

ત્રણથી છ વર્ષના બાળકને ઘરે કરાવી શકાય
તેવી પ્રવૃત્તિઓના વિડીઓ જોવા માટે
નીચેના QR સ્કેન કરો અને
મજાના મજાના અંતર્ગત મજાના વિડીયો જુઓ..



માટી અથવા લોટથી
વિવિધ આકાર બનાવવા



મેથી, મગ, ઘઉં, ધાણા
ઉગાડવા અને વૃદ્ધિ જોવી



કયો આકાર બનશે ?



લખોટી દ્વારા
સરવાળા બાદબાકી



આકારોનો મેળો



પાણીનાં સ્વરૂપ



ગંધ પરિચય



પાણીમાં પડછાયો



જેવું છે તેવું



ઋતુ પરિચય

બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૦૮

સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૪

તંત્રી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

નિયામક, સેન્ટર ઓફ ટ્રેનિંગ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક

ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ

એસ્ટાબ્લિશમેન્ટ પ્રાંચ હેડ,

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક મંડળ

ડૉ. નીતિન પેથાણી

ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા

ડૉ. ટી.એસ. જોશી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

ડિઝાઇન અને ટાઇપ સેટિંગ

દિગ્વિજયસિંહ વાઘેલા

Printed & Published by :

Shree Amit Jani on behalf of
Children's Research University,
Subhashchandra Bose Shikshan Sankul,
Sector - 20, Gandhinagar

પત્રવ્યવહારનું સરનામું

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,

સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૨૧

ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯

ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in

વેબસાઇટ : www.cugujarat.ac.in



@crugandhinagar

આ
અંકમાં
વાંચીશું...



બાળ-પ્રવૃત્તિઓ

સંપાદકીય	૦૨	પીપળ પાન ખરંતા...	૩૭
- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ		- પ્રો. ડૉ. અશ્વિન જનસારી	
આસપાસની વનસ્પતિઓને	૦૩	વિજ્ઞાન શિક્ષણની કેટલીક	૩૮
ઓળખીએ	- ડૉ. મનહર ઠાકર	પ્રવૃત્તિઓ	- જિયા પંડ્યા
ડૉક્ટરની મુલાકાત: એક પ્રવૃત્તિ	૦૬	પર્યાવરણ શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ	૪૧
- ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા		- કેતન પી. જોશી	
બીજથી છોડ સુધી: પ્રકૃતિ	૧૨	ચુંબક સાથે દોસ્તી	૪૩
સાથે વૃદ્ધિ	- ડૉ. પાર્થવી ડામોર	- કુલદીપકુમાર બી. પટેલ	
યોગિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળ	૧૫	પ્રવૃત્તિ દ્વારા બાળકમાં વૃત્તિની	૪૪
સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ	- ડૉ. ખુશુ ગરાળા	કેળવણી	- મિત્તલ પટેલ 'પરિભાષા'
સાતથી દસ વર્ષનાં બાળકો માટે	૧૮	આવું મારું મન કહે છે	૪૬
પ્રવૃત્તિઓ	- ડૉ. દિશા નાયક	- સ્નેહલ ડી. કાછરિયા	
રમત અને પ્રવૃત્તિ દ્વારા શિક્ષણ	૨૧	પરિવાર વૃક્ષ	૪૮
- પ્રો. રણજીતસિંહ પવાર		- જુગનીબેન એસ. પિત્રોડા	
ભાષા પ્રશિક્ષણ માટેની પૂરક	૨૪	ઘરમાં કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ	૫૦
પ્રવૃત્તિઓ	- સાગર એ. ગાંધી	- વિપુલ ડી. પટેલ	
બાળકો માટે આકર્ષક પ્રવૃત્તિઓ	૨૬	'Word ladder' ગેમ	૫૧
- શમીમ મર્યન્ટ 'શમા'		- આશાબેન જે. સથવારા	
વાર્તાવચન અને કાવ્યપઠન	૨૮	દશ વર્ષ સુધીનાં બાળકો માટે	૫૩
- ડૉ. યાત્રી ડી. બૂચ		પ્રવૃત્તિઓ	- મિહિર એમ. વોરા
સ્નાયુવિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ	૨૯	વિજ્ઞાન પરખની પ્રવૃત્તિઓ	૫૫
- હિતેશકુમાર બ્રહ્મભટ્ટ		- દિવ્યાબેન રાવળ	
સંસ્કાર સિંચન માટેની પ્રવૃત્તિઓ	૩૧	બાળકનાં કૌશલ્ય વિકાસની	૫૯
- ગિરા પિનાકિન ભટ્ટ		પ્રવૃત્તિઓ	- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ
રમતાં રમતાં વાંચતા શીખીએ	૩૪	બાળવિશ્વ વિશે	૬૪
- જાગૃતિ પંડ્યા			



બાળવિશ્વનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫૦૦/-
ઑનલાઇન ભરવા માટે QR Code સ્કેન કરો.

સંપાદકીય

બાળ-પ્રવૃત્તિઓ



- ડૉ. કૃણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ 2020 પ્રવૃત્તિઓ, રમતગમત અને રમકડાં દ્વારા શિક્ષણને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે ત્યારે અહીં પાયાના તબક્કામાં બાળક પોતાને ગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરે, પ્રયોગ કરે અને હુન્નર દ્વારા શિક્ષણ મેળવે એ મહત્વનું છે. આઠમા ધોરણ સુધી તો બાળકને પ્રવૃત્તિ અને પ્રોજેક્ટ દ્વારા જ શિક્ષણ આપવામાં આવે તો તે વધારે અસરકારક નીવડે છે.

બાળકને વર્ગખંડ કરતાં ખુલ્લા મેદાનમાં રમતો દ્વારા અપાતું શિક્ષણ જીવનભર યાદ રહેતું હોય છે. પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળક શારીરિક રીતે પણ સક્રિય રહે છે પરિણામે તેના સ્નાયુઓનો વિકાસ વધારે સારો થાય છે. બાળકને કાતરકામ, ચિત્રકામ, માટીકામ તથા મેદાનમાં પ્રવૃત્તિઓ કરાવવાથી તેનો સાચા અર્થમાં સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓમાં બાળક અન્ય બાળકની સાથે મળીને ભાગ લે છે, પરિણામે બીજાની જરૂરિયાત સમજવી, હાર-જીત, અન્યને માન આપવું જેવાં અનેક મૂલ્યોનો વિકાસ થાય છે. બાળક જ્યારે અન્ય બાળકો સાથે મળી પ્રવૃત્તિ કરે છે ત્યારે તેની લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ પણ શક્ય બને છે. માતાપિતા કે શિક્ષક દ્વારા પણ પ્રવૃત્તિ કરાવવામાં આવે ત્યારે બાળક મુક્ત રીતે પોતાની પસંદ કે નાપસંદ અંગે અભિવ્યક્તિ કરી શકે છે. આ અર્થમાં પ્રવૃત્તિ બાળકને અભિવ્યક્તિ કરવાની તક આપે છે.

પ્રસ્તુત અંકમાં જન્મથી માંડીને બીજા ધોરણ સુધીનાં બાળકોને વિશેષ ધ્યાનમાં રાખીને ઘરમાં તેમજ શાળામાં કરી શકાય તેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આલેખન કરવામાં આવ્યું છે. આ પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી બાળકને પર્યાવરણ શિક્ષણ, ફિલ્ડવર્ક, ચિત્રકામ, પ્રકૃતિશિક્ષણ, યોગશિક્ષણ, ગણિતશિક્ષણ, રમતગમત, ભાષાશિક્ષણ, વિજ્ઞાનના પ્રયોગો, સાહિત્યવાંચન અને કાવ્યપઠન, સ્નાયુઓનો વિકાસ, સંસ્કારસંચયન, પરિવારશિક્ષણ તથા કૌશલ્યવર્ધન શીખવી શકાશે.

બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને સાંવેગિક વિકાસ માટે પ્રવૃત્તિઓ ઉત્તમ માધ્યમ બને છે. શીખવાના સિદ્ધાંતોને જોઈએ તો કહેવાયેલું કે સાંભળેલું એના કરતાં બાળક પાસે કરાવેલું બાળક બહુ ઝડપથી શીખે છે. માટે જ પાયાના તબક્કામાં જીવનના ઘનિષ્ટતમ અનુભવો આપે તેવા શિક્ષણ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળક જાતે નિર્ણય લેતા શીખે છે. પોતાની કલ્પના શક્તિને વિકસાવી શકે છે. મુશ્કેલીમાંથી માર્ગ શોધી શકે છે. બીજાને સમજી તેની સાથે હળીમળીને કામ કરતું થાય છે. તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. સ્વાવલંબી બને છે અને લીડરશિપનો ગુણ પણ વિકસે છે, કારણ કે બાળકને સીધો ઉપદેશ ક્યારે ગમતો નથી. આથી પ્રવૃત્તિ ભાર વગર સહજ રીતે થતી હોવાથી સાચા અર્થમાં શિક્ષણનું અસરકારક માધ્યમ બને છે.

આપ સૌ માતાપિતા અને શિક્ષકો માટે આ અંક ખૂબ જ ઉપયોગી બની રહેશે એવી પૂર્ણ શ્રદ્ધા સાથે...

બાલ દેવો ભવ

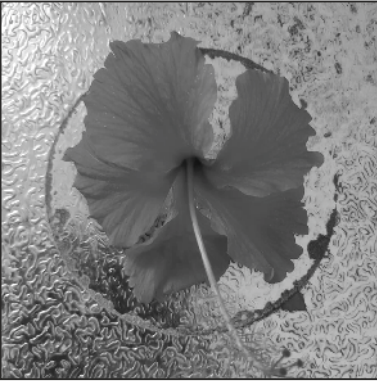
આસપાસની વનસ્પતિઓને ઓળખીએ



- ડૉ. મનહર ઠાકર
પૂર્વ પ્રિન્સિપાલ, સંઘવી શિક્ષણ
મહાવિદ્યાલય, ભાવનગર
મો. ૯૪૨૬૮૫૧૨૯૦

શાળાબાગની વનસ્પતિઓ વિવિધ રંગ, રૂપ અને આકાર ધરાવતી હોય છે. તેવું જ દરેકનાં ફૂલોમાં પણ રંગ, રૂપ, આકાર અને સુગંધ જુદી જુદી હોય છે. આને કુદરતી ભિન્નતા કહે છે. આજે અહીં પાંચમા ધોરણનાં બાળકો શિક્ષકની હાજરીમાં નિરીક્ષિત સ્વ અધ્યયન કરવા માટે વનસ્પતિનાં અંગો જેવાં કે મૂળ, પ્રકાંડ, પર્ણ, પુષ્પ, ફળ અને બીજની રચનાઓમાં જોવા મળતી અનેક પ્રકારની ભિન્નતાઓનું નિરીક્ષણ કરીને તેની ઓળખ કરવાની પ્રવૃત્તિ કરે છે.

પ્રવૃત્તિ-1. પુષ્પના ભાગો ઓળખવા



પ્રવૃત્તિનો હેતુ : વિદ્યાર્થીઓ પુષ્પના ભાગો ઓળખે.

સાધનસામગ્રી: જાસૂદનું પુષ્પ, ડિશ.

પ્રવૃત્તિનું વિવરણ : વિદ્યાર્થીઓએ જાસૂદનું એક પુષ્પ ડિશમાં લીધું. વિદ્યાર્થીઓ તેનું નિરીક્ષણ કરે છે. લાલ રંગના આ ફૂલને પાંચ પાંખડીઓ છે, જે દરેક છૂટી છે. તેની નીચેના ભાગે તેને આધાર આપનાર પુષ્પાસન પાસેથી તેને છૂટું પાડ્યું તો પાંચ વજ્રપત્રો, જે લીલા રંગના છે, તે નીચેથી પુષ્પદંડ સાથે સંલગ્ન છે.

પુષ્પની પાંખડીઓ વચ્ચેથી એને ખોલ્યું તો આ

તેમાં પુંકેસરચક છે. તેના પર આછા કેસરી રંગની અસંખ્ય પરાગરજ દેખાય છે. તેની વચ્ચેના ભાગે એક સ્ત્રીકેસર ચક છે : જે પરાગાસન, પરાગવાહિની, પરાગનલિકા, બીજાશય અને બીજાંડની રચના ધરાવે છે. વિદ્યાર્થીઓએ તારવ્યું કે જે પ્રમાણે આ જાસૂદના પુષ્પમાં પાંખડીઓ, રંગ, આકાર, ગંધ છે તેવું બીજા પ્રકારની વનસ્પતિનાં પુષ્પોમાં હોતું નથી. જે કુદરતી રીતે જ જુદી જુદી વનસ્પતિએ આ બધાં લક્ષણો જુદાં જુદાં હોય છે. જેને કુદરતી ભિન્નતા કહે છે.

પ્રવૃત્તિ-2. વનસ્પતિમાં મૂળતંત્રની રચના વિશે ઓળખ



પ્રવૃત્તિનો હેતુ : વિદ્યાર્થીઓ વનસ્પતિઓમાં મૂળતંત્રના પ્રકારો વિશે સમજે.

સાધન સામગ્રી : વનસ્પતિઓના મૂળ તંત્રના નમૂના

પ્રવૃત્તિનું વિવરણ : વિદ્યાર્થીઓ શાળાબાગમાં વનસ્પતિઓનાં કેટલાંક મૂળનું નિરીક્ષણ કરે છે. તેમાં મુખ્ય બે પ્રકારની ભિન્નતાઓ જોવા મળે છે. તંતુમય મૂળતંત્ર અને સોટીમય મૂળતંત્ર. જમીનમાં બહુ ઊંડે સુધી ન વિસ્તરે અને તંતુ-તાંતણા સ્વરૂપે રચાયેલું મૂળતંત્ર, જે ઘાસ અને છોડ પ્રકારની વનસ્પતિઓમાં જોવા મળે છે. લાંબું આયુષ્ય

ન ધરાવતી વનસ્પતિમાં આ પ્રકારનું મૂળતંત્ર હોવાનું વિદ્યાર્થીઓને માલૂમ પડ્યું. લાંબા ગાળા સુધી જમીન સાથે સ્થાપિત રહી ટકવાનું ન હોય તેવી વનસ્પતિ આ પ્રકારનાં મૂળ ધરાવે છે. વિદ્યાર્થીઓએ તારવ્યું કે ઘાસ, ધાન્ય પ્રકારની વનસ્પતિઓ, કેટલાક વેલાઓ, છોડ, વગેરેમાં આ પ્રકારનું મૂળતંત્ર હોય છે.

વિદ્યાર્થીઓને જોવા મળેલો મૂળતંત્રનો બીજો પ્રકાર સોટીમય મૂળતંત્ર છે. તેમાં વનસ્પતિનાં મૂળ જમીનમાં ઊંડે સુધી સોટી-લાકડીની જેમ સ્થાપિત થયેલાં હોય છે. વિદ્યાર્થીઓને માલૂમ પડ્યું કે કઠોળ, ક્ષુપ, વૃક્ષ, મહાવૃક્ષ કેટલાંક તેલીબિયાં, અને ફળઝાડ પ્રકારની વનસ્પતિઓમાં આ પ્રકારનું મૂળતંત્ર જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થીઓએ તારવ્યું કે જે વનસ્પતિઓ પ્રમાણમાં લાંબું આયુષ્ય ધરાવતી હોય તેના મૂળ આ પ્રકારે તેને મજબૂતાઈ બક્ષે છે.

પ્રવૃત્તિ-3. વનસ્પતિના પ્રકાંડ વિશેની ઓળખ



પ્રવૃત્તિનો હેતુ : વિદ્યાર્થીઓ વનસ્પતિઓનાં પ્રકાંડ વિશે જાણે.

સાધનસામગ્રી : કેટલીક વનસ્પતિઓના પ્રકાંડના નમૂના

પ્રવૃત્તિનું વિવરણ : વિદ્યાર્થીઓ કેટલીક વનસ્પતિઓનાં પ્રકાંડનું અવલોકન કરે છે. જમીન પર સૂર્ય-આકાશ તરફ વિકસતો વનસ્પતિનો ભાગ, તે પ્રરોહતંત્રમાં સૌ પ્રથમ પ્રકાંડ કે થડ અને તેની શાખાઓ-ડાળીઓ પર ચોક્કસ માપના ખૂણે અને ક્રમ અનુસારની ગોઠવણી વનસ્પતિના પ્રકાર પ્રમાણે ભિન્નતાઓ ધરાવતી

દેખાણી છે. એટલે વિદ્યાર્થીઓએ તારવ્યું કે દરેક વનસ્પતિનાં પ્રકાંડમાં પણ આકાર અને ગોઠવણીની બાબતે ભિન્નતા છે.

પ્રવૃત્તિ-4. વનસ્પતિનાં પર્ણો અને આકારોની ઓળખ



પ્રવૃત્તિનો હેતુ : વિદ્યાર્થીઓ વનસ્પતિઓનાં પર્ણો અને તેના આકારો ઓળખે

સાધનસામગ્રી : વિવિધ વનસ્પતિઓનાં જુદા જુદા આકારનાં અને પ્રકારનાં પર્ણોના નમૂના

પ્રવૃત્તિનું વિવરણ : વિદ્યાર્થીઓ શાખાબાગની વિવિધ વનસ્પતિઓનાં પ્રકાંડ પર કે તેની શાખાઓ પરનાં પર્ણો-પાંદડાંની સંખ્યા, તેના આકાર, ગોઠવણીની અનેક ભિન્નતાઓનું નિરીક્ષણ કરે છે. તેના આધારે વિદ્યાર્થીઓ પર્ણના પ્રકારો અને આકારોની તારવણી કરે છે. વર્ણી, વિદ્યાર્થીઓને એવું જાણવા મળે છે કે પર્ણની રચનામાં જોવા મળતી શિરાઓ-રેખાઓની ગોઠવણીમાં પણ જાળાકાર અને સમાંતર એ પ્રકારે શિરાવિન્યાસની ભિન્નતાઓ રહેલી હોય છે.

પ્રવૃત્તિ-5. વનસ્પતિનાં પુષ્પોની રચનામાં જોવા મળતી ભિન્નતાઓ જાણવી



પ્રવૃત્તિનો હેતુ : વિદ્યાર્થીઓ વનસ્પતિઓનાં પુષ્પોની ભિન્નતા વિશે સમજે.

સાધનસામગ્રી : વિવિધ વનસ્પતિઓનાં પુષ્પો

પ્રવૃત્તિનું વિવરણ : વિદ્યાર્થીઓ શાળાભાગમાંની વનસ્પતિઓનાં અંગો બાબતે અનેક પ્રકારે ભિન્નતાઓનાં દર્શન કરે છે. પુષ્પોનાં કદ, આકાર, રંગ, રૂપ, સુગંધ, રચનાની દૃષ્ટિએ દરેક ભાગની સંખ્યા, પુષ્પોની ગોઠવણી જેને વિન્યાસ કહે છે, જે દરેક કુળની વનસ્પતિ પ્રમાણે ભિન્નતા ધરાવે છે, તેવું વિદ્યાર્થીઓને માલૂમ પડ્યું છે.

પ્રવૃત્તિ-6. વનસ્પતિનાં ફળ વિશેની જાણકારી



પ્રવૃત્તિનો હેતુ : વિદ્યાર્થીઓ વનસ્પતિઓનાં ફળમાં રહેલી ભિન્નતાઓ સમજે.

સાધનસામગ્રી : વિવિધ પ્રકારની વનસ્પતિનાં ફળ

પ્રવૃત્તિનું વિવરણ : વિદ્યાર્થીઓ વનસ્પતિઓના વર્ગીકરણ પ્રમાણે વનસ્પતિનાં કેટલાંક કુળ છે તેવી સમજણ પોતાના શિક્ષક પાસેથી મેળવે છે. એ કુળ અનુસાર તેમાં વર્ગ અને ઉપવર્ગમાં વનસ્પતિ વહેંચાયેલી હોય છે. તદનુસાર વનસ્પતિમાં ફળની ભિન્નતાઓ હોય છે. વનસ્પતિના પ્રકાર મુજબ શુષ્ક, માંસલ, રસાળ, અજિલ, એમ ફળનાં સ્વરૂપો પ્રાપ્ત થાય છે. શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને કેટલાંક ફળના નમૂના દર્શાવે છે. વિદ્યાર્થીઓ તે દરેક ફળનું નિરીક્ષણ કરે છે.

પ્રવૃત્તિ-7. વનસ્પતિના બીજ વિશેની જાણકારી

પ્રવૃત્તિનો હેતુ : વિદ્યાર્થીઓ વનસ્પતિઓનાં બીજ અને તેના પ્રકારો વિશે જાણે.

સાધન સામગ્રી : વિવિધ વનસ્પતિઓનાં બીજના

નમૂના

પ્રવૃત્તિનું વિવરણ : શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ વનસ્પતિઓનાં બીજના નમૂના દર્શાવે છે અને સ્પષ્ટતા કરે છે કે વનસ્પતિમાં બીજની દૃષ્ટિએ આવૃત્ત અને અનાવૃત્ત બીજ ધારી એમ બે પ્રકારની ભિન્નતા મુખ્ય છે.

ઉપરાંત એકદળી અને દ્વિદળી તેના પેટા પ્રકારો છે. માંસલ અને રસાળ ફળોની અંદર બીજ હોવાથી તેને આવરણ છે. જેને આવૃત્ત બીજધારી કહીશું, જ્યારે ધાન્યપાકો એ અનાવૃત્ત બીજ ધરાવે છે. કઠોળ વર્ગના કે કેટલાંક તેલીબિયાં- બીજ સિમ્બી-શિંગની અંદર થાય છે. કેટલાંક અજિલ ફળના કાષ્ટમય કડક આવરણમાં બીજ સચવાયેલાં હોય છે. આ દરેક બીજને એકદળી કે દ્વિદળી વર્ગ પ્રમાણે તારવી શકાય છે. જે બીજનાં બે સમાન દળ-દાળ બને એ દ્વિદળી અને જે બીજની એ રીતે બે દાળ ન બને એ એકદળી બીજ કહેવાય.

શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી દ્વિદળી અને એકદળી બીજનાં ઉદાહરણો મેળવે છે.

વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા કઠોળમાં ચણા, મગ, મઠ, અડદ, તુવેર, વટાણા, વાલ, ઉપરાંત તેલીબિયાં જેવાં કે મગફળી, સોયાબીન, વગેરેની દાળ બનતી હોવાથી એ બધાં દ્વિદળી છે, તેવાં સાચાં ઉદાહરણો મળ્યાં.

જ્યારે ધાન્યમાં ઘઉં, બાજરી, જુવાર, મકાઈ, ચોખા, જવ, વગેરેની દાળ ન બને, એટલે એ બધા એકદળી બીજ છે. એવાં એકદળી બીજ વિશે પણ વિદ્યાર્થીઓ સ્પષ્ટ છે.

શિક્ષકે કહ્યું, ‘કુદરતી રીતે આટલી બધી ભિન્નતાઓ વનસ્પતિસૃષ્ટિમાં જોવા મળતી હોય છે. એટલે જ કહેવાયું છે કે ફાંટાબાજ કુદરત !’

પ્રવૃત્તિ એ બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં પ્રેરક, પોષક અને પ્રગતિનું મહત્વનું આયામ છે.

વિદ્યાર્થીઓ ડોક્ટરની મુલાકાતે : એક પ્રવૃત્તિ



- ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા
શ્રીમતી જે. જે. કુંડલિયા ગ્રેજ્યુએટ
ટીચર્સ કોલેજ, રાજકોટ.
મો. ૯૪૨૬૮૫૩૧૧૧

આઠ અને દસ વર્ષની વયનાં બે બાળકો પોતાના શૈક્ષણિક વિકાસ માટે પોતાના ઘરની બાજુમાં આવેલા ડોક્ટરના ઘરે જઈને બન્ને જોડીદાર ડોક્ટરની મુલાકાત લે છે.

આરોગ્ય વિજ્ઞાન વિષયના શિક્ષણને પૂરક એવી આ પ્રવૃત્તિનું નામ છે વિદ્યાર્થીઓએ લીધેલી ડોક્ટરની મુલાકાત. જેના હેતુઓમાં વિદ્યાર્થીઓ : બાળકોમાં થતા રોગો વિશે જાણે, જે તે રોગ થવાનાં કારણો જાણે, જે તે રોગનાં લક્ષણો જાણે, જે તે રોગ સામે રાખવાની સાવચેતી વિશે સમજે અને રોગપ્રતિકારક રસીઓ મુકાવવાની કાળજી લેતાં થાય.

પ્રસ્તુત પ્રવૃત્તિ માટે આવશ્યક સાધન સામગ્રીમાં જે તે રોગના દરદીઓનાં ચિત્રો, તેની નીચે લખેલા જે તે રોગનાં લક્ષણોની યાદી આપેલી છે .

પ્રવૃત્તિનું નામ : બાળકોએ લીધેલી ડોક્ટરની મુલાકાત

હેતુઓ : વિદ્યાર્થીઓ,

બાળકોમાં થતા રોગો વિશે જાણે.

જે તે રોગ થવાનાં કારણો જાણે.

જે તે રોગનાં લક્ષણો જાણે.

જે તે રોગ સામે રાખવાની સાવચેતી વિશે સમજે.

રોગપ્રતિકારક રસીઓ મુકાવવાની કાળજી લેતાં થાય.

સાધનસામગ્રી : જે તે રોગના દરદીઓનાં ચિત્રો, તેની સાથે લખેલાં જે તે રોગનાં લક્ષણોની યાદી.

ચિત્ર-1 રોગનાં લક્ષણો :

શરીરમાં કળતર થાય અને માથું છાતી દુખે .

શરદી, ખાંસી, ગળું બળે ને આંખે પાણી ચૂએ.

થાક લાગે ને ખાંસી થઈ જાય.

તાવ તતડે ઝાઝો.

ચિત્ર-2 રોગનાં લક્ષણો :

જેને તેને બચકાં ભરતો કાઢે હડિયા દોટો.

મોઢામાંથી ફીણ ફિસોટા ભાગે લાળ ટપકતો.

ભાઈ બહેન કે સગા-દોસ્તની શરમ ન રાખે બાપો.

ચિત્ર-3 રોગનાં લક્ષણો :

હાથ-પગ કંઈ કામ કરે નહિ, રહેતા જૂઠા જૂઠા .

ગરમી ઠંડી ગલીપચીના જ્ઞાન વગરના બુઢા.

તાવ ને નબળાઈ રહેતા કાયમ એવો એનો સપાટો.

ચિત્ર-4 રોગનાં લક્ષણો :

કમર માથું પીઠ દુખાવો ટાઢથી આવે તાવ.

ઊલટી થઈ ને ત્રીજે દોડે ધીમો પડતો સાવ .

લાલ લાલ દાણા મોતીશા નીકળે શરીર આખા.

પરું ભરાતાં તાવ ચડે ને દાણા ફૂટી જાતા.

ક્યારેક એ જીવલેણ બને અને ક્યારેક આપે અંધાપો.

પ્રવૃત્તિનું સોપાન વિવરણ

(ડોક્ટરના ઘરે ડોરબેલ રણક્યો.)

ડોક્ટર: એ હા! (જે સામયિક વાંચતા હતા તે બાજુમાં મૂકીને બારણું ખોલ્યું) આવો રમેશભાઈ ! (બેઠકડમના ઘડિયાળ પર દષ્ટિ નાખી લઈને) તમો તો બરોબર આપેલા સમય પ્રમાણે જ આવી ગયા. બેસો.

રાકેશ-રમેશ : (સોફા પર બેસીને). નમસ્તે સર !

ડોક્ટર : નમસ્તે ! જુઓ, આ સામેની દીવાલ પર જે ચિત્રો છે; તે ચિત્રો જે તે રોગના દરદીઓ દર્શાવે છે; તે જોઈ લો.

રાકેશ : હં...! પણ તે દરેક ચિત્રની સાથે તો લખાણ પણ છે.

ડોક્ટર : હા, રાકેશ ! એમાંનું પહેલું લખાણ તું વાંચ જોઈએ.

રાકેશ : શરીરમાં કળતર થાય ને માથું-છાતી દુખે, શરદી-ખાંસી-ગળું બળે ને આંખે પાણી ચૂએ. થાક લાગે ને ખાંસી થઈ જાય, તાવ તતડે ઝાઝો.

ડૉક્ટર : બરોબર વાંચ્યું હો ભાઈ ! જુઓ, એ ફ્લુ એટલે કે ઈન્ફ્લુએન્ઝા રોગનાં લક્ષણો છે.

રમેશ : તો, સર ! આ બીજા ચાર્ટ પરનું લખાણ હવે હું વાંચું ?

ડૉક્ટર : ચોક્કસ, તમે વાંચો રમેશભાઈ.

રમેશ : જેને તેને બચકાં ભરતો કાઢે હડિયા દોટો, મોઢામાંથી ફીણ ફિસોટા ભાગે લાળ ટપકતો. ભાઈ-બહેન કે સગાં-દોસ્તની શરમ ન રાખે બાપો.

રાકેશ : અરે સાહેબ ! આ તો હડકવાના રોગ પરનું લખાણ છે.

ડૉક્ટર : શાબાશ રાકેશ, તેં તો લક્ષણોના આધારે રોગનું નામ સાચું જ કહી દીધું હો...!

રમેશ : જુઓ, સાહેબ ! હવે જે લક્ષણો લખ્યાં છે, તે કયા રોગનાં છે, તે મને પણ ખબર છે હો...!

ડૉક્ટર : તો તો અભિનંદન ! તમો બંને રોગનાં લક્ષણો વાંચીને જ આવ્યા છો, ખરું ને ? સારું, હવેનું લખાણ બોલો જોઈએ રાકેશ !

રાકેશ : હાથપગ કાંઈ કામ કરે નહીં, રહેતા જૂઠા જૂઠા ; ગરમી-ઠંડી, ગલીપચીના જ્ઞાન વગરના બુઢા. તાવ ને નબળાઈ રહેતાં કાયમ, એવો એનો સપાટો.

રમેશ : આ લક્ષણો પોલિયો કે બાળલકવા રોગનાં છે, ખરું ને ?

ડૉક્ટર : હા, ખરું. પણ, તેના પછીનું લખાણ તું વાંચ જોઈએ.

રમેશ : કમર-માથું-પીઠ દુખાવો, ટાઢથી આવે તાવ...! ઊલટી થાય ને ત્રીજે દહાડે ધીમો પડતો સાવ...! લાલ-લાલ દાણા મોતીશા, નીકળે શરીર આખા, પરુ ભરાતાં તાવ ચઢે ને દાણા ફૂટી જાતા. ક્યારેક એ જીવલેણ બને ને કદી આપે અંધાપો.

રાકેશ : હેં સર ! આ લક્ષણો ઓરી, અછબડા કે શીતળા એ ત્રણમાંથી કયા રોગનાં છે ?

ડૉક્ટર : જો રાકેશ ! શીતળાનો રોગ તો અત્યારે દુનિયામાંથી સાવ નાબૂદ થયો છે. એટલે જ તું તેને ભૂલે છે, પણ આ ચિહ્નો તેનાં જ છે. ઓરી અને અછબડા એ પણ શીતળાનો નરમ પ્રકાર ગણાય છે. ચાલો, હવે આપણે મૂળ વાત પર આવીએ, તમોએ આ લખાણના આધારે રોગોનાં લક્ષણો પરથી તેમનાં નામ આપ્યાં; તે બધા જ વાઈરસથી થતા રોગો છે.

રમેશ : એ વાઈરસ એટલે શું ?

ડૉક્ટર : જુઓ, આપણી સૃષ્ટિમાં કેટલાક સજીવો એટલા બધા સૂક્ષ્મ છે કે નરી આંખે આપણે તેમને જોઈ પણ ન શકીએ. આવા સજીવોને સૂક્ષ્મ જીવો કહે છે. એ સૂક્ષ્મ જીવો તરીકે વાઈરસ, બેક્ટેરિયા, પ્રજીવ વગેરેને ગણાવી શકાય.

આવા સૂક્ષ્મ જીવોને સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર વડે પણ નીરખી શકાતા નથી. તેમાંના વાઈરસ તો અતિસૂક્ષ્મ હોય છે. તેમને જોવા માટે તો ઈલેક્ટ્રોનિક માઈક્રોસ્કોપનો ઉપયોગ થાય છે. આ વાઈરસને વિષાણુ પણ કહે છે. તેનું કદ લગભગ ૨ મિલિમાઈકોન જેટલું હોય છે.

રાકેશ : એ 2 મિલિમાઈકોન એટલે કેવડું ?

ડૉક્ટર : જો રાકેશ, આપણે જે માપપટ્ટી વાપરીએ છીએ ને ! તમો પેલી ફૂટપટ્ટી રાખો છો ને ?

રમેશ : હા.

ડૉક્ટર : તેનો એક કાપો 1 સેન્ટિમીટરનું અંતર દર્શાવે છે. એ એક સેન્ટિમીટરના 10 મિલિમીટર બને. તેવા 1 મિલિમીટરના 1000 માઈકોન બને અને તે 1 માઈકોનના 1000 મિલિમાઈકોન થાય.

રમેશ : ઓહોહો...! તો તો એ વાઈરસનું સૂક્ષ્મ કદ અજબ છે !!

રાકેશ : અરે, રમેશ ! તેનાથી ફેલાતા રોગો પણ ગજબ છે ! મેં એક વખત સાંભળેલું કે ઈ.સ. 1957માં વાઈરસથી થતો રોગ ઈન્ફ્લુએન્ઝા પૂર્વ એશિયાથી શરૂ થઈ સમગ્ર એશિયામાં ફેલાયો હતો અને પછી આફ્રિકા, યુરોપ અને અમેરિકા ખંડમાં પણ થોડા પ્રમાણમાં પહોંચી ગયેલો. ખરું ને, સર !

ડૉક્ટર: હા રાકેશ, તેં સાભળેલી એ વિગત સાચી જ છે. બે વર્ષ પહેલાં વાઈરસથી ફેલાયેલો કોરોના પણ આખી દુનિયામાં હાહાકાર મચાવી ગયો ને! હવા, પાણી અને ખોરાક મારફતે આવા સૂક્ષ્મ જીવો આપણા શરીરમાં દાખલ થઈને શરીરને રોગનો ભોગ બનાવે છે. જેને રોગ થયો હોય તેના શરીરમાંથી કરોડોની સંખ્યામાં એ જંતુઓ બીજાં પ્રાણીઓનાં શરીરમાં કોઈક માર્ગે પહોંચી જઈ તેમનામાં રોગ પેદા કરે છે. જંતુ મારફતે રોગનો ફેલાવો એક પ્રાણીથી બીજા સુધી થાય ત્યારે તેવા રોગને આપણે ચેપી રોગ કહીએ છીએ. અમુક રોગોનો ચેપ એક સાથે ઘણાંયે માણસોને લાગુ પડે છે, ત્યારે તો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો એમ કહીએ છીએ. ઈ.સ. 1957ની સાલમાં રોગના ફેલાવાની જે વાત થઈ, તેમ આવો રોગચાળો ઘણાં ગામોમાં ફેલાય છે. અમુક રોગ કેટલાયે દેશમાં એક સમયે ફેલાય છે. જેમ કે કોરોના.

રમેશ : સાહેબ ! આ રોગના જીવાણુઓ કયા માર્ગે એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં જતા હશે ?

ડૉક્ટર: “રમેશ ! તેં આ મહત્વનો સવાલ કર્યો, હો! જો, પેલાં માખી, મચ્છર, ચાંચડ વગેરે કીટકો રોગના જીવાણુઓના વાહન તરીકે કામ કરે છે. માખી ઝાડા-ઊલટી ઉપર બેસે ત્યારે તેના પગે અનેક જીવાણુઓ ચોંટે છે, ત્યાંથી તે કોઈના ખોરાક ઉપર બેસે ત્યારે એ જીવાણુઓ ખોરાક સાથે ભળી જાય છે અને ખોરાક લેનારના શરીરમાં દાખલ થાય છે.

રાકેશ : માખી દ્વારા જીવાણુઓનું વહન થવાની વાત તો સમજાણી, પણ સાહેબ, મચ્છર અને ચાંચડ કઈ રીતે જીવાણુઓને લઈ જાય છે ?

