

બાળકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત શૈક્ષણિક સામયિક

ISSN: 2584-1777

# બાળવિશ્વ

વર્ષ-૧૨, અંક-૦૯, ઓક્ટોબર - ૨૦૨૪, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮



મોબાઇલ નહિ  
**મેદાન** 

રમતગમત વિશેષાંક





## મસ્ત, વ્યસ્ત, સ્વસ્થ અને જબરદસ્ત દૈનિક દસ મિનિટ રાખે આપને તંદુરસ્ત

ક્રમ	સેકન્ડ	કુલ મિનિટ	વ્યાયામ	અસર
1.	120	2:00	જગ્યા ઉપર દોડવું. દોઢ મિનિટ સામાન્ય ગતિ અને બીજી અડધી મિનિટ ઝડપી	પલ્સ રેટ 120 થી 150/180 ગતિ સાથે પ્રગતિ થશે.
2.	30	2:30	ત્રણ વખત ઊંડા શ્વાસ	શ્વાસની ગતિ સામાન્ય
3.	60	3:30	રોટેશન : બધા સાંધાનું પરિભ્રમણ	સાંધાનું ખૂલવું
4.	60	4:30	જમ્પિંગ-વિવિધ પ્રકારે કૂદવું	નાડી અને માંસપેશીનું ખૂલવું
5.	30	5:00	ત્રણ વખત ઊંડા શ્વાસ	શ્વાસની ગતિ સામાન્ય
6.	60	6:00	સ્ટ્રેચિંગ-માથાથી પગ સુધીના દરેક અવયવનું ખેંચાણ	લયક અને નમનીયતામાં વૃદ્ધિ
7.	60	7:00	ભારે વ્યાયામ - દંડ, બેઠક, (ઊઠ-બેસ), માઉન્ટેન ક્લાઇમ્બર્સ	બળવર્ધક અને શક્તિવર્ધક અનુભૂતિ
8.	60	8:00	પ્લેનક, સાઈડ પ્લેનક	કાર્યદક્ષતા અને કાર્યક્ષમતાનો વિકાસ
9.	30	8:30	ધ્રુજારી-કંપન અને ત્રણ ઊંડા શ્વાસ	રિલેક્સેશન, નિજાનંદની અનુભૂતિ
10.	60	9:30	બે/ત્રણ સૂર્યનમસ્કાર અધી સ્થિતિ	શરીરનો સર્વાંગી વિકાસ
11.	30	10:00	ત્રણ વખત ઊંડા શ્વાસ	ઇમ્યુનિટીવર્ધક સક્ષમ શ્વાસનક્રિયા



(‘૧૦૦૦થી વધુ ભારતીય રમતો’ પુસ્તકમાંથી સાબાર)

# બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૦૯  
ઓક્ટોબર, ૨૦૨૪

તંત્રી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

નિયામક, સેન્ટર ઓફ ટ્રેનિંગ  
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક

ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ

એસ્ટાબ્લિશમેન્ટ બ્રાંચ 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

વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in



@crugandhinagar

આ  
અંકમાં  
વાંચીશું...

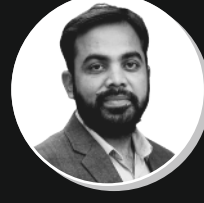


રમતગમત

સંપાદકીય	૦૨	રમતોની દુનિયા	૩૬
- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ		- જિનેશાબેન એલ. શાહ	
ઘરઆંગણાની રમતો	૦૩	ખેલ ખેલમાં ખીલે બાળપણ	૪૦
- ડૉ. મનહર ઠાકર		- નિધિ જતીન મહેતા	
રમતાં રમતાં ભાષાશિક્ષણ	૦૬	બાળરમતો: ખુશી અને આનંદનો અખૂટ ખજાનો	૪૩
- ડૉ. બિંદુબેન એ. મહેતા		- સાગર એ. ગાંધી	
માનસિક ક્ષતિવાળાં બાળકો માટેની રમતો	૦૮	બે હાથનો જાદુ	૪૫
- ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા		- સ્નેહલ ડી. કાછડિયા	
કુસ્તી: ભારતની અતિ પ્રાચીન અને બળૂકી રમત	૧૧	સજા કે મજા...?	૪૭
- ડૉ. રાકેશકુમાર પટેલ		- હિતેશકુમાર બ્રહ્મભટ્ટ	
સ્કીન બહારની સ્માર્ટ રમતો	૧૪	સાધનસામગ્રી વગરની રમતો	૪૯
- ડૉ. અર્પિતા ડી. વાઘેલા		- જગમલભાઈ બી. પીઠિયા	
ટુકડી રમત : વિષય દોડની મોજ	૧૭	ચિઢી ઉપાડ	૫૧
- ડૉ. દીપિકા આર. ચૌધરી		- વૈશાલીબેન ટી. પંચાલ	
“Math Treasure Hunt”	૨૧	રમતાં રમતાં ભણીએ...	૫૨
- પાયલ રોટ		- હેતલકુમારી એસ. પટેલ	
બાળકનું કામ : રમત	૨૪	શાળા પૂર્વેની વિવિધ રમતો	૫૫
- અનીતા ડાંગર ત્રિવેદી		- જયશ્રી શિયાલવાલા	
આંગણાની દેશી રમતો	૨૭	ચાલ દુકાન દુકાન રમીએ	૫૭
- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ		- રમણભાઈ ડી. પટેલિયા	
બાળકો માટે આરોગ્યપ્રદ રમતો	૨૯	મટકા બોલ	૫૯
માટીનો સ્પર્શ - અશોકકુમાર પ્રજાપતિ		- સુરેશભાઈ બી. ધોરિયા	
સહુસહુના માળામાં...	૩૨	રમવું એટલે “બાળમાનસ”નું ઝળહળવું	૬૦
- ગિરા પિનાકિન ભટ્ટ		- મિતલ પટેલ ‘પરિભાષા’	
આંગળીઓની કરામત	૩૫	સ્પર્શની રમતો	૬૨
- કૌશિકા પટેલ		- ડૉ. મહેન્દ્ર પટેલ	



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



વર્તમાન સમયમાં ઈન્ટરનેટ, ટેકનોલોજી અને સોશિયલ મીડિયાની બોલબાલા છે. હવે આસપાસમાં કે શેરીમાં બાળકો રમતાં હોય તેવું ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. શહેરોની સાથે સાથે ગામડાંઓમાં પણ મોબાઇલ લઈને ખૂણામાં બેસેલાં બાળકો જોવા મળે છે. લાંબા સમય સુધી મોબાઇલનો ઉપયોગ કરતાં બાળકો પાસેથી જ્યારે મોબાઇલ લઈ લેવામાં આવે છે ત્યારે તેમનો ગુસ્સો અને રિએક્શન ચોંકાવનારાં હોય છે. આવા સમયે બાળઉછેરમાં સૌથી મહત્વનો આયામ જ્યારે રમતને માનવામાં આવ્યો છે ત્યારે આ વિશેષાંકમાં પરિવાર સાથે, મિત્રો સાથે અને એકલા પણ રમી શકાય તેવી વિશિષ્ટ રમતોને સમાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

રમત એ બાળપણથી માંડી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સૌ કોઈને આનંદ આપે છે. વ્યક્તિને શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેગિક અને માનવીય ગુણોથી સજ્જ કરવાનું કામ રમત કરે છે. એટલે તો સ્વામી વિવેકાનંદ કહેતા કે, 'મેદાનમાં ફૂટબોલ રમ્યા પછી મને ગીતાજ્ઞાન સરળતાથી સમજાતું હતું.' કેળવણીની દૃષ્ટિએ ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપતી રમતો શિક્ષણનો જ અભિન્ન ભાગ ગણાય છે. રમત રમવાથી બાળકમાં એકાગ્રતા, ગ્રહણશક્તિ તેમજ જીવન પ્રત્યેનો સકારાત્મક અભિગમ કેળવાય છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ-2020માં રમતગમત અને રમકડાંને વિશેષ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે, ત્યારે શહેરોમાં ઠેર ઠેર સ્પોર્ટ્સ ક્લબ ખૂલી છે. સરકારશ્રી દ્વારા પણ 2036 માં ઓલમ્પિકની યજ્ઞવાની કરવાનું આયોજન થઈ રહ્યું છે ત્યારે આપણે બાળકોને શાળામાં કે ઘરમાં શારીરિક રીતે સક્ષમ બનાવવાં જ રહ્યાં..! કોરોના પછીના સમયમાં મોટા ભાગનાં બાળકો ટી.વી., લેપટોપ કે મોબાઇલમાં વીડિયો ગેમ રમતાં થયાં છે. રિલ્સ જોતા થયા છે, જેના પરિણામે શાળા અને ઘરનું ભાવાવરણ ભયગ્રસ્ત બન્યું છે. હવે બાળપણ નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય થતું જતું હોય તેવું જોવા મળે છે. આ કડવી વાસ્તવિકતાને વધતી અટકાવવાનો એક માત્ર ઉપાય એ રમતગમત છે.

ભારતમાં પ્રાચીન સમયથી જ ઓછાં સાધનોથી રમી શકાતી ઘર આંગણાની રમતો રમાતી હતી. આવી રમતોને જીવંત કરવાનો સમય હવે પાકી ગયો છે. ફરી એક વાર બાળકને મોબાઇલથી મેદાન તરફ લઈ જઈએ. સરકારશ્રી દ્વારા પ્રત્યેક સંસ્થાને વિવિધ રમતો માટે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવી રહ્યું છે ત્યારે બાળવિશ્વનો આ અંક ગુજરાતની શાળાઓ, શિક્ષકો અને માતાપિતાને ખૂબ જ ઉપયોગી બની રહેશે. પ્રસ્તુત અંકમાં ભાષાશિક્ષણ માટેની, શારીરિક વૃદ્ધિ વિકાસ માટે, માનસિક ક્ષતિવાળાં બાળકો માટે, અતિ પ્રાચીન, સ્કીન વગર રમાતી, ગણિતશિક્ષણ માટે ઉપયોગી, બાળકના આરોગ્યને ઉપયોગી, બાળકનું કૌશલ્ય વધારતી, બાળકને ભીતરથી ખીલવે તેવી તથા ચપળતા વધારતી રમતો અને અભ્યાસ પૂર્વે આનંદ આપતી રમતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. વિવિધતાસભર રમતોથી સમૃદ્ધ આ અંક આપ સૌને બાળકના સર્વાંગી ઘડતરમાં ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડશે એ જ અભ્યર્થના સાથે...

બાલ દેવો ભવ

## ઘરઆંગણાની રમતો



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

પ્રવર્તમાન સમયમાં બાળકો ઉપયોગમાં મોબાઈલનો અતિરેક કરી રહ્યાં છે. બાળકોના આનંદ માટે મોબાઈલના બદલે ઘરઆંગણે માતા પિતા રમતગમતમાં જોડાય તે જરૂરી છે.

બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ દ્વારા તેના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે આ અવસ્થાએ તેને માતાપિતા દ્વારા કેટલુંક દિશાસૂચન જરૂરી છે તેથી બાળકો પોતાના ઘરઆંગણે કેટલીક રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ કરતાં થાય અને તે માટે પોતાનાં માતાપિતા તેને દોરવણી આપે તેવો હેતુ છે. પ્રસ્તુત લેખ દ્વારા બાળકોના શારીરિક વિકાસ માટે ઉપયોગી થાય તેવી ઘરઆંગણે માતાપિતા સાથે રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ પ્રયોજવાનો અભિગમ છે. એટલે અહીં બાળકમાં ચપળતા, સ્ફૂર્તિ, શરીર સૌજવ, સ્નાયવિક કૌશલ અને સંકલન થાય તેવી ઘરઆંગણે યોજાતી રમતગમતની પ્રવૃત્તિ વિશે રજૂઆત કરવામાં આવી છે.

**રમતનું નામ :** ઘરના આંગણામાં બાળકો માટે સહજ મેદાની રમતગમત જેવી કે ફેંક, કૂદ અને દોડ.

ઘરના આંગણામાં બાળક માતાપિતાની સાથે આ પ્રકારની રમતો રમે. સમય સારી રીતે પસાર થાય અને તેનાથી તેને આનંદ મળે એટલે મોબાઈલની લત છૂટે. પોતે રમે અને માતાપિતા પણ તેની સાથે રમી શકે ત્યારે મોબાઈલ નહીં, પણ રમતગમત તેવી ભૂમિકા છે.

### રમતના ઉદ્દેશો :

પ્રસ્તુત રમતોમાં બાળકને માતાપિતા રમાડી શકે અને બાળકની સાથે પોતે પણ રમી શકે તેવો ઉદ્દેશ છે. આ પ્રકારની રમતો બાળકના શારીરિક વિકાસ માટે અસરકારક પરિણામ લાવી શકે. બાળક મોબાઈલ છોડે અને રમત રમે તેવો પણ ઉદ્દેશ છે. આ પ્રકારની રમતો જેવી કે, લાકડીફેંક, દડાફેંક, સ્ટીલની રકાબી કે ડિસ્ક ફેંક,

લંગડીકૂદ, ઊંચી કૂદ, લાંબી કૂદ, ટૂંકી દોડ, લાંબી દોડ, વિઘ્નદોડ, દેડકાદોડ, સસલાદોડ વગેરેને ક્રમાનુસાર જોઈએ.

### લાકડી ફેંક :

ઘરના આંગણામાં અમુક અંતર વચ્ચે બે લીટી દોરીને માતાપિતાએ અનુક્રમે પોતાના હાથમાં એક લાંબી લાકડી લઈને કોઈ એક લીટી ઉપર ઊભા રહીને ઊભી લાકડી, સામેની લીટી તરફ ફેંકવાની છે. આમ, આ લાકડી ફેંકનું નિદર્શન ઘરના બાળક સામે કરવાનું છે. ત્યાર બાદ બાળકને એવી નાની લાકડી હાથમાં પકડાવીને માતાપિતાએ કરેલા આ દમતના નિદર્શન પ્રમાણે લાકડી ફેંકવાની રમત રમાડવાની છે. બાળકને રસ પડે તેટલા પ્રયત્નોમાં બાળક વધુમાં વધુ કેટલા અંતર સુધી લાકડી ફેંકે છે તે માપપટ્ટી વડે માપીને તેની નોંધ કરવાની છે. બાળકને લાકડીફેંકની રમતમાં રસ પડશે અને આ રમત તેને આનંદ આપશે.

### સ્ટીલની રકાબી કે ડિસ્ક ફેંક :

આંગણામાં જે લીટી દોરી છે ત્યાંથી માતાપિતા પોતાના હાથમાં સ્ટીલની રકાબી કે ડિસ્ક લઈને તેને એ લીટી ઉપર ઊભા રહીને સામેની લીટી તરફ ફેંકશે. બાળક તેનું નિરીક્ષણ કરશે. માતાપિતાએ ક્રમાનુસાર ફેંકેલી રકાબી કે ડિસ્ક જેટલા અંતર સુધી જાય છે તે માપપટ્ટીથી માપી લેશે અને તેની નોંધ કરશે. ત્યાર બાદ બાળકને સ્ટીલની રકાબી કે ડિસ્ક હાથમાં આપીને લાઈન પર ઊભું રાખીને સામેની લીટી તરફ રકાબી ફેંકવાની ટેવ પાડવાની છે.

ક્રમાનુસાર પ્રયત્ન કરીને બાળક વધુમાં વધુ કેટલા અંતર સુધી રકાબી કે ડિસ્ક ફેંકી શકે તેનું માપ લઈને બાળકને તે નોંધ કરાવશે.

## દડાફેંક :

આંગણામાં જે લીટી દોરી છે તેના પર ઊભા રહીને માતાપિતાએ વારાફરતી દડો લઈને સામેની લીટી તરફ ફેંકવાનો છે. આમ તેના પ્રયત્નોથી વધુમાં વધુ અંતરે દડો ફેંકાય તેવો ક્રમિક પ્રયત્ન કરવાનો છે. માપપટ્ટી વડે તેનું માપ લઈને તેની નોંધ કરવાની છે. ત્યાર બાદ બાળકને તે લીટી પર ઊભો રાખીને સામેની લીટી તરફ દડો ફેંકવાના પ્રયત્નો કરાવવાના છે. એમ ક્રમિક પ્રયત્નોથી બાળક વધુમાં વધુ અંતરે દડો ફેંકી શકે તે અંતરનું માપ નોંધવાનું છે. આ પ્રકારે ફેંકવાની રમતગમત પ્રવૃત્તિથી બાળકને આનંદ મળશે.

## વિવિધ પ્રકારની કૂદ :

### 1. લંગડીકૂદ :

આંગણામાં દોરેલી લીટી પરથી માતાપિતાએ એક પગે લંગડી લઈને કૂદતાં કૂદતાં સામેની લીટી સુધી જવાનું છે. માતાપિતા વારાફરતી આ લંગડીકૂદ કરે અને તે બાળક નિહાળે છે. માતા અને પિતા એક લીટીથી બીજી લીટી સુધી લંગડીકૂદ કરતાં પહોંચે તે સમય નોંધતા જવાનો હોય છે. આ નિદર્શન જોઈને બાળક પોતે દોરેલી લીટી પરથી લંગડી કૂદ કરે અને એક લીટીથી બીજી લીટી સુધી લંગડીકૂદથી પહોંચે તેનો સમય નોંધી લેવાનો હોય છે. આ પ્રમાણે વારંવાર પ્રયત્ન કરવાથી તેના લંગડીકૂદના બે લીટી વચ્ચેના અંતરનો સમય વારંવાર નોંધવાથી તે સમયમાં પડતો ફેર અને આવતી ઝડપનો ખ્યાલ આવવાથી બાળકને આનંદ મળે છે.

### 2. લાંબી કૂદ :

ઘરના આંગણામાં યોગ્ય લંબાઈ -પહોળાઈનો લંબચોરસ ખાડો બનાવીને તેમાં ઝીણી રેતી કે મુલાયમ માટી ભરીને તેની લંબાઈના એક છેડે લીટી દોરવાની. આ લીટી પરથી માતાપિતાએ એ ખાડામાં ભરેલી રેતી કે માટી પર લાંબો કૂદકો મારવાનો છે. તેમાં કેટલા અંતર સુધી કૂદ કરી શકે છે, તે લંબાઈનું માપ નોંધતા જવાનું. આમ, ત્રણેય પ્રયત્નો કરવાથી લાંબી કૂદમાં કેટલું અંતર વધે છે,

તેનું આ પ્રમાણેનું નિદર્શન આપ્યા પછી બાળકને પણ તે પ્રમાણે લાંબી કૂદ કરવાનો મહાવરો આપવાનો છે. અને તેને કેટલાક પ્રયત્નો પછી લાંબી કૂદનું અંતર માપીને નોંધતા જવાનું. આ પ્રવૃત્તિ પણ બાળકને આનંદ આપે છે.

### 3. ઊંચી કૂદ :

તે ખાડાની પહોળાઈના બન્ને છેડે એક બાજુએ બે લાકડી ઊભી કરીને તેના ઉપર એક ફૂટ, બે ફૂટ, ત્રણ ફૂટ, ચાર ફૂટ એવા ચોક્કસ માપનું અંતર માપી દેવાનું. બન્ને લાકડી ઉપર સૌપ્રથમ એક ફૂટના અંતરે દોરી રાખવાની અને ખાડા પર માતાપિતાએ આ દોરી કૂદીને ખાડા તરફ ઊંચો કૂદકો મારવાનો. આ ઊંચી કૂદનું માપ લાકડી પરથી એક ફૂટ, બે ફૂટ, ત્રણ ફૂટ એમ કેટલું ઊંચું કુદાય છે, તે વારંવાર પ્રયત્ને આ પ્રમાણે નિદર્શન કર્યા પછી બાળકને પણ આ પ્રમાણે ઊંચી કૂદની પ્રેક્ટિસ આપવાની અને તે કેટલી ઊંચી કૂદ કરી શકે છે, તે માપ જોતા જવાય

## વિવિધ પ્રકારની દોડ :

### 1. ટૂંકી કે લાંબી દોડ :

ઘરના આંગણામાં ચોક્કસ અંતરે લીટી દોરીને એક લીટીથી બીજી લીટી વચ્ચેનું અંતર માપીને તેના વચ્ચેની દોડ માતાપિતાએ કરવાની. ઘરનું આંગણું બહુ મોટું ન હોય તો તેમાં વર્તુળાકારમાં દોડવાનો ટ્રેક બનાવી શકાય. સૌ પ્રથમ 25 મીટર, પછી 50 મીટર, 75 મીટર અને 100 મીટર. એમ આવી ટૂંકીથી લાંબી દોડ માતાપિતાથી કેટલા સમયમાં પૂરી થાય છે, તે સમય નોંધતા જવાનું. એ જ પ્રમાણે આ અંતરનાં જે માપ છે તે અંતર પર બાળકને દોડવાની પ્રેરણા આપવાની છે. એટલે બાળક પણ ટૂંકીથી લાંબી દોડ સુધી પોતાનો મહાવરો કેળવશે અને એના આધારે તેને દોડ માટે લાગતો સમય પણ માતાપિતાએ નોંધતાં જવાનો છે.

### 2. વિઘ્ન દોડ :

આંગણામાં અમુક અંતરે દોરેલી બે લાઈનની વચ્ચે દોડવાના પંથ પર અમુક અમુક અંતરે થોડી ઊંચાઈવાળાં વિઘ્નો- અવરોધો તરીકે પાટલો, નાનું ટેબલ, ડોલ, ટબ

વગેરે એવી રીતે રાખો કે દોડતી વખતે જે તે અવરોધોને કૂદીને જવું પડે. એ રીતે માતાપિતાએ એક લીટી પરથી દોડનું પ્રસ્થાન કરીને દોડતી વખતે ટ્રેક વચ્ચે આવતાં વિઘ્નો-અવરોધોને ઠેકી જવાનું હોય છે. એ રીતે સામેની લાઈને પહોંચવામાં લાગતો સમય નોંધી લેવાનો. આ પ્રમાણેનું નિદર્શન આપ્યા પછી બાળકને આ વિઘ્નદોડનો મહાવરો કરાવવો. તે માટે લાગતો સમય નોંધી લો.

### ૩. દેડકા દોડ :

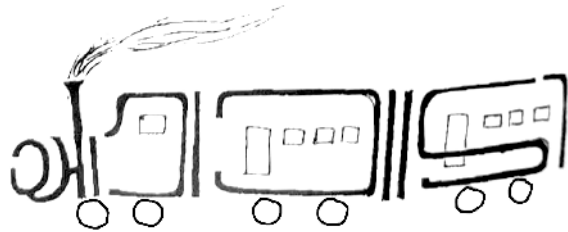
વિદ્યાર્થીઓને રમતગમતમાં આનંદ મળે તેવી દેડકાદોડ છે. દેડકાના આગલા પગ ટૂંકા અને પાછલા પગ લાંબા હોય છે. એ પ્રમાણે પોતાના બે હાથ આગળ કરી અને પગને દેડકાના પગની જેમ વાળી અને દેડકાની જેમ આંગણામાં દોડ કરવાની છે. માતાપિતા દ્વારા આ દેડકા દોડનું નિદર્શન બાળક સામે કર્યા પછી બાળક પણ એવી રીતે દેડકા દોડ કરતાં કરતાં એક સ્થાનેથી બીજા સ્થાન સુધી પહોંચે તેનો સમય નોંધી લેવાનો છે. પોતે કેટલા સમયમાં તે અંતર કાપે છે તેની નોંધ કરતા જવાની છે.

### ૪. સસલા દોડ :

સસલાને પણ આગલા પગ ટૂંકા ને પાછલા પગ લાંબા હોય છે. સસલું જેવી રીતે કૂદતું દોડે છે તેવી રીતે માતાપિતાએ કૂદકો લેતાં દોડવાનું છે. સસલાની જેમ જ હાવભાવ કરવાના છે. જે બાળકને આનંદ આપે છે. નક્કી કરેલા અંતર સુધી પહોંચે તેનું માપ નોંધી લેવાનું છે. આ રીતે બાળકને સસલાદોડની રમત રમાડવાની છે. બાળક પણ આ સસલાદોડ કરતું થાય છે અને આનંદ મેળવે છે.

બાળકો માટે ઘર આંગણે મોબાઈલ નહીં, પણ રમતગમત દ્વારા આનંદપ્રાપ્તિમાં માતાપિતા સાથે રમવાનું એ એક પ્રવર્તમાન સમયની તાતી જરૂરિયાત છે. બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક બાબતે વ્યક્તિત્વવિકાસની ખેવના કરવાનો સમય પાકી ગયો છે. ઘરઆંગણાની રમતોથી બાળક પોતાનાં માતાપિતાની સાથે રહીને રમતનો આનંદ માણી શકે છે. માતાપિતાએ બાળકની સાથે રમવાનો આ અવસર છે. તેથી બાળક વધારે ખુશી અનુભવે છે.

રમત રમતા બધા ખેલાડીઓને ક્રમશઃ એક શબ્દચિત્ર બનાવવા કહેવું.  
કાર્ડશીટનો ટુકડો આપી તેમાંથી બનતો શબ્દ શોધવા કહેવું.



## રમતાં રમતાં ભાષાશિક્ષણ



- ડૉ. બિંદુબેન એ. મહેતા  
શ્રી આંબરડી પ્રાથમિક શાળા, તા. ભાણવડ,  
જિ. દેવભૂમિ દ્વારકા. મો. ૯૬૨૪૭૧૮૪૦૧

બાળસહજ રમતવૃત્તિને ન્યાય આપવા માટે બાળકો રમત પણ રમે અને શૈક્ષણિક કાર્ય પણ કરે તેવા બેવડા આશયથી પ્રસ્તુત રમતોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સાથે ધોરણ 6 થી 8નાં બાળકોની અભ્યાસમાં સક્રિય સામેલગીરીને પ્રોત્સાહન મળે, સબળ અર્થગ્રહણ થાય અને રમત માત્ર સમય પસાર કરવાનું માધ્યમ ન બનતાં તેના દ્વારા સહજતાથી અધ્યયન નિષ્પત્તિ પણ સિદ્ધ થઈ શકે તેવા આશયથી વિવિધ રમતો તથા પ્રવૃત્તિઓની રચના કરવામાં આવી હતી.

### રમતોનું વર્ણન:

ધોરણ 6 થી 8નાં બાળકો ગુજરાતી, હિન્દી, સંસ્કૃત અને અંગ્રેજીના વ્યાકરણના મુદ્દાઓ રમતાં - રમતાં શીખી શકે તે માટે વિવિધ રમતોની રચના કરવામાં આવી હતી, જેમાં સૌપ્રથમ તો એકમની શરૂઆત પહેલાં જ અધ્યયન નિષ્પત્તિની ઓળખ કરી તે મુજબ વિવિધ પ્રકારની રમતો તૈયાર કરવામાં આવી હતી. જે આ મુજબ છે.

### 1. બિંગો:

આ રમત બ્લેકબોર્ડના માધ્યમથી રમાડવામાં આવી હતી, જેમાં બે ટીમની રચના કરીને બાળકોને સ્પેલિંગ, સમાનાર્થી શબ્દ, શબ્દકોશના ક્રમ, વિરોધી શબ્દ વગેરે એક પછી એક બાળકે એક એક અક્ષર લખીને જે તે શબ્દ પૂરો કરવાનો રહે, જે ટીમ ઝડપથી સાચો શબ્દ પૂર્ણ કરે તેમને પોઈન્ટ મળતા જાય અને વધુ પોઈન્ટ મેળવનાર ટીમ વિજેતા ગણાય.

### 2. શબ્દકાર્ડ:

હિન્દી, ગુજરાતી, સંસ્કૃત અને અંગ્રેજીના વિવિધ મુદ્દાઓના મહાવરા માટે શબ્દકાર્ડસની રચના કરવામાં આવી હતી. હિન્દી માટે શબ્દકોશના કાર્ડ, કહેવતો, મહાવરા, લિંગ પરિવર્તન, સંસ્કૃત તથા અંગ્રેજીનાં સમય

ઓળખ માટેનાં કાર્ડ અંગ્રેજી, સંસ્કૃત ક્રિયાપદોના કાર્ડ, ગુજરાતી સમાસ તથા અલંકારના અભ્યાસ માટેનાં કાર્ડની રચના કરવામાં આવી હતી.

આ કાર્ડ્સ વડે વિવિધ રીતે બાળકોને મહાવરો પૂરો પાડવામાં આવ્યો હતો જેમ કે, બે અલગ અલગ ટીમ કરી અને ઝડપથી શબ્દકાર્ડને ક્રમમાં ગોઠવવા, શબ્દ કાર્ડના જૂથ બનાવવા, કાર્ડ માંથી વર્ગીકરણ કરવું, કાર્ડની જોડી બનાવવી આવી રીતે બાળકોને ટાઈમિંગ આપી અને ટાસ્ક પૂરો કરવાનું કહેવામાં આવતું હતું, જેમાં બાળકો ખૂબ જ સાથે ભાગ લેતાં હતાં.

### 3. વાક્યપટ્ટીઓ:

ધોરણ આઠમાં સમાવિષ્ટ વાક્ય પ્રકાર કર્તરિ, કર્મણિ, તથા ભાવેના અભ્યાસ માટે વાક્યપટ્ટીઓ બનાવવામાં આવી હતી. જેમાં ટીમ બનાવી તેમને સમય મર્યાદા આપવામાં આવી હતી જે ટીમ ઝડપથી વાક્ય પટ્ટીઓનું વર્ગીકરણ કરે તે ટીમ વિજેતા ગણવામાં આવે. આ રીતે વધુમાં વધુ પ્રેક્ટિસ કરાવવાથી બાળકોને કર્તરિ, કર્મણિ તથા ભાવે પ્રકારનાં વાક્યોની સંકલ્પના દ્રઢ બની શકી.

ધોરણ સાત અને આઠનાં બાળકોને તુલનાત્મક વાક્યોના અભ્યાસ માટે વાક્ય પટ્ટીઓ બનાવવામાં આવી હતી. જેમાં વાક્ય પટ્ટીઓના ટુકડાઓને જોઈન્ટ કરી અને વાક્ય બનાવવા માટેનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. અહીં પણ બે ટીમ વ્યક્તિગત આપીને આનો મહાવરો પાડવામાં આવતો હતો.

હિન્દીમાં કહેવતોના અભ્યાસ માટે પણ અર્થ અને વાક્યપટ્ટીઓ બનાવવામાં આવી હતી. ટીમ બનાવી અને તેનું વર્ગીકરણ કરવાનું કહેવામાં આવે તેમજ વાક્ય પટ્ટીઓની જોડી બનાવવાનું કહેવામાં આવે અને આ રીતે

બાળકો ઝડપથી જોડી બનાવવા તેમજ પટ્ટીઓ ગોઠવવા માટે તત્પર બને અને આ બહાને વાચન થતાં યાદ પણ રહે.

#### 4. સાપસીડી :

સંસ્કૃતમાં એકથી સો સુધીની ગિનતી માટે સાપસીડીની રચના કરવામાં આવી જેમાં સાપસીડીમાં 1 થી 100 સંસ્કૃત અંક તથા શબ્દનું લેખન કરવામાં આવ્યું હતું અને સાપસીડી મુજબ તે દર્શાવવામાં આવ્યું. બાળકો તેમાં સાપસીડી રમી શકે. બાળક પાસો ફેંકે અને જેટલા દાણા પડે તેટલા અંક ખસવાના અને જે અંક પર પહોંચે તે અંક અને તેનો શબ્દ બાળકે બોલવાનો રહે. બાકી બધા નિયમો રેગ્યુલર સાપસીડીની જેમ જ લાગુ પડે. બાળકો ખૂબ જ સરસ રીતે રમતાં સંસ્કૃત સંખ્યાજ્ઞાન કેળવી શકે.

હિન્દીના મુહાવરાના અભ્યાસ માટે પણ સાપસીડીની રચના કરવામાં આવી હતી. જેમાં ધોરણ 6 થી 8મા સમાવિષ્ટ તમામ મુહાવરાઓને સમાવવામાં આવ્યા હતા. અહીં પણ સાપસીડીનું અંકન અને તેની સાથે મુહાવરા તથા તેના અર્થ પણ દર્શાવવામાં આવ્યા હતા. સાપસીડી રમતાં બાળક પાસો ફેંકે અને પાસામાં જેટલા દાણા આવે તેટલા અંક અથવા જે અંક ઉપર બાળકો પહોંચે તે અંકમાં દર્શાવેલ મુહાવરો અને તેનો અર્થ વાંચવાનો. આ રીતે બાળકો મુહાવરાનો મુહાવરો રસપ્રદ રીતે કરી શકે છે.

#### 5. લાઈવ એનિમેશન :

અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ એવા એકમો કે જેમાં પ્રાણીઓ પાત્ર સ્વરૂપે હોય તેવા એકમના અભ્યાસ માટે લાઈવ એનિમેશનની રચના કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમમાં એકમમાં આવતા પ્રાણીઓના ચિત્રો દોરી તેનું કટીંગ કરી અને તેમાં દોરી લગાવવામાં આવી હતી. તથા તેના માટે તેને અનુરૂપ બેગ્રાઉન્ડ ચિત્ર તૈયાર કરી અને એક સ્ટેન્ડ પર લગાવવામાં આવ્યું હતું.

આ સાથે પહેલેથી જ બાળકોને જે તે પાત્ર ના સંવાદ તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું. બાળક જે પાત્ર ના સંવાદ તૈયાર કરે તે જ પાત્રના એનિમેશન ની રજૂઆત સાથે રજૂ કરવાના થાય. આ રીતે બાળકો ખૂબ જ ઉત્સાહથી સંવાદ પણ તૈયાર કરી શકે તેના ગથને પણ

સમજે અને ઘટનાક્રમને પણ યાદ રાખતા થયા. આ રજૂઆતને કારણે બાળકોના અભિવ્યક્તિ કૌશલ્યનો પણ વિકાસ થાય છે. હિન્દી, ઈંગ્લીશ, સંસ્કૃત ત્રણે ભાષાઓમાં

#### 6. ફ્લેશકાર્ડ :

અંગ્રેજી વિષયમાં ખૂબ જ અગત્યના એવા whના પ્રશ્ન વાક્યની સમજ તથા રચના માટે ફ્લેશકાર્ડ ની રચના કરવામાં આવી હતી, જેમાં પ્રશ્ન વાક્ય ખાલી જગ્યા સ્વરૂપે મૂકી અને ફ્લેશ કાર્ડ દ્વારા ખાલી જગ્યા પૂરવાની કહેવામાં આવે આના દ્વારા બાળકો Whના પ્રશ્નકો સમજી અને યોગ્ય જગ્યાએ વાપરતાં શીખી શક્યાં.

ચાલુ વર્તમાનકાળ તથા ચાલુ ભૂતકાળના ક્રિયાપદનાં રૂપોની સમજ માટે પણ ફ્લેશ કાર્ડનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમાં પણ વિવિધ વાક્ય ખાલી જગ્યા સ્વરૂપે લખી અને તેને અનુરૂપ ફ્લેશ કાર્ડ વાપરવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું જેથી બાળકો ક્રિયાપદના યોગ્ય રૂપનો ઉપયોગ કરતા શીખી શક્યાં.

આ સાથે સમાન ઉચ્ચાર ધરાવતા પરંતુ સ્પેલિંગ તેમજ અર્થમાં જુદાપણું દર્શાવતા શબ્દોના અભ્યાસ માટે પણ ફ્લેશકાર્ડનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં બાળકોએ ખાલી જગ્યામાં દર્શાવેલ વાક્યને સમજી અને યોગ્ય ફ્લેશકાર્ડ ખાલી જગ્યાના સ્થાને રાખવાનું. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા બાળકો વાક્ય મુજબ શબ્દનું અર્થઘટન કરીને તેનો ઉપયોગ કરી શકે.

#### 7. ખાના પાસા :

ધોરણ 8માં સમાવિષ્ટ સમાજ તથા અલંકારના અભ્યાસ માટે અલગ અલગ ખાના પાસાનું અંકન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં કાર્ડ શીટ પર ખાનાં દોરી તેમાં અભ્યાસમાં સમાવિષ્ટ અલંકાર તથા સમાજનાં ઉદાહરણો લખવામાં આવ્યાં હતાં. ત્યાર બાદ બાળકો પાસાથી રમત રમે અને પાસાનો જે રંગ પડે તે રંગના ખાનાનો શબ્દ વાંચવાનો અને તેનો પ્રકાર ઓળખીને કહેવાનો. આ રીતે ધોરણ નવ અને દસ ના વ્યાકરણના મુદ્દા સમાસ અને અલંકારનો પાયો અહીં મજબૂત થાય.

# માનસિક ક્ષતિવાળાં બાળકો માટે ઘરઆંગણની રમતો



- ડૉ. જિજ્ઞાસા યાવડા  
શ્રીમતી જે. જે. કુંડલિયા ગ્રેજ્યુએટ  
ટીચર્સ કોલેજ, સંત કબીર રોડ, રાજકોટ.  
મો. ૯૪૨૬૮૫૩૧૧૧

માનસિક ક્ષતિવાળાં સંતાનોનાં માતાપિતા બાળકને દરરોજ સાંજે બે કલાક વિવિધ રમતો- પ્રવૃત્તિઓ કરાવી શકે. તે સમય દરમિયાન બાળકની ક્ષતિઓને ઓળખે અને બાળકના વિકાસ અંગેની રમતો-પ્રવૃત્તિઓ કરાવે, જરૂરી માર્ગદર્શન પણ આપે. આ પ્રકારના બાળકની રમતો-પ્રવૃત્તિઓ બાળકોના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. રમવા માટે બાળકની જે ઓળખ મળે તેમાં બેધ્યાનપણું, સમજણનો અભાવ, તાર્કિકતાનો અભાવ, મૂંગાપણું, તોતડાવું, અશુદ્ધ ઉચ્ચાર કરવા, જીભ ઝલાવી, ખંધાપણું, મંદગ્રહણશક્તિ, મંદ વિચારશક્તિ, મંદ તર્કશક્તિ વગેરે પ્રકારની ક્ષતિઓ પૈકી જે હોય તે તારવી લેવાય. બાળક જે જે રમતગમત સાથે અનુબંધ સાધી શકતું ન હોય તે ગરબડ કર્યા કરે, વલણમાં જડતા ધરાવે, સમાધાનકારી વલણનો અભાવ જણાય, આક્રમક બને અથવા પલાયનવાદી થાય, દિવાસ્વપ્નમાં રાચનાર - હોય, તેવાં વર્તનોથી માતાપિતાએ પૂરેપૂરાં વાકેફ થવું જોઈએ. બાળકનાં આ પ્રકારે થતાં વર્તનો રમતગમત પ્રવૃત્તિ થકી ઓળખવાનો ખ્યાલ રાખવાનો છે. આમ જુદી જુદી રીતે બાળકને ઓળખ્યા પછી રમતગમત માટેનું માર્ગદર્શન વિચારી લેવાનું હોય છે. તે અંગે અહીં વિચારો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

## માનસિક ક્ષતિવાળાં બાળકો માટેની રમતોનો ઉદ્દેશ:

લોકશાહી સમાજવ્યવસ્થામાં સર્વને માટે વ્યક્તિત્વ વિકાસ એ સ્વીકૃત સિદ્ધાન્ત છે. તેથી સામાન્ય બાળકની જેમ માનસિક ક્ષતિ ધરાવતાં બાળકોને પણ પોતાનું વ્યક્તિત્વ વિકાસાવવાનો અધિકાર છે પરંતુ તેઓ સર્વસામાન્ય રમતગમત પ્રવૃત્તિઓથી લાભાન્વિત થઈ શકતાં નથી કારણ કે તેઓ પોતાની માનસિક ક્ષતિઓને

કારણે વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે પડકારરૂપ હોય છે. પરિણામે આવા બાળક માટે રમતગમતની વિશિષ્ટ વ્યવસ્થા અનિવાર્ય બને છે. એટલું જ નહિ, પોતાની વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓને કારણે તેમની રમત અંગેની રુચિ પણ જુદી જુદી હોય છે. તેથી કરીને પણ સામાન્ય રમતો તેમને માટે અનુકૂળ નથી થતી. આથી તેમના માટે જુદી રમતો રમાડવાની વ્યવસ્થા વિચારવી પડે છે.

