

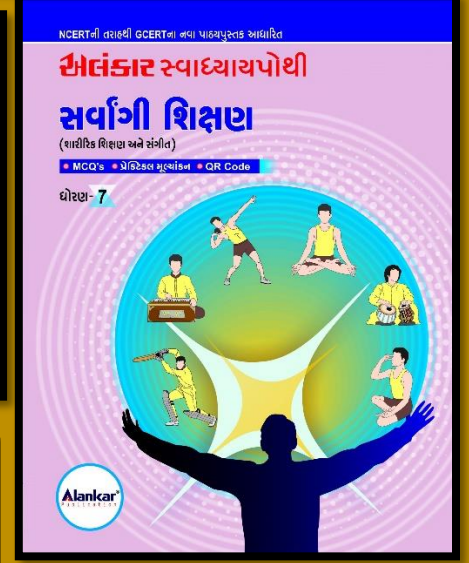
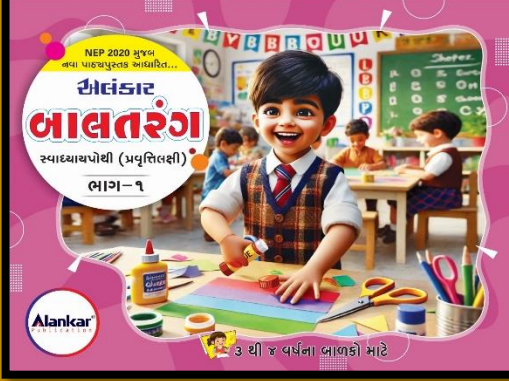
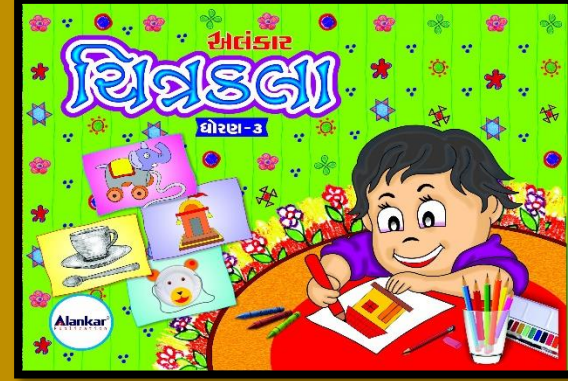
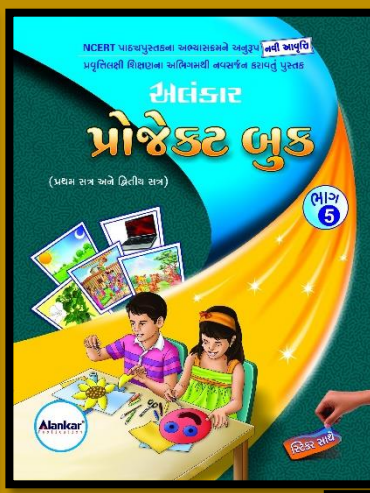
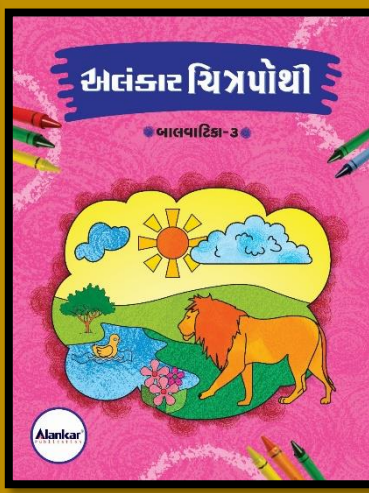
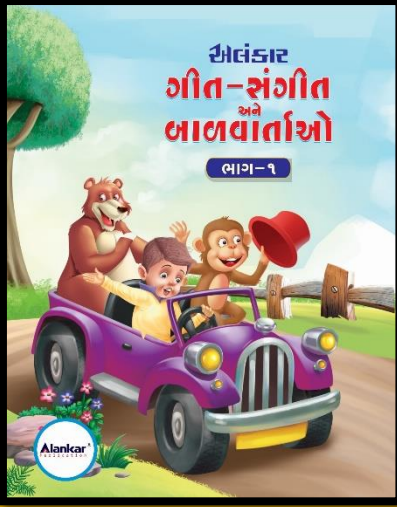
ધોરણ - 8