ડૉક્ટર: એ ન સમજાવું ? જો, મચ્છર અને ચાંચડ રોગીના શરીરમાંથી લોહી ચૂસીને તે બીજાં માણસોને કરડે ત્યારે તેમના શરીરમાં એ જીવાણુઓ દાખલ થાય છે.

રમેશ : તો કેટલાક રોગોના જીવાણુઓ સ્પર્શથી ફેલાતા હોય છે, તે કઈ રીતે ?

ડૉક્ટર: હં...! ખસ, ખરજવું, શીતળા, ઓરી, અછબડા, કોરોના જેવા રોગોના જીવાણુઓ રોગી સાથેના

સ્પર્શથી સાજા માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે અથવા દરદીનાં કપડાં, ટુવાલ, પથારી, વાસણો વગેરેને સ્પર્શ કરવાથી સાજા માણસના શરીરમાં તે જીવાણુઓ દાખલ થતા હોય છે. આ થઈ સ્પર્શથી જીવાણુઓ ફેલાવાની વાત, પણ જીવાણુઓના ફેલાવા માટે હજુ બે-ત્રણ બાબતો ધ્યાન પર આવે છે.

રાકેશ : એ વળી કઈ કઈ ?

ડૉક્ટર: હવા, પાણી અને ખોરાક મારફતે રોગના જીવાણુ ઝડપથી ફેલાય છે. ઈન્ફ્લુએન્ઝા, કોરોના, ગાલપયોળું અને ઉધરસ જેવા રોગોના જીવાણુઓ રોગીના ઉચ્છ્વાસની મારફતે ફેલાય છે. વળી, કેટલાક જીવાણુઓ હવામાં માનવશરીર ઉપર પડેલા કોઈ ઘામાં પેસીને શરીરમાં દાખલ થાય છે. કેટલાક તો વળી, પાણી અને ખોરાકની સાથે ભળી જઈને માનવશરીરમાં દાખલ થઈ જતા હોય છે.

રમેશ : આ બધી વાત પરથી રોગના જીવાણુઓની આવ-જા વિશે જાણવા મળ્યું. પરંતુ તેની આવ-જા અટકાવવી તે પણ અગત્યની વાત છે, માટે તેને અટકાવવાના ઉપાયો જાણવાની ઈચ્છા છે.

રાકેશ : અરે, વાહ, રે વાહ ! રમેશ, અત્યારે મને પણ એ સવાલ જ કરવાની ઈચ્છા હતી.

ડૉક્ટર: તો હવે તમારા એ સવાલનું સમાધાન કરીએ. સાંભળો; રોગના જીવાણુઓને ફેલાતા અટકાવવા માટે તકેદારી રાખવાની છે, તેને આપણે ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી દઈએ. પહેલાં દરદીએ, પછી સારવાર કરનારે અને છેલ્લે સાજા માણસોએ રાખવાની તકેદારી લઈએ.

દરદી માટે જોઈએ તો : ચેપી રોગના દરદીએ પોતાના શરીરમાંથી રોગના જીવાણુઓ બહાર ન પ્રસરે તે માટે ખૂબ જ કાળજી રાખવી જોઈએ. સ્પર્શજન્ય રોગોના દર્દીઓએ બીજા માણસને અડકવું નહીં. દરદીએ ગમે ત્યાં થૂંકવું ન જોઈએ. શીતળા, ઓરી, અછબડા, કોરોના જેવા રોગનો ભોગ બનેલા બાળકને બીજાં બાળકો સાથે રમવા માટે જવા ન દેવું જોઈએ. હવે જોઈએ સારવાર કરનારે રાખવાની કાળજી.

રમેશ : સાહેબ ! તમે રોગના ફેલાવા માટે જે કારણો આપ્યાં હતાં તેના આધારે સારવાર કરનારે શું કાળજી લેવી જોઈએ, તે હું કહું?

ડૉક્ટર : કેમ નહીં? કહો જોઈએ.

રમેશ : દરદીનાં કપડાં, ટુવાલ, પથારી, વાસણ વગેરે અલગ રાખીને જંતુનાશક દવાઓથી સાફ કરવાં જોઈએ.

રાકેશ : એ તો સાચું છે, રમેશ ! એના ઉપરાંત ઝડપથી ફેલાતા ચેપી રોગો માટે દરદીના સંબંધીઓએ આરોગ્ય ખાતાને ખબર આપીને દરદીને ગામથી દૂરની હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાવવો અને આરોગ્ય ખાતાના માણસો દ્વારા ઘરને જંતુનાશક દવાઓથી સાફ કરાવવું જોઈએ. ખરું ને ડૉક્ટર સાહેબ?

ડૉક્ટર : હા, એ ખરું છે, પણ દરદી પાસે જનાર દરેકે જંતુનાશક દવા કે સાબુથી પોતાના હાથ ધોવા જોઈએ. સારવાર કરનારે દરદી પ્રત્યે દયા નહીં, પણ હમદર્દી રાખવાની છે. દરદીને સાજો કરવા માટે અને સારવાર કરનારે સલામત રહેવા માટે ઘટતું બધું જ કરવું પડે. દરદી પાસે કદી ટોળું વળીને ન બેસવું તેમજ દરદીને ખોટી શિખામણો પણ ન આપવી જોઈએ. હવે રમેશ, તું કહે જોઈએ કે સાજાં માણસોએ રોગનો ફેલાવો અટકાવવા માટે શું કરવું જોઈએ?

રમેશ : રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યારે દૂધ અને પાણી ઉકાળીને જ પીવાં.

રાકેશ : રમેશ, એટલું જ નહીં, પણ વાવ, ફૂવા, તળાવ, પાણીનાં ટાંકા જેવાં જળાશયોમાં જંતુનાશક દવાઓ નાખવી.

ડૉક્ટર : સરસ ! પછી...?

રમેશ : હવાને શુદ્ધ કરવા માટે ગૂગળ, લોબાન, લીમડાનાં પાન કે જંતુનાશક દ્રવ્યોનો ધૂપ કરવો.

ડૉક્ટર : ઘણું સરસ ! જુઓ, રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યારે રોગવિરોધી રસી મુકાવવામાં આળસ ન કરવી. દરેક નાના બાળકને શીતળા, પોલિયો, કોરોના, ઉધરસ વિરોધી રસી મુકાવવી. આરોગ્ય ખાતા મારફતે બાળકોને

આવી રસી મુકાવવાનો સમયગાળો નક્કી કરાયો છે. તેની વિગત એવી છે કે, ત્રણ માસથી નવ માસની ઉંમર સુધીના બાળકને શીતળાની રસી, બી.સી.જી. એટલે કે ક્ષયવિરોધી રસી અને ડિફ્થેરિયા, ઉટાંટિયું એટલે મોટી ઉધરસ, ધનુર્વા સામે ત્રિગુણી રસી મુકાવવી જોઈએ, નવથી બાર મહિનાની ઉંમરે બાળકને ઓરી અછબડાની રસીનો એક ડોઝ અપાવવો. પંદરથી ચોવીસ મહિનાની ઉંમરે બાળકને ત્રિગુણી રસીનો બૂસ્ટર ડોઝ અને પોલિયો રસીનો બૂસ્ટર ડોઝ અપાવવો. માતાઓને પણ સગર્ભાવસ્થાના સોળથી વીસ અઠવાડિયાં થાય ત્યારે ટિટેનસ ટોકસાઈડ (ટી.ટી.)નો પહેલો ડોઝ, વીસથી ચોવીસ અઠવાડિયાં થાય ત્યારે તેનો બીજો ડોઝ અને છત્રીસથી આઠત્રીસ અઠવાડિયાં થાય ત્યારે તેનો ત્રીજો ડોઝ આપવો.

રાકેશ : સર ! આ પ્રકારના રોગોનો ફેલાવો અને તેને અટકાવવાના ઉપાયોની આપણે ચર્ચા કરી. હવે સવાલ એ થાય છે કે વાઈરસથી ફેલાતા રોગો મોટે ભાગે બાળકોને જ થતા હોય છે. ત્યારે બાળકો માટે ખાસ કાળજી લેવી જરૂરી છે, તેવું નથી લાગતું?

ડૉક્ટર : મારે એ વાત જ કહેવાની છે કે બાળકો રાષ્ટ્રનું મહામૂલું ધન છે. આ બાળકો આવતીકાલના નાગરિકો છે. પરંતુ જો તેમને જીવવાની પૂરતી તક મળે તો...! શીતળા, ઓરી, અછબડા, બાળલકવા, કોરોના વગેરે રોગો બાળકોના દુશ્મનો છે. વર્ષેદહાડે અસંખ્ય બાળકો આ રોગોનો શિકાર બને છે. જે બાળકોને આ રોગો થાય છે, તે પૈકી કેટલાંક મૃત્યુ પામે છે, તો કેટલાંક પાંગળાં બની આજીવન યાતનાઓ ભોગવે છે. જે બાળકો રોગપ્રતિકારક રસીઓથી રક્ષણ મેળવે છે, તેઓ આ રોગોથી તેમજ વિપરીત પરિણામોથી બચી જાય છે. ખરેખર ! રોગપ્રતિકારક રસીઓ બાળકો માટે અમૂલ્ય તક છે.

રમેશ : સાહેબ, હવે એટલું જાણવું છે કે વાઈરસથી માણસોને કયા રોગો થાય છે?

ડૉક્ટર : માણસોને વાઈરસથી થતા રોગોમાં શીતળા, ઓરી, અછબડા, ઈન્ફ્લુએન્ઝા, બાળલકવો,

શરદી, હડકવા, ગાલપચોળું, કોરોના વગેરે છે. એ ઉપરાંત 60 કરતાં વધુ રોગો વાઈરસથી થાય છે. એઈઝ્ઝ પણ વાઈરસથી જ થતો રોગ છે.

રાકેશ : પણ સર ! મારે એ પૂછવાનું છે કે આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે, શાથી ?

ડૉક્ટર : આપણું સ્વાસ્થ્ય મુખ્યત્વે બે પ્રકારનાં કારણોથી બગડે છે.. એક તો શરીરના અવયવોને કંઈક નુકસાન પહોંચે તેથી અને બીજું કે જુદા જુદા રોગોનાં જંતુઓ શરીરમાં પેસીને તેમાંનાં કેટલાંક કોઈક જગ્યાએ તેમની વસાહત જમાવીને શરીરના ભાગમાં સડો પેદા કરે છે, ત્યારે આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે.

રાકેશ : એવાં એ જંતુઓ રહેતાં હશે ક્યાં ?

ડૉક્ટર : અરે, રાકેશ ! પૃથ્વી પર કોઈ પણ જગ્યા એવી નથી જ્યાં આવા સૂક્ષ્મ જીવોનું અસ્તિત્વ ન હોય. તેઓ જમીન, હવા કે પાણી એમ દરેક જગ્યાએ હોય છે. કેટલાંક તો પ્રાણી કે વનસ્પતિના દેહમાં પણ વસે છે. આમ, આપણે તેમને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી, તે આપણી નબળાઈ છે.

રમેશ : તે સૂક્ષ્મજીવોને કોઈ આકાર હોય ખરો ?

ડૉક્ટર : હા. તેમને જોવા માટે ઈલેક્ટ્રોનિક માર્ફસ્કોપનો ઉપયોગ કરીએ ત્યારે તે દેખાય છે. તેમાં ચિત્ર-વિચિત્ર આકારના તેઓ જોવા મળે છે. કોઈ ટપકાં જેવા, કોઈ ટૂંકી લીટી જેવા, કોઈ વાંકાયૂંકાં તો કોઈ વળી અહ્રુત આકારના હોય છે.

રાકેશ : એ સૂક્ષ્મજીવો આપણને રોગનો ભોગ કઈ રીતે બનાવે છે ?

રમેશ : તેમજ કઈ રીતે આપણે રોગનો ભાગ બનતા અટકીએ ?

ડૉક્ટર : હા...! એ વાત સમજવા માટે આપણા શરીરમાંના લોહીમાં થતી એક ઘટના સમજાવે : આપણા શરીરમાં હવા, ખોરાક કે પાણી વડે દાખલ થયેલા સૂક્ષ્મ જીવો લોહીમાં આવે કે તરત તેમના ઉપર લોહીમાંના શ્વેતકણો હુમલો કરે છે, જેવી રીતે અમીબા ખોરાક ખાવા માટે ખોરાકની આસપાસ પોતાનું શરીર વીંટાળીને તેને

ઘેરીને પોતાના શરીરમાં દાખલ કરીને તેને મારી નાખે છે. આ ઉપરાંત આપણા લોહીમાં રોગના જંતુઓએ પેદા કરેલું પ્રતિવિષ (Anti-toxin) હોય છે તે રોગના વિષનું મારણ કરે છે. આમ, શ્વેતકણો અને પ્રતિવિષને લીધે કેટલાક લોકોને રોગ થતો નથી.

હવે સમજાવે કે આપણે કેવી રીતે રોગનો ભોગ બનીએ છીએ : રોગના જંતુઓ આપણા શરીરમાં દાખલ થયા પછી યોગ્ય સ્થાન શોધીને ત્યાં વંશવૃદ્ધિ કરે છે અને પોતાની વસાહત જમાવે છે. એમ કરતા તેમને થોડો સમય લાગે છે. એ સમયને સૂક્ષ્મ જીવોનો ઉછેર-કાળ (Incubation Period) કહે છે. એ દરમ્યાન શ્વેતકણો સામે આ જંતુઓ જીતી જાય અને શ્વેતકણોનો નાશ કરવા માંડે તો તેઓ પોતાનો અડો જમાવી શકે છે. તેઓ થોડા વખતમાં એકના અનેક થઈ આપણને રોગથી જકડી લે છે. તેઓ આપણા શરીરમાં ઝેરી પદાર્થ પેદા કરે છે, જેથી શરીરના અમુક કે વધુ ભાગોને નુકસાન પહોંચે છે અને તે ભાગ પોતાનું કાર્ય બરોબર કરી શકતો નથી, ત્યારે જ આપણને રોગ થયો તેમ કહેવાય.

રાકેશ : રોગ ન થાય તે માટે આપણે અગાઉથી રોગવિરોધી રસી મુકાવીએ છીએ, તેવું શા માટે ?

ડૉક્ટર : એ વાત ઘણી સરસ છે. જુઓ, જે રોગ-વિરોધી રસી આપણે મુકાવીએ છીએ, તેમાં તે રોગનાં જંતુઓ જ આપણા શરીરમાં દાખલ કરીએ છીએ. એમ કરીને તે જંતુઓની સામે પ્રતિકાર કરતાં આપણા લોહીને શીખવીએ છીએ. લોહી જે તે રસી દ્વારા જે તે રોગ માટે વિરોધશક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. પછી રોગચાળો ફેલાય ત્યારે આપણને એ રોગ થતો નથી.

રમેશ : આપણને જિંદગીમાં એક જ વખત શીતળા, ઓરી-અછબડા નીકળ્યા પછી ફરી વખત તે રોગ શાથી નહીં થતો હોય ?

ડૉક્ટર : એ રોગ થાય ત્યારે પ્રથમ તો તેનાં જંતુઓ સામે આપણા લોહીની હાર થાય છે. પણ ધીમે ધીમે તે રોગના જંતુ સામે આપણું લોહી ટક્કર ઝીલતાં શીખી જાય છે અને આખરે રોગ મટી જાય છે. એમ કરતાં લોહીને આ

પ્રકારના જંતુઓનો નાશ કરવાની શક્તિ લાંબા સમય માટે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. આ કારણે જ જિંદગીમાં આવા રોગો એક વખત થયા પછી અન્ય વર્ષોમાં તેનાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય તોપણ આપણને તે રોગ થતો નથી. આપણા લોહીએ પ્રાપ્ત કરેલી આ શક્તિને શીખેલી કે પ્રાપ્ત રોગવિરોધશક્તિ (Acquired Immunity) કહેવાય છે.

રાકેશ : આ શીતળાનો એક કેસ શોધી લાવનારને રૂ. 10,000નું ઇનામ ! એવી જાહેરાત પહેલાં કરાતી હતી, તે શાથી ?

ડૉક્ટર : “હા. ઈ.સ. 1975 પછી શીતળાની રસી મુકાવવા પરથી ફરજિયાતપણું નાબૂદ થયું છે. WHO એટલે કે World Health Organization નામની સંસ્થા જે આંતરરાષ્ટ્રીય આરોગ્યવિષયક સેવાઓ પૂરી પાડે છે, તેના જણાવ્યા પ્રમાણે શીતળાનો રોગ દુનિયામાંથી સાવ નાબૂદ થયો છે. ત્યાર બાદ વર્ષો સુધી શીતળાનો કેસ શોધવાના પ્રયત્નો કર્યા. એવી જાહેરાતો પણ થઈ. શીતળાનો એક કેસ શોધી લાવનારને રૂ. 10,000નું

ઇનામ ! આ જાહેરાત કરવાનો હેતુ શીતળાનો કેસ શોધવા માટે જ હતો.

રમેશ : તો તો સર ! શીતળા ભયંકર હશે ને ?

ડૉક્ટર : ઘણો જ ! આ રોગનો ગુજરાતમાં જયારે ઉપદ્રવ હતો ત્યારે દર વર્ષે આશરે સાડા ત્રણ હજારનાં મૃત્યુ, દસ હજાર કદરૂપા અને એક લાખ માણસોને અંધાપો આવતો. છતાંયે અજ્ઞાનને કારણે “શીતળા”ને માતાજી માનીને લોકો તેની રસી મુકાવવાની ના પાડતા.

રાકેશ : શીતળા તો નાબૂદ થયો છે, તો પછી અત્યારે તેની રસી મુકાવવી જરૂરી છે ?

ડૉક્ટર : પ્રાથમિક રસી લેવી જરૂરી છે. તેથી નુકસાન તો થવાનું નથી. માટે ત્રણ માસની વયનાં બાળકોને શીતળાની રસી મુકાવવી.

રાકેશ - રમેશ : “સર ! અમને આપેલો સમય પૂરો થયો, અમોએ ઘણું જ્ઞાન મેળવ્યું. આભાર સાહેબ !

ડૉક્ટર : ભલે, આવજો....

રાકેશ-રમેશ : ઓ કે, સર !

સ્ટેન્સિલ વડે ચિત્રો દોરો અને તેમાં રંગ પૂરો

■ હેતુ :

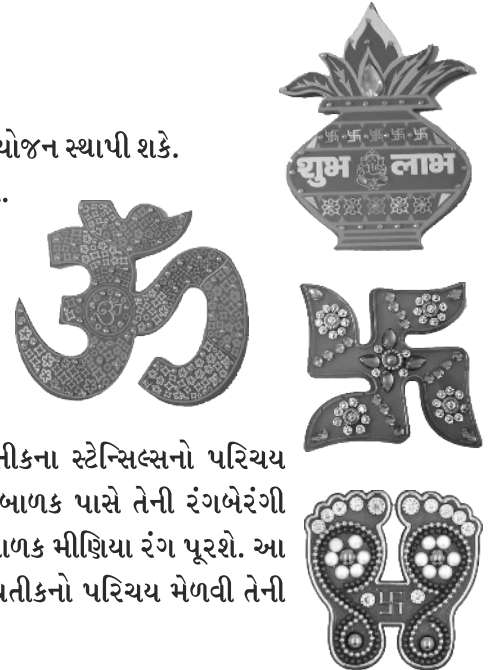
- ✓ બાળક એકાગ્રતા કેળવશે.
- ✓ બાળક જ્ઞાનેન્દ્રિય-આંખ અને કર્મેન્દ્રિય-હાથનું સમાયોજન સ્થાપી શકે.
- ✓ બાળકની હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાંનો વિકાસ થશે.
- ✓ સાંસ્કૃતિક પ્રતીકનો પરિચય મેળવશે.
- ✓ બાળકનો સર્જનાત્મક વિકાસ થશે.

■ સાધનસામગ્રી :

- ✓ સ્ટેન્સિલ, રંગબેરંગી પેન, મીણિયા રંગ

■ વર્ણન :

- ✓ માતાપિતા બાળકને કિટમાં આપેલા સાંસ્કૃતિક પ્રતીકના સ્ટેન્સિલ્સનો પરિચય કરાવશે. માતાપિતા સ્ટેન્સિલને આપેલી જગ્યામાં મુકાવી બાળક પાસે તેની રંગબેરંગી પેનથી બોર્ડર દોરાવશે. બોર્ડર દોરેલાં સાંસ્કૃતિક પ્રતીકમાં બાળક મીણિયા રંગ પૂરશે. આ રીતે બાળક વારફરતી કિટમાં આપેલા બધાં જ સાંસ્કૃતિક પ્રતીકનો પરિચય મેળવી તેની બોર્ડર દોરશે અને મીણિયા રંગ પૂરી ચિત્ર તૈયાર કરશે.



બીજથી છોડ સુધી: પ્રકૃતિ સાથે વૃદ્ધિ



- ડૉ. પાર્શ્વવી ડામોર
સિલ્વનસ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૫૮૬૬૮૬૮૫૬

બીજ રોપવું એ બાળકો માટે એક સરળ અને અસરકારક પ્રવૃત્તિ છે જે શીખવાથી સર્જનાત્મકતા અને આનંદનું મિશ્રણ પ્રદાન થાય છે. બાળકો જમીનમાં બીજ વાવે છે, તેમની સંભાળ રાખે છે અને છોડમાં તેમની વૃદ્ધિનું નિરીક્ષણ કરે છે. આ હાથથી ચાલતી પ્રવૃત્તિ બાળકોને બાગકામ, જીવવિજ્ઞાન અને પર્યાવરણીય વ્યવસ્થાપનની મૂળભૂત બાબતોથી પરિચિત કરાવે છે.

બીજ શું છે?

બીજ એ કોઈ પણ છોડનો મૂળભૂત ભાગ છે. ફર્ટિલાઇઝેશન પછી ઓવ્યૂલ બીજમાં વિકસે છે. બીજ, બીજ કોટ અને એમ્બરીયોથી બનેલું હોય છે. એમ્બરીયો, તે રેડિકલ, પ્લુમ્યુલ અને એક અથવા બે કોટિલેડોનથી બનેલો હોય છે.

ફળની અંદર એક બીજ જોવા મળે છે જે આપણે રોપીએ ત્યારે નવા છોડમાં પરિવર્તિત થાય છે. દરેક બીજ યોગ્ય તાપમાન, ભેજ અને સૂર્યપ્રકાશ જેવી યોગ્ય પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિઓમાં નવા છોડમાં વધવા માટે સક્ષમ છે.

બીજ પ્રકારો

બીજ મુખ્યત્વે બે પ્રકારના હોય છે. બે પ્રકારો છે: મોનોકોટાઇલડોનસ બીજ - એક બીજ (ઘઉં, મકાઈ) ડાયકોટાઇલડોનસ બીજ- બે બીજ (ચણા અને વટાણા).

વાવણી એટલે શું?

વાવણી એ જમીનમાં બીજ રોપવાની પ્રક્રિયા છે. આ કૃષિ પ્રક્રિયા દરમિયાન, યોગ્ય ઊંડાઈ, યોગ્ય અંતર જાળવવા અને માટી સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને રોગ અને ફૂગ સહિતના અન્ય રોગકારક જીવાણુઓથી મુક્ત હોવા

સહિત યોગ્ય સાવચેતી રાખવી જોઈએ. આ તમામ સાવચેતીઓ બીજ અંકુરણ માટે જરૂરી છે-બીજ નવા છોડમાં વિકસિત થવાની પ્રક્રિયા.

બીજ વાવણીની પ્રવૃત્તિ

વય: (5 થી 10 વર્ષનાં બાળકો)

પ્રવૃત્તિના હેતુઓ:

બાળકો સાથે બીજ રોપવાનો પ્રાથમિક હેતુ પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ વધારવાનો, પ્રકૃતિ પ્રત્યેની જવાબદારી શીખવવાનો અને તેમને છોડના જીવન ચક્રથી પરિચિત કરાવવાનો છે.

બાળકોને આ પ્રવૃત્તિ કરવાથી તેમને શીખવા મળે છે કે ખોરાક ક્યાંથી આવે છે, જીવંત વસ્તુઓની સંભાળ કેવી રીતે રખાય અને વૈજ્ઞાનિક નિરીક્ષણની મૂળભૂત બાબતો કઈ છે.

આવશ્યક સાધન સામગ્રી:

1. બીજ:

સૂર્યમુખી, કઠોળ અથવા મૂળા જેવા સરળતાથી ઉગાડી શકાય તેવાં બીજ પસંદ કરવાં .

2. પોટ્સ અથવા બીજ ટ્રે:

નાના પોટ્સ, બાયોડિગ્રેડેબલ પોટ્સ, ઈંડાના કાર્ટન અથવા બીજ ટ્રે.

પોટ્સમાં ડ્રેનેજ છિદ્રો છે તેની ખાતરી રાખવી

3. પોટિંગ માટે માટી:

એક સારી ગુણવત્તાનું પોટિંગ માટી/ મિશ્રણ જે પોટમાં ભેજ જાળવી રાખે છે.

4. પાણી આપવાની કેન અથવા સ્પ્રે બોટલ:

બીજને હળવેથી પાણી આપવા માટે એક નાનું, બાળક ઉપયોગ કરી શકે તેવું કેન અથવા સ્પ્રે બોટલ.

5. નાનો પાવડો:

માટીને ઢાંકવા માટે એક નાનો પાવડો અથવા એક મોટી ચમચી પણ લઈ શકે.

6. લેબલ્સ અથવા માર્કર્સ:

બીજના પ્રકાર અને વાવેતરની તારીખ સાથે છોડને લેબલ કરવા માટે પોપ્સિકલની લાકડીઓ, લેબલ્સ અથવા કાગળના નાના ટુકડાઓ.

બીજ રોપવાની તૈયારી

1. બીજ પસંદ કરવાં

બાળકો માટે સહેલાઈથી ઊગી શકે તેવાં બીજ પસંદ કરવાં. (જેમકે કઠોળ, ધાણા, સૂર્યમુખી, ગલગોટો, મૂળા વગેરે)

ખાતરી રાખો કે બીજ વર્તમાન વાતાવરણ માટે યોગ્ય છે. બિયારણની દુકાનથી બીજ ખરીદવાં અથવા એકત્રિત કરો.

2. માટી તૈયાર કરવી:

વાવેતર માટે યોગ્ય સ્થાન (જ્યાં યોગ્ય માત્રામાં સૂર્યપ્રકાશ પડતો હોય) અથવા પોટ્સ કે બીજ ટ્રે પસંદ કરો.

ખાતરી રાખવી કે જમીની માટી અથવા પોટ્સ માટે પસંદ કરેલી માટી સારી અને ફળદ્રુપ છે

માટીને ઢીલી કરવી અને કોઈ પણ કાટમાળ, નીંદણ અથવા પથ્થરો દૂર કરવા.

જો જરૂરી હોય તો માટીને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે ખાતર ઉમેરી શકાય.

3. સાધનો એકત્રિત કરવાં:

ટ્રોવેલ્સ, પાણીના કેન, લેબલ અને હાથમોજાં જેવાં જરૂરી સાધનો એકત્રિત કરવાં.

વાવેતર કરવાની રીત:

1. બિયારણ વાવવા નાના ખાડા કરવા:

બીજ માટે જરૂરી ઊંડાઈ તેમના કદના આધારે નક્કી કરવી.

જમીનમાં નાનાં છિદ્રો બનાવવા માટે આંગળીનો ઉપયોગ કરી શકાય.

2. બીજની વાવણી:

બીજને ખાડામાં મૂકવાં અને યોગ્ય અંતરે મૂકવાં.

બીજને હળવેથી માટીથી ઢાંકવાં.

બીજ અને માટી વચ્ચે સારો સંપર્ક સુનિશ્ચિત કરવા માટે માટીને હળવેથી દાબવી.

3. પાણી આપવું:

જમીનને ભીની કરવા માટે હળવું પાણી આપો, જેથી બીજમાં પૂરતો ભેજ રહે. વધુ પડતું પાણી આપવાનું ટાળવું.

પોસ્ટ-પ્લાન્ટિંગ કેર :

1. લેબલિંગ

બીજના પ્રકાર અને વાવેતરની તારીખ સાથે દરેક પોટ્સ અથવા તે જગ્યા પર લેબલ કરો.

2. દેખરેખ

જમીનને સતત ભેજવાળી રાખો, પરંતુ પાણીથી ભરેલી ન રાખો.

અંકુરણના સંકેતો માટે તપાસો અને જરૂરિયાત મુજબ કાળજીને વ્યવસ્થિત કરો.

3. થીનિંગ

એક વાર રોપાઓ બહાર આવે પછી જો તે ખૂબ ગીચ જણાય તો તેમા થીનિંગ કરવું.

દરેક છોડને વધવા માટે પૂરતી જગ્યા આપવી માટે જો જરૂરી હોય તો રોપાઓ બીજી જગ્યા અથવા પોટ્સમાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરી શકાય.

લાંબા ગાળાની સંભાળ :

1. પાણી આપવું

નિયમિત પાણી આપવાનું ચાલુ રાખવું, જેથી છોડને પૂરતો ભેજ મળે.

છોડની જરૂરિયાતો અનુસાર સમયાંતરે જમીન ફળદ્રુપ કરવી

2. નીંદણ કરવું

પોષક તત્ત્વો અને જગ્યા માટે રોપાઓ સાથે ઊગતા બિનજરૂરી છોડને નિયમિતપણે દૂર કરવા.

૩. રક્ષણ કરવું

ભેજ જાળવી રાખવા અને નીંદણને નિયંત્રિત કરવા માટે સૂકા પાંદડાનો ઉપયોગ કરવો.

જરૂરિયાત મુજબ ઓર્ગેનિક અને રાસાયણિક ખાતરનો ઉપયોગ કરીને જીવાતો અને રોગોથી છોડનું રક્ષણ કરવું.

લાભિંગ આઉટકમ્સ:

છોડના જીવન ચક્ર બાળકને સમજાશે.

બાળકો શીખે છે કે બીજ કેવી રીતે અંકુરિત થાય છે, છોડના કદમાં કેવી રીતે વધારો થાય છે અને છેવટે ફૂલો અથવા ખોરાક કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે.

બાળકને જવાબદારીનો અનુભવ થાય છે. બીજ અને છોડની સંભાળ કરતાં બાળકોને રોજિંદા કાર્યો અને સુસંગતતાનું મહત્વ સમજાય છે.

બાળકોમાં પર્યાવરણીય જાગૃતિ આવે છે. બાળકો પૃથ્વી સાથે જોડાણની ભાવના મેળવે છે. ઈકોસિસ્ટમમાં છોડનું મહત્વ શું છે તે બાળકને સમજાય છે.

બાળકમાં ફાઈન મોટર સ્કિલ્સનો વિકાસ થાય છે, નાના બીજ અને સાધનોનું સંચાલન હાથ-આંખના સંકલન

અને નિપુણતામાં સુધારો કરવામાં મદદ કરે છે.

બાળકમાં વૈજ્ઞાનિક જિજ્ઞાસા જાગે છે, છોડની વૃદ્ધિનું નિરીક્ષણ કરે છે અને જીવવિજ્ઞાન અને કુદરતી દુનિયામાં રસ પેદા થાય છે.

લાભ:

શૈક્ષણિક: મૂળભૂત જીવવિજ્ઞાન અને જીવન કૌશલ્ય સમજાય છે.

ભાવનાત્મક: આત્મવિશ્વાસ અને ધીરજનું નિર્માણ થાય છે.

શારીરિક: બહારની પ્રવૃત્તિ માટે પ્રેરાય છે અને ઉત્તમ મોટર કૌશલ્યનો વિકાસ થાય છે.

સામાજિક: ટીમ વર્કને પ્રોત્સાહન આપતી એક સહયોગી પ્રવૃત્તિ કરી શકાય છે.

નિષ્કર્ષ:

બીજ રોપવું એ એક લાભદાયી પ્રવૃત્તિ છે જે બાળકોને જીવનના મૂલ્યવાન પાઠ અને સિદ્ધિની ભાવના પ્રદાન કરે છે. તે બાળકમાં જિજ્ઞાસા, પ્રકૃતિ પ્રત્યે આદર અને આપણા વિશ્વમાં છોડના મહત્વની સમજણ વિકસાવવાની એક સરળ રીત છે.

ચંપલમાં ખીલી મારવાની પ્રવૃત્તિ (૩થી ૬ વર્ષનાં બાળક માટે)

હેતુ :

- ✓ બાળક એકાગ્રતા કેળવશે.
- ✓ બાળક જ્ઞાનેન્દ્રિય-આંખ અને કર્મેન્દ્રિય-હાથનું સમાયોજન સ્થાપી શકે.
- ✓ બાળકની હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાંનો વિકાસ થશે.

સાધનસામગ્રી : નાની હથોડી, નાની ખીલી, બૂટનો સોલ

વર્ણન : કિટમાં આપેલી નાની હથોડી, નાની ખીલી અને બૂટના સોલનો ઉપયોગ કરવો. માતાપિતા બાળક સાથે સોલમાં ખીલી મારતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત વિશેની ચર્ચા કરશે અને બૂટના સોલમાં ખીલી મારીને બતાવશે. બાળક તે મુજબ થોડા થોડા અંતરે સોલની કિનારી પર એકાગ્રતાથી ખીલી લગાવવા પ્રયત્ન કરશે. કાર્ય પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી માતાપિતા બાળકનું સતત ધ્યાન રાખશે અને જરૂરી સૂચન કરશે.



યૌગિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળ સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ



- ડૉ. ખુશ્બુ ગરાળા
યોગ કોચ, જૂનાગઢ
મો. ૯૪૦૯૧૮૧૬૩૮

શાળા કે ઘરમાં બાળકના સ્વાસ્થ્યની જાળવણીમાં આહારની સાથે સાથે યોગનું વિશેષ મહત્ત્વ રહ્યું છે. બાળકના સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે અને સમાજ વિકસાવવા માટે કોઈ વિષય તરીકે કે ઉપદેશ તરીકે નહિ પરંતુ એક પ્રવૃત્તિ તરીકે ગમ્મત સાથે યૌગિક ક્રિયાઓ કરાવવી જ રહી. શાળામાં પ્રાર્થના દરમિયાન કે અન્ય ફૂરસદના સમયે તથા ઘરે માતાપિતા બાળકને નીચે મુજબની યૌગિક પ્રવૃત્તિઓ કરાવી શકે. જે બાળક માટે ખૂબ જ લાભદાયક બની રહેશે..

1. યૌગિક ક્રિયાઓ

યૌગિક ક્રિયાઓ એટલે શરીરનાં વિવિધ અંગો દ્વારા થતો હળવો વ્યાયામ તે આસનની પૂર્વ તૈયારી માટે કરવામાં આવતી પ્રક્રિયા છે.

મહત્ત્વ:

આસન કરતા પૂર્વે તે આસનને આનુષંગિક યૌગિક ક્રિયાઓ કરવાથી તે આસન સરળતાથી કરી શકાય છે.

શરીરના સ્નાયુઓ લચીલા બને છે. યૌગિક ક્રિયાઓ કરવાથી શરીરમાં ઉષ્માનો સંચાર થાય છે સ્નાયુઓ વધારે કાર્યશીલ બને છે. દિવસભર સ્ફૂર્તિથી કાર્ય કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આંખની ક્રિયાઓ

પન્નાસન અથવા સુખાસનમાં ટટ્ટાર બેસીને બંને આંખોના નેત્રમણિને અનુક્રમે ઉપરથી નીચે તેમજ જમણેથી ડાબે અને ડાબેથી જમણે ફેરવો. બંને ક્રિયા ત્રણ ત્રણ વાર કરવી. ઉપરની ક્રિયા પછી બંને હથેળીને પરસ્પર ઘસીને ગરમ કરવી, ત્યારબાદ બંધ આંખો પર હળવેથી મૂકવી.

ફાયદા

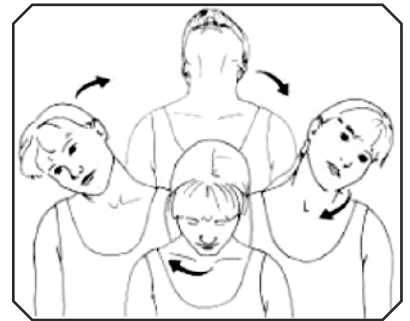
બાળકની આંખનું તેજ વધે છે. બાળકની દૃષ્ટિ સ્થિર બને છે. મન સ્થિર બને છે. બાળકની આંખોની તકલીફ દૂર થાય છે. બાળકની આંખનાં ચશ્માના નંબર ધીમે ધીમે ઓછા થાય છે.