## માનસિક ક્ષતિવાળાં બાળકો માટેની રમતોની ભૂમિકા:

આવાં બાળકોમાં રમતો પ્રયોજવા માટે મુખ્યત્વે બે પ્રકારની વ્યવસ્થા વિચારવી પડે છે. તેમાંની એક છે : (1) બાળકની ક્ષમતાઓને આધારે તેનાં વર્તનોનું વર્ગીકરણ કરી રમતગમતની સૂચિ તૈયાર કરવી અને તદ્દનુસાર રમતગમત કાર્યક્રમ યોજવા. જ્યારે બીજો પ્રકાર છે : (2) બાળકને માટે વિશિષ્ટ રમતો કે વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ વિચારીને તેને રમતોમાં જોડવું. અહીં દરેક પ્રકારના વર્તનનનો ખ્યાલ રાખીને બાળકની રમતો માટે વિચાર કરવાનો છે.

## માનસિક ક્ષતિવાળાં બાળકોનાં લક્ષણોને અનુરૂપ તેની રમતો અંગેનું માર્ગદર્શન:

આવાં બાળકોને શીખવાની અક્ષમતાવાળાં કહેવામાં આવે છે. તેમાં બૌદ્ધિક રીતે ક્ષતિયુક્ત જન્મેલાં હોય અથવા પર્યાવરણ કે મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળોને કારણે માનસિક રીતે ક્ષતિગ્રસ્ત થયેલાં હોય તેવાં બાળકોનો સમાવેશ થાય છે. રમતગમત શીખવાની અક્ષમતાવાળાં બાળકો જુદા જુદા પ્રકારની શીખવાની સમસ્યાઓ ધરાવતાં હોય છે. તે માટે પાયાનાં ચાર કૌશલો-શ્રવણ, કથન, કવાયત અને હલનચલનમાં તેમને મુશ્કેલી અનુભવાય છે. યાદ રાખવા જેવી બાબત એ છે કે આ સમસ્યાઓનું મૂળ

કારણ વાતાવરણ કે શીખવવાની વ્યવસ્થામાં નથી હોતું બલકે તે આ પ્રકારના દરેક બાળકની અંદર હોય છે, અર્થાત્ તેમની શીખવાની સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ તેમના જ્ઞાનતંત્રની ખામી/ક્ષતિને કારણે હોય છે. એ તથ્ય તરફ પણ સૌનું ધ્યાન દોરવાનું કે આ પ્રકારની અક્ષમતાઓ અન્ય પ્રકારની અપવાદરૂપતા (શારીરિક, સામાજિક-સાંસ્કૃતિક રીતે અપવાદરૂપતા) સાથે પણ હોઈ શકે છે. જેમ કે શારીરિક રીતે અપંગ અધેતા પણ માનસિક ક્ષતિગ્રસ્ત હોઈ શકે છે.

**માનસિક ક્ષતિ પ્રકારની સમસ્યા ધરાવતાં બાળકો માટે રમતો શીખવનારાએ વિચારવાની અને આચરણીય બાબતો :**

જે તે બાળકની ક્ષતિ ઓળખી કાઢવી. આ પ્રકારના બાળકના રમતગમત કાર્ય માટે તૈયાર થયેલી ખાસ પ્રકારની સામગ્રીથી સારી પેઠે માહિતગાર થઈ જવું અને તેનો ધીરજપૂર્વક ઉપયોગ કરાવવો. આવા પ્રકારનાં બાળકો સાથે પોતે ખૂબ જ ધીરજ, પ્રેમ અને શાન્તિથી વ્યવહારો કરવા પડે, બાળક હતાશ થાય તેવી પરિસ્થિતિઓ ઊભી થવા ન દેવી, તેમના સ્વમાનને ઉજાગર કરવું, તેને રમાડવાની યોજનાનું નાનાં નાનાં કાર્યોમાં વિભાજન કરવું અને જ્ઞાત તરફથી અજ્ઞાત તરફ લઈ જવાની કોશિશ કરવી, તેમના માટે જે તે રમત શીખવવાનો સમય ટૂંકો રાખવો, ઓછા સમયની રમત રાખવી, રસપ્રદ અને આનંદપ્રદ સામગ્રીથી રમતનું પુનરાવર્તન કરવાનું ગોઠવવું, બાળકને તત્કાલ પ્રતિપોષણ આપવું, તેને જરૂર પૂરતો રમતનો મહાવરો કરવાનું નિયમિત આપવું તથા તે પ્રમાણેનો મહાવરો કરે તે કાળજીથી ચકાસવું, તેની નોંધ રાખવી, તેની પ્રગતિનો આલેખ બનાવવો. જે બાળકનું જ્ઞાન ફલક નાનું છે, ટૂંકું છે તેને માટે નાના એકમોમાં વિભાજિત કરી રમતગમતની પ્રવૃત્તિ રજૂ કરવી. જેમનું સ્મૃતિફલક ટૂંકું છે. એટલે કે જે ટૂંકા ગાળાની સ્મૃતિ ધરાવે છે, લાંબા ગાળાની સ્મૃતિ ઓછી ધરાવે છે તેને માટે બહુ સરળ પ્રયુક્તિઓથી રમત રમવાનું શીખવવું.

ચોક્કસ આકારમાં કાપેલા પુંઠાની મદદથી ગોઠવણી કરતાં શીખવવું. ધીરે ધીરે સ્વયં પ્રત્યક્ષ અનુભવો અને પ્રવૃત્તિ દ્વારા એ રમતમાં આકારો પ્રમાણે પૂંઠાં ગોઠવશે. રમત દ્વારા શિક્ષણના અભિગમને વધુ પસંદ કરવો. બાળક રમતોથી પરિચિત થાય અને શીખતું જાય. દરેકને રમત માટે વ્યક્તિગત માર્ગદર્શનની વ્યવસ્થા કરવી. બાળક સાથે હૂંફથી, પ્રેમથી સહકારથી વ્યવહાર કરવો.

**માનસિક ક્ષતિવાળાં બાળકો માટેની રમતો :**

1. ઘરના આંગણામાં ચોક્કસ અંતરે દોડ. આંગણામાં ચોક્કસ અંતરે ચૂના વડે બે લાઈન કરવી. એક લાઈન પર તેના પપ્પાએ ઊભા રહેવું. ત્યાંથી અમુક અંતરે કરેલી સામેની લાઈન પર બાળકની મમ્મીએ ઊભા રહેવું. બે પૈકી કોઈ એકની સાથે બાળકને ઊભું રાખવું. ત્યાંથી બાળકને સામેની લાઈન સુધી દોડવાનું પોતે નિદર્શન આપવું. પછી ફરી વખત બાળકને સાથે દોડાવવું. અંતે તેને એકલાને એક લાઈનથી બીજી લાઈન સુધી દોડવા માટે પ્રેરવું. આ રીતે વારાફરતી પપ્પા કે મમ્મીએ બાળકને મહાવરો કરાવીને સ્વયં દોડવું કરવું.
2. ઘરઆંગણે રેકેટની રમત. બાળકની સામે મમ્મી તથા પપ્પાએ જેકેટની રમતનું નિદર્શન કરવું. બાળક તે જોઈએ પહેલાં તો ખુશી અનુભવે તે જોવું. રેકેટ રમતી વખતે ફૂલ છટકી જાય તો બાળક તે પકડાવે તેવી પ્રવૃત્તિ સોંપવી. ફૂલ પકડવા તે દોડે ત્યારે તેને પ્રોત્સાહન આપવા માટે તાળીઓ પાડીને ખુશી પ્રગટ કરવી. બાળક પોતે રેકેટથી રમવા માટે ઉત્તેજિત થાય, પ્રેરિત થાય અને રેકેટ હાથમાં લેવા અભિમુખ થાય એટલે તરત જ તેને આ રમત માટે સામેલ કરીએ. તેની સામે વારાફરતી મમ્મી અને પપ્પાએ આ રમતમાં જોડાવાનું રાખવું.
3. ઘરઆંગણે સાઈકલિંગ. બાળકની ઉંમર પ્રમાણેની નાની કે મોટી સાઈકલ રાખવી. માતાપિતાએ પોતાની ઉંમર પ્રમાણેની સાઈકલ લઈને ઘરના

ફળિયામાં સાઈકલ પર બેસવું, પેડલ મારવાં, સાઈકલ ચલાવવી, બ્રેક મારવી, ઘંટડી વગાડવી, સાઈકલને પાછી વાળવા માટે વળાંક લેવો વગેરેનું બાળક સામે નિદર્શન કરવું. બાળકને પોતાની સાથે સાઈકલ પર બેસાડીને પણ સાઈકલ પર આંટો કરાવવો. બાળકના રાજીપાનું નિરીક્ષણ કરવું. તે પ્રોત્સાહિત થાય એટલે તેને અનુરૂપ સાઈકલ બેસાડવું. તેના મનોભાવો પારખવા. સાઈકલને બન્ને બાજુથી માતાપિતાએ પકડી રાખીને તેના પર બેઠેલા બાળકની સલામતી સાથે તેને સાઈકલિંગ શીખવવું. તેને રસ પડે તેમ આ પ્રમાણે મહાવરો કરાવવો.

4. ઘરઆંગણે ફૂટબોલની રમત. બાળકનાં માતાપિતા ઘરના આંગણામાં બાળકની સામે ફૂટબોલની રમત રમીને તેનું નિદર્શન કરે. બાળક તેનું નિરીક્ષણ કરે તેનો ખ્યાલ રાખવો. ફૂટબોલને રમવા માટે દોડ વખતે આંગણામાં ચૂના વડે ચોક્કસ અંતરે દોરેલી બે લીટીઓની વચ્ચેનું મેદાન નક્કી કરવું. ફૂટબોલને એક તરફની લીટી તરફ લઈ જવા માટે મમ્મી પગ વડે લાત મારે તો તેની વિરુદ્ધ બાજુ તરફ લઈ જવા માટે પપ્પા પગ વડે લાત મારે. ફૂટબોલની આ પ્રકારની ખેંચતાણ જોઈને બાળક ખુશ થાય. તેના તરફ જતો દડો પકડવા દોડે એવી તક આપતા જવું. પોતે રમવા માટે ઉત્તેજિત થાય એટલે તેના હાવભાવ પ્રગટ થવા માંડશે. એવી રીતે બાળક પ્રેરિત થાય એટલે તેને પણ પગ વડે દડાને લાત મારવાનો ઉમંગ આવશે. ધીરે ધીરે પોતે આ પ્રકારની ફૂટબોલની રમતમાં સામેલ થશે.

5. ઘરઆંગણે નારગેલની રમત. નારગેલ માટેના રંગીન ઢબકલાં બાળકને જોવા આપો. ત્યાર બાદ તેને ઘરના આંગણામાં વચ્ચે ગોઠવી દો. તેને

આંટવાની દડી બાળકના હાથમાં આપીને તેને જોવા દો. મમ્મી અને પપ્પા નારગેલનાં ઢબકલાંને વારાફરતી દડી આંટવાનું નિદર્શન કરે. ત્યાર બાદ જે પડેલાં ઢબકલાંને ગોઠવે તેને દૂર ગયેલી દડી પકડીને આંટો. આ રીતે વારાફરતી દડી વડે નારગેલની રમત ચાલુ રાખો. બાળક પોતે દડી લેવા દોડશે. ક્યારેક ઢબકલાં ગોઠવવા લાગશે. આ રીતે પોતાની ઉત્તેજનાથી રમતમાં જોડાઈ જશે. તેને આનંદ મળશે.

આ ઉપરાંત સર્કલ બોલ, પકડદાવ, લંગડી, માટલીફોડ, ત્રિપગી દોડ, કોથળાદોડ જેવી રમતો પણ બાળકને ઘરના આંગણામાં રમીને તેની ઉત્તેજના વધારી શકાય, રમવા માટે પ્રેરિત કરી શકાય અને તેના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે પ્રયત્ન કરી શકાય છે.

#### ઉપસંહાર :

આવું બાળક શ્રવણ, કથન, કવાયત અને રમત જેવાં બુનિયાદી કૌશલ અર્જિત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે તો તેને માટેનાં ખાસ પ્રકારનાં સાધનો - ઉપકરણો દ્વારા તેમનું રમતગમત કૌશલ વિકસાવી શકાય છે. તેને લાગણી કે સંવેદના, સંવેગ કે આવેગની દૃષ્ટિએ અસ્થિર અને ખલેલ અનુભવાતી હોય તો તે અંગે વિચારણા થવી જોઈએ. પોતે અવાર-નવાર હતાશ કે નિરાશ થઈ જાય છે, આક્રમક કે અટૂલાં પડી જાય છે, તેમને કોઈ મિત્ર હોતા નથી અથવા હોય તો પણ મૈત્રી લાંબી ટકતી નથી. સામાન્ય સંજોગોમાં પણ અયોગ્ય વર્તનો કરી બેસે છે, તે સાંવેગિક રીતે સ્થિર નથી ત્યારે માતાપિતાએ તેને સંભાળીને ઘર આંગણે રમતોમાં સામેલ કરવાની જરૂર છે. તેની પ્રગતિ અંગે સમયમર્યાદા પદ્ધતિ કરતાં ક્ષમતામર્યાદા પદ્ધતિ અપનાવી તેમની પ્રગતિને ઝડપી બનાવી શકાય. તેને રમતમાં સામેલ કરતી વખતે માતાપિતાએ પ્રેમ, હુંફ અને મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર કરી તેનું દિલ જીતી લેવું જોઈએ. તેની કોઈ પણ સ્તરે ઉપેક્ષા થવી જોઈએ નહિ.

# કુસ્તી : ભારતની અતિ પ્રાચીન અને બહૂડી રમત



- ડૉ. રાકેશકુમાર આર. પટેલ  
અધ્યક્ષ, પ્રિનેટલ કેર,  
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર  
મો. ૯૪૦૮૬૪૦૯૩૦

જગતમાં કેટલાંક દૃશ્યો દુર્લભ હોય છે. જેમાંનું એક છે કોઈ પણ ‘રમતમાં મશગૂલ બાળક’. જે જગતને ભૂલીને તેની કાલીધેલી રમતમાં ખોવાઈ જાય છે. બાળક માટીમાંથી ઘર બનાવે, ચકલી બનાવે કે ભમરડો બનાવે છે પણ રમતની દુનિયા તેને ખેંચીને કોઈ અજાણ્યા પ્રદેશમાં અચૂક લઈ જાય છે. જ્યાંથી તેણે પાછા નથી આવવું ! એકાગ્રતા અને દુનિયાને ભૂલી જવી આ બે બાબતો કોઈ પણ રમતને મહાન બનાવે છે.

બાળકને રમતાં - રમતાં ભૂખ કે તરસ પણ નથી લાગતી. તેના સંબંધો પણ ખરી પડે છે. કોઈ પણ ખેલાડી કબડ્ડીની રમત રમતી વખતે સામે સંબંધી કે મિત્ર હોય તેને આઉટ કરતાં (મારતાં) કોઈ વિચાર કરે છે ખરો ? જેવી તક મળે કે તેને આઉટ કરી નાખે છે. રમતની આ જ તો મજા છે.

**ભારતીય પરંપરાગત રમતો શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?**

જ્ઞાની લોકો કોઈ પણ રમતને બાળકના દૈનિક સમયપત્રક અને શિક્ષણમાં નોંધપાત્ર સ્થાન આપવાનું કહે છે. રમતગમત ખેલાડીની શારીરિક અને માનસિક કઠિનતાના વિકાસમાં મદદ કરે છે. જોકે, પરંપરાગત રમતોનો સૌથી મોટો ફાયદો તેના સરળ સ્વરૂપ અંગેનો છે. ભારતીય રમતો મોંઘાં મેદાનો અને રમતનાં સાધનો અથવા અઘરા નિયમોમાં માનતી નથી. કબડ્ડી અને ખો-ખો જેવી સૌથી જાણીતી રમતોમાં વિશ્વવ્યાપી સ્પર્ધાઓ હોવા છતાં, આ રમતોનો અસલી સ્વાદ તેમની સાદગી અને સુલભતામાં છુપાયેલો છે.

વધુમાં, આ રમતોમાં પરંપરાગત, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિપ્રેક્ષ્ય છુપાયેલો જોઈ શકાય છે. રમત દરમિયાન નવરાશના સમયમાં બાળકો ભેગાં થાય છે અને

મિત્રતા કેળવે છે, જે તેમના સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક સંબંધોના વિકાસમાં મદદ કરે છે. બધાં બાળકો વિવિધ સામાજિક આર્થિક, ધાર્મિક અને પારિવારિક પૃષ્ઠભૂમિમાંથી આવે છે. જોકે, જ્યારે તેઓ આ રમતો રમવા માટે એકસાથે આવે છે ત્યારે તેઓ જરૂરિયાત મુજબના ઉકેલો શોધે છે. આ રમતો બાળકોને પોતાના સિવાય બીજું કંઈ પણ બનવાનું કહેતી નથી, પછી ભલે તેઓ ગ્રામીણ કે મેટ્રોપોલિટનમાં રહેતાં હોય અથવા કોઈ પણ આવકના સ્તરમાં રહેતા હોય ! કેવી રીતે સાધારણ પરંપરાગત રમતો અજાણતામાં સાચી ‘ટીમ ભાવના’ને ઉત્તેજન આપે છે તેનો ઉલ્લેખ કરવાની જરૂર નથી.

**યાલો, કુસ્તી વિષે જાણીએ :**



‘કુસ્તી’ શબ્દ કાને સાંભળતા કૃષ્ણ-બલરામ અને ભીમ સહજમાં યાદ આવી જાય. કુસ્તી અને પહેલવાની એ ભારતની અદ્ભુત પરંપરાગત રમત છે. તે ભારતની સૌથી જૂની રમતોમાંની એક છે અને તે પ્રાગૈતિહાસિક સમયગાળા અથવા લગભગ 4000 બી.સી. પૂર્વેની છે. કુસ્તીનો પ્રથમ ઉલ્લેખ મહાભારત મહાકાવ્યમાં જોવા મળે છે. કુસ્તી ‘ફ્રી-સ્ટાઈલ’ કુસ્તીથી અલગ છે, જે સમગ્ર

વિશ્વમાં રમવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈ એક ખેલાડી પોતાની હારનો સંકેત આપે ત્યારે કુસ્તીની રમત સમાપ્ત થઈ જતી. જોકે, આધુનિક સમયમાં અલગ રાઉન્ડ હોય છે અને રેફરી હોય છે જે જરૂરી હોય ત્યારે અંદર જાય છે. ઓલિમ્પિક ગેમ્સમાં આ રમતને સ્પર્ધાઓમાંની એક તરીકે સામેલ કરવામાં આવી છે.

### કુસ્તી રમવાના નિયમો:

કુસ્તીની રમત જ્યાં રમાય છે તેને ‘અખાડો’ કહેવાય છે. આ એક એવી જગ્યા છે જ્યાં પહેલવાનો શીખે છે અને એકબીજા સામે સ્પર્ધા કરે છે. અને જે તેમને શીખવે છે તે તેમના પ્રશિક્ષક અથવા માસ્ટર કહેવાય છે. આ રમત માત્ર ભારતમાં જ નહીં, પરંતુ પડોશી દેશોમાં પણ ખૂબ લોકપ્રિય છે. કુસ્તીની મેચો સામાન્ય રીતે 20-30 મિનિટ સુધી ચાલે છે પરંતુ સ્થળ પ્રમાણે સમય બદલાઈ શકે છે.

આ રમત માટી અથવા ‘માટી’થી ભરેલા મેદાનમાં રમવામાં આવે છે જે પૃથ્વી માતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને દરેક વ્યક્તિ તેનું સન્માન કરે છે, કારણ કે આ તેમનું પ્રશિક્ષણ મેદાન છે, આ તેમનું સ્ટેડિયમ છે, અને આને તેઓએ તેમનું જીવન સમર્પિત કર્યું છે. કુસ્તીની રમતનું મેદાન ગોળાકાર અથવા ચોરસ આકારના હોઈ શકે છે જેમાં ઓછામાં ઓછું 14 ફૂટનું અંતર હોય છે.

ભારતીય પરંપરાગત કુસ્તીની રમત રમવા માટે, તમારે તમારા વિરોધીના બંને ખભાને જમીન પર સ્પર્શ કરાવવો પડશે. તમે તમારા વિરોધીને મુક્કો મારવા કે લાત મારવાને બદલે બોડી લોક, થ્રો, સબમિશન હોલ્ડ, પિન વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. ત્યાં બે સૌથી જાણીતી પદ્ધતિઓ છે. એક છે ‘કસૌટા’ અને બીજી ‘ધોબીપછાડ’ (શોલ્ડર થ્રો) (સ્ટ્રેંગલ પિન). અન્ય રાષ્ટ્રો ‘ત્રિકોણ ચોક્સ’ અને ‘તમામ’ તરીકે ઓળખાતી એક અલગ પ્રયુક્તિનો ઉપયોગ કરે છે.

### કુસ્તી વિષે જાણવા જેવું:

- 17મી સદીના અંતમાં રામદાસ ‘ભારતીય એથલેટિક્સના પિતા’એ લોકોને મહાન ભગવાન

હનુમાનના માનમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા દેશભરમાં પ્રવાસ કર્યો હતો.

- તુર્કીની રાષ્ટ્રીય રમત તેલ કુસ્તી છે, જે છેલ્લા 660 વર્ષથી નિયમિત રીતે રમાય છે.
- તુર્કીના એડિર્નમાં એક અનોખી કુસ્તી સ્પર્ધા યોજાઈ હતી. આ કુસ્તી એટલે ખાસ છે કે, તેમાં ભાગ લેવા માટે તમામ કુસ્તીબાજ પહેલવાને 13 કિલો વજનનું ચામડાનું ટ્રાઉઝર પહેરવું ફરજિયાત છે. પછી આ તમામે તેલ કે ગ્રીસથી પણ ફરજિયાત ન્હાવું પડે છે. હકીકતમાં આ કુસ્તી તુર્કીની રાષ્ટ્રીય રમત છે.
- કુસ્તી એ યુદ્ધનાં સૌથી જૂનાં સ્વરૂપોમાંનું એક છે. ભારતીય પ્રાચીન ઇતિહાસમાં જ્યાં રામાયણ કાળમાં વાલી અને સુગ્રીવના કુસ્તી યુદ્ધનું વર્ણન છે, તો મહાભારતકાળમાં કૃષ્ણ-ચાણુર અને મુષ્ટિક બલરામ વચ્ચેના કુસ્તીયુદ્ધનો ઉલ્લેખ છે. આ બંને મલ્લોને માર્યા બાદ શ્રીકૃષ્ણ સીધા કંસને લડવા પડકાર ફેંકે છે, અને અંતે કંસનો વધ કરે છે.
- મલ્લકુસ્તીને ચાર પ્રકારમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે, દરેકનું નામ હિન્દુદેવતા અથવા પૌરાણિક યોદ્ધા પર રાખવામાં આવ્યું છે: - ‘હનુમંતી’ તકનીકી શ્રેષ્ઠતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, ‘જાંબુવંતી’ પ્રતિસ્પર્ધાને સમર્પણ કરવા માટે તાળાબંધીના મુદ્દાઓ અને પકડનો ઉપયોગ કરે છે, ‘જરાસંધી’ અંગો અને સાંધાને તોડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જ્યારે ‘ભીમસેની’ સંપૂર્ણ ધ્યાન શારીરિક તાકાત કેન્દ્રિત કરે છે.
- પ્રાચીન કુસ્તીના બે પ્રકાર છે: ધરનીપટ્ટ અને અસુર. ધરનીપટ્ટમાં, જીત કે હારનો નિર્ણય પ્રતિસ્પર્ધાને જમીન પર તેની પીઠ પર પડવાનો હોય છે. ભીમસેની અને હનુમંતી આવાં ઉદાહરણો છે. આસરા એક મુક્તયુદ્ધ છે જેમાં વિપક્ષને નુકસાન થઈ શકે છે પરંતુ મૃત્યુ ન થવું જોઈએ.

- મલ્લપુરાણ એ 13મી સદીમાં લખાયેલું છે, જેમાં કુસ્તીનું વિગતવાર વર્ણન છે. મલ્લપુરાણમાં વિવિધ પ્રકારની કુસ્તીનું વર્ણન છે, તેમાં કુસ્તીમાં વપરાતી તકનીકોનું વિગતવાર વર્ણન છે અને તેની તૈયારી માટે કરવામાં આવતી વિવિધ કસરતો વિશેની માહિતી છે. આમાં, કુસ્તીબાજો માટે વિવિધ ઋતુમાં જરૂરી માત્રા વિશે પણ માહિતી આપવામાં આવી છે.

### પરંપરાગત ભારતીય રમતો રમવાના ટોચના 10 લાભ

બાળકની દિનચર્યામાં કોઈ પણ રમતનો સમાવેશ કરવાથી તે જ્યારે યુવાન બને છે ત્યારે તેના વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને પરિપક્વતા પર નોંધપાત્ર અસર પડે છે. રમતગમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવાથી, બાળક સ્થિતિસ્થાપકતા તેમજ માનસિક અને શારીરિક શક્તિનો વિકાસ કરે છે. જેમ કે,

1. યુવા પરંપરાગત ભારતીય રમતો રમીને ઓછાં સંસાધનો સાથે કેવી રીતે આનંદ કરવો તે શીખે છે.
2. મનને મજબૂત કરે છે.
3. સમસ્યા હલ કરવાની માનસિકતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે.
4. યુવાનોને સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયામાં શિક્ષિત કરે છે.

5. હાથ-આંખનું સંકલન વધુ સારું બનાવે છે.
6. બાળકોમાં શિસ્તને પ્રોત્સાહિત કરે છે
7. જય અને પરાજય બંનેમાં ટકી રહેવાની હિંમત આપે છે.
8. પરંપરાગત ભારતીય રમતોમાં ભાગ લઈને બાળકો આપણી સંસ્કૃતિ વિશે શીખે છે.
9. નવા લોકોને મળવાની તક મળે છે.
10. આ રમતો દ્વારા બાળકોને આનંદ અને ઉત્સાહ મળતો રહે છે.

સ્વસ્થસમાજ માટે રમત-ગમત પ્રેરણારૂપ છે. બાળક સમાજનું ઘરેણું છે તેમ રમતો બાળકના જીવનનું અણમોલ ઘરેણું છે. ભારતની સમૃદ્ધ સંસ્કૃતિ અને ઇતિહાસ હંમેશાં રમતગમત અને રમતોમાં ઊંડા ઊંડા જડાયેલો રહ્યો છે. કમનસીબે કબડ્ડી અને ગિલ્લી-દંડા જેવી પરંપરાગત રમતોને આજના યુવાનો સંપૂર્ણપણે ભૂલી ગયા છે, કારણ કે તેઓ વીડિયો ગેમ્સ રમવામાં ખૂબ જ વ્યસ્ત છે. જે દિવસો બાળકો તેમના મિત્રો સાથે ખો-ખો અથવા સાતો લિયું રમવા માટે બહાર જવાની આતુરતાપૂર્વક અપેક્ષા રાખતા હતા તે દિવસો ભૂતકાળ બની ગયા છે. શારીરિક કસરતમાં ઘટાડો થવાના પરિણામે બાળકોમાં અસંખ્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ઊભી થઈ છે. તેથી, જૂની રમતો પાછી લાવવાથી સ્વાસ્થ્ય પર ઘણી હકારાત્મક અસરો થશે.

### બેઠાં બેઠાં રમવાની રમતો

1. જેનો પ્રથમ અંક નવ (૯) આવે તેવા શબ્દો ક્રમશઃ બોલો :  
દા.ત. નવરાત્રિ, નવદુર્ગા, નવનીત, નવનિધિ, નવકાર, નવચંડી, નવસારી, નવયુગ, નવગુણ, નવધાભક્તિ, નવરત્ન વગેરે.
2. જેનો પ્રારંભ ચાર (૪)ના અંકથી થતો હોય તેવા શબ્દો ક્રમશઃ બોલો :  
દા.ત. ૪ દિશા, ૪ યુગ, ૪ વર્ણ, ૪ વેદ, ૪ આશ્રમ, ૪ પુરુષાર્થ, ૪ ધામ, ૪ ભુજા, ૪ ખૂણા, ૪ ભાઈ, ૪ મુખ, ૪ પીઠ વગેરે.
3. જેનો પ્રારંભ સો (૧૦૦)ના અંકથી થતો હોય તેવા શબ્દો ક્રમશઃ બોલો :  
દા.ત. ૧૦૦મનાથ, ૧૦૦મવાર, ૧૦૦યાબીન, ૧૦૦ડમ, ૧૦૦જી, ૧૦૦નું, ૧૦૦પારી, ૧૦૦બત, ૧૦૦રઠ, ૧૦૦રી વગેરે.

# સ્કીન બહારની સ્માર્ટ રમતો



- ડૉ. અર્પિતા ડી. વાઘેલા  
અધ્યાપક સહાયક આણંદ  
એજ્યુકેશન કોલેજ, આણંદ  
મો. ૯૮૨૫૬૭૦૬૮૭

બાળકોની સર્જનાત્મકતા અને સમસ્યા ઉકેલવાનાં કૌશલ્યોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે રમતો એક સક્રિય અને મનોરંજક સાધન બની શકે છે. આવી રમતો બાળકોને નવા પ્રયોગો કરવા, વિચારશ્રેણી વિકસાવવા, અને જટિલ પરિસ્થિતિઓમાં યોગ્ય ઉકેલ શોધવાની કુશળતા આપે છે. આ બધી રમતો બાળકોને રમતાં-રમતાં સમસ્યા ઉકેલવાની કુશળતા, સર્જનાત્મકતા, અને તર્કશક્તિ વિકસાવવાનો આનંદ પણ આપે છે.

આ રમતોથી બાળકના વિચારકૌશલ્યને જાગૃત કરી શકાય છે અને તેમને નવા વિચારો સાથે પ્રયોગ કરાવીને મજબૂત બૌદ્ધિક વિકાસ પ્રદાન કરી શકાય છે. બાળકોના બૌદ્ધિક વિકાસ માટે રમતો એક પ્રભાવશાળી સાધન છે. આલ્બર્ટ આઈનસ્ટાઈને કહ્યું છે કે “Play is the highest form of research.” ખાસ કરીને એવી રમતો જે સર્જનાત્મકતા (Creativity) અને સમસ્યા ઉકેલવાની (Problem-solving) કુશળતાને વિકસાવે, તે બાળકોના જીવનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

રમતોમાં સંલગ્ન રહેલી પ્રવૃત્તિઓથી બાળકોનાં તર્ક અને ક્રિયાત્મક વિચારશક્તિનો વિકાસ થાય છે. ઘરમાં પણ એવી અનેક રમતો રમાડી શકાય છે, જે બાળકોને ગમે અને તેમને મન અને સમયની દૃષ્ટિએ વ્યસ્ત રાખી તે બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓ વિકસાવી શકે.

મોબાઈલ અને સ્કીનથી બાળકોને દૂર રાખવા માટે, માતાપિતા બાળકો સાથે સરળતાથી રમાડી શકે એવી કેટલીક રમતોનું આ લેખમાં વિવરણ કરેલ છે. જે ઘરે ઓછી સામગ્રીથી રમી શકાશે અને બાળકોના માનસિક વિકાસ સાથે તેમના વ્યક્તિત્વમાં સર્જનાત્મક અને સમસ્યા ઉકેલવાની કુશળતાઓ વિકસાવવા મદદરૂપ થશે.

## 1. બાદુગરનો જુગાડ :

### ભૂમિકા :

આ રમતમાં બાળકોને ઘરેલું ક્યારાને (રિસાઈકલ મટિરિયલ્સ) ઉપયોગમાં લઈ મૌલિક વિચાર વડે કંઈક નવું બનાવવા પ્રોત્સાહન આપવાની છે. આ રમત બાળકોમાં જાતે વિચારવાની, નવી વસ્તુઓ બનાવવાની અને તેમાંથી ઉપાય શોધવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરશે.

### ઉદ્દેશ્ય :

1. બાળકોની સર્જનાત્મકતા વિકસાવવી.
2. આવડત અને સામગ્રીનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરી શકાય તેની સમજ વિકસાવવી.
3. સમસ્યા ઉકેલવા માટે નવી રીતો શોધવા પ્રોત્સાહિત કરવા.

### આવશ્યક સાધન સામગ્રી :

કાગળ, દોરડા, બોટલનાં ઢાંકણાં, પ્લાસ્ટિકના ડબ્બા, જૂનાં રમકડાંના ભાગો, ગુંદર, કાતર.

### રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

1. બાળકોને જુદી જુદી રિસાઈકલની વસ્તુઓ આપો.
2. તેમને પ્રશ્ન પૂછો કે તેઓ કેવી રીતે આ સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી કંઈક નવું બનાવી શકે.
3. કોઈ ચોક્કસ સમયમર્યાદા ન આપો જેથી તેઓ તેમના વિચારને સાર્થક રીતે રજૂ કરી શકે.
૪. તેઓ જે પણ બનાવે છે તે વિશેની તેમની પૂછો વિચારપ્રક્રિયા વિશે પૂછો, જેથી તેઓ પોતાના વિચારોને વધુ સારી રીતે શાબ્દિક રીતે વ્યક્ત કરી શકે.

### સલામતી :

કાતર અથવા અણીદાર ઉપકરણો વાપરતી વખતે વડીલોની દેખરેખમાં કાર્ય કરાવવું.

## 2. ટુકડાઓનો ચમત્કાર

### ભૂમિકા :

આ રમત દ્વારા બાળકોની ઓળખ અને સમસ્યા ઉકેલવાની કુશળતા વિકસાવવામાં મદદ મળે છે. તેઓ કોયડાના ટુકડાઓ શોધવા અને તેને ગોઠવવાની પ્રક્રિયામાંથી તર્કશક્તિ અને એકાગ્રતાનો વિકાસ કરે છે.

### ઉદ્દેશ્ય :

1. સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતા વિકસાવવી.
2. તાર્કિક ચિંતન અને વિચારશક્તિ વિકસાવવી.
3. ટીમવર્ક અને સહકારની ભાવનાને પ્રોત્સાહિત કરવી.

### આવશ્યક સાધનસામગ્રી :

1. છાપા કે બોર્ડ પઝલના ટુકડા (કોઈ પણ ફોટો કે પઝલ, તે તમે જાતે બનાવી શકો છો).
2. રંગીન સ્ટિકરો કે સાદી ચીટકીઓ (બધા ટુકડાઓને ઘુપાવવા માટે).

### રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

1. માતાપિતા અગાઉ પઝલના ટુકડાઓને ઘરની જુદી જુદી જગ્યાએ ઘુપાવી દે.
2. બાળકને એક ધ્યેય આપો કે પઝલના ટુકડાઓ શોધીને તેને એકસાથે મેળવીને આખું ચિત્ર પૂરું કરવાનું છે.
3. દરેક ટુકડો શોધ્યા બાદ, બાળકને સૂચનો આપો કે તે કઈ રીતે પઝલના ભાગોને જોડીને સંપૂર્ણ ચિત્ર બનાવી શકે.

### સલામતી :

પઝલના નાના ટુકડાઓ સંભાળીને રાખવા.

## 3. વિચારોનો ઘડાકો :

### ભૂમિકા :

આ રમત બાળકોને સર્જનાત્મક વિચારો અને તેમના ભાષાભંડોળનો ઉપયોગ કરી મજાની વાર્તા ઘડવાનો મોકો આપે છે. તેઓ તેમના દિમાગની વિચાર જાળમાં કલ્પનાઓ કરી નવીન અને અદ્વિતીય વાર્તાનું સર્જન કરે છે.

### ઉદ્દેશ્ય :

1. સર્જનાત્મકતા અને ભાષાકૌશલ્ય વિકસાવવું.
2. સમસ્યા ઉકેલવાની અને પ્રવૃત્તિઓને ક્રમમાં ગોઠવવાની કુશળતા વિકસાવવી.
3. વિચારપ્રદાન અને અભિવ્યક્તિની ક્ષમતા વિકસાવવી.

### આવશ્યક સાધનસામગ્રી :

1. ખાલી પેપર/ડાયરી.
2. પેન/પેન્સિલ/રંગીન પેન. (આ સામગ્રીના ઉપયોગ સિવાય માત્ર વાતચીત કરી પણ રમાડી શકાય

### રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

1. બાળકને બહારની કે ઘરની કોઈ વસ્તુ, પ્રસંગ અથવા વ્યક્તિ વિશે બે હકીકત/સત્ય વિધાન કહો. જેમકે: વાદળ, સિંહ, અને નદી. અથવા પપ્પા, ઘરિયાળ, મારી સ્કૂલ બેગ ....
2. બાળકોને આ હકીકતનાં વિધાનો રચવાનું કહો.
3. બાળકોને આ હકીકતનાં વિધાનો પરથી કાલ્પનિક વિધાનો રચવા તરફ લઈ જાઓ.

### સલામતી :

કોઈ સાવધાની જરૂરી નથી.

## 4. ગોઠવણીની ગમ્મત :

### ભૂમિકા :

આ રમત બાળકોમાં સંજ્ઞાની સમજ અને વિવિધ નિયમો પર આધારિત ઉકેલ શોધવાની કુશળતાનો વિકાસ કરે છે. બાળકો પાસેથી વિવિધ નિયમો અને કાંઈ રીતે વસ્તુઓ એકબીજા સાથે જોડાઈ શકે છે, તે અંગે વિચારણા કરાવવી.

