ણય શક્તિ, ચપળતા અને પ્રતિક્રિયાનો વિકાસ કરશે. સફરજન ખાઉ (ફળ ખાઉ): આ રમત ટપાલ બોક્ષની જેમ જ રમાડવાની છે, પણ ગામના નામની બદલે ફળોના નામ રાખવાના છે. દાવ આપનાર બાળક રમનારની સામે આવીને બેસશે. પોતાનો એક હાથ લાંબો કરીને જે ફળ હોય તે ફળનું નામ બોલી બે વખત બોલશે. દાવ આપનાર મુઠ્ઠીથી સિક્કો મારે તેમ દાવ આપનારની હથેળીમાં બે ટપલી આપશે અને પોતાના ફળનું નામ બોલશે. જો એ જ ફળ હશે તો ફળ બોલનાર દાવ આપનાર બનશે. આ રમત યાદશક્તિ, સાંભળવાની ક્ષમતા અને ત્વરિત પ્રતિક્રિયા વિકસાવશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"મેળવણીથી રંગો બનાવતાં શીખે" અને "માટી કામ કરી માટીના વાસણો અને રમકડા બનાવે છે"	મેળવણીથી રંગો બનાવતાં શીખે: વિદ્યાર્થીઓને પ્રાથમિક રંગો (લાલ, પીળો, વાદળી) માંથી દ્વિતીયક રંગો (નારંગી, લીલો, જાંબલી) કેવી રીતે બનાવવા તે શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, રંગોની સમજ અને પ્રયોગશીલતા વિકસાવશે. માટી કામ કરી માટીના વાસણો અને રમકડા બનાવે છે: 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, તેમજ સ્થાનિક કલાનો પરિચય કરાવશે.

શનિવાર 4: ઝડપ અને તર્ક શક્તિ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"કસરતના દાવ" - "એક જ જગ્યાએ ઉભા રહીને દોડવું", "વાંકા વળી ડાબો હાથ જમણા પગને અને જમણો હાથ ડાબા પગને ઝડપભેર અડાડવો"	કસરતના દાવ: વિદ્યાર્થીઓને એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને દોડવાની ક્રિયા કરાવવી, જેમાં પગને ઝડપથી ઊંચા-નીચા કરવા. આ શારીરિક સહનશક્તિ અને ઝડપ વધારશે. વાંકા વળી ડાબો હાથ જમણા પગને અને જમણો હાથ ડાબા પગને ઝડપભેર અડાડવો: વિદ્યાર્થીઓને વાંકા વળીને વિરુદ્ધ હાથ વડે વિરુદ્ધ પગને ઝડપથી અડકવાની કસરત કરાવવી. આ ચપળતા, સંકલન અને શરીરના લચીલાપણામાં સુધારો કરશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ભૂજંગાસન, મકરાસન	ભૂજંગાસન: પેટ પર સૂઈ જઈને, હથેળીઓ છાતી પાસે રાખી, શ્વાસ લેતાં મસ્તક, ખભા અને છાતીને નાભિ સુધી ઊંચા કરવા. આ આસન કરોડરજ્જુને મજબૂત બનાવશે, પીઠના દુખાવામાં રાહત આપશે અને પાચન સુધારશે. મકરાસન: પેટ પર સૂઈ જઈને, બંને પગ વચ્ચે એક ફૂટ જેટલું અંતર રાખી, હાથને કપાળ નીચે એકબીજા ઉપર રાખવા અને શરીરને સંપૂર્ણપણે ઢીલું છોડી દેવું. આ આસન શારીરિક થાક દૂર કરશે, આંતરડાં સક્રિય બનાવશે અને માનસિક તણાવ ઘટાડશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"અગડમ બગડમ"	બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડી, કોઈ એક સંખ્યાનો પાડો નક્કી કરવો (દા.ત., ત્રણનો પાડો). હવે બાળકો એક પછી એક ગિનતી શરૂ કરશે, પણ જ્યારે નક્કી કરેલા પાડાની સંખ્યા આવે (દા.ત., 3, 6, 9), ત્યારે "અગડમ બગડમ" બોલવાનું રહેશે. ભૂલ કરનાર આઉટ ગણાશે. આ રમત માનસિક ચપળતા, ગણિતની સમજ અને સાંભળવાની ક્ષમતા વિકસાવશે.
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