ગરદનનું પરિભ્રમણ

સૌપ્રથમ માથાને આગળ - પાછળ ઝુકાવવું તેમજ ગરદનને ડાબેથી જમણી તરફ કાનની બૂટ ખભાને અડે તે રીતે ઝુકાવવી. આ ક્રિયા બે આવર્તનમાં પૂર્ણ કરવી. ત્યારબાદ ગરદનને ઢીલી છોડી માથાનું ડાબેથી જમણી બાજુ તથા જમણેથી ડાબી બાજુ બે વાર પરિભ્રમણ કરવું. ગરદનને જરા પણ ઝટકો ન લાગે તેની ખાસ કાળજી રાખવી.

ફાયદા

ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત બને. ગરદનની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે. કરોડરજજીના અગ્રભાગને વ્યાયામ મળે છે.



સ્વરપેટી પર હળવા ટકોરા

જમણા હાથની પાંચ આંગળી ભેગી રાખી સ્વરપેટી પર 15 થી 20 હળવા ટકોરા મારવા. માથું પાછળના ભાગે ઝૂકાવેલું રાખવું. સ્વરપેટી વધુ કાર્યક્ષમ બને છે. અવાજ સુરીલો તેમજ લયબદ્ધ બને છે.

ખભાનું પરિભ્રમણ

માથું સ્થિર રાખી ખભાને પાછળથી આગળ અને આગળથી પાછળ એમ બે આવર્તનમાં પરિભ્રમણ કરવું. ખભાના સ્નાયુઓ તેમજ સાંધા મજબૂત બને છે. હાથની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે. શરીર સુડોળ બને છે.

કાંડાનું પરિભ્રમણ

સુખાસન કે સિદ્ધાસનમાં બેઠક લઈ હાથની મુઠ્ઠી વાળી હાથ ખભાને સમાંતર આગળ લંબાવી કાંડાને ડાબેથી જમણે તથા જમણેથી ડાબે ફેરવવું. કાંડાના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. અક્ષરો સુડોળ બને છે. લેખન કાર્યક્ષમતા વધે છે.



૨. મુદ્રાઓ

મુદ્રા એટલે ચોક્કસ સ્થિતિ. યોગમાં મુદ્રાનું ઘણું મહત્વ છે. આજના જટિલ યુગમાં યોગમુદ્રા મનની શાંતિ તથા તનની તંદુરસ્તી માટે એક અદ્ભુત ઈલાજ છે. યોગમુદ્રા અત્યંત સરળ અને દરેકથી થઈ શકે તેવી ક્રિયાઓ છે. આસનમાં મુદ્રાનું આગવું મહત્વ છે. ચિત્ત એકાગ્ર કરવા, સ્મરણશક્તિ વધારવા, વાણી મધુર કરવા મુદ્રા ખૂબ અગત્યની બની રહે છે. ઘણા રોગો મુદ્રા દ્વારા મટાડી શકાય છે.

નમસ્કાર મુદ્રા

પલાંઠી વાળીને સીધા બેસવું. છાતી પાસે બંને હાથની હથેળી તથા આંગળી જોડી, આખો બંધ રાખી બેસવું. હથેળીમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધે. મન સ્થિર અને એકાગ્ર બને છે.

શાન મુદ્રા

બંને હાથના અંગૂઠા અને અંગૂઠા પાસેની પ્રથમ આંગળીના અગ્રભાગને જોડવો અને બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી બંને હાથને ઘૂંટણ ઉપર રાખવા. ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. સ્મરણશક્તિ વધે છે. બુદ્ધિશક્તિમાં વધારો થાય છે.



શંખ મુદ્રા

ડાબા હાથના અંગૂઠાને જમણા હાથની હથેળી પર રાખી જમણા હાથની ડાબા અંગૂઠા સહિત મુઠ્ઠી બંધ કરી ડાબા હાથની પ્રથમ આંગળીની ટોચને જમણા હાથના અંગૂઠાની ટોચ મેળવી ડાબા હાથની બાકીની આંગળીઓથી જમણા હાથની હથેળીની પાછળની બાજુ પર દબાણ આપવાથી શંખ મુદ્રા બને છે. આ મુદ્રાનો આકાર શંખની આકૃતિ જેવો જ થાય છે. હાથ બદલી કરીને પણ આ મુદ્રા કરી શકાય. આ મુદ્રાથી થાઈરોડ ગ્રંથિના રોગ દૂર થાય છે. અવાજ મધુર બને છે. વાણી સંબંધિત કોઈ પણ દોષ સુધરે છે.

વિતરાગ મુદ્રા

પદ્માસનમાં બેસતાં ન ફાવે તો સુખાસનમાં બેસી ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળી મૂકી બંને અંગૂઠા એકબીજાને મેળવી નાભિ નીચે બંને હાથ સ્થાપિત કરવાથી વીતરાગ મુદ્રા બને છે. આ મુદ્રામાં બંને અંગૂઠા મેળવવાથી અગ્નિ ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. ધ્યાનમાં બેસી આ મુદ્રા અંગૂઠા એકબીજાને ન મેળવવા પણ એક અંગૂઠા પર બીજો અંગૂઠો રાખી શકાય.



ફાયદા

માનસિક શાંતિ મળે છે. એકાગ્રતા વધે છે.

સાત્વિક વિચારો અને સાત્વિક ભાવનું નિર્માણ થાય છે.

ધ્યાનમાં ઉચ્ચ ભૂમિકા સમાધિ અને આત્મ-સાક્ષાત્કાર સુધી પહોંચવાની આ ઉત્તમ મુદ્રા છે.

પ્રાણ મુદ્રા

અંગૂઠાના આગળના ભાગ ઉપર ત્રીજી આંગળીના આગળના ભાગને જોડવાથી અને ત્રીજી આંગળીના નખ ઉપર ચોથી આંગળીનો આગળનો ભાગ રાખવાથી જ્યારે આગળની બંને આંગળી સીધી રાખવાથી પ્રાણ મુદ્રા બને છે.

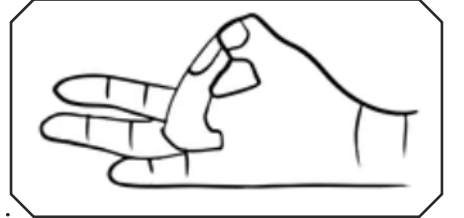


ફાયદા

પ્રાણશક્તિનો વિકાસ થાય છે. શ્વાસ અને લોહી શુદ્ધ બને છે.

પૃથ્વી મુદ્રા

અનામિકા અને અંગૂઠાના અગ્ર ભાગોને મિલાવવાથી અને બાકીની ત્રણ આંગળીઓને સીધી રાખવાથી પૃથ્વી મુદ્રા બને છે.



ફાયદા

શારીરિક દુર્બળતા દૂર થાય છે.

પાયનશક્તિ વધે છે.

સાત્વિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. વિટામિનોની ઊણપ દૂર થાય છે.

શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે.

ઉપરોક્ત યૌગિક ક્રિયાઓ અને મુદ્રાઓ પ્રાર્થના પછી દરરોજ કરાવવાથી બાળકોની અંદર શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાઓ વધારી શકાય છે. કોઈ પણ જાતનાં સાધનોના ઉપયોગ વગર પણ આ ક્રિયાઓ દ્વારા બાળકને પ્રવૃત્તિમય બનાવી શકાય છે.

આ રીતે ઘરે પણ જ્યારે સમય મળે ત્યારે માતાપિતાએ પણ બાળકની સાથે આ પ્રવૃત્તિ કરવાથી પરિવારનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

સાતથી દસ વર્ષનાં બાળકો માટે પ્રવૃત્તિઓ



- ડૉ. દિશા નાયક
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૭૨૪૭૨૩૬૬૦

1. સંખ્યાત્મક રંગ દૃષ્ટિ (સાતથી દસ વર્ષનાં બાળકો માટે)

પ્રવૃત્તિના હેતુઓ -

બાળક રંગની ઓળખ કરશે.

બાળક નંબરની ઓળખ કરશે.

બાળકની તાર્કિક વિચારસરણી વિકસશે.

આવશ્યક સાધન સામગ્રી - સફેદ કાગળ, પેન્સિલ,

રબર, કલર, માર્કર

પ્રવૃત્તિનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ

સૌ પ્રથમ એક સફેદ કાગળ લો અને તેના પર નીચે

નિદર્શન - 1માં બતાવ્યા પ્રમાણે નંબર અને તેનો એક ચોક્કસ કલર આપો (બાળક ઓળખી શકે તેવો) (નિદર્શન-1).

ત્યારબાદ નિદર્શનમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કોઈ એક ચોક્કસ આકાર દોરો અને તેને ચાર સરખા ભાગમાં વિભાજિત કરો.

નિદર્શન - 1માં બતાવ્યા પ્રમાણે દરેક ખાનાને ચોક્કસ નંબર આપો અને તેની સામેની બાજુએ અસલ તેવાજ પ્રકારનો આકાર આપી ચાર ભાગમાં વિભાજિત કરો.

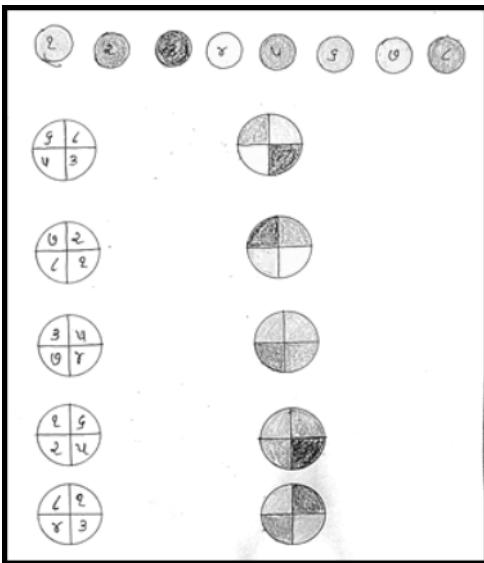
હવે નિદર્શન - 1માં બતાવ્યા જમણી બાજુના વિભાજિત ખાનામાં ડાબી બાજુએ નંબર સમાનતા મળતી હોય તેવા પ્રકારની રંગ પૂરણી કરો.

તૈયાર થયેલ પ્રવૃત્તિને 7થી 10 વર્ષના બાળકને કરવા આપશો.

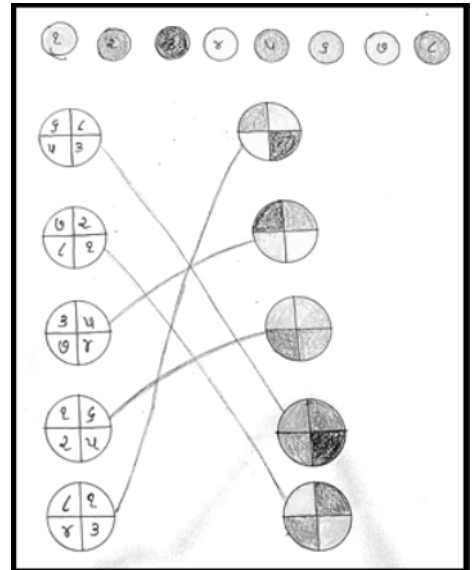
અંતિમ પરિણામ નિદર્શન-2 મુજબ મળશે.

પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયા દર્શાવતું ચિત્ર

નિદર્શન - 1



નિદર્શન - 2



2. ભૂખી ઈયળને દાણા ખવડાવવા

(Hungry Caterpillar)

પ્રવૃત્તિના હેતુઓ -

બાળક રંગની ઓળખ કરશે.

બાળકની હાથની પકડ કેળવાશે.

બાળકમાં પ્રાણીઓ માટેની સારી ભાવના કેળવાશે. બાળકમાં એકાગ્રતા વધશે.

આવશ્યક સાધનસામગ્રી

સફેદ કાગળ, પેન્સિલ, રબર, કલર, પૂંઠું, ગુંદર, કટર, મધ્યમ કદના દાણા (જાર, સોયાબીન, તુવેર, વગેરે.), પ્લાસ્ટિકની નાની બોટલ.

પ્રવૃત્તિનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ

સૌ પ્રથમ એક સફેદ કાગળ લો અને તેના પર નીચે ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઈયળ દોરો (નિદર્શન-1).

કલરની મદદથી બાળકને ગમે તથા કલરને ઓળખીશ કે તેવા રંગ પૂરી રંગીન અને આકર્ષિત ઈયળ બનાવો (નિદર્શન-1).

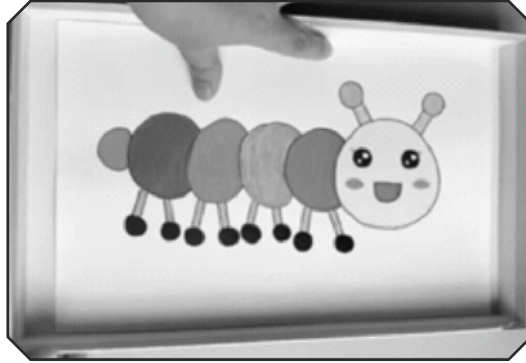
ત્યારબાદ આ ચિત્રને કાગળના માપના પૂંઠા પર ચોટાડો અને નાનીસરખી ટ્રેની રચના કરો (નિદર્શન-2).

પેન્સિલની મદદથી ઈયળના મુખના ભાગે મધ્યમ કદના દાણા જઈ શકે તેવું કાણું પાડો (નિદર્શન-3).

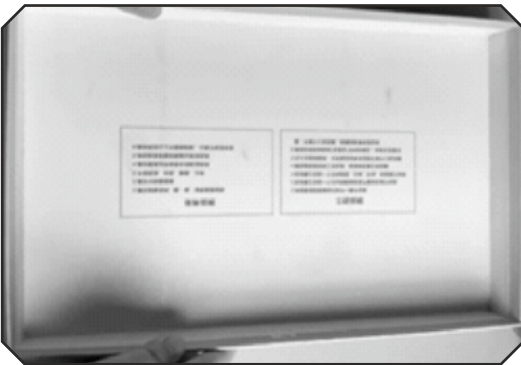
પૂંઠાની પાછળના ભાગે ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બોટલનો શીશાવાળો ભાગ ગુંદરની મદદથી ચોટાડો (નિદર્શન-4).

હવે દાણાને આ ટ્રેમાં નાખી તેના મુખના ભાગેથી નીચે બોટલમાં એકત્રિત થાય તે રીતે ઈયળને દાણા ખવડાવો (નિદર્શન-5).

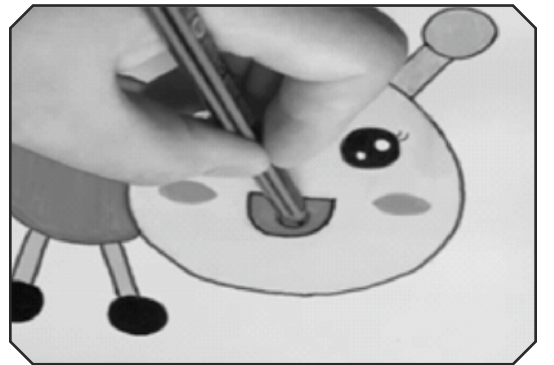
પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયા દર્શાવતું ચિત્ર



નિદર્શન - 1

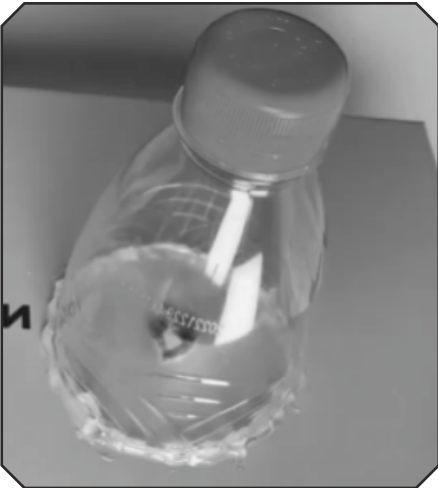


નિદર્શન - 2



નિદર્શન - 3

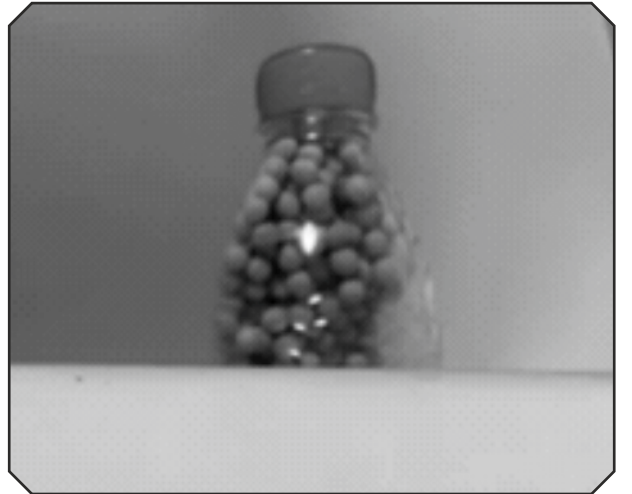
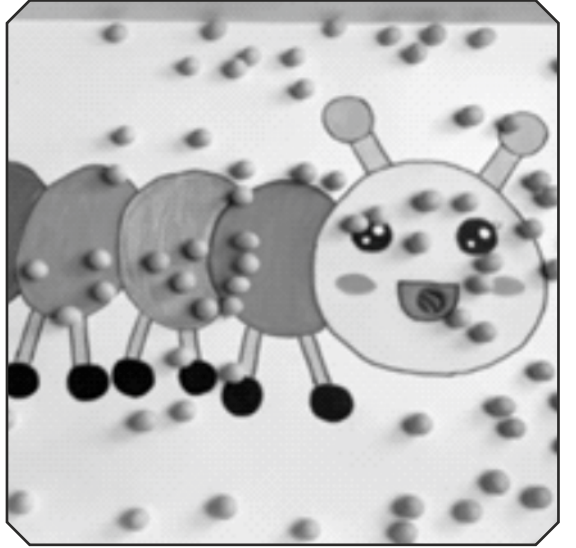
નિદર્શન - 4



દ. બાળકની સાવધાની કે સલામતી સંદર્ભે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

આ પ્રવૃત્તિમાં કટર જેવા તીક્ષ્ણ સાધનનો ઉપયોગ તથા નાના કદના દાણાનો વપરાશ હોવાથી બાળકને કોઈ પણ વાલીની હાજરીમાં કરાવશો.

નિદર્શન - 5



રમત અને પ્રવૃત્તિ દ્વારા શિક્ષણ



- પ્રો. રણજીતસિંહ પવાર
શિક્ષક સિસ્ટમ ચુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૮૮૫૦૬૬૩

વ્યક્તિત્વનું ઘડતર અનુભવનો સરવાળો છે. જીવનમાં મળતા અનુભવોના આધારે વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે. શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિત્વના ઘડતર માટે બાળકને નાનપણથી જ પૂર્વ નિયોજિત અનુભવો આપવામાં આવે તો ધારણા મુજબનો વિકાસ અને તેની દિશા નક્કી કરી શકાય છે. અંગ્રેજોને જેવી વ્યક્તિ જોઈતી હતી તેના માટે તેમણે ભારતની તેવી શિક્ષણ-વ્યવસ્થા ઊભી કરી હતી. આઝાદી બાદ તેમાં પરિવર્તનો લાવવાના ઘણા પ્રયાસો થયા છે. પણ તેમાં જોઈએ તેનું ઉત્કૃષ્ટ પરિણામ મળ્યું નથી. ભારતને વિશ્વકલ્યાણ અર્થે સજ્જ થવું જ પડશે. આ સજ્જતાના ભાગ સ્વરૂપે તેના નાગરિકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય તે મુજબની શિક્ષણ વ્યવસ્થા ઊભી કરવી પડશે. પ્રાચીન ભારતની સમૃદ્ધિ અને ગૌરવમય સ્થાન માટે તેની શિક્ષણ વ્યવસ્થા જ જવાબદાર હતી, જે ભારતની જરૂરિયાત મુજબ ભારતના જ ચિંતકો દ્વારા નિર્માણ કરવામાં આવી હતી.

મુગલો અને અંગ્રેજોની હજારો વર્ષની ગુલામીના કારણે તે નાશ પામી છે. ફરીથી ભારતના નવનિર્માણ માટે ઉત્તમ શિક્ષણ વ્યવસ્થા નિર્માણ કરવી હશે તો પ્રાચીન શિક્ષા વ્યવસ્થા અને ભારતીય જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરી તેનાં શ્રેષ્ઠ તત્ત્વોને યુગાનુકૂલ પરિવર્તનો સાથે અમલમાં મૂકવા પડશે. આ કામ ખૂબ કઠિન અને લાંબા ગાળાનું છે. પણ જો દિશા નક્કી થઈ જાય તો મંજિલ સુધી પણ પહોંચી શકાય છે. આ દિશામાં એક પગલું એટલે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 (NEP 2020) ભારતના શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે ક્રાંતિકારી ફેરફાર લાવવાના હેતુથી બનાવવામાં આવી છે. આ નીતિ ભારતની સમગ્ર શિક્ષણ વ્યવસ્થાને પાયાના શિક્ષણથી લઈને ઉચ્ચ શિક્ષણ સુધી વધુ અસરકારક, સમાનતાપૂર્ણ અને સમગ્ર

બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. NEP 2020 અંતર્ગત પાયાના શિક્ષણમાં રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણનો મહત્ત્વનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, જે 3થી 8 વર્ષની વયના બાળકો માટેના શૈક્ષણિક માળખાનું કેન્દ્રબિંદુ છે. આ સંશોધનપત્ર NEP 2020 અંતર્ગત પાયાના શિક્ષણમાં રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણના મહત્ત્વ, ફાયદા અને તેનાથી જોડાયેલા પડકારો પર ચર્ચા કરે છે.

રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ: અર્થ અને મહત્ત્વ :

રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ એ એક શૈક્ષણિક પદ્ધતિ છે, જેમાં બાળકોના શારીરિક, માનસિક સાંવેગિક અને સામાજિક વિકાસ માટે રમતો અને પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ થાય છે. આ પદ્ધતિ અંતર્ગત બાળકોને જ્ઞાનાત્મક અને કૌશલાત્મક વિકાસ માટે વિવિધ રમતો અને પ્રવૃત્તિઓમાં જોડવામાં આવે છે. NEP 2020 અંતર્ગત, રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણને બાળકોનાં પ્રાથમિક વર્ષોના અભ્યાસક્રમમાં અનિવાર્ય ઘટક તરીકે સ્વીકૃત કરવામાં આવ્યું છે, કારણ કે તે બાળકના સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણના ફાયદા :

1. સ્વાભાવિક શીખવાની ટેવને પ્રોત્સાહન

જિજ્ઞાસા અને આવિષ્કાર : રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ બાળકોની કુદરતી જિજ્ઞાસાને પ્રોત્સાહિત કરે છે. તેઓ રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા નવી બાબતો અને વિચારોનું અન્વેષણ કરે છે, જે તેમની શીખવાની પ્રક્રિયાને સરળ અને આનંદમય બનાવે છે.

2. શારીરિક અને માનસિક વિકાસ

શારીરિક વિકાસ : રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ બાળકોના શારીરિક વિકાસમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે

છે. તેઓની સૂક્ષ્મ અને કુશળ ગતિઓના વિકાસ સાથે ફિટનેસ અને શારીરિક આરોગ્યમાં પણ સહાય કરે છે.

સંજ્ઞાનાત્મક વિકાસ : પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ બાળકોમાં તર્કશક્તિ, સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતા અને નિર્ણય લેવાની શક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

3. સામાજિક અને સાંવેગિક વિકાસ

સામૂહિક સહકાર અને નેતૃત્વ : રમતોમાં જોડાવાથી બાળકો સહકાર, સંવાદ, નેતૃત્વ અને ટીમવર્કના કૌશલ્ય શીખે છે.

સંવેગોને નિયંત્રિત કરવા : રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકોમાં ધીરજ, સ્વયં અનુશાસન અને પોતાના સંવેગોના નિયંત્રણ માટે બાળક તૈયાર થાય છે.

4. સર્જનાત્મકતા અને કૌશલ્ય વિકાસ

સર્જનાત્મક રમતો : રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકોની સર્જનાત્મકતા અને કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ થાય છે, જેનાથી નવીન વિચારોમાં ભાગ લેવાની તેમની ક્ષમતા વધે છે.

ઈન્દ્રિયોનો અને માનસિક ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ કરતાં શીખે છે.

5. શિક્ષણમાં રસ અને સક્રિય ભાગીદારી

શિક્ષણને રસપ્રદ બનાવવું : રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ બાળકોને શીખવાની પ્રક્રિયામાં વધુ રસ અને ઉત્સાહપૂર્વક જોડાવાની તક આપે છે, જે તેમની શૈક્ષણિક સફળતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

6. દીર્ઘકાલીન જ્ઞાન અને સ્મૃતિનો વિકાસ

લાંબી અવધિ માટે જ્ઞાનનું અન્વેષણમાં : પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો દ્વારા મેળવવામાં આવેલ જ્ઞાન બાળકો વધુ લાંબા સમય સુધી યાદ રાખે છે, અને તે જ્ઞાન તેમના વાસ્તવિક જીવનમાં ઉપયોગી બને છે.

7. આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ

વ્યક્તિત્વ વિકાસ : રમતો અને પ્રવૃત્તિઓમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાથી બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માનનો વિકાસ થાય છે, જે તેમના શૈક્ષણિક અને

વ્યાવસાયિક જીવનમાં મદદરૂપ થાય છે.

8. નૈતિક શિક્ષણ

મૂલ્યશિક્ષણ : રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ બાળકોમાં નૈતિક મૂલ્યોનો વિકાસ કરે છે, જેમકે પ્રામાણિકતા, સત્યનિષ્ઠા, સહનશીલતા, અને શિસ્ત, જે તેમના જીવનમાં મહત્વપૂર્ણ છે.

પડકારો

1. સાધનોની અછત

આધારભૂત સાધનોનો અભાવ : રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ માટે જરૂરી સાધનો અને સુવિધાઓનો અભાવ ઘણી શાળાઓમાં જોવા મળે છે, જે વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં અવરોધરૂપ બની શકે છે.

2. શિક્ષક તાલીમ

શિક્ષકની ક્ષમતા : આ શિક્ષણ પદ્ધતિને પ્રભાવશાળી રીતે અમલમાં લાવવા માટે શિક્ષકને યોગ્ય તાલીમની જરૂર છે, જેથી તેઓ બાળકોના શૈક્ષણિક અને સામાજિક કૌશલ્યને પ્રોત્સાહિત કરી શકે.

3. સમય અને અભ્યાસક્રમનું દબાણ

સમયનો અભાવ : શાળાઓમાં પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો માટે પૂરતો સમય ઉપલબ્ધ નથી, કારણ કે અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કરવાનું દબાણ રહે છે, જે પાયાના શિક્ષણને અસર કરી શકે છે.

4. તત્પરતા અને માનસિકતાનો અભાવ

વર્ષોથી ચીલાચાલુ પદ્ધતિમાં ભણાવવાને ટેવાઈ ગયેલા શિક્ષકો અને વ્યવસ્થાપકોમાં આ મુજબનાં પરિવર્તનો કરવાની તત્પરતા અને માનસિકતાનો અભાવ જોવા મળે છે.

નિશ્ચિત પાઠ્યક્રમ ચલાવી દેવો અને બાળકોને લખવા વાંચવા આપી દેવું તેની જ લેખિત પરીક્ષા લઈ લેવી ખૂબ સરળ બાબત છે. રમત અને પ્રવૃત્તિ દ્વારા શિક્ષણ કાર્ય કરાવવું અઘરું પડે છે. પૂરતું આયોજન અને કૌશલ્ય માંગી લે તેવું કાર્ય છે.

5. ઉકેલો

વાલીઓને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપીને નાના બાળકો પાસેથી ઘરે ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ કરાવી શકાય એવી છે.

ધોરણ 6થી 12 સુધીનાં બાળકોને તેમના ઝૂપમાં ઘરેથી પ્રવૃત્તિ કરવા આપી શકાય.

શિક્ષકોને સાર્થક તાલીમ આપવાની યોજના ગોઠવવી જોઈએ.

વાલીઓએ બાળઉછેર સંદર્ભે વિશેષ કાળજી રાખીને કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ ઘરે કરાવીને શાળાના કામમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. બાળકને લેખન-વાચન કરાવવું માત્ર ગૃહકાર્ય નથી. તે કામ તો શાળામાં પણ થાય છે.

બાળકને ઘરના દરેક કાર્યમાં સામેલ કરવો જોઈએ.

નાની મોટી જવાબદારી ઉપાડવાની ટેવ નાનપણથી જ પાડવી જોઈએ.

નાના મોટા નિર્ણયોમાં બાળકને સહભાગી બનાવો.

ઘરે આવેલ કોઈ પણ મહેમાન કે આપણે કોઈ પણના ઘરે જઈએ ત્યારે તેનો વિશેષ પરિચય કરાવવો જોઈએ.

ઘર, સમાજ અને સરકારની દરેક વ્યવસ્થા વિશે બાળકને માહિતી આપવી જોઈએ. ઉદા. પોલીસ, પોસ્ટ ઓફિસ, દવાખાનાં, રેલવે-બસ અને વિમાન સેવાઓ, બેંક વગેરે.

વ્યવસ્થાઓની કડીઓની પણ સહજ વાત કરવી જોઈએ. જમતી વખતે અનાજ, શાકભાજી, દૂધ, ગેસ,

વીજળી વગેરે વ્યવસ્થાઓ પૂરી પડવાની વિવિધ કડીઓની ચર્ચા કરવી જોઈએ. બાળકને સમજણ નથી પડતી એમ સમજીને આપણે એને કશું જ કહેતા નથી અને મોટો થાય ત્યારે એને બધી ખબર હોવી જોઈએ એવી આશા રાખીએ છીએ.

બાળકની આસપાસની દુનિયા જાણવા તેને ખૂબ પ્રશ્નો પૂછવા જોઈએ. માહિતી મેળવવા અને કૌશલ્ય વિકાસ માટે પ્રેરિત કરવા આ પ્રશ્નોતરી ખૂબ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

બાળક કોઈ પણ પ્રશ્ન પૂછે તો તેને સીધો જવાબ આપી દેવા કરતાં તેમાંથી પૂરક પ્રશ્નો પૂછવા અને જવાબ જાતે મેળવે તે પ્રમાણે ચર્ચા કરવી જોઈએ.

નિષ્કર્ષ

બાળક રાષ્ટ્રની અમાનત છે, જેની શિક્ષકો, વાલીઓ અને સમાજે માવજત કરવાની છે. આ એક સહિયારો પ્રયાસ છે. એક બાળકનો યોગ્ય વિકાસ રાષ્ટ્રને ઉન્નત દિશામાં લઈ જઈ શકે છે તો અયોગ્ય વિકાસ નુકસાન પણ કરી શકે છે. ભારતના રાષ્ટ્રપતિ અબ્દુલ કલામ અને કેટલાક નામાંકિત આતંકવાદીઓ આના ઉદાહરણ છે. બંનેનો વિકાસ આ સમાજ અને દેશના વ્યવસ્થાતંત્ર દ્વારા જ થયેલો છે. યોગ્ય વિકાસ માટે પૂર્વનિયોજિત પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા અનુભવો પૂરા પાડીને ઉત્તમ નાગરિકનું ઘડતર કરવા માટે જ NEP 2020 અંતર્ગત રમતગમત અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણનો પાયાના શિક્ષણમાં એક મહત્વપૂર્ણ તત્ત્વ તરીકે સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી જ થાય છે.



સાર્થક વૃત્તિની જનેતા છે પ્રવૃત્તિ,
અનુભૂતિઓનો ભંડાર છે પ્રવૃત્તિ.
બાળક એટલે પ્રસન્નચિત એવું ફૂલ,
આ ફૂલની સુગંધનો પમરાટ એટલે પ્રવૃત્તિ.



ભાષા પ્રશિક્ષણ માટેની પૂરક પ્રવૃત્તિઓ



- સાગર એ. ગાંધી
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર
પાંડેસરા બી.એડ્. કોલેજ, સુરત.
મો. ૯૯૭૪૧૭૯૧૧૧

જન્મથી દસ વર્ષનું બાળક ખૂબ જ ક્રિયાશીલ હોય છે. બાળક જન્મતાંની સાથે જ ભિન્ન- ભિન્ન રીતે આંતરક્રિયા કરતું થઈ જાય છે. સાંકેતિક આંતરક્રિયાથી માંડીને ભાષા શીખવા સુધીની બાળકની સફર ઈન્ટરેસ્ટિંગ હોય છે. બાળક નાનું હોય ત્યારે મોટેભાગે શ્રવણ માધ્યમથી ભાષા શીખતું હોય છે. જેમ જેમ તે મોટું થાય તેમ તે બોલતાં શીખે છે અને શાળાએ જતાં વાંચન અને લેખન દ્વારા પોતાનું ભાષાજ્ઞાન દૃઢ કરે છે.

બાળકની ભાષા શીખવાની આ પ્રક્રિયાને learn with fun બનાવવા માટે જો પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શીખવવામાં આવે તો બાળકનું અધ્યાપન સરળ અને સહજ અને કાયમી બને છે. ભાષાજ્ઞાનને કાયમી અને અસરકારક બનાવવા માટે ભાષાનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો અનુસાર અધ્યાપનકાર્ય થાય એ આવશ્યક છે.

“બાળકોને બોલતાં કોણ, ક્યારે અને કેવી રીતે શીખવે છે? જવાબ શોધવા ઝીણવટથી વિચારીએ ત્યારે નવાઈ પમાડે તેવો જવાબ મળશે “સમાજ”.

બાળકના કાનમાં ભાષા નાખવાનું કામ તેનો પરિવાર કરતું હોય છે. જન્મતાં વેંત ઉલુલુ... થી શરૂ કરી બેટા બા બોલ જો બા.. સુધીની સફરમાં બાળકમાં ભાષા ઈન્સ્ટોલ થતી હોય છે. આને જો મજાથી ટેકનોલોજીની દૃષ્ટિએ બાળકને એક કમ્પ્યુટર તરીકે ગણીએ તો આ સમયગાળામાં કાન એટલે કે શ્રવણ દ્વારા ઈનપુટ અપાતું હોય છે અને જીભ દ્વારા આઉટપુટની અપેક્ષા રખાય છે. આ જ બાળક જ્યારે પહેલા ધોરણમાં આવે છે ત્યારે તે પછી તેને સાંભળેલા શબ્દોમાં કયા મૂળાક્ષરો સમાયેલા છે તેનું વ્યવસ્થીકરણ માટેનું ઈનપુટ શરૂ થાય છે.

આ સમયે બાળકમાં ભાષા કાન અને આંખ દ્વારા

ઈનપુટ આપવાનું તેમજ જીભ અને હાથ વડે આઉટપુટની અપેક્ષા રખાય છે.

ભાષાનાં કૌશલ્યો આધારિત ભાષા પ્રશિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ :

શ્રવણ (listening) કૌશલ્ય વિકાસ આધારિત પ્રવૃત્તિઓ :

1. વાર્તાઓ સંભળાવવી :

વાર્તાઓ સંભળાવવી અને વિદ્યાર્થીઓને શબ્દસમૂહોનું પુનરાવર્તન કરવા, પ્રશ્નોના જવાબ આપવા અથવા વાર્તાનો સારાંશ આપવા માટે કહી શકાય.

2. શ્રવણની સમજ :

ઓડિયો અથવા વીડિયો ક્લિપ્સ પ્રદાન કરી અને વિદ્યાર્થીઓને સમજણની કસરતો પૂર્ણ કરવા માટે કહો, જેમ કે બહુવિધ-પસંદગીના પ્રશ્નો અથવા ખાલી જગ્યાઓ ભરો.