### ઉદ્દેશ્ય :

1. તર્કશક્તિ અને નિયમોની સમજ વિકસાવવી.
2. વિન્યાસમાં લોજિકલ ધોરણ શોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું.
3. વિચારશ્રેણી વિકસાવવી.

### આવશ્યક સાધનસામગ્રી:

રંગીન બટનો, પેન્સિલ્સ કે કાગળના ટુકડા.

### રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

1. વિવિધ વસ્તુઓ (જેવી કે, બટનો, પેન્સિલ્સ, કાગળના ટુકડા) એક નિયમના આધારે ગોઠવો, જેમ કે રંગની ક્રમસર ગોઠવણી અથવા આકાર.
2. બાળકને થોડું માર્ગદર્શન આપો અને પછી તેમને ખૂટેલા ભાગ માટે યોગ્ય ક્રમ શોધવા દો.
3. તેઓ જે ગોઠવણી કરે છે તે બાદમાં તેની ચર્ચા કરો કે કેમ તેઓએ એ ગોઠવણ પસંદ કરી.

### સલામતી :

નાની વસ્તુઓ હોવાના કારણે નાની ઉંમરનાં બાળકો માટે મોટાની દેખરેખમાં રમવું જરૂરી.

### 5. ખજાનાનું રહસ્ય

#### ભૂમિકા :

આ રમત તર્કશક્તિ અને વિચારશ્રેણીનો ઉપયોગ કરી નાના નાના કોયડા ઉકેલવાના માધ્યમથી ખજાનો શોધવાની છે. આ રમત નાના કોયડા અને તેની ક્રમિક ગોઠવણોના માધ્યમથી બાળકોની વિચારશક્તિ અને નિર્ધારણ કૌશલ્યમાં વધારો કરશે.

#### ઉદ્દેશ્ય :

1. સમસ્યા ઉકેલવાની કુશળતા વિકસાવવી.
2. સૂઝબૂઝ અને તર્કશક્તિનો ઉપયોગ કરીને પરિણામ સુધી પહોંચવું.
3. શોધખોળ કરવાની વૃત્તિ અને એકાગ્રતા વિકસાવવી.

### આવશ્યક સાધન સામગ્રી :

ઘરેલુ વસ્તુઓ (રમકડાં, ચોકલેટ, બાળકની પ્રિય વાનગી કે વસ્તુ).

કોયડા (જેમકે: “કઈ જગ્યાએ આપણે પસ્તી

મુકીએ છીએ? એની બાજુમાં શું છે? તેની ડાબી બાજુ શું છે? વગેરે.....

### રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

1. તમારા ઘરના જુદા જુદા ખૂણાઓમાં ખજાનાની વસ્તુઓ છુપાવી દો.
2. દરેક સ્થળ પર બાળકને પહોંચવા માટે તેને કોયડો આપો, જેનો જવાબ તેઓ વિચારીને શોધી શકે.
3. જેમ જેમ તેઓ ખજાના સુધી પહોંચે, તેમ તેમ વધુ મુશ્કેલ કોયડા બનાવો.

### સલામતી :

રમતમાં કોઈ ખતરો નથી, પણ ખજાના શોધમાં બાળકોને અનુકૂળ દિશાદર્શક કોયડા ખોટો ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

### નિષ્કર્ષ :

આ રમતો બાળકોની વિચારપ્રક્રિયા અને મનોવૃત્તિને નવી દિશાઓ આપીને તેમની સર્જનાત્મકતા અને સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતાને વિકસાવશે. ઓછી સામગ્રીવાળી અને ઘર પર જ રમી શકાય એવી આ રમતો માતાપિતાને બાળકો સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય પસાર કરવા અને તેમની બુદ્ધિશક્તિને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે ઉત્તમ માર્ગ પૂરો પાડે છે.

આ સાથે બાળકોને ઘરમાં રમાડતી વખતે સર્જનાત્મક વિચાર અને સમસ્યાઓ ઉકેલવાના નવા ઉપાય શોધવાની તક આપે છે. આવી ઓછી સામગ્રીવાળી અને માતાપિતા તેમજ વાલીઓ સાથેની મનોરંજક રમતોના માર્ગે બાળકોના કૌશલ્યનો વ્યાપ વધારી શકાય છે. આવી રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ વિષે વધુ સમજ વિકસાવવા માટે ગુજરાતના ઊભરતા કેળવણીકાર ડૉ. વિશાલ ભાદ્રાણીનું પુસ્તક “કેળવણી - પાંચથી પંદર વર્ષનાં બાળકોના વાલીઓ માટે” વાંચવા જેવું ખરું!

જે વ્યક્તિમાં એકલા ચાલવાની હિંમત હોય છે.

એક દિવસ તેની પાછળ જ બીડ હોય છે.

## ટુકડી રમત : વિષય દોડની મોજ



- ડૉ. દીપિકા આર. ચૌધરી  
(આસિ. પ્રોફેસર) શ્રીમતી એસ. આઈ. પટેલ  
ઈકોવાલા કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, પેટલાદ  
મો. મો. ૯૯૨૫૩૯૯૫૮૫

રમતગમતો બાલ્ય જીવન કે કૉલેજ જીવન દરમિયાન જ હોય છે તે પછી નહિ, યુવાનો માટે જ હોય છે મોટેરાંઓ માટે નહિ એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. નાનું બાળક હોય કે પછી વૃદ્ધજન, દરેક વ્યક્તિને રમતગમતમાં આનંદ મળે છે. રમતમાં સક્રિય ભાગ ન લીધો હોવા છતાં બીજાને રમત રમતાં જોવામાં પણ વિશિષ્ટ આનંદ મળે છે. તેમાંય પોતાના પ્રિયજન જેમ કે પોતાનાં બાળકો, ભાઈ, બહેન, પતિ, પત્ની, માતા, પિતા, મિત્રો, પ્રિય ખેલાડીને રમતો જોવો એ લોકો માટે પરમ આનંદની બાબત બને છે. તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટેના અનેક શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને સામાજિક લાભ તેમાંથી મળી શકે છે.

માનવશરીરની તંદુરસ્તીને જાળવી રાખવા વ્યાયામની જરૂર પડે છે. વ્યાયામ શબ્દમાં બે શબ્દો છે વિ+આયામ, 'વિ' ઉપસર્ગ છે. 'વિ' નો અર્થ વિશેષ અને આયામ શબ્દનો અર્થ 'નિયમન' થાય છે. આમ, 'વ્યાયામ' શબ્દનો અર્થ 'વિશેષ નિયમન' એવો થાય છે. શરીર ઉપર મનનું શાસન હોય છે તેથી મન સહિત કરેલું શરીરનું સમ્યક્ નિયમન તે જ 'વ્યાયામ' છે.

વ્યાયામનું કાર્યક્ષેત્ર વિશાળ છે. તેમાં શરીરનાં વિવિધ અંગો અને અંગતંત્રોનો વિકાસ સાધતી જુદી-જુદી કસરતો, વિવિધ પ્રકારની રમતગમતો, નૃત્યના વિવિધ પ્રકારો, અભિનય, સંગીત તેમજ સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે.

આ બધી વ્યાયામ પ્રવૃત્તિઓ માટે માનવશરીરને પાયાની બાબત ગણવામાં આવે છે. માનવશરીરની શક્તિ દ્વારા ચાલવું, દોળવું, ફૂંદવું. તરવું, સરકવું, નાચવું, ચઢવું, ઊતરવું, પકડવું, ફેંકવું, ધક્કો મારવો, ઊંચકવું, વાજિંત્ર વગાડવું વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિ કરવાનું શક્ય બને છે. માનવીને આવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવી ગમે છે. રમતોમાં

આ પ્રવૃત્તિઓના વિવિધ મિશ્રણો હોવાથી રમતો માટે માનવીને કુદરતી વિશેષ આકર્ષણ છે.

### રમતનો અર્થ :

સજીવ સૃષ્ટિમાં રમતરૂપી વ્યાયામ સર્વત્ર જોવા મળે છે. માનવી તેમજ અન્ય પશુ-પક્ષી પણ રમત દ્વારા આનંદ મેળવે છે. રમત કોઈ બાહ્ય પ્રેરણાનું પરિણામ નથી. રમતની પ્રેરણા અંદરથી જ આવે છે.

- “રમત એક આનંદદાયક, સ્ફૂર્તિપ્રદ, સર્જનાત્મક પ્રક્રિયા છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની જાતને પૂર્ણ રીતે અભિવ્યક્ત કરે છે.” - રસ
- “રમત એક ઐચ્છિક સ્વનિયંત્રિત ક્રિયા છે.” - સ્ટર્ન
- “રમત રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનું સુદૃઢ સ્વરૂપ છે.” - ટી. પી. નન
- “પ્રાણીના વૃદ્ધિ, વિકાસ અને પરિરક્ષણ માટે રમત એ મહત્ત્વનું સાધન છે.” - મેકડૂગલ

### ટુકડી રમત - “વિષય દોડની મોજ”ની વિગતવાર નોંધ :

સફળ રમત શિક્ષક યા સંચાલક બાળકોને ઉપયોગી તથા રસપ્રદ નીવડે તે રીતે રમત પ્રવૃત્તિનું અસરકારક આયોજન કરે છે. રમત સંચાલકે રમતના અસરકારક આયોજન અને સંચાલન માટે લક્ષમાં લેવા જેવા અગત્યના મુદ્દાઓ અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

### રમતનું નામ : ટુકડી રમત - “વિષય દોડની મોજ”

આ રમત મારી વ્યક્તિગત વિચારણા દ્વારા શોધેલી હોવાથી આનું નામ મારા દ્વારા ટુકડી રમત - “વિષય દોડની મોજ” આપવામાં આવ્યું છે. આ રમત કોઈ પણ વિષયના વિદ્યાર્થીઓને તેમજ બાળકો, યુવાનો કે મોટેરાંઓને રમાડી શકાય છે.

## રમતમાં ભૂમિકા :

આ રમતમાં મુખ્ય ભૂમિકા રમત સંચાલકની અને રમત રમનાર ટુકડીની છે.

કોઈ પણ રમત રમવાના ચોક્કસ નિયમો હોય છે. એ નિયમો અંગેની જાણકારી રમત સંચાલક અને રમત રમનારને હોવી જોઈએ કે જેથી રમતમાં કોઈ ભૂલચૂક ન થાય અને જીત મેળવવામાં દ્વિધા ઊભી ન થાય. રમત સંચાલક એ આયોજનકર્તા છે તેથી તેનામાં રમત સંબંધી આયોજન, નિયમો, ટેકનીક અને કૌશલ્ય અંગેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું આવશ્યક છે. રમત રમનાર દરેક ટુકડી પ્રથમ ક્રમે વિજેતા બનવાનું લક્ષ ધરાવતી હોય છે. તેથી તેને પણ યોજનાર રમત અંગેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું આવશ્યક છે. આમ, દરેક રમતની જેમ આ રમતમાં રમાડનાર અને રમનાર બંને પક્ષની ભૂમિકા ખૂબ જ અગત્યની છે.

## રમતના ઉદ્દેશ્યો :

- મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય : શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને સામાજિક વિકાસ શક્ય બને.
- રમત દ્વારા આનંદ સાથે બૌદ્ધિક ક્ષમતાનો વિકાસ થાય.
- જે વિષયના સંદર્ભમાં દોડ સ્પર્ધા રાખવામાં આવી હોય તે વિષયવસ્તુની તૈયારી રસપ્રદ બને.
- શિક્ષણ સફળ બને અને વિષય પ્રત્યે રસ કેળવાય.
- ટીમ સ્પિરિટથી આગળ વધવાનો જુસ્સો કેળવાય.
- વ્યક્તિગત તૈયારી સાથે સામૂહિક તૈયારીને વધુ પ્રાધાન્ય આપવાનો ગુણ કેળવાય.
- સહકાર અને સંપભાવનાનો વિકાસ થાય.
- ટુકડીમાં જૂથકાર્ય કરવાની સમજદારીનો વિકાસ થાય.
- ટુકડીના સભ્યો એકબીજાને વિષય સંદર્ભિત પ્રશ્નોના જવાબ યાદ કરવામાં, સમજવામાં મદદ કરે.
- વિષયવસ્તુની સમજ શક્તિ વિકસે.
- એકબીજાની ઓળખ થતાં નવા મિત્રો બને.
- વિવિધ કૌશલ્યો કેળવાય.

## આવશ્યક સાધનસામગ્રી :

- દોડ સ્પર્ધા યોજવા માટે રમતનું મેદાન અથવા દોળ માટે જરૂરિયાત મુજબની ખુલ્લી જગ્યા.
- દોડ રેસટ્રેક દોરવા માટે સફેદ ચૂનો અને દોરી, માપપટ્ટી.
- રમત રમનાર માટે દોડને અનુરૂપ પોશાક જેમ કે ટ્રેક પેન્ટ, શોર્ટ્સ, ટી-શર્ટ, સ્પોર્ટ શૂઝ (શક્ય હોય તો)
- રમત સંચાલક દ્વારા વિષયવસ્તુ અનુસાર તૈયાર કરેલ પ્રશ્નોત્તરીની પ્રશ્નચિઠ્ઠી અને તેને મૂકવા સ્વનિર્મિત પ્રશ્નપેટી (પ્રશ્નોત્તરીના જવાબ પણ તૈયાર રાખવા)
- સંજ્ઞાથી રમત શરૂ કરવા માટે સિસોટી અથવા અન્ય ઉપકરણ

## રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

### સોપાન-1 :

રમત રમવા વિદ્યાર્થીઓ પ્રેરિત થાય તે માટેનું સરસ વાતાવરણ રમત સંચાલકે ઊભું કરવું. પ્રથમ રમતનું નામ જણાવી તેના ઉદ્ભવ અને વિકાસ અંગેની માહિતી ટૂંકમાં આપવી.

### સોપાન-2 :

ટુકડી રમત - “વિષય દોડની મોજ” રમત રમવાની રીત અંગે સ્પષ્ટ સૂચના આપવી. જે સૂચના અંતર્ગત સ્પષ્ટપણે જણાવવાનું કે રમતમાં ભાગ લેવા ઈચ્છુક દરેક વિદ્યાર્થીએ ટુકડીમાં રમત રમવાની હોવાથી, પોતે પસંદ કરેલ સભ્યની ટુકડીમાં જોડાવું. ટુકડીમાં કયા-કયા સભ્યો રહેશે તેની પસંદગી તેઓએ જાતે કરવાની રહેશે. (ટુકડીની સભ્ય સંખ્યા કેટલી રાખવી તે રમત સંચાલકે જણાવી દેવું.)

### સોપાન-3 :

ટુકડી રમત “વિષય દોડની મોજ” કયા વિષયના સંદર્ભમાં રાખવામાં આવી છે તેમજ રમતનું લક્ષ્ય શું છે તે વિદ્યાર્થીઓને સ્પષ્ટ જણાવવું. અને તે સિદ્ધ કરવા શું કરવું જોઈએ તેની ટૂંકમાં માહિતી આપવી.

#### સોપાન-4:

ટુકડી રમત “વિષય દોડની મોજ” ના મુખ્ય અને સાદા નિયમો, કામગીરીના મુદ્દા જણાવવા.

- ટુકડીના દરેક સભ્ય દોડમાં ભાગ લેવાનો રહેશે.
- ટુકડીના દરેક રમત રમાનાર ખેલાડીને તેના નિયત સ્થાન પર ગોઠવવા. દા.ત. એક ટુકડીમાં કુલ 10 વિદ્યાર્થીઓ હોય તો દોડની રેસ્ટ્રેકની એક બાજુ 05 વિદ્યાર્થીઓ અને બીજી બાજુ 05 વિદ્યાર્થીઓને ઊભા રહેશે.
- સૌપ્રથમ દોડનાર પ્રશ્નપેટીમાંથી એક પ્રશ્ન ચિઠ્ઠી ઉપાડશે. પ્રશ્ન ચિઠ્ઠી લઈને રેસ્ટ્રેકની શરૂઆત થાય ત્યાંથી દોળીને સામે તરફ જશે. ત્યાં જઈ પ્રશ્ન ચિઠ્ઠીનો પ્રશ્ન વાંચી સંભળાવશે. સામે ઉભેલ 05 વિદ્યાર્થીઓમાંથી જે વિદ્યાર્થી પ્રશ્નનો સાચો જવાબ આપે એ વિદ્યાર્થી પોતાની તરફ મુકેલ પ્રશ્નપેટી માંથી એક પ્રશ્ન ચિઠ્ઠી ઉપાડશે અને રેસ્ટ્રેકમાં સામે તરફ ઊભા રહેલા વિદ્યાર્થીઓ તરફ દોડીને જશે. ત્યાં જઈ પ્રશ્ન ચિઠ્ઠીનો પ્રશ્ન વાંચી સંભળાવશે. સાચો જવાબ મળે એટલે આ પ્રક્રિયા પુનરાવર્તિત કરવાની રહેશે.
- જ્યાં સુધી સાચો જવાબ પ્રાપ્ત નહીં થાય ત્યાં સુધી રમતમાં વિદ્યાર્થી દોડી શકશે નહીં. જો ટુકડીના કોઈ પણ સભ્યને સાચો જવાબ ન આવડે તો માત્ર ત્રણ બોનસ પ્રશ્નો પૂછવાની તક આપવામાં આવશે. અને જો આ ત્રણ પ્રશ્નોના જવાબ પણ ન આવડે તો ત્યાં એ ટુકડીની રમતનો સમય પૂર્ણ જાહેર કરવામાં આવશે.
- દરેક પ્રશ્નનો જવાબ મેળવવા માત્ર 1 મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે. જવાબ આવડે તો “હા” કહી રજૂઆત કરવી અને જવાબ ન આવડે તો “નવો સવાલ” એમ કહી નવો પ્રશ્ન પૂછવાની સંમતિ દર્શાવવી. જો ભૂલમાં કોઈ વિદ્યાર્થી “નવો સવાલ” એવું બોલી જાય તો પછી એ ટુકડીના કોઈ સભ્યને જવાબ આવડતો હશે તો પણ માન્ય

ગણવામાં આવશે નહીં અને આગળનો બોનસ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવશે. તેથી દરેક સભ્યે આ બાબતની તકેદારી રાખવી પડશે.

- આમ, ટુકડીના સભ્યોની દોડવાની ઝડપ, પ્રશ્ન પૂછવાની આવડત અને સાચો જવાબ આપવાની શક્યતાના આધારે ટુકડી પોતાનો દેખાવ કરશે. આ બધા મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખી જે ટુકડી ઓછા સમયમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપશે. એ ટુકડીને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.
- આ રમતમાં ટુકડીના સભ્યોની કામગીરીને પ્રાધાન્ય આપેલ હોવાથી ટુકડીના એક સભ્યની ભૂલ ટુકડીને હરાવી શકે છે તેમજ ટુકડીના સભ્યોની આંતરિક સમજદારી ટુકડીને જીત અપાવી શકે છે. તેથી ટુકડીના સભ્યોની સૂઝબૂઝ અહીં ખૂબ જ અગત્યની બાબત બની શકે છે.

#### સોપાન-5:

ઉપરોક્ત તમામ સૂચના વ્યવસ્થિત રીતે રમત સંચાલક દ્વારા સમજાવ્યા બાદ, વિદ્યાર્થીઓને કોઈ બાબતમાં સમજ ન પડી હોય અને પ્રશ્ન પૂછવા હોય તો તેની તક આપવામાં આવશે. તેમના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કર્યા બાદ ભાગ લેવા ઈચ્છિત વિદ્યાર્થીઓએ જણાવેલ ટુકડી સભ્ય-સંખ્યા અનુસાર પોતાની ટુકડીની રચના કરવાની રહેશે. ટુકડીની રચના માટે નિશ્ચિત સમય સંચાલક જણાવશે. નિશ્ચિત સમયાવધિ બાદ દરેક ટુકડીના સભ્યોના નામની યાદી સંચાલક મેળવી લેશે.

#### સોપાન-6:

સ્પર્ધા માટે કુલ કેટલી ટુકડીની સંખ્યા થઈ છે. તે જાણ્યા બાદ સંચાલક દ્વારા સ્પર્ધાના વિષયને અનુરૂપ વિષયવસ્તુમાંથી સરળતા મૂલ્ય ધરાવતા અને કઠિનતા મૂલ્ય ધરાવતા પ્રશ્નોની સંખ્યા નક્કી કરી પ્રશ્નોની યાદી તૈયાર કરવાની રહેશે. દા.ત. 10 વિદ્યાર્થીઓવાળી ત્રણ ટુકડી તૈયાર થાય તો સ્પર્ધામાં એક ટુકડીને પૂછવા માટે કુલ દસ પ્રશ્નો જોઈએ. સાચે દોડ રેસ્ટ્રેકની બન્ને બાજુની પ્રશ્ન પેટીમાં ત્રણ-ત્રણ એમ કુલ છ બોનસ પ્રશ્ન મૂકવા. આમ

દસ ક્રમિક પ્રશ્નો વત્તા ત્રણ-ત્રણ બોનસ એટલે કુલ સોળ પ્રશ્નો થાય. આ મુજબ ત્રણ ટુકડીને અડતાલીસ (48) પ્રશ્નો જોઈએ. આમાં ઓછામાં ઓછા બેગણા પ્રશ્નો આપવા ઉચિત ગણાય. અર્થાત અડતાલીસ વત્તા અડતાલીસ એટલે કે ૯૬ (48+48=96) પ્રશ્નો આપવા જોઈએ. વધુ પ્રશ્નો પણ આપી શકાય. કુલ કેટલા પ્રશ્નો તૈયારી માટે આપવા એ રમત સંચાલકે નક્કી કરવું.

#### સોપાન-7:

રમત સંચાલકે તૈયાર કરેલ પ્રશ્નયાદી દરેક ટુકડીને તૈયારી અર્થે આપવાની રહેશે. સાથે તૈયારી માટે ફાળવેલ સમયમર્યાદા જણાવવાની રહેશે. ઉદા. તરીકે પ્રશ્નયાદી આપ્યા બાદ ‘એક અઠવાડિયા પછી “વિષય દોડની મોજ” રમતસ્પર્ધા યોજવામાં આવશે તો સમયાનુસાર સૌએ તૈયારી કરવી. સ્પર્ધા માટે નિશ્ચિત કરેલ તારીખની

#### સોપાન-9:

પરિણામ અને મૂલ્યાંકન : “વિષય દોડની મોજ” ટુકડી રમત સ્પર્ધાનું પરિણામ જાહેર કરો. રમત દરમ્યાન જોવા મળેલ સારી બાબતોની ચર્ચા કરો. રમનારાઓની જે નબળી બાબતો હોય તેનું પૃથક્કરણ કરો. રમત કેટલો સમય વિદ્યાર્થીઓ માટે રસપ્રદ રહેશે તેનો આધાર સંચાલકનું વલણ, રમનારની પરિસ્થિતિ તથા રમતનો પ્રકાર આ બધી બાબતો ઉપર હોય છે. આથી તેને સુધારવાનાં અને વધુ રસપ્રદ બનાવવા માટેનાં પગલાં વિચારો.

#### રમત સંદર્ભે સલામતીની બાબતો :

આ રમત રમવા માટે વિદ્યાર્થીઓને દોડવાનું હોવાથી દોડ રેસ્ટ્રેક પર કાંકરા કે અન્ય વસ્તુ ન હોવી જોઈએ કે જેનાથી પગમાં ઈજા થઈ શકે અથવા તો પગમાં



રજૂઆત વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ કરવી. રમત સ્પર્ધાના દિવસે સૌ સમયસર હાજર રહે એવી સૂચના આપવી.

#### સોપાન-8:

નિશ્ચિત કરેલ તારીખ અને સમય અનુસાર “વિષય દોડની મોજ” ટુકડી રમતસ્પર્ધા શરૂ કરવી. સોપાન-4 માં દર્શાવેલ વિગતો અનુસાર યોગ્ય આયોજન કરી સમયસર પૂર્ણ કરવી.

આવતાં પડી જવાની સંભાવના રહે.

પ્રાથમિક ઉપચાર માટેની દવાઓની સુવિધા ઉપલબ્ધ રાખવી.

કોઈને હરાવવું એ તો તદ્દન સરળ છે,  
પરંતુ કોઈને જીતી બતાવવું અઘરું છે.

# રમતનું નામ: "Math Treasure Hunt"



- પાયલ રોટ  
આલિ. પ્રોફેસર  
ચિલ્ડ્રનસ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર. મો. ૭૦૧૬૧ ૨૮૦૫૪

## ઉદ્દેશ્યો:

- બાળકોમાં સમસ્યાનું નિરાકરણ અને નિર્ણાયક વિચાર કરવાની કુશળતા વિકસશે.
- બાળકો મૂળભૂત ગણિતની ક્રિયાઓ (ઉમેરણ, બાદબાકી, ગુણાકાર અને ભાગાકાર) નો અભ્યાસ કરશે.
- બાળકોમાં ટીમવર્ક અને સહયોગને પ્રોત્સાહન આપાશે.
- બાળક માટે ગણિત શીખવાનું મનોરંજક અને આકર્ષક બનાવશે.

## સાધન સામગ્રી:

- પૂર્વ-લેખિત ગણિત સમસ્યા કાર્ડ્સ (બાળકના સ્તરને અનુરૂપ સરળ સમીકરણો અથવા શબ્દ સમસ્યાઓ).
- ટ્રેઝર નકશો અથવા છુપાયેલાં સ્થાનો તરફ દોરી જતા સંકેતો (તમે રમતના મેદાનનો ઉપયોગ કરી શકો છો).
- નાના પુરસ્કારો અથવા 'ખજાના' (સ્ટિકરો, કેન્ડી, નાનાં રમકડાં).
- ટાઈમર (વૈકલ્પિક, સમય-આધારિત સ્પર્ધાનું તત્વ ઉમેરવા માટે).
- ગણિતની સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે નોટબુક અને પેન્સિલો.

## પ્રવૃત્તિ પગલાં

### 1. તૈયારી

તમે જે કુશળતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માંગો છો તેના આધારે ગણિતની સમસ્યાઓનો સમૂહ બનાવો (દા.ત. સરવાળો, બાદબાકી, ગુણાકાર). નાનાં બાળકો માટે, મૂળભૂત કામગીરી સાથે

વળગી રહો; મોટાં બાળકો માટે, તમે બહુ-પગલાની સમસ્યાઓ અથવા સરળ અપૂર્ણાંકનો સમાવેશ કરી શકો છો.

- ગણિતની સમસ્યાઓને કાર્ડ્સ પર મૂકો અને તેને રમતના મેદાનની આસપાસના વિવિધ સ્થળોએ છુપાવો. દરેક સ્થાને ચાવી અથવા હલ કરેલ ગણિતની સમસ્યાનો ઉપયોગ કરીને આગલા સ્થાન તરફ દોરી જવું જોઈએ જે આગળનું કાર્ડ ક્યાં છે તે સંકેત આપે છે.
- અંતિમ સ્થાન પર, ઈનામ તરીકે એક નાનો 'ખજાનો' છુપાવો.

### 2. બાળકો માટે સૂચનાઓ

- બાળકોને ટીમોમાં વિભાજિત કરો અથવા તેમને વ્યક્તિગત રીતે કામ કરવા દો.
- તેમને ઉકેલવા માટે પ્રથમ ચાવી અથવા ગણિતની સમસ્યા પ્રદાન કરો. એક વાર તેઓ તેને ઉકેલી લે, તે તેમને આગામી ચાવી તરફ દોરી જશે.
- દરેક સ્થાન પર, તેઓએ આગલી ચાવી પર આગળ વધવા માટે ગણિતની સમસ્યા હલ કરવી આવશ્યક છે. ગણિતની સમસ્યાઓ મનોરંજક રીતે લખી શકાય છે, જેમ કે કોયડા.

### 3. પ્રવૃત્તિનું સંચાલન

- બાળકો એક સ્થાનેથી બીજા સ્થાને જશે, રસ્તામાં ગણિતની સમસ્યાઓ હલ કરશે. દરેક યોગ્ય રીતે ઉકેલાયેલી સમસ્યા માટે, તેઓને આગલા સ્થાનની ચાવી મળે છે.
- એક વાર તેઓ અંતિમ સ્થાને પહોંચ્યા પછી, તેઓ 'ખજાના'નો દાવો કરી શકે છે.

#### 4. ચર્ચા અને પ્રતિબિંબ

- રમત પૂર્ણ કર્યા પછી, ગણિતની સમસ્યાઓ અને ઉકેલોની ચર્ચા કરો. કેવી રીતે ટીમવર્ક અને સમસ્યાનું નિરાકરણ તેમને સફળ થવામાં મદદ કરે છે તે વિશે વાત કરો.
- તેઓએ જે પડકારોનો સામનો કર્યો હતો અને તેઓએ તેમના પર કેવી રીતે કાબૂ મેળવ્યો તેના પર ચિંતન કરો.



અહીં Math Treasure Hunt રમત દર્શાવતી એક છબી છે. તે ‘ખજાનો’ શોધવા માટેની કડીઓને અનુસરીને, મેદાનની આસપાસ છુપાયેલ ગણિતની સમસ્યાઓ હલ કરતાં બાળકોને દર્શાવે છે. આ અરસપરસ અને મનોરંજક દૃશ્ય ટીમવર્કને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને ગણિત શીખવાનું રોમાંચક બનાવે છે!

#### રમતનું નામ: ‘Number Hopscotch’

##### ઉદ્દેશ્યો

- સંખ્યાની (1-10) ઓળખ અને ગણતરી શીખશે.
- કૂદવા અને લંગડી કરી કૂદવા દ્વારા સ્થૂળ મોટર કૌશલ્યને વધારશે.
- હાથ-આંખનું સંકલન અને સંતુલન વધારશે.
- મનોરંજક અને ભૌતિક રીતે ગણિતના પ્રારંભિક શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપશે.

#### સાધનસામગ્રી

- ચોક (દોરવા માટે).
- સંખ્યા કાર્ડ્સ (1-10) અથવા સંખ્યા મેટ.
- સંખ્યા ટોસ કરવા માટે સંખ્યા પાસો.
- મોટી ખુલ્લી જગ્યા (ઇન્ડોર અથવા આઉટડોર).

#### પ્રવૃત્તિ પગલાં

1. તૈયારી
  - ચોકનો ઉપયોગ કરીને જમીન પર ખાનાં દોરો. 1 થી 10 સુધીની સંખ્યા ચોરસમાં લખો.
  - જો ઘરની અંદર રમી રહ્યા હો, તો સંખ્યા મેટ અથવા જમીન પર ચોંટાડેલ મોટા ચોરસનો ઉપયોગ કરો.
2. બાળકો માટે સૂચનાઓ
  - ખાનાની સંખ્યા સમજાવો અને દરેકને ઓળખવા માટે કહો (દા.ત., ‘શું તમે સંખ્યા “5” શોધી શકો છો?’).
  - યોગ્ય ક્રમમાં એક સંખ્યાથી બીજી સંખ્યા પર લંગડી કરી કૂદવાની રીત બતાવો.
3. પ્રવૃત્તિનું સંચાલન:
  - બાળકોને એક ખાનામાંથી બીજા ખાનામાં વારાફરતી લંગડી કરી કૂદવા કહો, જ્યારે બાળકો એક સંખ્યા પરથી બીજી સંખ્યા પર જાય ત્યારે તેને સંખ્યા ફરીથી બોલવા કહો.
  - લેવલ વધારવા માટે, તમે તેમને સંખ્યા ટોસ કરવા માટે સંખ્યા પાસો આપી શકો છો. પછી બાળક પાસો ફેંકશે અને જે સંખ્યા આવે તે સંખ્યા પર કૂદશે. આમ જ કૂદવાનું ચાલુ રાખવું.
  - નાનાં બાળકોને સંખ્યા ઓળખવામાં મદદ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે તેઓ જ્યારે કૂદે છે ત્યારે સંખ્યા જોરથી બોલવી અને બાળકો પાસે પુનરાવર્તિત કરાવવી.
  - મોટાં બાળકોને સંખ્યાઓને મિશ્રિત કરી અથવા તેમને ઊલટા ક્રમમાં કૂદવા કહો.

#### 4. ચર્ચા અને પ્રતિબિંબ:

રમત પૂર્ણ કર્યા પછી, બાળકોને ‘૩ પછી કઈ સંખ્યા આવે છે?’ અથવા ‘તમે કઈ કઈ સંખ્યા પર ગયાં હતાં?’ જેવા પ્રશ્નો પૂછો.

તેમને સંખ્યા ખાનાનો ઉપયોગ કરીને આગળ અને પાછળ ગણવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

સંખ્યા ક્રમ અને ગણતરીના મહત્વની ચર્ચા કરો.

અહીં Number Hopscotch રમતને દર્શાવતી

એક છબી છે, જ્યાં નાનાં બાળકો સંખ્યાવાળા ચોરસ પર દોડી રહ્યા છે અને મનોરંજક તેમજ ઇન્ટરેક્ટિવ રીતે સંખ્યા શીખી રહ્યાં છે.

આ રમત સંખ્યાની ઓળખ સાથે શારીરિક હલનચલનને જોડે છે અને બાળકો માટે ગણિતને આનંદપ્રદ બનાવે છે!

### વિવિધ પ્રકારની કબડ્ડી

૧. **કબડ્ડી:** આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય નિયમ પ્રમાણે સચલિત કબડ્ડીની રમત રમાડવી.
૨. **અંક કબડ્ડી:** એક દળનો ખેલાડી ‘કબડ્ડી’ બોલતો બોલતો વિપક્ષના એક ખેલાડીને અડકીને હેમખેમ પાછો આવી જાય તો તેના દળને અંક મળશે પણ વિપક્ષીઓએ તેને પકડી લીધો તો વિપક્ષી ટીમને એક અંક મળશે. બંને ટીમના ક્રમશઃ દરેક ખેલાડી આ રીતે કબડ્ડી લેશે. રમતને અંતે જે ટુકડીના અંક વધુ તે ટીમ વિજેતા.
૩. **અશ્વમેધ કબડ્ડી:** કબડ્ડી બોલનાર બાળક વિપક્ષી ટીમમાં વધારેમાં વધારેને બાળકોને એક શ્વાસે અડકવાનો પ્રયત્ન કરશે. વિપક્ષી તેનાથી બચવાના પ્રયત્ન કરશે પણ તેને પકડશે નહીં. ફરી બીજો ખેલાડી જશે. મહત્તમ ખેલાડીને સ્પર્શ કરનાર વિજેતા બનશે.
૪. **કરો અથવા મરો (કેસરિયા) કબડ્ડી:** આ કબડ્ડીમાં કબડ્ડી બોલવાવાળો વિપક્ષમાંથી કોઈને આઉટ કરીને આવશે, જો તે આઉટ કર્યા વગર પરત આવશે તો તે આઉટ થયો ગણાશે. જે ટીમનો ખેલાડી આઉટ તેની વિપક્ષી ટીમને એક અંક મળશે. રમતને અંતે જે ટીમના અંક વધુ તે ટીમ વિજેતા. આ રમત ૩ ઓર ડાયથી પણ ઓળખાય છે.
૫. **દેડકા કબડ્ડી:** આ કબડ્ડીમાં દરેક બાળક દેડકાની સ્થિતિમાં બેસશે. એક પક્ષ બીજા પક્ષમાં દેડકાની સ્થિતિમાં કબડ્ડી બોલતો જશે. સામા પક્ષમાં પણ દેડકાની સ્થિતિમાં બેઠેલાં બાળકો તેને પકડવાનો પ્રયત્ન કરશે. જે ટીમનો ખેલાડી ઊભો થઈ જશે તો તેની સામે ટીમને એક અંક મળશે, બાકી રમતમાં બીજી કબડ્ડીની જેમ જ એક આપવાનો રહેશે.
૬. **લંગડી કબડ્ડી:** બંને પક્ષના ખેલાડીઓ લંગડીની સ્થિતિમાં જ રહેશે અને કબડ્ડી રમશે.
૭. **બે હાથ કબડ્ડી:** બંને પક્ષના ખેલાડીઓ પોતાના હાથ પાછળ બાંધી માત્ર પગ વડે જ કબડ્ડી રમશે.
૮. **આશીર્વાદ કબડ્ડી:** આ કબડ્ડીમાં કબડ્ડી બોલનાર બાળક સામેના પક્ષનાં બાળકોનાં માથાં પર હાથ મૂકવાનો પ્રયત્ન કરશે. એક શ્વાસે જેટલાં બાળકોનાં માથાં પર હાથ મૂકશે તેટલા અંક તેની ટીમને મળશે. વિપક્ષી ટીમ પોતાનું માથું બચાવશે પરંતુ કબડ્ડી બોલનાર બાળકને પકડશે નહીં.
૯. **ગોળ કબડ્ડી:** સંખ્યાના આધારે એક વર્તુળ બનાવવું. એક પક્ષ વર્તુળમાં રહેશે. જ્યારે બીજો પક્ષ વર્તુળ ઉપર રહેશે. વર્તુળ ઉપરના પક્ષનો એક બાળક એકી શ્વાસે ‘કબડ્ડી’ બોલતાં-બોલતાં વર્તુળની અંદર જે બાળકો છે તેને પકડશે. પકડાઈ જનાર બાળક આઉટ થયું ગણાશે અને કબડ્ડી લેનાર પક્ષને અંક મળશે. બધાં બાળકો આઉટ થઈ ગયા પછી બંને પક્ષનું કામ બદલાઈ જશે. રમતને અંતે જે ટીમના અંક વધુ તે ટીમ વિજેતા. વર્તુળ ઉપરના ખેલાડી ક્રમશઃ દાવ આપશે.

## બાળકનું કામ: રમત



- અનીતા સિંગર બિવેદી  
નાયબ સેક્શન અધિકારી  
સચિવાલય, ગાંધીનગર.  
મો. ૯૦૩૩૦૭૭૬૩

બાલ્યાવસ્થા એ જીવન ઘડતરમાં અતિ મહત્વનો તબક્કો છે. ખાસ કરીને છ વર્ષ સુધીની વયનો સમયગાળો બાળકના શારીરિક, બૌદ્ધિક, માનસિક, મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાસમાં પાયારૂપ ભૂમિકા નિભાવે છે. આ સમય દરમ્યાન બાળમાનસ સ્પંજ જેવું હોય છે. તેમાં જેટલું રેડવામાં આવે તેટલું શોષાઈ જાય છે અર્થાત્ આ અવસ્થામાં બાળકની દરેક ઈન્દ્રિય સતત નવું શીખવામાં વ્યસ્ત રહે છે. આખું જગત તેને વિસ્મયજનક લાગે છે અને દરેક બાબત તેનામાં કુતૂહલ જગાવે છે. તેથી બાળકને જે શીખવાડવામાં આવે તેને તે તુરંત શીખી જાય છે. આ સમય દરમ્યાન બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે સભાનતાથી પ્રયત્નો કરવામાં આવે તો ચોક્કસ જ તેની હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે. પરંતુ આ સમયનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવો કેવી રીતે? મારીઆ મોંટેસરીજીએ ખૂબ જ સરસ કહ્યું છે કે, “Play is the work of the Child”. એટલે કે, બાળકો માટે ક્રીડા એ જ કાર્ય છે. બાળક તેની આસપાસના વાતાવરણમાંથી જે શીખે છે તેમાં સૌથી મહત્વનું છે તેની રમત!