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)	"માસ પી.ટી. ટેબલ નં. 1 (ઉભાદાવ 1-5)", "પ્લેટૂન પરેડ પર", "દાહિને સજ", "સામને દેખ"	માસ પી.ટી. ટેબલ નં. 1 (ઉભાદાવ 1-5): વિદ્યાર્થીઓને માધ્યમિક કક્ષાના ઉભાદાવ 1 થી 5 શીખવવા. આમાં હાથ, પગ અને ઘડની સંયુક્ત કસરતોનો સમાવેશ થાય છે, જે શારીરિક શક્તિ, સહનશક્તિ અને સંકલન વધારશે. દરેક દાવને યોગ્ય ગતિ અને તાલ સાથે કરાવવો. પ્લેટૂન પરેડ પર: મેદાન પર ગમે ત્યાં ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓને સાવધાન થઈ, તેજ ચાલમાં નજીક આવી ત્રણ ત્રણની કતારમાં યોગ્ય અંતરે ઊભા રહેવાનું શીખવવું. આ કવાયત સમૂહમાં શિસ્ત અને વ્યવસ્થા જાળવવાનું શીખવે છે. દાહિને સજ: સીધી કતાર બનાવવા માટે વિદ્યાર્થીઓને જમણી તરફ જોઈ પોતાની જાતને ઠીક કરવાનું શીખવવું. આ કવાયત ચોકસાઈ અને સમૂહમાં એકરૂપતા લાવે છે. સામને દેખ: સીધી કતાર બનાવ્યા પછી જમણી તરફ જોતાં વિદ્યાર્થીઓ ઝટકા સાથે ગરદન ફેરવી સામે લાવશે. આ ત્વરિત પ્રતિક્રિયા અને શિસ્તબદ્ધતા વધારે છે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	વકાસન, ઉષ્ટ્રાસન	વકાસન: દરી પર બેસીને એક પગ સીધો રાખી, બીજા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી, એનો પંજો સીધા પગની સાથળ પાસે રાખવો. શ્વાસ છોડતાં શરીરને વાળીને વિરુદ્ધ હાથ વડે વાળીને પગનો અંગૂઠો પકડવો. આ આસન કરોડરજજીવને લચીલી બનાવશે, પેટની ચરબી ઘટાડશે અને પાચન સુધારશે. ઉષ્ટ્રાસન: ઘૂંટણ અને પંજાઓ વચ્ચે છ ઇંચ જેટલું અંતર રાખીને ઊભા રહી, નિતંબોને ઊંચા ઉઠાવી, શરીરને પાછળની તરફ કમાનની જેમ વાળવું અને હાથ વડે પગની એડી પકડવી. આ આસન છાતીનો વિકાસ કરશે, ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધારશે અને પીઠનો દુખાવો દૂર કરશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"બાળનાટકો" - સામાજિક વિષય પર નાટક	વિદ્યાર્થીઓને સામાજિક વિષય (દા.ત., સ્વચ્છતા, પર્યાવરણ સુરક્ષા, શિક્ષણનું મહત્વ) પર ટૂંકું નાટક તૈયાર કરવા અને રજૂ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની અભિનય કૌશલ્ય, મૌલિકતા, સામાજિક જાગૃતિ અને સમૂહમાં કામ કરવાની ક્ષમતા વિકસાવશે.

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"જેલ સાતતાળી" અને "ઠીકરી ગુણપાટ"	જેલ સાતતાળી: મેદાન પર 40 ફૂટનો ચોરસ દોરી, તેની વચ્ચે 5 ફૂટ વ્યાસનું વર્તુળ (જેલ) દોરવું. વિદ્યાર્થીઓને બે-બેની જોડીમાં વહેંચી એક જોડી દાવ આપનાર બનશે. દાવ આપનાર જોડી ચોરસમાં અન્ય જોડીઓને પકડશે. પકડાયેલ વ્યક્તિ જેલમાં જશે. જેલમાંથી છૂટવા માટે સાથીદાર લંગડી લઈને જેલ સુધી પહોંચી હાથ પકડશે. આ રમત ઝડપ, ચપળતા, ટીમવર્ક અને વ્યૂહરચનાનો વિકાસ કરશે. ઠીકરી ગુણપાટ: મેદાનમાં એક વર્તુળ અને બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી. વિદ્યાર્થીઓને બે ટુકડીમાં વહેંચી, એક ટુકડી ઠીકરી વર્તુળમાં નાખશે. જો ઠીકરી વર્તુળમાં પડે તો તે ટુકડી એક પગે લંગડી લઈને 40 ફૂટ દૂરની રેખા પર પહોંચશે, જ્યારે સામેની ટુકડી તેમને પકડવા દોડશે. પકડાયેલ ખેલાડીને પીઠ પર બેસાડીને લાવવામાં આવશે. આ રમત ચોકસાઈ, ઝડપ અને શારીરિક સહનશક્તિનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"રેખાઓ દ્વારા માનવ આકૃતિનું બંધારણ સમજે" અને "કમ્પ્યુટરનું બેઝીક રીપેરિંગ"	રેખાઓ દ્વારા માનવ આકૃતિનું બંધારણ સમજે: વિદ્યાર્થીઓને માનવ શરીરના પ્રમાણ અને બંધારણને સમજાવી, સરળ રેખાઓનો ઉપયોગ કરીને માનવ આકૃતિઓ દોરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની અવલોકન શક્તિ અને ચિત્રકલા કૌશલ્યને ઉચ્ચ સ્તરે લઈ જશે. કમ્પ્યુટરનું બેઝીક રીપેરિંગ: વિદ્યાર્થીઓને કમ્પ્યુટરના મૂળભૂત ભાગો (દા.ત., CPU, મોનિટર, કીબોર્ડ, માઉસ) અને તેમના કાર્ય વિશે સમજાવવું. સરળ સમસ્યાઓ (દા.ત., કેબલ કનેક્શન, સોફ્ટવેર ઇન્સ્ટોલેશન) ને કેવી રીતે ઓળખવી અને તેનું નિરાકરણ કરવું તે શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને વ્યવહારિક કૌશલ્ય અને ટેકનોલોજીની સમજ આપશે.