3. ગીતો અને જોડકણાં :

પરંપરાગત ગીતો અને જોડકણાં વગાડી અને વિદ્યાર્થીઓને શબ્દસમૂહોનું પુનરાવર્તન કરવા, શબ્દભંડોળ ઓળખવા અથવા તેમની પોતાની રીતે ગીતો બનાવવા માટે કહી શકાય.

4. રોલ-પ્લે :

રોલ-પ્લેના દર્શ્યો બતાવી અને વિદ્યાર્થીઓને સાંભળવા, શબ્દસમૂહોનું પુનરાવર્તન કરવા અને તે મુજબ પ્રતિભાવ આપવા માટે પ્રેરી શકાય.

5. સાંભળવાની રમતો :

સાંભળવાની પ્રેક્ટિસ કરવા અને સૂચનાઓનું પાલન કરવા માટે ‘રેડ લાઈટ, ગ્રીન લાઈટ’ જેવી સાંભળવાની રમતો રમાડી શકાય.

કચન (speaking) કૌશલ્ય વિકાસ આધારિત પ્રવૃત્તિઓ :

1. રોલ-પ્લે :

ફૂડ ઓર્ડર કરવા, ખરીદી કરવા અથવા પોતાનો પરિચય આપવા જેવા દૃશ્યો ઊભા કરી અને વિદ્યાર્થીઓને માતૃભાષામાં બોલવાની પ્રેક્ટિસ કરાવી શકાય.

2. ટૂંકા વાર્તાલાપ :

કુટુંબ, શોખ અથવા દિનચર્યા જેવા વિવિધ વિષયો પર વાર્તાલાપનો અભ્યાસ કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરિત કરી શકાય.

3. વર્ણન/પ્રસ્તુતિઓ :

ચિત્રો આધારિત વર્ણન (picture description) તથા વિદ્યાર્થીઓને તેમની પસંદગીના વિષય પર માતૃભાષામાં ટૂંકી પ્રસ્તુતિઓ આપવા કહેવું.

4. ટૂંકી ચર્ચા સેશન :

વિવેચનાત્મક વિચાર અને બોલવાની કુશળતાને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે વર્તમાન વિષયો અથવા સાંસ્કૃતિક મુદ્દાઓ પર ચર્ચાઓનું આયોજન કરવું.

5. વાર્તાકથન :

વિદ્યાર્થીઓને માતૃભાષામાં વાર્તાઓ કહેવા અથવા વ્યક્તિગત અનુભવો શેર કરવા કહો.

વાંચન(Reading) કૌશલ્ય વિકાસ આધારિત પ્રવૃત્તિઓ:

1. મોટેથી વાંચન :

ઉચ્ચાર અને પ્રવાહમાં સુધારો કરવા વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ વિષયના પાઠો વર્ગખંડમાં મોટેથી વાંચવા આપવા.

2. વાંચન સમજ :

વિવિધ વિષયના પાઠો આપી અને વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્નોના જવાબ આપવા, સારાંશ આપવા અથવા સામગ્રીની ચર્ચા કરવા કહેવું.

3. શબ્દભંડોળનું નિર્માણ :

વિવિધ વિષયના પાઠોમાંથી નવા શબ્દભંડોળ તેમજ અઘરા શબ્દો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા કહેવું અને તેના સંદર્ભનો ઉપયોગ કરે તે માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.

4. સાહિત્ય વર્તુળો :

વિવિધ સાહિત્ય વાંચવા અને ચર્ચા કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓને જૂથોમાં વિભાજિત કરવા, જેમકે નવલકથા, કવિતાઓ અથવા નાટકો વગેરે જેવા સાહિત્ય વાંચન માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.

5. વાંચન રમતો :

વાંચનને મનોરંજક અને આકર્ષક બનાવવા માટે રમતો બનાવો, જેમકે 'સ્કેવેન્જર હન્ટ્સ' વાંચવું અથવા 'બિન્ગો' વાંચવું.

લેખન(Writing) કૌશલ્ય વિકાસ આધારિત પ્રવૃત્તિઓ :

1. સર્જનાત્મક લેખન :

બાળકે સર્જનાત્મક લેખન કરવા કેહવું, જેમ કે ટૂંકી વાર્તાઓ અથવા ટૂંકા સંવાદો.

2. નિબંધ લેખન :

રચના, સંગઠન અને સુસંગતતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને નિબંધ લેખન માટે વિષયો પ્રદાન કરી બાળકોને નિબંધ લખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા, જ્યાં બાળક મૌલિક લેખન કરી પોતાનામાં રહેલ જ્ઞાનનો પરિચય પણ કરાવી શકે છે.

3. પ્રતિબિંબિત લેખન :

વિદ્યાર્થીઓને તેમના શિક્ષણ, અનુભવો અથવા વિચારોને લેખન દ્વારા પ્રતિબિંબિત કરવા પ્રોત્સાહિત કરો. જેમકે શાળામાં થયેલ કોઈક કાર્યક્રમ અંગેનો અહેવાલ લખવા જણાવવું.

4. અનુકરણ લેખન :

વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ લેખન તકનીકોનો અભ્યાસ કરવા માટે પ્રખ્યાત લેખક અથવા લેખની શૈલીનું અનુકરણ કરવા કહેવું.

5. સહયોગાત્મક લેખન :

સહયોગી લેખન પ્રોજેક્ટ માટે વિદ્યાર્થીઓની જોડી બનાવી, ટીમ વર્ક અને સંચારને પ્રોત્સાહન આપી બાળકને લેખન તરફ આકર્ષી શકાય છે.

બાળકો માટે આકર્ષક પ્રવૃત્તિઓ



- શમીમ મર્યાન્ટ 'શમા'
મુંબઈ.
મો. ૯૨૦૯૨૩૮૩૬૬

હોમ સ્વીટ હોમ! એક એવી જગ્યા જ્યાં પ્રેમની દીવાલો અને સલામતીનું છત હોય. ખાસ કરીને બાળકો માટે, ઘર તેમનો કમ્ફર્ટ ઝોન છે જે તેમને સંલગ્નતાની ભાવના આપે. 10 વર્ષનાં બાળકોને ઘરે વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં પ્રવૃત્ત અને સામેલ કરવાં, તેમના સર્વાંગી વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આ ઉંમરે, બાળકો માત્ર શારીરિક રીતે નહીં, પરંતુ તેમની જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક કુશળતા પણ વિકસાવે છે. તેમની દિનચર્યામાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરીને, તમે સર્જનાત્મકતાને ઉત્તેજન આપી શકો છો, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતાઓને વધારી શકો અને કૌટુંબિક બંધનને પણ મજબૂત કરી શકો છો. બાળકો માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

જ્ઞાનાત્મક વિકાસ : વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ મગજના વિવિધ ભાગોને ઉત્તેજિત કરે છે, યાદશક્તિ, એકાગ્રતા, સર્જનાત્મક વિચાર અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા જેવાં જ્ઞાનાત્મક કાર્યોને સુધારવામાં મદદ કરે છે.

ભાવનાત્મક વૃદ્ધિ : સર્જનાત્મક અને અરસપરસ પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહેવાથી બાળકોને તેમની લાગણીઓ મુક્તપણે વ્યક્ત કરવામાં અને અન્યો પ્રત્યે સહાનુભૂતિ વિકસાવવામાં મદદ મળે છે.

સામાજિક કૌશલ્યો : બીજા સાથે પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી બાળકોને ધીરજ રાખવી, તેમના વારાની રાહ જોવી, ટીમ વર્ક, સંચાર અને સહયોગને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જે સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય: સક્રિય રમતો અને કસરતો શારીરિક તંદુરસ્તી અને સુખાકારીમાં ફાળો આપે છે, જેનાથી બાળકો મહેનતુ અને ઉત્સાહી બને છે.

દરે 10 વર્ષનાં બાળકો સાથે કરવાની પ્રવૃત્તિઓ

1. થીમ આધારિત કલા પ્રોજેક્ટ

થીમ : પ્રકૃતિ સંશોધન

જરૂરી વસ્તુઓ : રંગીન ચાર્ટ પેપર, પેઇન્ટ અને પીંછીઓ, પાંદડાં, નાની નાની પાતળી ડાળીઓ, ફૂલો, ગુંદર અને કાતર

પ્રક્રિયા : ડાળીઓ અને ફૂલો એકત્ર કરવા માટે પ્રકૃતિમાં ચાલવા જાઓ (નેચર વોક). રંગીન ચાર્ટ પેપર પર કુદરતી સીન દોરીને બેકગ્રાઉન્ડ બનાવો. પેઇન્ટિંગ પર ટેકકચર કોલાજ બનાવવા માટે એકત્રિત કુદરતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને કોલાજ ડિઝાઇન બનાવો. જેમ કે ભેગી કરેલી ડાળીઓ તમારા પેઇન્ટિંગમાં વૃક્ષ બની શકે. ફૂલ દોરવાને બદલે, સાચાં ફૂલ ચોટાડો. પ્રકૃતિનાં વિવિધ તત્ત્વો અને તેમના મહત્વ વિશે બાળકો સાથે ચર્ચા કરો.

બે બાળકોની મા સાવિત્રીનાં બાળકોને પ્રકૃતિ કોલાજ બનાવવાનું ખૂબ ગમતું અને તેઓ એકત્રિત કરેલા વિવિધ છોડની ચર્ચા કરવામાં આનંદ માણતાં. આ પ્રવૃત્તિએ તેમની સર્જનાત્મકતા તો વધારી, સાથે સાથે તેઓ પર્યાવરણની કદર પણ કરવા લાગ્યાં.

‘દરેક બાળક એક કલાકાર હોય છે. સમસ્યા એ છે કે મોટા થયા પછી કલાકાર કેવી રીતે બનેલા રહેવું.’

- પાબ્લો પિકાસો

વીડિયો લીંક:

<https://youtu.be/NasyEuxzKMs?feature=shared>

2. વિજ્ઞાનના પ્રયોગો

થીમ: રાસાયણિક પ્રતિક્રિયાઓ

જરૂરી વસ્તુઓ: ખાવાનો સોડા, વિનેગર, ફૂડ કલર, એક નાનું પાત્ર, ટ્રે

પ્રક્રિયા: ટ્રે પર નાનું પાત્ર મૂકો. વાસણમાં ખાવાનો સોડા નાખો. ખાવાના સોડામાં ફૂડ કલરનાં થોડાં ટીપાં

મિક્સ કરો. પછી એમાં વિનેગર રેડો અને પ્રતિક્રિયા જુઓ. રાસાયણિક પ્રતિક્રિયાના પરિણામે પરપોટા અને ફિઝિંગની ચર્ચા કરો.

ત્રણ છોકરાઓનો પિતા રમેશને જાણવા મળ્યું કે તેનાં બાળકો આ સરળ પ્રયોગ દરમિયાન બબલિંગ પ્રતિક્રિયાથી ખૂબ આકર્ષાયાં હતાં. આ પ્રયોગે વિજ્ઞાનમાં તેમના રસને વેગ આપ્યો અને રસાયણશાસ્ત્ર વિશે વધુ ચર્ચાઓ થઈ. રમેશનાં બાળકો વિજ્ઞાનના અન્ય પ્રયોગો અજમાવવા માગતાં હતાં અને પરિણામો જાણવા માટે વધુ ઉત્સાહિત થઈ ગયા.

‘મહત્વનું છે કે ક્યારેય પ્રશ્ન પૂછવાનું બંધ ન કરવું.’ - આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

વીડિઓ લિંક:

<https://youtu.be/nFZhbEi19M8?feature=shared>

3. એકસાથે રસોઈ કરવી

થીમ: આંતરરાષ્ટ્રીય વાનગીઓ

જરૂરી વસ્તુઓ: સાદી આંતરરાષ્ટ્રીય વાનગી (દા.ત., ટાકોસ, સુશી રોલ્સ અથવા પાસ્તા), રસોઈનાં વાસણો અને રેસીપી કાર્ડ મુજબ સામગ્રી

પ્રક્રિયા: તૈયાર કરવા માટે એક સરળ આંતરરાષ્ટ્રીય વાનગી પસંદ કરો. બધી જરૂરી સામગ્રી એકત્રિત કરો. રેસિપી અનુસરો અને બાળકોને ઉંમર-યોગ્ય કાર્યોમાં મદદ કરવા દો, જેમકે મિશ્રણ કરવું, ઇંદવું, સ્પેડ કરવું અથવા સ્લાઈસ કરવી. તમારી વાનગી જે સંસ્કૃતિનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે તેની ચર્ચા કરતી વખતે એકસાથે વાનગીનો સ્વાદ લો અને તેનો આનંદ માણો. હીના, જેને રસોઈ કરવી ગમતી, તેણે જોયું કે તેનાં બાળકોને સુશી રોલ્સ બનાવવાનું પસંદ હતું. જાપાનીઝ સંસ્કૃતિ વિશે જાણવા અને તેમની રસોઈ કૌશલ્યને સુધારવાની તે એક મનોરંજક રીત બની ગઈ.

‘રસોઈ ચિત્રકામ અથવા ગીત લખવા જેવું છે. જેમ ચિત્રમાં ઘણા રંગો, કે ગીતમાં ઘણા સ્વર હોય છે, તેમ જ રસોઈમાં ઘણા સ્વાદ હોય છે. તમે શું અને કેવી રીતે તેને મિશ્રિત કરો છો, એ તમને અનન્ય બનાવે છે.’

- વુલ્ફગેંગ પક

4. આઉટડોર સાહસી ગતિવિધિઓ

થીમ: બેકયાર્ડ કેમ્પિંગ: જો તમારી પાસે પાછળનો બગીચો અથવા તમારી પોતાની ટેરેસ હોય, તો બાળકો માટે આ એક અદ્ભુત પ્રવૃત્તિ છે. સૌથી સારી વાત એ છે કે નાનાં બાળકોને તેમના પોતાના ઘરની સુરક્ષામાં આઉટડોર એડવેન્ચરનો અનુભવ થશે.

જરૂરી વસ્તુઓ: તંબુ અથવા જપકાંડા, સ્લીપિંગ બેગ અથવા ધાબળા, નાસ્તો, જ્યૂસ અને ટોચ

પ્રક્રિયા: બેકયાર્ડમાં તંબુ અથવા કિલ્લો બનાવો. લાઈટ અને ટેબલનો ઉપયોગ કરીને સુરક્ષિત, મોક કેમ્પફાયર બનાવો. વાતચીત, નાસ્તો અને જ્યૂસનો આનંદ લો. કેમ્પફાયરની આસપાસ વાર્તાઓ શેર કરો અથવા ગીતો ગાઓ.

હીનાને હરવુંફરવું ખૂબ ગમતું. તેણે તેના બાળકો માટે બેકયાર્ડ કેમ્પિંગ નાઈટ સેટ કરી. તેઓ સિતારાથી ઝગમગ આસમાન હેઠળ, ચાંદની રાતમાં વાર્તાઓ શેર કરવામાં અદ્ભુત સમય વિતાવતાં, જે એક અતિ પ્રિય કૌટુંબિક પરંપરા બની ગઈ.

‘તમે વિશ્વ વિશે જેટલું વધારે જાણશો, એટલું જ તમને ખ્યાલ આવશે કે તમે કેટલું ઓછું જાણો છો.’

- અનામી

વીડિઓ લિંક: https://youtu.be/4M_yw7p9H8M?si=FuLx-7sZp4HGXEzf

નિષ્કર્ષ

ઘરે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહેવાથી માત્ર શીખવાની મજા જ નથી આવતી પરંતુ 10 વર્ષની વયનાં બાળકોના સર્વાંગી વિકાસમાં પણ મદદ મળે છે. કલા, વિજ્ઞાન, રસોઈ અને આઉટડોર સાહસો જેવી થીમ્સનું અન્વેષણ કરીને, તમે બાળકોને સમૃદ્ધ અનુભવ પ્રદાન કરો છો જે તેમના જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને વધારે છે. સર્જનાત્મકતા અને શોધની સહિયારી ક્ષણો કૌટુંબિક બંધનોને પણ મજબૂત બનાવે છે, જે શિક્ષણને રોજિંદા જીવનનો આનંદદાયક અને સંકલિત ભાગ બનાવી દે છે.

વાર્તાવાચન અને કાવ્યપઠન



- ડૉ. યાશ્વી ડી. બૂય
41, Omega Court, WD18
7HG, United Kingdom
મો. ૯૦૦૦૨૩૨૩૭૫

બાળકના સકારાત્મક વિકાસ માટે વાર્તાવાચન અને કાવ્યપઠન એક અદ્ભુત પ્રવૃત્તિ છે. આ પ્રવૃત્તિ માટે બાળસાહિત્યનાં વિવિધ પુસ્તકો (૦થી ૮ વર્ષનાં બાળકો માટે) પુસ્તકાલય કે બજારમાં ઉપલબ્ધ છે.

પરિવારમાં માતાપિતા ઉપરાંત ઘરના દરેક સભ્ય ચિત્રવાળાં પુસ્તકોથી બાળકોને વાર્તાવાચન અને કાવ્યપઠન કરાવી શકે છે. માત્ર રાત્રી દરમિયાન સૂતાં



પહેલાં જ નહીં, દિવસ દરમિયાન કોઈ પણ અનુકૂળ સમયે ક્યાંય પણ આ પ્રવૃત્તિ કરાવી બાળકોને મનોરંજનની સાથે-સાથે સામાન્ય અને વ્યવહારુ જ્ઞાન આપી શકાય છે. આ પ્રવૃત્તિથી તેમની માતૃભાષા અને સાથે-સાથે અન્ય ભાષાઓ માટેની સમજ કેળવાય છે. પુસ્તકમાં આપેલાં ચિત્રો, આંકડાઓ, રંગો, આકાર વગેરેથી તેમનામાં સામાન્ય જ્ઞાન કેળવાય છે. વિવિધ પાત્રો દ્વારા તેમને પશુ-પક્ષી, શાકભાજી-ફળફળાદિ, ઘરવખરી, વાહન-વ્યવહાર વગેરે રોજિંદા વ્યવહારનું જ્ઞાન આપી શકાય છે. આ પ્રવૃત્તિ ઘરમાં, બગીચામાં, મુસાફરી દરમિયાન, સૂતી વખતે, જમાડતી વખતે કરી શકાય છે, જેમાં માનસિક વિકાસની સાથે-સાથે શારીરિક વ્યાયામ થઈ શકે તેવી Movements અને Action બાળકોને બતાવી શકાય છે.

કોઈ પણ વયનાં બાળકો સાથે રોજ એક ચિત્રવાળું પુસ્તક અને તેની સાથે વાર્તાવાચન અને કાવ્યપઠન પ્રવૃત્તિ તેમના સકારાત્મક વિકાસ માટે આવશ્યક છે.

આ પ્રવૃત્તિથી બાળકોનું શબ્દ ભંડોળ બમણું થાય છે. જે પ્રાથમિક વાતચીતમાં તેમને મદદ કરે છે. તેમની શ્રવણકળાનો વિકાસ થાય છે. આ પ્રવૃત્તિમાં બાળકો સાથે જોડાયેલાં માતાપિતા અને ઘરનાં અન્ય સભ્યો સાથે તેમનો સંબંધ વધુ મજબૂત બને છે. તેઓ લાગણીઓને વ્યક્ત કરતાં શીખે છે.

વિદેશોમાં આ પ્રવૃત્તિને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. અહીંયાંની Local Public Libraryમાં અઠવાડિયામાં બે વાર વાર્તાવાચન (Story Telling) અને કાવ્યપઠન (Rhyme Time) ૦થી ૭ વર્ષનાં બાળકો માટે (તદ્દન મફત) પ્રવૃત્તિ કરાવવામાં આવે છે. મારા ૨૨ મહિનાના Twins આ પ્રવૃત્તિમાં હોંશે-હોંશે જોડાય છે. નાનપણથી જ તેમને યોગ્ય વાંચન માટે પ્રેરિત કરવાથી બાળકો આ મલ્ટિમીડિયાના યુગમાં કંઈક ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકશે. ભવિષ્યમાં બાળકો ઉત્તમ લેખક કે વાંચક બની શકશે અને પુસ્તકોના વિશ્વમાં પોતાનું અનેરું યોગદાન આપી શકશે.



આંગળીઓ પર નિયંત્રણ અને સ્નાયુવિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિ



- હિતેશકુમાર બ્રહ્મભટ્ટ
વાલ્લા પ્રાથમિક શાળા,
તા. નડિયાદ, જિ.ખેડા
મો. ૯૮૯૮૫૯૩૩૩૫

બાળક ઘણી પ્રવૃત્તિઓ પોતાની મેળે જ -જાતે જ કરવા ઇચ્છતું હોય છે અને એમ જ કરતાં કરતાં તે શીખતું પણ હોય છે. આપણી કોશિશમાં તો બાળકને સારું વાતાવરણ મળે અને તે જાતે પ્રવૃત્તિ કરતાં થાય અને શીખતાં થાય, તે માત્ર જોવાનું છે. તો જ બાળક આનંદમય, પ્રવૃત્તિમય રીતે શીખી આત્મવિશ્વાસ પામશે. મોટાભાગે બાળકો મોટાઓનું અનુકરણ કરતાં હોય છે. તે મુજબ જાતે જ કરવાની ઇચ્છા તેમને હોય છે..! ખરેખર જાતે શીખવાનો આનંદ અને સંતોષ એ અનેરા હોય છે. આંગળીઓ ઉપર નિયંત્રણ અને સ્નાયુ વિકાસ જાતે જ કરવાથી જ વિકસિત થઈ શકે. અને જે કાંઈ કાર્ય કરવાનું છે તેમાં પ્રથમ તો આંગળીઓ ઉપર નિયંત્રણ પર જ મુખ્ય આધાર છે. નાની મોટી વસ્તુઓ પકડવી, ઊંચકવી જોડવી, લખવું, દોરવું વગેરે ક્રિયાઓ આંગળીઓની પકડ ઉપર જ મુખ્ય આધાર છે. સ્નાયુઓનો વિકાસ પણ નાનાં-મોટાં હલનચલન સાથે કામ કરવાની વિધિથી જ વિકસિત થઈ શકે. બેસવું, ઊઠવું, ભાગવું, દોડવું, કૂંડામાં પાણી પાવું, પાણી બીજાને આપવું, વાસણ ગોઠવવાં, હાથરૂમાલ ધોવો, ગડી વાળવી, ટેબલ લૂછવું, સ્વેટર કે નોટ પકડવી, પેન-પેન્સિલ પકડવી, આ પ્રકારનાં કાર્યો કરવાની બાળક ઇચ્છા કરે ત્યારે તરત જ ઉત્સાહ સાથે તેમને તે કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા તે ખૂબ જ આવશ્યક છે. ફૂટી જશે, ઢોળાઈ જશે, ખૂટી જશે તેવા વિચાર આપણે કદી ન કરીએ. તેનામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખીએ. આમ કરતાં કરતાં જ તેનું સર્વાંગી ઘડતર થશે, તે એક નિ:શંક બાબત છે..! ઘણી વખત નાનાં છે, સમજણ નથી, નહીં ફાવે, મોટાં થશે ત્યારે કરશે-આવા વિચારો યોગ્ય નથી જ.

ઘણીવાર આપણે માતા-પિતા જમવા સમયે

વિચારીએ, નાનો છે, કપડાં બગડશે કે બગાડશે, પૂરું જમશે નહીં, ટેબલ ખરાબ કરશે, આસપાસ સફાઈ કરવી પડશે કે પછી જમતાં બહુ જ સમય લેશે તેથી શોર્ટકટમાં પોતે જ જમાડે છે. પણ તે ચમચી પકડતું થાય કે હાથથી મોંમાં મૂકવાની શરૂઆત કરે ત્યારે પોતાની મેળે શરૂઆત કરવા દેવી તે ખૂબ જ ઇચ્છનીય બાબત છે. આપણામાંનાં ઘણાં માતા પિતા બાળકને પહેલા જ જમાડી દે છે અથવા જુદી થાળીમાં પીરસતાં નથી એ પણ યોગ્ય નથી. તેની જુદી વ્યવસ્થા, જુદી થાળી-વાડકી-ચમચી-પ્યાલાનો પ્રયોગ થવો જ જોઈએ. આમ કરવાથી બે લાભ છે. એક તેની આંગળીઓ પણ નિયંત્રણ અને સ્નાયુ વિકાસ તથા બીજો આત્મસંતોષ...!!!

અહીં આપણે બાળકની એક શિક્ષણ પૂરક પ્રવૃત્તિ જોઈએ. બાલમંદિર કે બાલવાટિકામાં પ્રવેશ મેળવતાં બાળકોના હાથનાં આંગળાં કે સ્નાયુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં કેળવાયા હોતા નથી, તેથી તેમને યોગ્ય રીતે દફતર પકડતાં, સ્લેટ કે નોટ પકડતાં કે પેન-પેન્સિલ પકડતા પણ ફાવતું નથી. માટે તેમના હાથનાં આંગળાં, હાથના સ્નાયુઓ બરાબર કેળવાય -તેઓ યોગ્ય રીતે પેન-પેન્સિલ પકડી શકે અને લેખનની શરૂઆતમાં સરળતાથી પ્રવૃત્ત થાય એવી આ પ્રવૃત્તિ એ ભાર વિનાનું ભણતર રજૂ કરે છે. આ પ્રવૃત્તિ આપણે આપણા ઘરે પણ તૈયાર કરીને આપણાં બાળકોને તેમાં સામેલ કરી શકીએ. જે દ્વારા ચોક્કસ લેખન પહેલાં સરળતાથી તેના હાથનાં આંગળાંઓ અને સ્નાયુઓ કેળવાશે તેવી વૈજ્ઞાનિક અભિગમ થકી સહજ અને સરળ રીતે આનંદમય-પ્રવૃત્તિમય રીતે લેખન માટે સ્વયં તૈયાર થશે...!!! અહીં એક નાનકડું સાધન જે આપણે જાતે જ ઘરે જ બનાવી શકીએ છીએ તેની માહિતી મેળવીએ.

સામગ્રી : દઈય કે તેથી મોટા માપના ચાર પૂંઠાં, સફેદ કાગળ, ગુંદર, માર્કર પેન અને ઠંડા પીણાંનાં ચાર ઢાંકણાં.

રીત :- આ પૂંઠા ઉપર સફેદ કાગળ ગુંદરથી ચોટાડવો.તે સુકાઈ જાય, ત્યારે માર્કર પેનલથી ચોરસ, લંબચોરસ, ત્રિકોણ અને ગોળ જેવી આકૃતિઓ જુદાં જુદાં પૂંઠા પર દોરવી.દા.ત. કોઈમાં ચોરસ દોર્યું, તો એક મોટું ચોરસ, તેમાં નાનું ચોરસ - તેમાંય નાનું, નાનું ચોરસ આકૃતિ મુજબ દોરવું.

દરેક પૂંઠાની આકૃતિઓ આ મુજબ દોરવી. બાદ ઠંડાં પીણાંનાં ચાર ઢાંકણાં લેવાં. (હવે પ્રવૃત્તિ માટે આ સાધન તૈયાર છે.)

પ્રવૃત્તિ :- બાળકને એક સમયે એક ચિત્ર

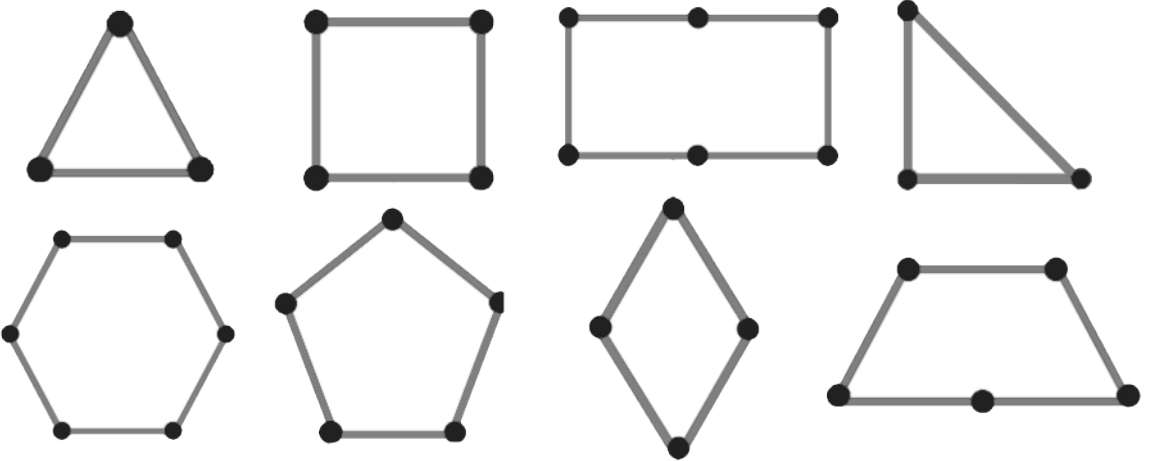
આપી,સાથે એક ઢાંકણ આપી તે ચિત્રના આકાર પર ઢાંકણ પકડીને ફેરવડાવવું.આ ક્રિયા વારંવાર કરાવવી.થોડીવારે બીજું ચિત્ર આપવું.બાળક અંક કે અક્ષર ઘૂંટે છે તેમ ચિત્રના આકાર પર હાથથી ઢાંકણ પકડીને ફેરવાવવો. માત્ર એક વાર આ પ્રવૃત્તિની સમજ આપવાથી બાળક હોંશે હોંશે તે મુજબ કરવા પ્રેરાય છે અને કરે છે.આમ કરવાથી હાથના આંગળાઓ તથા સ્નાયુઓ કેળવાય છે.વિકાસ પામે છે.વસ્તુ બરાબર પકડતાં શીખે છે.તથા વૈજ્ઞાનિક અભિગમથી લેખન પૂર્વે તૈયાર થાય છે.આ એક અનુભવ સિદ્ધ પ્રવૃત્તિ છે.તો આપણે તેને જરૂરથી અમલમાં મૂકીએ.

(નોંધ:- અહીં આપેલ QR કોડ સ્કેન કરી આ અંગે સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીએ.)

માટીના મણકા બનાવી સળીમાં પરોવો (૩થી ૬ વર્ષનાં બાળક માટે)

■ સાધનસામગ્રી : ચીકણી માટી, દીવાસળી, પોસ્ટર કલર

માતાપિતા બાળકને કિટમાં આપેલી ચીકણી માટી કેળવીને આપશે. બાળક પણ ચીકણી માટીને બરાબર લીસી કરવા માટે પ્રયત્ન કરશે. બાળક લીસી કરેલી માટીના નાના મણકા બનાવશે. માતાપિતા બાળક પાસે માટીના બનાવેલા મણકાને દીવાસળીમાં પરોવી નીચે મુજબના આકારો બનાવવા પ્રયત્ન કરાવશે. નીચે મુજબના આકારો તૈયાર થઈ ગયા બાદ તેને સૂકવવા માટે તડકામાં મૂકવા. સુકાઈ ગયા બાદ તેમાં મનગમતા પોસ્ટર કલર કરી આકારોની ઓળખ કરાવી શકાય.



સંસ્કાર સિંચન માટેની પ્રવૃત્તિઓ



- ગિરા પિનાકિન ભટ્ટ
મો. ૯૯૦૯૬૪૧૨૬૨

બાળક જ્યારે ભાંખોડિયાં ભરે છે ત્યારથી એ આપણી પ્રવૃત્તિઓનું અવલોકન એની રીતે કરતું થઈ જાય છે. પછી ધીમે ધીમે તે આપણી નકલ કરવાનું પણ શીખે છે. બાળક આઠ- દસ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી ઘરમાંથી, આસપાસના વાતાવરણમાંથી, સગાં-સંબંધી, પાડોશીઓ અને શાળામાંથી ઘણું ઘણું ગ્રહણ કરી લે છે. આપણે માની લઈએ છીએ કે બાળકનું ધ્યાન નથી પણ રખે એવી ભૂલ કરતાં... માટે અને માટે એનામાં સારા સંસ્કારોનું સિંચન કરજો જેથી બાળક પર્યાવરણનો રક્ષક બને અને સમય જતાં આપણાં ઘર, કુટુંબ, સમાજ, ગામ અને દેશ સમૃદ્ધ બને.

અહીં મારા બાળપણનો એક પ્રસંગ ટાંકીને મારી વાતનો ઉઘાડ કરવા માગું છું. હું જ્યારે નાની હતી ત્યારે થાળીમાં છેલ્લા બે-ચાર કોળિયા જેટલું અન્ન બાકી રહે ને મારું પેટ ભરાઈ જાય. મારી આ છાંડવાની કુટેવના કારણે મારા દાદાએ કેવો દાખલો બેસાડ્યો હતો... એનો પ્રસંગ અહીં ટાંકું છું.

1) અન્ન એ દેવ છે :

‘બેટા તું તો જાણે છે કે અન્ન એ દેવ છે. એને કઢી છાંડવાનું નહીં. એને છાંડવાથી એ આપણા ઉપર નારાજ થાય. તને ખબર ન હોય પણ તને જણાવું તો દેશમાં કેટલાંય બાળકો ભૂખ્યાં સૂઈ જાય છે. વળી તને આશ્ચર્ય થાય તેવી એક વાત જણાવું.’ ને મને મારા તુલસીદાદાની વાત જાણવાની જિજ્ઞાસા વધી ગઈ. “દરેક દાણામાં અનેક દાણા પેદા કરવાની તાકાત છે.” એ દૃષ્ટાંત બેસાડવા અમારા સરકારી ક્વાર્ટર્સની આસપાસની જમીનમાં મકાઈનો એક દાણો વાવ્યો.

સમય જતાં એની ઉપર ત્રણ મકાઈ દોડા આવ્યા. એને સૂકવીને એક વાટકો દાણા કાઢીને દાદાએ મને બતાવેલા. ત્યાર પછી એ દાણા વાવીને એમાંથી આખો

વાડો મકાઈડોડાથી ઝૂમી ઊઠ્યો હતો તે આજે પણ આંખ આગળ છે. અને તે પછી બે તગારાં ભરીને મકાઈના દાણા મારી આ આંખે મેં જોયા છે.

ભાણામાં આવેલું છાંડવાથી અન્નદેવ નારાજ થાય છે. તો વળી આપણે જે તે દાણાને ઊગતો અટકાવીને, કોઈના મોઢાનો કોળિયો છીનવીને પાપ જ નોતરીએ છીએ ને! બાળવયે મને મળેલા આ શિક્ષણ પછી મેં મારી થાળીમાં ક્યારેય એંહું છાંડ્યું નથી.

2) જળદેવીનો યોગ્ય રીતે સમજીને ઉપયોગ કરો :

નાદાન બાળકને પાણી સાથેની મસ્તી ગમે છે પણ જળ વિના જીવી શકાય? જળ વિના સમગ્ર જીવસૃષ્ટિની પ્રગતિ રૂંધાય છે. જળ છે તો જીવન છે, જેવી વાતોનો એને અનુભવ લેવા દ્યો. ક્યારેક કરમાતા છોડને પાણી નાખી બીજા દિવસે એને બતાવો. ઘરમાં લાવેલી ધાણા-ભાજીની બેચાર વિલાયેલી ડાળી એને બતાવો. ત્યાર બાદ પાણીમાં નાખીને થોડા સમય પછી બાળકને બતાવો. ધાણાભાજીને તરોતાજ થયેલી જોઈ બાળકને પાણીનું મહત્ત્વ સમજાશે.

નદી, તળાવ, ઝરણાં, સરોવર જેવા મીઠા પાણીના સ્ત્રોતની જાળવણી આપણે કરવી જોઈએ. એને સ્વચ્છ રાખવાની જવાબદારી કોની? આમ તો આપણી આખી પૃથ્વી ઉપર ત્રીજા ભાગનું પાણી છે પણ એ તો છે ખારુંખારું. ન પીવાના કામમાં આવે ન ખેતીના કામમાં. મીઠું પાણી તો છે માત્ર લોટા જેટલું, એ વેડફાય તો થાય શું? પાણી પીવું હોય એટલું જ ગ્લાસમાં લેવાનું રાખવું. વધારાનું હોય તો મૂકી રાખવાનું... પાણી ખોટું ઢોળાય નહીં, તો વળી નાહવા-ઘોવા માટે પણ જરૂરિયાત હોય એટલું જ પાણી વાપરીએ બીજું પાણી સાચવવું જોઈએ. આમ પાણીનો વેડફાટ પણ બંધ કરવો જોઈએ એ બાળકોને શીખવવું જોઈએ.