વાસ્તવમાં બાળક શક્તિનું પુંજ હોય છે. તેમની ઊર્જાને સાચી દિશામાં વાળવામાં આવે તો તેમનું વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠે છે. અમુક વાલીઓનું માનવું હોય છે કે, અમારું બાળક એક મિનિટ પણ બેસતું નથી. જો ફોન આપો તો જ તે બેસે છે. એટલે થોડી વાર શાંતિથી બેસે તેના માટે ફોન આપીએ છીએ! પણ, એને બેસાડવું છે શા માટે? જો અત્યારે એ રમશે નહિ તો તેની નવું શીખવાની મનોવૃત્તિ ઘડાશે જ નહિ અને તેની ક્ષમતાઓ મર્યાદિત થઈ જશે. આ જ તો ઉંમર છે રમવા-કૂદવાની અને કૌશલ્યવિકાસનાં બીજ રોપવાની, તેને મોબાઈલ ફોન આપીને બેસાડવાની જરૂર નથી. હકીકતે બાળકો પોતે પણ વ્યસ્ત રહેવા ઈચ્છતાં હોય

છે. તેમને એવી પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રાખવાં જોઈએ કે તેઓને આનંદ પણ આવે અને તેમના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં ઉપયોગી પણ નીવડે. તેના માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે, રમત! મોબાઈલ ફોન નહિ.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે, રમતના અનેક ફાયદા હોય છે. જૂથમાં રમાતી રમતથી બાળકોમાં ભાઈચારાની ભાવના વધે છે અને તેની સોશિયલ સ્કિલ પણ વિકસે છે. જેની આજના સોશિયલ મીડિયાના સમયમાં ખૂબ જ જરૂર છે. જૂથમાં રમાતી રમત સામાન્યપણે શાળામાં કે મેદાનમાં રમવાની વધુ અનુકૂળતા રહે છે. પરંતુ હવે મેદાન એટલાં રહ્યાં નથી, ગલીમાં રમવાની પ્રથા પણ લુપ્ત થતી જાય છે. અપાર્ટમેન્ટમાં જો કોમન પ્લોટ હોય તો બાળકો રમી શકે છે. આમ છતાં, શક્ય હોય તેટલું બાળકને જૂથમાં રમાતી રમત રમાડવી જોઈએ. ચાલો, તેવી રમતો જોઈએ.

(1) બાળકોને વર્તુળાકારમાં ઊભાં રાખવાં. કોઈ એક બાળકથી શરૂઆત કરવી અને તેને તેનો મનપસંદ રંગ ક્યો છે તે પૂછવું. ત્યાર બાદ તે બાળકને કોઈ પણ એક્શન કરવા કહેવું. અન્ય બાળકોએ આ એક્શનની નકલ કરવાની રહેશે. પછી બીજા બાળકે તેનો મનપસંદ કલર કહી કોઈ એક્શન કરવાની રહેશે (પહેલા બાળકે કરી હોય તે સિવાયની). આમ, વારાફરતી દરેક બાળકે કરવું. ઉદા. ‘અ’ નામના બાળકને પૂછવું કે, તારો મનપસંદ કલર ક્યો છે? બાળક કલર બતાવે ત્યાર બાદ તેને સૂએ તે કોઈ એક્શન કરવા કહેવું. જેમકે, તાળી પાડવી/ ઉંધા થઈને એક પગ ઊંચો કરવો/ જંપ કરવું/ લંગડી કરવી/કોઈ પ્રાણી-પક્ષીનો અવાજ કાઢવો... જેની અન્ય બાળકોએ પણ નકલ

કરવી. ત્યાર બાદ બીજા બાળકનો વારો અવશે.  
ફાયદા : બીજાને ધ્યાનથી સાંભળવાની ટેવ પડશે.  
સર્જનાત્મકતા વધશે.

શારીરિક-માનસિક ઈવોલ્વમેન્ટ વધશે.

આ રમતમાં અન્ય વર્ગન પણ રમાડી શકાય. જેમ કે, કલરને બદલે કોઈ પ્રાણીનું નામ પૂછી તેનો અવાજ કાઢી, તેની એકશન કરવા પણ કહી શકાય.

- (2) બાળકોને વર્તુળાકારમાં ઊભાં રાખવાં. પછી તેમને સમજાવવું કે, ‘અંદર’ બોલવામાં આવે ત્યારે અંદરની બાજુ કૂદકો મારવો અને ‘બહાર’ બોલવામાં આવે ત્યારે બહારની બાજુ કૂદકો મારવો.

ફાયદા : એકાગ્રતા વધશે અને શારીરિક-માનસિક ઈવોલ્વમેન્ટ વધશે.

આ રમતમાં ‘અંદર’ ‘બહાર’ને બદલે બાળકોને એક હરોળમાં ઊભાં રાખી ‘આગળ-પાછળ’ કૂદકો મારવા પણ કહી શકાય.

- (3) સાધન-સામગ્રી : પ્લેટ્સ/વાટકા, ચમચી, કોટન બોલ્સ

સામાન્ય રીતે બે-બે બાળકોની જોડીમાં આ રમત રમવાની મજા આવે છે. બન્ને બાળકોને આંખ બંધ રાખી બેસાડવાં અથવા આંખે પાટો બાંધી બેસાડવાં. બન્નેને એક-એક પ્લેટ/વાટકો આપવો. ત્યાર બાદ બન્ને વાટકા/પ્લેટ વચ્ચે કોટન બોલ્સ મૂકવા. બન્નેએ ચમચીથી વાટકામાં કોટન બોલ્સ નાખવા. એક મિનિટમાં કોણ વધારે કોટન બોલ્સ નાખી શકે છે તે જોવું. ત્યાર બાદ અન્ય બે બાળકોએ આ કરવું.

ફાયદા : એકાગ્રતા વધે છે અને કાર્ય કરવામાં ત્વરા આવે છે.

- (4) સાધન-સામગ્રી : સ્ટ્રો, બંગડી અને વાટકો.  
બાળકોનાં બે ગ્રૂપ પાડવાં. દરેક ગ્રૂપનાં બાળકોની અલગ લાઈન બનાવી, બેસાડવા. દરેક બાળકે

મોંથી સ્ટ્રો પકડવી. પહેલા બાળકે એક બંગડી તેના મોંમાં રહેલ સ્ટ્રો વડે જ બીજા બાળકના મોંમાં રહેલ સ્ટ્રોમાં ટ્રાંસફર કરવી, બીજું બાળક તે રીતે ત્રીજા બાળકને ટ્રાંસફર કરશે. આમ, છેલ્લા બાળક સુધી કરવું અને છેલ્લું બાળક બંગડીને મોંમાં રહેલ સ્ટ્રો વડે જ તેની પાસે મૂકેલ વાટકામાં મૂકશે. ક્યા ગ્રૂપે વધારે સ્ટ્રો એકઠી કરી છે તે ચકાસવું.

ફાયદા : કો-ઓર્ડિનેશન અને કોન્સન્ટ્રેશન વધશે.

- (5) બાળકોને સામસામે હરોળમાં ઊભાં રાખવાં, સામ સામે ઊભેલ બે બાળકો વચ્ચે એક રૂમાલ મૂકવો. ઓછાં બાળકો હોય તો બાળકોને એક હરોળમાં અને તેમની સામે નીચે એક રૂમાલ મૂકવો. ત્યાર બાદ બાળકોને ઝડપથી માથાને અડો, નાકને અડો, ગોઠણને અડો, ઘુંટીને અડો. કોણીને અડો તેમ દરેક અંગને અડવા કહેવું અને પછી રૂમાલ અડવા કહેવું. કોણ પહેલાં રૂમાલ લઈ લે છે તે જોવું. જો સામસામી હરોળમાં બાળક હશે તો દરેક જોડીમાંથી એક રૂમાલ લઈ શકશે. જ્યારે એક હરોળમાં બાળક હશે તો કોણ પહેલા રૂમાલ લે છે તે જોઈ શકાય અથવા તો કોણ ભૂલ કરે છે તે જોવાની મજા પડશે.

ફાયદા : એકાગ્રતા વધે છે.

બાળકોને સમૂહમાં રમવાની ખૂબ મજા પડે છે. પરંતુ દરેક સમયે સમૂહમાં રમી શકાય તેવું ન પણ બને. જે આપણે સૌએ કોરોના કાળમાં જોયું જ છે. ત્યારે બાળકોને ઘરમાં બેસાડીને જ રમાડવાનાં હતાં. તેવી પણ ઘણી રમતો છે જે બાળકના બૌદ્ધિક વિકાસમાં મદદરૂપ થઈ શકે. ચાલો થોડી તેવી રમત પણ જોઈએ.

- (6) સાધન-સામગ્રી : લખોટી/ પથ્થર(વાગે નહિ તેવા), એક વાટકો

બાળકને પાછળ હાથ રાખી સ્થિર ઊભા રહેવા કહેવું. તેના પગની એક બાજુ લખોટી/પથ્થર રાખવાં, બીજી બાજુ વાટકો રાખવો. હવે બાળકે

એક પગના અંગૂઠા અને પહેલી આંગળીમાં લખોટી/ પથ્થરને પકડી બીજી બાજુ મૂકેલા વાસણમાં મૂકવાનાં છે. એક પણ લખોટી/ પથ્થર વાટકીની બહાર પડે નહિ, તેનું ધ્યાન રાખવાનું છે. ફાયદા: એકાગ્રતા વધે છે.

- (7) સાધન-સામગ્રી: બે સરખા ગ્લાસ (કાચ સિવાયના, શક્ય હોય તો પ્લાસ્ટિકના) બેમાંથી એક ગ્લાસ નીચે કોઈ વસ્તુ રાખવી બાળકને બતાવી દેવું કે ક્યા ગ્લાસ નીચે વસ્તુ રાખી છે. ત્યાર બાદ સ્પીડમાં બન્ને ગ્લાસની પોઝિશન એક્સ્ચેન્જ કરવી અને ત્રણ-ચાર વખત તેમ કર્યા બાદ બાળકને પૂછવું કે, ક્યા ગ્લાસ નીચે વસ્તુ છે? બાળક સાચું બતાવી શકે છે કે કેમ, તે જોવું. આ એક મેમરી ગેમ છે. તેનાથી બાળકની યાદશક્તિ વિકસે છે. આ રમતમાં બને ત્યાં સુધી સ્ટીલના ગ્લાસ ન લેવા. તેનાથી ગ્લાસની પોઝિશન એક્સ્ચેન્જ કરતી વખતે અવાજ આવશે. માર્કેટમાં કલરફૂલ ગ્લાસ મળે છે, તે લેવા. જેથી અવાજ પણ નહિ આવે અને તે અન્ય એક્ટિવિટીમાં પણ કામ લાગશે.
- (8) સાધન-સામગ્રી : બે અલગ કલરના ગ્લાસ અને તે કલર સાથે મેચિંગ અન્ય કોઈ વસ્તુ બાળકને બેસાડી તેની સામે બે અલગ કલરના ગ્લાસ રાખવા ત્યાર બાદ મેચિંગ વસ્તુની ગ્લાસની સમક્ષ લાઈન બનાવવી અને ફોટોમાં દર્શાવ્યા મુજબ અલગ અલગ રીતે તેને ગોઠવવા અને કલર પ્રમાણે બાળકે તેને ગ્લાસમાં નાખવા. ફાયદા: બાળકનું રાઈટ અને લેફ્ટ બ્રેઈન એમ બન્ને બ્રેઈન્સ એક્ટિવેટ થશે.
- (9) પ્લાસ્ટિકના બે અલગ કલરના ગ્લાસ રાખવા તેને અડે નહિ તેમ તેની ઉપર આકાશ તરફી હથેળી રાખવી. ત્યાર બાદ બાળકને ગ્લાસનો જે કલર હોય તેની ઉપરની હથેળી પર તાળી મારવા કહેવું. જેમ કે, પીળા અને બ્લૂ કલરના ગ્લાસ છે. તેની પર

હથેળી રાખી સ્પીડમાં પીળો બ્લૂ બ્લૂ બ્લૂ પીળો પીળો બ્લૂ તેમ બોલતા જવું અને બાળક તાળી પાડતું જશે.

ફાયદા: બાળકનું રાઈટ અને લેફ્ટ બ્રેઈન એમ બન્ને બ્રેઈન્સ એક્ટિવેટ થશે.

- (10) બાળકના માથા પર પાટી/ સ્લેટ મૂકવી. એક હાથથી બાળકે પાટી પકડવી અને બીજા હાથથી તેમાં સ્કવેર શેપ (ચોરસ આકાર) બનાવવા બાળકને 5-7 સ્કવેર બનાવવા કહેવું. પછી કેટલા સ્કવેર પરફેક્ટ થયા છે તે જોવું. આમ, પાટીમાં જોયા વિના બાળક આકાર બનાવે છે. તેથી તેની કલ્પનાશક્તિ વિકસે છે, એકાગ્રતા વધશે અને પિંસર ગ્રાસ્ય (અંગૂઠા અને આંગળીથી વસ્તુ પકડવાની ક્ષમતા) મજબૂત થશે.

તો છે ને બાળકને મજા પડી જાય તેવી રમતો! બાળક આ અને આવી અનેક રમતો, પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહેશે તો તેને મોબાઈલ જોવાનો સમય જ નહિ મળે! સાથે સાથે તે પાઠ્યક્રમના વિષયોમાં પણ ઉત્સુક બની શકે છે.

### બાળકો માટે

વાંચે તે વીર... ગણે તે ગવર્નર... રમે તે રાજા.

મોબાઈલમાં નહિ મેદાનમાં રમતો તમારું ભાગ્ય બનાવશે. આંગણાની રમતોથી અકલ્પનીય આનંદ સાથે આરોગ્ય પણ સચવાશે.

૨૬ ડિસેમ્બર - રાષ્ટ્રીય વીરબાલ દિન

### વર્કિંગ વુમન માટે

ફિટનેસ કી ડોઝ... આધા ઘંટા રોજ.

ઘરકામ, ઓફિસવર્ક, બાળસંભાળથી સતત વ્યસ્ત દિનચર્યામાં ખેલ કા ડોઝ લીજીએ, સર સે ટેન્શન કા બોજ ઉતારીએ. રમતો રમીને સ્ટ્રેસ ઘટાડો ટેસ વધારો.

૮ માર્ચ - વિશ્વ મહિલા દિવસ

‘૧૦૦૦થી વધુ ભારતીય રમતો’ પુસ્તકમાંથી સાબાર

## આંગણાની દેશી રમતો



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

વિશ્વના તમામ દેશોમાં બાળકોની રમતો અનાદિકાળથી ચાલી આવેલી છે. સ્વયં શ્રીકૃષ્ણ પણ બાળ સખા ગોવાળિયાઓ સાથે ગેડી દડાની રમતો રમતા હતા. બાળકોને કોઈ રમતો કે ન રમતો છતાં તેઓ ગમે ત્યારે ને ગમે ત્યાં રમતો રમતાં હોય છે. રમત એ બાળકના જીવનવિકાસ માટેનું અતિ આવશ્યક સાધન છે. વર્તમાન યુગમાં મનોરંજનનાં સાધનો ઘણાં વધ્યાં પણ બાળકોનું આનંદી બાળપણ ખોવાઈ ગયું છે. હવે તો ગ્રામીણ વાલીઓ પણ ફરિયાદ કરે છે કે અમારું બાળક સતત ટીવી અને મોબાઈલ જોયા કરે છે. શહેરી બાળકો બિચારાં રોજ સવાર પડે ને ટ્યૂશનની ભરમાર. કોચિંગ ક્લાસ અને સ્કૂલ વચ્ચે અહીંથી તહીં દોડાદોડ કરતા વિદ્યાર્થીઓને પળવારનોય વિરામ નથી. રજાઓમાં રમતોનાં મોંઘાંદાટ સાધનો અને ક્લબોની મોંઘી ફી ભરીને પિસાય છે. ખરો આનંદ માણી શકતાં નથી.

આપણી દેશી ગ્રામીણ અને સ્વદેશી શહેરી રમતોથી જ શરીરનો વિકાસ થશે. આપણી આંગણાની રમતો રમતાં-રમતાં તે પોતાને ખબર નહિ પડે તે રીતે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને શૈક્ષણિક વિકાસ સાધતા હોય છે. ઓછાં સાધનોવાળી, સહજ રીતે નિર્દોષ આનંદ આપનારી આપણી રમતો સમૂહજીવનની ભાવના સાથે અનેક મૂલ્યોની ખિલવણી કરે છે. આવો, આપણે સૌ આપણા બાલ્યકાળને જાગૃત કરી, આપણા વારસાનું સંરક્ષણ, સંવર્ધન કરવા થોડી દેશી રમત રમવાનો ટેસ્ટ કરી લઈએ.

૧. 'જેવો દેશ એવો વેશ' એ ન્યાયે જ્યાં જે મળે તેનાથી રમી લઈએ.
૨. શક્ય હોય ત્યાં સુધી જરૂરી સામગ્રી જાતે બનાવેલી હોય તેવો આગ્રહ રાખીએ.

૩. દેશી રમતોમાં વર્ણન, પદ્ધતિ, નિયમોમાં પડ્યા વિના એને એ રીતે માણીએ.
૪. આત્મનિર્ભર ભારતની સંકલ્પના સિદ્ધ કરવા મોંઘાં સાધનોવાળી અને વિદેશી રમતોને બદલે સર્વાંગી વિકાસ કરતી આપણી દેશી રમતોને પ્રાધાન્ય આપીએ.

### આંગણાની દેશી રમતો

ઘર-આંગણાની રમતગમત અનાદિકાળથી ચાલી આવેલી છે. બાળકોને કોઈ રમતો કે ન રમતો તેઓ ગમે ત્યારે ને ગમે ત્યાં રમતો રમતાં હોય છે. આવી અનૌપચારિક રમતોમાં પણ બાળકોમાં શારીરિક ગુણ-કૌશલ્યો સાથે પ્રામાણિકતા, સત્ય, સહયોગ, સંગઠન, નીડરતા, નિયમન જેવાં અનેક જીવનમૂલ્યો અને ગુણશક્તિનો સહજ વિકાસ થાય છે. સાધનો વિના સહજ રીતે રમાતી આ બિનખર્ચાળ રમતો અનેકગણા નિર્દોષ આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે અનુભૂતિની અભિવ્યક્તિ ન હોય માટે ચાલો, આપણે કેટલીક રમતો રમીને આનંદની અનુભૂતિ કરીએ. !

૧. **એકી બેકી :** ત્રણ-ચાર બાળકો જમીન ઉપર બેસી જશે. એક બાળક તેના ખિસ્સામાં રાખેલ કોડી, કૂકા, કચૂકા, ઠળિયા કે લોખંડ જેવી કોઈ એક ચીજ પોતાની બંધ મુઠ્ઠીમાં રાખશે અને બાળકોને પૂછશે તેની મુઠ્ઠીમાંની વસ્તુઓની સંખ્યા એકી છે કે બેકી? જેનો જવાબ સાચો હશે તે બાળકનો વારો આવશે. આ રીતે રમત ચાલુ રહેશે.
૨. **મચ્છર માર :** રમત રમનારાં બાળકો એક મોટા વર્તુળની અંદર મુક્ત રીતે ઊભાં રહેશે. દાવ દેનાર એક ખેલાડીની આખે પાટા બાંધી ગાંઠો બાંધેલો એક રૂમાલ કે કાપડનો કોરડો હાથમાં આપી

વર્તુળની મધ્યમાં ઊભો રહેશે. શિક્ષકની આજ્ઞા મળતાં બધાં બાળકો દાવ દેનારના કાન પાસે 'સરરરર...' જેવો અવાજ કરતાં રહેશે. અવાજની દિશામાં દાવ આપનાર કોરડો વીંઝશે જેને અડે તે રમતમાંથી બાદ થતાં જશે. અંતિમ ખેલાડી વિજેતા ગણાશે.

૩. **વૈત - કુદામણી :** દાવ આપનાર ખેલાડી પગ લંબાવી પંજા ઉપર પંજો ગોઠવીને બેસશે. બાકી ખેલાડી એને કૂદીને (ઠેકીને) સામે લાઈનમાં ઊભા રહેશે. પછી પગના પંજા ઉપર એક હાથની વૈત, બે વૈત અગૂંઠા પકડીને ઘોડો થવું. વગેરે ઊંચાઈ વધારતી જવી ઠેકતાં-ઠેકતાં દાવ દેનારને અડી જાય તો તેના માથે દાવ આવે.
૪. **થાંભલા-થાંભલા :** મેદાનમાં કે સભાખંડમાં રહેલાં વૃક્ષો કે થાંભલા પકડીને એક-એક બાળક ઊભું રહેશે. રમત રમનારાં વધારે હોય તો દરેક વૃક્ષ કે થાંભલા પાસે બે-બે ગોઠવી શકાય. રમત શરૂ થતાં દરેક બાળક પોતાની જગ્યા (થાંભલા) બદલવા પ્રયત્ન કરશે. આ દરમિયાન વચ્ચે ઉભેલ દાવ દેનાર ખેલાડી કોઈ ખુલ્લા થાંભલા પાસે ઊભો રહી જશે તો તે થાંભલા પાસે આવતા ખેલાડી ઉપર દાવ આવશે. આ રીતે રમત આગળ ધપશે.
૫. **કોળાની ગાંઠ :** રમત રમતાં દશ-બાર બાળકોમાંથી બે રખેવાળ અને બે ચોર બને છે. બાકીનાં રમનારાં એક ઉભેલા રખેવાળના બન્ને પગ પકડીને બેસી જશે. તે બધાં કોળાની ગાંઠ કહેવાશે. બીજો રખેવાળ હાથમાં લાંબો ગાંઠવાળો રૂમાલનો કોરડો બનાવી આસપાસ ફરતાં ફરતાં કોળાની ગાંઠોનું રક્ષણ કરતો રહેશે. આજ્ઞા મળતાં બન્ને ચોર કોળાની ગાંઠને ઉઠાવી જવા કે રખેવાળથી દૂર કરવા પ્રયત્ન કરશે. ત્યારે રખેવાળ તે ચોરને કોરડા વડે મારશે. ચોર બધાં કોળાં છોડાવી જાય એટલે અન્ય બી ખેલાડી આ રમત આગળ વધારશે.

૬. **દાબડી દાવ :** આ રમત રમનારાં ચાર-પાંચ બાળકો બેસી જાય છે અને તેમની વચ્ચે એક ખાલી દાબડી (ડબી) મૂકવામાં આવે છે. કોઈ એક ઉપર દાવ નક્કી કરવામાં આવે છે. આ દાવ દેનારને દૂર મોકલી દાબડી ક્યાક સંતાડી દેવામાં આવે છે. હવે દાવ દેનારને પાછો બોલાવવામાં આવે છે. બાકીનાં રમનારાં એક જગ્યાએ બેસીને ધૂન બોલે છે. દાવ દેનાર શોધતાં શોધતાં સંતાડેલી દાબડીથી દૂર જાય ત્યારે ધૂન મોટેથી બોલવાની અને નજીક આવે તો ધીમેથી બોલવાની દાવ દેનાર દાબડી શોધી આપે તો જેણે સંતાડી હોય તેના ઉપર દાવ આવે છે.
૭. **લંગડો પાડો :** રમત રમતાં બાળકો એક વર્તુળની અંદર મુક્ત રીતે ઊભાં રહેશે. દાવ દેનાર ખેલાડીનો જમણો હાથ જમણા ઘૂંટણ સાથે દોરી, દુપટ્ટો કે રૂમાલથી બાંધી દેવો. આજ્ઞા મળતાં દાવ આપનાર પાડો લંગડાતો-લંગડાતો વર્તુળની અંદર આવી અન્ય ખેલાડીને બીજા હાથથી પકડવા પ્રયત્ન કરશે. ખેલાડી પકડાઈ જાય, વર્તુળની બહાર નીકળી જાય તો તે રમતમાંથી બાદ ગણાશે.
૮. **કૂતરો અને સસલો :** આ રમતમાં રમત રમતાં બે પાત્રો પૈકી એકે કૂતરો અને બીજાએ સસલો બનવાનું રહેશે. રમત રમનાર બે ખેલાડીને છોડીને બાકી બધા એક બીજાના હાથ પકડી વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. બે પૈકી એક ખેલાડી વર્તુળની અંદર સસલો બનશે. અને બીજો વર્તુળની બહાર કૂતરો બનીને ઊભો રહેશે. આજ્ઞા મળતાં કૂતરો કૂદીને સાંકળ તોડીને સસલાને પકડવા પ્રયત્ન કરશે. સસલો બચવા માટે વર્તુળની અંદર બહાર સહજતાથી જઈ શકશે જ્યારે કૂતરાને અંદર આવવા કે બહાર નીકળવા સંઘર્ષ કરવો પડશે. પકડાઈ જાય પછી બીજા જોડીનો વારો આવશે. આ રમત વાઘ-બકરી તરીકે પણ પ્રચલિત છે.

## બાળકો માટે આરોગ્યપ્રદ રમત : માટીનો સ્પર્શ



- અશોકકુમાર બી. પ્રજાપતિ  
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર  
સૂર્યબા કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન,  
જિ : મહેસાણા. મો. ૯૦૧૬૯૨૨૨૬૫

માટી પૃથ્વીનું મૂળભૂત તત્ત્વ જે માત્ર ખેતી અને કારીગરીમાં ઉપયોગી છે એવું નથી, પરંતુ માનવજીવન, ખાસ કરીને બાળકોના આરોગ્ય પર તેની અનન્ય અસર કરે છે. બાળકો માટે માટી સાથે રમવું આરોગ્યપ્રદ રહે છે. તેઓ માટી સાથે રમતાં હોય છે ત્યારે તે પ્રાકૃતિક તત્ત્વોને સ્પર્શે છે, જે તેમને કુદરતી જગત સાથે જોડાયેલી અનુભૂતિ પ્રદાન કરે છે. માટીનું ધૂળ, તેનો સુગંધ અને તેની શીતળતા બાળકોના ઈન્દ્રિયોને ઉત્તેજિત કરે છે, જે તેમના સંવેદનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે. માટી સાથે રમવાથી બાળકોના શરીરમાં ઈમ્યુનિટી સિસ્ટમ મજબૂત બને છે. તેનામાં રહેલ પ્રાકૃતિક બેક્ટેરિયા અને માઈકોફ્લોરા બાળકોની શારીરિક પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે, જેને કારણે તેઓ સામાન્ય સાવચેતી અથવા રોગપ્રતિકારકતા વધારે મેળવે છે. માટીથી રમતી વખતે બાળકોના હાથ અને મગજ વચ્ચેનું સંકલન સુધરે છે, જે તેમને વધુ ચપલ અને સજાગ બનાવે છે.

માટી સાથેનો સંપર્ક એ બાળકના મનોવિકાસ માટે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. માટી સાથે રમતી વખતે, બાળકોને તેમની કલા, રચનાત્મકતા અને કલ્પનાની વિવિધતા બતાવવાનો મોકો મળે છે. તેઓ માટીમાંથી પાત્રો, ઘરની આકૃતિઓ અથવા કળાપ્રયોગો બનાવતાં હોય છે, જે તેમની મનોવિજ્ઞાનિક સ્વસ્થતા અને મસ્તિષ્કની કારીગરીને વધારે છે. તે મેડિટેશન જેવા અસરકારક સાધનરૂપ પણ સાબિત થાય છે, જે તેમની મનની શાંતિ અને સ્થિરતા માટે મદદરૂપ થાય છે. જરૂરી છે કે માટી સ્વચ્છ અને સુરક્ષિત હોય. ગંદી અથવા દૂષિત માટી આરોગ્ય માટે જોખમી બની શકે છે. તેથી માટી સાથે રમવા માટે સાવચેતી અને સુવિધાઓ પણ જરૂરી છે. માટી માત્ર

પૃથ્વીનો એક ઘટક નથી, પણ આરોગ્યપ્રદ જીવન માટેનો એક મહત્ત્વનો સ્ત્રોત છે. તે બાળકના શારીરિક, મનોવિકાસ અને ભાવનાત્મક સંતુલનને પ્રોત્સાહન આપે છે, અને કુદરત સાથેના તેના આ સજીવન જોડાણને મહત્ત્વપૂર્ણ બનાવે છે. માટીનો સ્પર્શ માત્ર રમત નથી, પરંતુ તે બાળકના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આજે જ્યારે બાળકો વધુને વધુ ડિજિટલ અને મશીનની દુનિયામાં ખોવાઈ રહ્યાં છે, ત્યારે માટી અને અન્ય પ્રાકૃતિક સાધનો સાથેનો સંપર્ક તેમના માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. માટી સાથેની રમત દ્વારા બાળકોમાં સર્જનાત્મકતા, ધીરજ, તેમજ કુદરત પ્રત્યેનો સન્માન ઉદ્ભવે છે. માટીથી બનતી રમત બાળકોને ફક્ત આરોગ્યપ્રદ જ નહીં, પરંતુ જીવનના સંસ્કાર અને મૂલ્ય પણ શીખવે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો : માટી રમતનું મહત્ત્વ, માટીની રમતના ફાયદા, ક્લે મોડેલિંગ, માટી અને મનોવિજ્ઞાન

### પ્રસ્તાવના :

માટીનું મહત્ત્વ ભારત અને અન્ય પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓમાં અત્યંત છે. તે ફક્ત ખેતી અને ઘરો બનાવવાની જ નહીં પરંતુ રમતગમત અને કલા માટેનું મહત્ત્વનું સાધન પણ બની ચૂકી છે. ખાસ કરીને બાળકો માટે માટી સાથેનો સ્પર્શ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. માટીને પ્રાકૃતિક અને સરળ મટિરિયલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે આપણને પ્રકૃતિની નજીક લાવે છે અને તેના દ્વારા આપણે પ્રકૃતિનો અહેસાસ કરી શકીએ છીએ. બાળકોને માટીમાં રમતા જોઈએ ત્યારે તેઓ માત્ર એક રમત કે શોખ પૂરતાં મર્યાદિત નથી રહેતાં, પણ તે માટી દ્વારા કંઈક નવું બનાવવાનું, આવકારવાનું અને

તેને સ્વીકારવાનું શીખે છે. માટીનો સ્પર્શ બાળકોને તેના કુદરતી સ્વભાવ તરફ ખેંચે છે, જેને આજે આપણે મોર્ડન ગેમ્સ અને ડિજિટલ મીડિયાથી દૂર જતો જોઈ રહ્યા છીએ. કલા અને હસ્તકલા માટે માટી પ્રાચીન સમયથી એક મહત્વપૂર્ણ માધ્યમ છે. આ માટીરિયલ પ્રકૃતિમાં ઉપલબ્ધ છે, તેની સુગંધ, અને મમળાવવા યોગ્યતાને કારણે તે બાળકો માટે આકર્ષક બનતી હોય છે. માટી સાથેના પ્રયોગોમાં, બાળકો અલગ-અલગ આકારો અને માળખાં બનાવવાની કોશિશ કરે છે, જેના દ્વારા તેમનું દૃષ્ટિ-મનન કૌશલ્ય વધે છે અને તેમના મગજના વિકાસને પ્રોત્સાહન મળે છે. માટી સાથેની રમતમાંથી બાળકો સહનશીલતા, આયોજન અને સમસ્યા હલ કરવાની કળા પણ શીખે છે, કારણ કે તેઓને માટીને જોતાં તેમના વિચારોને આકાર આપવા માટે વિવિધ પદ્ધતિઓ અપનાવવી પડે છે. આ રીતે, “માટીનો સ્પર્શ: બાળકો માટે આરોગ્યપ્રદ રમત” માત્ર એક પ્રવૃત્તિ નથી, પરંતુ બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે એક અનિવાર્ય સાધન છે. તે માટી દ્વારા સ્નેહ, લાગણી, અને સર્જનાત્મકતાનો અદ્ભુત સંગમ પ્રદાન કરે છે, જે બાળકોનાં મન, શરીર અને આત્માને મજબૂત બનાવે છે.

### માટી અને પ્રાકૃતિક સમજણ :

માટી એ બાળકોને પ્રકૃતિનો સંપર્ક કરાવવાનું અને કુદરત સાથેનો જોડાણ મજબૂત કરવાનું સાધન પ્રદાન કરે છે. માટીના સ્પર્શથી, બાળકોને જમીન, પાણી અને પ્રકૃતિનાં મૂળભૂત તત્ત્વો વિશે સમજણ મળે છે. માટી સાથે રમતાં બાળકોને ખેતી, પર્યાવરણ અને કુદરતના સંદર્ભમાં નવું શીખવા માટે પ્રોત્સાહન મળે છે. તેઓ માટીના વિવિધ પ્રકારો, તેની સુગંધ અને તેની ઉપયોગિતા વિશે જાગૃત થાય છે. આથી માટી સાથે રમવું એ માત્ર રમત ન હોવાથી, તે પ્રકૃતિ વિશેની વધુ સમજણ અને કૌશલ્યમાં સુધારો લાવવાનું એક મહત્વપૂર્ણ સાધન છે.

### માટી અને શારીરિક વિકાસ :

માટીને સ્પર્શવાથી અને તેની સાથે રમવાથી

બાળકોના હાથના અને આંગળીઓના સ્નાયુઓને મજબૂતી મળે છે. માટી સાથે ખેલવા, ઘસતા અને ઘડતા સમયે બાળકોને તેની ટેક્સચરનો અહેસાસ થાય છે, જે તેમનામાં સ્પર્શનું ગહન જ્ઞાન વિકસાવે છે. જ્યારે બાળકો માટીથી કોઈ આકાર બનાવે છે, ત્યારે તેમના હાથ અને આંખના તાલમેલમાં સુધારો જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત, મીણબત્તીઓ અને માટીનાં વાસણો બનાવતાં બાળકોમાં એ ચપળતા, કૌશલ્ય અને પરિપક્વતા આવે છે. આ પ્રકારે, માટી બાળકોના મોટર કૌશલ્યને સુધારે છે અને તેમનું સારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બનાવવામાં મદદરૂપ બને છે.

### માટી અને માનસિક વિકાસ :

માટી અને માનસિક આરોગ્ય વચ્ચેનો સંબંધ ખૂબ જ પ્રાચીન છે. બાળકો માટે માટી સાથે રમવું માત્ર મનોરંજન જ નથી, પરંતુ તે તેમની માનસિક શક્તિમાં સુધારો લાવી શકે છે. માટી સાથે રમવાથી બાળકોનું ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે અને તેઓ પોતાની કૃતિશક્તિને ઉછેરી શકે છે. જ્યારે બાળકો માટી સાથે રમે છે, ત્યારે તેઓ નવા આકારો વિશે વિચારે છે, જે તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સર્જનાત્મકતાને વધારે છે. માટી દ્વારા કલા કરવા માટેનું સન્માન અને સ્વીકાર પણ બાળકોને વધુ આત્મવિશ્વાસી બનાવે છે. માટીના સ્પર્શથી થતો શાંતિ અને સંતોષનો અહેસાસ માનસિક તણાવ અને ચિંતાને દૂર કરવા માટે પણ અસરકારક છે. તે બાળકોના મગજને શાંત રાખવા, ધીરજ પ્રદાન કરવા અને તેમની સ્મરણશક્તિને સુધારવામાં પણ મદદરૂપ છે.

### માટી અને સામાજિક-ભાવનાત્મક વિકાસ :

માટી સાથે રમતાં બાળકો સામાજિક સંપર્ક બનાવે છે. માટી સાથે ગ્રૂપમાં રમતાં, વાસણ બનાવતાં અથવા આકાર ઘડતાં બાળકોને ટીમ વર્ક, સહકાર અને મિત્રતા જેવી સામાજિક કૌશલ્યનો અનુભવ થાય છે. આ ઉપરાંત, માટી સાથે કામ કરતી વખતે બાળકોમાં સંવેદના અને સહાનુભૂતિનો વિકાસ થાય છે. તેઓ પ્રકૃતિના સંકેત અને

તેની સાથેનું જોડાણ અનુભવે છે, જે એમને વધુ સંવેદનશીલ અને પ્રકૃતિપ્રેમી બનાવે છે.

### માટીથી રમવાનાં પરંપરાગત મૂલ્યો :

#### પરંપરાગત કળા અને હસ્તકલા :

માટીથી રમવું પ્રાચીન કળાઓ અને પરંપરાગત કૌશલ્ય સાથે જોડાયેલી પ્રવૃત્તિઓનું અન્સાયન છે, જે બાળકોને તેમની સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોને સમજવામાં મદદરૂપ બને છે. સામાજિક વારસામાં માટી સાથે રમવાનું, કુદરતી તત્વો સાથે જોડાયેલું છે, જે બાળકોને તેમના મૂળભૂત કુદરતી અને સાંસ્કૃતિક વારસાની સમજણ કરાવે છે.

#### માનસિક શાંતિ અને આરામ :

માટી સાથે રમવું માનસિક શાંતિ અને આરામ માટે ઉપયોગી હોય છે. માટી સાથેની પ્રવૃત્તિઓ, જેવી કે માટીની આકૃતિઓ બનાવવી, બાળકોને એક પ્રકારની મેડિટેટિવ અને આરામદાયક અનુભૂતિ પ્રદાન કરે છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ બાળકોના માનસિક તણાવને ઘટાડે છે અને તેમની ચિંતાને શાંત કરે છે. માટીનો મસાજિંગ અને તેનો સ્પર્શ માનસિક સાંત્વના માટે લાભદાયી છે.

#### સંવેદનાત્મક અને ઈન્દ્રિય અનુભવ :

માટી સાથે રમવાનો શારીરિક લાભ એ છે કે તે બાળકોને સંવેદનાત્મક અને ઈન્દ્રિય અનુભવ પ્રદાન કરે છે. માટી સાથે રમતી વખતે બાળકો ગરમી, ઠંડી, ભીનાશ અને સુગંધ અનુભવે છે, જે તેમને સંપૂર્ણ રીતે પ્રાકૃતિક અનુભવ પ્રદાન કરે છે. આથી, આ અનુભવ તેમના મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે ઉપયોગી છે.

#### આત્મવિશ્વાસમાં વધારો :

માટી સાથે રમતી વખતે, ખાસ કરીને જ્યારે બાળકો પોતાની રચનાઓ બનાવે છે, ત્યારે તેમને આત્મવિશ્વાસ મેળવવાની તક મળે છે. જો તેઓ માટીમાંથી ઘર અથવા વિવિધ પાત્રો બનાવે છે, તો તેઓ પોતાની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ વધારતા જાય છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ તેમના માનસિક સ્વીકારણ અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે.