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

			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, કાતરઃ 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)	"વસ્તુઓનું સર્જનાત્મક ચિત્ર બનાવતાં શીખે" અને "પ્રાથમિક સારવારની સ્કિલ"	વસ્તુઓનું સર્જનાત્મક ચિત્ર બનાવતાં શીખેઃ વિદ્યાર્થીઓને રોજિંદા ઉપયોગની વસ્તુઓ (દા.ત., બોટલ, પુસ્તક, ખુરશી) નું નિરીક્ષણ કરીને તેના સર્જનાત્મક ચિત્રો દોરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની અવલોકન શક્તિ, કલ્પનાશક્તિ અને ચિત્રકલા કૌશલ્યને સુધારશે. પ્રાથમિક સારવારની સ્કિલઃ વિદ્યાર્થીઓને પ્રાથમિક સારવારના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો (દા.ત., નાના ઘા, ઉઝરડા, સામાન્ય ઈજાઓ માટે શું કરવું) વિશે સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન આપવું. નજીકના પ્રાથમિક સારવાર કેન્દ્રના પ્રતિનિધિને બોલાવીને માર્ગદર્શન અપાવી શકાય. આ પ્રવૃત્તિ તેમને વ્યવહારિક જ્ઞાન અને સામાજિક જવાબદારીનું ભાન કરાવશે.

શનિવાર 5: સંતુલન અને નિર્ણય શક્તિ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"ગોળમટાં" અને "સરળ પિરામિડ"	ગોળમટાં: વિદ્યાર્થીઓને કમરમાંથી આગળ વાળી પીઠને બને તેટલી ગોળ બનાવીને ગોળ વસ્તુની જેમ ગબડવાનું કહેવું. આમાં "આગે ગુલાંટ" (આગળ ગુલાંટ), "સતત ગુલાંટ" (સતત ગુલાંટ), "પીછે ગુલાંટ" (પાછળ ગુલાંટ), "બેઠી ઉલાંટ ગુલાંટ" (બેઠા બેઠા ગુલાંટ), "ડંકી" (ડંકી ચાલ), "કમાન" (કમાન બનાવવી), "ખડી ઉલાંટ ગુલાંટ" (ઊભા ઊભા ગુલાંટ), "રહેંટ" (ચક્રાકાર ગુલાંટ) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ કસરતો શરીરના લચીલાપણા, સંકલન અને શારીરિક નિયંત્રણને સુધારશે. સરળ પિરામિડ: વિદ્યાર્થીઓને જૂથમાં સહકારથી માનવ પિરામિડ બનાવવાનું શીખવવું. આમાં "નાવ" (હોડી), "પાલખી" (પાલખી), "ચાકળો" (ચોરસ), "પંખો" (પંખો), "રથ" (રથ), "ઊંટ" (ઊંટ), "હાથી" (હાથી) જેવા વિવિધ આકારો બનાવી શકાય. આ પ્રવૃત્તિ ટીમવર્ક, સંતુલન, શક્તિ અને સહકારની ભાવના વિકસાવશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	સેતુબંધાસન, પવન મુક્તાસન	સેતુબંધાસન: પીઠ પર સૂઈ જઈને, ઘૂંટણમાંથી પગ વાળીને એડીને નિતંબ પાસે લગાવી, બંને હાથ વડે પગની એડી પકડી, શ્વાસ લેતાં કમરને ઊંચી કરવી. આ આસન ગરદન, પીઠ અને હાથને મજબૂત બનાવશે, ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધારશે અને પીઠના દુખાવામાં રાહત આપશે. પવન મુક્તાસન: પીઠ પર સૂઈ જઈને, બંને ઘૂંટણને છાતી પાસે લાવી, હાથ વડે દબાવી, શ્વાસ છોડતાં ધડ અને મસ્તકને ઊંચા કરી ચિબુકને ઘૂંટણ વચ્ચે લાવવી. આ આસન પેટ અને આંતરડામાંથી ગેસ દૂર કરશે, પાચન સુધારશે અને કમર-પીઠના દુખાવામાં રાહત આપશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	"મેમરી ગેમ" (ફળો/શહેરો/રાજ્યોના નામ)	બાળકોને વર્તુળમાં બેસાડવા. એક બાળક કોઈ એક ફળ/શહેર/રાજ્યનું નામ બોલશે. પછી આગળનો વિદ્યાર્થી પ્રથમ બોલેલા નામનું પુનરાવર્તન કરી પોતાનું

	પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)		નવું નામ ઉમેરશે. જો કોઈ વિદ્યાર્થી નામ ભૂલી જાય કે ક્રમ ચૂકી જાય, તો તે આઉટ ગણાશે. આ રમત યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અને શબ્દભંડોળ વધારશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"ચાઇના સાતતાળી" અને "ચોરને પકડો"	ચાઇના સાતતાળી: બધા ખેલાડીઓ એકબીજાના હાથ પકડીને ગોળાકારમાં ઊભા રહે. એક દાવ દેનાર વર્તુળની બહાર ઊભો રહે. દાવ દેનાર કોઈ એક ખેલાડીને સાત વખત ટપલી મારે. જેને સાતમી ટપલી વાગે, તે દાવ દેનારની પાછળ દોડવાનું શરૂ કરે. બંને વર્તુળની આસપાસ દોડે અને તેમની મૂળ જગ્યાએ પાછા ફરવાનો પ્રયાસ કરે. જો પકડી ન શકે, તો ટપલી ખાનાર દાવ દેનાર બને. આ રમત ઝડપ અને ધ્યાનનો સારો ઉપયોગ કરે છે. ચોરને પકડો: મેદાનમાં એક નાનું વર્તુળ દોરવું, જે 'તિજોરી' તરીકે ઓળખાય. એક ખેલાડી 'ચોર' બને અને તિજોરીની અંદર ઊભો રહે. બાકીના ખેલાડીઓ 'પોલીસ' બને અને તિજોરીની બહાર ઊભા રહે. પોલીસ ખેલાડીઓ ચોરને પકડવા તિજોરીની અંદર પ્રવેશે. ચોર પોલીસથી બચવાનો પ્રયાસ કરે. જો પોલીસ ચોરને પકડી પાડે, તો જેને પકડ્યો હોય તે ચોર બને. આ રમત ઝડપ, યુક્તિ અને ટીમવર્કનો સમન્વય છે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"વાર્તા ચિત્ર, મૌલિકતા તથા કલ્પના દ્વારા ચિત્ર સંયોજન" અને "કાપડકામ, ભરત કામનું કૌશલ્ય"	વાર્તા ચિત્ર, મૌલિકતા તથા કલ્પના દ્વારા ચિત્ર સંયોજન: વિદ્યાર્થીઓને કોઈ ટૂંકી વાર્તા આપીને તેના મુખ્ય પ્રસંગો કે પાત્રોનું ચિત્ર સંયોજન (એક જ ચિત્રમાં વિવિધ તત્વોનું ગોઠવણી) કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલ્પનાશક્તિ, મૌલિકતા અને ચિત્રકલા કૌશલ્યને સુધારશે. કાપડકામ, ભરત કામનું કૌશલ્ય: બાળકોને કાપડના નાના ટુકડાઓ પર સરળ ભરતકામ (દા.ત., સાદી ટાંકા, આડી-અવળી સીલાઇ) શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની હસ્તકૌશલ્ય, એકાગ્રતા અને સર્જનાત્મકતા વિકસાવશે.