ઘરમાં પાણીના નળ ટપકે નહીં, ખુલ્લા રહે નહીં તેની સમજ પણ આપવી જોઈએ. પાણી વિના ઘરનાં કામ થશે જ કેવી રીતે? નાહવા, કપડાં ધોવા, વાસણ માંજવા તથા ધોવા માટે, કચરા- પોતાં કરવા, રસોઈ કરવા, પીવા માટે, ખેતીકામ માટે, ઉઘોગો માટે, એમ દરેક કાર્યમાં પાણી જોઈએ છે. તો એનો સમજદારીપૂર્વક ઉપયોગ આપણે કરવો જોઈએ કે નહીં? જળદેવીનું જતન કરવાને આપણે સજાગ બનીએ. ‘જળ છે તો જીવન છે’ એ વાત અનુભવ થકી બાળકને સમજાવીએ.

3) વૃક્ષ એ દેવ છે :

વૃક્ષ વિના હવા-પાણી મળશે ક્યાંથી ? આપણા શરીરને ઓક્સિજનની જરૂર પડે છે એ તો આપે છે વનસ્પતિ. ‘વનસ્પતિમાં જીવ છે...’ એવું આપણા વૈજ્ઞાનિક શ્રી જગદીશચંદ્ર બોઝ કહી ગયા છે. આપણા હાથ-પગ, આંગળીઓ, અંગૂઠા કોઈ ભાંગી નાખે તો આપણને જે દુઃખ થાય તે વનસ્પતિને પણ થાય છે. ફર્ક માત્ર એટલો જ કે આપણે આપણું દુઃખ, અવાજ, ચિત્કાર બહાર કાઢીએ છીએ જે બીજાને સંભળાય છે. વનસ્પતિ રડે છે પણ મનોમન... માટે કારણ વિના એનાં ફળ-ફૂલ, પાન કે ડાળી તોડવાં જોઈએ નહીં.

પરંતુ એની માવજત કરતાં શીખવું જોઈએ. બીજાં વૃક્ષો આપણે વાવવાં જોઈએ. ફળનાં બી સાચવીને એને ઉગાડતાં શીખવવું જોઈએ ને એની સાથે લાગણીના બંધનથી બાળક અવશ્ય બંધાશે. પરંતુ એ માટે વૃક્ષનો મહિમા, એની જરૂરિયાત અને એના સંસ્કારનો પાયો આપણે એના મનમાં માંડવો પડશે ને.

4) ઘરતીમાતાનું જતન કરો અને ઋણ સ્વીકારની ભાવના જાગૃત કરો:

જન્મથી જેણે આપણો ભાર ઝીલ્યો છે એવી ઘરતીમાતાનું ઋણ આપણે આજન્મ ચૂકવી શકતા નથી. પરંતુ શક્ય હોય તેટલું એનું જતન, રક્ષણ કરવાને તત્પર રહેવું જોઈએ. એનાં ફળ, ફૂલ, પાન, અનાજ ખાધું એ જન્મભૂમિના રક્ષણની જવાબદારી પણ આપણી જ છે ને?

ભારતભૂમિની માટીના કણકણમાં કહાનજી અને

શિવશંકરનું ધ્યાન છે. રજરજમાં રાધિકાનું તાન છે અને આપણી પવિત્ર ભૂમિમાં સતત રામનામ છે. આવી ભૂમિમાં અવતરવું એ એક અણમોલ લ્હાવો છે... ને આપણે સહુ પરભવના પુણ્યને પ્રતાપે આ ભૂમિમાં પેદા થયાં છીએ. આવી સમજ મળે પછી તો મા ભોમકાના રક્ષણની જવાબદારી હોંશે હોંશે ઉપાડવી જોઈએ કે નહીં?

આપણી ઘરતીમાતાને રાસાયણિક ખાતરોથી બચાવો ને બચાવો પ્લાસ્ટિક નામે ખતરનાક રાક્ષસથી... દૂષિત પાણી અને પ્રદૂષિત વાયુથી બચાવવાની છે તો વળી ભારતની ચારે કોર દુશ્મનો ટાંપીને બેઠા છે એવા દુશ્મનોથી પણ માતૃભૂમિનું રક્ષણ કરવાનું છે. ‘જનની અને જન્મભૂમિ તો સ્વર્ગથી પણ મહાન છે...’ જેવા સંસ્કારોનું મૂલ્ય સમજાવી દેશના ઉત્તમ સંરક્ષક ઘડવાના છે.

5) વાયુદેવ વિના કશું શક્ય છે?

વાયુદેવ ન હોય તો સૌ પ્રથમ તો આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ શું? પવન ન હોય તો અગ્નિ પણ ન પ્રગટે. આપણું બોલવું કોઈ ન સાંભળી શકે કે આપણે કોઈની વાત સાંભળી ન શકીએ. પવન છે તો પાણી છે, અનાજ છે, અગ્નિ છે અને સમગ્ર વનસ્પતિ છે. ને આપણા સર્વની સઘળી પ્રવૃત્તિ છે, પ્રગતિ છે અને જીવન છે.

ઝેરી વાયુ ગમે ત્યાં ન છોડાય, પ્લાસ્ટિકનો કચરો સળગાવીને વાયુને દૂષિત ન કરાય. તો એવું બધું સમજીને, વૃક્ષો વાવીને વાયુદેવની શુદ્ધિમાં, વૃદ્ધિમાં ઉમેરો કરવાનો હોય. પીપળાનું વૃક્ષ કે જે ચોવીસ કલાક ઓક્સિજન આપે છે એના ઉછેરમાં પણ આગળ આવવું જોઈએ. વૃક્ષોની ઉપર કુહાડો ક્યારેય ન ફેરવીએ અને જો વૃક્ષો કપાય તો તે પ્રવૃત્તિને અટકાવીએ. જો કોઈ કારણોસર એક વૃક્ષ કાપવું પડે તો ત્યાં બીજાં દસ વૃક્ષ વાવીને એને ઉછેરવાની જવાબદારી નૈતિક રીતે લેવી જોઈએ... એ પણ આપણી ફરજમાં આવે. તાજેતરના અહેવાલ પ્રમાણે ભારત દેશમાં સાત કરોડ વૃક્ષોની ઊણપ છે. તો વૃક્ષ સંવર્ધનનું સંસ્કારબીજ બાળકના કૂણા માનસમાં બાળપણથી જ વાવીએ.

6) ગૌમાતાના બચાવ માટે, જતન માટે, એમની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટેનાં પગલાં ભરવાં જ રહ્યાં.

આદિકાળથી તે આજ સુધી ગૌમાતા પ્રત્યેની આપણી લાગણીમાં લેશમાત્ર ઘટાડો થયો નથી. સનાતન સંસ્કૃતિમાં પણ ગાયની પવિત્રતા, ગાયની જરૂરિયાત, ગાયના ઓરાનાં ગુણગાન ગાયાં છે. ગાયનું દૂધ, ઘી, છાશ, માખણ, ગૌમૂત્ર, ગોબર, બધું જ આપણી સંસ્કૃતિ સાથે વણાયેલું છે. એ સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારોને નાપાક કરવાને કેટલાંક તોફાની તત્વો કામે લાગેલાં છે. પરંતુ એ અંગે સચેત થવું જ રહ્યું ને સમજવું જ રહ્યું. ગૌમાતાના બચાવ બાબતે આપણે જાગૃત રહેવું જ રહ્યું અને આવનારી પેઢીને પણ જાગૃત કરવી પડશે.

ગાય સાથે કૃષ્ણ જોડાયેલા છે તો નંદી સાથે શિવશંકર. આપણા રાશિચક્રમાં પણ વૃષભને બીજું સ્થાન આપેલું છે. જેની પીઠે જગતનો આધાર હતો તેવા બળદને પણ કંઈ વિસરાય?

સંસ્કૃતિના આવાં મૂલ્યો, સંસ્કારોની હારમાળાને પ્રથમ આપણે જાળવીએ. આપણા જીવન સાથે જોડી દઈએ અને ત્યારબાદ બાળકોમાં એ સંસ્કારોનું સિંચન કરીએ અન્યથા બધું જ વ્યર્થ. પહેલું ડગ આપણે ભરવું ને તે પછી જ અન્યને સૂચન કરવું જોઈએ. એમાં જરાય પાછી પાની ન કરીએ. અને એ સંસ્કારો બાળકોમાં રોપાય તે જોવાની જવાબદારી પણ આપણે જ રાખવી રહી.

બાળવયે જ આવા અમૂલ્ય સંસ્કારોનું સિંચન થાય તો અને તો જ એ અમૂલ્ય સંસ્કારોનું વટવૃક્ષ ફૂલેફાલે. ને તે પછી મા ભોમકાની પ્રગતિ સોળે કળાએ ખીલી ઊઠશે. સનાતન સંસ્કૃતિનો ડંકો વિશ્વમાં ગુંજી ઊઠે તે માટે... આપણે સ્વયંને જગાડીને બાળકોમાં એ સંસ્કારોનું આરોપણ કરવું જોઈએ.

કેવી અદ્ભુત, અજોડ અને અનન્ય છે આપણી સંસ્કૃતિ! આપણે ધરતીને માતા, નદીને માતા, તુલસીને માતા, એ સહુને માતા સ્વરૂપે નિહાળીએ છીએ. તો વળી ગગનને દેવ, અન્નદેવ, વૃક્ષદેવ, દરિયાદેવ, વાયુદેવ, એ સહુમાં દેવનાં દર્શન કરીએ છીએ ને એની પવિત્રતા જાળવીએ છીએ. એ પરંપરાને આગળ વધારીએ એટલું જ નહીં, એ ઉપરાંત પણ સૂરજદાદા, ડુંગરદાદા, હાથીદાદા, જેવા માન-પાન આપણે આપીને એમનો આદર કરીએ છીએ.

ચાંદામામા, ચાંદનીમામીને પણ અનન્ય ભાવથી જોવાની આપણી દૃષ્ટિને શું કહીશું? વિશ્વમાં આ બધું માત્ર અને માત્ર આપણી સંસ્કૃતિ સાથે જ વણાયેલું છે. પ્રત્યેક જીવને જાળવવાની અને પ્રકૃતિમાં પરમાત્માનાં દર્શન કરવાની એવી આપણી ભવ્ય સંસ્કૃતિનો વારસો સાચવવા આપણે સહુ કટિબદ્ધ બનીએ. જાગૃત રહીએ અને એના મૂલ્યનું વિશ્વદર્શન કરીએ અને વિશ્વને દર્શન કરાવીએ.

“સૂકાં લાકડામાં અને લીલા વૃક્ષોમાં રહેનારને નમસ્કાર, ધૂળમાં જે ખીલે છે અને પુષ્પના પરાગમાં જે મહેંકે છે તેમને નમસ્કાર. અગમ્ય પ્રદેશમાં અને અદૃશ્ય રહે છે તેમને નમસ્કાર.

ઘાસના બીડમાં વિહરનારને નમસ્કાર, પૃથ્વીરૂપે સર્વને ધારણ કરનારને નમસ્કાર અને પ્રલય કાળે વિશ્વનો અંત આણનારને પણ નમસ્કાર.

“રુદ્રાષ્ટાધ્યાયી”

આમ રુદ્રાષ્ટાધ્યાયીમાં પણ આપણે આપણી સંસ્કૃતિને ઉજાગર કરતી વાતો વણેલી છે. તે આપણાં બાળકોને સંસ્કાર રૂપે આપણે આગળ આપવાની છે. હવે એ કહો કે, આ જવાબદારી કોની?

True enjoyment comes from activity of the mind and exercise of the body: the two are ever united.

- Wilhelm von Humboldt

રમતાં રમતાં વાંચતા શીખીએ



- જાગૃતિ પંડ્યા
નગર પ્રાથમિક શાળા નં. ૩૧,
બાકરોલ, આણંદ. મો. ૯૪૨૯૬૪૫૪૯

ખૂબ જ સુંદર વિષય આ વખતે આપ્યો છે. ઘણી બધી ઉપયોગી માહિતી અને પ્રવૃત્તિઓ ઉછરતાં બાળકો માટે કરી શકાય. આમ તો બાળક માના ગર્ભમાં જ મોટાભાગનું શીખીને આવે છે. બાળક જન્મે ત્યારથી લઈને તે સંપૂર્ણ સમજ કેળવાય ત્યાં સુધીમાં બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં ડગલે ને પગલે કોઈને કોઈ પ્રવૃત્તિ જરૂરી બનતી જણાય છે. ખાવું, પીવું, બેસવું, બોલવું, ચાલવું, વાતચીત કરવી તથા અન્ય...

શિક્ષણ એ નિરંતર ચાલતી પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયામાં અભ્યાસક્રમને રુચિપૂર્ણ અને છાત્રોને ગમતો બનાવવા નવી શિક્ષણ નીતિ 2020 માં પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશેષ ભાર મુકવામાં આવ્યો છે. આજ કારણે સમજી શકાય કે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિ કરવા સાધનની જરૂર પડે જે શૈક્ષણિક રમકડાં કે રમતો ગણાય છે.

જ્યારે બાળકને ભણતાં શીખવવાનું હોય છે ત્યારે, છેલ્લાં 27 વર્ષનો મારો અનુભવ કહે છે કે ફક્ત પુસ્તકિયું જ્ઞાન એ એક પોપટિયું રટણ ન બની રહેતાં આજીવન દૃઢ થાય તે માટે પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો દ્વારા શીખવેલું જ્ઞાન બાળકો કદી ભૂલતાં નથી. જેની શરૂઆત મેં ગણિત વિષયમાં બીજગણિતનો પાયો કહી શકાય તેવો એકમ ‘પૂર્ણાંક સંખ્યાના સરવાળા - બાદબાકી’ શીખવવા માટે અનેક પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો બનાવી હતી, જેમાં મને 100% સફળતા મળી હતી. એ પછી મારો અને બાળકોનો આત્મવિશ્વાસ વધી ગયો. થોડાં વર્ષો પછી મેં વાચન-લેખનમાં નબળાં બાળકો માટે પણ વિવિધ રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ તૈયાર કરી. એ પછી બાળકોને રમતાં રમતાં મૂળાક્ષરો અને શબ્દોનું વાચન કરાવ્યું. રમતો જેવી કે, “ શબ્દ સંગીત ખુરસી, વર્ણ વેલ, શૈક્ષણિક કેરમ, શબ્દ પઝલ સમયક, સાપસીડી, અમદાવાદ” વગેરે જેવી રમતો

બાળકોને રમાડવામાં આવી. વાચનમાં ધીમી ઝડપે શીખી શકતાં બાળકો ઝડપથી વર્ણ અને શબ્દો ઓળખવા લાગ્યાં. બાળકોને એમ કે તેઓ રમે છે અને મને એમ કે તેઓ શીખે છે. આમ બંને પક્ષે આનંદ જ આનંદ.

2. પ્રવૃત્તિના હેતુઓ :

- પ્રાથમિક શિક્ષણનો પાયો પાકો કરવા.
- શીખેલા જ્ઞાન અને જીવન કૌશલ્યો ખીલવવા.
- સહપાઠી શિક્ષણ માટે.
- બાળકોની તાર્કિક અને વિચાર શક્તિને વિકસાવવા માટે.
- કલ્પના શક્તિને ઉત્તેજન આપવા.
- બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ ઝડપી બને.
- શિક્ષણને રસપ્રદ બનાવી ઝડપથી શીખે.
- બાળકોની ક્ષિતિજો વિસ્તૃત બને.
- ખેલદિલીની ભાવનાનો વિકાસ થાય.
- શીખેલું ચિરંજીવ બને.
- રમતાં રમતાં વાંચતા શીખે.

3. આવશ્યક સાધનસામગ્રી :

કેરમ માટે અલગ અલગ રંગના પ્લાસ્ટિકના બિલ્લા, સંગીત ખુરસી માટે વર્ણ કાર્ડ અને ખુરસીઓ, ખંજરી, શબ્દ-કાર્ડ, ચાર્ટ-પેપર (સાપસીડી, સમયક, અમદાવાદ માટે), ચોક (વર્ણ વેલ દોરવા), બંગડી કે રિંગ, સ્કેચ પેન, માપપટ્ટી, પેન્સિલ, રબ્બર અને રંગીન ચોક અને માર્કર પેન.

4. પ્રવૃત્તિનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

શૈક્ષણિક કેરમ :

- કેરમની રમત માટે ગુલાબી, લાલ કે લીલાં પીળાં રંગનાં ગોળ ગોળ નાનાં બિલ્લાં તૈયાર મળે છે. તેની ઉપર વર્ણ શીખવવા માટેના તમામ વર્ણ માર્કર

પેન વડે લખવા. જેમકે.... ન, મ, ગ, જ, પ.
વગેરે. એમ તમામ વર્ણ લખવા.

- બીજા રંગના બિલ્લા પર કાનાવાળા વર્ણ અને શબ્દો લખવા. એ પછી બાકીના બિલ્લા પર પણ આગળ વધતાં જવું અને લખતાં જવું એમ સંપૂર્ણ બારાક્ષરી લખાઈ જાય.
- હવે બાળકોને રમવા બેસાડવાં. બાળકોનાં શ્રૂપ મુજબ રમવા માટે બિલ્લા લેવા.
- રમતી વખતે એક સાથે ચાર બાળકો રમી શકે.
- જે રીતે કેરમ રમાય તે જ રીતે આ કેરમ રમાય. ફરક ફક્ત બિલ્લાનો જ અને જો કોઈ ખાનામાં સ્ટાઈકર વડે બિલ્લાને મારતાં જો નીચે ગોળ ખાનામાં પડે તે બિલ્લા પર લખેલો વર્ણ બાળક વાંચશે અને જો વાંચી શકે તો પોતાની પાસે રાખે અને ન વાંચે તો અંદર પાછો મૂકવો પડે. આમ રમતાં જાય અને વર્ણ અને શબ્દો શીખતાં જાય. અંતે જે બાળકની પાસે વધારે બિલ્લા ભેગા થાય તે વિજેતા ગણાય.

શૈક્ષણિક સંગીત પુરસી :

- આ રમતમાં પુરશીઓ ખંજરી અને શબ્દ-કાર્ડ જોઈશે.
- રેગ્યુલર સંગીત પુરસી કરતાં આ સંગીત પુરસીમાં થોડો ફેરફાર કરવામાં આવ્યો છે. જેટલાં બાળકો હોય તેટલી જ પુરશીઓ લેવી.
- સંગીત વગાડવું. સંગીત બંધ થાય ત્યારે દરેક બાળક પુરસી પર બેસે અને પુરસી પર મૂકેલા શબ્દકાર્ડમાં લખેલો શબ્દ વાંચશે.
- જો બાળક ખોટો શબ્દ વાંચે તો આઉટ ગણવો.
- બાળક આઉટ થાય ત્યારે બીજુ એક બાળક નવું ઉમેરવું.
- દરેક રાઉન્ડ બાદ જેટલા શબ્દો સાચા વંચાયા હોય તેટલાં નવા કાર્ડ ઉમેરવાં.
- અંતે સૌથી વધારે શબ્દકાર્ડ ભેગાં થયાં હોય તે

બાળક વિજેતા.

સાપસીડી :

- ચાર્ટ પેપર પર સાપસીડી તૈયાર કરવી.
- બાળકોની જરૂરિયાત મુજબ અલગ અલગ સાપસીડી તૈયાર કરવી.
- બાળક પાસો ફેંકશે અને જેટલા નંબર હોય તે બધા જ વર્ણ કે શબ્દો વાંચતો વાંચતો બાળક આગળ જશે. ઉદા. બાળકને પાસામાં 4 પડ્યા હોય તો ચારેય ખાનામાં લખેલું વાંચવું પડે. જો ન વાંચી શકે તો જ્યાંથી અટકે ત્યાં જ રહે. અન્ય બાળકો રમે તે સમયે બરાબર ધ્યાન રાખે અને યાદ રાખે કે આ શબ્દ કેવી રીતે વંચાય!
- જ્યારે સીડી ચઢવાની હોય ત્યારે પણ વચ્ચે આવતા બધા જ શબ્દો બાળક વાંચી શકે તો જ સીડી ચઢી શકે.
- વાંચતાં વાંચતાં જેમ જેમ બાળક આગળ જાય અને સૌથી પહેલો પહોંચી જનાર બાળક વિજેતા ગણાય.
- અમદાવાદ અને સમયકની રમત પણ સાપસીડીની જેમ પાસા ફેંકીને રમવાની અને વાંચતાં વાંચતાં આગળ વધવું. સમયકમાં સાત ચકો વટાવીને જ્યારે બાળક અંદર પ્રવેશે છે ત્યારે બાળકને સંપૂર્ણ (બારાક્ષરી / શબ્દો) વાંચતા શીખી ગયું હોય છે.
- વર્ણવિલમાં જમીન પર ચોકથી વેલ દોરી તેમાં મૂળાક્ષરો અને શબ્દો લખવા, બાળક શિક્ષકે કહેલ શબ્દ પર લંગડી કરીને જશે.
- શબ્દ ઓળખ પ્રવૃત્તિ માટે ચાર્ટ પેપર પર લખેલા શબ્દો પર રિંગ ફેંકવી જે શબ્દ પર રિંગ પડે તે શબ્દ બાળક વાંચી બતાવે.

5. પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયા દર્શાવતું ચિત્ર :

(અહીં મારી પાસે સાપસીડીનાં ચિત્રો પાછળના પાના ઉપર આપેલ છે, બીજી રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ માટે લિંક મોકલી છે.)

એક મજાની રમત - શબ્દોની સાપસીડી જાગૃતિ પંડ્યા, આણંદ



એક મજાની શબ્દ રમત જાગૃતિ પંડ્યા આણંદ



એક મજાની રમત - શબ્દોની સાપસીડી જાગૃતિ પંડ્યા, આણંદ



એક મજાની રમત - શબ્દોની સાપસીડી જાગૃતિ પંડ્યા, આણંદ



બ્લોગ QR code

શૈક્ષણિક કેરમની રમત, સમજૂતી તથા બનાવવાની રીત આ QR કોડમાં આપેલ છે.

બાજુમાં આપેલ QR કોડમાં તમામ રમતો અને પ્રવૃત્તિઓની લિંક એક જ લિંકમાં બનાવેલ છે.

7. બાળકની સાવધાની કે સલામતી સંદર્ભે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો:



- આ પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો ફક્ત જે બાળકો FLN સિદ્ધ નથી તેઓ માટે છે.
- મોટાભાગની રમતો ચાર બાળકો રમી શકે તેવી છે જેમકે, કેરમ અને સાપસીડી.
- સંગીત ખુરસી માટે એક સાથે 10 બાળકો અને 10 ખુરસી અને શબ્દ કાર્ડ (100 ઉપર) જોઈશે.
- બાળક જેમ જેમ શીખતું જાય તેમ તેમ આગળની રમત માટે જાય છે. જેમકે... સાપસીડી પહેલી વર્ણ વાળી આવડે પછી બીજા નંબરની કાનાવાળા વર્ણ અને શબ્દોની રમાડવી.

પીપળ પાન ખરંતાં...



- પ્રો. ડૉ. અશ્વિન જનસારી
મો. ૯૪૨૭૦૬૮૦૧૦

વર્ષાઋતુમાં પ્રકૃતિ સોળે કલાએ ખીલી ઊઠે છે. વૃક્ષોની લીલાશ આંખને અને મનને ઠંડક આપે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વૃક્ષોનું મહત્ત્વ વિવિધ ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું છે કે વૃક્ષોમાં હું પીપળો છું. ‘છોડમાં રણછોડ’ની બાબત વૃક્ષનું મહત્ત્વ સૂચવે છે. એક ભજનમાં “જીતે ભી લકડી મરતે ભી લકડી” દ્વારા જન્મથી લઈ મૃત્યુ સુધી વૃક્ષનું લાકડું કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પૂજાના કળશમાં પીપળો, ઊમરો, પીપળ, આંબો અને વડ. આ પાંચ જાતનાં પાન મૂકવામાં આવે છે. ગૌરી વ્રતમાં બાળાઓ પૂજન કરી પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે છોડ અંગે જાણકારી મેળવે છે. શુભ પ્રસંગે દરવાજે કે મંડપના પ્રવેશ દ્વારે આસોપાલવનાં પાનનાં તોરણ બાંધવામાં આવે છે. સરકાર દ્વારા પણ “એક પેડ માં કે નામ” અભિયાન દ્વારા વૃક્ષારોપણને મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે.

પ્રવૃત્તિનું નામ: વિવિધ પ્રકારનાં પાંદડાઓનું આલ્બમ બનાવવું.

ભૂમિકા: વિવિધ પ્રકારનાં પાન એકઠાં કરી તે અંગેની જાણકારી મળે.

પ્રવૃત્તિનો હેતુ: પર્યાવરણની માહિતી મેળવે અને પાંદડાઓનો પરિચય મેળવે. પાંદડાઓના આકાર, રંગ, દેખાવ અંગે અને તેની કામગીરી વિશે જાણે.

સાધનસામગ્રી:

- (1) વિવિધ પ્રકારનાં પાન
- (2) A-4 સાઈઝના 15-20 કાગળો કે નોટબુક
- (3) સેલોટેપ કે ચોંટાડવા માટે ગમ
- (4) કાતર
- (5) સ્કેચ પેન

સોપાનો: સો પ્રથમ ઘરની આસપાસ સોસાયટીના

કે નજીક આવેલા બગીચામાં જઈ વિવિધ પાંદડાં એકત્ર કરવાં. તેને ચોખ્ખાં કરવાં.

પાંદડાઓમાં ત્રણ-ચાર ફૂલોનાં, ફળનાં છોડનાં, શાકભાજીનાં છોડના કે ઔષધીય વૃક્ષોનાં પસંદ કરી શકાય. એક કાગળ પર વ્યવસ્થિત ગોઠવી સેલોટેપ કે ગમ વડે ચોંટાડવાં. પાન લગાવ્યા પછી તેનું નામ, ઉપયોગ વગેરે અંગે રંગીન સ્કેચ પેનથી માહિતી લખવી.

સાવધાની:

- (1) પાંદડાં ચોખ્ખાં કરીને લગાવવાં.
- (2) આખી ડાળને બદલે એક જ પાન વૃક્ષ પરથી લેવું.
- (3) કાતર વાગે નહીં તેની કાળજી રાખવી.
- (4) સ્કેચ પેન કે ગમના ડાઘા પડે નહીં તેની કાળજી રાખવી.

સમાપન: આ પ્રવૃત્તિ બાળકને કુદરતની નજીક લાવે છે. વૃક્ષોના વિવિધ પ્રકારો અને તેના ઉપયોગ વિશે જાણકારી મેળવે છે. ‘મેં તૈયાર કર્યું છે’ તે બાબત તેનામાં આનંદ અને ખુશીની લાગણી જન્માવશે. માતાપિતા અને શિક્ષકો દ્વારા શાબાશી કે પ્રશંસા મળવાને લીધે રાજી થશે. પાંદડાનું આલ્બમ વર્ષા સુધી રાખી શકાય અને તેને જોઈને પોતે કરેલા કાર્યની યાદો તાજી થાય. બીજાં બાળકોનાં આલ્બમ અંગે માહિતી મેળવી પોતાના કાર્ય વિશે જાણે. જો શાળા દ્વારા આવાં આલ્બમોનું પ્રદર્શન રાખવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીઓ અને અન્ય લોકો પણ તેના વિશે માહિતગાર થાય. બાળકોમાં ક્રિયાશીલતા અને સર્જનશીલતાનો વિકાસ થાય.

નોંધ: 1963માં પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષિકાએ આવું આલ્બમ નોટમાં બનાવડાવ્યું હતું. સોય દોરા વડે નોટબુકમાં પાંદડાં લગાવ્યાં હતાં. જેની યાદ આજે પણ ખુશી અને આનંદ આપે છે.



જ્યારે બાળકો પોતાની જાતે કોઈ પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરે છે, ત્યારે તેઓમાં વિશ્વાસ અને આત્મનિર્ભરતા વિકસે છે. પ્રવૃત્તિઓ બાળકોને અભ્યાસના વિષયોની મૂળભૂત સમજણ પૂરી પાડે છે. પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શિક્ષણ એ બાળકો માટે શીખવા અને વ્યક્તિત્વ વિકાસના વધુ પ્રાકૃતિક અને આનંદમય રસ્તા છે, જેમાં તેઓ અત્યંત ઉત્સાહથી શીખી શકે છે. આ રીતે, તેઓને કોઈ પણ વિષયની મૂળભૂત સમજૂતીનો આધાર મળી રહે છે. બાળકોને વૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરવાથી તેમની જિજ્ઞાસા વધે છે. તેઓ નવા પ્રશ્નો પૂછે છે અને તેમનું ઉત્તમ અને ચકાસણીશીલ વિચારવું વિકસે છે.

વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો બાળકોની તર્કશક્તિ અને સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા વધારવામાં મદદ કરે છે. તેઓ વિવિધ સમસ્યાઓનો ઉકેલ શોધી શકે છે અને યોગ્ય પરિણામો પર પહોંચી શકે છે.

પ્રયોગો અને વૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિઓ થકી બાળકોનો બોધાત્મક વિકાસ થાય છે, જેમાં તેઓને પોતે પ્રયોગો કરીને અનુભવ મેળવવાની તક મળે છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિઓ બાળકોમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી પ્રત્યેની રસની ભાવના વિકસાવે છે, જે ભવિષ્યમાં તેમને વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં આગળ વધારવા પ્રેરણા આપી શકે છે.

આ ફાયદાઓ એ દર્શાવે છે કે વૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિઓ બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. તેમના મગજને નવા ચિંતન માટે ખોલે છે. પ્રવૃત્તિઓ બાળકોને તેમના હાથે ગણીને, માપીને, અને તર્ક કરવી પડે છે. આ તેમના ગણિતીય અને વિશ્લેષણાત્મક ચિંતનને વધારવામાં મદદ કરે છે. કેટલીક પ્રવૃત્તિઓમાં બાળકોને અન્ય સાથે કામ કરવું પડે છે, જે તેમને ટીમવર્ક અને સામાજિક કૌશલ્ય શીખવે છે.

(1) હળદરનો સૂચક તરીકે ઉપયોગનો પ્રયોગ

પ્રવૃત્તિનું નામ અને ભૂમિકા:

પ્રવૃત્તિનું નામ: હળદરનો સૂચક તરીકે ઉપયોગ

ભૂમિકા: આ પ્રયોગમાં, હળદરને એક પ્રાકૃતિક ઊંચું સૂચક તરીકે વાપરવામાં આવે છે જે એસિડિક અને બેઝિક દ્રાવણો વચ્ચેના ભેદને ઓળખવામાં મદદ કરે છે.

પ્રવૃત્તિના હેતુઓ:

- બાળકોને pH સૂચક વિશે સમજ અપાવવી.
- હળદર કેવી રીતે pHમાં ફેરફારને ઓળખી શકે છે તે શીખવવું.
- પ્રકૃતિમાં ઉપલબ્ધ પ્રાકૃતિક પદાર્થોના વૈજ્ઞાનિક ઉપયોગ વિશે જ્ઞાન આપવું.

આવશ્યક સાધન સામગ્રી:

- હળદર પાવડર
- ક્ષારીય દ્રાવણ જેવું કે ડિટરજન્ટ અથવા કાચ સાફ કરવા માટેનું દ્રાવણ
- લીંબુનો રસ જેવા એસિડિક દ્રાવણ
- પ્લાસ્ટિકના ચમચા
- કપડું

પ્રવૃત્તિનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ:

1. હળદર પેસ્ટ બનાવો:

- હળદર પાવડરને થોડા પાણી સાથે મિશ્રિત કરો, જેથી તે પેસ્ટ જેવા રૂપમાં બને. આ પેસ્ટને કાપડ પર લગાવો અને તેને સુકાઈ જવા દો.

2. દ્રાવણો બનાવો:

- એક ગ્લાસમાં ડિટરજન્ટ લો અને તેને પાણી સાથે મિશ્રિત કરો.

- બીજા ગ્લાસમાં લીંબુનો રસ ઉમેરો.

3. પ્રયોગ કરવો :

- કાપડ પર સુકાયેલી હળદર પેસ્ટ પર ક્ષારીય દ્રાવણ અને એસિડિક દ્રાવણ (લીંબુ રસ) બન્ને થોડી થોડી માત્રામાં લગાવો.

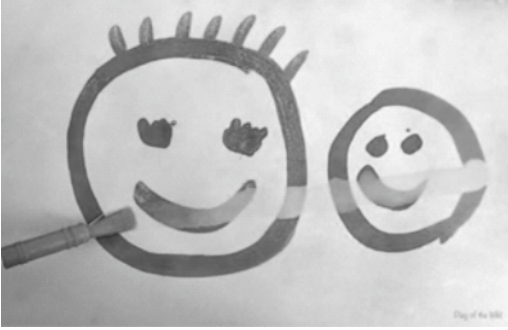
- હળદરના રંગમાં આ પદાર્થોને ઉમેરવાથી શું ફેરફાર થાય છે તે નિરીક્ષણ કરો.

4. નિરીક્ષણ :

- ક્ષારીય દ્રાવણ સાથે સંપર્કમાં આવતા હળદર લાલ રંગમાં ફેરવાઈ જશે.

- એસિડિક દ્રાવણ સાથે સંપર્કમાં હળદરનો રંગ બદલાયો નહિ તેવું જોવામાં આવશે.

પ્રવૃત્તિનું પ્રક્રિયા દર્શાવતું ચિત્ર :



બાળકની સાવધાની કે સલામતી સંદર્ભે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- હળદરની પેસ્ટ આંખો કે ચામડીમાં ન જાય તે સુનિશ્ચિત કરો.

- પ્રયોગ પછી હાથ ધોવાની સલાહ આપવી.

(2) પ્રવૃત્તિનું નામ અને ભૂમિકા :

પ્રવૃત્તિનું નામ: પાંદડાની નસોનું નિરીક્ષણ

ભૂમિકા: આ પ્રવૃત્તિમાં, વિદ્યાર્થીઓ પાંદડાની નસોની રચના વિશે સમજ મેળવી શકે છે. પાંદડાની નસો છોડની પાંદડાની અંદર રહેલી નસોની શ્રેણીઓનું નિરીક્ષણ અને વિશ્લેષણ.

પ્રવૃત્તિના હેતુઓ :

1. પાંદડાની નસોના વિવિધ પ્રકારો સમજાવવા.

2. શાખા નસો (reticulate venation) અને

સમાનાંતર નસો (parallel venation) વચ્ચે તફાવત સમજવો.

આવશ્યક સાધનસામગ્રી :

- વિવિધ પ્રકારનાં પાંદડાં (જેમકે ગુલાબ, ઘાસ, પીપળા)

- વ્હાઈટ પેપર

- પેન્સિલ

પ્રવૃત્તિનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

1. પાંદડાની પસંદગી :

- બાગમાંથી અથવા આસપાસનાં વનસ્પતિથી પાંદડા એકત્રિત કરો. શાખા નસો અને સમાનાંતર નસો ધરાવતાં પાંદડાઓ એકઠા કરો.

2. નસોનું નિરીક્ષણ :

- દરેક પાંદડાને વ્હાઈટ પેપર પર રાખો અને પેન્સિલની મદદથી પાંદડાના આકાર અને નસોની લાઈન્સને ટ્રેસ કરો.

- પાંદડાની નસો કેવી રીતે ફેલાઈ છે તે ધ્યાનપૂર્વક જુઓ. તેમાં શાખા નસો છે કે સમાનાંતર નસો છે તે નોંધો.

3. વર્ગીકરણ :

- શાખા નસો (reticulate venation) ધરાવતાં પાંદડાઓ, જેમકે ગુલાબ અને પીપળા અને સમાનાંતર નસો (parallel venation) ધરાવતાં પાંદડાઓ, જેમકે ઘાસ, વચ્ચે તફાવત દર્શાવો.

4. નિરીક્ષણ નોંધો :

- તમારાં નિરીક્ષણો અને આકૃતિઓને તમારી નોટબુકમાં નોંધો.