શનિવાર 2: સંકલન અને માનસિક ચપળતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"માસ પી.ટી. ટેબલ નં. 1 (ઉભાદાવ 6-10)", "આગે/બાજુ ઝૂક", "કમર હાથ/બાજુ મૂડ"	માસ પી.ટી. ટેબલ નં. 1 (ઉભાદાવ 6-10): વિદ્યાર્થીઓને માધ્યમિક કક્ષાના ઉભાદાવ 6 થી 10 શીખવવા, જેમાં વધુ જટિલ શારીરિક હલનચલન અને સંકલનનો સમાવેશ થાય છે. આ કસરતો શારીરિક ક્ષમતા અને લચીલાપણું વધારશે. આગે/બાજુ ઝૂક: કમરે હાથ રાખીને શરીરને આગળ ઝુકાવવું અને ડાબે-જમણે બાજુમાં ઝુકાવવું. આ કમરના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને લચીલાપણું વધારશે. કમર હાથ/બાજુ મૂડ: કમરે હાથ રાખીને શરીરને ડાબે-જમણે પાછળ જોવા માટે વાળવું. આ કવાયત ગરદન અને કમરના સ્નાયુઓને ગતિશીલ બનાવશે અને લચીલાપણું વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	હલાસન, સર્વાંગાસન	હલાસન: પીઠ પર સૂઈ જઈને, બંને પગને એકસાથે ઊંચા કરી માથા પાછળ જમીન પર લઈ જવા. આ આસન કરોડરજજીને લચીલી બનાવશે, પેટના અવયવોને માલિશ આપશે અને પાચન સુધારશે. (ખાસ કાળજી રાખવી અને શિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ કરવું). સર્વાંગાસન: પીઠ પર સૂઈ જઈને, બંને પગને એકસાથે ઊંચા કરી, હાથનો ટેકો લઈને શરીરને ખભા પર ઊભું કરવું. આ આસન થાઈરોઈડ ગ્રંથિને સક્રિય બનાવશે, રક્તસંચાર સુધારશે અને મનને શાંત કરશે. (ખાસ કાળજી રાખવી અને શિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ કરવું).
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"લોકગીતોનું સમૂહ ગાન અને નૃત્ય"	વિદ્યાર્થીઓને ગુજરાતના લોકગીતો (દા.ત., ગરબા, રાસ) શીખવી, તેના પર સમૂહ ગાન અને નૃત્ય કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને સાંસ્કૃતિક વારસાનો પરિચય કરાવશે, સંગીત અને નૃત્ય કૌશલ્ય વિકસાવશે અને સમૂહમાં સંકલન શીખવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"તોપ ગોળો" અને "ખૂણા દડ"	તોપ ગોળો: 30 ફૂટ વ્યાસનું વર્તુળ દોરવું. વિદ્યાર્થીઓને બે ટુકડીમાં વહેંચી, એક ટુકડી વર્તુળની અંદર (રમનાર ટુકડી) અને બીજી વર્તુળ પર (મારનાર ટુકડી) ઊભી

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

			રહેશે. મારનાર ટુકડી દડા વડે રમનાર ટુકડીના ખેલાડીઓને મારવાનો પ્રયાસ કરશે. જેને દડો વાગે તે આઉટ. આ રમત ચોકસાઈ, ઝડપ અને પ્રતિક્રિયાનો વિકાસ કરશે. ખૂણા દડ: 60x40 ફૂટનું મેદાન દોરી, મધ્ય રેખાથી બે ચોક બનાવવા અને ચારે ખૂણે 6 ફૂટના ચોરસ દોરવા. બે ટુકડીમાં વહેંચી, દરેક ટુકડી પોતાના ચોકમાં ઊભી રહેશે. દડા વડે સામેના ચોકના ખૂણા ચોરસમાં ઊભેલા ખેલાડીને દડો પહોંચાડવાનો પ્રયાસ કરશે. આ રમત ચોકસાઈ, વ્યૂહરચના અને ટીમવર્કનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"ઘરમાં જોવા મળતી વસ્તુઓ નજર સમક્ષ રાખી આલેખન કરે" અને "ડેરી સંચાલનનું કૌશલ્ય"	ઘરમાં જોવા મળતી વસ્તુઓ નજર સમક્ષ રાખી આલેખન કરે: વિદ્યાર્થીઓને તેમના ઘરમાં જોવા મળતી વસ્તુઓ (દા.ત., કપ, પુસ્તક, ટેબલ) નું નિરીક્ષણ કરીને તેનું વાસ્તવિક ચિત્ર દોરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની અવલોકન શક્તિ, ચોકસાઈ અને ચિત્રકલા કૌશલ્યને સુધારશે. ડેરી સંચાલનનું કૌશલ્ય: વિદ્યાર્થીઓને નજીકની ડેરીની મુલાકાત કરાવી, દૂધ એકત્રીકરણ, પ્રોસેસિંગ અને વિતરણની પ્રક્રિયા વિશે સમજાવવું. ડેરીના સંચાલન, સ્વચ્છતા અને વ્યવસાયિક પાસાઓ વિશે માહિતી આપવી. આ પ્રવૃત્તિ તેમને વ્યવહારિક જ્ઞાન અને ઉદ્યોગની સમજ આપશે.



શનિવાર ૩: શારીરિક નિયંત્રણ અને સંવેદનાત્મક વિકાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"સ્ટ્રેચિંગ", "શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત", "પગની કસરત"	સ્ટ્રેચિંગ: શરીરના મુખ્ય સ્નાયુ જૂથોને ખેંચવાની કસરત કરવી (દા.ત., હાથ, પગ, કમર, ગરદન). આ લચીલાપણું વધારશે અને સ્નાયુઓના દુખાવાને ઘટાડશે. આ કસરતોને ક્રમશઃ વધુ જટિલ બનાવવી. શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત: ઊંડા શ્વાસ લેવા અને છોડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. આ મનને શાંત કરશે, તણાવ ઘટાડશે અને શરીરને આરામ આપશે. આ કસરતને ધ્યાન સાથે જોડી શકાય છે. પગની કસરત: પગને આગળ-પાછળ અને બાજુમાં સ્વિંગ કરવા, તેમજ પગના પંજા અને એડીની કસરતો કરવી. આ પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે અને લચીલાપણું વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ગૌમુખાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન	ગૌમુખાસન: આસન પર બેસીને એક પગને વાળીને બીજા પગના ઘૂંટણ નીચેથી પસાર કરવો અને બીજા પગને પણ વાળીને તેના પર બેસવું. વિરુદ્ધ હાથને પીઠ પાછળથી ઉપર અને નીચેથી લાવીને એકબીજાને પકડવા. આ આસન ખભા, પગ અને કમરના સ્નાયુઓને લચીલા બનાવશે અને પાચન સુધારશે. પશ્ચિમોત્તાનાસન: દરી પર બેસીને બંને પગ સીધા આગળ લંબાવવા. શ્વાસ છોડતાં કમરમાંથી આગળ ઝૂકીને હાથ વડે પગના અંગૂઠા પકડવા અને કપાળને ઘૂંટણ સુધી લાવવાનો પ્રયાસ કરવો. આ આસન કરોડરજજીને લચીલી બનાવશે, પેટની ચરબી ઘટાડશે અને પાચન સુધારશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"પ્રેરણાગીતોનું સમૂહ ગાન અને રજૂઆત"	વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાદાયક ગીતો (દા.ત., "જગમાં મોંઘી તંદુરસ્તી", "કરો વ્યાયામ કરો વ્યાયામ") શીખવી, તેના પર સમૂહ ગાન અને લાવવાહી રજૂઆત કરાવવી. આ પ્રવૃત્તિ તેમને સંગીત કૌશલ્ય વિકસાવશે, આત્મવિશ્વાસ વધારશે અને સકારાત્મકતા લાવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"માનવ ગજમાણ" અને "કોણી ગજમાણ"	માનવ ગજમાણ: બે ટુકડી પાડવી. દરેક ટુકડી હારમાં એકબીજાની પાછળ ઊભી રહેશે અને આગળનાની કમર પકડશે. બંને ટુકડીના પહેલા ખેલાડી અરસપરસ ખભા અને પીઠ આગળથી એકબીજાને મજબૂત પકડશે. સંકેત