શનિવાર 6: સામાજિક કૌશલ્યો અને વ્યવહારિક જ્ઞાન

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ 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. 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. 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)	અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ, 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, મનને એકાગ્ર બનાવશે અને શ્વાસોચ્છ્વાસ પર નિયંત્રણ લાવશે. 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, પાચનશક્તિ વધારશે અને સાત્વિક ગુણોનો વિકાસ કરશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	"ચાલો રમીએ: ગામ-ગામની રમત!"	બાળકોને ગામડાના વિવિધ વ્યવસાયો (ગાયો ચરાવવા, ભેંસોને પાણી પીવડાવવા, ખેતરમાં હળ ચલાવવા, બાજરી વાઢવા, દુકાન માંડવી, ટપાલી,

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)		સુથાર-લુહાર-કુંભાર કે દરજી, માસ્તર કે શિક્ષક) નો અભિનય કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોને સામાજિક જીવન અને વ્યવસાયોનો પરિચય કરાવશે, તેમજ તેમને સામાજિક ભૂમિકાઓ સમજવામાં મદદ કરશે.
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 (કોમેન્ટ્રી) કરવાનું રહેશે. આ રમત અવલોકન શક્તિ, ભાષાકીય કૌશલ્ય અને તર્કનો વિકાસ કરશે.
5	ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત (45 મિનિટ)	"ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત" - ગ્રામ પંચાયત/પોસ્ટ ઓફિસ/નાની દુકાન/ખેડૂત/કારીગર	બાળકોને ગ્રામ પંચાયત, પોસ્ટ ઓફિસ, ગામની કોઈ નાની દુકાન, નજીકના ખેડૂત કે કારીગર (કુંભાર, સુથાર, લુહાર) ની 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, સામાજિક સમજણ અને શ્રમનું ગૌરવ શીખવશે.

શનિવાર 7: સર્જનાત્મકતા અને શારીરિક ક્ષમતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"જમ્પિંગ જેક", "આર્મ સર્કલ", "લેગ સ્વીંગ્સ"	જમ્પિંગ જેક: ઊભા રહીને હાથ અને પગને એકસાથે ફેલાવીને અને ભેગા કરીને કૂદવું. આ સંપૂર્ણ શરીરની કસરત છે, જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ અને સંકલન સુધારશે. આર્મ સર્કલ: હાથને ખભાથી ગોળ ગોળ ફેરવવા (આગળ અને પાછળ). આ ખભાના સાંધાને ગતિશીલ બનાવશે અને ઉપલા શરીરની લચીલાપણું વધારશે. લેગ સ્વીંગ્સ: એક પગ પર ઊભા રહીને બીજા પગને આગળ-પાછળ અને બાજુમાં સ્વિંગ કરવો. આ પગના સ્નાયુઓને લચીલા બનાવશે અને સંતુલન સુધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ધ્યાન - સ્વ-ધ્યાન, જ્ઞાન મુદ્રા	ધ્યાન - સ્વ-ધ્યાન: શરીર સીધું રાખી, બંને હાથ જ્ઞાનમુદ્રામાં રાખી, આંખો બંધ કરવી. સૌ પ્રથમ શરીરના વિવિધ અંગો (ડાબા પગ, જમણા પગ, ગરદન, આંખો, કપાળ) પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. ધીમે ધીમે ઊંડો શ્વાસ લેવો અને એક સાથે ઓમનો ઉચ્ચાર કરવો. આ પ્રવૃત્તિ મનને શાંત કરશે, એકાગ્રતા વધારશે અને આત્મ-જાગૃતિ લાવશે. 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, સ્મરણ શક્તિ વધારશે અને બુદ્ધિશક્તિમાં વધારો કરશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"શબ્દ ઉમેરો (વાર્તા સાંકળ)"	એક સહેલી વાર્તા વાંચવી કે બાળકોને કહી સંભળાવવી. 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, તેમજ તેમને વાર્તા બનાવવાની પ્રક્રિયામાં સામેલ કરશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"લાકડી પકડ" અને "બટાટા ઉપાડ"	લાકડી પકડ: બધા વિદ્યાર્થીઓને વર્તુળમાં ઊભા રાખવા. દરેકને 1 થી 20 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. બટાટા ઉપાડ: મેદાનમાં એક લાઇનમાં 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.
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 ડ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"ધીમી ચાલ", "સ્ટ્રેચિંગ", "શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત"	ધીમી ચાલ: આરામદાયક ગતિએ ધીમે ધીમે ચાલવું. આ શરીરને ઠંડુ પાડવામાં મદદ કરશે અને સ્નાયુઓને આરામ આપશે. 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, તણાવ ઘટાડશે અને શરીરને આરામ આપશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	સૂર્યનમસ્કાર (1 થી 12 રાઉન્ડ), શાંતિપાઠ	સૂર્યનમસ્કાર: 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. શાંતિપાઠ: યોગ સત્રના અંતે "ૐ સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ..." જેવા શાંતિપાઠનું સમૂહ ગાન કરાવવું. આ વાતાવરણમાં સકારાત્મક ઊર્જા ફેલાવશે અને વિદ્યાર્થીઓને શાંતિનો અનુભવ કરાવશે.
3	બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"સાપસીડી"	સાપસીડીનું બોર્ડ, પાસા અને કૂકડીઓનો ઉપયોગ કરીને રમત રમાડવી. ખેલાડીઓ વારાફરતી પાસા ફેંકે છે અને પાસા પર આવેલા નંબર મુજબ પોતાની કૂકડીને આગળ વધારે છે. જો કૂકડી સાપના મોઢે આવે, તો તે નીચે સરકી જાય છે. જો સીડીના નીચેના ભાગે આવે, તો તે ઉપર ચડી જાય છે. જે ખેલાડી સૌથી પહેલા અંતિમ ખાનામાં પહોંચે છે, તે જીતે છે. આ રમત નસીબ અને ગણતરી પર આધારિત છે, જે બાળકોમાં ધૈર્ય અને ગણિતની સમજ વિકસાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"સુદ્ધાબુદ્ધા" અને "સોનાનો પોપટ"	સુદ્ધાબુદ્ધા (Tic-Tac-Toe): કાગળ પર ત્રણ કે પાંચ ખાનાની એક આડી અને એક ઊભી લાઇન દોરીને ચોરસ ખાનાનું બોર્ડ બનાવવું. દરેક ખેલાડી પાસે પોતાની નિશાની ('X' અને '0') હોય. ખેલાડીઓ વારાફરતી બોર્ડ પરના ખાનામાં પોતાની નિશાની મૂકે. જે ખેલાડી પહેલા