પ્રવૃત્તિનું પ્રક્રિયા દર્શાવતું ચિત્ર :

બાળકની સાવધાની કે સલામતી સંદર્ભે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો: ટ્રેસિંગ કરતી વખતે પેન્સિલને યોગ્ય રીતે પકડી રાખવી.



(3) પ્રવૃત્તિનું નામ : લેમિનાર ફ્લો (Laminar Flow)

ભૂમિકા: આ પ્રયોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એ છે કે વિદ્યાર્થીઓને પ્રવાહવિજ્ઞાન (Fluid Dynamics) ની લેમિનાર ફ્લો (Laminar Flow)ની સંકલ્પનાનો અનુભવ કરાવવો. લેમિનાર ફ્લો એ એક પ્રકારનો પ્રવાહ છે, જેમાં પ્રવાહી કે ગેસના સ્તરો વિના વિક્ષેપ રીતે અને મજબૂત રીતે સરકતા હોય છે.

પ્રવૃત્તિના હેતુઓ :

1. વિદ્યાર્થીઓને લેમિનાર ફ્લો અને તેને લગતા વિજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોને સમજાવવું.
2. પ્રવાહવિજ્ઞાનમાં વપરાતા લેમિનાર અને ટર્બ્યુલન્ટ ફ્લો (Turbulent Flow) વચ્ચેના તફાવત વિશે જ્ઞાન આપવું.
3. કુગ્ગા દ્વારા લેમિનાર ફ્લો કેવી રીતે બનાવવામાં આવે છે તે દર્શાવવું.

આવશ્યક સાધન સામગ્રી:

- એક મજબૂત કુગ્ગો
- પાણી

પ્રવૃત્તિનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ:

1. કુગ્ગા ભરો:

- કુગ્ગાને પાણીથી ભરવો અને બાંધી નાખો.
- કુગ્ગાને કોઈ હથેળીમાં મજબૂત રીતે પકડી રાખો અને પછી ધીમે ધીમે કુગ્ગાના મુખમાંથી પાણી બહાર

કાઢો. જો તમે કુગ્ગાને યોગ્ય રીતે પકડી રાખો છો, તો કુગ્ગામાંથી બહાર આવતું પાણી ધીમે ધીમે લેમિનાર ફ્લો તરીકે નીકળે છે. આ પ્રવાહ સરળ અને નિયંત્રિત હશે, જે લેમિનાર ફ્લોનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે.

3. તુલનાત્મક અધ્યયન:

- હવે, કુગ્ગાને વધારે પાણીથી ભરીને અથવા વધુ દબાણથી પાણી બહાર કાઢો. તમે જોશો કે પાણીનો પ્રવાહ અસ્થિર બની જાય છે, જે ટર્બ્યુલન્ટ ફ્લોનું ઉદાહરણ છે.

4. નિરીક્ષણ:

- વિદ્યાર્થીઓને લેમિનાર ફ્લો અને ટર્બ્યુલન્ટ ફ્લો વચ્ચેનો તફાવત સમજાવવા માટે પ્રશ્નો પૂછો.

પ્રવૃત્તિ દ્વારા શિક્ષણ એ એક એવો પ્રયોગાત્મક અને મનોરંજક અભિગમ છે, જે બાળકોના સર્વાંગી વિકાસમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આ પદ્ધતિમાં બાળકોને ક્રિયાશીલ રીતે શીખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે, જેનાથી તેઓના જ્ઞાનમાં વધારો થાય છે અને તેમનાં વિચારશક્તિ અને કૌશલ્ય વિકસે છે.

શાળાના પરંપરાગત અભ્યાસક્રમની સાથોસાથ પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ બાળકને સ્વતંત્રતા, આત્મવિશ્વાસ અને કુશળતા પ્રદાન કરે છે. પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી શિક્ષણ મેળવવાથી શીખવા પ્રતિ બાળકમાં રસ અને જિજ્ઞાસા સતત ટકેલી રહે છે, જે તેમની ભવિષ્યના શૈક્ષણિક જીવન માટે મજબૂત પાયાનો સરવાળો આપે છે.

મીણબત્તી સાથે મજા (૩થી ૬ વર્ષનાં બાળક માટે)

❖ હેતુઓ :

- ✓ બાળક શ્વાસ પર નિયંત્રણ રાખતાં શીખશે. બાળકના ફેફસાં મજબૂત થાય.

❖ સાધનસામગ્રી :

- ✓ મીણબત્તી, માચીસ

❖ વર્ણન :

- ✓ માતાપિતા બાળકને કિટમાં આપેલી મીણબત્તી પ્રગટાવીને આપશે.
- ✓ બાળક મીણબત્તી ફૂંક મારીને ઓલવશે. માતાપિતા બાળકને આ ક્રિયા વારંવાર કરાવશે.
- ✓ એક જ વારમાં મીણબત્તી ઓલવતાં આવડી જાય ત્યાં સુધી બાળકને પ્રયત્ન કરાવવો.
- ✓ મીણબત્તીનું અંતર થોડું થોડું વધારી શકાય.





પર્યાવરણ અને પ્રકૃતિ બાળકના સાથીદાર છે. બાળકને પર્યાવરણ અને પ્રકૃતિ સાથે આમ તો સીધો સંબંધ છે. પ્રકૃતિમાં જઈ અને બાળક ખીલી ઊઠે છે. પર્યાવરણ બાળકને ઘણું ઘણું શીખવે છે. આમ તો પર્યાવરણ અને પ્રકૃતિ એ એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. જો તમે પર્યાવરણ તરફ વળશો તો પ્રકૃતિ તમારી સંગાથે અચૂક આવશે. આમ તો પ્રકૃતિના કેડે પર્યાવરણના સુધી સહજતાથી પહોંચી શકાય છે. બાળક પર્યાવરણના સંગાથે રહી ઘણું બધું શીખે છે, ખીલે છે, ખૂલે છે.

પર્યાવરણ અને સ્વચ્છતા

પર્યાવરણ સ્વચ્છતાનો પાઠ શીખવે છે. સ્વચ્છતા એ તંદુરસ્તીની નિશાની છે. બાળકો તેના આસપાસના પર્યાવરણને સ્વચ્છ રાખતાં શીખી જાય તો ઘણી બધી સમસ્યાઓ હલ થઈ શકે. આ પર્યાવરણ સ્વચ્છતાની શરૂઆત બાળકને તેના ઘર અથવા વર્ગખંડની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શીખવી શકાય. વર્ગખંડમાં જે તે પાંચ બાળકોને દરેક દિવસે વર્ગ સ્વચ્છ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. જે સપાટમાં જે દિવસે વર્ગની સ્વચ્છતા અને સુઘડતા સરસ રહેશે તે દિવસે તેઓને પુસ્તક રૂપી ઈનામ આપી પ્રોત્સાહિત કરી શકાય.

આ જ રસ્તે ચાલીને બાળક ઘરમાં પણ સ્વચ્છતા બાબતે આગળ વધી શકશે. વર્ગકાર્યમાં ઘણી વાર કાલે ઘરકામમાં મમ્મીને શું મદદ કરી અને ઘરની સ્વચ્છતા રાખવા માટે તમે શું શું કર્યું તે લખીને આવવાનું કહી શકાય, વર્ગમાં બાળક વાંચશે અને બીજાં બાળકોને પણ તેમાંથી પ્રેરણા મળશે. જે આ બાબતે આગળ વધ્યું હોય તે બાબતને બાળકને બધાં બાળકોની વચ્ચે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા ધીમે ધીમે વર્ગખંડ અને ઘર બંનેના પર્યાવરણમાં સ્વચ્છતા જોવા મળશે.

પ્રકૃતિમાં પરિભ્રમણ

નાના-મોટા પ્રવાસો અને પ્રકૃતિમાં પરિભ્રમણ દ્વારા બાળકને પર્યાવરણથી નજીક લઈ જઈ શકાય. મહિનામાં એકાદ દિવસે બાળકોને આસપાસ નદી, પર્વત કે સારો એવો વાડી વિસ્તાર હોય ત્યાં લઈ જઈ શકાય. આમ પણ નવી શિક્ષણ નીતિમાં આજકાલ બેગલેસ ડેનો વિચાર ખૂબ જ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યો છે. અહીં પ્રકૃતિમાં રહીને બાળક પર્યાવરણ વિશે ઘણું શીખી શકશે. આપણે આસપાસનાં સ્થળોએ જઈને પર્યાવરણને કેટલું અસ્વચ્છ કરીએ છીએ તે બાળકો તેની સગી આંખે જોશે. ત્યારબાદ આસપાસ ક્યારે ફેંકવાથી પર્યાવરણને કેટલું નુકસાન થાય છે તે બાબતે તેની સાથે સંવાદ કરી શકાય અને જ્યારે ક્યાંય પણ ફરવા જઈએ ત્યારે આસપાસ ક્યારે ન ફેંકવો અને ક્યારે ડસ્ટબિનમાં જ નાખવો તેવો સુંદર મજાનો પાઠ રમતાં-ભમતાં શીખવી શકાય. આજે જ્યાં જ્યાં પણ ક્યારે તમે ભાળો ત્યાં તે ભેગો કરી એક થેલીમાં ભરી ડસ્ટબિનમાં નાખશો તેવી સૂચના આપી અને આ નાના એવા પ્રાકૃતિક પ્રવાસને તમે સુંદર બનાવી શકો અને આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા તમે બાળકને ઘણા નવા પાઠો શીખવી શકો.

પ્રકૃતિ શિબિરો અને બાળકો

સરકારશ્રી દ્વારા અલગ અલગ જગ્યાએ જંગલમાં પ્રકૃતિ શિબિરનું આયોજન થાય છે. શિયાળામાં થતી આ પ્રકૃતિ શિબિરો બાળકોને ઘણું બધું શીખવી જાય છે. બાળકો જ્યારે આ પ્રકૃતિ શિબિરમાં જાય છે ત્યારે ખરા અર્થમાં પર્યાવરણ શું છે તે સમજાય છે. પ્રાણીઓ, પંખીઓ, વૃક્ષો, વેલાઓ અને ઔષધીઓ વિશે તે જાણકારી મેળવે છે, તેનું આપણા જીવનમાં કેટલું મહત્ત્વ છે તેની મહત્તા તેને સમજાય છે. એક વૃક્ષ જીવનભર કેટલું

કેટલું આપને ઉપયોગી થાય છે અને પર્યાવરણ માટે તેનું મહત્ત્વ શું છે તેની વાત તે સમજે છે. પ્રકૃતિ શિબિર એક એવી પ્રવૃત્તિ છે જેમાં બાળક બે દિવસ પ્રકૃતિની ગોદમાં રહે છે, નદીમાં નહાય છે, પંખીઓ સાથે ગાય છે અને વૃક્ષો સાથે ઝૂમે છે. આમ પ્રકૃતિ છે એ બાળકને એક નવો જ આયામ બતાવે છે. જ્યારે પ્રકૃતિ શિબિરમાં બાળક જાય છે ત્યારે તે વૃક્ષો વાવવાં જોઈએ અને તેનું જતન કરવું જોઈએ, પંખીઓ માટે ચણ અને પાણીની વ્યવસ્થા આપણે કરવી જોઈએ, એવું શીખે છે.

વાડીની આસપાસ તાર કે ઝટકા તાર ન બાંધવા જોઈએ. વાડીમાં કૂવા ઉપર પાળ બાંધવી જોઈએ જેથી પ્રાણીઓ તેમાં ડૂબી અને મરી ન જાય... આવી અનેક બાબતોનું જ્ઞાન આ પ્રકૃતિ શિબિરની પ્રવૃત્તિ દ્વારા તે શીખી શકે છે. પ્રકૃતિ શિબિરની પ્રવૃત્તિ કરી તે પાછાં આવે છે ત્યારે તે પર્યાવરણ સૈનિક અને પ્રકૃતિ દૂત બનીને પાછાં આવે છે. આમ હવે તેને પર્યાવરણની ખરી મમત જાગે છે એને હવે દિલથી જ પર્યાવરણ માટે કશું કરી શકાય તેવી ઈચ્છા થાય છે.

તે પોતાની સાથે પોતાના મિત્રો, કુટુંબનાં સભ્યોને જોડે છે અને આમ પર્યાવરણની રક્ષા માટે એક સમૂહ ઊભો થાય છે.

શાળા દ્વારા વિવિધ સ્થળોની પર્યાવરણ સ્વચ્છતા માટેની મુલાકાત

ઘણી બધી શાળાઓમાં આસપાસ બસસ્ટેન્ડ, રેલવે સ્ટેશન કે બીજાં જાહેર સ્થળો છે જ્યાં પર્યાવરણની અસ્વચ્છતા જોવા મળે છે. તેની સ્વચ્છતા માટે મુલાકાતે વિદ્યાર્થીઓને લઈ જવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને માસ્ક અને અમુક જરૂરી સાધનો સાથે ત્યાં મોકલવામાં આવે છે. બાળકો ત્યાં જઈ અને આ સ્થળોની સ્વચ્છ કરે છે અને આમ આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા લોકોને એક સંદેશ આપે છે કે સ્વચ્છતા એ સમાજનું અભિન્ન અંગ છે.

પર્યાવરણને લગતી વિવિધ સ્પર્ધાઓ

શાળામાં પર્યાવરણ સ્વચ્છતાને લગતી વક્તૃત્વ સ્પર્ધા, ચિત્ર સ્પર્ધા રાખી શકાય. વિવિધ વિષયો આપીને આ બાબતે બાળકોને સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. ત્યારબાદ આ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધેલ ચિત્ર કે નિબંધને નોટિસ બોર્ડ પર મૂકી આ પ્રવૃત્તિને વિશેષ મહત્ત્વ આપી શકાય અને અન્ય બાળકોને પર્યાવરણ બાબતે જાગૃત કરી શકાય

આમ પર્યાવરણની આવી સહજ પ્રવૃત્તિ દ્વારા બાળક રમતાં રમતાં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, માહિતી પ્રાપ્ત કરે છે અને સ્વચ્છતાનો સંદેશ પણ મેળવે છે.

માટીનું શિવલિંગ બનાવો (૩થી ૬ વર્ષનાં બાળક માટે)

- સાધનસામગ્રી : ચીકણી માટી, પોસ્ટર કલર
માતાપિતા બાળકને કિંટમાં આપેલી ચીકણી માટી કેળવીને આપશે. બાળક પણ ચીકણી માટી બરાબર લીસી કરવા માટે પ્રયત્ન કરશે. બાળક પાસે નીચે મુજબ માટીનું શિવલિંગ બનાવડાવી તડકામાં સૂકવવા માટે મુકાવવું. શિવલિંગ સુકાઈ ગયા બાદ બાળક પાસે પોસ્ટર કલર કરાવી મંદિરમાં મુકાવવું. શિવલિંગનું મહત્ત્વ સમજાવી શકાય.



યુંબક સાથે દોસ્તી



- કુલદીપકુમાર બી. પટેલ
ગણેશવાસ (વડ) પ્રા. શાળા, વડનગર
તા: વડનગર, જિલ્લો: મહેસાણા
મો. ૯૭૨૩૮૮૦૫૩૧

હેતુ : બાળક યુંબક વિશે અને તેના ગુણધર્મો જેવા કે આકર્ષણ, અપાકર્ષણ વગેરે વિશે જાણે.

સાધન - સામગ્રી : ત્રણ કેન્ડી સ્ટિક, નાનાં બે કંકણાકાર યુંબક, એક સ્પોક્સ રોડ (સાઈકલની ટાયરની રિંગનો આરો), નાનો સ્ક્રૂ, લાકડાનો લંબઘન ટુકડો, ફેવિકોલ, ફેવિસ્ટિક અને ઊંજણ તેલ.

આકૃતિ:

રમકડું બનાવવાની રીત:

સૌ પ્રથમ ત્રણ કેન્ડી સ્ટિક લઈ તેને આકૃતિ 1માં દર્શાવા મુજબ એકબીજા પર ગોઠવી ફેવિકોલથી ચોંટાડો. આકૃતિ 2 મુજબ તેને એક છેડે સ્પોક્સ સળિયાના વ્યાસ જેટલું છિદ્ર બનાવો અને બીજા છેડે યુંબક ફસાવી શકાય તેવો ખાંચો પાડી નાનું કંકણાકાર યુંબક ફેવિક્વિક વડે ચોંટાડો.

હવે, સ્પોક્સ સળિયાને છેડેથી નાના છિદ્ર જેવું વર્તુળ બનાવી સ્ક્રૂ ફિટ કરી શકાય તેમ વાળી લો. સળિયાના આ છિદ્રમાં સ્ક્રૂ લગાવી આકૃતિ 3 મુજબ લાકડાના લંબઘન પર લગાવો. હવે, આ સળિયાને ઉપરથી 8 સેમી જેટલા અંતરે કાટખૂણે આકૃતિ મુજબ બેન્ડ કરો.

ત્યારબાદ સ્પોક્સના છેડાને કેન્ડી સ્ટિકના છિદ્રમાંથી પસાર કરો. જુઓ કે કેન્ડી સ્ટિક ચારેબાજુ વર્તુળાકાર સરળતાથી ફરે છે કે નહિ. જો ન ફરે તો છિદ્રમાં એક બે ટીપાં ઊંજણના નાખો.

કાર્ય પદ્ધતિ:

આ રમકડામાં ફરતી સ્ટિકના યુંબક નજીક બીજું કંકણાકાર યુંબક લાવો. જુઓ શું થાય છે? જો કંકણાકાર યુંબક એકબીજાને ચોંટી જાય તો તેમની વચ્ચે આકર્ષણ થાય છે તેમ કહેવાય.

હવે, હાથમાં રહેલા યુંબકની સપાટી બદલીને નજીક લઈ જાઓ. જુઓ કે શું થાય છે? જો યુંબકો એકબીજાથી દૂર જાય તો તેમની વચ્ચે અપાકર્ષણ થાય છે તેમ કહેવાય.

હવે, યુંબકની નજીક લોખંડની બનેલી વસ્તુઓ લઈ જાઓ. જુઓ કે શું થાય છે? યુંબક લોખંડને ચોંટી જાય છે! હા, ચોક્કસ ચોંટી જશે. આ પરથી કરી શકાય કે યુંબક લોખંડને આકર્ષે છે. બીજી લોખંડમાંથી બનેલી અને બીજા પદાર્થમાંથી બનેલી વસ્તુઓ પણ યુંબકની નજીક લઈ જાઓ અને યાદી બનાવો કઈ કઈ વસ્તુઓને યુંબક આકર્ષે છે. આભાર!

સાવચેતી: બાળક યુંબક કે કોઈ વસ્તુ મોઢામાં ન મૂકે તેનું ધ્યાન રાખવું. આ પ્રવૃત્તિ બાળકની સાથે રહીને કરાવવી હિતાવહ છે.

‘યુંબક સાથે દોસ્તી’

કોઈ રાખે સાઈકલ ને કોઈ રાખે કાર,
એ ભાઈ... એ ભાઈ... એ ભાઈ, ભાઈ, ભાઈ
મેં તો યુંબક રાખેલ છે.

યુંબકમાંથી બને મોટર, યુંબકમાંથી પંખો,
યુંબકમાંથી બનતું સ્પિકર, એમાંથી અવાજ મોટો,
લોખંડ પાસે લાવું તો તેને ચોંટી જાય.

એ ભાઈ... એ ભાઈ... એ ભાઈ, ભાઈ, ભાઈ
મેં તો યુંબક રાખેલ છે.

સમાન ધ્રુવો નજીક લાવું તો અપાકર્ષણ થાય,
જુદા ધ્રુવો પાસે લાવું તો,
તેની વચ્ચે આકર્ષણ થાય.

દોરી સાથે લટકાવું તો દિશાઓ જાણી શકાય.

એ ભાઈ... એ ભાઈ... એ ભાઈ, ભાઈ, ભાઈ
મેં તો યુંબક રાખેલ છે.

પ્રવૃત્તિ દ્વારા બાળકમાં વૃત્તિની કેળવણી



- મિતલ પટેલ 'પરિભાષા'
સાંપા પ્રાથમિક શાળા, દહેગામ,
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૮૯૦૩૭૪૩

બાળકના 'બાળકપણ' ને જીવંત રાખી, તેને મોજ પડે અને તે સહજ ઈન્વોલ્વ થાય તેવી વૈવિધ્યપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી એ બાળઉછેરની પાયાની ઈંટો પ્રસ્થાપિત કરવા જેવી બાબત છે. બાળક સતત પ્રવૃત્તિમય રહેતું, સતત ઈન્વોલ્વ થઈને કંઈક ને કંઈક ક્રિયા-પ્રક્રિયામાં સતત મશગૂલ રહેતું આગિયા જેવું હોય છે. તેની સહજતા, યંચળતા, નિર્મળતા, સ્વયંસ્ફૂરિત હોય છે. તેનું સ્મિત જેટલું સહજ હોય છે તેટલું જ તેનું સતત 'ક્રિયાશીલતત્ત્વ' સહજ હોય છે.

કુદરતે બાળકમાં નવું નવું શીખવાની, નવું નવું કંઈક કરતાં રહીને, અર્થ, સમજ, મર્મ ગ્રહણ કરવાની વૃત્તિ ઈનબિલ્ટ આપી જ હોય છે. આપણે માત્ર વહેણને યોગ્ય માર્ગ આપવાનો છે. તેને શાબ્દિક અશાબ્દિક રીતે આ કુદરતી પ્રવાહને રોકવાનો નથી. તેને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવાની મોકળાશ આપીને તેનામાં અવ્યાખ્યાયિત કુતૂહલતા અને સંવેદનાને અંકુરિત થવા દેવાની છે.

પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી એટલે જુદા જુદા ક્લાસિસમાં મોકલી દેવાં એવો અર્થ નથી થતો. આપણે બાળકને બધું જ 'ભણાવી' દેવા માંગીએ છીએ. પ્રવૃત્તિને પણ 'ભણાવી' દેવી છે. 'શીખવી દેવું' તેનાં કરતાં 'શીખતાં શીખવવું' મહત્ત્વનું છે. તેને નવાં નવાં અનુભવો આપીને, જાતે શીખતું કરવું પડશે. આપણે તેને અનુભવો આપવાના છે. નવા નવા અનુભવો લઈ શકે તેવું વાતાવરણ આપવાનું છે.

બાળક પાસે નોલેજ હશે, પણ નવું નવું શીખવાની વૃત્તિ "લર્નિંગ એટિટ્યૂડ" કેળવાયો નહીં હોય તો તે જીવનમાં આવતાં પરિવર્તનો સાથે, નવા પ્રવાહો સાથે, નવી સમસ્યાઓ સાથે સર્વાઈવ નહીં કરી શકે. બાળકને ભણતાં સરસ આવડતું હશે પણ 'સાયું જીવતાં', 'ખુશ રહેતાં' નહીં આવડતું હોય ! 'હકારાત્મક અભિગમ'વાળો

જીવન દષ્ટિકોણ કેળવાયેલો નહીં હોય, નાની-નાની વસ્તુમાંથી આનંદ શોધવાની, આનંદમાં જીવવાની શૈલી નહીં શીખ્યો હોય તો ડિગ્રી, પૈસાનો કોઈ મતલબ નહીં રહે. માટે આપણે તેને એવી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવાની છે, જેનાથી તેનામાં સારી સારી વૃત્તિઓ કેળવાય.

પ્રવૃત્તિ એટલે જે બાળકમાં સારી સારી વૃત્તિ કેળવે તે ક્રિયા પ્રક્રિયા

'સમૂહપ્રાર્થના' એક કેળવવા જેવી અને અપનાવવા જેવી પ્રવૃત્તિ.

આખો પરિવાર સાથે બેસીને સવારે દીવો કરે, પ્રાર્થના કરે, આરતી ગાય, ગીતાપાઠ કરે તે બાળકમાં કુટુંબ ભાવના કેળવવાનો અને તેના બાળમાનસને 'ઈશ્વરત્વ' સાથે જોડવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

બાળકને માટી સાથે જોડો :

બજારમાં મળતી રંગબેરંગી, કેમિકલવાળી, સુગંધ વાળી ક્લે નહીં, કુદરતી માટીમાં તેને રમવા દો. તેમાંથી અલગ અલગ વસ્તુઓ બનાવવા દો. તેને ગાઈડ કરવાનીયે જરૂર નથી. માત્ર તેના માટે માટીવાળી જગ્યા અવેલેબલ કરો અથવા ઘરમાં માટી લાવી આપી શકો. બાળકને મોટેભાગે નેચરલ વસ્તુઓ આકર્ષિત કરતી હોય છે. પાણી, માટી, રેતી, પથ્થર, સળીઓ વગેરે સાથે રમવું બાળકોને હંમેશાં ગમે છે કારણ કે તે કુદરત સાથે તેને કનેક્ટ કરી આપે છે. માટીની વિવિધ વસ્તુઓ બનાવતી વખતે તેની આંગળીઓ, હાથ, શોલ્ડરના મસલ્સ ડેવલપ થાય છે. હેન્ડરાઈટિંગ ઈમ્પ્રૂવ થાય છે. તેને ટેકસ્ટરનો ખ્યાલ આવે છે. માટીની સુગંધની અનુભૂતિ સાથે, તે સ્વયંસ્ફુરણથી માટીમાંથી અલગ અલગ આકાર બનાવતાં બનાવતાં પોતાની કલ્પનાશક્તિ પાવરનો ઉપયોગ કરતો થાય છે.

બાળકને સાંભળવા સારા સ્રોતા બનો :

દરેક બાળકને ઘણી બધી વાતો કરવી હોય છે. ઘણું બધું કહેવું હોય છે. ઘણું બધું પૂછવું હોય છે. પોતાનાં ઘણાં બધાં આશ્ચર્ય વહેંચવાં હોય છે. તો માતા-પિતાએ દિવસના ચોક્કસ કલાકો મોબાઇલ, ટીવી, કામ બધું સાઈડ પર મૂકીને માત્ર કોન્શિયસલી તેને સાંભળવા માટે, તેની સાથે વાતો કરવા માટે સમય ફાળવવો જ જોઈએ.

આ સમય પાર્ટ ટાઈમ જોબ જેવો ન હોવો જોઈએ. કોઈ કામ કરતાં કરતાં નહીં. એક સારા સ્રોતા બની, તેની સાથે બેસી માત્ર તેને સાંભળો . તેની મીઠી મીઠી અને કાલીઘેલી વાતો, પ્રશ્નોને સાંભળો. ભલે બધાના જવાબ ન આપી શકો. અમુક વાર તો તેનામાં એટલી બધી કુતૂહલતા અને પ્રશ્નો છલકાતા હોય છે કે પ્રશ્નોના જવાબ મળે તેટલી ધીરજ પણ તેનામાં હોતી નથી. તેને સાંભળવાની દરકાર રાખ્યા વગર અન્ય વાતો અને અન્ય પ્રશ્નો સતત કરતું જ જાય છે.

બાળકને સાચા અર્થમાં ખીલવવું હોય તો ખૂલીને બોલવા, સંવાદ કરવા તમારા કાન આપો. તમારી ફિઝિકલ, મેન્ટલ પ્રેઝન્સ આપો. તમારી દિનચર્યામા આ માટેનો ચોક્કસ સમય અવશ્ય રાખો જ. તે માટે તમારી દિનચર્યાનું સુ-વ્યવસ્થિત આયોજન હોવું ખૂબ જરૂરી છે .

બાળકને વિવિધ રંગો સાથે જોડો :

રંગબેરંગી સ્કેચપેન, રંગીન ચોક્યાકલર, વોટર-કલર, ઓઇલ પેઇન્ટ વગેરે તેને લાવી આપો. કાગળ આપો. તેને ચિત્રોની ટ્રેનિંગ આપવાની જરૂર નથી. તે સ્વયંસ્ફુરિત રીતે જ રંગોને આકારો સાથે પોતાની કલ્પનાશક્તિથી જ જોયેલી વસ્તુઓ, મગજમાં જેનાં પ્રતિબિંબો છપાઈ ગયાં છે એવી પ્રકૃતિની બાબતો કાગળ પર રંગોથી ઉતારવા પ્રયત્ન કરશે. તેને સહજ ચીતરવા દો.

સહજ વિસ્તરવા દો. તેઓ પોતાની સંવેદનાઓ, લાગણીઓ કાગળ પર પ્રતિબિંબિત કરતાં થશે પછી ધીમે ધીમે ભવિષ્યમાં તે વધુ સારી રીતે પોતાની લાગણીઓ રંગોના માધ્યમથી કાગળ પર આલેખી શકશે. પહેલા તેને રંગો સાથે કનેક્ટ થવા દો. રંગો સાથે તેને આનંદ આવે,

તેને ફીલ થાય કે રંગો દ્વારા પોતાનાં મનની કલ્પનાઓ, લાગણીને કાગળ પર ચીતરી હળવા થઈ શકાય છે, વ્યક્ત થઈ શકાય છે એ કનેક્શનને બરાબર પાંગરવા દો .

પુસ્તકો સાથે મૈત્રી :

માત્ર પિક્ચર સ્ટોરી પ્રકારના પુસ્તકો, કોમિક બુક્સ બાળકને લાવીને આપી શકાય. ફોર્સ કરીને તેને પુસ્તકો સાથે ન જોડી શકાય. અમુક વાર થોડાંક આવાં પુસ્તકો લાવી ઘરના ડ્રોઈંગ રૂમમાં મૂકી શકાય. બાળકને ચિત્રો જોવા ગમે જ એટલે નજર સામે હશે તો ક્યારેક તે તેને ખોલીને જોવા પ્રેરાશે અને તે રીતે જ સહજ પુસ્તક વાંચનનાં બીજાં અંકુરિત થવા દો.

લાંબા ભાષણ આપીને પકડાવેલ પુસ્તકો તેને પુસ્તકોથી વધુ દૂર કરી દેશે. માતા-પિતા પોતે મોબાઇલની જગ્યાએ, ઘરમાં પુસ્તકનું વાંચન નિયમિત કરતા હશે તો બાળકો તેમને જોઈને પુસ્તક વાંચવા પ્રેરાશે. બાળક અનુકરણથી શીખે છે. તે અનુચાથી બનીને નહીં, અનુકરણીય કાર્ય જોઈને શીખે છે

સાયુજ્યતા સાથે જીવવાનો અનુભવ આપવા :

આજે માણસોને ‘હાવ ટુ લીવ ટુગેધર’ નથી આવડતું. અને તે સાયુજ્યતાની ભાવના, તે રીતિ, બાળકના ઉતારવા આપણે પ્રયત્ન કરવો પડશે. જેથી તે વૈવિધ્યસભર સમાજ સાથે, કુટુંબના સભ્યો સાથે, સતત પરિવર્તનશીલ પ્રોફેશનલ અને પર્સનલ સંબંધોની વચ્ચે સારી રીતે હળવાશથી ,આનંદથી વૈચારિક પ્રતિબદ્ધતાથી જીવતાં શીખી શકશે.

સહકારની ભાવના, સૌને સાથે લઈને ચાલવાની ભાવના માત્ર વ્યક્તિગત રીતે જ નહીં, માનસિક રીતે પણ તેનામાં પાંગરે એ માટે સમૂહમાં કુટુંબ સાથે, મિત્રો વર્તુળ સાથે પિકનિક પર જઈ શકો. નાના નાના ટ્રેક પર જઈ શકો. હવે તો ઘણી સારી સંસ્થાઓ જંગલ ટ્રેક, રિવાઈન ટ્રેક, રિવર સાઈડ ટ્રેક, સ્ટાર ગેસિંગ વગેરેનું આયોજન કરતી હોય છે. તેનો લાભ લઈ શકાય. ઘણી જગ્યાએ પ્રકૃતિ શિબિર થતી હોય છે. ત્યાં બાળકને મોકલી શકાય.

“આવું મારું મન કહે છે”



- સ્નેહલ ડી. કાછડિયા
શ્રી ખખાલા પ્રાયમિક શાળા, વાંકાનેર.
મો. ૯૬૩૮૧૨૬૧૧૧

કલ્પનાના અવકાશમાં બાળકની ઉડાન આધારિત વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકની મૌલિકતાને મુક્ત ગગન આપવાનો નાનકડો પ્રયાસ. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા બાળક કોઈ વસ્તુના સર્જનાત્મક ઉત્પાદન માટે નવી પદ્ધતિનું નિર્માણ પોતાની જાતે કરે છે. તે પદ્ધતિનો નવી પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગ કરે છે.

બીજી કોઈ વ્યક્તિના કોઈ ચોક્કસ વસ્તુને જોવાના દૃષ્ટિકોણ કરતા અલગ પ્રકારે તે વસ્તુને જુએ.

સર્જનાત્મકતા એ વિશ્વમાં કોઈ નવી વસ્તુનું નિર્માણ કે શોધ કરવી તે નથી પરંતુ તે આપણા દ્વારા અંદર કોઈ નવીન વસ્તુનું નિર્માણ કરવું તે છે.

પ્રવૃત્તિના હેતુઓ :

બાળકોમાં સર્જનાત્મકતાનો વિકાસ થાય.

મૌલિકતા વિકસે

કલ્પનાશક્તિના વિકાસ સાથે એક નવા જ દૃષ્ટિકોણથી વિચારતાં શીખે.

અધ્યયનની અસરકારકતામાં વધારો થાય બાળકો સરળતાથી શીખી શકે છે.

સહભાગિતા અને અન્યને મદદરૂપ થવાની ભાવના કેળવે.

આવશ્યક સાધનસામગ્રી :

કાર્ડપેપર, નોટબુક, પેન, પેન્સિલ, કલર, ઈરેઝર, ડ્રોઈંગ પેપર

પ્રવૃત્તિનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

સોપાન-1

બાળકોને ગ્રૂપમાં બેસાડી અને કહેવું કે આજે આપણે અત્યંત રસ પડે એવી પ્રવૃત્તિ કરવાની છે .આ પ્રવૃત્તિમાં તમારી કોઈ કસોટી નથી. તમને મનમાં આવે

એવા જવાબો એમાં લખવાના છે. કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા કર્યા વગર તમારા મનમાં જે વિચાર પહેલા આવે તે લખવો અને ત્યારબાદ દોરવાનો છે.

સોપાન-2

પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતાં પહેલાં બાળકોને અનુકૂળતા મુજબ પાંચ પાંચનાં ગ્રૂપમાં વહેંચી દેવાં અને દરેક જૂથને સારી રીતે રજૂઆત કરી શકે એવા એક જૂથના નેતા નક્કી કરવા.

સોપાન-3

ત્યારબાદ દરેક જૂથને કાર્ડપેપરનો સેટ આપવો. જેમાં અલગ અલગ શબ્દો લખેલા પાંચ કાર્ડનો સેટ હશે. વિદ્યાર્થી સંખ્યા દીઠ કાર્ડપેપર બાળકોને આપવા અને કાર્ડ પેપર આપ્યા બાદ બાળકને સૂચના આપવી કે કાર્ડપેપર પર આપેલા શબ્દ વાંચતાંની સાથે જ તમારા મનમાં તે શબ્દ સાથે સંબંધ ધરાવતા અન્ય જે શબ્દો પહેલા આવે તે કાર્ડ પેપર પર લખવા.

સોપાન-4

સૂચના આપ્યા બાદ દરેક જૂથને પોતાનું કાર્ય શરૂ કરવા કહેવું અને પ્રવૃત્તિ દરમિયાન દરેક ગ્રૂપની આસપાસ ફરતા રહી એમની પ્રવૃત્તિને નિહાળવી અને લગભગ વીસ મિનિટના સમય બાદ પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરવી. ત્યારબાદ જૂથને જે કાર્ડપેપર મળ્યાં છે દરેક કાર્ડપેપર માટે યોગ્ય સમય આપવાનો અને સમય આપ્યા બાદ કામગીરી પૂર્ણ કરવા કહેવું.

સોપાન-5

પૂરક પ્રશ્નો:

- 1) કાર્ડપેપર આધારિત બાળકે લખેલા શબ્દો કાર્ડપેપર લખેલા શબ્દ સાથે સંબંધિત છે?

2) દરેક જૂથે લખેલા શબ્દોમાં તમને શું વિવિધતા જોવા મળે છે?

આવા પૂરક પ્રશ્નો દ્વારા બાળકની સર્જનાત્મકતાને મૌલિકતાનો અવકાશ આપો.

