

# કિજાસ મણી

કાર્યક્રમ

અહેવાલ

વર્ષ : ૨૦૨૩ / ૨૪

૧. તંદુરસ્ત વૃદ્ધિ અને વિકાસ



: શાળાનું નામ :

તાલુકો :

જિલ્લો :



## અહેવાલ

ઉપરોક્ત વિષય અને સંદર્ભ અન્વયે જણાવવાનું કે, એડોલેશન્ટ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ અંતર્ગત રાજ્યની સરકારી માધ્યમિક-ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં “ઉખરસ ભણી...” ૨૦૨૩ કાર્યક્રમનું અમલીકરણ કરવાનું થાય છે. ત્યારે અમારી શાળામાં આ કાર્યક્રમનું ઉમળકા ભેર આયોજન કરવામાં આવ્યું.

એડોલેશન્ટ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ અંતર્ગત ભારત સરકારના આયુષ્યમાન ભારત કાર્યક્રમ અન્વયે કાર્યરત School Health & Wellness Programme અંતર્ગત ભારત સરકારથી ૧૧ વિષયવસ્તુ નિયત કરેલ છે. જે પૈકી પ્રથમ સત્ર દરમિયાન નીચે જણાવેલ વિષય પર દરેક સરકારી શાળામાં ધોરણ-૬ થી ૧૨ ના બાળકો માટે સેશનનું આયોજન કરવાનું હતું.

### ૧. તંદુરસ્ત વૃદ્ધિ અને વિકાસ (૧૧ થી ૧૬ સપ્ટેમ્બર દરમિયાન)

| ક્રમ | વિષય થીમ | તારીખ | સમય | તજજ્ઞનું નામ | વિભાગ/સંસ્થા | બાળકોની સંખ્યા |       | શિક્ષકોની સંખ્યા |
|------|----------|-------|-----|--------------|--------------|----------------|-------|------------------|
|      |          |       |     |              |              | કુમાર          | કન્યા |                  |
|      |          |       |     |              |              |                |       |                  |
|      |          |       |     |              |              |                |       |                  |
|      |          |       |     |              |              |                |       |                  |
|      |          |       |     |              |              |                |       |                  |
|      |          |       |     |              |              |                |       |                  |

સૌ પ્રથમ ઉજસ ભણી કાર્યક્રમની શરૂઆત માં પરિચય આપવામાં આવ્યો. પછી આ 'તંદુરસ્ત વૃદ્ધિ અને વિકાસ' વિષય થીમ પર અમારી શાળાના બાળકોને તજજ્ઞશ્રી ..... એ સુંદર સમજ આપી. અને આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો. દરેક વિદ્યાર્થીએ આ ઉજસ કાર્યક્રમમાં આ વિષય થીમની પોતાની નોટબુકમાં નોંધ કરી.

સ્વાસ્થ્ય શારીરિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યની રિચિતિને દર્શાવે છે. સ્વાસ્થ્ય બનવું એ વ્યક્તિઓ માટે સ્વાસ્થ્યને પ્રાથમિકતા આપવાની દિશામાંનો એક સભાન પ્રયાસ છે. આ બાબત જીવનના દરેક તબક્કાઓ પરંતુ, ખાસ કરીને ૧૦થી ૨૦ વર્ષની આયુસમૂહ કે જેમાં ઝડપથી શારીરિક, માનસિક, સામાજિક-ભાવનાત્મક મોટા ફેરફારો સૂચિત છે જે એમના માટે સાચું છે. કિશોરાવસ્થા બાળપણ અને પુખ્ત ઉંમર વચ્ચે નો એક પરિવર્તનકાળ છે. પુખ્ત બનવાની

દિશામાં આવનાર પરિવર્તનકાળ માટે બાળકોએ પોતાનામાં યતાર ફેરફારોને સમજવા અને એનો પ્રબંધ કરવા ઉપરાંત સમાજની બદલાતી અપેક્ષાઓને પણ સમજવી જરૂરી છે.



આ વિષય કિશોરાવસ્થા દરમિયાન થનાર ફેરફારો સંબંધી જાગૃતિને લગતો છે અને પરિવર્તનોને પ્રબંધિત કરવા અને કિશોરાવસ્થા સાથે જોડાયેલી કેટલીક માન્યતાઓનો સામનો કરવા, વિશ્લેષણાત્મક ચિંતન, સમસ્યાઓનો નિકાલ કરવો અને નિર્ણય લેવાના કૌશલ્યનું સર્જન કરે છે. આ મોડ્યુલ કિશોરાવસ્થા દરમિયાન થનાર ફેરફારો અને એ સાથે જોડાયેલી સામાજિક મનાઈઓ ઉપર માહિતી ઊભી કરવા પર કેન્દ્રિત છે. અમે કિશોરાવસ્થા સાથે જોડાયેલી સામાજિક મનાઈઓ ઉપર સવાલ કરવાની કુશળતાનું પણ સર્જન કરીએ છે. આ સમયગાળા દરમિયાન, મોડ્યુલ બાળકો સામે આવનાર માન્યતાઓ અને સામાજિક રૂઢિગત માન્યતાઓનો સામનો કરવા માટે એક આકારાત્મક સ્વ-ધારણા અને કૌશલ્ય વિકાસ કરવા પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ સત્ર, કિશોરાવસ્થામાં ફેરફાર માટે થતી ચિંતાઓને લઈને, સાથીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલતાના એક દષ્ટિકોણને વિકસાવવાનો પ્રયાસ પણ કરે છે. જણકારી અને સેવાઓ માટે કિશોરોની કિશોર મૈત્રીપૂર્ણ સેવાઓ મળી શકે એવો પ્રયત્ન પણ આ મોડ્યુલમાં કરવામાં આવ્યો છે.