			મળતાં બંને ટુકડી એકબીજાને પાછળ ખેંચવાનો પ્રયાસ કરશે. જે ટુકડી સામેની રેખા ઓળંગી જાય તે હારે. આ રમત શારીરિક શક્તિ, ટીમવર્ક અને સહનશક્તિનો વિકાસ કરશે. કોણી ગજમાહ: બે ટુકડી પાડવી. એક ટુકડીના ખેલાડીઓ હારમાં ઊભા રહેશે અને તેમની વચ્ચે બે ફૂટનું અંતર રાખશે. બીજી ટુકડીના ખેલાડીઓ વિરુદ્ધ દિશામાં મોં રાખીને તેમની વચ્ચે ઊભા રહેશે. દરેક પોતાના હાથને આજુબાજુના ખેલાડીના હાથ સાથે કોણીમાંથી ભેરવી સાંકળ બનાવશે. સંકેત મળતાં દરેક ટુકડી સામેની રેખા તરફ બીજી ટુકડીને ખેંચી જવાનો પ્રયાસ કરશે. આ રમત શારીરિક શક્તિ, સંકલન અને ટીમવર્કનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"ચિત્ર સંયોજન કરતાં, માનવપ્રમાણ કરતાં શીખે" અને "છાણિયું ખાતર બનાવવાનું કૌશલ્ય"	ચિત્ર સંયોજન કરતાં, માનવપ્રમાણ કરતાં શીખે: વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ તત્વો (દા.ત., માનવ આકૃતિઓ, વસ્તુઓ, પૃષ્ઠભૂમિ) ને એકસાથે જોડીને સંતુલિત અને આકર્ષક ચિત્ર બનાવતા શીખવવું, જેમાં માનવ આકૃતિઓના પ્રમાણ પર ખાસ ધ્યાન આપવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, કલાત્મક દૃષ્ટિ અને અવલોકન શક્તિને સુધારશે. છાણિયું ખાતર બનાવવાનું કૌશલ્ય: વિદ્યાર્થીઓને છાણ, પાંદડાં અને અન્ય જૈવિક કચરાનો ઉપયોગ કરીને છાણિયું ખાતર કેવી રીતે બનાવવું તે શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને પર્યાવરણ જાગૃતિ, વ્યવહારિક કૌશલ્ય અને કૃષિ સંબંધિત જ્ઞાન આપશે.



શનિવાર 4: ઝડપ અને તર્ક શક્તિ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"એથ્લેટિક્સ - પ્રસ્થાન (ખડુ, ચોપગું)", "શરૂઆતનાં કદમો", "સૌથી ઝડપી કદમો"	એથ્લેટિક્સ - પ્રસ્થાન (ખડુ, ચોપગું): વિદ્યાર્થીઓને ખડુ પ્રસ્થાન (ઊભા રહીને શરૂઆત) અને ચોપગું પ્રસ્થાન (ચાર પગે શરૂઆત) ની ટેકનિક શીખવવી. આ દોડની શરૂઆતની ઝડપ અને પ્રતિક્રિયા સુધારશે. શરૂઆતનાં કદમો: પ્રસ્થાન પછીના પ્રથમ થોડા કદમો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, જે દોડની ગતિ માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આ કવાયત ઝડપ અને પ્રતિક્રિયા સુધારશે. સૌથી ઝડપી કદમો: વિદ્યાર્થીઓને ટૂંકા અંતરમાં મહત્તમ ઝડપથી દોડવાની પ્રેક્ટિસ કરાવવી, જેમાં પગલાંની આવૃત્તિ અને લંબાઈ પર ધ્યાન આપવું. આ ઝડપ અને ચપળતા વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	નૌકાસન, પવનમુક્તાસન	નૌકાસન: પીઠ પર સૂઈ જઈને, શ્વાસ લેતાં પગ અને શરીરના ઉપલા ભાગને એકસાથે ઊંચા કરવા જેથી શરીરનો આકાર હોડી જેવો બને. આ આસન પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવશે, પાચન સુધારશે અને કરોડરજજીવને લચીલી બનાવશે. પવનમુક્તાસન: 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	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"અંતકડી" (વધુ જટિલ નિયમો સાથે)	વિદ્યાર્થીઓને બે ટીમમાં વહેંચીને અંતકડી રમાડવી, જેમાં ગીતના છેલ્લા અક્ષરથી નવું ગીત ગાવાનું હોય. ધોરણ 8 માટે, ગીતોની પસંદગીમાં વધુ વિવિધતા અને નિયમોમાં વધુ જટિલતા (દા.ત., માત્ર શાસ્ત્રીય ગીતો, કે ચોક્કસ કવિના ગીતો) ઉમેરી શકાય. આ રમત યાદશક્તિ, શબ્દલંડોળ, સંગીતની સમજણ અને ત્વરિત વિચારશક્તિનો વિકાસ કરશે.