#### નિષ્કર્ષ :

માટીનો સ્પર્શ એ આરોગ્યપ્રદ અને સર્જનાત્મક રમત છે, જે બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી છે. શિક્ષકો અને માતા-પિતાએ બાળકોને માટી અને અન્ય પ્રાકૃતિક સાધનો સાથે રમવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ, જેથી તેઓ તંદુરસ્ત, ખુશમિજાજ અને સમર્થ નાગરિક બની શકે. માટીથી રમવું એ માત્ર રમત નહિ, પરંતુ આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી અને માનસિક સંતુલન મેળવવાનો એક સ્ત્રોત છે. બાળમનોવિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ, માટી સાથે રમવું એક એવી પ્રવૃત્તિ છે, જે માત્ર શારીરિક અને મનોવિજ્ઞાનિક વિકાસ માટે નહીં, પરંતુ પરંપરાગત મૂલ્યો માટે પણ મહત્વપૂર્ણ છે. આ રીતે, તે સંસ્કૃતિ, શૈક્ષણિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક પાસાંઓને પૂર્ણ કરે છે. માટી સાથે રમવું પરંપરાગત મૂલ્યોને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે અને બાળકોને સંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિ, સામાજિક સહકાર અને મનોવિજ્ઞાનિક સ્વાસ્થ્ય માટે અનુકૂળ બનાવે છે.

#### સંદર્ભ :

લેખકનું વ્યવસાયગત સ્વ-ચિંતન.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Henrichs, J. (2010). Exploring Nature Play with Toddlers and Young Children: A Garden-Based Classroom Approach. *Young Children*, 65(2), 18-25.

#### યુવાઓ માટે

#### યુવા માત્ર... રમતને પાત્ર.

નિત્ય એક કલાક રમતોમાં રોકાણ કરો. કલ્પના નહિ હોય તેવું રિટર્ન મળશે.

Yesterday is history, Tomorrow is mystery, Today is a game gift.

રમતના મેદાનમાં જ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા સરળતાથી સમજાશે. તેજસ્વી તરુણ - તેજસ્વી ભારત.

રલ ઓગસ્ટ - નેશનલ સ્પોર્ટ્સ ડે

‘૧૦૦૦થી વધુ ભારતીય રમતો’ પુસ્તકમાંથી સાબાર

## સહુસહુના માળામાં...



- ગિરા પિનાકિન ભટ્ટ  
ઠપ, "શિવસ્થ", ઊર્જાનગર  
વિ.-૧, રાંદેસણ, ગાંધીનગર  
મો. ૯૯૦૯૬૪૧૨૬૨

બાળકોના વિકાસ માટે જેટલી ખોરાકની અગત્ય છે એટલી જ રમતગમતની પણ છે. ઘર હોય કે શેરી, બાળમંદિર હોય કે શાળા, ગામ હોય કે શહેર પણ બાળકને રમવા માટેનો માહોલ આપવો જ રહ્યો. માવતરે ઘરે કે ઘર બહાર, શાળામાં હોય ત્યારે શિક્ષકોએ અને ગામ/ શહેર હોય તો ત્યાં વસતા નાગરિકોએ અને આગેવાનોએ બાળકોના વિકાસ માટેનું પરિબળ પૂરું પાડવું જોઈએ. પરંતુ ભારત જેવા વિકસિત દેશમાં વસ્તીવધારાના કારણે ગાયો માટેનું ગૌચર ગયું એમ જ બાળકોને રમવા માટેના મેદાનમાં પણ થયું. પછી તો ભણતાં બાળકોનું ગૃહાકાર્ય વધતું ગયું અને રમવાનું બંધ થતું રહ્યું.

આજે તો ઘણી શાળાઓમાં બાળકોને રમવા માટેનાં મેદાન જ નથી. ને મારી દૃષ્ટિએ મેદાન વિનાની સ્કૂલમાં ભણતાં બાળકોની સ્થિતિ તો પિંજરામાં પુરાયેલા પંખીઓ જેવી છે! બે પિરિયડ ભણીને બાળકની નજર તો અચૂક મેદાન ભણી જતી જ રહે. એની ચંચળતા ત્યાં પહોંચી જ જાય... જો એ ન પહોંચે તો એ બાળક મારી દૃષ્ટિએ બાળક નથી. એનામાં પ્રૌઢતાનો પ્રવેશ થઈ ગયો છે. ભલા બાળકને રમતગમતથી અલગ કોઈ પાડી શકે ખરું?

બાળક જન્મે છે તે થોડા જ સમયમાં એના હાથ પગ હલાવવાની ક્રિયાઓ એ બાળરમત જ છે. ત્રણ મહિને ઊંધા પડવાની કે ઉથલી પડવાની ક્રિયાથી માંડીને મિત્રો સાથે રમવા દોડી જતા બાળકની ખુશી જ એની રમતો છે. બાળક છે તો એ રમશે જ. એની રમતમાં માબાપ, વાલીઓએ કદી વિક્ષેપ ન કરવો જોઈએ. બાળકને ભરપૂર રમવા દો. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે બાળપણ કદી કોઈનું પાઠું આવતું નથી. “તે હિનો દિવસા: ગતા:” એમ કહીને મીઠા બાળપણને ચ્યૂઈગમની જેમ મમળાવવા

સિવાય આપણી પાસે છે કોઈ બીજો રસ્તો? માટે બાળકને મુક્ત મને રમવા દો. એના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ એની રમતોને આભારી છે.

રમતો દ્વારા બાળક કેટકેટલું શીખે છે. તેનો સર્વાંગી વિકાસ રમતો દ્વારા જ થાય છે તે પણ આપણે જાણવું રહ્યું.

- 1) શારીરિક વિકાસ માટે રમત એ મહત્વનું પરિબળ છે.
- 2) રમતો રમવાથી બાળકની પાચન શક્તિ સુધરે છે.
- 3) બાળકોના હાથ-પગ અને શરીરના તમામ અવયવોને પૂર્ણ પણે વિકસવાની તક મળે છે.
- 4) સંપ અને સહકારની ભાવના વિકસે છે.
- 5) મિત્રો સાથે હળીમળીને રહેવાના ગુણો ખીલે છે.
- 6) રમતગમત દ્વારા હારજીતની સાચી સમજ કેળવાશે. મિત્ર હારશે તો એને સાંત્વના દેવાની ખબર પડશે તો વળી પોતાનાં જીતની ખુશાલીનો ભરપૂર આનંદ લેતાં પણ શીખશે. હાર અને જીત બંનેને એ પચાવતાં શીખશે.
- 7) રમતો રમતાં ક્યારેક વાગે, અથડાય, પછડાય ને દુ:ખે ત્યારે મિત્રની મદદે પહોંચી જવાની સમજ કેળવાશે. આપણી પડખે એ બધા મિત્રો પણ દોડી આવે છે એવો ખ્યાલ રહેશે. આમ, એકબીજાના દુ:ખમાં પડખે ઊભા રહેવાનો ગુણ પણ વિકસશે.
- 8) રમતગમત દ્વારા કાવા-દાવા, પ્રતિસ્પર્ધાને પછાડવાના દાવ પણ બાળક જાણ્યે-અજાણ્યે શીખે છે. આખરે દુનિયામાં જીવવા, જીતવા ને ટકી રહેવાના ગુણોના વિકાસનું પ્રથમ પગથિયું એ જ તો છે રમતગમત!
- 9) બાળક જો હારશે તો હાર કેમ કરતાં થઈ? એનાં પરિબળો અંગે જાણશે, મનોમંથન કરશે અને

- એમાંથી રસ્તાઓ કાઢશે ને પુનઃહાર ન મળે તે માટે જાગૃત રહેશે અને મિત્રોને જાગૃત કરશે.
- 10) રમતગમત એ માત્ર એક કળા જ નથી એ કેટલીય કળાઓનાં કૌશલ્યોનો સરવાળો છે, સમૂહ છે. બાળક રમત રમતમાં જ દાવપેચ શીખે છે. એના મિત્રો જ ક્યારેક એના ગુરુ બને છે તો ક્યારેક એ પોતે મનોમન જાણ્યે-અજાણ્યે શિષ્ય બની જાય છે.
- 11) રમતગમત દ્વારા બાળક સમયને સમજતો થઈ જાય છે. સાંજ પડી ગઈ, રમવા જવું છે... તો વળી રાત પડી ગઈ, ઘેર જમવા જવાનું છે. રમી તો લીધું પણ હવે લેસન કરવાનું બાકી છે. આવતીકાલે ક્યાં, ક્યારે મળીશું? જેવી વાતચીત દરમિયાન સમયને ધ્યાનમાં લે છે. રવિવારે આખો દિવસ રમશું ને મજા મજા કરશું... જેવી વાતો દ્વારા રજાના દિવસોની પણ ગણતરી કરતું થઈ જાય છે. તો વળી પરીક્ષા નજીકમાં છે યાર, હમણાં બહુ નહીં રમવા મળે. આપણે પરીક્ષા પછી રમશું. આ બધાં બાળ મુખે સાંભળેલા સંવાદો છે. એટલે બાળક આમ રમતગમત દ્વારા સમયની સાથે તાલમેલ મેળવતાં શીખે છે.
- 12) રમતગમતના કારણે બાળક મિત્રો સાથે હસી-મજાકની આદતો શીખે છે.
- 13) રમતારમતમાં બાળક ઝઘડવાનું પણ ખરું. સાથે સાથે ઝઘડાનો ઉકેલ લાવવાનું પણ શીખશે ને મિત્રો વચ્ચે મધ્યસ્થી કરતાં પણ શિખશે. કોઈ મિત્રના ઊંચા-નીચા સ્વર સાંભળીને તે મુજબ પ્રત્યુત્તર આપવાનું પણ શીખવાનું જ છે ને!
- 14) મિત્રને એકલાને જ નથી આવડતું, પોતે પણ કંઈ કમ નથી. એમ સ્વને સમજશે અને સહુને સમજશે અને પોતાનામાં પડેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરી શકશે.
- 15) હું પણ રમતો રમી શકું છું, જીતી શકું છું કે જીતની નજીક પહોંચી શકું છું. જેવું સ્વાભિમાન બાળકમાં ઉત્પન્ન થશે.
- 16) રમતો દ્વારા બાળકની સહનશક્તિ વધે છે. અહીં બાળક મારે છે કે માર ખાય છે તેને હિંસા સાથે ન જોડતાં તે આ ઘટનાથી કેટલું શીખે છે, તેને ધ્યાન પર લેવું જોઈએ. બાળક માત્ર સહન ન કરે, પરંતુ પ્રતિકાર પણ કરતો થાય તે જરૂરી છે. એવું આખરે શીખવું જ રહ્યું.
- 17) રમત રમતમાં ક્યારેય રિસાવાય નહીં. નહીંતર મિત્રોની ટોળીમાંથી અલગ થવાની નોબત પણ આવે, એ આખરે કોણ શીખવશે?
- 18) રમતનો પણ એક અલગ માહોલ હોય છે. એ માહોલની સાચી સમજ બાળક રમતગમત દ્વારા જ શીખે છે.
- 19) જીવનમાં હંમેશાં સફળતા જ મળે એવું ક્યારેય બને નહીં. જો ખેલદિલીની ભાવના ન વિકસે તો વ્યક્તિને નિષ્ફળતા સહન કરવી ખૂબ વસમી પડે. આમ, જીવનમાં ઉપયોગી ઘણીઘણી કેળવણી બાળક રમત દ્વારા સીધી યા આડકતરી રીતે શીખી જાય છે. ઉપરોક્ત દર્શાવેલા કમમાં આમ ઘણો ઉમેરો થઈ શકે. પરંતુ મિત્રો, અહીં રમતની વાતને પણ આવરી લેવાની છે. હવે હું અહીં કોઈ પણ સાધનો વિના શિક્ષકો કે માતા-પિતા શીખવી શકે તેવી એક રમત અહીં સમજાવું છું. આ રમત ઘર હોય તો એના આંગણામાં, ગામના ફળિયામાં, શહેરની શેરીમાં અને મેદાનમાં પણ સંખ્યાને આધારે રમી શકાય છે.
- આ રમતમાં ચારથી માંડીને ચાલીસ કે તેથી વધારે બાળકો જોડાઈ શકે છે. પ્રવાસમાં જવાનું હોય તો સાથે માત્ર દસ નાનાં આસન, મોટા હાથરૂમાલ કે કાપડના ટુકડા સાથે રાખવાના. આપણી સાથે ચાલીસ મિત્રો હોય તો ચારચાર ટુકડીમાં ગોઠવાઈ જવું. પછી સંગીતપુરશીની જેમ શિક્ષક કે વાલી બાળકોની તરફ પીઠ ફેરવીને ઊંચા અવાજ સાથે તાળી પાડતાં સતત બોલતા રહેશે...
- સહુ સહુના માળામાં,  
ના મારા કે તારામાં,  
સહુ સહુના માળામાં...**

બાળકો સતત દોડતાં જ રહેશે ને સાંભળતાં જ રહેશે. જેવો અવાજ બંધ થાય કે ચારમાંથી કોઈ પણ મિત્રના હાથમાં રહેલું આસન, રૂમાલ કે કાપડનો ટુકડો પાથરીને/ પગ નીચે રાખીને એની આસપાસ નક્કી કરેલા ચાર મિત્રો આવીને ગોઠવાઈ જશે. જે જોડીમાં છેલ્લા ગોઠવાય તે મિત્રો બહાર... મતલબ કે એ બધાં આઉટ થઈ ગયાં ગણાશે.

અહીં કોઈ ચાર જણાંની ટુકડીએ સાથે રહેવાનું જ નથી. એક શિક્ષક કે વાલી એન્જિન બનશે, એ લાઈનમાં દોડતી ટુકડીનો આગેવાન હશે. એ ગમે ત્યાં જોડાય ને નવી લાઈન ઉભી કરશે. ગમે ત્યાં જોડાઈને આગળની લાઈન તોડીને નવી લાઈનમાં જોડાવાનું સૂચન કરશે. બાળકોએ આગેવાનને અનુસરવું પડશે. આગેવાન ચારમાંથી બે મિત્રોની વચ્ચે પણ આવી પહોંચે ને એ આગેવાન ત્રણ જેમ એકના ભાગલા પણ પાડે... એ આગેવાન આપણા ચારની જોડીમાં ભાગલા પડાવવા જ ભમતો રહે છે, રમતો રહે છે. વળી એ જ્યાંથી જોડાય ત્યાંથી નવી લાઈન કરવાની અને એની પાછળ દોડવાનું... એમાં જોડાવાનું પણ ફટાફટ... એટલે બાળક સ્પીડ સાથે લાઈન ક્યારે બદલાય તે અંગે સચેત રહેશે. પોતાના સાથીમિત્રોને ઓળખશે એટલું જ નહીં એની સાથે નિકટતા કેળવીને સંપમાં રહેતાં શીખશે. એકતાની ભાવના એ રીતે શીખશે અને આનંદ સાથે સંપ/પરિવારનો મહિમા આડકતરી રીતે શીખી શકશે.

વિઘ્ન પાડવા તો ઘણા આવે ને આવશે... પણ આપણે આપણો સંપ વધારવાનો છે. આજનાં બાળકોને સંપના શિક્ષણથી જાગૃત કરી અને એ સમજને પ્રબળ બનાવવાની છે. આ રમતની એ વિશેષતાની સાથે સાથે સતત દોડતા રહેવાનું છે. અન્યના અવાજને સતત સાંભળવા માટે કાન ખુલ્લા રાખવાના છે. આગેવાનના સૂચનને અવગણ્યા વિના એનું પાલન કરવાનું છે. તો વળી ભાગલા પાડતાં તત્ત્વો સામે એકતાનું દર્શન પણ કરાવવાનું છે અને એકાગ્રતા પ્રત્યે સભાનતા પણ કેળવવાની છે.

આ રમતમાં નક્કી કરેલા મિત્રોની જોડી જ પોતપોતાના માળામાં ગોઠવાશે. ચાર હોય તો એ ચાર જ

સાથે ઊભાં રહેવાં જોઈએ, ત્રણ નહીં. જોડી ખૂટે, છૂટે, કે છેલ્લી ગોઠવાય તે આઉટ. કોઈ પણ બાળક બાધાં મારતું કે ડાફોળિયાં મારતું રહે તો એને પોતાના સાથીદારો પોતાના સ્થાને જોડાવા માટે બૂમો પાડશે. મતલબ કે પરિવારમાં કોઈ નબળું હોય તો એને સંભાળવાનું છે એને પોતાના માળામાં સંભાળીને રાખવાનું છે. એનો સમાવેશ ન કરી શકો તો... ન સંભાળી શકો તો પણ રમતમાંથી તમારે બાકાત થવું પડે. ને તે કારણોસર પણ એકબીજાનું ધ્યાન રાખતાં થઈ જશે અને એ શિક્ષણનું કૌશલ્ય પણ કેવું અદ્ભુત!

આમ, આવી રમતો થકી બાળક મોબાઈલથી દૂર રહીને મિત્રો સાથે હળશે ભળશે. એ રમતો રમવાને, જોડી કરવાને, મિત્રો સાથે રમવાને સહુની સાથે હોંશેહોંશે જોડાઈ જશે. સાધનોની ખાસ કંઈ બબાલ નહીં કે ને ખાસ કશું લઈ જવાનું છે જ નહીં. જેમ મિત્રો ઝાઝા એમ મિત્રોને રમવાનું મેદાન મોકળું. અને આઠ દસ બાળકો હોય તો ઘરના આંગણે બબ્બેની જોડીમાં પણ રમાય. આમ આપણી સંખ્યા, સ્થળને આધારે ભાગ પાડીને આ રમત રમાડી શકાય છે. સહુસહુના માળામાં... એ રમતની શોધખોળ મારી પોતાની છે, ને... ન મારા કે તારામાં, એટલે કે પરિવારની ભાવના દ્રઢ બને તે હેતુસર એ પંક્તિ પણ મેં લંબાવી છે, જે અહીં મૂકવી જ રહી.

### શિક્ષકો માટે

**રમતો શિક્ષક, હસતો શિક્ષક, ગમતો શિક્ષક.**

ક્ષણે ક્ષણે શીખે અને શીખવે તે શિક્ષક.

શિક્ષણ એ પણ સરસ રમત છે.

માણો અને મેળવો તો એ જ્ઞાન-ગમ્મત છે.

આપણી રમતો આપણું ગૌરવ. સ્વસ્થ

શાળાથી સમર્થ રાષ્ટ્રના આજીવન યાત્રિક બનીએ.

૫ સપ્ટેમ્બર - શિક્ષક દિન

**‘૧૦૦૦થી વધુ ભારતીય રમતો’ પુસ્તકમાંથી સાબાર**

## આંગળીઓની કરામત



- કૌશિકા પટેલ

પી.એસ.ઈ ઇન્સ્ટ્રુક્ટર (ચોયાશી)

સુરત જિલ્લા પંચાયત ગામ-ટકરમાં.

મો. ૯૧૪૦૧૭૬૦૮૦

### રમતના ઉદ્દેશ્ય :

વિવિધ આકારો, અંક, મૂળાક્ષરો. ચિત્રકલા. કોઈ પણ વસ્તુનું અનુકરણ કરાવવું.

વર્તમાન સમયમાં કુટુંબ નાનાં જોવા મળે છે. આથી ઘરમાં એક બાળક જોવા મળે છે. વર્તમાન માતાપિતા બાળકને ખુલ્લા મેદાનમાં એકલા રમવા જવા દેતાં નથી કારણ કે તેમનું એકનું એક સંતાન છે. એટલે ઘરમાં જ બાળક કંઈ શીખે તે હેતુસર હું આ રમત તમારી સમક્ષ રજૂ કરું છું.

### જરૂરી સામગ્રી :

કલે/ ઘઉંનો લોટ (કોઈ પણ લોટ) /ભીની માટી.

### રમતના લાભ :

નાના સ્નાયુનો વિકાસ, સર્જનાત્મક શક્તિનો વિકાસ, બૌદ્ધિક શક્તિનો વિકાસ, ધ્યાન, એકાગ્રતાનો વિકાસ, શબ્દ અને ભાષાનો વિકાસ, હાથની આંગળીના નાના સ્નાયુના વિકાસથી બાળકના અક્ષર અને ચિત્રકામ ખુબ સરસ રીતે કરી શકશે. સૌ પ્રથમ આપણે જે રોટલી માટે લોટ બાંધીએ છીએ એ જ લોટ બાળકને રમવા આપવો . લોટની જગ્યાએ તમે બજારમાં મળતી કલે અથવા માટીનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

બાળકને તમે સૂચના આપો કે લોટમાંથી એ ગોળ બનાવે. વળી બીજી સૂચના આપો કે તેને લાંબો સાપ આકાર બનાવે. હવે ત્રીજી સૂચના આપો બાળકને ચોક્કસ આકાર બનાવવા કહો. બાળકને ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ માટે કોઈ ચિત્ર બતાવીને એના જેવું અનુકરણ કરવા કહો. દાખલા તરીકે, ઝાડનું ચિત્ર, વિવિધ પાનનો આકાર, વિવિધ ફળના આકારો, વગેરે બનાવી શકાય.

હવે બાળકને અંકગણિત શીખવીએ તમે આંગળીની મદદથી તમે જેટલાં કહો એટલાં બાળક ગોળ

બનાવે. અથવા તો અંકનો આકાર બનાવે. દાખલા તરીકે 1/2/3. અંક બની ગયા અથવા ગોળા બનાવ્યા બાદ તેને તમે અંકના આસપાસ મૂકીને સરવાળા બાદબાકી કરાવી શકાય.

હવે બાળક પાસે મૂળાક્ષરોની ઓળખ કરાવીએ મૂળાક્ષરો બનાવવા કહીએ. જરૂર પડે તો ચિત્રનો ઉપયોગ કરવો. મૂળાક્ષરોની મદદથી સાદા અક્ષરો બનાવતાં શીખવીએ અને શુદ્ધ ઉચ્ચારણ કરતાં શીખવીએ. ત્યારબાદ બારાક્ષરીની સમજ આપીએ અને રમત સાથે બાળક નાના શબ્દો વાંચતાં શીખશે.

હવે અંગ્રેજી મૂળાક્ષરો શીખવીએ. બાળકને મૂળાક્ષરો તમે બોલો અને બાળક મૂળાક્ષરો લોટની મદદથી બનાવે. ત્યાર બાદ નાના શબ્દો અંગ્રેજીમાં બનાવે અને ઉચ્ચારણ શીખે. હવે બાળકને મુક્ત ચિત્ર બનાવવા કહો. બાળક પોતાનાં મનપસંદ ચિત્ર બનાવશે તેમાંથી તમે પ્રશ્ન પૂછી બૌદ્ધિક વિકાસ માટે ચિત્ર બનાવવા કહો .દાખલા તરીકે આપણા પાડોશીનું ઘર, ગાડી, વગેરે . બાળકને તમે તહેવાર અનુસાર મનગમતા દેવની મૂર્તિ બનાવવા કહો. ચિત્ર બતાવો તેને અનુસરવા કહો . આપણી મદદ થી મૂર્તિનું નિર્માણ કરીએ જેનાથી બાળકમાં આત્મવિશ્વાસનો વધારો થશે અને ભગવાન પ્રત્યે શ્રદ્ધા જાગશે. આપણાં બાળકોમાં ધર્મમાં વિશ્વાસ જાગશે.

ક્રમશઃ બાળકમાં ઉત્તરોત્તર સર્જનાત્મક શક્તિનો વિકાસ થતાં તે જાતે શું ચોકડીની રમત, સાપસીડીની રમત, લુડોની રમત વગેરેનું નિર્માણ જાતે કરશે

### રમત સંદર્ભે સલામતીની બાબતો :

બાળક કલે અને ભીની માટી ખાઈ ન જાય તેનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું. કારણકે કલે કેમિકલયુક્ત હોય છે. જે બાળકના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

## રમતોની દુનિયા



- જિનેશાબેન લાભચંદ્ર શાહ  
આચાર્ય (HTAT) પી.એમ શ્રી સજ્જા તલાવડી  
પ્રા. શાળા વિદ્યાનગર, તા. જિ. આણંદ  
મો. ૯૮૨૫૬૩૮૯૯૫

શારીરિક વિકાસ માટેનો પ્રથમ આયામ શરીરના અંગઉપાંગોની સપ્રમાણ વૃદ્ધિ થવી, બીજો આયામ શરીરમાં સાર્થક શક્તિ હોવી, ત્રીજો આયામ નિરામય શરીર હોવું, ચોથો આયામ કર્મેન્દ્રિયો તથા જ્ઞાનેન્દ્રિયો કાર્યકુશળ હોવી તે છે. આવા ચતુર્મુખી વિકાસ આયામો ધરાવતું શરીર જ પરાક્રમ કરી શકે. નવા વિક્રમ સર્જી શકે, આવું કેળવાયેલ શરીર જ ટાઢ, તડકો, ભૂખ, તરસ, થાક જેવાં કષ્ટો સહન કરી શકે અને આવું કસાયેલું શરીર જ સહજ રીતે વધુ અંતર ચાલી શકે. ગિરનાર પર્વત સડસડાટ આરોહણ કરી શકે. શરીરના આવા સર્વાંગ સુંદર વિકાસમાં રમતગમતનું સ્થાન અનન્ય અને અદ્વિતીય છે.

આદિકાળથી આપણે ત્યાં જીવનક્રમને જોડતી અનેકવિધ રમતો રમાતી હતી. જેનાં અનેક પ્રમાણ આપણાં પુરાણોમાં જોવા મળે છે. મનુષ્યના જીવન વિકાસમાં રમતનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન છે. આબાલવૃદ્ધોને આનંદ આપતી રમતો એ માત્ર મનોરંજન કે વ્યાયામ માટે જ નહીં, પણ માનવજીવનને સમગ્રતયા શ્રેષ્ઠ બનાવવાની ઉપયોગી અને જરૂરિયાતની પ્રવૃત્તિ છે. એટલે જ નિત્ય રમતો રમવાનો, રમાડવાનો સ્વભાવ બનાવવો જોઈએ.

દૃષ્ટિ કેળવીએ તો રમત એ બધા માટે ગમ્મતની સાથે જ્ઞાન, શક્તિ અને જીવનમાં સદ્ગુણોનું ઉદ્ગમ સ્થાન બની શકે. નાચવું, ગાવું, દોડવું, અભિનય કરવો વગેરે ક્રિયાઓ પણ રમતનો જ ભાગ છે. રમત ભલે ઘર, શેરી, મેદાન કે શાળામાં રમાતી હોય પણ અંતે તો રમત એ રમનારમાં શક્તિ, સદ્ગુણ અને કૌશલ્યની ખિલવણી કરતો બહુહેતુક, બહુઆયામી કાર્યક્રમ છે.

રમતે બાલ્યાવસ્થાથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી અનેરો આનંદ આપવા સાથે વ્યક્તિનું શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક, સામાજિક અને માનવીય ગુણોથી ભરેલા

આત્મિક વિકાસ માટેનું સહજ જોડાણ છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહેતા કે મેદાનમાં ફૂટબોલની રમત રમ્યા પછી ગીતાજ્ઞાન સરળતાથી સમજી શકાય છે. ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપતી રમતો એ કેળવણીકારોની દ્રષ્ટિએ શિક્ષણનો જ એક ભાગ છે. રમતગમતથી બાળકોમાં એકાગ્રતા અને ગ્રહણશક્તિ કેળવાય છે. ત્યારે રમતગમતનું જીવનમાં અને શિક્ષણમાં મહત્વ ખૂબ જ વધી જાય છે.

વળી નવી શિક્ષણનીતિ 2020માં પણ રમતગમતને વિશેષ પ્રાધાન્ય અપાયું છે જે રમત જગતના આવનારા શ્રેષ્ઠ દિવસોનો શુભ સંકેત આપી જાય છે.

તો ચાલો આજે રમતો ની અજબ-ગજબ ની દુનિયા માં ડોકિયું કરી લઈએ.

### એકાગ્રતાની રમતો:

ભણવું એટલે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે મનની એકાગ્રતા ખૂબ જ જરૂરી છે. અને મનની એકાગ્રતા કેળવવા માટે નિત્ય અને નિયમિત યોગ અભ્યાસ સાથે કેટલીક રમતો દ્વારા પણ એકાગ્રતાનો વિકાસ કરી શકાય છે. એકાગ્રતા એટલે કોઈ એકની અગ્રતા અર્થાત્ મનને એક સ્વરૂપ અથવા વસ્તુ પર લાંબા સમય સુધી સતત વિચાર કરતું બનાવવું તે એકાગ્રતા છે. દરેક વ્યક્તિમાં તેના મનને એકાગ્ર કરવાની શક્તિ હોય છે. વ્યક્તિ જેમ વધુ એકાગ્ર તેમ તે વધુ કાર્યક્ષમ. એકાગ્રતાનો વિકાસ કરવો અઘરો છે, પણ અશક્ય નથી. પ્રયત્નપૂર્વક આપણે એકાગ્રતાને કેળવી શકીએ છીએ.

બાલ્યાવસ્થાથી જ વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રશક્તિનો વિકાસ કરવા માટે અવનવી રમતો રમાડવામાં આવે તો વિદ્યાર્થી ચોક્કસ આનંદ સાથે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે.

એકાગ્રતાની શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે રમી શકાય તેવી વિવિધ રમતો જોઈએ.

### રમતનું નામ : ચપટી- તાળી રમત

રમતના ઉદ્દેશ્યો : વિદ્યાર્થીઓ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રમતનો આનંદ માણી શકે.

સાધન સામગ્રી: વિવિધ શબ્દો

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા-30  
(જરૂરિયાત મુજબ)

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

સૌપ્રથમ વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને હરોળમાં કે વર્તુળમાં બેસાડી 'ન' મૂળાક્ષર આવે ત્યારે ચપટી તથા 'મ' મૂળાક્ષર આવે ત્યારે તાળી વગાડવી જેવી સૂચના આપવી. શિક્ષક 'ન' મૂળાક્ષર પરથી બનતા શબ્દો બોલે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓ ચપટી કે તાળી વગાડશે. જે વિદ્યાર્થીઓ ભૂલ કરે તેને આઉટ ગણી રમત ક્રમશઃ આગળ વધારશે.

નોંધ : અંગ્રેજી, ગુજરાતી તથા અન્ય ભાષાના મૂળાક્ષર લઈ આ રમત રમી શકાશે.

આ રમત કેવી રીતે રમાય છે તે નિહાળવા માટે ક્યુ. આર. કોડ સ્કેન કરો.

**રમતનું નામ :** હું અને મારો દડો  
concentration & Balance Game

રમતના ઉદ્દેશ્યો : વિદ્યાર્થીઓ સંતુલનથી રમતનો આનંદ માણે.

વિદ્યાર્થીઓ ની એ કાગ્ર શક્તિનો વિકાસ થાય.

સાધન સામગ્રી : ચાના કપ, દડા

વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા : 2

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમત રમવા માટે બે વિદ્યાર્થીઓને સાત ચાના કપ અને એક દડો આપવામાં આવશે. બે જુદાંજુદાં ટેબલ લઈ તેના પર ચાના કપને ઊંધા ગોઠવી પ્રથમ કપ પર દડો મૂકવાનો છે. ત્યાર બાદ કપને ઊંચો કરી બોલ બીજા ચાના કપ પર મૂકવાનો છે. પછી ક્રમશઃ ત્રીજા, ચોથા...એ મુજબ દડા ને મૂકતા જવાનું છે. બંને વિદ્યાર્થીઓ સાથે રમત રમતા હોય તો જે વિદ્યાર્થીનો દડો છેલ્લા કપ પર પહેલો મુકાઈ જાય તે વિજેતા બનશે.

નોંધ : ચાના કપ જરૂરિયાત મુજબ રાખી શકાય.

### રમતનું નામ : કાણી ડિશ

રમતનો ઉદ્દેશ : વિદ્યાર્થીઓ એકાગ્રતાથી ઝડપી રમતનો આનંદ માણે.

સાધનસામગ્રી : દડા, કાગળની નાસ્તાની ડિશ, ટ્રે

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા : 2

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમત બે વિદ્યાર્થી સામસામે રમશે. તેમાં કાગળની નાસ્તાની ડિશમાં કિનારી પર કાણું પાડી ત્યાર બાદ તેમાંથી દડાને નીચેના બાઉલમાં નાખવાનો છે. જે વિદ્યાર્થીના આપેલ બધા બોલ જલદીથી બાઉલમાં આવી જાય તો તે વિદ્યાર્થી વિજેતા જાહેર થશે.

નોંધ : આ રમતમાં દડાની જગ્યાએ અન્ય મૂર્ત વસ્તુનો ઉપયોગ કરી શકાય.

### રમતનું નામ : પેન્સિલનો જાદુ

રમતનો ઉદ્દેશ : વિદ્યાર્થીઓ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રમતનો આનંદ માણે.

સાધનસામગ્રી : 10 પેન્સિલ

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા : 2

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમતમાં બે વિદ્યાર્થીઓને પાંચ પાંચ પેન્સિલ આપવાની છે. વિદ્યાર્થીઓ પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી બંને હાથથી પેન્સિલને આંગળીઓની મદદથી હાથમાં સંતુલન કરશે. એમ કરતાં કરતાં પાંચ પેન્સિલ બંને હાથની આંગળીઓ વડે ઊંચકવાની છે. જે વિદ્યાર્થી પાંચેય પેન્સિલને હાથમાં સ્થિર કરે તે વિદ્યાર્થી વિજેતા જાહેર થશે.

### રમતનું નામ : આંધળો પાટો

રમતનો ઉદ્દેશ : વિદ્યાર્થીઓ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રમતનો આનંદ માણે.

સાધન સામગ્રી : આંખે બાંધવા માટે રૂમાલ

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા : 1

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમતમાં વર્ગખંડમાં અથવા મેદાનમાં આઠ ખાનાવાળી બે લાઈન દોરવાની છે. તેમાં ગમે તે ખાનામાં ચોકડી (x) નું નિશાન તથા અન્ય ખાનું ખાલી રાખવાનું છે. વિદ્યાર્થીઓ એ પહેલાં તમામ ખાનાનું નિરીક્ષણ કરી યાદ રાખવાનું છે કે કયું ખાનું ખાલી છે. અને કયા ખાનામાં ચોકડીનું (x) નું નિશાન છે. ત્યાર બાદ તેની આંખ પર રૂમાલથી પાટો બાંધવાનો છે. પછી વિદ્યાર્થીએ ખાલી ખાના પર પગ મૂકતાં-મૂકતાં કૂદતાં-કૂદતાં આગળ જવાનું છે. જો વિદ્યાર્થીનો પગ ચોકડીવાળા ખાનામાં પડે તો તે વિદ્યાર્થી આઉટ જાહેર થશે. આ પ્રમાણે અન્ય વિદ્યાર્થી દ્વારા રમત આગળ વધશે.

**રમતનું નામ : કોની ફૂંક જોરદાર?**

વિદ્યાર્થીઓ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી

રમતનો આનંદ માણે

સાધનસામગ્રી : ચાના કપ,  
દોરી

ખેલાડીઓની સંખ્યા : 2

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમતમાં મેદાનમાં પતંગની દોરીમાં ચાના કપ ભરાવી બે પુરશીને સામસામે મૂકી દોરી બાંધી દેવી. હવે બે વિદ્યાર્થી ચાના કપને ફૂંક મારી સામેની બાજુએ લઈ જશે જે વિદ્યાર્થી ઝડપથી પોતાના કપને સામેની બાજુએ પહોંચાડે તે વિજેતા જાહેર થશે. આ રીતે રમત આગળ વધશે.

**રમતનું નામ : મારા ઘરે પહોંચાડો**

(Hand-Eye Cordination Game)

રમતનો ઉદ્દેશ: વિદ્યાર્થીઓમાં  
એકાગ્રતાની શક્તિનો વિકાસ  
થાય.

સાધનસામગ્રી : પાણીની

બોટલનાં બે ઢાંકણા જુદી જુદી પેટર્ન

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા : 2

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :



આ રમતમાં કાગળ પર વિવિધ પેટર્ન બનાવી પાણીની બોટલના ઢાંકણાની મદદથી બંને હાથથી આપેલ પેટર્ન પર ઢાંકણાં ફેરવતાં પેટર્ન પૂર્ણ કરવાની છે. આ રમતમાં વિદ્યાર્થીઓએ આંખ તથા હાથની એકાગ્ર શક્તિથી રમત રમવાની છે.

**શારીરિક વિકાસની રમતો :**

પ્રાચીન કાળથી રમત માનવીના જીવન ક્રમના એક અંગ તરીકે પ્રસ્થાપિત થયેલી પ્રવૃત્તિ છે. માનવીના ઉત્પત્તિ કાળથી તેને મુખ્ય અને મોટી ગતિઓ તેના પગ હાથ તથા પીઠ દ્વારા થાય છે. પગથી તે ચાલે છે, દોડે છે, કૂદે છે, તરે છે, ઊંચે ચડે છે અને પેટે સરકે છે. હાથથી તે ચીજોને ઝીલે છે, ફેંકે છે, અફાળે છે, અને ધકેલે છે. પીઠથી તે ડાબી કે જમણી બાજુએ અને આગળ તથા પાછળ તેમજ નીચે પડે છે. અને કમર આગળથી શરીરને ગોળ ફેરવે છે. રમતોમાં આવી વિવિધ સ્વાભાવિક ગતિઓ કરવાની હોય છે. રમતો રમવાથી બાળકોને અને યુવાનોને તેમનો શરીર વિકાસ સધાય છે. તેથી તેની સાથે સાથે મગજનો અને આંખ કાન જેવી ઈન્દ્રિયોનો તેમજ નાડીતંત્રનો વિકાસ થાય છે. આમ, બાળકના અને યુવાનનો શારીરિક, માનસિક તથા સામાજિક વિકાસ માટે શારીરિક રમતો અનિવાર્ય છે.

રમતનું નામ : મારું અનુકરણ કરો

(Action Game)

રમતનો ઉદ્દેશ : વિદ્યાર્થીઓની

શારીરિક શક્તિનો વિકાસ થાય.

સાધન સામગ્રી : એક્શન કાર્ડ

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા : 25

(જરૂરિયાત મુજબ)

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમત રમાડવા માટે વર્ગખંડ અથવા મેદાનમાં વિદ્યાર્થીઓને હારબંધ ગોઠવી શિક્ષક વિવિધ એક્શન કાર્ડ બતાવશે. તે મુજબ વિદ્યાર્થીઓએ અનુકરણ કરવાનું છે. આ રમતમાં એ ધ્યાન રાખવાનું છે કે કાર્ડ મુજબ ડાબા જમણાનો ખ્યાલ વિદ્યાર્થીને છે કે નહીં, જો વિદ્યાર્થી ભૂલ કરે તો તેને આઉટ જાહેર કરવાનો રહેશે. ખૂબ જ રમૂજ રીતે આ રમત રમવાની વિદ્યાર્થીઓને ખૂબ જ મજા આવે છે.