## પરિસ્થિતિઓ :

- કિશોરાવસ્થા દરમિયાન ફેરફાર
- શારીરિક ફેરફાર

- નવી બાબતો શીખવા અને ઉપયોગ કરવા માટેની ઉત્સુકતા
- પોતાના ચહેરા અને શરીર પ્રત્યે ધ્યાન વધારવું
- સ્વતંત્ર ઓળખ બનાવવા અને માતા-પિતા, બીજા ઉમરવાળાઓ અને સાથીઓ દ્વારા માનપૂર્વક વહેવાર
- કરવાનો પ્રયત્ન કરવો
- શક્તિશાળી, ઉત્સાહી, મસ્તી અને રોમાંચની વધતી ભાવનાઓ
- સ્વભાવ અને ભાવનાત્મક અસ્થાયીપણું – ક્રોધ, પ્રેમ અને મિત્રો પ્રત્યેની ભાવનાઓમાં સતત પરિવર્તન,
- આવેગપૂર્ણ વહેવાર
- ભવિષ્ય માટે અપેક્ષાઓનો વિકાસ
- આશ્રવિકા માટે વધતી ચિંતા
- પોતાના માટે નિર્ણય લેવાનો પ્રારંભ કરવો
- વખાણ અને પોતાની ગણના થાય એની જરૂરિયાત

### મહત્વપૂર્ણ સંદેશ :

- શારીરિક ફેરફારની ઝડપ વ્યક્તિઓમાં અલગ અલગ હોય છે. સાથીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવાનું છે જે આ ફેરફારો અને બીજાઓની સરખામણીમાં ઝડપથી કે ધીમેથી અનુભવ કરી રહ્યા છે. ચોક્કસ માહિતી આપણને યુવાની સાથે બેડાયેલા કેટલીક માન્યતાઓ અને રૂઢિગત ધારણાઓનો સામનો કરવા માટે સજ્જ કરી શકે છે.
- મોટા થવા સાથેની સમસ્યાઓનો સામનો કરવા માટે યુવાન, કિશોર, મૈત્રીપૂર્ણ સેવાઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

# કાર્યક્રમના ફોટોગ્રાફ્સ



# SHIKSHAN SAGAR

(શિક્ષણ સાગર)

એપ્લીકેશન ની વિશેષતા



આ એપ્લીકેશન મુખ્ય ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં આવી છે.

૧. ટીચર ૨. વિદ્યાર્થી  
૩. ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક

ટીચર – ઓનલાઈન હાજરી, MDM હાજરી, SAS ગુજરાત, ગુણોત્સવ પોર્ટલ, જ્ઞાનકુંજ પ્રોજેક્ટ, GSHALA લોગીન, આધાર ડાયઝ એન્ટ્રી, શિષ્યવૃત્તિ ઓનલાઈન હાજરી, ખેલ મહાકુંભ એન્ટ્રી, ઈન્સ્પાયર એવોર્ડ એન્ટ્રી, CPF ચેક કરો, ઓનલાઈન PLI – LIC ભરો.

અમારા શિક્ષણ સાગર વોટ્સઅપ ગ્રુપમાં જોઈન થાઓ.



શિક્ષણ સાગર  
JOIN GROUP



વિદ્યાર્થી – પાઠ્યપુસ્તક, પાઠ આયોજન, શિક્ષક આવૃત્તિ, સ્વ અધ્યયનપોથી, ઓનલાઈન MCQ, યુનિટ ટેસ્ટ, એકમનું સ્વાધ્યાય, MP3 કાવ્ય, અધ્યયન નિષ્પત્તી, અધ્યયન નિષ્પત્તી આધારિત પ્રશ્નો, સંદર્ભ સાહિત્ય અને આ બધું પાઠ વાઈઝ

ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક – શિક્ષક ઉપયોગી મટેરિયલ્સ, તમારું બનાવેલું મટેરિયલ્સ અમને આપો, તમારે જે મટેરિયલ્સ જોઈએ તે અમને કહો, મૂંઝવણ અને માર્ગદર્શન.

અમારા શિક્ષણ સાગર એપ્લીકેશન પ્લે-સ્ટોર માંથી ડાઉનલોડ કરો.



Download  
શિક્ષણ સાગર  
APPLICATION