સોપાન-6

ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિની સાથે સંબંધિત બીજી પ્રવૃત્તિને પણ જોડી શકાય છે. જેમાં દરેક જૂથમાં બાળકોને મળેલા કાર્ડપેપરના સેટ, જેમાં પાંચ શબ્દો સિંહ, કૂવો, સભા, જંગલ, સસલું લખેલા છે. આ પાંચ શબ્દોનો ઉપયોગ કરી અને બાળકોને એક બાળવાર્તા અથવા તો કવિતા લખવાનું કહેવામાં આવે.

સોપાન-7

આ માટે બાળકોને જરૂરી સૂચના આપ્યા બાદ તેના કાર્યને નિહાળવું અને સમયમર્યાદા પૂર્ણ થયા બાદ તેમના કાર્યને અટકાવી દેવું ત્યારબાદ દરેક જૂથમાંથી જૂથ નેતા દ્વારા જૂથે કરેલા કાર્યની બધાં બાળકો સમક્ષ રજૂઆત કરવી અને મહત્વની બાબતને શ્યામફલક પર નોંધ કરવી અને છેલ્લે શિક્ષકે પોતાના અનુભવ આધારિત દરેક જૂથમાં આવેલી હોય એ સિવાયની રહી જતી બાબતો ઉમેરી અને શ્યામફલક પર નોંધ કરવી અને આ સાથે આધારિત પૂરક પ્રશ્નો પણ પૂછવા જેમ કે

- 1) ટુકડી એકની વાર્તામાં તમને શું શું ગમ્યું?
- 2) લખાયેલી કવિતા પૈકી તમને કવિતામાં શું ગમ્યું?
- 3) વાર્તા અને કવિતામાંથી તમને શું શીખવા મળ્યું?

સોપાન-8

ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિ આધારિત હજી એક ત્રીજી પ્રવૃત્તિ બાળકને આપેલા કાર્ડ આધારિત શબ્દોનો સંયોજન કરી એક સંયોજન ચિત્ર બનાવવામાંનું કહેવામાં આવે. જેમાં બાળકને યોગ્ય સમયમર્યાદા આપી ત્યારબાદ દરેકનાં ચિત્રોની બાળકો સામે ચર્ચા કરવામાં આવે અને તેને આધારિત પૂરક પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે. જેમ કે...

1. ઉપરોક્ત ચિત્રમાં તમને શું વધારે ગમ્યું?
2. આ ચિત્રમાંથી તમને શું શીખવા મળ્યું?
3. સૌથી સુંદર ચિત્રમાં શી વિશેષતા છે?

ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિ અને ચર્ચાને અંતે આપણે બાળકોને સમજાવી શકીએ છીએ કે દરેક વ્યક્તિના કામમાં વિવિધતા જોવા મળે છે કારણ કે દરેકને કુદરતે અલગ અલગ શક્તિ આપેલી છે. માટે દરેકને આપેલી શક્તિઓમાં પણ વિવિધતા છે. દુનિયામાં જે વિવિધ સર્જનો આપણે જોઈ શકીએ છીએ એ કલ્પના અને વિચારોથી ભરેલાં છે. આવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકોની કલ્પનાશક્તિ અને વિચારશક્તિનો વિકાસ ઉત્તરોત્તર વધારી શકાય છે. જે તેમના જીવનના વિકાસ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

પ્રક્રિયા દર્શાવતું ચિત્ર :



પ્રવૃત્તિ આધારિત વીડિયોની લીંક :

<https://youtu.be/6AbseSc-yVc?si=c4YMKVkpZP0L4aFyu>

બાળકની સાવધાની સલામતી અંગે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

પ્રવૃત્તિ દરમિયાન વાતાવરણને ખૂબ જ સહજ રાખવું બાળકો કોઈ ભય નીચે આવીને લખવા પ્રેરાય નહીં એ જોવું. જૂથ નેતા જૂથની સર્વસંમતિથી બનાવવા.

બાળકોને ઘટતી સાધન સામગ્રી પૂરી પાડવી.

જે બાળક પ્રવૃત્તિને સમજ્યાં નથી તેને ફરી ફરીથી પ્રવૃત્તિ સમજાવવા સરળ પ્રયાસ કરવો.

કોઈ બાળક પ્રવૃત્તિમાં અસરકારક દેખાવ ન કરી શકે તો અન્ય બાળકો દ્વારા થતી શ્રેષ્ઠ પ્રવૃત્તિઓથી તે લઘુતાગ્રંથિ ન અનુભવે પરંતુ અન્ય બાળકોમાંથી પ્રેરણા મેળવી અને વધુ સારું શીખી શકે તેવું વાતાવરણ ઊભું કરવું.

પરિવાર વૃક્ષ



- જુગનીબેન એસ. પિત્રોડા
શિક્ષિકા, શ્રી બળદિયા કન્યાશાળા
તાલુકો :ભુજ, જિલ્લો: કચ્છ
મો. ૯૭૧૪૨૧૨૫૨૦

હેતુ : બાળક પરિવારના સભ્યોને ઓળખે; પરિવાર સાથેનો સંબંધ ઓળખે ; અંગ્રેજીમાં ઉચ્ચારણ અને તેના સ્પેલિંગ પણ શીખે.

સાધનસામગ્રી : રંગીન કાગળ, પૂઠું, પરિવારનાં સભ્યોના ફોટા, ફેવિકોલ, રંગ, કાતર

પ્રવૃત્તિનું વિવરણ :

એક કાગળનું પૂઠું લેવું. તેમાં રંગીન કાગળ લગાવવો. એક A4 સાઈઝના કાગળને જેટલાં સભ્યો હોય તેટલો ભાગ વાળવો. તેના પર વૃક્ષનો ઉપરનો ભાગ દોરવો અને તેને કાતરથી કાપવો. એટલે વૃક્ષના ઉપરના ભાગ બનશે. દા. ત; પાંચ સભ્યો હોય તો પાંચ ભાગ વાળીને તેના પર વૃક્ષનો ઉપરનો ભાગ દોરવો અને કાપવો, એટલે વૃક્ષના પાંચ ભાગ થશે. તેને વચ્ચેથી વાળીને એકબીજાને ફેવિકોલથી ચોંટાડવા. તેમાં સભ્યોના ફોટા લગાવવા. તેની નીચે નામ લખવું. સંબંધ પણ લખી શકાય, અંગ્રેજીમાં નામ પણ લખી શકાય અને અંગ્રેજીમાં પણ સંબંધ લખી શકાય. ત્યારબાદ એક નવો ભૂરા રંગનો કાગળ લેવો તેમાં થડનું ચિત્ર દોરવું અને તેને કટિંગ કરીને લગાવવું. આ રીતે એક પરિવાર વૃક્ષ (ફેમિલી ટ્રી) તૈયાર થશે. પરિવારના સભ્ય કયો વ્યવસાય કરે છે તેનું પણ લખાણ લખી શકાય અને વ્યવસ્થાને અંગ્રેજીમાં શું કહેવાય તે પણ લખી શકાય. બાળકો વ્યવસાયકારો વિશે પણ જાણતા થાય છે.

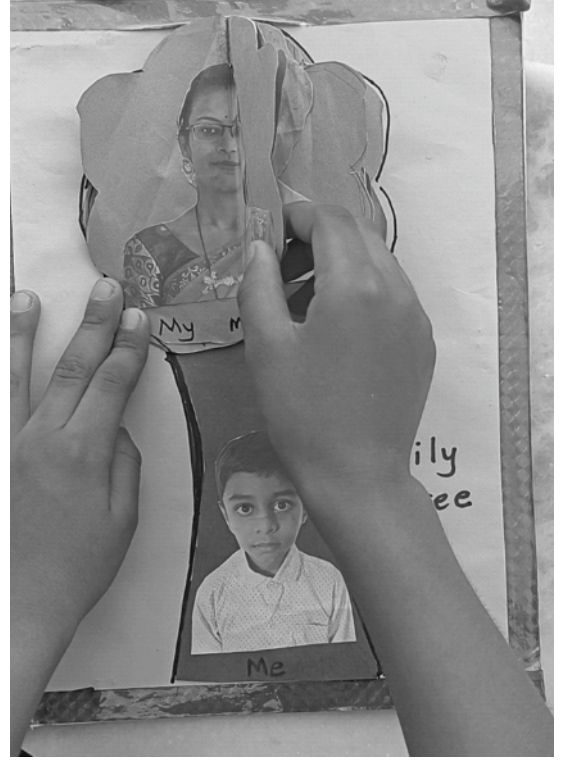
આ પરિવાર વૃક્ષની મદદથી બાળક એનાં પપ્પા, મમ્મી, દાદા, દાદી, કાકા, કાકી, ભાઈ, બહેન, દાદા, પરદાદા, પિતરાઈ ભાઈ અને પિતરાઈ બહેન વિશે જાણે છે. તેમના અંગ્રેજી સ્પેલિંગ પણ જાણે છે. ગુજરાતીમાં પણ તેમની જોડણી જાણે છે. તેનાં નામ લખતાં શીખે છે. તેમની વચ્ચેનો સંબંધ જાણે છે. અંગ્રેજીમાં દાદા, કાકા, કાકી

વગેરેને શું કહેવાય? એ વિશે પણ જાણે છે. આ ફેમિલી ટ્રી મોટું બનાવવું હોય તો પણ બનાવી શકાય છે અને માસા, માસી, નાના, નાની વગેરેનો પણ ઉલ્લેખ કરી શકાય છે. ભત્રીજા, ભત્રીજી, ભાણેજ અને ભાણેજ વિશે પણ જાણી શકાય છે. બાળક Father , mother,sister, brother, uncle, aunty, grandfather, grandmother, great grandfather, great grandmotherના સ્પેલિંગ શીખે છે. સાથે સાથે પપ્પાનું નામ કાર્તિક હોય તો તેનો સ્પેલિંગ kartik, મમ્મીનું નામ જુગનીબેન હોય તો તેનો સ્પેલિંગ Jugniben તેમજ અટક ઉમરાણિયા હોય તો તેનો સ્પેલિંગ Umaraniya શીખે છે. નામનો પ્રથમ અક્ષર કેપિટલ આવે તે પણ શીખે છે. કેપિટલ લેટર એટલે પહેલી એબીસીડી અને સ્મોલ લેટર એટલે બીજી એબીસીડી એની પણ સમજણ થાય છે. વ્યક્તિ અને તેના સંબંધ એ વિશે ધોરણ 1 થી 5 માં પર્યાવરણ વિષયમાં આવે છે, તો આ પ્રવૃત્તિથી બાળકો જાણી શકે છે. બાળકોને આનંદ સાથે જ્ઞાન મળે છે. બાળકની એક જાતની એક્ટિવિટી પણ થઈ શકે છે અને બાળકને કલરફુલ ફોટા દ્વારા સંબંધની જાણ થાય છે. બાળકને શીખવામાં આનંદ આવે છે ગોખણિયા જ્ઞાન કરતાં આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા જ્ઞાનથી બાળક ઝડપથી શીખી જાય છે. બાળક આનો ઉપયોગ પ્રોજેક્ટમાં પણ કરી શકે છે. પિતાના પિતાને શું કહેવાય? માતાના પિતાને શું કહેવાય? ભાઈના છોકરાને શું કહેવાય? બેનના છોકરાને શું કહેવાય? આવા પ્રશ્નોમાં બાળકો મૂંઝવણ અનુભવતાં હોય છે તો બાળકો અને સરળતાથી શીખી શકે છે તેમજ આગળ અભ્યાસમાં તેમજ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાં સંબંધને લગતા કોયડા આવે છે, તો બાળકો કોયડા પણ સરળતાથી ઉકેલી શકે છે. તમારી માતાના પિતાના દીકરાનો દીકરો તમારે શું થાય? તમારા કાકાના દીકરાનો દીકરો તમારે શું થાય?

તમારા નાનીની દીકરીની દીકરી તમારી શું થાય? જેવા કોયડાઓ પણ ઉકેલવામાં આ પ્રોજેક્ટ ઉપયોગી નીવડે છે.

આ પ્રવૃત્તિમાં ધ્યાન શું રાખવું જોઈએ? આ પ્રવૃત્તિ અસરકારક કેવી રીતે બનાવી શકાય?

- આ પ્રવૃત્તિ કરાવવા માટે રંગીન કાગળ વાપરીએ તો પ્રોજેક્ટ કે આ પ્રવૃત્તિ બહુ સરસ થાય છે.
- આ પ્રવૃત્તિમાં કુટુંબનાં સભ્યોના રંગીન ફોટાઓ વાપરવા જોઈએ.
- જ્યારે પાંદડા બનાવીએ ત્યારે એક સરખા કટિંગ થાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કાતર સંભાળીને વાપરવી જોઈએ. નાનાં બાળકો હોય તો કાતરથી કાપવામાં વાગી ન જાય એનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, એની સાથે રહેવું જોઈએ.
- બાળકોને પોતાને ફોટા લગાવવા દેવા જોઈએ જેથી કરીને એને ચોકસાઈનો ખ્યાલ આવે.
- તેમને જાતે સ્પેલિંગ લખવા આપવા જોઈએ જેથી તેમને કુટુંબનાં સભ્યોના અંગ્રેજી સ્પેલિંગ પણ આવડી જાય.
- આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા બાળકને My self પણ શિખવાડી શકાય. તેમજ ગુજરાતીમાં મારુ કુટુંબ નિબંધ કરાવી શકાય. અંગ્રેજીમાં વાક્ય બોલતો પણ થાય છે.
- કુટુંબનાં સભ્યો કયો વ્યવસાય કરે છે તેનાં ચિત્ર પણ મૂકી શકાય જેથી બાળકો વ્યવસાયકારો વિશે પણ જાણતા થાય. વ્યવસાયકારને અંગ્રેજીમાં શું કહેવાય તે પણ જાણતા થાય. તેમાં વ્યવસાયકારોનાં સ્પેલિંગ જેવા કે carpenter, teacher, tailor, doctor, farmer, potter વગેરે શીખે છે.
- વર્ગખંડમાં આ પ્રવૃત્તિ જો કરાવી હોય તો બધાં જ બાળકોનાં કુટુંબનાં સભ્યોના ફોટા લઈને મોટા ચાર્ટ પેપર પર આ રીતે અલગ-અલગ ટ્રી બનાવીને વિશાળ કુટુંબ વૃક્ષ બનાવી શકાય છે.



ઘરમાં કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ...



- વિપુલ ડી. પટેલ
(રાજ્ય શ્રેષ્ઠ પારિતોષિક શિક્ષક)
પ્રમુખ સ્વામી વિનય મંદિર, નેનપુર
તા. મહેમદાવાદ જિ. ખેડા
મો. ૯૮૨૫૭૦૨૨૮૨

બાળક માટે ઘર એ સંસ્કારકેન્દ્ર છે. ઘરના વાતાવરણથી જ બાળકનો સામાજિક, સાંસ્કૃતિક બૌદ્ધિક તેમજ આધ્યાત્મિક વિકાસ થતો હોય. કોઠારી કમિશને કહ્યું છે કે “ભારતનું ભાવી વર્ગખંડમાં ઘડાઈ રહ્યું છે ત્યારે તેને ઉત્તમ શિક્ષણ આપવાની જવાબદારી ગુરુ શિક્ષક જનની છે” તેમ બાળઉછેર માટે ઘરએ પ્રથમ શાળા છે. બાળકનો વૈયક્તિક અને બૌદ્ધિક વિકાસમાં પારિવારિક પ્રેમ અને સ્નેહ ખૂબ અગત્યનો છે. ઘરનું ભાવાવરણ બાળકના માનસ ઉપર શ્રેષ્ઠ અસર ઉપજાવે છે. ઘરમાં રહેતાં પરિવારનાં સભ્યો સાથે બાળક રહેતું હોય છે. એક માતા સો યુનિવર્સિટીની ગરજ સારે છે. એક પિતા બાળકનો પાલક બની શકે છે. ઘરમાં માતા-પિતા જે આચરણ કરે છે તેની સીધી અસર બાળકના માનસ ઉપર પડે છે એટલે સોળ સંસ્કારની શરૂઆત કરનાર કેન્દ્ર ઘર છે. ઘરમાં એવું વાતાવરણ ઊભું કરવું જોઈએ જેથી તમારી ક્રિયાત્મક અને રચનાત્મક બંને પ્રવૃત્તિ પ્રત્યક્ષ રીતે બાળક નિહાળતું હોય છે ત્યારે એના માનસ ઉપર હકારાત્મક અસરો થવી જોઈએ એટલે તો ઘર પ્રથમ શાળા છે.

બાળ મનોવૈજ્ઞાનિકો એવું કહે છે કે બાળકોની ઉપસ્થિતિમાં ક્યારેય પણ ખોટું બોલવું જોઈએ નહીં. અસામાજિક વાત કરવી જોઈએ નહીં. મોબાઈલ ફોન ઉપર ખોટું બોલવું જોઈએ નહીં. આ બાબતોની બાળકના માનસ ઉપર વિપરીત અને નકારાત્મક અસરો પડે છે એટલે બાળક માટે ઘર એ પાયાની શાળા છે. બાળકની સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપી તેની આવડતને મોટીવેટ કરી સારા માર્ગે તેમજ પ્રવૃત્તિશીલ બનાવવા માટે ઘર પાયાનો એકમ છે.

ટી.વી., વર્તમાનપત્ર, મેગેઝિન આ બધું બાળકોને પ્રત્યક્ષ યા પરોક્ષ રીતે સમાજમાં સારા નાગરિક બનવા

માટેની કેળવણી આપે છે. માતા-પિતા વાંચતાં હશે તો બાળક તેમને જોઈને પણ શીખવાની કોશિશ કરશે. બાળકોને પોત્સાહિત કરવાની જરૂર છે. સારા નરસા બંને ગુણો બાળકોમાં હોય છે. પરંતુ તેને વિવેકસભર જ્ઞાન અને સમજણ આપવાનું કામ ઘરેથી થાય છે. બાળક માટે ઘર ગોકુળ છે. બાળકને રસ, રુચિ અને આવડત જેવી કૌશલ્ય વર્ધક બાબતો ઘરથી શીખવા મળે છે. મોટાભાગે વાલીઓ પોતાનાં બાળકોને શરૂઆતમાં જ નકારાત્મક વિચારો આપી દે છે. તારાથી નહીં થાય, તું નહીં કરી શકે પરંતુ તે જ બાબતો હકારાત્મક લઈને જો રજૂઆત કરાય અથવા તો તેની સાથે પ્રેમથી કામ લેવામાં આવે કે તું કરી શકીશ.

સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છમાં ભરતગૂંથણ કાર્ય કરતી મહિલાઓ પોતાનાં બાળકોને તે કલા ઘરેથી શીખવી શકે છે. સુરતમાં ઘરે હીરા ઘસતાં કુટુંબો પોતાનાં બાળકોને પેલ અને ઘાટના હીરા વિશે શીખવી શકે છે. ઘર એ બાળકને જોડવાની ક્રિયા કરાવે છે. બાળકને પ્રવૃત્તિમય બનાવશો તો પ્રગતિ કરશે. બાળ કેળવણીનો વ્યાપ વધે તે માટે ઘરની તમામ કામગીરીમાં તેમજ પ્રવૃત્તિમાં બાળકોને સાંકળવાં જોઈએ. બાળકની શક્તિને ક્યારેય પણ કમજોર સમજવાની જરૂર નથી. દરજ્જનો દીકરો સીવતાં શીખી જાય. સુથારના છોકરાને રંધાથી છોલતાં આવડી જાય, વંશ પરંપરાગત જે વ્યવસાય છે તે જૈવિક વારસામાં જ આવે છે.

બાળકોમાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ કરવાની ઊંડી સૂઝબુઝ હોય છે. તેમને સમયના અંતરે પ્લેટફોર્મ આપવાની જરૂર છે. પ્રવૃત્તિ જ કરશે તો જ તે આગળ આવશે. ઘરની તમામ પ્રવૃત્તિમાં બાળકોને સામેલ કરવા જોઈએ તો જ તેમની સર્જનાત્મક શક્તિ ઉત્તમ રીતે ખીલી શકશે અને એ ખીલવવાનું કામ ઘરનાં પારિવારિક સભ્યો અને માતા પિતાએ કરવાનું છે.

‘Word ladder’ ગેમ



- આશાબેન જે. સથવારા
ઉપ શિક્ષક, મોદીપુર પ્રાથમિક શાળા
જોડાણા, જિ. મહેસાણા
મો. ૯૯૨૫૯૪૧૨૨૨

પ્રવૃત્તિની ભૂમિકા: બાળકોમાં જિજ્ઞાસાવૃત્તિ અને યાદશક્તિ વધે તેમજ જે આવડે છે તેનું પુનરાવર્તન થવું ખૂબ જરૂરી છે. તે માટે એક પ્રવૃત્તિ છે જેનું નામ છે 'Word ladder' ગેમ અને એમાં બાળકો રમતાં રમતાં નવા નવા સ્પેલિંગો શીખી શકે છે. જો બાળકને રમતાં રમતાં શિખવાડવામાં આવે તો તે બાબત તેને વધુ યાદ રહે છે અને જો એને સતત ભણાવ ભણાવ કરીએ અથવા મહાવરો કરાવ કરાવ કરીએ તો એ બાબત તે સારી રીતે શીખી શકતું નથી. એના માટે કંટાળાજનક બની જાય છે અને રમતાં રમતાં શીખવું એ હેતુ અહીં સાર્થક થાય છે. આ ગેમમાં બાળકોને જેમ જેમ સ્પેલિંગ યાદ આવે છે તેમ તેમ તે સ્પેલિંગને બોર્ડમાં લખે છે અને જીતવા માટે મગજને વધુ ક્રિયાશીલ બનાવી વધુને વધુ સ્પેલિંગ યાદ કરે છે.

પ્રવૃત્તિના હેતુઓ : પ્રસ્તુત પ્રવૃત્તિ ચોક્કસ હેતુને અનુલક્ષીને જ કરવામાં આવી છે. પ્રવૃત્તિને તાર્કિક રીતે હેતુઓમાં વહેંચવામાં આવે છે. આમ સૌપ્રથમ પ્રવૃત્તિમાં તેના હેતુઓ સ્પષ્ટ થાય તે બાબત મહત્વની છે. કારણ કે પ્રવૃત્તિના હેતુઓ મારફતે પ્રવૃત્તિમાં કઈ કઈ બાબતોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે તેની જાણકારી મળે છે. આ હેતુઓ પ્રવૃત્તિ યોજનાના ઘડતરમાં દિશાસૂચક બની રહે છે. પ્રસ્તુત પ્રવૃત્તિને ધ્યાનમાં રાખીને કેટલાક મુખ્ય અને ગૌણ હેતુઓ નક્કી કરવામા આવ્યા છે. જે નીચે પ્રમાણે છે.

- (1) બાળકની ઝડપવૃત્તિનો અભ્યાસ કરવો.
- (2) બાળકની મનોસ્થિતિનું માપન કરવું.
- (3) બાળકના આત્મવિશ્વાસનું માપન કરવું.
- (4) અંગ્રેજી વિષય પરની રસપ્રદતાનું માપન કરવું.
- (5) બાળકની ત્વરિત નિર્ણયશક્તિનું માપન કરવું.
- (6) બાળકને રમત દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તે ચકાસવું.
- (7) અભ્યાસની સાથે બાળકની રસરુચિ જળવાઈ રહે

તેનું ધ્યાન રાખવું.

- (8) બાળકને ન આવડતા સ્પેલિંગ તરફ તેનું ધ્યાન દોરવું.
- (9) બાળકોને નવા નવા સ્પેલિંગો જાણતા કરવા.
- (10) અંગ્રેજીમાં સ્પેલિંગ સાથે અંગ્રેજીના નંબર પણ જાણતા થાય.
- (11) વિજેતા બાળકોને પ્રોત્સાહન આપવું જેથી તે બાળકો વધુ અભ્યાસ માટે પ્રેરાય.

આવશ્યક સાધનસામગ્રી: કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ માટે આવશ્યક સાધનસામગ્રી ઉપલબ્ધ હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ કે તેનાથી જ આખી પ્રવૃત્તિ સફળ બની શકે છે. આ ગેઈમમાં ખૂબ જ ઓછી સાધનસામગ્રીથી વધુ સચોટદાર પ્રવૃત્તિ કરાવી શકાય છે. આ પ્રવૃત્તિમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ખર્ચ થતો નથી એટલે કે આ પ્રવૃત્તિ બિન ખર્ચાળ છે. આ ગેઈમ માટે નીચે મુજબની સાધનસામગ્રીની જરૂર પડે છે.

- (1) બ્લેકબોર્ડ
- (2) ચોક
- (3) ઈનામ (જો ઉપલબ્ધ હોય તો)

પ્રવૃત્તિનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ:

આ પ્રવૃત્તિ જૂથમાં કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિ છે. આ પ્રવૃત્તિનો ખાસ કરીને 8 થી 15 વર્ષના બાળક માટે ઉપયોગ કરી શકાય. આ પ્રવૃત્તિમાં કોઈ શિક્ષક કે વાલી બ્લેકબોર્ડ લે છે. બાળકોને બે જૂથમાં વહેંચવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિમાં બસ ધ્યાન એટલું જ રાખવાનું છે કે બે જ ટુકડી પાડવાની છે. કારણ કે જો વધુ ટુકડી પાડવામાં આવે તો આ રમત કંટાળાજનક બની જાય છે અને બાળકોની સલામતીનો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે. ત્યારબાદ બ્લેકબોર્ડ પર વચ્ચે ઊભી લીટી દોરવી અને બંને જૂથને માર્ગદર્શન આપવું. વારાફરતી બંને ટુકડીમાંથી એક-એક બાળક આવે અને

બોર્ડમાં પોતાને આવડતો હોય તેવો સ્પેલિંગ લખે. જેમ બને તેમ ઓછા સમયમાં વધુ ને વધુ સ્પેલિંગ લખાય તે ધ્યાન દોરવું. સમયમર્યાદા પૂર્ણ થયા બાદ બંને ટુકડીના સ્પેલિંગ તપાસવા. તેમાંથી જે ખોટા સ્પેલિંગ છે તેની ચર્ચા કરવી. ખોટા સ્પેલિંગ ગણતરીમાં લેવા નહીં. ત્યારબાદ જે ટુકડીએ વધુ સ્પેલિંગ લખ્યા હોય તેને વિજેતા જાહેર કરવી અને તેને પ્રોત્સાહન આપવું.

પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયા દર્શાવતું ચિત્ર :



પ્રવૃત્તિ વિશેના વીડિયોનો QR code :



બાળકની સાવધાની કે સલામતી સંદર્ભે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કે રમત રમતી વખતે સાવધાની રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જો આમ કરવામાં ના આવે તો બાળકને ક્યારેક નાની મોટી ઈજા પણ પહોંચી શકે છે. કેમકે જ્યારે બાળકો રમતાં હોય કે કોઈ પ્રવૃત્તિ કરતાં હોય તો તેવા સમયે માત્ર તેમને વિજેતા બનવા પર જ વધુ ધ્યાન હોય છે.

આ રમત રમાડતી વખતે ખાસ એ ધ્યાન રાખવાનું કે જ્યારે બાળકો ઊભા થઈ અને બ્લેકબોર્ડમાં સ્પેલિંગ લખવા જાય ત્યારે ઉતાવળમાં એકબીજા સાથે અથડાય નહીં કે તેમને કોઈ શારીરિક નુકસાન થાય નહીં.

નટ-બોલ્ટ ફિટ કરવાની પ્રવૃત્તિ (૩થી ૬ વર્ષનાં બાળક માટે)

- હેતુ :
- ✓ બાળક એકાગ્રતા કેળવશે.
- ✓ બાળક જ્ઞાનેન્દ્રિય-આંખ અને કર્મેન્દ્રિય-હાથનું સમાયોજન સ્થાપી શકે.
- ✓ બાળકના હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાંનો વિકાસ થશે.
- સાધનસામગ્રી :
- ✓ નટ-બોલ્ટ, સ્ટેમ્પપેડ
- વર્ણન :

ફિટમાં આપેલ નટ-બોલ્ટનો ઉપયોગ કરવો. માતાપિતા બાળકને નટ-બોલ્ટ ફિટ કરીને બતાવશે. બાળક નટ-બોલ્ટ ફિટ કરવા પ્રયત્ન કરશે. બાળક વિચારીને નાના મોટા નટ-બોલ્ટ શોધીને ફિટ કરશે. બાળકને મહાવરો થયા બાદ કોણ નટ-બોલ્ટ વહેલાં અને વધુ ફિટ કરે છે તેની રમત રમવી. નટ એક ઉપર એક ગોઠવી નાનો પિરામિડ બનાવી શકાય.

નટ-બોલ્ટનો ઉપયોગ કરી આપેલા ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે છાપકામ કરો.



દસ વર્ષ સુધીનાં બાળકો માટે પ્રવૃત્તિઓ



- મિહિર એમ. વોરા
મદદનીશ પ્રાધ્યપક બીએડ કોલેજ,
આશાપુરા બીએડ કોલેજ ભુજ કચ્છ
મો. ૯૪૨૮૦૭૨૯૫

મિત્રો જન્મથી દસ વર્ષનું બાળક ખૂબ જ ક્રિયાશીલ હોય છે. આ વય કક્ષામાં બાળકોના સર્વાંગી વિકાસને વેગ આપવા માટે ખાસ કરીને માતાપિતા ઘરે કરાવી શકે તેવી કેટલીક નાની પ્રવૃત્તિઓ કરવા જેવી છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

બાળકોને બેઠાં બેઠાં કાગળો કાપવા ગમે છે. સાથે તેઓ કાતર વાપરતાં શીખે છે. આથી આંગળાં અને હાથના સ્નાયુઓ દૃઢ બને છે. તેઓ ધીમે ધીમે ચોક્કસ આકારો કાપવા લાગે છે. કાપવાની બાબતમાં તેમનો કાબૂ ખૂબ વધે છે.

કાગળ કોરવાનું બીજું કામ છે. કાગળને બેવડો ચોવડો વાળી તેને આજુબાજુ અને વચ્ચે કાપવાથી તેમાં ભાત પડે છે. પછી કાગળ ઉઘાડતાં સુંદર કોરણીની કારીગરીનો દેખાવ મળે છે. આ સુંદર કોરણી જોડે એક રીતે અણધારી થાય છે; એટલે કે એવી જ કોરણી કરવા માટે અગાઉથી બાળકે યોજના કરેલ હોતી નથી; કોરણી આકસ્મિક છે. પરંતુ એવી અનેકવિધ કોરણીઓના નમૂના એક પ્રકારનું ઘટનાઓનું સુંદર પ્રદર્શન છે.

તે જોઈને બાળકને નવી ડિઝાઈનો ચીતરવાનું સૂઝે છે. એવી ડિઝાઈનો સ્વતઃ જ કલાકૃતિઓનું વાતાવરણ છે. બાળક આગળ જતાં એવી કોરણીમાં પ્રવર્તતા નિયમો પકડી લેશે ત્યારે તે યોજનાપૂર્વકની કોરણી પણ કરી શકશે. એ બધી કોરણીઓનો એક સંગ્રહ બનાવી શકાય. કોરા કાગળો પર તે બધી ચોટાડીને રાખી શકાય.

વળી કાતરથી બાળક ઘરમાં પડેલાં નકામાં છાપાં વગેરેમાંથી ચિત્રો કાપી કાઢે. ચિત્રોમાં બોર્ડરો, જાતજાતના અક્ષરો વગેરે પણ આવી શકે. આ બધાંને ભેગાં કરી બાળક એક સંગ્રહ કરે. દર મહિને એવો સંગ્રહ બાંધી આપીએ એટલે બાળકનું ચિત્રસંગ્રહાલય બને.

આ પ્રવૃત્તિ માટે બાળકને કાતર, ગુંદરની એક વાટકી, દાતણની અગર કોઈ બીજી પીંછી, કાગળો અને ચોપાનિયાં આપવાં. આ બધાં સાથે કચરો નાખવાની એક ટોપલી અને હાથ લૂછવા એક કપડાનો ટુકડો અવશ્ય આપીએ.

બાળકોને લાંબો વખત પ્રવૃત્તિ આપે એવાં કામોમાં ચિત્રો જોવાં અને દોરવા એ છે. દરેક ઘરમાં થોડાંએક ચિત્રો વસાવવાં. જેમાં પોસ્ટકાર્ડ ચિત્રો ખાસ હોય.

આ ચિત્રોમાં બાળકોને ગમે તેવા વિષયો પસંદ કરવા: જેમ કે પશુપક્ષીનાં કાર્ડો, પતંગિયાનાં, બજારનાં, તેમજ હંમેશ આસપાસ બનતા બનાવોનાં ચિત્રો, માબાપો ચિત્રો ખરીદી ન શકે તો તેઓ રખડતાં રજાળતાં છાપાંઓનાં પૂંઠાંઓ પરથી તેમજ અંદરથી ચિત્રો મેળવી શકે છે.

કોઈ સ્થળેથી રંગીન આકાશ તો કોઈ સ્થળેથી રંગીન દેખાવો; જાહેરખબરનાં કાગળિયામાંથી પણ કાપી કોરીને ચિત્રો ભેગાં કરી શકાય. આ બધાં ચિત્રોનાં આલ્બમ કરી રાખ્યાં હોય તો વધારે સારું.

આપણે બાળકોને ચિત્રો આપીએ તેની સાથે જ તે માટેની કાળજી અને માન આપીએ. માટે જ ચિત્રો સાથે તેને રાખવાની જગા આપવી. ભલે મફત મળેલા કે રસ્તે ઊડતા કાગળોમાંથી ચિત્રો મેળવ્યાં હોય, પણ આપણા અને બાળકના મને તે કલાકૃતિઓ છે એમ રહેવું જોઈએ.

ચિત્રોનું સાહિત્ય સંપત્તિ પ્રમાણે વસાવીએ. પરંતુ તે સઘળું બાળકોને એકાએક ન આપવું; થોડું થોડું આપવું. રસ વધતો જાય તેમ આપવું; ફરી ફરીને આપવું. બાળક તે જુદે જુદે વખતે જુદી જુદી અને નવી નવી દૃષ્ટિથી જોશે. ચિત્રો જોવાની આ વાત સાથે વાર્તાનાં ચિત્રો ગણી લેવાનાં છે.

જેમ ચિત્રો જોવાની એક આનંદદાયક અને

વિકાસક પ્રવૃત્તિ છે તેમ જ ચિત્રો કાઢવાની પ્રવૃત્તિ પણ તેવી જ છે. બાળકો પણ ચિત્રો કાઢી શકે છે; પરંતુ તે ચિત્રો તેમને હિસાબે છે, પણ જો એ બાલચિત્રો બાળકોને રોકી રાખે, એમને આનંદ આપે.

બાળકોના લીટા એ ચિત્રો છે. બાળકોના ઢંગધડા વિનાના કાગડા અને ગાયના બે લીટા અને ટપકાંથી કાઢેલાં ચિત્રો પણ ચિત્રો જ છે.

બાળકોને કાળું પાટિયું ને ધોળા અગર રંગીન પરંતુ સારા અને હાથ ન બગડે તેવા ચાક આપવા. આગળ જતાં રંગીન પેન્સિલો અને કાગળના ટુકડા આપવા.

બાળકો ગાર કરેલી જમીન પર ચાકથી લીટા કાઢે. મા વખત લઈને બે ચાર દિવસે જમીન લીંપી નાખે.

ચાક, પાટિયું, કાગળ અને પેન્સિલો એવું કશુંય ન મળે ત્યાં બાળકોને ફળિયામાં ધૂળમાં લીટા અને ચિત્રો કાઢવાની અવશ્ય છૂટ આપવી જોઈએ. ગામડાંઓમાં ધૂળમાં લીટાથી ઘણી જાતનાં ચિત્રો થાય છે; જેમકે હાટડી, સાથિયા વગેરે વગેરે.

બાળકોને સાહિત્ય આપવું. તેઓને જે કાઢવું હોય તે કાઢવા દેવું. ભૂલ ન કાઢવી. કાઢેલાં ચિત્રો ભેગાં કરી કોઈ નજીકની ચિત્રશાળા અગર શિક્ષણ સંસ્થા પર મોકલવાં અને અભિપ્રાય માગવા. સૂચનાઓ મળ્યા

પ્રમાણે કામ આગળ લેવું.