રમતનું નામ : મને પકડો તો ખરા  
(Pick a ball Game)

રમતનો ઉદ્દેશ : વિદ્યાર્થીઓની  
શારીરિક શક્તિનો વિકાસ  
થાય.



સાધનસામગ્રી : નાસ્તાની  
ડિશ, દડા

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા : 1

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમત રમવા માટે વર્ગખંડ અથવા મેદાનમાં  
નાસ્તાની ડિશ તથા તેમાં દડા મૂકી બે ઊભી લાઈનમાં  
ગોઠવવાની છે. દડા એક જ લાઈનમાં ન લેતા પહેલી  
લાઈનમાં પછી, સામેની લાઈનમાં એમ ગોઠવવાના  
રહેશે. વિદ્યાર્થીઓએ પગેથી એક ડિશમાંથી દડો સામેની  
લાઈનમાં ખાલી ડિશમાં મુકવાનો છે. ત્યારબાદ બંને  
લાઈનમાંથી જે ડિશમાં બોલ હોય તેને વિરુદ્ધ દિશામાં  
મુકતા જવાનું છે. આ રીતે ઓછા સમયમાં જે વિદ્યાર્થી  
રમત પૂર્ણ કરે તે વિજેતા જાહેર થશે.

નોંધ : આ રમત રમવા માટે દરેક વિદ્યાર્થીનો સમય  
નોંધવાનો રહેશે. રમત રમવા માટે 10 કે 15 ડિશ તથા  
ડિશથી ઓછા બોલ લેવાના છે.

રમતનું નામ : હું અને મારું ગોળ

રમતનો ઉદ્દેશ : વિદ્યાર્થીઓની  
શારીરિક શક્તિનો વિકાસ  
થાય.



સાધનસામગ્રી : મેદાનમાં  
બનાવેલ ગોળ

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા : 1

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમતમાં વિદ્યાર્થીઓને વર્ગખંડમાં અથવા  
મેદાનમાં લઈ જઈ વિવિધ જરૂરિયાત મુજબ વર્તુળ  
બનાવવાનાં છે. આ વર્તુળમાં વચ્ચે ત્રાંસી, ઊભી, આડી

લાઈન દોરવાની છે. હવે વિદ્યાર્થીઓએ દોરેલી લાઈન  
મુજબ કૂદતાં-કૂદતાં તમામ વર્તુળમાંથી પસાર થવાનું છે.  
આ રમત રમતા વિદ્યાર્થીઓને ખૂબ જ આનંદ આવે  
છે. એક પછી એક વર્ગના તમામ વિદ્યાર્થીઓને રમત  
રમાડી શકાય છે.

નોંધ : આ રમતમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ખર્ચ થતો  
નથી.

રમતનું નામ : સસલા દોડ

રમતનો ઉદ્દેશ : વિદ્યાર્થીઓની  
શારીરિક શક્તિનો વિકાસ થાય.



સાધનસામગ્રી : દડા, રિંગ

રમનાર ખેલાડીની સંખ્યા : 2

રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

આ રમતમાં વર્ગખંડમાં અથવા મેદાનમાં  
વિદ્યાર્થીઓને લઈ જઈ જરૂરિયાત મુજબ આઠ કે દસ દડા  
વ્યક્તિગત રીતે આપવાના છે. થોડેક દૂર બે રિંગ મૂકવાની  
છે. વિદ્યાર્થીઓએ સસલા દોડથી સામે મૂકેલી રિંગમાં દડો  
મૂકી ફરી ઝડપથી પોતાના સ્થાને આવી ફરી દડો લઈ સામે  
રિંગમાં મૂકવાનો છે. બંનેમાંથી જે વિદ્યાર્થી પોતાની પાસે  
રહેલા દડા સામેની રિંગમાં સૌથી વધુ મૂકે તે વિજેતા જાહેર  
થશે.

વિદ્યાર્થીઓમાં એકાગ્રતાની શક્તિનો વિકાસ થાય  
તથા શારીરિક શક્તિ ખીલે તે માટેની રમતો જોઈ. આ  
ઉપરાંત પણ વિદ્યાર્થીઓમાં જૂથભાવના, સંઘભાવના,  
માનસિક વિકાસ થાય તેવી રમતો રમાડી શકાય.

અત્યારના યુગમાં વિદ્યાર્થી મોબાઈલ મૂકી  
મેદાનમાં, ઘરે પોતાના આસપાસના મિત્રો સાથે પોતાના  
પરિવાર સાથે રમત રમતો થાય તે માટેનો પ્રયાસ હાથ  
ધરવા માટે આ તમામ રમતો ઉપયોગી નીવડશે. રમતાં -  
રમતાં વિદ્યાર્થી ગમ્મત સાથે જ્ઞાન મેળવશે તથા પ્રસન્ન  
ચિત્તથી અભ્યાસિક વિષયોને પણ સારી રીતે શીખી  
શકશે.

## ખેલ ખેલમાં ખીલે બાળપણ



- નિધિ જતીલ મહેતા  
અમદાવાદ.  
મો. ૯૭૫૮૯ ૬૨૩૪૦

બાળકોને સાથે રમી શકાય તેનાથી બાળકોમાં કોઈક કૌશલ્યનો વિકાસ કરી શકાય, તેના મનોજગતને વિસ્તારી શકાય એવી અવનવી રમતો વિષે આજે વાત કરીએ.

જોકે, આજકાલ બજારમાં એવી અનેક પ્રકારની ગેમ, સાધનો, સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે. પણ છતાં બની શકે તે બધા જ વાલીને પરવડે તેમ ન પણ હોય. ત્યારે સામાન્યમાં સામાન્ય બાળક પણ કોઈ સાધનસામગ્રી વગર અથવા તો પ્રાપ્ય સાધનોની મદદથી માણી શકે એવી રમતો જે તેના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદરૂપ થઈ શકે એવી અવનવી રમતો બાળકને કેવી રીતે રમાડી શકાય?

આમ તો બાળકને રમતો રમાડવા મોંઘાં મોંઘાં સાધનો કે સુવિધાની જરૂર પડે એવી માન્યતા છે, જે ખરેખર ભૂલભરેલી છે આપણે સાધન વગર પણ અથવા તો ખૂબ ઓછાં કે આપણી પાસે પ્રાપ્ય હોય એવાં સાધનોથી પણ બાળકોને ઘણી બધી રમત રમાડી શકીએ છીએ કે જેના દ્વારા બાળકની સર્જનાત્મક શક્તિ એકાગ્રતા અને બૌદ્ધિક શક્તિને વિકસાવી શકાય એવી જ અમુક રમતો અત્રે આપણે રજૂ કરી છે.

### શબ્દરમત :

આ રમતમાં કોઈ પણ ભાષામાં બાળક સાથે આ રમત વિવિધ સ્વરૂપે રમી શકાય. જેમ કે, કોઈ એક જ અક્ષર પરથી બાળક એક મિનિટમાં કેટલા શબ્દ બોલી શકે છે? તે મુજબ તેને પોઈન્ટ આપવામાં આવે.

બાળકની ઉંમરને ધ્યાનમાં રાખી આ રમત રમાડી શકાય. આ જ રમતમાં જો બાળક મોટું હોય તો એક અક્ષરને બદલે એક શબ્દ આપી તેનાં જુદા જુદા અર્થનાં વાક્ય બનાવવા આપી શકાય. એક મિનિટમાં તે કેટલાં વાક્ય બનાવી શકે છે?

દાખલા તરીકે ‘આકાશ’ તો આકાશ શબ્દના વિવિધ અર્થો દર્શાવતાં વાક્ય બનાવવા આપી શકાય. આવું કરવાથી બાળક શબ્દ કે વાક્ય બનાવવા માટે વિચાર કરશે, એકાગ્રતાથી તે નવા શબ્દો શોધશે. આ પ્રવૃત્તિ તેના શબ્દભંડોળમાં વધારો કરશે.

ત્યાર બાદ જે શબ્દ આપ્યો તેના સમાનાર્થી કે વિરોધી શબ્દો બોલવાના. જે શબ્દ આપ્યો હોય તેની સાથે સંબંધ ધરાવતા શબ્દો ક્રમાનુસાર બોલવા. જેમકે, દસ બાળકો હોય તો પ્રથમ બાળક ‘ઘડો’ બોલ્યું તો બીજું ‘પાણી’ બોલે ત્રીજું ‘દરિયો’ બોલે ચોથું વળી ‘હોડી’ બોલે આમ એક પછી એક શબ્દની સાથે સંબંધિત શબ્દો બોલવાની રમત રમાડી શકાય. જેમાં જે અસંબંધિત શબ્દ બોલે તે આઉટ. અને આ જ રીતે અસંબંધિત શબ્દ બોલવાની રમત પણ રમી શકાય.

ત્યાર બાદ બે ટીમમાં એક ટીમ કોઈ ક્રિયાની એકશન કરે ઈશારાથી સમજાવે ને સામેનો પક્ષ તે ક્રિયા ઓળખી તે માટે અનુરૂપ ઓછામાં ઓછા ત્રણ શબ્દો એ ક્રિયાને અનુરૂપ બોલે એ રીતે તેના ગુણ આપી શકાય. ત્યાર બાદ શબ્દથી ગામના નામની, પશુપંખીના નામની, વસ્તુના નામની વગેરે અંતાક્ષરી પણ રમાડી શકાય. જે દરેકમાં બાળકની બૌદ્ધિક શક્તિ વિકસે છે અને તે એકાગ્રતાથી વિચારતાં શીખે.

### વાક્યથી વાર્તા વિકસાવી શકાય :

આ રમતમાં જો 10-12 બાળકોની ટીમમાં માતા-પિતા કે શિક્ષક દ્વારા સમજાવવામાં આવે કે એક વાક્ય પછી અન્ય વ્યક્તિએ વાર્તા બને એ રીતે નવા વાક્યને તેની સાથે જોડવાનું છે અને સામૂહિક રીતે એક નવી જ વાર્તા વિકસાવવાનો પ્રયાસ કરવાનો. આ કાર્યથી તેની સર્જનાત્મક અને કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ વધારી શકાય.

દાખલા તરીકે, પહેલું વાક્ય કોઈ કહે એક મોટું જંગલ હતું. બીજું બાળક કહે એમાં સિંહ હતો. ત્રીજું બાળક કહે ત્યાં એક ઉંદર પણ હતો. ચોથું બાળક કહે એક દિવસ ઉંદર સિંહ પાસે આવ્યો. આ રીતે બાળક એકબે વખત સંબંધિત ન હોય એવી વાતો કરશે કે કલ્પના કરશે. પણ વારંવારના અભ્યાસથી તેની આવડત કેળવાય અને તે સર્જનાત્મક રીતે વાક્ય ગોઠવતો થશે. તો આ પ્રયોગ પણ કરી શકાય.

### અવલોકન અને વિભાજન :

ત્યારબાદ બાળકની આસપાસનું જ તેને એક અક્ષર આપી તેનાથી શરૂ થતી દરેક વસ્તુનું નામ બોલવા કહો. જેમ કે, ‘પ’ આપ્યો તો તેની આસપાસ રહેલી વસ્તુ પલંગ, પેપર, પેન, પુસ્તક વગેરે. તો આ પ્રક્રિયાથી બાળક પોતાની આસપાસના જગતને ઓળખી શકશે, વિચારશે. બધી વસ્તુને જોયા પછી તે વસ્તુમાંથી તે ‘પ’ વાળી વસ્તુ વિભાજિત કરશે. પોતાની તર્કબુદ્ધિથી વિચારી તેના જવાબ આપશે. આમ તેનું અવલોકન કરી વિભાજન કરતાં શીખશે. તો આ રમત પણ તેની બૌદ્ધિક ક્ષમતા વધારવામાં ઉપયોગી થઈ શકે.

### ઉખાણાં :

બાળકને તેની આસપાસના જગતમાંથી જ તેની સમજ મુજબની ચીજવસ્તુ, વાર-તહેવાર, પ્રાણી, પ્રકૃતિ, વિજ્ઞાન, રાષ્ટ્રભક્તો વગેરેને લગતા કોયડા કે ઉખાણાં બનાવી પૂછી શકાય. પ્રશ્નોત્તરી જેવી રમત રમાડી તેના પોઈન્ટ આપી શકાય. જેમ કે,

“લીલી લીલી ડાબલીમાં લીલા લીલા દાણા, પુલાવ હોય કે ભાજી, બધે એ દેખાણા.” (વટાણા)

તો બાળક આપણે આપેલી કલ્પનાથી તેના જવાબ સુધી પહોંચવાના પ્રયાસો કરશે. આ રીતે જ સંબંધોની નજીક લઈ જવા સંબંધોની ઓળખ કરાવવા બાળકને સંબંધને લગતા સુડોક પ્રશ્ન પહેલી બનાવી પૂછી શકાય. બે ટીમ પાડી આ રમત રમાડી બંનેને પોઈન્ટ આપી શકાય. જેમાં આ પ્રકારના પ્રશ્નો પણ પૂછી શકાય. ‘તમારા કાકાના દીકરાની મમ્મી તમારે શું થાય? વગેરે.

આ રીતે બાળકને રમતાં રમતાં જ સંબંધોનો પરિચય આપી શકાય. આપણા સ્વાતંત્ર સેનાનીઓ, દેવી-દેવતાઓ કે ઉત્તમ પુસ્તકો વિશે પણ તેની સમજને કેળવી શકાય.

### બેલેન્સિંગ રમત :

જેમાં પોતાના માથા પર કોઈ વજન રાખી બાળકને એક છેડેથી બીજા છેડે ચાલતાં ચાલતાં એક જ અક્ષરવાળા શબ્દો બોલવાના. જો શબ્દ બોલતાં અટકી જાય તો પણ આઉટ અને વજન પડી જાય તો પણ આઉટ. આ રીતે બાળક એક સાથે બંને પ્રવૃત્તિમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા શીખશે. તેની એકાગ્રતાશક્તિ ખીલશે. શરૂમાં તે ભૂલ કરશે પણ અભ્યાસથી એકાગ્રતા કેળવવામાં સફળ થશે અને આ ટાસ્ક પૂરો કરી શકશે. અને એક કરતાં વધુ કામમાં પણ તે પોતાનું સારું પરફોર્મન્સ આપી શકશે.

### ખરો જવાબ આપો :

કોઈ એક લાંબા વાક્યમાં એક શબ્દ શોધવા આપો. પછી તે લખીને કે બોલીને કોઈ પણ રીતે આપી શકાય. જો બોલીને આપશો તો બાળક તેને ધ્યાનથી સાંભળવું પડશે અને લખીને આપશો તો તેને ધ્યાનથી વાંચવું પડશે. એટલે તેની એકાગ્રતાની શક્તિ વિકસે.

દાખલા તરીકે, “એક ખૂબ મોટું જંગલ, જંગલમાં સૌ પ્રાણી રહે, બધાં પ્રાણીઓ મળીને રહે, જંગલ ખૂબ મોટું, જંગલનો રાજા સિંહ. એ જંગલમાં એક હરણ, જંગલમાં વાઘ, વરુ અને બીજાં પ્રાણીપંખી પણ રહેતાં હતાં.” હવે આવા વાક્યમાંથી ‘જંગલ’ શબ્દ કેટલી વાર છે તે સાચો જવાબ આપો. તેમ કરવા બાળક તેને ધ્યાનથી વાંચશે કે સાંભળશે. જેથી તેની શ્રવણશક્તિ પણ સારી બનશે.

### તર્ક વિકસે તેવી રમતો :

આ સિવાય પણ બાળકને ઘરમાં જ પ્રાપ્ય વસ્તુઓથી ઘણીબધી રમતો શીખવી શકાય. આંગળીથી ગણતરી કરવાનું શીખવી શકાય. તેની આસપાસની જ વસ્તુઓ ગોઠવી તેને ગણવાનું કહી શકાય. એક રંગની વસ્તુઓ એકઠી કરવી એ રમત પણ આપી શકાય. ત્યાર

બાદ બધા જ રંગની ભેગી કરેલી વસ્તુઓમાંથી એક રંગની વસ્તુઓ છૂટી પાડવી. ટૂંકી અને લાંબી વસ્તુઓમાંથી એક પ્રકારની વસ્તુ અલગ કરવી. જુદા જુદા પ્રકારની બધી જ વસ્તુઓ ભેગી હોય ત્યારે તેની વિશેષ ઓળખ તેના રંગ કે આકારના આધારે તેનાં અલગ જૂથ બનાવવાં. આવી રમત પણ રમાડી શકાય.

આમ, આ બધી રમતો કોઈ જાતના ખર્ચ વગર સુલભ સાધનોથી કે સુવિધા વગર પણ બાળકોને ઘણું બધું શીખવી શકાય છે. ત્યાર બાદ આપણી કેટલીક જાણીતી રમતો છે, સંગીત પુરશી કે જે બાળકને ઘરમાં જ પુરશીઓ ગોઠવીને રમાડી શકાય. તેમાં પણ બાળકને સંગીત પર સતત ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવું પડે છે. તેથી તેની એકાગ્રતા કેળવાય છે. બીજી ઘણી એવી રમતો છે, જેમાંથી તે સંપ ને સહકારની ભાવના શીખે છે. ટીમમાં રમતી રમતો રમાડી શકાય એવી ખૂબ જૂની સાંકળીની રમત જેમાં એક વ્યક્તિ દાવ દે બીજાને પકડે. અને જે પકડાય તે દાવ લેનારનો સાથ આપે તેની સાથે સાંકળી કરી બે જણા બીજા બધાને પકડે. એવી રીતે જે જે પકડાતા જાય તે સાંકળીમાં દાવ લેનાર સાથે જોડાતા જાય. જે સહકારની ભાવનાવાળી રમત છે.

આવી અનેક રમતો બાળકોનાં શારીરિક માનસિક કૌશલ્યોનો વિકાસ કરે છે.

### બાળગીત કે અભિનયગીત :

બાળકને અભિનયગીત દ્વારા ઘણુંબધું શીખવી શકાય. અભિનય કરતા ગાવાની તેને મજા પણ આવે છે તેનાથી તેને શારીરિક કસરત પણ મળી જશે. અને આનંદ પણ મળશે. આવાં ગીતોની ઘણી ઊંડી અસર બાળક પર થાય છે જેમાં બાળકો ગીત દ્વારા ઘણું બધું મેળવે છે.

### બાળવાર્તાઓ :

બાળકના રસ મુજબ તેને બાળવાર્તાઓ સંભળાવી શકાય. અને એ બાળવાર્તાઓમાંથી બાળક પોતે પ્રશ્નો કરે અને જેટલા પ્રશ્નો વધુ એટલા પોઈન્ટ વધુ. એવી પણ ગેમ રમી શકાય. એના કારણે બાળક પ્રશ્ન પૂછવા માટે પણ બાળ વાર્તા ધ્યાનથી સાંભળશે. તે રસ લઈને સાંભળશે એકાગ્ર થઈ સાંભળશે. અને એમાંથી જ એની અંદર નવા પ્રશ્નો

ઊગશે, નવું કુતૂહલ જાગશે. જે તેની તર્કશક્તિ વિકસાવે.

### ચોરસ ચકાસણીની રમત :

જેમાં એક ચોરસમા બાળકને શબ્દોની એક રમત બનાવીને આપી શકાય. જેમાં આડાઅવળા શબ્દો ગોઠવી તેમાંથી તમે નક્કી કરેલ જવાબ માટે લખેલા શબ્દોને અનુરૂપ પાંચ કે દસ નામ શોધવા કહી શકાય. તેમાં તમે કોઈ પણ પ્રાણીનાં, ફૂલનાં, રામાયણનાં પાત્રોનાં કે પછી શાકભાજીના નામ આવું કંઈ પણ લઈ શકો.

### આડાઅવળાને સીધા કરો :

ત્યાર બાદ એક રમતમાં શબ્દો આડાઅવળા બોલી બાળક તેનો સાચો શબ્દ આપે એવી ગેમ પણ રમી શકાય.

જેમ કે ‘રમીગ’ જેનો સાચો જવાબ ‘ગરમી’ થાય.

તો આ રીતે આડાઅવળા શબ્દો કરીને પણ બાળકને તે શબ્દ ગોઠવવા આપી શકાય. તો આવી ઘણી બધી રમતો દ્વારા બાળકની તર્કશક્તિ અને કૌશલ્યોનો વિકાસ કરી શકાય છે.

આ રીતે આપણી આંતરિક સૂઝનો ઉપયોગ કરી સુલભ સુવિધાથી પણ બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ કરી શકાય. અને ખર્ચા વિનાના ખેલ પણ રમાડી જ શકાય. આવી નાનીનાની રમતો દ્વારા બાળકને પુસ્તક વાચનનો રસ પણ કેળવી શકાય. અમુક સમયમર્યાદામાં બાળકની વય અને સમજને અનુરૂપ વાચન તેમજ તેમાંથી તેને નવા શબ્દોનું લિસ્ટ બનાવવા પણ આપી શકાય.

### ગ્રોટ માટે

#### યુવા માત્ર... રમતને પાત્ર...

નિરર્થક ચર્ચાથી ક્ષણિક આનંદ આવે, સૌની સાથે રમવાથી સાત્ત્વિક આનંદ આવે. સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ માટે એક કલાક આરોગ્યવર્ધક રમતો રમો. ‘નાયં આત્મા બલહીનેન લભ્યઃ’ બાળકને ન રમવા દેવાની તમારી જીદ કરતાં બાળક સાથે રમવાનો આનંદ અને કગણો મહત્વનો છે.

૧ ઓક્ટોબર - વિશ્વ વૃદ્ધ દિન

‘૧૦૦૦થી વધુ ભારતીય રમતો’ પુસ્તકમાંથી સાબાર

## બાળરમતો : પુશી અને આનંદનો અખૂટ પખાનો



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

સાંપ્રત સમયમાં પ્રચલિત એવા મોબાઇલ, ટેલિવિઝન, i-pad, વીડિયો ગેમ વગેરે જેવાં સ્ક્રીન માધ્યમોએ વિશ્વ આખા પર ટેક-ઓવર કર્યું છે, જેના નશામાં બાળકોમાં રહેલી ચંચળતા તો જાણે ક્યાંય હોમાઈ ગયી છે. ઊછળકૂદ ને ધીંગામસ્તી કરતું બાળક હવે ક્યાંય ખૂણે ભરાઈ મોબાઇલ વાપર્યે રાખે છે. આની અસર બાળકમાં હલચલનની ઓછપ, મેદસ્વિતા અને ચીડિયા સ્વભાવમાં પરિણમી છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જડ બન્યું છે અને તે કેટલાયે રોગોનું કારણ પણ!! બાળકમાં રહેલી ચંચળતાને જડતાથી બચાવવા તેમજ જિજ્ઞાસાવૃત્તિને સજાગ રાખવા માટે સ્ક્રીન-ટાઈમ ઘટાડી મેદાનમાં લાવવાના છે. બાળકોના સર્વાંગી વિકાસને વેગ આપવા માટે મેદાનમાં લઈ જવાં, માતા-પિતા ઘરે રમાડી શકે અને રમી શકે તેવી અવનવી કેટલીક રમતો અહીં પ્રસ્તુત છે.

**રમતનું નામ :** ફિલ અપ ધ બોટલ એન્ડ લેન્ડ ઈટ સ્ટ્રેઈટ

**જરૂરી સાધનો :** 1/3 પાણી ભરેલી બિસ્લેરી બોટલ  
**સમય :** 2 મિનિટ

**રમતના ઉદ્દેશ્યો :**

બાળક સમયની પ્રતિબદ્ધતા સાથે કામ કરતાં શીખે. માનસિક સજાગતા વિકાસ. તંદુરસ્ત હરીફાઈ અભિગમ વિકાસ. આનંદ પામે.

**રમવાની રીત :**

થોડું પાણી ભરેલી પ્લાસ્ટિકની બોટલ રમનાર દરેક સભ્યને આપો, 2 મિનિટનો સમય ટાઈમરમાં ગોઠવી રમત શરૂ કરો. આપેલ સમય અવધિમાં જે સહુથી પેહલાં 10 વાર બોટલને ફિલ અપ કરી સીધી લેન્ડ કરે તે વિજેતા. વિજેતા ન બનેલ સભ્ય જીતેલા સભ્યને Horse-ride આપશે.

**રમતનું નામ :** હિટ ધ બલૂન

**જરૂરી સાધનો :** થોડા રંગીન ફુગ્ગા, રમકડાંની તાકી શકાય તેવી બંદૂક  
**સમય :** આશરે 5-7 મિનિટ

**રમતના ઉદ્દેશ્યો :**

એકાગ્રતા શક્તિ વિકાસ. નિશાનબાજી જેવી soft-skill નો વિકાસ. આનંદ પામે.

**રમવાની રીત :**

2 સભ્યો માટે 3-3 સરખા રંગના ફુગ્ગા સેલોટેપ વડે ટેબલ તથા વોલ પર લગાવો. અગાઉ લીધેલ રંગથી જુદા રંગનો ફુગ્ગો સહુથી આગળ લગાવવો, જેને આપણે winnig-shot નામ આપીશું હવે બંદૂક વડે બાળકો એક સાથે ફુગ્ગાને ટકવાની શરૂઆત કરશે. જે સહુથી પેહલાં Winnig-shot તાકશે તે વિજેતા!

**રમતનું નામ :** રંગ પે રંગ

**રમતના ઉદ્દેશ્યો :**

માનસિક સજાગતા, ચપળતા. સ્ફૂર્તિ, સ્નાયવિક વિકાસ. શોધખોળ કૌશલ વિકાસ. રંગોની ઓળખ. આનંદ પામે.

**રમવાની રીત :**

ઘરમાં માતા તથા પિતા કોઈ એક વ્યક્તિ Speaker બનશે. તે વિવિધ રંગોનાં નામ એક પછી એક બોલશે. અન્ય સભ્યો ઘરમાં આ કલર શોધશે, જે સભ્ય સૌથી છેલ્લે રંગ શોધે તેણે 5 push-ups કરવા. (સ્ટ્રીટ રમત તરીકે મિત્રો સાથે પણ આ રમત રમી શકાય.)

**રમતનું નામ :** Plank Challenge

**જરૂરી સાધનો :** નાની પ્લાસ્ટિક બોલ્સ, બકેટ

**રમતના ઉદ્દેશ્યો :**

શારીરિક કસરત. સ્નાયવિક કૌશલવિકાસ. સ્ફૂર્તિ.

### રમવાની રીત :

3-4 સભ્યોને બકેટમાં 10-10 બોલ્સ આપવી. હવે રમનાર દરેક સભ્ય plank સ્થિતિ ધારણ કરશે. (જેમાં હાથના પંજા અને પગની આંગળીઓ પર સમગ્ર શરીરનું સંતુલન જાળવવામાં આવે છે.) આ સ્થિતિમાં બાળક વારાફરતી બંને હાથ વડે બકેટમાંથી બોલ્સ ને એક એક કરી બહાર મૂકશે. જે સભ્યની બકેટ સહુથી પેહલાં ખાલી થઈ જાય તે વિજેતા ગણાશે.

### રમતનું નામ : એનિમલ સાઉન્ડ્સ ચેલેન્જ

જરૂરી સાધનો : એલેક્સા

### રમતના ઉદ્દેશ્યો :

એકાગ્રતાશક્તિવિકાસ. શ્રવણશક્તિ ખીલે. ટેકનોલોજી સાથે અનુબંધિત રમત. આનંદ પામે. વિવિધ પ્રાણીઓના અવાજોને ઓળખતાં થાય.

### રમવાની રીત :

આ રમત રમવા માટે ઘરના સભ્યો સહિત બાળકોને એકસાથે બેસાડો. હવે Alexaને વિવિધ પ્રાણીઓ તથા પક્ષીઓ તેમજ જીવજંતુઓના અવાજો કરવાનો આદેશ આપો. દરેક સભ્ય આ અવાજને શાંતિથી સાંભળશે. ત્યાર બાદ તે અવાજ કોનો છે તે કહેશે. જે સભ્ય પહેલાં સાચો જવાબ આપે તેનો સ્કોર નોંધાશે.

### રમતનું નામ : શબ્દસાંકળ

સમય : 4 મિનિટ

### રમતના ઉદ્દેશ્યો :

સ્મૃતિ/ યાદશક્તિ વિકાસ. ભાષાવિકાસ. શબ્દભંડોળ વધે. એકાગ્રતા, માનસિક હાજરી.

### રમવાની રીત :

પ્રસ્તુત રમતમાં વધુમાં વધુ રમનાર સભ્યો આવકાર્ય છે. આ રમત માટે દરેક સભ્યએ સામસામે એકબીજા તરફ મોઢું રાખીને બેસવું. જેથી દરેક સભ્ય એકબીજાના મોઢાને સ્પષ્ટ જોઈ શકે. હવે પ્રથમ બેસેલા

સભ્યને કોઈ પણ એક શબ્દ બોલવાનું કહેવામાં આવે. તેની બાજુવાળા સભ્યને અગાઉ બોલાયેલ શબ્દ સાથે પોતાને આવડતો કોઈ શબ્દ જોડવાનું કહેવામાં આવે. એમ કરીને ત્રીજા સભ્યને અને પછી ચોથા...

આ રીતે શબ્દોની સાંકળ રચાશે. દરેક સભ્યે અગાઉ બોલાયેલ શબ્દને ધ્યાનથી સાંભળી યાદ રાખવાના હોય છે. અને પોતાનો ટર્ન આવે એટલે એમાં શબ્દ ઉમેરવો.

જે સભ્ય એક પણ શબ્દ ભૂલી જાય તે eliminate ગણાશે. અને જે અંત સુધી બધાં શબ્દો યાદ રાખી શકે તે વિજેતા.

નોંધ : શબ્દ અર્થાત્ કોઈ પણ શબ્દ જે- તે સમયે તત્કાળ મનમાં આવે.

### રમતનું નામ : પ્રશ્ન-પ્રવાહ

જરૂરી સાધનો : ફ્લેટ ડિશ, પાણી

### રમતના ઉદ્દેશ્યો :

માનસિક હાજરી. સંતુલન જાળવતાં શીખે. રમતાં-રમતાં શીખે. આનંદ પામે.

### રમવાની રીત :

પ્રસ્તુત રમત માટે રમનાર દરેક સભ્યને એક એક બહુ ઊંડી ન હોય તેવી ડિશ આપો. હવે આ ડિશમાં રમત શરૂ કરતાં પહેલાં પાણી ભરવું. પાણી ભરેલી આ ડિશ માથા ઉપર રાખવી અને હાથ પાછળ રાખવા.

રૂમના એક છેડેથી બીજા છેડે ચાલતા જવું અને બીજા પ્લેયર તેને પ્રશ્નોનો પ્રવાહ વહેતો મૂકશે. આ પ્રશ્નો કોઈક પણ સામાન્ય જ્ઞાનના હોઈ શકે. ચાલતાં ચાલતાં પાણી ન પડે તેનું ધ્યાન રાખવું અને parallel પ્રશ્નોના જવાબ આપવા. ત્યાર બાદ બીજા પ્લેયરનો વારો. તેની સાથે પણ ઉપર મુજબ પ્રશ્ન પ્રવાહ ચાલુ રાખવો.

હવે અંતમા જે સભ્યે સૌથી વધુ પ્રશ્નોના સાચા જવાબ આપ્યા હશે તે વિજેતા બનશે.

## બે હાથનો જાદુ



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

અત્યારના સમયમાં ભણતરના ભાર તથા ટેકનોલોજી વધુ પડતાં ઉપયોગ કરતાં બાળકોમાં રમતનું પ્રમાણ, ખાસ કરીને શારીરિક રમતોનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું થઈ ગયું છે. રમત એ બાળકના વિવિધ અવયવોના વિકાસ, વૃદ્ધિ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. મનોવૈજ્ઞાનિક અને વૈજ્ઞાનિક રીતે રમત એ શરીરનો અતિ આવશ્યક ભાગ છે. રમત દ્વારા સ્નાયુઓનું હલનચલન, પૂરતી માત્રામાં લોહીનું પરિભ્રમણ, માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ તેમજ રોગપ્રતિકારક શક્તિઓમાં વધારો થાય છે. સ્નાયવિક અને માનસિક શક્તિઓ વચ્ચે તાલબદ્ધ અને સમન્વય સાધતી મારી રમતનું નામ છે “બે હાથનો જાદુ”.

નીચે આપેલી દરેક રમત બાળક પોતાના બે હાથ દ્વારા રમશે. બંને હાથનો એટલો જ ઉપયોગ અને એટલું જ ચેતાતંત્ર અને મગજ સાથેનો સમન્વય જરૂરી છે. જો થોડો પણ ધ્યાનભંગ થાય તો આપેલી આકૃતિમાં ગોટાળો થવાનો જ થવાનો. માટે બાળકે આ રમત પૂરી એકાગ્રતાથી તથા શારીરિક ચપળતાથી રમવાની રહેશે.

### રમતના ઉદ્દેશ્યો :

બાળકના શારીરિક કૌશલ્યોનો વિકાસ કરવાના હેતુથી ઉપરોક્ત રમત રમવામાં આવે છે.

બાળકના શરીર અને માનસિકતા વચ્ચેનો સમન્વય સફળતાપૂર્વક સાધવા માટે રમવામાં આવે છે.

જેમાં ચપળતા, સ્ફૂર્તિ, સ્મૃતિ, તર્ક, સર્જનાત્મકતાના વિકાસ માટે શ્રેષ્ઠ રમત ગણી શકાય.

બાળકની વૃદ્ધિ, વિકાસ, સમસ્યા ઉકેલ કે નિર્ણયશક્તિ એકાગ્રતામાં વધારો કરવા માટે શ્રેષ્ઠ.

શરીરના ડાબા અને જમણા સ્નાયુઓનું તાલબદ્ધ સમતોલન જોવા મળે છે.

આવશ્યક સાધનસામગ્રી :

કાર્ડશીટ, કલર, પેન્સિલ, પેન, પોઈન્ટર, માપપટ્ટી, હાર્ડપેડ.

### રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

#### સોપાન - 1

સૌપ્રથમ એક કાર્ડશીટમાં સમાન અંતરે ઊભા ટપકાં કરવાં ત્યાર બાદ બાળકોને એક વખત આ ટપકાંઓને બંને હાથ વડે કેવી રીતે જોડવાં અને બંને બાજુ એક સરખી ડિઝાઈન કેવી રીતે બને તે દશ્યશ્રાવ્ય પદ્ધતિ દ્વારા સમજાવવું. ત્યાર બાદ સૂચવ્યા મુજબ ડિઝાઈન સાથે બંને હાથે ઝડપભેર પૂર્ણ કરવું. આ રમત વ્યક્તિગત તેમજ ગ્રૂપમાં રમાડી શકાય છે. બાળકને રોલ અપ બોર્ડ પર પણ આ રમત રમાડી શકાય છે. જે બાળક પહેલાં પૂર્ણ કરે તેને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવે છે.

#### સોપાન - 2

ત્યાર બાદ બીજી એક કાર્ડશીટ લેવી. તેમાં સમાન અંતરે ઊભી બે લાઈનમાં ટપકાં ગોઠવવા. બાળકોને ફરી એક વખત આ બંને લાઈન ને કઈ ડિઝાઈન છે અને કેવી રીતે છોડવું તે દશ્યશ્રાવ્ય પદ્ધતિ દ્વારા શીખવવું. ત્યારબાદ બાળકને સૂચવ્યા મુજબની ડિઝાઈન બંને હાથ વડે પેન પકડી ભૂલ વગર કરવાનું કહેવું. આ રમત વ્યક્તિગત તેમજ ગ્રૂપમાં રમાડી શકાય છે. ઉપરાંત રોલ અપ બોર્ડમાં પણ આ રમત રમાડી શકાય છે.

#### સોપાન - 3

આ રીતે ત્રીજી વર્કશીટ લઈ સમાન અંતરે ત્રણ આડાં ટપકાં કરી તેની નીચે સમાન અંતરે ફરી ત્રણ ઊભી લાઈનમાં ડોટ્સ કરવા. ત્યાર બાદ આ ત્રણેય ઊભી લાઈનને બંને હાથ વડે બંને બાજુ સરખી ડિઝાઈન થાય તેવી રીતે કઈ રીતે ટપકાં જોડવાં તે દશ્યશ્રાવ્ય પદ્ધતિ દ્વારા

સમજાવવું. બાળકને સૂચવ્યા મુજબની ડિઝાઈન બંને હાથ વડે કરવા આપવી. આ રમત વ્યક્તિગત તેમજ ગ્રૂપમાં રમાડી શકાય છે. તેમજ રોલ અપ બોર્ડ પર પણ આ રમત રમાડી શકાય છે. સૌપ્રથમ અને ઓછા સમયમાં ભૂલ વગર પ્રથમ પ્રયાસે કરનાર બાળકને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવે છે.

આમ, અલગ અલગ ડિઝાઈન દ્વારા રમતમાં આગળ આગળ સમાન અંતરે ટપકાંની સંખ્યામાં વધારો કરી બાળકને શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ વચ્ચેનો તાલબદ્ધ સમન્વય સાધી શકાય છે.

#### સોપાન-4

આ ઉપરાંત બંને હાથથી કરી શકાય તેવી એક અન્ય રમત પણ અહીં દર્શાવીએ તો સ્ટાર, ઊભું લંબચોરસ, ત્રિકોણ, ચોરસ, ગોળ અર્ધગોળ સાથે અનુક્રમે સરવાળા, બાદબાકી, ગુણાકાર, ભાગાકારની અને ગુરુતર જેવી નિશાનીઓને સાંકળી સૌપ્રથમ તો બાળકને સમજાવવામાં આવે છે કે આપેલા ચાર્ટમાં જ્યાં સ્ટાર હોય ત્યાં સરવાળા ઊભું લંબચોરસ દેખાય ત્યાં બાદબાકી ત્રિકોણ ઉપર ગુણાકાર ચોરસ ઉપર ભાગાકાર ગોળ ઉપર બરાબર નથી અને અર્ધગોળ ઉપર ગુરુતરની નિશાની આ પ્રમાણે કરવી કહી એક ઉદાહરણ સમજાવવું. બાળકને બંને હાથે આ નિશાનીઓ આપેલી કાર્ડશીટ ઉપર કરવાની થશે જે બાળક સૌપ્રથમ ભૂલ વગર અથવા તો ઓછી ભૂલથી પોતાની કાર્ડશીટ પૂરી કરશે તે બાળક વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે. આ રમત વ્યક્તિગત તેમ જ ગ્રૂપમાં રમાડી શકાય છે.

આ જ રમતને વિવિધ ગાણિતિક નિશાનીઓ, એબીસીડી, અન્ય આકારો, સંખ્યા, કક્કો વગેરે સાથે કાર્ડશીટ બનાવી અથવા તો રોલ અપ બોર્ડ પર દોરી રમાડી શકાય છે.