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

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"ખેંચ તાણ" અને "સાઠમારી"	ખેંચ તાણ: બે ટુકડી પાડવી. દરેક ટુકડીના ખેલાડીઓ સામી ટુકડીના ખેલાડીઓને પોતાની બાજુની સમાંતર રેખાની પાર ખેંચી જવાનો પ્રયાસ કરશે. જે ખેલાડી સામેની રેખાની પાર ખેંચાઈ જશે તે આઉટ. આ રમત શારીરિક શક્તિ, ટીમવર્ક અને સહનશક્તિનો વિકાસ કરશે. સાઠમારી: મેદાનમાં 8-10 ફૂટની ત્રિજ્યાનું વર્તુળ દોરવું. બધા ખેલાડીઓ વર્તુળની અંદર એક પગ ઊંચો રાખી, હાથ પાછળ અદબ વાળીને ઊભા રહેશે. સંકેત મળતાં દરેક એક પગ પર દોડીને એકબીજાને વર્તુળની બહાર ધકેલવાનો કે પાડી નાખવાનો પ્રયાસ કરશે. જે વર્તુળની બહાર જશે કે પડી જશે તે આઉટ. આ રમત શારીરિક સંતુલન, શક્તિ અને ચપળતાનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"રંગોના ગુણધર્મો (થિયરી)" અને "ઉનકામ અને શણકામનું કૌશલ્ય"	રંગોના ગુણધર્મો (થિયરી): વિદ્યાર્થીઓને રંગોના મૂળભૂત ગુણધર્મો (દા.ત., પ્રાથમિક, દ્વિતીયક, તૃતીયક રંગો, ગરમ અને ઠંડા રંગો, રંગચક્ર) વિશે સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન આપવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલાત્મક સમજ અને અવલોકન શક્તિને સુધારશે. ઉનકામ અને શણકામનું કૌશલ્ય: વિદ્યાર્થીઓને ઊન અને શણનો ઉપયોગ કરીને સરળ હસ્તકલા (દા.ત., નાની ગૂંથેલી વસ્તુઓ, શણની દોરીમાંથી સજાવટ) બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની હસ્તકૌશલ્ય, એકાગ્રતા અને સર્જનાત્મકતા વિકસાવશે.

શનિવાર 5: સંતુલન અને નિર્ણય શક્તિ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"જિમ્નાસ્ટિક - ફ્લોર એક્સાઈઝ (આગે ગુલાંચટ, પીછે ગુલાંચટ)", "હેન્ડ સ્ટેન્ડ", "હેડ સ્ટેન્ડ"	જિમ્નાસ્ટિક - ફ્લોર એક્સાઈઝ (આગે ગુલાંચટ, પીછે ગુલાંચટ): વિદ્યાર્થીઓને આગળ ગુલાંચટ અને પાછળ ગુલાંચટ મારવાની ટેકનિક શીખવવી. આ શરીરના લચીલાપણા, સંકલન અને આત્મવિશ્વાસમાં સુધારો કરશે. હેન્ડ સ્ટેન્ડ: શિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ દિવાલના ટેકાથી હાથ પર ઊભા રહેવાનો પ્રયાસ કરવો. આ શારીરિક શક્તિ, સંતુલન અને આત્મવિશ્વાસ વધારશે. હેડ સ્ટેન્ડ: શિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ માથા અને હાથના ટેકાથી ઊભા રહેવાનો પ્રયાસ કરવો. આ પણ શારીરિક શક્તિ, સંતુલન અને એકાગ્રતા વધારશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	કપાલભાતિ, પ્રાણમુદ્રા	કપાલભાતિ: પદ્માસન કે વજાસનમાં બેસી, પેટને અંદર તરફ ધક્કો મારીને જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ ક્રિયા ફેફસાંને શુદ્ધ કરશે, મગજને સક્રિય બનાવશે અને શરદી-ખાંસી જેવી સમસ્યાઓમાં રાહત આપશે. પ્રાણમુદ્રા: અંગૂઠાના આગળના ભાગ ઉપર ત્રીજી આંગળીના આગળના ભાગને જોડવો અને ત્રીજી આંગળીના નખ ઉપર ચોથી આંગળીનો આગળનો ભાગ રાખવો, જ્યારે આગળની બંને આંગળી સીધી રાખવી. આ મુદ્રા પ્રાણ શક્તિનો વિકાસ કરશે, શ્વાસ અને લોહીને શુદ્ધ બનાવશે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"શાસ્ત્રીય સંગીત - સૂર, તાલ અને રાગોની ઓળખ"	વિદ્યાર્થીઓને શાસ્ત્રીય સંગીતના મૂળભૂત તત્વો (દા.ત., સૂર, તાલ, રાગ ભોપાલી, દુર્ગા, સારંગ, કાફી) નો પરિચય કરાવવો. તેમને સરળ રાગોમાં ગીતો ગાતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સંગીતની સમજ, શ્રવણ કૌશલ્ય અને સાંસ્કૃતિક જ્ઞાનને સુધારશે.