બાળસાહિત્યકાર ગિજુભાઈ બધેકા કહે છે કે જે જે પ્રવૃત્તિની આપણે બાળકને વ્યવસ્થા કરી આપીએ તે તે પ્રવૃત્તિ બાળક શાંતિથી કરે, વચ્ચે દખલગીરી વગેરે ન થાય, તે ખાસ જોવું. તે માટે અલાયદી જગા અપાય તો સારું. ઘણી પ્રવૃત્તિઓ રાખીને એકેયને માટે વ્યવસ્થા ન હોય, તેને બદલે એક જ-માત્ર એક જ વ્યવસ્થિત પ્રવૃત્તિ ઘણી ઉપકારક થશે.

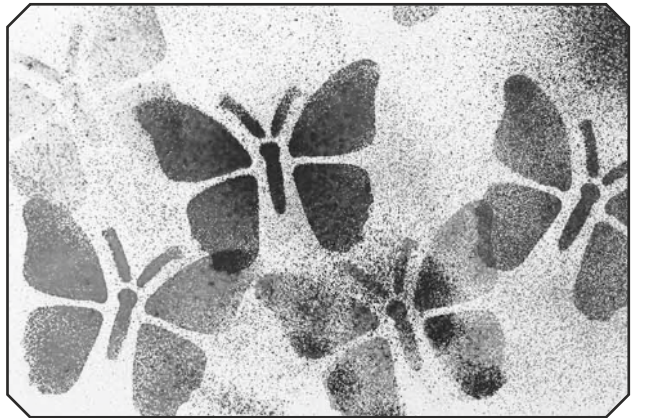
બાળક પોતાને ઉપકારક એવી પ્રવૃત્તિથી પણ ઘણી વાર થાકી જાય છે. જ્યારે તેઓ એક વાર અત્યંત ગમતી અને એકાગ્ર કરનારી પ્રવૃત્તિ સામે લડે છે, ને બરાબર નથી કરી શકતાં તેથી ખિજાય કે ચિડાય છે.

જાતે કરી શકતાં હતાં ત્યાં પણ બા બાપાને બોલાવી કરાવવા માગે છે, ત્યાં સમજવું કે હવે બાળક પ્રવૃત્તિથી થાક્યું છે; હવે પ્રવૃત્તિ તેને સુખ અને આરામ નહિ આપે.

એટલે તે તેની પાસેથી આઘાત ન લાગે તેવી રીતે છોડાવવી. જેઓને અનુભવ હશે તે કહેશે કે “હા, વાત સાવ સાચી છે. થાકેલ બાળકને હળવેથી લઈ સૂવા દઈએ છીએ કે તરત જ તે ઊંઘી જાય છે.” આ વાતને ધ્યાનમાં રાખી ને ઉપર ની પ્રવૃત્તિ કરાવી શકાય છે.

બ્લો પેઇન્ટિંગ કરવાની પ્રવૃત્તિ (૩થી ૬ વર્ષનાં બાળક માટે)

- હેતુ :
- ✓ બાળકનો સર્જનાત્મક વિકાસ થશે.
- ✓ બાળકમાં સૌંદર્યબોધ વિકસે.
- સાધનસામગ્રી :
- ✓ બ્લો પેન, સ્ટેન્સિલ
- વર્ણન :
- કિટમાં આપેલી બ્લો પેનનો ઉપયોગ કરવો. માતાપિતા બાળકને આપેલી જગ્યામાં સ્ટેન્સિલ મૂકીને આપશે. માતાપિતા બાળકને સ્ટેન્સિલ ઉપર બ્લો પેનમાં ફૂંક મરાવી સ્પ્રે પેઇન્ટિંગ કરાવશે.



બાળકમાં વિજ્ઞાનની પરખ વિકસાવતી પ્રવૃત્તિઓ



- દિવ્યાબેન રાવળ
શિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૭૯૮૪૧૩૦૯૪૫

દશ્ય અને અદશ્ય

❖ હેતુ :

- ✓ બાળક દ્રાવ્ય અને અદ્રાવ્યને નિરીક્ષણ દ્વારા સમજશે.
- ✓ બાળક પાણીના સ્વાદ બદલાવવાની પ્રક્રિયા જાણશે.

❖ સાધનસામગ્રી :

- ✓ કાચના ૬ ગ્લાસ, ચમચી, સામગ્રી મૂકવા બાઉલ, ખાંડ, મીઠું, ગોળ, રેતી, કાંકરી, અનાજ

❖ વર્ણન :

- ✓ માતાપિતા બાળકને પાણી ભરેલા કાચના ૬ ગ્લાસ, ચમચી તેમજ પાણીમાં ભેળવવાની નીચે મુજબની સામગ્રી આપશે.

સામગ્રી → $\frac{\text{ખાંડ, મીઠું, ગોળ}}{\text{દ્રાવ્ય (ઓગળે)}} \rightarrow \frac{\text{રેતી, કાંકરી, અનાજ}}{\text{અદ્રાવ્ય (ન ઓગળે)}}$

- ✓ માતાપિતા બાળકને બધી સામગ્રી વારાફરતી એક એક ચમચી ભરી પાણી ભરેલા કાચના ગ્લાસમાં નાખવાનું કહેશે.
- ✓ માતાપિતા બાળકને પાણીમાં ઉમેરેલી બધી સામગ્રીને ચમચીથી હલાવી નિરીક્ષણ કરવાનું કહેશે.
- ✓ બાળક કઈ વસ્તુ પાણીમાં જલદી ઓગળે છે અને કઈ વસ્તુને ઓગળતાં વાર લાગે છે તેનું નિરીક્ષણ કરશે.
- ✓ બાળક પાણીમાં ભેળવેલી સામગ્રી જોઈ ઓગળતી અને ન ઓગળતી વસ્તુનાં નામ કહેશે.



આરપાર

❖ હેતુ :

✓ બાળક પારદર્શક, અપારદર્શક અને પારભ્રાષક પદાર્થોને નિરીક્ષણ દ્વારા સમજશે.

✓ બાળકની નિરીક્ષણ કરવાની ક્ષમતામાં વધારો થશે.

❖ સાધનસામગ્રી :

✓ પારદર્શક, અપારદર્શક અને પારભ્રાષકની તકતી

❖ વર્ણન :

✓ માતાપિતા બાળકને કિટમાં આપેલી પારદર્શક, અપારદર્શક અને પારભ્રાષક સમજ માટેની તકતી આપશે.

✓ માતાપિતા બાળકને તકતી બતાવી પારદર્શક, અપારદર્શક અને પારભ્રાષકની સમજ આપશે.

✓ પારદર્શક : પદાર્થની આરપાર જોઈ શકાય છે.

✓ અપારદર્શક : પદાર્થની આરપાર જોઈ શકાતું નથી.

✓ પારભ્રાષક : પદાર્થની આરપાર જોતાં અસ્પષ્ટ દેખાય છે.

❖ વિશેષ :

✓ માતાપિતા વિવિધ વસ્તુઓ ભેગી કરી બાળક જોડે પારદર્શક, અપારદર્શક અને પારભ્રાષક પદાર્થોનું વર્ગીકરણ કરાવી શકે (પૂઠું, કાગળ, ફૂટપટ્ટી, કાચના ગ્લાસ, ચશમાં, બટરપેપર, કાપડ, પ્લાસ્ટિકની બોટલ, કાચની રકાબી, ડિશ વગેરે.)



પાણીમાં તરશે !

❖ હેતુ :

✓ બાળક તરલ પદાર્થોનું નિરીક્ષણ કરતાં શીખશે.

✓ બાળક તરલ પદાર્થોની સમજ મેળવશે.

❖ સાધનસામગ્રી :

✓ પાણી ભરેલા કાચના 4 ગ્લાસ, તેલ, ઘી, કેરોસીન, મધ, ડ્રોપર

❖ વર્ણન :

✓ આ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે પાણી ભરેલા કાચના 4 ગ્લાસ, તેલ, ઘી, કેરોસીન, મધ અને ડ્રોપર લેવા.

✓ માતાપિતા ડ્રોપર વડે તેલ, ઘી, કેરોસીન અને મધના વારફરતી એક એક ડ્રોપ લઈ પાણી ભરેલા ગ્લાસમાં નાખશે. બાળક પણ તે મુજબ કરશે.

✓ બાળક પાણીમાં નાખેલી સામગ્રીનું નિરીક્ષણ કરશે.



શું તરે અને શું ડૂબે ?

❖ હેતુ :

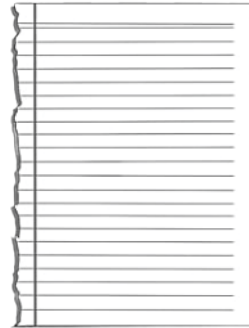
- ✓ બાળક તરતી અને ડૂબતી વસ્તુનું નિરીક્ષણ કરતાં શીખશે.
- ✓ બાળક પ્રયોગના માધ્યમથી તરતી અને ડૂબતી વસ્તુ વિશે જાણશે.

❖ સાધનસામગ્રી :

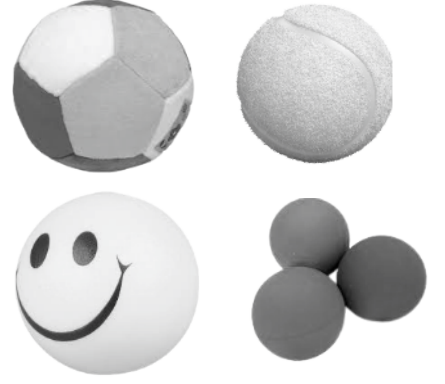
- ✓ પાણી ભરેલું મોટું બાઉલ, કાગળ, પથ્થર, પાંદડાં, ફૂલ, રૂ, લાકડું, છીપલાં, બોટલનું ઢાંકણ, મણકા, કોડી, દીવાસળી

❖ વર્ણન :

- ✓ આ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે પાણી ભરેલું મોટું બાઉલ, કાગળ, પથ્થર, પાંદડાં, ફૂલ, રૂ, લાકડું, છીપલાં, બોટલનું ઢાંકણ, મણકા, કોડી, દીવાસળી લેવી.
- ✓ માતાપિતા બાળક પાસે બધી જ વસ્તુઓ વારાફરતી પાણીમાં નખાવશે.
- ✓ માતાપિતા બાળકને પાણીમાં તરતી અને ડૂબતી વસ્તુઓનાં નામ પૂછશે.
- ✓ પાણીમાં નાખેલી વિવિધ સામગ્રીને જોઈ બાળક તરતી અને ડૂબતી વસ્તુઓનાં નામ કહેશે.



કઠણ કે પોયું ?



- ❖ હેતુ :
 - ✓ બાળક કઠણ અને પોયાનો ખ્યાલ મેળવશે.
 - ✓ બાળકની સ્પર્શદ્રિયનો વિકાસ થશે.
 - ✓ બાળકની કર્મેન્દ્રિયોનો વિકાસ થશે.
- ❖ સાધનસામગ્રી :
 - ✓ કપડાનો દડો, રબરનો દડો, પ્લાસ્ટિકની દડી, સ્પંજ દડો, કેઝી દડો
- ❖ વર્ણન :
 - ✓ આ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે કિટમાં આપેલ કપડાનો દડો, રબરનો દડો, પ્લાસ્ટિકનો દડો, સ્પોંજ દડો, કેઝી દડો લેવા.
 - ✓ માતાપિતા બાળકને દડાના માધ્યમથી કઠણ અને પોયાની સમજ આપશે.
 - ✓ માતાપિતા વારાફરતી બાળકના હાથમાં દડા આપશે અને બાળક દડાનું કઠણ અને પોયા એમ બે ભાગમાં વર્ગીકરણ કરશે.

લીસું, ખરબચડું કે મુલાયમ ?



- ❖ હેતુ :
 - ✓ બાળક સ્પર્શ દ્વારા લીસા અને ખરબચડાનો પરિચય મેળવશે.
 - ✓ બાળકની સ્પર્શદ્રિયોનો વિકાસ થશે.
- ❖ સાધનસામગ્રી :
 - ✓ લીસા અને ખરબચડાનો પરિચય આપતી કિટ.
- ❖ વર્ણન :
 - ✓ માતાપિતા બાળકને કિટમાં આપેલી લીસા અને ખરબચડાનો પરિચય આપતી સામગ્રી આપશે.
 - ✓ માતાપિતા બાળકને લીસી અને ખરબચડી સપાટીનો સ્પર્શ કરાવી તેનો પરિચય કરાવશે.
- ❖ વિશેષ :
 - ✓ બાળકને લીસું, ખરબચડું અને મુલાયમનો ખ્યાલ વધુ સ્પષ્ટ થાય તે માટે વિવિધ ફળ, શાકભાજી, ઝાડની છાલ, પાંદડાં, ફૂલ અને પીછાંનો સ્પર્શ કરાવી શકાય.



બાળકનાં કૌશલ્ય વિકાસની પ્રવૃત્તિઓ (૩થી ૬ વર્ષ)



- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૩૭

આઈસક્રીમ સ્ટિક ગોઠવીને ચિત્ર બનાવો

- હેતુ :
 - ✓ બાળકનો સર્જનાત્મકતાનો વિકાસ થશે.
 - ✓ બાળક એકાગ્રતા કેળવશે.
- સાધનસામગ્રી :
 - ✓ આઈસક્રીમ સ્ટિક, રંગબેરંગી પેન, ફેવિકોલ
- વર્ણન :

કિટમાં આપેલી આઈસક્રીમની સ્ટિક ઉપર બાળક પાસે રંગબેરંગી પેનથી અલગ અલગ ચિત્ર દોરાવો. દર્શાવેલ ચિત્ર મુજબ બાળક આઈસક્રીમની સ્ટિક પાછળ ફેવિકોલ લગાવી આપેલી જગ્યામાં ચોટાડી કાર્ય પૂર્ણ કરશે.



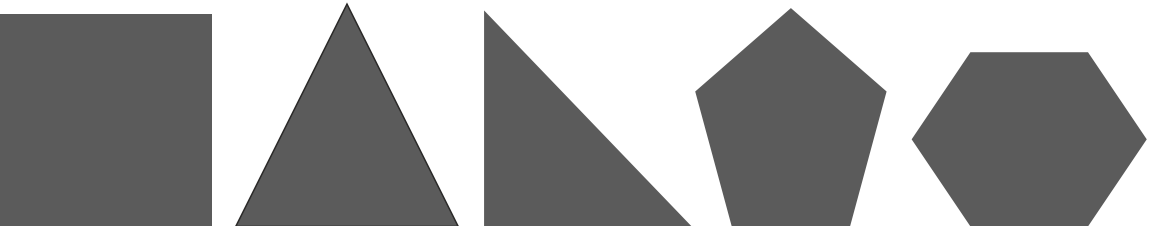
માપપટ્ટીના ઉપયોગથી અને ઉપયોગ વિના આપેલું ચિત્ર દોરવા પ્રયત્ન કરો અને તેમાં રંગ પૂરો

- હેતુ :
 - ✓ બાળક આકારની સમજ મેળવશે.
 - ✓ બાળકને લેખન પૂર્વની તૈયારી થશે.
- સાધનસામગ્રી :
 - ✓ માપપટ્ટી, પેન્સિલ, મીણિયા રંગ
- વર્ણન :

માતાપિતા બાળકને માપપટ્ટીના ઉપયોગથી અને ઉપયોગ વિના નીચેના આકારો દોરાવવા પ્રયત્ન કરાવશે. દોરેલા આકારમાં બાળક મીણિયા રંગ પૂરશે.



માપપટ્ટીના ઉપયોગથી આપેલું ચિત્ર દોરવા પ્રયત્ન
કરો અને તેમાં રંગ પૂરો.



વળાંકો દોરો

હેતુ :

- ✓ બાળકની કર્મન્દ્રિયનો વિકાસ થાય.
- ✓ બાળકના હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાનો વિકાસ થાય.
- ✓ બાળક પંચમહાભૂત સાથે તાદાત્મ્ય કેળવશે.



સાધનસામગ્રી :

- ✓ ઝીપલોક બેગ, ફેવિકોલ, પોસ્ટર કલરનો કાળો રંગ, સેલો ટેપ



વર્ણન :

- ✓ માતાપિતા અને બાળક નીચે દર્શાવેલી રીત મુજબ સેન્સરી બેગ બનાવશે.
- ✓ કિટમાં આપેલ ઝીપલોક બેગ, ફેવિકોલ, પોસ્ટર કલરનો કાળો રંગ લેવો. સૌ પ્રથમ ઝીપલોક બેગમાં ફેવિકોલ નાખો. તેમાં ફેવિકોલનો રંગ કાળો થાય તેટલો પોસ્ટર કલર ઉમેરો. ફેવિકોલમાં કાળો રંગ બરાબર ભેળવાઈ ગયા બાદ ઝીપ બંધ કરી આપેલી જગ્યામાં તેને સેલો ટેપથી ચોંટાડી સેન્સરી બેગ તૈયાર કરો.
- ✓ માતાપિતા બાળકને નીચે મુજબ દોરેલા અલગ અલગ વળાંકો સેન્સરી બેગમાં ઈયરબડથી દોરાવશે.



વિશેષ :

ડિશમાં રેતી અથવા ચોખા લઈને આંગળીથી વિવિધ વળાંક કરાવી શકાય.



રમતાં રમતાં શીખીએ

હેતુ :

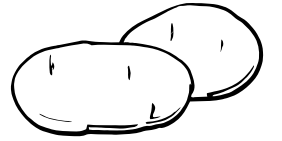
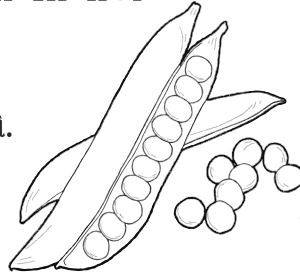
- ✓ બાળકની કર્મન્દ્રિયનો વિકાસ થશે.
- ✓ બાળકના હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાનો વિકાસ થશે.
- ✓ બાળકની સ્પર્શન્દ્રિયનો વિકાસ થશે.

સાધનસામગ્રી :

- ✓ ત્રણ બાઉલ ✓ બાફેલા બટાટા
- ✓ લીલા વટાણા ✓ મીણિયા રંગ (રંગપૂરણી માટે)
- ✓ લીલા ચણા ✓ રમકડાંની પ્લાસ્ટિકની છરી

વર્ણન :

માતાપિતા બાળકને લીલા વટાણા, ચણા અને બાફેલાં બટાટાનાં ત્રણ અલગ અલગ બાઉલ આપશે. બાળકને આ વસ્તુઓ ફોલવા માટે જરૂરી માર્ગદર્શન આપશે. બાળકને લીલા વટાણા, ચણા અને બાફેલાં બટાટાનો સ્પર્શ કરાવી તેને ચખાડશે અને તેની સપાટી તથા સ્વાદનો પરિચય કરાવશે. રમકડાંના ચપ્પુ વડે બાળક બાફેલા બટાટાના એક સરખા માપના ટુકડા કરવા પ્રયત્ન કરશે. માતાપિતા બાળકને ફોલેલા લીલા વટાણા, ચણા અને બાફેલા બટાટાની ગણતરી કરાવશે અને બાળક તેને દોહરાવશે. બાળક ફોતરાં અને બટાટાની છાલ ગાયને ખવડાવશે. બાળક આપેલા ચિત્રને ઓળખી તેમાં મીણિયા રંગ પૂરશે.



આપેલા ચિત્રમાં રંગ કરી ઝીણાં મોતીનાં ઘરેણાં બનાવી કૃષ્ણ અને મટકીનો શણગાર કરો

■ હેતુ :

✓ બાળક જ્ઞાનેન્દ્રિય-આંખ અને કર્મેન્દ્રિય-હાથનું સમાયોજન સ્થાપી શકશે. બાળકના હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાનો વિકાસ થશે. બાળક એકાગ્રતા કેળવશે.

■ સાધનસામગ્રી :

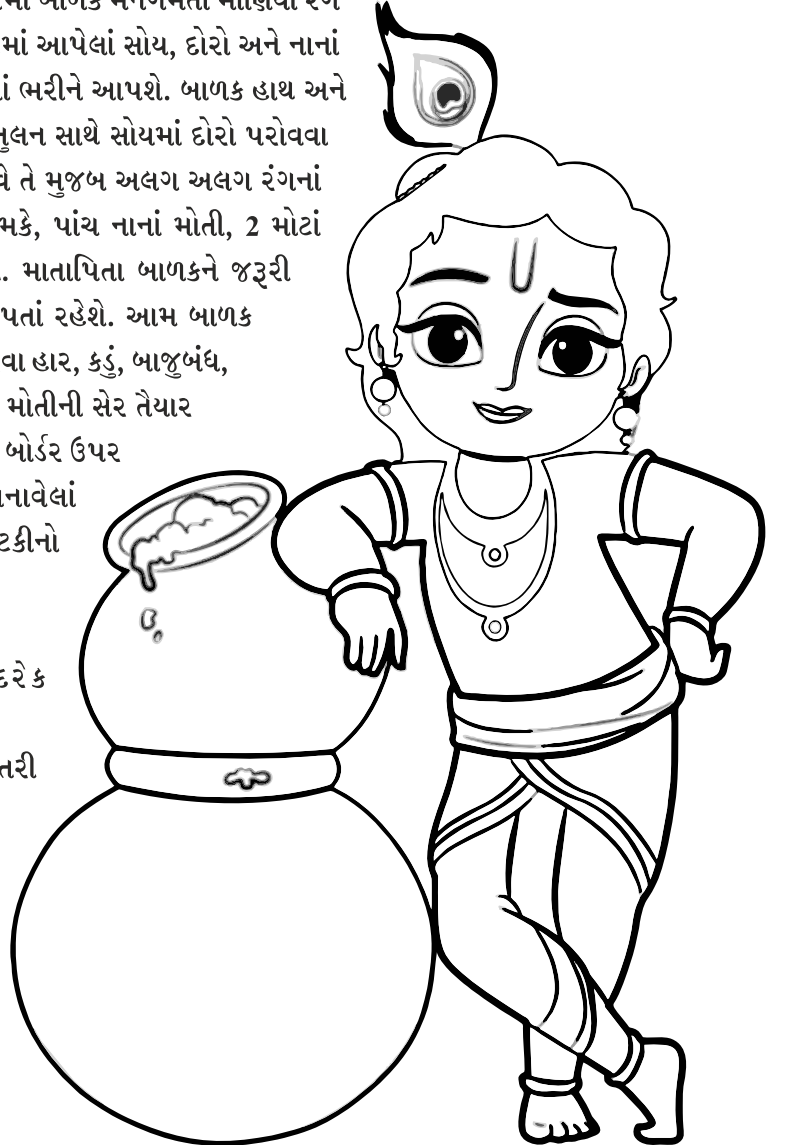
✓ બાઉલ, મીણિયા રંગ, ઝીણાં અને મોટાં રંગબેરંગી મોતી, સોય, દોરો, ફેવિકોલ

■ વર્ણન :

કૃષ્ણ અને મટકીના દોરેલા ચિત્રમાં બાળક મનગમતા મીણિયા રંગ પૂરશે. માતાપિતા બાળકને કિટમાં આપેલાં સોય, દોરો અને નાનાં મોટાં રંગબેરંગી મોતી બાઉલમાં ભરીને આપશે. બાળક હાથ અને આંખનું સમાયોજન સાધીને સંતુલન સાથે સોયમાં દોરો પરોવવા પ્રયત્ન કરશે. માતાપિતા જણાવે તે મુજબ અલગ અલગ રંગનાં નાનાં-મોટાં મોતી પરોવી (જેમકે, પાંચ નાનાં મોતી, 2 મોટાં મોતી) બાળક ઘરેણાં બનાવશે. માતાપિતા બાળકને જરૂરી માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન આપતાં રહેશે. આમ બાળક કૃષ્ણ અને મટકીનો શણગાર કરવા હાર, કડું, બાજુબંધ, કુંડળ, ઝાંઝર, કંદોરો બને તેવી મોતીની સેર તૈયાર કરશે. ચિત્રમાં દોરેલાં ઘરેણાંની બોર્ડર ઉપર બાળક ફેવિકોલ લગાવી બનાવેલાં ઘરેણાં ચોટાડી કૃષ્ણ અને મટકીનો શણગાર કરશે.

■ વિશેષ :

બાળક પાસે બનાવેલા દરેક ઘરેણામાં કેટલાં મોતીનો ઉપયોગ થયો છે તેની ગણતરી કરાવી શકાય.



બાજુના ચિત્રમાં
આપના બાળક પાસે
શણગાર કરાવો.

સાકર અને મીઠાના ગાંગડા ખાંડવા

■ હેતુ :

- ✓ બાળકની કર્મન્દ્રિયોનો વિકાસ થશે.
- ✓ બાળકના હાથની પકડ મજબૂત થશે.
- ✓ બાળકના હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાંનો વિકાસ થશે.

■ સાધનસામગ્રી :

- ✓ બે બાઉલ, ખાંડણી, દસ્તો, સાકર અને મીઠાના ગાંગડા, ફેવિકોલ, પીંછી, પોસ્ટર કલર, કલર ડિશ, પાણી, ડ્રોપર

■ વર્ણન :

બાળકને ખાંડણીની નીચે કપડું રાખીને આપવું. ત્યાર બાદ સાકર અને મીઠાના ગાંગડા ભરેલાં બે બાઉલ આપવા. માતાપિતા બાળકને સાકર અને મીઠાના ગાંગડાનો સ્પર્શ કરાવી તેની સપાટીનો પરિચય કરાવશે. ત્યાર બાદ માતાપિતા બાળકને સાકર અને મીઠાના ગાંગડાને સૂંઘીને તેના સ્વાદનું અનુમાન કરવા કહેશે. માતાપિતા બાળકને ખાંડણી દસ્તા વડે સાકર અને મીઠાના ગાંગડાને વારાફરતી ખાંડવાની ક્રિયા કરાવી તેનો ભૂકો બે અલગ અલગ બાઉલમાં ભરાવી સ્વાદ પારખવાનું કહેશે. ખાંડવાની ક્રિયા કરતી વખતે બાળક તેના બંને હાથનો ઉપયોગ કરે તે ધ્યાન રાખવું.

બાળક આપેલા ચિત્ર નંબર ૧ માં ફેવિકોલ ચોંટાડી સાકરનો ભૂકો ભભરાવશે અને ચિત્ર નંબર ૨ માં ફેવિકોલ ચોંટાડી મીઠાનો ભૂકો ભભરાવશે. ચિત્ર પર રહેલો વધારાનો ભૂકો દૂર કરવા કહેવું.

મનગમતા પોસ્ટર કલર ડિશમાં કાઢી તેમાં ડ્રોપરથી ડ્રોપ (ટીપાં) પાડી શકાય તેટલું પાણી રેડવું. ડ્રોપરથી કલર લઈ સાકર અને મીઠાનો ભૂકો ચોંટાડેલા ચિત્ર પર ડ્રોપ (ટીપાં) મૂકવા અને ચિત્રમાં રંગ પૂરવા.

ખાંડેલા સાકરના ગાંગડાના ભૂકાને ફેવિકોલથી

ચોંટાડી વોટર કલરનાં ડ્રોપ (ટીપાં)

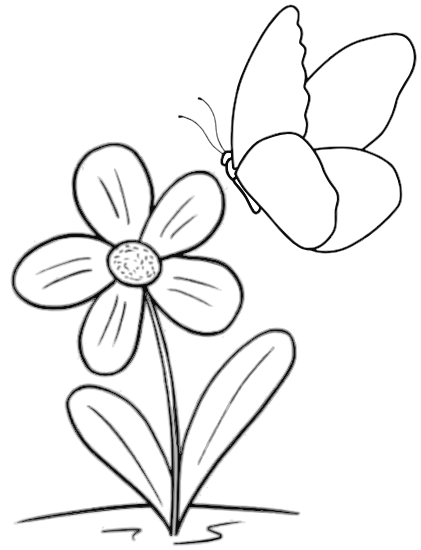
મૂકી ચિત્ર તૈયાર કરો



ખાંડેલા મીઠાના ગાંગડાના ભૂકાને

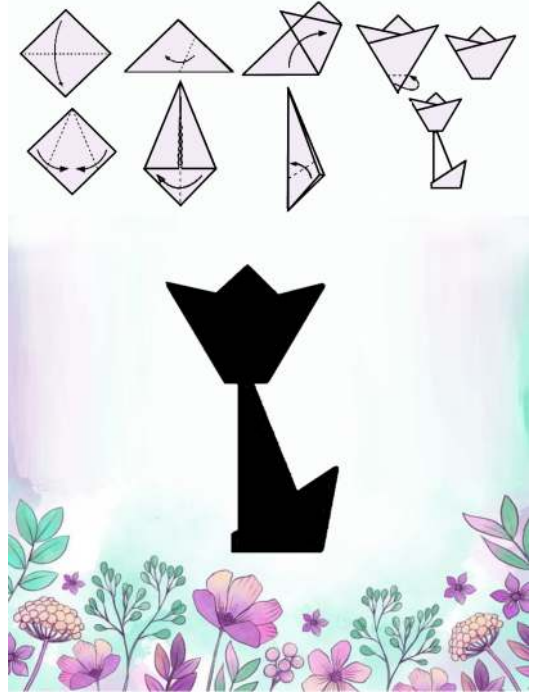
ફેવિકોલથી ચોંટાડી વોટર કલરનાં ડ્રોપ (ટીપાં)

મૂકી ચિત્ર તૈયાર કરો



ગડીકામ કરો

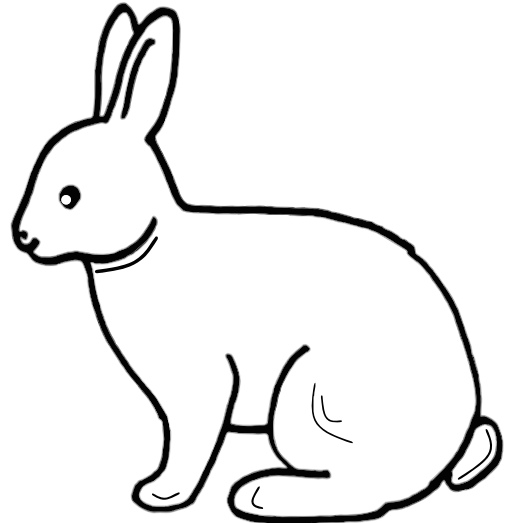
- હેતુ :
- ✓ બાળકમાં સર્જનાત્મક વૃત્તિ કેળવાશે.
- ✓ બાળકના હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાંનો વિકાસ થશે.
- ✓ બાળકની કર્મેન્દ્રિયોનો વિકાસ થશે.
- સાધનસામગ્રી :
- ✓ રંગીન ચોરસ કાગળ (નાના), ફેવિસ્ટિક
- વર્ણન :
- માતાપિતા બાળકને કિટમાં આપેલા ચોરસ આકારના નાના કાગળ આપશે. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે માતાપિતા એક પછી એક તબક્કા મુજબ કાગળ વાળશે. બાળક પણ તે જ રીતે કાગળ વાળવા પ્રયત્ન કરશે. માતાપિતા બાળકને જરૂર પડે ત્યાં મદદરૂપ થશે અને પ્રોત્સાહન આપશે. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બાળક કાગળ પર ગડીકામ કરી ફૂતરું અને ફૂલ બનાવી આપેલી જગ્યામાં ફેવિસ્ટિકથી ચોંટાડશે.



કાગળનું બનાવેલું ફૂલ ચોંટાડો.

નીચે જણાવ્યા મુજબ ચિત્ર તૈયાર કરો (૩થી ૬ વર્ષનાં બાળક માટે)

- હેતુ :
- ✓ બાળક સ્થિરતા કેળવશે.
- ✓ બાળક જ્ઞાનેન્દ્રિય-આંખ અને કર્મેન્દ્રિય-હાથનું સમાયોજન સ્થાપી શકે.
- ✓ બાળકની હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાંનો વિકાસ થશે.
- ✓ બાળકમાં સૌંદર્યબોધ વિકસે.
- ✓ બાળકનો સર્જનાત્મક વિકાસ થશે.
- પ્રવૃત્તિ :
- 1. ચિત્રની બોર્ડર ઉપર કોડી ચોંટાડો.
- 2. ચિત્ર ઉપર રૂ ચોંટાડો.
- 3. ચિત્રમાં દીવાસળીની સળી વડે ટપકાં કરો.
- 4. ચિત્રમાં રંગબેરંગી કાગળ ચોંટાડી કોલાજ બનાવો.
- 5. તર્જની વડે વોટર કલરના ટપકાં કરી ચિત્ર પૂરું કરો.
- 6. થપ્પાકામ કરો.
- 7. રંગબેરંગી ચોખા ચોંટાડો.



‘બાળવિશ્વ’ વિશે



- ❖ ‘બાળવિશ્વ’નું વાર્ષિક લવાજમ વાર્ષિક રૂા. 500/- છે, જે બાજુમાં દર્શાવેલા QR કોડ અથવા નેટ બેન્કિંગથી ભરી શકાશે.
- ❖ લવાજમ ભરવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ www.cugujarat.ac.in જુઓ.
- ❖ ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા ખાસ કાળજી રાખીને કુરિયર/પોસ્ટ દ્વારા અંકો મોકલવામાં આવે છે. છતાં અંક ન મળે તો અમારા ઈ-મેલ balvishva@cugujarat.ac.in પર જણાવવા વિનંતી.
- ❖ લેખ મોકલવા માટે પત્રવ્યવહાર : તંત્રીશ્રી, બાળવિશ્વ, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-20, ગાંધીનગર-382 021.
ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in વોટ્સએપ નંબર : **9429297737**
- ❖ લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઇલ નંબર, ફોટો અને ઈ-મેલ અચૂક લખવાં. જો કૃતિ પૂર્વે પ્રકાશિત થયેલી હોય તો તેનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. લેખ પ્રકાશન બદલ લેખકપ્રત મોકલવામાં આવે છે.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ એ થીમ આધારિત સામાયિક હોવાથી થીમને અનુરૂપ જ લેખનસામગ્રીને અંકમાં સ્થાન આપવામાં આવશે.
- ❖ સોફ્ટ કોપીમાં લેખ મોકલનારે ગુજરાતીમાં શ્રુતિ ફોન્ટ 12 ની સાઈઝમાં મોકલવો.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ માં પ્રગટ થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહે છે. સંપાદક કે તંત્રી એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહિ.
- ❖ જે તે લેખકે પોતાના સ્વ-રચિત કે મૌલિક લેખો જ મોકલવા. આ અંગે કોઈની નકલ કે ઉતારો કરેલ હશે તો આ અંગે ઊભા થતા વિવાદ અંગે જે તે લેખક જવાબદાર રહેશે.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ માટે આવેલા લેખો સંપાદક મંડળ દ્વારા રિવ્યૂ કરવામાં આવશે. રિવ્યૂમાં પસંદ થયેલા લેખો જ છાપવામાં આવશે.

ત્રણથી છ વર્ષના બાળકને ઘરે કરાવી શકાય
તેવી પ્રવૃત્તિઓના વિડીઓ જોવા માટે
નીચેના QR સ્કેન કરો અને
મજાના મજાના અંતર્ગત મજાના વિડીયો જુઓ..



પંચમહાભૂતનો
પરિચય



સ્પર્શન્દ્રીયનો વિકાસ



સેન્સરી બેગ બનાવવી



રંગીન કાર્ડબોર્ડ



બોલ ચોટાડવો



નિશ્ચિત આકાર કે
સ્થાનમાં રેતી ભરવી



સમસ્યા સમાધાન



એક રેખામાં
વસ્તુઓ ગોઠવવી



લીસી કે ખરબચડી
વસ્તુઓની ઓળખ



કાગળના બોલ બનાવવા

RNI NO. GUJBIL/2012/49710 Govt. of India, New Delhi. Dated-21/5/2013
SSPOS Gandhinagar No. G-GNR-300. Licence valid upto 31-12-2025.
Published on 15th of every month and Posted on 20th of every month at SRO GNR.
Licence to Post without Prepayment No. PMG/HQ/108/2020-2022 Valid upto 31-12-2025.



There are no **Seven Wonders**
of the **World** in the Eyes of a **Child**.
There are **Seven Million**.

- Walt Streightiff



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, રાજભવનની નજીક, સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૧

ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯ • ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in • વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in



@crugandhinagar