#### સોપાન-5

બંને હાથ દ્વારા રમાતી અન્ય એક રમતમાં લાલ અને લીલું વર્તુળ દોરવું. લીલું વર્તુળ એટલે હાથનો પંજો અને લાલ વર્તુળ એટલે વાળેલી મુઠ્ઠી એમ સમજવું.

બાળકને કાર્ડશીટની સામે બેસાડવામાં આવે છે અને સમજાવવામાં આવે છે કે લીલું ટપકું એટલે હાથનો પંજો અને લાલ ટપકું એટલે મુઠ્ઠી. અને એ રીતે જાતે બાળકને દૃશ્ય ક્લાવ્યપત્તિ દ્વારા એક વખત રમી બતાવવું. ત્યારબાદ રમત શરૂ કરવી.

બાળકને બે ટપકા એકસાથે આપવામાં આવે છે. જન ક્રમે ડાબી બાજુ અને જમણી બાજુના હાથની સ્થિતિ દર્શાવી. પોઈન્ટર રાખવાથી બાળક હાથની એ પ્રમાણે પોઝિશન કરશે. જેમ કે પ્રથમ બંને ટપકાં પર પોઈન્ટર રાખતાં બાળક ડાબી બાજુ પંજો અને જમણી બાજુ મુઠ્ઠી વાળેલો હાથ રાખશે. તેમજ ત્રીજી પોઝિશનમાં બાળક બંને બાજુ મુઠ્ઠી વાળીને રાખશે તેવી જ રીતે ચોથી પોઝિશનમાં બાળક બંને બાજુ પંજો રાખશે.

આ પોઈન્ટર આડાઅવળી ગમે તે વર્તુળ ઉપર રાખી શકાય છે. પણ પહેલાં આ રમત ધીમે ધીમે રમાડવામાં આવે છે અને જ્યારે બાળકને ફાવટ આવે છે ત્યારબાદ આ રમત ખૂબ જ ઝડપથી રમાડવામાં આવે છે. પાંચ મિનિટના સમયગાળામાં જે બાળક ઓછી ભૂલ સાથે આ રમત રમે છે તે વિજેતા જાહેર કરવામાં આવે છે. આ રમતમાં હાથ, પગ તથા શરીરના અન્ય અવયવોની કોઈ પણ સ્થિતિ સાથે રંગ, અંક, આકારોને જોડી રમત રમાડવામાં અનેરો આનંદ આવે છે.

બંને હાથ દ્વારા રમાતી આવી રમતો ઘરની અંદર ઘરની બહાર રમી શકાય છે, જેમ કે: ખુલ્લા મેદાનમાં રેતીવાળા વિસ્તારમાં જમીન પર વિવિધ આકારો ઊભી હરોળમાં ડોટ તેમજ પંજા અને મુઠ્ઠીવાળી રમતો રમાડી શકાય છે.

#### રમત સંદર્ભે સલામતીની બાબતો :

દરેક બાળકને સમાન વાતાવરણ અને પ્રોત્સાહન મળે તે જુઓ. હારજીતને કારણે અંદરોઅંદર બાળક લડે નહીં અને લઘુતાગ્રંથિ ન અનુભવે તે માટે બાળકને હાર અને જીત સાથે સમાયોજન સાધતાં શીખવવું. આ રમતો મેદાનમાં રમાડતી વખતે બાળકને ખુલ્લું મેદાન અને છાંયડાવાળી સુરક્ષિત જગ્યા મળે તે ખાસ જુઓ.

## સજા કે મજા...?



- હિતેશકુમાર બ્રહ્મભટ્ટ  
વાલ્લા પ્રાથમિક શાળા,  
તા. નડિયાદ, જિ.ખેડા  
મો. ૯૮૯૮૯૭૩૩૫

### શું આપ જાણો છો..?

આપણા સૌના ખિસ્સામાં રહી તરખાટ મચાવતા મોબાઈલની વિઘાતક અસર કેવી અને કેટલી છે? મોબાઈલ માઈકોવેવથી ચાલે છે, તે ખૂબ જ ખતરનાક કિરણો છે. તે કાન અને મગજનાં કોમળ અંગોને ખૂબ જ નુકસાન પહોંચાડે છે. નાનાં બાળકોની ખોપરીનાં હાડકાં ખૂબ જ કોમળ હોય છે, માઈકોવેવ તેને ખૂબ જ હાનિ પહોંચાડે છે. મોબાઈલના વધુ ઉપયોગથી બ્રેઈન ટ્યુમર, કેન્સર, સેન્સિવિટી, રંગસૂત્ર પર અસર, અનિદ્રા જેવા રોગોની સંભાવના છે.

માઈકોવેવના ઈલેક્ટ્રોમેગ્નેટિક રેડિયેશનથી બે ફોન વચ્ચે ઈડું મૂકો, તો તે પણ અમુક સમયે બફાઈ જાય છે. 18 વર્ષથી નીચેનાં 27 ટકા બાળકો પોતાનો અમૂલ્ય સમય મોબાઈલમાં ગેમ રમવામાં, ગીતો સાંભળવામાં, રીલ્સ જોવામાં, બિનજરૂરી મેસેજની આપ-લેમાં ચેટિંગ કરવામાં વેડફી રહ્યાં છે..! મોબાઈલમાં ગેમ રમતાં બાળકો ક્યારેક ખરાબ ચિત્રો, ફોટા કે વીડિયો જોતાં થઈ જાય છે, ખરાબ સાહિત્ય વાંચતાં થઈ જાય છે અને કુસંગને રવાડે ચડી જાય છે. જે મોબાઈલ આપણો સંપર્ક આપી દુનિયાના લોકો સાથે કરાવી શકે છે, તે જ મોબાઈલ આપણને પોતાના ઘરના માણસોથી જ દૂર કરી દે છે..! આપણી યાદ શક્તિ, અવલોકનશક્તિ અને એકાગ્રતા ઘટાડી અભ્યાસમાં પાછળ ધકેલી દે છે. ટૂંકમાં, મોબાઈલના વધુ પડતા ઉપયોગથી આપણા અભ્યાસની, સમયની, પૈસાની, સંબંધોની અને સંસ્કારોની બરબાદી જ છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય કે તો કરવું શું? અહીં એક ગીત યાદ આવે છે.

ક્યા કરે ક્યા ના કરે યે કેસી મુસ્કિલ હાઈ,  
કોઈ તો બતાયે ઈસકા હલ ઓ મેરે ભાઈ  
તો ચાલો, આ માટે આપણે આટલું તો કરીએ જ..!

- બાળકને સમજાવીને મોબાઈલથી દૂર જ રાખીએ.
- બાળક હેરાન કરતું હોય, તો તેમાંથી છૂટવા તેને મોબાઈલ ક્યારેય ન આપીએ.
- આપણો મોબાઈલ બાળક પાસે હોય, ત્યારે ઈન્ટરનેટ બંધ જ રાખીએ.
- અભ્યાસના સમયે બાળક મોબાઈલ પર સમયના પસાર કરે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખીએ.
- આપણે પણ ઘરમાં મોબાઈલ ફોનનો જરૂર પૂરતો જ ઉપયોગ કરીએ.

મોબાઈલની મજા એ આપણાં વહાલસોયા માટે સજા ન બની જાય, તે માટે આપણે જાગતાં રહીએ અને બીજાને પણ જગાડીએ સાથે તેને મોબાઈલમાંથી બહાર કાઢીને રમતની મજા માટે મેદાનમાં મોકલીએ. જેથી તેનો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેગિક અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ થાય..! આપણે શું રમીએ છીએ?, ક્યાં રમીએ છીએ?, કેવું રમીએ છીએ? તેનાથી શા ફાયદા થાય છે? તે બધી આપણને ખબર હોતી નથી. સતત મોબાઈલમાં રમતો રમ્યા કરીએ છીએ તે માટે તેમાંથી જરા બહાર નીકળીને ભાઈ-બહેન સાથે કે મિત્રો સાથે મેદાનમાં રમવા જઈએ તેના અસંખ્ય ફાયદા છે. માટે આપણે મોબાઈલ કે કમ્પ્યુટરની રમત પડતી મૂકીને ઘરના આંગણે કે ખુલ્લાં મેદાનોમાં રમવાનું શરૂ કરીએ.

### શારીરિક વિકાસ:

રમતો નિયમિત રમવાથી આપણું શરીર ખડતલ બને છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. જ્યારે મોબાઈલમાં જ ભરાઈ રહેવાથી આપણો શારીરિક વિકાસ અટકી જાય છે. શરીર માયકાંગલાં બની જાય છે.

### માનસિક વિકાસ:

રમતો રમવાથી આપણા શરીરની તંદુરસ્તી સાથે

મનની તંદુરસ્તી પણ જળવાઈ રહે છે. આપણી ચિંતા, નિરાશા કે ડર દૂર થાય છે. આપણો આત્મવિકાસ વધે છે.

### સામાજિક વિકાસ :

આપણા ઘણા બધા મિત્રો બને છે. ખરેખર રમતો આપણને એકલતાથી બચાવે છે. આપણા પરિવારના સભ્યો પરમ મિત્રો બને છે, તે જ રીતે શાળાના મિત્રો કે સોસાયટીના નવા મિત્રો મળે છે. તે થકી એકબીજાની રહેણીકરણી, વિવિધતા, ઉત્સવ ઉજવણી વગેરેની ઓળખ થાય છે. બધાં સાથે રહીને યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકાય છે. આપણી સાથે આપણી ટુકડી, આપણું ગામ, આપણો જિલ્લો, આપણું રાજ્ય કે દેશ માટે રમવાનું તેનું ગૌરવ વધારવાની સમજણ કેળવાય છે.

### સાવેગિક વિકાસ :

જીવનનાં ઉપયોગી ગુણો એકાગ્રતા, ચપલતા, ધીરજના, સહનશીલતા અને ખેલદિલી જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. જીવનની નવી ઊર્જા પ્રાપ્ત થાય છે.

### વ્યક્તિત્વ વિકાસ :

યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેતાં શિખાય છે. લક્ષ્ય નક્કી કરી તે માટે મહેનત કરી જીત મેળવી શકે છે. જીવનમાં કશુંક કરી બતાવવાની ભાવના પ્રબળ બને છે.

ચાલો મિત્રો, આપણે ઘરમાં કે આંગણે રમાતી એકાગ્રતા વધારતી સુંદર રમતની માહિતી મેળવીએ.

### ચિત્રકોયડો : (PUZZLE GAME)

**હેતુ :** એકાગ્રતા વધે, નિર્ણયશક્તિ વધે, અવલોકનશક્તિ વધે, વિચારશક્તિ વધે, સર્જનશક્તિ વધે, આંગણના સ્નાયુઓ વિકસે તથા આનંદમય-પ્રવૃત્તિમય શિક્ષણ થાય.

**સાધનસામગ્રી :** છાપાં કે સામયિકનું સહેજ મોટું (8"બાય 8" જેવું ) રંગીન ચિત્ર, તેના માપનું એક પૂઠું અથવા કાર્ડપેપર, ફેવિકોલ, કાતર, પેન્સિલ અને ફૂટપટ્ટી

**બનાવવાની રીત :** આ માટે કોઈ છાપાં કે સામયિકનું 8"બાય 8" ના માપનું મનપસંદ રંગીન ચિત્ર પર આપેલ માપનો સમચોરસ દોરો. તેને કાતરથી કાપો અને પૂઠા અથવા કાર્ડપેપર પર ગુંદરની મદદથી ચોંટાડો. તે

બરાબર સુકાઈ જાય પછી તે 8"બાઈ 8"ના સમચોરસ ઉપર આડા અને ઊભા 2 (બે) ઈંચના અંતરે નિશાન કરીને કાતરથી સાચવીને કાપો. હવે આપણું આ ચિત્ર 2 ઈંચના એક્સરખા કુલ 16 ટુકડામાં વહેંચાઈ ગયું છે, બરાબરને? ચિત્રકોયડો નામની આ રમત બે, ત્રણ કે ચાર મિત્રો રમી શકશે.

### ચાલો રમીએ :

16 ટુકડામાં વિભાજિત તેવું આપણું આ ચિત્ર રમતવીરોને આપો. તેઓને કહો કે આ આડાવળા ટુકડાઓને સરખી રીતે ગોઠવી આખું ચિત્ર પૂરું ગોઠવવાનું છે. ખરેખર આ કોયડો ઉકેલવા જબરી ગમ્મત થાય છે. ઘણા વખત પછી પણ જો રમનાર સફળ ન થાય અને મથામણ કર્યા કરે, તો આપણે તેમને થોડું માર્ગદર્શન આપવું. અહીં વિચારતાં થાય છે, અવલોકન કરતાં થાય છે. કશુંક કરતાં કરતાં શીખવાનો અવસર છે. ભાર વિનાનું ભણતર અહીં જોવા મળે છે. જો રમતવીર આ એક ચિત્ર કોયડો ઉકેલી આપે તો તેઓને અભિનંદન આપી બીજો કોયડો ઉકેલવા આપવો.

આ રીતે મગજની કસરત કરાવતી અન્ય એક MIND GAME છે. આ એક સાવ નોખા-અનોખા પ્રકારનો મારો નવતર પ્રયોગ છે. જે 'ભાષા સજ્જતા' પણ વધારે છે. મોટા ભાગે શહેરમાં લગાવેલ કે લટકાવેલ દુકાનોનાં સાઈન બોર્ડ અથવા જાહેરાતનાં પાટિયાંમાં કે જાહેર સ્થળોએ જોવા મળતાં સૂચના દર્શક બોર્ડ હોય છે. તેમાં ભાષાકીય રીતે જોડણી અથવા વ્યાકરણની રીતે ઘણી ભૂલો જોવા મળે છે. તેના ફોટા પાડી A/4 માપમાં રંગીન પ્રિન્ટ કઢાવી તે ફોટોગ્રાફ બાળકોને જોવા માટે આપીએ.

બાળક ઝીણું અવલોકન કરી તેમાંની ભૂલ શોધી બતાવે છે. કદાચ તે અટકે કે મૂંઝાય તો થોડી મદદ કરી પ્રોત્સાહિત કરાય છે. તે જે ભૂલ શોધે છે. તેવી ભૂલ લેખન વેળા ભવિષ્યમાં તે કરશે નહીં..! સજાગ બનશે, આમ તેની ભાષાસજ્જતા વિકસશે. અહીં રમતની રમત અને શિક્ષણનું શિક્ષણ છે. પ્રવૃત્તિમય-આનંદમય શિક્ષણ સાથે ભાર વિનાનું ભણતર અહીં જોવા મળે છે.

## સાધનસામગ્રી વગરની રમતો



- જગમ્માલભાઈ બી. પીઠિયા 'વ્હાલ'  
ટેલાણા પ્રાથમિક શાળા, જિ. જૂનાગઢ.  
મો. ૯૭૨૪૪૮૧૫૫૮

આ બાબતે જો વાત કરવામાં આવે તો ઘણીબધી આપણી દેશી રમતો એવી છે કે જે સાધનસામગ્રી વગર ગલી કે પોળમાં રમી શકાય છે. જે રમતો નીચે મુજબ છે.

### લાકડાદાવની રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. આ રમતમાં દાવ આપનાર ખેલાડી જે જગ્યા બતાવે તે જગ્યાએ દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓએ ત્યાં જવાનું હોય છે ત્યાં જતાં વચ્ચે કોઈ ખેલાડીને અડકી જતાં તે ખેલાડી પર દાવ આવે છે.

### લોઢાદાવની રમત :

આ રમત લાકડાદાવની રમતની જેમ જ રમવામાં આવે છે. આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. આ રમતમાં દાવ આપનાર ખેલાડી જે લોખંડની જગ્યા બતાવે તે જગ્યાએ દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓએ ત્યાં જવાનું હોય છે ત્યાં જતાં વચ્ચે કોઈ ખેલાડીને અડકી જતાં તે ખેલાડી પર દાવ આવે છે.

### કલર રે કલરની રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓ વર્તુળમાં ઊભા રહે છે. દાવ આપનાર ખેલાડી જે કલરનું નામ બોલે તે કલરવાળા ખેલાડી તરફ તમામ ખેલાડીઓ ભેગા થઈ જાય છે. ત્યાં જતાં વચ્ચે કોઈ ખેલાડીને અડકી જતાં તે ખેલાડી પર દાવ આવે છે

### થપ્પોદાની રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. આ રમતમાં દાવ લેનાર આપનાર નક્કી કરેલા અંક બોલે ત્યાં સુધીમાં તમામ

ખેલાડીઓ આસપાસમાં રહેલી જગ્યામાં છુપાઈ જાય છે. દાવ આપનાર ખેલાડી નક્કી કરેલા અંક બોલી શોધવા જાય છે. તમામ ખેલાડીઓ શોધાઈ જતાં પ્રથમ શોધાઈ જનાર ખેલાડી પર દાવ આવે છે.

### આંધળાપાડાની રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. આ રમતમાં દાવ આપનારની આંખે પાટો બાંધવામાં આવે છે. દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓ દાવ આપનારથી દૂર જતા રહે છે. દાવ લેનાર ખેલાડીમાથી એક ખેલાડી દાવ આપનાર ખેલાડીની આંખે પાટો બાંધીને દૂર જતો રહે છે. ત્યાર બાદ દાવ આપનાર ખેલાડી દાવ લેનાર ખેલાડીઓને પકડે છે. જે પ્રથમ પકડાય તેના પર દાવ આવે છે. આ રીતે આ રમત રમવામાં આવે છે.

### નદી કિનારા રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓ વર્તુળમાં ઊભા રહે છે. દાવ આપનાર ખેલાડી જો નદી બોલે અંદર અને કિનારો બોલે તો બહાર એમ જવાનું હોય છે. આમ કરતાં જે ભૂલ કરે તે આઉટ થતા જાય છે. અને છેવટે રહેનાર વિજેતા બને છે.

### મીનીઠેકામણીની રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. આ રમતમાં દાવ આપનાર લેનાર ખેલાડી કમરથી વાંકો વળીને ઊભો રહે છે. દાવ લેનાર ખેલાડીઓ આ ખેલાડી પરથી ઠેક મારે છે. ધીમેધીમે દાવ આપનાર ખેલાડી ઊંચો થતો જાય છે. એમ કરતાં જે ખેલાડી પીઠને અડી જાય તેના પર દાવ આવે છે.

### પંખી ઊડે ફરરર.... રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓ વર્તુળમાં ઊભા રહે છે. દાવ આપનાર ખેલાડી જો પંખીનું નામ બોલે તો દાવ લેનારે ફરરરર...બોલવાનું અને પ્રાણીનું નામ બોલે તો કશું બોલવાનું નહીં. આમ કરતાં ભૂલ થાય તો આઉટ થતા જાય છે અને છેવટે રહેનાર વિજેતા બને છે.

### સાતતાળીની રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. આ રમતમાં દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓ દૂર જતા રહે છે. દાવ લેનાર ખેલાડીમાથી એક ખેલાડી દાવ આપનાર ખેલાડીને

સાતતાળી મારીને દૂર જતો રહે છે. અને દાવ આપનાર ખેલાડી દાવ લેનાર ખેલાડીઓને પકડવા જાય છે જે પ્રથમ પકડાય તેના પર દાવ આવે છે.

### આંબલી પીપળીની રમત :

આ રમતમાં એક દાવ આપનાર અને એકથી વધારે દાવ લેનાર ખેલાડીઓ હોય છે. આ રમતમાં દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓ ઝાડ પર ચઢી જાય છે. આ રમતમાં ઝાડની બાજુમાં એક કૂંડારું દોરવામાં આવે છે. દાવ લેનાર ખેલાડીમાથી એક ખેલાડી લાકડીનો એક ટૂકડો જોરથી દૂર ફેંકી દે છે. ત્યાર બાદ દાવ આપનાર ખેલાડી દૂર ફેંકેલો લાકડીનો ટુકડો લાવી કૂંડારડામાં મૂકી ઝાડ પરના ખેલાડીઓને પકડવા જાય છે. જે પ્રથમ પકડાય તેના પર દાવ આવે છે.

### સાહસિક રમતો

૧. **સાદી ગુલાંટ :** આ રમત રમતા ખેલાડીઓ એક હરોળમાં ઊભા રહેશે. શિક્ષક મુલાયમ રેતી કે જાજમ પાસે એક ખેલાડીને પગના પંજા ઉપર ઉભડક બેસવાનું કહેશે. હવે આજ્ઞા મળતાં ખેલાડી પોતાના હાથ આગળ તરફ રાખી હાથના પંજા જમીન પર ટેકવી માથાને શક્ય એટલું નીચું નમાવી હાથના બળ પર આગળ ગુલાંટ મારશે. પછી પ્રારંભિક સ્થિતિમાં આવી જશે. આ રીતે ક્રમશઃ બધા જ ખેલાડી સમયમર્યાદામાં ત્રણ-ત્રણ ગુલાંટ મારશે. રમતને વધુ રોચક બનાવવા બે ખેલાડીઓની જોડી બનાવી તેઓ એકબીજાની કમર પકડીને ગુલાંટ મારશે. ભૂલ કરનાર, વિલંબ કરનાર રમતમાંથી બાદ થશે.
૨. **ડાઈવ ગુલાંટ :** રમત રમતા બધા ખેલાડીઓ બિછાવેલ જાજમથી નિયત અંતરે એક હરોળમાં ઊભા રહેશે. શેતરંજી આગળ બે ખેલાડી વજાસનની જેમ હાથ-પગ જમીન ઉપર રાખીને ઝૂકેલી સ્થિતિમાં બેસશે. શિક્ષકની આજ્ઞા મળતાં ક્રમશઃ ખેલાડી આવતા જશે અને બેઠેલા ખેલાડીને સ્પર્શ કર્યા વિના તેના ઉપરથી ડાઈવથી ગુલાંટ મારશે. નીચે બેસનાર ખેલાડીઓની સંખ્યા વધારતી જવી. સફળ ગુલાંટ મારનાર સામૂહિક જયઘોષ કરશે.
૩. **અગ્નિચક :** આ રમતમાં લોખંડના સળિયા કે પટ્ટીમાંથી મોટું ચક બનાવવું. સામસામે બે લોકો પકડી શકે તેવી રચના બનાવવી. આ ચક પર જૂના કપડાના ટુકડા વીંટી તેના પર કેરોસીન છાંટી અગ્નિચક તૈયાર કરવું. ચકની એક બાજુએ ગાદલાં મૂકવાં. ચકની આજુબાજુ ચકને પકડનાર ઉપરાંત બે જવાબદાર વ્યક્તિએ ઊભા રહેવું. શિક્ષકની આજ્ઞા મળતાં બીજી બાજુ થોડે દૂરથી દોડીને એક ખેલાડી આવશે અને પંજા પર કૂદી હાથ આગળ તરફ રાખી સળગતા અગ્નિચકમાંથી પસાર થયા પછી માથું નીચે લઈ ગાદલા પર ગુલાંટ લેવી. અગાઉ અભ્યાસ માટે સળગાવ્યા વિના સાદા ચકમાંથી પસાર થવાના લાંબા અભ્યાસ પછી આ રમતનું આયોજન કરવું.
૪. **પર્વત ઉપર ચડવું :** રમત રમતા ખેલાડીઓ પર્વતાળ/પહાડી વિસ્તારમાં ફરવા જશે. દોરડાનો ઉપયોગ કરીને કે એક બીજાનો ટેકો લઈને ચડવા, ઊતરવાનો અભ્યાસ કરશે. સફળ ખેલાડી જયઘોષ કરશે. એજ રીતે મોટા વૃક્ષ ઉપર ચડવાનું પણ ગોઠવી શકાય. ઊંચા પર્વત કે વૃક્ષની ટોચે ધ્વજ લગાવનાર વિજેતા બનશે.

## ચિઢી ઉપાસ



- વૈશાલીબેન ટી. પંચાલ  
મોટીદાઠ પ્રાથમિકશાળા  
તા.જિ. મહેસાણા  
મો. ૯૪૨૯૭૩૨૯૫

માનવજીવનની શરૂઆત જ રમતગમતથી થાય છે. બાળક ચાલતા શીખે એટલેથી જ રમવાનું શરૂ કરે છે. રમતગમત પ્રત્યે મનુષ્યને સ્વાભાવિક પ્રેમ હોય છે. સભ્યતા અને સંસ્કૃતિના વિકાસની સાથે માનવની ખેલવૃત્તિએ નવી નવી રમતગમતો શોધી કાઢી છે. રમતગમતથી તંદુરસ્તી મળે છે. તાજગી અને ચૈતન્ય વપરાય છે. સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન નિવાસ કરે છે. સ્વસ્થ મન સદાય આશાભર્યું રહે છે.

### રમતનો ઉદ્દેશ્ય :

બાળક જાગૃતતા કેળવીને રમત રમશે. તે વિચાર કરીને જ રમતમાં આગળ વધશે. નવા શબ્દભંડોળમાં વધારો થશે. વિવિધ ગુણધર્મોને આધારે વર્ગીકરણ કરતાં શીખશે. તેના લેખનકાર્યમાં ચીવટ આવશે. યાદ શક્તિમાં વધારો થશે. વાંચન કૌશલ્ય કેળવાશે. ત્વરિત નિર્ણયશક્તિમાં વધારો થશે અને તેનામાં એકાગ્રતા કેળવાશે.

### આવશ્યક સાધન સામગ્રી :

કોરો કાગળ, સ્કેચપેન, બોલપેન 5 સ્ટીલની 5 ડિશો, 10 વાટકી

### રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ :

સૌપ્રથમ આ રમતમાં બે વ્યક્તિ ભાગ લઈ શકે. પ્રથમ આપણે પાંચ બનાવીશું જેમાં આ મુજબ લખી તેનું કટીંગ કરી ડિશમાં તે ચિઢી ખુલ્લી મૂકવી.

1. રસોડાની વસ્તુ,
2. બાથરૂમની વસ્તુ,
3. ભણવાની વસ્તુ,
4. ઈલેક્ટ્રિક વસ્તુ
5. તૈયાર થવાની વસ્તુ.

પ્રથમ ઉપર મુજબ લખીને પાંચ ચિઢીઓ બનાવી દેવી. તે ચિઢીને પાંચ ડિશોમાં ખુલ્લી મૂકવી. દરેક ડિશની ડાબી અને જમણી બાજુ એક એક વાટકી મૂકવી A વ્યક્તિ ડાબી બાજુ અને B વ્યક્તિ જમણી બાજુ ગણવી. A અને B બંને વ્યક્તિને 15 ચિઢીઓ લખેલી આપવામાં આવશે. રમત શરૂ થાય એટલે A વ્યક્તિ પોતાની 15 ચિઢીમાંથી એક ચિઢી ખોલી તેમાં લખેલું નામ વાંચી આપેલ પાંચ ડીશ માંથી તેને અનુરૂપ ડીશપસંદ કરી તેની પાસેની વાટકીમાં પોતાની ચિઢી મૂકશે. તે રીતે B વ્યક્તિ પણ પોતાની 15 ચિઢીમાંથી એક ચિઢી ખોલી નામ વાંચી આપેલ ડિશમાંથી તેને અનુરૂપ પસંદ કરી તેની પાસેની વાટકીમાં પોતાની ચિઢી મૂકશે. આ રીતે A અને B ની 15 ચિઢી યોગ્ય સ્થાને મૂકી દીધા પછી બંનેને એક કોરો કાગળ અને પેન આપવામાં આવશે. એ કોરા કાગળમાં પોતે મૂકેલી ચિઢીનાં નામ યાદ કરી તે કોરા કાગળમાં લખવાનાં રહેશે.

વ્યક્તિ A અને વ્યક્તિ B બંનેમાંથી જે વધુ નામ કાગળમાં યાદ કરી લખશે તે વિજેતા કહેવાશે.

### ચિઢીનાં નામ :

કોરા કાગળમાં નીચે આપેલા 30 શબ્દોની ચિઢી બનાવી વાળીને તૈયાર કરવી.

### A વ્યક્તિ માટેના શબ્દો :

સાબુ, સ્પ્રે, રૂમાલ, કીમ, ટબલર, કાંસકો, પેન્સિલ, કઢાઈ, ચોપડી, સાણસી, કલરબોક્સ, ગેસ, ફીજ, ઈસ્ત્રી, ટ્યૂબલાઈટ

### B વ્યક્તિ માટેના શબ્દો :

તેલ, પાટલો, પાવડર, ડોલ, દર્પણ, કપડાં, લાઈટર, રબર તપેલી, નોટબુક, માટલું, ફૂટપટ્ટી, વૉશિંગ મશીન, પંખો, ટીવી.

## રમતાં રમતાં ભણીએ...



- દેતલકુમારી એસ. પટેલ  
પ્રાથમિક શાળા નાંદોલી પો.દેથલી  
તા : માતર જિ: ખેડા  
મો. 90૯૬૧૧૨૯૮૫

શિક્ષણનું મુખ્ય ધ્યેય બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનું છે. કેળવણીની જેમ રમત પણ જીવનનું અનિવાર્ય અંગ છે. શારીરિક તંદુરસ્તીની સાથે સાથે માનસિક સ્ફૂર્તિ એટલી જ જરૂરી છે. રમત રમવાથી મન:સ્ફૂર્તિ વિશેષ મળે છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન સમયથી જ રમતને વિશેષ પ્રાધાન્ય મળ્યું છે. બાળકોની આંતરિક શક્તિઓમાં ભિન્નતા હોવાથી બાળકોમાં રહેલી શ્રેષ્ઠતાને બહાર લાવવા માટે રમત-ગમત, સંગીત, ચિત્રકલાઓ જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા મનોસ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ બને એ આવશ્યક છે, બાળકોના ચારિત્ર્ય અને સ્વાસ્થ્યના નિર્માણ દ્વારા રાષ્ટ્રને મજબૂતી પ્રદાન કરવામાં રમતગમત મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

રમતગમત દ્વારા વ્યક્તિમાં ખેલદિલી, સમૂહભાવના, વિનય, નૈતિકતા, આકાંક્ષા, અને નીતિમત્તા જેવા ગુણોને વિકાસ થાય છે. રમતગમત એટલે સામાન્ય રીતે વ્યવસ્થિત સક્ષમપણે અને કુશળતાપૂર્વક કરાતી શારીરિક-માનસિક કવાયત તરીકે ઉત્સાહપૂર્વક કરાતી પ્રવૃત્તિ છે.

જો આપણે ઈચ્છીએ તો બાળકો ટી.વી. મોબાઈલ ની પકડમાંથી છૂટે તે માટે અસરકારક વિકલ્પ માત્રને માત્ર રમતગમત જ છે. રમતો બાળકની ઈચ્છા હોય ત્યારે જ રમાડવી જોઈએ. ઘણી વાર માતા-પિતા ફરિયાદ કરતાં હોય છે કે, અમે ઈચ્છીએ કે અમારાં બાળકો રમતો રમે પણ ઘરમા લીધેલાં રમકડાં થોડો સમય રમે અને કંટાળી જાય છે. તો દરેક વખતે તેને રમતના મેદાનમા લઈ જવાનું શક્ય બનતું નથી. અને એને દરેક સમયે નવાં રમકડાં અપાવવા આપણે સક્ષમ હોતા નથી. તો તે માટે રમકડાં સિવાય પણ બાળકોને ઘણું બધું રમાડી શકાય છે.

પથ્થર, ચણોઠી, સોડા બોટલનાં ઢાંકણ,

માચીસબોક્સ, તૂટેલી બંગડીના કાચ, વિવિધ વસ્તુઓ બનાવવાની પ્રવૃત્તિ કરાવી શકાય છે. ઉપરંત રૂમાલ, ફુગ્ગા, રિંગ, કાગળની ચિટ્ટીઓ વડે અનેક રમતો રમી શકાય. ઉખાણાં, સુડોકુ, ક્રિવઝ, અભિનય, અંક શોધખોળ, કબકી, ખો-ખો, સંગીત-ખુરશી, વગેરે રમતો પણ રમાડી શકાય.

### નામ : ઘડિયાળની રમત



ઘરમાં કે મેદાનમા સરળતાથી રમાડી શકાય છે.

આ રમતમાં ઘરમાંથી જ ઉપલબ્ધ એવી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરીને જેમકે ગ્લાસ, વાડકી, ચમચીઓ અને માચીસની મદદથી ઘડિયાળની રચના કરી આ રમત સરળતાથી વધારે ઓછા પ્રમાણમાં બાળકોને રમાડી શકાય છે.

આ રમતમાં 4 ગ્લાસ, 8 વાડકી, 1 માચીસ બોક્સ, 3 ચમચીઓ નાની-મોટી પોતાની પસંદગી તથા જરૂરિયાત મુજબ વૈકલ્પિક વ્યવસ્થા અનુસાર સાધનો લઈને રમાડી શકાય છે. નાના અને વિભક્ત કુટુંબમા કામ અર્થે બહાર હોય ત્યારે માતાની સવિશેષ જવાબદારી થઈ જાય છે. કે, બાળકને રમત સાથે સમજ અને મોબાઈલથી દૂર રખવા

માટે બાળક રસપૂર્વક પ્રવૃત્તિમય કાર્ય સાથે જોડાય અને કંઈક અવનવું શીખે, ગોઠવે, તથા નવીનતા તરફ વિચારવા પ્રેરાય એ માટી આ રમતમાં અલગ અલગ સાધનોનો ઉપયોગ કરી આ રમત રમાડી શકાય છે.

આ રમત રમવા માટે ઘરના રૂમમાં કે મેદાનમા ઘડિયાળની ગોળ આકૃતિનો ચંદો બનાવો. બાળકો આ ઘડિયાળમા 1 થી 12 ક્રમિક અંકો ગોઠવવાના હોય છે. તેમજ 6-12-3-9 અંકોની જગ્યા પર ગ્લાસ મૂકો. અને 1-2-4-5-7-8-10-11 નંબર પર વાડકી ગોઠવી દો, હવે કલાક કાંટા માટે 2 જાડી નાની ચમચી, મિનિટ કાંટા માટે 2 મોટી ચમચીઓ તથા સેકંડ કાંટા માટે 2 પાતળી મોટી ચમચી ઓ ગોઠવી ઘડિયાળના ત્રણેય કાંટા બનાવો. હવે 1 થી 12 અંકોમાં બે અંકો વચ્ચે દરેક જગ્યા પર 5 માચીસની સળીઓ ગોઠવવી. જે બાળકને જમચીસની સળીઓ યોગ્ય અંતરે મૂકવા કહો, જેથી બાળક સળીઓ ખૂબજ કાળજીપૂર્વક અને ચીવટાઈથી ગોઠવશે. આમ બાળક ઘડિયાળના સેકંડના રાઉન્ડને સરળતાથી સમજી શકશે.

આમ, ઘડિયાળના ચંદાની રચના બાદ હવે રમનાર બાળકને સેકંડ કાંટાની ચમચીઓ ક્રમિક સળીઓ પર ગણતરી પ્રમાણે ફેરવવાનું કહો અને 60 નંબર આવે એટલે સેકંડ કાંટાની ચમચી 12 પર આવી જય તેમ ફેરવો. ત્યાર બાદ 5 વખત મિનિટ કાંટો ફેરવે એટલે મિનિટ કાંટાને 1 પર લાવવાનું કહો, અને ધીમે ધીમે ક્રમિક આગળ રમત વધારો અને 6 પર મિનિટ કાંટો આવે ત્યારે કલાક કાંટો 12 અને 1 ની વચ્ચે ગોઠવો. આમ ક્રમિક રમત રમવી ... જેથી બાળક ઘડિયાળના સમય ચક્રને સમજી સમય કઈ રીતે જોવાય તે સમજી શકશે. તથા આ ઘડિયાળના ચંદાની રચના પ્રમાણે 12,3,6,9 જેને ક્રમિક જોતા 12 ઉત્તર, 3 પૂર્વ, 6 દક્ષિણ અને 9 પશ્ચિમ એમ દિશાનું જ્ઞાન આપી શકાય છે. અને હવે આજ રીતે રમતાં રમતાં આગળ વધો અને બાળકને હવે દિશાઓની વચ્ચે ધરતી પર આવેલ ખૂણાઓ સમજાવવાઓ પ્રયાસ કરો.. જેમાં ઉત્તર અને પૂર્વની વચ્ચે ઈશાન, પૂર્વ અને દક્ષિણ વચ્ચે અગ્નિ, દક્ષિણ અને પશ્ચિમ વચ્ચે નૈર્ઋત્ય તથા પશ્ચિમ અને ઉત્તર વચ્ચે

વાયવ્ય એમ ખૂણાઓની સમજ આપો. જેમ જેમ બાળક આ રમત રમતાં રમતાં આગળ વધે તેમ હવે બાળકને ગણિતના ભૌમિતિક ખૂણાઓની માહિતીનો ખ્યાલ કરાવો હવે બાળકને કલાક અને મિનિટ કાંટાની સમજથી કલાક કાંટો 12 પર અને મિનિટ કાંટો 3 પર રહે તેમ ગોઠવવા કહો અને બાળકને હવે 90 અંશના ખૂણાની સમજ આપી દો. અને હવે બાળકને આ ઘડિયાળમા બીજે ક્યાં આ 90 અંશના ખૂણા બનશે તે શોધવાનું કહો, આવી રીતે બાળકને હવે લઘુકોણ, ગુરુકોણની સમજ આપી દો...આમ રમતમાં 90 અંશના ખૂણાથી ઓછી જગ્યાઓનો નાનો ખૂણો બનાવે તો લઘુકોણ એમ સમજાવો તથા આ બે કાંટા 90 અંશથી આગળ વધે અને વધારે મોટી જગ્યાનો ખૂણો બનાવે તો ગુરુકોણ કહેવાય તેની સમજ આપો. જેથી બાળક ભૌમિતિક ખૂણાઓની માહિતીનો ખ્યાલ આસાનીથી મેળવી શકશે.

#### ફાયદા:

રમત એ કેળવણીનું અભિન્ન અંગ છે. બાળવિકાસને ગતિ આપતી કેડી એટલે રમત. ઉમંગ ઉલ્લાસનો જાણે રંગભર્યો ફુવારો છે. રમત એ બાળકોમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને બહાર લાવવાનો પંથ છે.

- 1) આ રમત રમવાથી બાળકમાં ઘડિયાળની રચના સ્પષ્ટ થઈ જશે અને સમય જોવાનું સરળતાથી સમજણમાં આવશે
- 2) બાળકની ધ્યાન એકાગ્રતા અને ચિત્તશક્તિનો મોટા પાયે ઉપયોગ થશે.
- 3) સમય રચના સમજવાને કારણે બાળક પોતાની દિનચર્યા પણ નક્કી કરી શકશે.
- 4) રમતની સાથે ગણિતના ભૌમિતિક ખૂણાની રચના બાળકો ખૂબ સરળતાથી જાણી એની આવડત પ્રમાણે શીખી જશે.
- 5) દિશા અને પૃથ્વીના ખૂણાઓ સમજવા સરળ બનશે.
- 6) આ રમતને એકથી વધારે બાળકો પણ સરળતાથી રમી શકશે.