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"વર્તુળ ધોડા ક્રૂદ" અને "હાથ કલાઈ ખેંચ"	વર્તુળ ધોડા ક્રૂદ: વિદ્યાર્થીઓને બે ટુકડીમાં વહેંચી, દરેક ટુકડીને અર્ધવર્તુળ પર ઊભી રાખવી. દરેક ખેલાડી જમણી બાજુ ફરીને પગ પહોળા રાખશે. શિક્ષક કોઈ નંબર બોલશે, અને તે નંબરવાળા ખેલાડીઓ સિવાયના બધા હાથ ઢીંચણ પર મૂકશે. તે બે ખેલાડીઓ પોતાના પછીના ખેલાડીઓની પીઠ પર હાથ મૂકી ક્રૂદતા જઈ વર્તુળ પરના બધા ખેલાડીઓને પૂરા કરી પોતાની મૂળ જગ્યાએ પહેલા આવવાનો પ્રયાસ કરશે. આ રમત ઝડપ, સંકલન અને ટીમવર્કનો વિકાસ કરશે. હાથ કલાઈ ખેંચ: બે ખેલાડીઓ એકબીજાની સામે ઊભા રહેશે. બંને એકબીજાનો જમણો હાથ પકડશે અને ડાબા હાથ વડે સામાનું જમણું કાંધ પકડશે. સંકેત મળતાં દરેક સામાને પોતાની બાજુ ખેંચશે. જેનું આખું શરીર રેખાને ઓળંગી જાય તે હાર્યો ગણાશે. આ રમત શારીરિક શક્તિ અને સહનશક્તિનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"તહેવાર ચિત્ર" અને "ડિઝાઇન કામનું કૌશલ્ય"	તહેવાર ચિત્ર: વિદ્યાર્થીઓને કોઈ એક તહેવાર (દા.ત., દિવાળી, હોળી, જન્માષ્ટમી) પસંદ કરીને તેના પર આધારિત ચિત્ર બનાવવું. આ ચિત્રમાં તહેવારના મહત્વ અને ઉજવણીના પાસાઓને દર્શાવવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, કલાત્મક અભિવ્યક્તિ અને સાંસ્કૃતિક જ્ઞાનને સુધારશે. ડિઝાઇન કામનું કૌશલ્ય: વિદ્યાર્થીઓને સરળ ડિઝાઇનના સિદ્ધાંતો (દા.ત., પુનરાવર્તન, સંતુલન, લય) શીખવી, તેનો ઉપયોગ કરીને પેટર્ન કે નાના ડિઝાઇન પ્રોજેક્ટ્સ બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલાત્મક દૃષ્ટિ, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા અને રચનાત્મકતા વિકસાવશે.

શનિવાર 6: સામાજિક કૌશલ્યો અને વ્યવહારિક જ્ઞાન

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"જિમ્નાસ્ટિક - ફ્લોર એક્સાઈઝ (હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ રોલ, "ટી" બેલેન્સ, "વી" સીટ)", "એન.એસ.ટી.સી. ટેસ્ટ - સમતુલનની કસોટી"	જિમ્નાસ્ટિક - ફ્લોર એક્સાઈઝ (હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ રોલ, "ટી" બેલેન્સ, "વી" સીટ): વિદ્યાર્થીઓને હેન્ડ સ્ટેન્ડમાંથી રોલ કરવું, "ટી" આકારમાં સંતુલન જાળવવું અને "વી" આકારમાં બેસવું જેવી જિમ્નાસ્ટિક કસરતો શીખવવી. આ શરીરના નિયંત્રણ, સંતુલન અને લચીલાપણામાં સુધારો કરશે. એન.એસ.ટી.સી. ટેસ્ટ - સમતુલનની કસોટી: 4 મીટર લાંબા, 10 સે.મી. પહોળા અને 15 સે.મી. ઊંચા પાટિયા પર મેડિસિન બોલ રાખીને ચાલવું. આ કસોટી વિદ્યાર્થીઓની સમતુલન ક્ષમતાનું માપન કરશે અને તેને સુધારવામાં મદદ કરશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ભ્રામરી પ્રાણાયામ, શૂન્યમુદ્રા, વાયુમુદ્રા	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. શૂન્યમુદ્રા: અંગૂઠાના મૂળમાં મધ્યમા આંગળીના ટેરવાને લગાવી, અંગૂઠા વડે તેને દબાવી, બાકીની આંગળીઓને સીધી રાખવી. આ મુદ્રા કાનના રોગો, ગળાના રોગો અને થાઈરોઈડ ગ્રંથિની સમસ્યાઓમાં રાહત આપશે. વાયુમુદ્રા: અંગૂઠાના મૂળમાં પહેલી આંગળીના ટેરવાને લગાવી, અંગૂઠા વડે તેને દબાવી, બાકીની આંગળીઓને સીધી રાખવી. આ મુદ્રા વાયુ સંબંધિત રોગો (દા.ત., ગેસ, સાંધાનો દુખાવો) માં રાહત આપશે અને શરીરને લચીલું બનાવશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક	"તબલાનો પરિચય અને મૂળભૂત તાલ"	વિદ્યાર્થીઓને તબલા જેવા ભારતીય વાદ્યનો પરિચય કરાવવો. તેમને તબલાના વિવિધ ભાગો, તેને વગાડવાની મૂળભૂત રીત અને

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)		સરળ તાલ (દા.ત., દાદરા, કહેરવા) શીખવવા. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સંગીતની સમજ, તાલબદ્ધતા અને હસ્તકૌશલ્યને સુધારશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"દાવના દુશ્મન" અને "ડંબેલ ખૂંચાવવો"	દાવના દુશ્મન: બે ખેલાડીઓની આંખોએ પાટો બાંધી, એકના હાથમાં કોરડો આપવો. કોરડાવાળો ખેલાડી બીજાનું નામ પૂછશે, અને બીજો ખેલાડી અવાજ બદલીને જવાબ આપશે. અવાજ પરથી ઓળખીને કોરડાવાળો ખેલાડી તેને કોરડાથી મારવાનો પ્રયાસ કરશે. આ રમત સાંલગવાની ક્ષમતા, દિશાજ્ઞાન અને પ્રતિક્રિયાનો વિકાસ કરશે. ડંબેલ ખૂંચાવવો: બે ખેલાડીઓ એકબીજાની સામે ઊભા રહેશે અને બંને જમણા હાથથી ડંબેલના એકેક છેડાને પકડશે. સંકેત મળતાં દરેક સામાના હાથમાંથી ડંબેલ ખૂંચવી લેવાનો પ્રયાસ કરશે. આ રમત શારીરિક શક્તિ, ચપળતા અને નિર્ણય શક્તિનો વિકાસ કરશે.
5	ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત (45 મિનિટ)	"ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત" - લઘુ ઉદ્યોગ/મોટા ઉદ્યોગ/આઇ.ટી.આઇ./યુનિવર્સિટી	વિદ્યાર્થીઓને ગામની નજીકના કોઈ લઘુ ઉદ્યોગ (દા.ત., ભરતકામ, માટીકામ), મોટા ઉદ્યોગ, આઇ.ટી.આઇ. કે યુનિવર્સિટીની મુલાકાત કરાવવી. તેમને ત્યાં ચાલતી પ્રક્રિયાઓ, ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ અને કારકિર્દીની તકો વિશે સમજાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને વ્યવહારિક જ્ઞાન, ઉદ્યોગની સમજ અને ભવિષ્યની કારકિર્દી માટે પ્રેરણા આપશે.