			ત્રણ (કે પાંચ) પોતાની નિશાની એક સીધી લાઈનમાં (આડી, ઊભી કે ત્રાંસી) ગોઠવી શકે છે, તે જીતે છે. આ રમત વ્યૂહરચના અને તર્ક શક્તિનો વિકાસ કરે છે. સોનાનો પોપટ: એક ખેલાડી 'ચોર' બને અને આંખો બંધ કરીને બેસે. બાકીના ખેલાડીઓ વર્તુળમાં ઊભા રહે અને તેમના હાથ પીઠ પાછળ રાખે. એક ખેલાડી 'સોનાનો પોપટ' (નાની વસ્તુ કે પથ્થર) ચોરની પીઠ પાછળ મૂકી દે. પછી બધા ખેલાડીઓ ગીત ગાય: "સોનાનો પોપટ ક્યાં ગયો?" ચોર આંખો ખોલીને અનુમાન લગાવે કે પોપટ કોની પાસે છે. જો તેનું અનુમાન સાચું હોય, તો પોપટ વાળો ખેલાડી ચોર બને. આ રમત ધ્યાન અને અનુમાન શક્તિનો વિકાસ કરે છે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"રંગોળીનું ચિત્ર દોરી જળરંગો પૂરતાં શીખે" અને "બાગબાની/કિચનગાર્ડન"	રંગોળીનું ચિત્ર દોરી જળરંગો પૂરતાં શીખે: વિદ્યાર્થીઓને રંગોળીના વિવિધ ડિઝાઇનના ચિત્રો દોરવા અને તેમાં જળરંગોનો ઉપયોગ કરીને રંગ પૂરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલાત્મકતા, રંગોની સમજ અને હસ્તકૌશલ્યને સુધારશે. બાગબાની/કિચનગાર્ડન: શાળાના બગીચામાં કે કિચનગાર્ડનમાં નાના છોડ રોપવા, પાણી પાવા, નિંદામણ કરવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી. આ પ્રવૃત્તિ તેમને પ્રકૃતિ સાથે જોડશે, શ્રમનું ગૌરવ શીખવશે અને વ્યવહારિક જ્ઞાન આપશે.

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.