શનિવાર 7: સર્જનાત્મકતા અને શારીરિક ક્ષમતા

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"એન.એસ.ટી.સી. ટેસ્ટ - 6 x 10 મીટર શટલ રન", "દડા ફેંક", "સ્ટેન્ડીંગ બ્રોડ જંપ"	એન.એસ.ટી.સી. ટેસ્ટ - 6 x 10 મીટર શટલ રન: વિદ્યાર્થીઓને 10 મીટર લાંબી અને 5 મીટર પહોળી બે સમાંતર લાઇનો વચ્ચે 6 વખત દોડવાની અને લાઇનને અડકવાની કસોટી કરાવવી. આ કસોટી વિદ્યાર્થીઓની ચપળતા અને ઝડપનું માપન કરશે. દડા ફેંક: વિદ્યાર્થીઓને 400 ગ્રામના બાસ્કેટબોલને ખભા ઉપરથી પૂરી તાકાતથી ફેંકવાની કસોટી કરાવવી. આ કસોટી ખભાની તાકાત અને ધડના ગતિ સુમેળનું માપન કરશે. સ્ટેન્ડીંગ બ્રોડ જંપ: વિદ્યાર્થીઓને ઊભા રહીને બંને પગના ઝોલા સાથે વધુમાં વધુ આગળ કૂદવાની કસોટી કરાવવી. આ કસોટી પગની વિસ્ફોટક શક્તિનું માપન કરશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	સિદ્ધાસન, ગઝડાસન	સિદ્ધાસન: આસન પર બેસીને એક પગની એડીને ગુદા અને શિશ્ન વચ્ચે મૂકવી અને બીજા પગની એડીને તેના ઉપર મૂકવી. આ આસન મનને શાંત કરશે, એકાગ્રતા વધારશે અને ધ્યાનમાં મદદરૂપ થશે. ગઝડાસન: ઊભા રહીને એક પગને બીજા પગ પર વીંટાળવો અને હાથને પણ એકબીજા પર વીંટાળવા. આ આસન સંતુલન, એકાગ્રતા અને શરીરના સાંધાઓને લચીલા બનાવશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"પાઠ્યપુસ્તકમાં આવતાં કાવ્યોનું ગાન અને સ્પર્ધા"	વિદ્યાર્થીઓને તેમના પાઠ્યપુસ્તકમાં આવતાં કાવ્યોનું સમૂહ ગાન કરાવવું. ત્યારબાદ કાવ્ય પઠન સ્પર્ધાનું આયોજન કરવું, જેમાં વિદ્યાર્થીઓ ભાવવાહી રીતે કાવ્યો રજૂ કરશે. આ પ્રવૃત્તિ તેમની ભાષા કૌશલ્ય, અભિવ્યક્તિ અને આત્મવિશ્વાસને સુધારશે.

4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"લંગડી ખેંચ" અને "કાંગાડ લડાઈ"	લંગડી ખેંચ: બે ખેલાડીઓ એકબીજા તરફ પીઠ રાખીને ઊભા રહેશે. બંને પોતાના એકેક પગ પાછળ ઊંચા કરશે જેને દોરડાના ગાળાથી બાંધવામાં આવશે. સંકેત મળતાં બંને એક પગે આગળ ખસતા જઈ સામા હરીફને દોરેલી રેખાની પોતાની બાજુ ખેંચી લાવવાનો પ્રયાસ કરશે. આ રમત શારીરિક શક્તિ, સંતુલન અને સહનશક્તિનો વિકાસ કરશે. કાંગાડ લડાઈ: બે ખેલાડીઓ પાંચ ફૂટના અંતરે સામસામે ઊભા રહેશે. દરેક પોતાના બંને પગ પાટા વડે બાંધી દેશે અને બંને હાથ પર બોક્સિંગ ગ્લવ્ઝ પહેરી લેશે. સંકેત મળતાં બંને પાસે આવી મુક્કાબાજી શરૂ કરશે. જે જમીન પર પડી જશે તે હાર્યો ગણાશે. આ રમત શારીરિક શક્તિ અને ચપળતાનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"ચિત્ર અને લખાણનો યોગ્ય સમન્વય કરતાં શીખે" અને "ડિઝાઇન કામનું કૌશલ્ય"	ચિત્ર અને લખાણનો યોગ્ય સમન્વય કરતાં શીખે: વિદ્યાર્થીઓને ચિત્રો સાથે સંબંધિત ટૂંકા લખાણો (દા.ત., શીર્ષક, વર્ણન, સૂત્ર) કેવી રીતે લખવા તે શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, ભાષા કૌશલ્ય અને સંયોજન ક્ષમતાને સુધારશે. ડિઝાઇન કામનું કૌશલ્ય: વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ ડિઝાઇનના સિદ્ધાંતો (દા.ત., સંતુલન, લય, વિરોધાભાસ) શીખવી, તેનો ઉપયોગ કરીને પોસ્ટર, લોગો કે અન્ય ડિઝાઇન પ્રોજેક્ટ્સ બનાવતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની કલાત્મક દૃષ્ટિ, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા અને રચનાત્મકતા વિકસાવશે.

શનિવાર 8: સહનશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ

તાસ	વિષય	પ્રવૃત્તિનું નામ	પ્રવૃત્તિનું વર્ણન
1	માસ ટ્રિલ અને પીટી (45 મિનિટ)	"એન.એસ.ટી.સી. ટેસ્ટ - 800 મીટર દોડ", "સીધો ઊંચો કૂદકો", "30 મી દોડ (ઉડ્યન પ્રસ્થાન)"	એન.એસ.ટી.સી. ટેસ્ટ - 800 મીટર દોડ: વિદ્યાર્થીઓને 800 મીટર દોડવાની કસોટી કરાવવી. આ કસોટી વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક સહનશક્તિનું માપન કરશે. સીધો ઊંચો કૂદકો: વિદ્યાર્થીઓને ઊભા રહીને મહત્તમ ઊંચાઈ સુધી કૂદવાની કસોટી કરાવવી. આ કસોટી પગની વિસ્ફોટક શક્તિનું માપન કરશે. 30 મી દોડ (ઉડ્યન પ્રસ્થાન): વિદ્યાર્થીઓને 30 મીટરના અંતરમાં ઉડ્યન પ્રસ્થાન (flying start) સાથે મહત્તમ ઝડપથી દોડવાની કસોટી કરાવવી. આ કસોટી વિદ્યાર્થીઓની મહત્તમ ગતિનું માપન કરશે.
2	યોગ (45 મિનિટ)	ચક્રાસન, શાંતિપાઠ	ચક્રાસન: પીઠ પર સૂઈ જઈને, ઘૂંટણમાંથી પગ વાળીને એડીને નિતંબ પાસે લગાવી, હાથને ખભા પાસે જમીન પર રાખી, શ્વાસ લેતાં શરીરને કમાનની જેમ ઊંચું કરવું જેથી ચક્ર જેવો આકાર બને. આ આસન કરોડરજજીને અત્યંત લચીલી બનાવશે, શક્તિ વધારશે અને ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા સુધારશે. (ખાસ કાળજી રાખવી અને શિક્ષકની દેખરેખ હેઠળ કરવું). શાંતિપાઠ: યોગ સત્રના અંતે "ૐ સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ, સર્વે સન્તુ નિરામયા:..." જેવા શાંતિપાઠનું સમૂહ ગાન કરાવવું. આ વાતાવરણમાં સકારાત્મક ઊર્જા ફેલાવશે અને વિદ્યાર્થીઓને શાંતિનો અનુભવ કરાવશે.
3	બાલસલા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (45 મિનિટ)	"ઝંડાગીત - વિજય વિશ્વ તિરંગા પ્યારા" અને "રાષ્ટ્રગીત - વંદે માતરમ્"	વિદ્યાર્થીઓને "વિજય વિશ્વ તિરંગા પ્યારા" ઝંડાગીત અને "વંદે માતરમ્" રાષ્ટ્રગીતનું સમૂહ ગાન કરાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને દેશભક્તિની લાવના, સંગીત કૌશલ્ય અને રાષ્ટ્રીય ગૌરવ શીખવશે.
4	શૈક્ષણિક રમતો (45 મિનિટ)	"દડો પછાડ" અને "દડો ખૂંચાવવો"	દડો પછાડ: બે ખેલાડીઓ વર્તુળની બંને બાજુએ સામસામે ઊભા રહેશે. એકના હાથમાં દડો રહેશે. દડાવાળો ખેલાડી દડાને વર્તુળની અંદર જમીન પર પછાડશે. ઉછળેલા દડાને સામો ખેલાડી પોતાના હાથની ખુલ્લી હથેળીથી નીચે ફટકો મારશે. જે દડાને નિયંત્રિત ન

			કરી શકે કે વર્તુળની બહાર પછાડે તે આઉટ. આ રમત ચોકસાઈ, હાથ-આંખનું સંકલન અને પ્રતિક્રિયાનો વિકાસ કરશે. દડો ખૂંચાવવો: બે ખેલાડીઓ એકબીજાથી ત્રણ ફૂટના અંતરે સામસામે ઊભા રહેશે. બંનેની વચ્ચે છાતી જેટલી ઊંચાઈએ એક દડો રહેશે જેને બંને પોતાના બંને હાથ વડે પકડશે. સંકેત મળતાં દરેક સામાના હાથમાંથી દડો ખૂંચવી લેવાનો પ્રયાસ કરશે. આ રમત શારીરિક શક્તિ અને નિર્ણય શક્તિનો વિકાસ કરશે.
5	પ્રોજેક્ટ્સ અને ચિત્રકામ (45 મિનિટ)	"પ્રચાર પ્રસાર ચિત્રો દોરતાં શીખે" અને "મેડિકલ સ્ટોરની મુલાકાત"	પ્રચાર પ્રસાર ચિત્રો દોરતાં શીખે: વિદ્યાર્થીઓને સામાજિક સંદેશા (દા.ત., પાણી બચાવો, વૃક્ષારોપણ, સ્વચ્છતા) આપતા પોસ્ટર કે પ્રચાર ચિત્રો દોરતા શીખવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમની સર્જનાત્મકતા, કલાત્મક અભિવ્યક્તિ અને સામાજિક જાગૃતિને સુધારશે. મેડિકલ સ્ટોરની મુલાકાત: વિદ્યાર્થીઓને નજીકના મેડિકલ સ્ટોરની મુલાકાત કરાવી, ત્યાં ઉપલબ્ધ દવાઓ, તેમની શ્રેણીઓ અને સામાન્ય દવાઓ વિશે માહિતી આપવી. દવાઓનું યોગ્ય સંગ્રહ અને ઉપયોગ વિશે પણ સમજાવવું. આ પ્રવૃત્તિ તેમને વ્યવહારિક જ્ઞાન અને આરોગ્ય જાગૃતિ 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.