## ઉદ્દેશ્ય :

રમત એ બાળકની મનોવૃત્તિ સંતોષનારી પ્રવૃત્તિ છે. એટલે તો શિક્ષણજગતમાં પણ “રમત દ્વારા શિક્ષણ” એવા અભિગમથી જ્ઞાનની કેડી કંડારવામા આવે છે. રમત એ બાળકના મનને મોહી લે છે, જેથી બાળકો રમતને રમતાં રમતાં આસાનીથી શીખવા તરફ આગળ વધે છે.

આ રમતમા બાળકો પોતાની રુચિ અનુસાર ઘડિયાળની વિગતે રચના સરળતાથી સમજી શકે છે. તથા 1 થી 12 અંકો વચ્ચેનો સમય સેકંડ, મિનિટ અને કલાક કાંટો જે સમય લે છે તે કેમ આગળ પાછળ આટલા તફાવતથી ફરે છે, જે સમજવામા બાળકને વાર લગતી નથી. અને રમતના ફાયદા પણ આપણે જાણી શકીએ છીએ કે બાળકની ધ્યાન એકાગ્રતા અને ચિત્તશક્તિનો મોટા પાયે ઉપયોગ થશે. રમતની સાથે ગણિતના ભૌમિતિક ખૂણાની રચના બાળકો ખૂબ સરળતાથી જાણી એની આવડત પ્રમાણે શીખી જશે. તથા દિશા અને

પૃથ્વીના ખૂણાઓ સમજવા સરળ બનશે. આમ, મોટાં બાળકોને ઘડિયાળની રચના અને સમય જોતાં આવડતું હોય તો તેમને આ રમતથી ભૌમિતિક ખૂણા ભણાવવામાં સરળતા બની રહે છે અને બાળકો ને આ રમત આવડી ગયા પછી એક બાળક બીજાં બાળકોને પણ સરળતાથી ગમે ત્યાં રમાડી શકે છે.



## સાહસિક રમતો

- દોરડાથી ઊંચે ચડવું :** એક ઊંચા ઝાડ સાથે કે ઊંચી દીવાલ સાથે લાંબું અને મજબૂત દોરડું બાંધવું. એક ફૂટના અંતરે ગાંઠો મારવી. શિક્ષકની આજ્ઞા મળતાં ખેલાડીઓ ક્રમશઃ નિયત સમયમાં દોરડા વડે ઝાડ કે દીવાલ ઉપર સફળતાથી નિયત સમયમાં ચડઉતર કરશે. તે ખેલાડી વિજેતા ગણાશે.
- દોરડા ઉપર ચાલવું :** બે દીવાલ કે બે વૃક્ષ વચ્ચે જાડુ મજબૂત દોરડું ખેંચીને જમીનથી આશરે પાંચ ફૂટ ઊંચું બાંધવું. લંબાઈ આશરે 10 ફૂટ રાખવી. શિક્ષકની આજ્ઞા મળતાં ક્રમશઃ ખેલાડી હાથમાં લાબો અને વજનમાં હલકો વાંસ લઈને દોરડા પર સમતોલન જાળવીને નિયત અંતર પાર કરશે. અભ્યાસ માટે વાસને બદલે શિક્ષકનો હાથ પકડીને જમીનથી બે ફૂટ ઊંચા દોરડા પર ચાલવાનો અભ્યાસ કરી શકાય. સફળ ખેલાડીઓ વિજેતા ગણાશે.
- શરીર પીઠ પુલ :** એક મજબૂત ખેલાડી પગ પહોળા રાખી સ્થિર ઊભો રહેશે. બીજો ખેલાડી તેના હાથ ઊભેલા ખેલાડીના કમરને ફરતે લપેટી કમરથી ઝૂકીને ઊભો રહેશે. પોતાનું માથું ડાબી બાજુ આગળ કાઢી તેની બરાબર નજીક ગોઠવાશે. આ જ ક્રમમાં 15 થી 20 ખેલાડીઓ માનવસર્જિત પીઠ પુલ બનાવશે. શિક્ષકની આજ્ઞા મળતાં દાવ લેનાર ખેલાડી આ પુલ ઉપરથી ઊભા ઊભા અથવા ઘોડા પર બેસીએ તે રીતે બેસીને હાથથી કૂદતાં-કૂદતાં પુલ પસાર કરશે. પ્રથમ વિદ્યાર્થીના ટેકા માટે દંડ, દીવાલ કે વૃક્ષના થડના આધાર લઈ શકાય. આ રીતે નિયત સમયમાં સફળ થનાર ખેલાડી વિજેતા ગણાશે.
- સુદર્શનચક્ર :** રમત રમતા ખેલાડીઓ વર્તુળાકારે મુક્ત રીતે ઊભા રહેશે. દંડને આડો, ત્રાંસો ગોળ ગોળ ફેરવતો જાશે. હવે બહાર ઊભેલામાંથી કોઈ ખેલાડી ક્રમશઃ શિક્ષક (દંડ ફેરવનાર)ની કમર પકડીને ત્યાં ઊભા રહેવાનું સાહસ કરશે. આ રમતમાં સાવધાની રાખવી ખૂબ જરૂરી છે.

## શાળા પૂર્વેની વિવિધ રમતો



- જયશ્રી શિયાલવાલા  
શિક્ષક, માંડવી (કચ્છ)  
મો. ૯૮૭૯૭૦૫૭૯

બાળક એ શક્તિનો સ્રોત છે.વિવિધ રમત પ્રવૃત્તિઓ બાળકોમાં વૈજ્ઞાનિક વિચાર શક્તિને પુષ્ટિ કરે છે .બાળકના આગવા વ્યક્તિત્વને સમજવા તથા તેના સર્વાંગી વિકાસ માટે રમતો ખૂબ જ જરૂરી છે. અહીં આપણે શાળા પૂર્વેનાં બાળકોને ધ્યાનમાં રાખી વિવિધ રમતોની ચર્ચા કરીશું.

બાળકોના શીખવા માટેના વિવિધ માર્ગોમાં મુખ્યત્વે કંઠસ્થ કરવું, જાતે કરવું (સ્વપ્રયત્ને) હકીકત જાણવી-તેમાંથી બાળક ગમે તે માર્ગથી શીખી શકે. બાળકને કેવળ હકીકત ભણાવવાની નથી. આપણે આપણાં બાળકોને વિચાર કરતાં શીખવવાનું છે. જાતે તર્ક લડાવતાં શીખવવાનું છે.

તેના મનમાં નવા-નવા ખ્યાલો સર્જતાં શીખાવવાનું છે. જેથી તે અભ્યાસના બોજા હેઠળ ક્યડાયા વિના શિક્ષણને આનંદથી માણતાં અને પચાવતાં શીખે. ટૂંકમાં કહીએ તો વિકાસના દરેક તબક્કે બાળકોના શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક વિકાસને ઉજાગર કરે તેવી રસપ્રદ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન માતા-પિતા તથા શિક્ષકો દ્વારા થવું જોઈએ. તો જ ભાર વિનાના ભણતરને યોગ્ય અર્થમાં સાર્થક કરી શકીશું.

બોધાત્મક પ્રક્રિયાના મૂળભૂત અંગ તરીકે આપણી સ્મૃતિશક્તિ કામ કરતી હોય છે. આપણી રોજિંદી પ્રવૃત્તિમાં પણ માનસિક શક્તિ વપરાતી હોય છે. બાળકો પણ રોજિંદી પ્રવૃત્તિમાં માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ કરતાં હોય છે. જેમ કે, પોતે સાંભળેલી વાર્તા પોતાના મિત્રોને કહેવી, મિત્રો સાથે કઈ રમતો શીખ્યા ? ઘરેથી બહાર નીકળીએ ત્યારે આવતી અને જતી વખતે કઈ કઈ વસ્તુનું નિરીક્ષણ કર્યું ?વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં તેમની સ્મૃતિ શક્તિ ઉજાગર થતી હોય છે.

બાળકોની યાદશક્તિ અને સ્મરણ શક્તિ પર્યાપ્ત રીતે ખીલવી શકાય તેવી કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ આપણે ઘરે પણ કરી શકીએ છીએ. ઘરમાં રહેલાં પર્યાપ્ત સાધનોની મદદથી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરી શકાય.

1) અનાજ, કઠોળ, ફળો, વિવિધ રંગો તથા શાકભાજીના ખ્યાલ દૃઢ કરાવવાની કેટલીક રમતો એક થાળીમાં વિવિધ પ્રકારની દાળ લેવી. ચારથી પાંચ પ્રકારની દાળને બાળકની સમક્ષ ગોઠવવી તેમને ધ્યાનથી જોવા કહેવું. હવે, આ થાળી અને તમારા મોં પર આવરણ મૂકી અને ઢાંકી લો. તેમજ બાળક ન જુએ તે રીતે એક પ્રકારની દાળને સરકાવી લો. ઢાંકેલું આવરણ ખોલી લો. ફરીથી વસ્તુને ધ્યાનથી જોવાનું કહો અને તેમને પૂછો કઈ દાળ દેખાતી નથી?

બાળક યાદ કરવા મથશે, તર્ક કરશે અને જવાબ આપશે. આ રીતે અનાજ, કઠોળ, ફળ, ફૂલ અંગેની રમત રમાડી શકાય.

2) બાળકે જોયેલા કોઈ પણ પશુ-પંખી કે વાહન વ્યવહારનાં જુદા જુદા કાર્ડ ચિત્રિત કરો. આખા ચિત્રમાંથી એકાદ વસ્તુના ભાગને ચિત્રિત કરવાનું છોડી દો. અને પૂછો કઈ વસ્તુ કે ભાગ મિસિંગ છે? જેમકે એક સાઈકલ ચિત્રિત કરતી વખતે હેન્ડલના દોરો અને પૂછો કે સાઈકલમાં કયો ભાગ દેખાતો નથી ?બાળકો યાદ કરી અને કહેશે.આ રીતે મિસિંગ પાર્ટ શોધવાની રમતથી તેની સ્મૃતિશક્તિ અને વ્યવહારિકતાની સૂઝબૂઝ વિકસે છે.

3) જુદી જુદી ડબ્બીમાં વતી ઓછી સંખ્યામાં નાના-નાના પથ્થરો નાખો. ડબ્બી બંધ કરો. અને બાળકના કાન પાસે ડબ્બી ખખડાવો. તેમને પૂછો

કઈ ડબ્બીમાંના પથ્થરનો અવાજ વધુ છે ? કઈ ડબ્બીમાંના પથ્થરનો અવાજ ઓછો છે ? અવાજ પરથી કઈ ડબ્બીમાં વધુ પથ્થર છે? તે શોધવાનું કહો.

ઉપરોક્ત રમતમાં શ્રવણેન્દ્રિય સાથે સાથે એકાગ્રતા અને સ્મૃતિશક્તિમાં વધારો થશે.

- 4) જૂનાં બે વર્ષનાં તિથિ કેલેન્ડરમાંથી કોઈ પણ બે માસના જુદા જુદા ચોરસ બોક્સનું કટિંગ કરો. તેમાંથી જે તે માસમાં આવતા વિવિધ તહેવારોના ચિત્રો શોધવાનું કહો. તથા સરખી સંખ્યા શોધવાની પણ રમત રમાડી શકાય.
- 5) બાળકોએ સાંભળેલી કોઈ પણ વાર્તાના મુખ્ય ઘટકો કાર્ડ પર ચિત્રિત કરો. બધાં જ કાર્ડ સેળભેળ કરી લો. હવે આ કાર્ડને યોગ્ય ક્રમમાં ગોઠવવાનું કહો. જેથી બાળકની નિરીક્ષણશક્તિ, યાદશક્તિ, એકાગ્રતામાં વધારો થશે.

6) બાળકોએ સાંભળેલાં ગીત, જોડકણાં કે વાર્તા હાવભાવ સાથે તેના અન્ય મિત્રોને કે ઘરના વડીલ સમક્ષ કહેવાનું કહો.

7) વિવિધ નામોની શૃંખલા તૈયાર કરાવવી - જેમકે આંબાનું વૃક્ષ. આંબો, પીપળાનું વૃક્ષ આંબો, પીપળો, લીમડાનું વૃક્ષ આ રીતે વિવિધ દસેક નામો સુધીની શૃંખલા બનાવી શકાય. આવી અનેક રોજિંદી પ્રવૃત્તિમાં બાળકોની શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો વિકાસ થતો હોય છે.

રમત પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન બાળકોની તર્કશક્તિ, સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવાની શક્તિ, અનુમાન-પરીક્ષણ કરવાની શક્તિ, તુલના કરવાની શક્તિ, જૂથ બનાવવાની શક્તિ, કારણ અને પરિણામના સંબંધોની સમજ કેળવવા જેવી વૈજ્ઞાનિક વિચાર પદ્ધતિને પ્રોત્સાહિત કરે તથા બાળકની કુશળતાને ઉજાગર થાય તેવી અનેકવિધ રમતો રમાડવી જોઈએ.

### કંઈક જુદું રમીએ..!

#### ૧. કોન બનેગા ભાગ્યશાળી :

ત્રણ કાગળના કપ લઈને તેના તળિયે Green, Red અને Black લખી ખેલાડીઓથી ગુમ રીતે ત્રણ હારમાં ઊભા કપ ગોઠવી દેવા. આઈસક્રીમ ખાવાની લાકડાની ચમચીના એક છેડા ઉપર એટલે કે 7 ચમચી ઉપર Red કલર, 7 Green અને 7 Black રંગથી રંગી બધી એક બાઉલમાં મૂકી દેવી. એક ખેલાડી આ ત્રણેય કપમાં કલર પ્રમાણે વર્ગીકરણ કરીને મૂકી દેશે. અંતે શિક્ષક દરેક કપ નીચે જોશે. જે લખેલ કલર સાથે મેચ થતો હશે એટલે કે બ્લેક લખેલા કપમાં Black ચમચી મૂકી દશે. એ રીતે જેટલા સાચા એટલા પોઈન્ટ તે ખેલાડીને મળે. ત્રણ-ત્રણ રાઉન્ડને અંતે જેને વધુ પોઈન્ટ મળે તે વિજેતા.

#### ૨. ગુડ લક - બેડ લક :

ચાર કાગળના કપ લઈને બે કપ નીચે good luck અને બે 54 નીચે bad luck લખી નાખી ગુમ રીતે ચારેય ગ્લાસ અરસપરસ ફેરબદલી કરીને એક લાઈનમાં ઊભા ગોઠવી દેવા. આશરે 50 થી 100 સ્ટ્રો કે દીવાસળી એક બાઉલમાં રાખો. એક ખેલાડી આવે. સાપસીડી રમવાનો પાસો ફેંકશે, ઉપર જેટલા અંક હશે તેટલી સ્ટ્રો પ્રથમ ગ્લાસમાં નાખશે. વળી બીજી, ત્રીજી અને ચોથી વાર જેટલા જેટલા અંક આવશે. તેટલી સ્ટ્રો ક્રમશઃ ગ્લાસમાં મૂકશે. અંતે શિક્ષક જોશે જે બે ગ્લાસ નીચે good luck લખ્યું હતું તેમાં પડેલ કુલ સ્ટ્રોની ગણતરી કરી તે ખેલાડીને તેટલા પોઈન્ટ આપવા. આ રીતે બધા ખેલાડીના વારા પછી જે ખેલાડીના વધુ પોઈન્ટ હશે તે વિજેતા.



આ રમત ભાષા, ગણિત, વિજ્ઞાન તથા અન્ય વિષયોના શિક્ષણમાં પૂરક રમાડી શકાય તેવી રમત છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020માં રમતગમતને વિશેષ પ્રાધાન્ય અપાયું છે જે રમતગમતના આવનારા શ્રેષ્ઠ દિવસોનો શુભ સંકેત છે. દષ્ટિ કેળવીએ તો રમત એ બધાં માટે ગમ્મતની સાથે જ્ઞાન, શક્તિ અને જીવનમાં સદ્ગુણોનું ઉદગમસ્થાન બની શકે. રમત ભલે ઘર, શેરી, મેદાન કે શાળામાં રમાતી હોઈ, પણ અંતે તો રમત એ રમનારમાં શક્તિ, સદ્ગુણ અને કૌશલ્યોની ખિલવણી કરતો બહુહેતુક, બહુઆયામી કાર્યક્રમ છે. રમત એ બાલ્યાવસ્થાથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી અનેરો આનંદ આપવા સાથે વ્યક્તિનું શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક, સામાજિક અને માનવીય ગુણોથી ભરેલા આત્મીય વિકાસ માટેનું સહજ જોડાણ છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહેતા કે રમત રમ્યા પછી ગીતાજ્ઞાન સરળતાથી સમજી શકાય છે. ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપતી રમતો એ કેળવણીકારોની દષ્ટિએ શિક્ષણનો જ એક ભાગ છે. દુકાનની રમત એ બાળકો માટે ખૂબ જ મનોરંજક અને શૈક્ષણિક રમત છે. આ રમત દ્વારા બાળકો દુનિયાની કામગીરી અને પૈસાનો ઉપયોગ કરતાં શીખે છે.

## ભૂમિકા:

એક બાળક દુકાનદાર બનશે અને બીજું બાળક ગ્રાહક બનશે. ગ્રાહક દુકાનદાર પાસેથી વસ્તુઓ ખરીદશે અને દુકાનદાર પૈસા લેશે. ખરીદી કર્યા પછી દુકાનદાર ગ્રાહકને બિલ આપશે.

## 2. રમતના ઉદ્દેશ્યો:

ગણિત : પૈસા ગણવા, બિલ બનાવવાં અને બદલી આપવા જેવી ગણિતની કુશળતાનો વિકાસ થાય છે. ગાણિતિક કોયડા ઉકેલવામાં મદદરૂપ થાય છે.

ભાષા : ગ્રાહક અને દુકાનદાર વચ્ચે વાતચીત થાય

છે, જેનાથી ભાષાનો વિકાસ થાય છે.

અર્થગ્રહણપૂર્વક સંવાદ કરે છે.

સામાજિક કુશળતા : રમત દરમિયાન બાળકો એકબીજા સાથે વાતચીત કરવાનું અને સહકાર આપવાનું શીખે છે. વ્યવહારિક કુશળતા શીખે છે.

પૈસાની કિંમત સમજવી: રમત દ્વારા બાળકોને પૈસાની કિંમત સમજવામાં મદદ મળે છે.

વિવિધ મૂલ્યના પૈસાની સમજ મેળવે છે.

ખરીદી કરવાની પ્રક્રિયા: દુકાનની રમત દ્વારા બાળકોને ખરીદી કરવાની પ્રક્રિયા સમજવામાં મદદ મળે છે. સારાનરસાનો ખ્યાલ મેળવી શકે છે. જરૂરિયાત મુજબની ખરીદીની સમજ મેળવે છે.

## 3. આવશ્યક સાધન સામગ્રી:

રમકડાં, પુસ્તકો, ખાનાની વસ્તુઓ વગેરે જેવી વસ્તુઓને દુકાનની વસ્તુઓ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ ઉપરાંત શંખલા, બોરના ઠળિયા, કચૂકા, નકામાં ઢાંકણ વગેરે સાધન સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કાગળના નોટ અને સિક્કા પણ બનાવી શકાય છે.

## 4. રમતનું સોપાનબદ્ધ વિવરણ:

બારણું: એક લાકડી અથવા કોઈ પણ વસ્તુને દુકાનનું બારણું માની શકાય.

વિવિધ વસ્તુઓ : દુકાનમાં વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ રાખો.

કિંમતો : દરેક વસ્તુને અલગ-અલગ કિંમત આપો.

બિલ : કાગળ પર બિલ બનાવો અને તેમાં વસ્તુઓનાં નામ અને કિંમત લખો.

બદલી: ગ્રાહકને બદલી આપો.

ઓફર : ક્યારેક ક્યારેક ઓફર પણ આપી શકાય.

રમતને વધુ રસપ્રદ બનાવવા માટે વિવિધ પ્રકારના

પૈસા બનાવો. જેમ કે, કાગળના નોટ, સિક્કા અને કૂપન.

વિવિધ પ્રકારની દુકાનો બનાવો. જેમ કે, કપડાંની દુકાન, ખાનાની દુકાન, રમકડાંની દુકાન વગેરે.

રમતમાં ઓફર અને ડિસ્કાઉન્ટનો સમાવેશ કરો. આનાથી બાળકોને ગણિત શીખવામાં મદદ મળશે.

રમત દરમિયાન બાળકને પ્રશ્નો પૂછો. જેમ કે, 'તારે શું ખરીદવું છે?', 'આ વસ્તુની કિંમત કેટલી છે?', વગેરે.

### 5. રમતની પ્રક્રિયા દર્શાવતું ચિત્ર :

### 6. રમત સંદર્ભે સલામતીની બાબતો :

દુકાનની રમતના સંદર્ભમાં સલામતીની બાબતો

દુકાનની રમત એ બાળકો માટે એક લોકપ્રિય રમત છે, જેમાં બાળકો દુકાનદાર અને ગ્રાહક બનીને રમતાં હોય છે. જોકે, આ રમત રમતી વખતે બાળકોની સલામતી ખૂબ જ મહત્વની છે.

### સલામતીની બાબતો :

સલામત રમતનું વાતાવરણ : દુકાનની રમત રમવા માટે એક સલામત અને સુરક્ષિત વાતાવરણ પૂરું પાડવું જરૂરી છે. ખાતરી કરો કે રમતનું સ્થળ કોઈ પણ જોખમી વસ્તુઓથી મુક્ત છે.

સલામત રમતનાં સાધનો : દુકાનની રમત માટે ઉપયોગમાં લેવાતાં સાધનો સલામત હોવાં જોઈએ. ખાતરી કરો કે રમતનાં સાધનોમાં કોઈ તીક્ષ્ણ કિનારા અથવા ખૂણા નથી ને?

સલામત રમતના નિયમો : દુકાનની રમત રમતી વખતે કેટલાક નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી છે. ઉદાહરણ તરીકે, બાળકો એકબીજાને ધક્કો ન મારે અને દબાવે નહિ તે જોવું.

પુષ્ટ વયની વ્યક્તિનું માર્ગદર્શન : દુકાનની રમત રમતી વખતે પુષ્ટ વયની વ્યક્તિનું માર્ગદર્શન જરૂરી છે. પુષ્ટ વયની વ્યક્તિ બાળકોને સલામત રીતે રમવા માટે માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

### સલામતીની ટિપ્સ :

બાળકોને સલામત રમતના નિયમો સમજાવો.

બાળકોને એકબીજા સાથે સહકાર આપવા અને સંવાદ કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.

બાળકોને રમત દરમિયાન કોઈપણ જોખમ અથવા અકસ્માત વિશે તરત જ પુષ્ટ વયની વ્યક્તિને જણાવવા શીખવો. બાળકોને રમત દરમિયાન સલામત રહેવા માટે જરૂરી સાધનો પૂરાં પાડો. દુકાનની રમત એ બાળકો માટે એક મનોરંજક અને શૈક્ષણિક રમત છે. જોકે, બાળકોની સલામતી ખૂબ જ મહત્વની છે. ઉપરોક્ત સલામતીની બાબતોનું પાલન કરીને, તમે બાળકોને સલામત અને આનંદપ્રદ રમતનો અનુભવ આપી શકો છો.

નિષ્કર્ષ : દુકાનની રમત એ બાળકો માટે એક ખૂબ જ સરળ અને મનોરંજક રમત છે. જેના દ્વારા બાળકો ઘણું મુશ્કેલી શીખી શકે છે. આ રમત બાળકોના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે. આ ઉપરાંત, તમે ઓનલાઈન અથવા બુક સ્ટોરમાંથી બાળકો માટેની ખાસ રમતો ખરીદી શકો છો જેમાં દુકાનની રમત સામેલ હોય. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020ના પ્રકરણ 4ના 8ના મુદ્દામાં રમતગમતને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

રમતગમત દ્વારા શિક્ષણ એ બીજો આંતર-અભ્યાસક્રમ અધ્યાપન અભિગમ છે, જેમાં રમતગમતનો ઉપયોગ સંઘભાવના, સહકાર, સ્વ-પહેલ, સ્વાવલંબન, સ્વ.શિસ્ત, જવાબદારી, નાગરિકતા વગેરે જેવાં કૌશલ્યો વિકસાવવા માટે કરવામાં આવે છે. રોજિંદા વ્યવહારમાં રમતગમત દ્વારા શિક્ષણને સામેલ કરીને વિદ્યાર્થીમાં જીવનભર શારીરિક રીતે સક્ષમ રહેવાનો, જીવનભર નિરોગી અને સ્વસ્થ રહેવાનો અભિગમ કેળવવામાં આવશે. જે Fit India Movement અંતર્ગત નક્કી કરેલાં બીજાં જીવન કૌશલ્યો સિદ્ધ કરવામાં પણ મદદરૂપ થશે. શિક્ષણમાં રમતગમતનું આગવું મહત્વ સર્વવિદિત છે કારણ કે તેનાથી વિદ્યાર્થી શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહે છે તેમજ તેની કેટલીક બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓનો પણ વિકાસ થાય છે.

## મટકા બોલ



- સુરેશભાઈ બી. ધોરિયા  
આચાર્ય, શ્રી ડો. જે. ડી. કોઠારી માધ્યમિક શાળા,  
મુ. ચોકડી, જિલ્લો - સુરેન્દ્રનગર,  
મો. ૯૨૬૫૬૦૪૩૭૬

આ એક પ્રાચીન દેશી રમત છે. જેમાં બાળકોનો બૌદ્ધિક વિકાસ ઝડપથી થઈ શકે છે, સાથે સાથે બાળકનો માનસિક વિકાસમાં, તર્કશક્તિમાં પણ વધારો થાય છે. બાળકની નિર્ણયશક્તિમાં પણ વધારો થાય છે. આ રમતને પરિણામે બાળક આત્મવિશ્વાસ કેળવી શકે છે. બૌદ્ધિક ક્ષમતાનો ઝડપથી વિકાસ કરવા માટે પણ આ રમતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ટૂંકમાં આ દેશી રમત છે અને આ રમતનું આયોજન કરવામાં આવે તો બાળકો કુતૂલલવૃત્તિ ધારણ કરીને ઉત્સાહભરે ભાગ લે છે અને બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં દેશી રમત ખૂબ ઉપયોગી પુરવાર થાય છે.

### રમત માટે જરૂરી સાધનસામગ્રી:

એક માટલું, 11 લાકડીઓ, 500, 300 અને 100 રૂપિયાની નોટ, 11 રિબન કે કાપડના ટુકડા

### રમતનું આયોજન:

શાળાકક્ષાએ કે ઘરે પણ આ રમતનું આયોજન કરી શકાય તેવી આ એક દેશી રમત છે. આ રમતની અંદર એક કેન્દ્ર નક્કી કરી અને ફરતા 30 ફૂટના અંતરે એક વર્તુળ બનાવવાનું હોય છે.

આ રમતનું આયોજન કરવામાં આવે ત્યારે વધુમાં વધુ 11 બાળકો પસંદ કરવાનાં રહેશે. 11 બાળકોને એક પછી એક આંખે પાટા બાંધીને તેમના હાથમાં એક એક લાકડી આપવામાં આવે છે, એ પહેલા બાળકને કેન્દ્રમાં રાખેલ એક માટલી દેખાય તે રીતે એક વાર આંખે પાટો બાંધતાં પહેલાં બતાવી દેવાની હોય છે. બાળક પોતાના મનમાં આ માટલીને કેન્દ્રસ્થ રાખી મૂકે છે એટલે કે માટલી યાદ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

11 બાળકોને વર્તુળની અંદર આંખે પાટા બાંધી કે કાપડનો ટુકડો બાંધી એક પછી એક ઉતારવામાં આવે છે.

દરેક બાળકને એ પૂર્વે જે નિયમો છે તે નિયમોની જાણકારી આપવાની હોય છે. જેમ કે, એક રમત 15 થી 30 મિનિટની રાખી શકાય છે અને 15 થી 30 મિનિટની અંદર તે માટલાને લાકડીને મટકી સાથે અથડાવાની હોય છે.

પરંતુ બાળકને જ્યારે વર્તુળવાળા મેદાનમાં ઉતારવામાં આવે છે ત્યારે દરેકને ગોળ ગોળ ફેરવવામાં આવે છે. જેથી વર્તુળ કઈ દિશામાં છે અને માટલી કઈ દિશામાં છે તેનો ખ્યાલ આવી ન શકે અને એ પૂર્વે તેમને જાણ કરી દેવામાં આવે છે કે કોઈ બાળક વર્તુળની બહાર જાય તો તે આઉટ ગણાશે. એટલે કે તેને રમતની બહાર બેસાડવામાં આવે છે.

11 બાળકને મેદાનમાં ઉતાર્યા બાદ કેન્દ્ર એટલે કે વચ્ચે જે માટલું છે તેની અંદર 500, 300 અને 100 રૂપિયાની નોટ અગાઉથી મૂકી દીધેલ હોય છે અને જે બાળકો વિજેતા અને તેમને તરત ને તરત જ ત્યાં પ્રોત્સાહન ઈનામ પણ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. જે બાળક સૌપ્રથમ માટલાને લાકડી અડાડીને ટક ટક અવાજ દ્વારા માટલાને બોલાવડાવે છે એટલે આ રમતને 'માટલા બોલ' રમત પણ કહેવામાં આવે છે.

પ્રથમ બાળક જે માટલાને બોલાવે તે રમતનો પ્રથમ વિજેતા જાહેર કરવામાં આવે છે અને તરતને તરત તેઓ માટલાની વચ્ચેથી રૂપિયા 500 પ્રાપ્ત કરી લેશે. ત્યાર પછી બીજું બાળક માટલા ને બોલાવે છે એટલે કે માટલાને લાકડી દ્વારા અથડાવે છે તેથી તે બીજો નંબર પ્રાપ્ત કરે છે અને તે બાળકને ત્યાં જ 300 રૂપિયા પ્રોત્સાહન ઈનામ પ્રાપ્ત થાય છે અને ત્રીજું બાળક જે માટલાને લાકડી અથડાવે એટલે કે માટલાને બોલાવે તેને ત્રીજો નંબર પ્રાપ્ત થાય છે અને તેને પણ પ્રોત્સાહન ઈનામ રૂપે 100 રૂપિયા માટલામાંથી જાતે મેળવી લેવાના રહે છે.

# રમવું એટલે “બાળમાનસ”નું ઝળહળવું



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

રમવાની ઉંમરે બાળક રોબોટિક ક્યારે બની જાય? ફૂલની જેમ ખીલવાની ઉંમરે તેનું મનડું કરમાતું ક્યારે જાય? સહજને કિનારે ઝરણાની જેમ ખળખળ વહેવાની જગ્યાએ, બાળક કૃત્રિમ ક્યારે બને? મોબાઇલ નામના વાઈરસનો રોગ તેને લાગુ પડે ત્યારે. આ એક ચેપી રોગ છે. મા-બાપનો ચેપ સૌથી પહેલાં બાળકને લાગે છે. તેની દૃષ્ટિમાં મોબાઇલ પર સતત સ્ક્રીલ કરતી આંગળીઓ રહેશે તો તે ચોક્કસપણે તેને જ સતત વિઝ્યુઅલાઈઝ કરતો રહેશે. એ ઘરમાં મા-બાપ હોય, મોટાં ભાઈ બહેન હોય કે શાળામાં શિક્ષકો. અનુકરણ મૂળભૂત સ્વભાવ છે બાળકનો અને એટલે જ શિક્ષક માબાપ, વડીલનું વર્તન અનુકરણીય ચોક્કસપણે હોવું જોઈએ. પોતે થોડા ડિસ્ટર્બ થવાથી બચવા બાળકના હાથમાં સામેથી મોબાઇલ પકડાવી દેતા માબાપો બાળકને અસંવેદનશીલ, અસામાજિક અને પોતાના પાછલા જીવનની એકલતાની ઈમારતની ઈંટો ગોઠવી રહ્યાં હોય છે.

## બાળક, મા-બાપ અને રમતો :

બાળક રમતાં રમતાં ભણી પણ શકે, રમતાં રમતાં શીખી પણ શકે, રમતાં રમતાં કેળવાઈ પણ શકે અને રમતાં રમતાં ઘડાઈ પણ શકે. બસ, માબાપે પોતાની થોડી વ્યસ્તતામાંથી બાળક માટે થોડોક સમય કાઢવાનો હોય છે.

### 1) Thank You Game :

ઘરના રસોડાના નાનાંમોટાં વાસણો, તપેલી, ગ્લાસ, ચમચી, વાડકી, વગેરે વચ્ચે મૂકી બાળક સાથે માબાપ અને બીજા વડીલો સર્કલ બનાવીને બેસશે. ટેપમાં મ્યુઝિક ચાલુ થશે નાનકડી રિલ્સ. અને સાથે સાથે કોઈ પણ એક વાસણ એકબીજાના હાથમાં ફરતે આપશે. મ્યુઝિક પતે એટલે જેના હાથમાં વાસણ આવે તે તેની જમણી બાજુ બેસેલી વ્યક્તિને તે વાસણ આપે. તે વાસણ લઈને તે

વ્યક્તિ થેંક્યુ કહે. આ પ્રક્રિયા વારંવાર રીપિટ કરવાની. અલગ અલગ વાસણ લઈને અને જેની પાસે સૌથી વધારે વાસણ હશે તે વિજેતા બનશે. જે પણ વિજેતા બને એના માટે બાકીના સભ્યો વેરી ગુડ કહીને અપ્રિસિયેટ કરશે. તાલી પાડશે.

### ફાયદા અને ઈફેક્ટ :

નાનાં બાળકો આ પ્રવૃત્તિથી કૃતજ્ઞતાનો ભાવ પોતાનામાં ખીલવી શકશે. અને હારવા છતાં ખેલદિલી તેમજ અન્યની સફળતાને બિરદાવવાનો ભાવ કેળવાશે.

### 2) Play with clay :

ઘરમાં જ તગારામાં માટી લઈ, તેમાં યોગ્ય માત્રામાં પાણી નાખી મા-બાપ બાળક સાથે માટીનાં જુદાં જુદાં વાસણ બનાવે, રમકડાં બનાવે પછી તેને સુકવવા મૂકે તડકામાં અને સુકાઈ ગયા બાદ તેને વોટર કલરથી પીંછીની મદદથી સરસ રંગ કરશે.

### ફાયદા અને ઈફેક્ટ :

બાળક સર્જનશીલ બનશે. રંગો સાથે જોડાતાં તે કળામાં અભિરુચિ કેળવતો થશે.

### 3) say "yes" or "no" game

મા-બાપ બાળક સામે એકટ કરશે. અભિનય કરશે. અલગ અલગ વસ્તુનો. બાળક યસ કે નો કહેશે. મા-બાપ પગે લાગવાની એકિંટગ કરશે તો બાળા ‘YES’ કહેશે. માબાપ કોઈ વસ્તુ ફેંકવાની એકિંટગ કરશે તો બાળક ‘NO’ કહેશે. આ ગેમ બીજી રીતે પણ થઈ શકશે. બાળક વાંચી શકે એમ હોય તો બેત્રણ શબ્દોનાં વાક્યો સ્લેટમાં લખી બાળકને બતાવી શકો. ‘ખાવાનું થાળીમાં બગાડવું’, ‘જૂઠું બોલવું’, ‘ચોકલેટનો કાગળ ગમે ત્યાં નાખવું’, ‘સાચું બોલવું’, ‘જ્યાં ત્યાં થૂંકવું’, ‘મિત્રોને મદદ કરવી’, આવાં વાક્ય મોટા અક્ષરે સ્લેટમાં લખી

બાળકને બતાવો (બોલ્યા વગર) બાળક વાંચે અને યસ કે નો કહેશે .

**ફાયદા અને ઈફેક્ટ :**

સાચાં અને ખોટાં મૂલ્યો પ્રત્યે બાળક જાગ્રત બનશે.

**૪) નકામા કપડામાંથી ઢીંગલી, દડો, ઘોડા વગેરે બનાવવાની રમત :**

મા-બાપ બાળકો સાથે નકામાં નાનાં નાનાં રંગબેરંગી નકામાં કપડાને ભરીને અને સીવીને રમકડાં બનાવશે. દડો બનાવશે, ઢીંગલી બનાવશે, ઘોડો બનાવશે, થેલી બનાવશે, પગલુછણિયું બનાવશે. દડાનો ઉપયોગ કરીને માલદડીની રમત રમી શકાય. છોકરીઓને ઢીંગલીને શણગારવાની, નાના નાના રંગબેરંગી કપડાથી અલગ અલગ રીતે ટાંકણી ખોસીને શણગારવાની રમત ખૂબ ગમતી હોય છે .

**ફાયદા અને ઈફેક્ટ :**

નકામી વસ્તુઓનો રિ-યુઝ કરવાની ભાવના અને ક્રિએટિવિટીનો વિકાસ થશે.

**5) ગમ્મત સાથેની રમત ચોકલેટના કાગળમાંથી પિપૂડી બનાવવીને રમવું, પતંગના લાકડામાંથી ધનુષ્ય**

બનાવવા અને તેની સાથે રમવું. એક મિનિટની રમત રમવી.... બધા પ્રકારનાં શાકભાજી ભેગાં કરી કોણ સૌથી ઓછા સમયમાં શાકભાજી છૂટા પાડી શકે..... એવી જ રીતે નાના નાના ચોરસ પૂઠાં પર એબીસીડી લખીને સ્પેલિંગ બનાવવાની રમત પણ કરાવી શકાય.

**ફાયદા અને ઈફેક્ટ :**

સર્જનાત્મકતાનો વિકાસ થશે.

**6) “Stop” and “laugh”ની રમત :**

બાળકને કોઈ એક વસ્તુ વચ્ચે મૂકીને તેની ફરતે સર્કલ ડ્રો કરીને તેનાં ઉપર દોડવા કહેવું. ધીમે ધીમે એક બે ત્રણ ચાર એકડી બોલવી એક થી સો સુધી. એકી સંખ્યા આવે તો બાળક ‘stop’ બોલે મોટેથી અને દોડવાનું સ્ટોપ કરી દે.

બેકી સંખ્યા આવે તો ‘Laugh’ બોલે જોરથી અને હસવાનું ખડખડાટ (પણ દોડવાનું ચાલુ રાખે) આ જ રીતે વિભાજ્ય, અવિભાજ્ય સંખ્યા પણ શીખવી શકાય.

**ફાયદા અને ઈફેક્ટ :**

એકી બેકી સંખ્યાની સંકલ્પના બાળકોમાં મનમાં દૃઢ થશે. આ રમત દૃઢીકરણનું કામ કરશે .

### જાદુગર બનીએ...

**જાદુગર બનો :**

**1. પહેલેથી જ કહું તમારો જવાબ પાંચ જ છે !**

- કોઈ પણ એક સંખ્યા ધારો, દા.ત. 130
- તેના બમણા કરો : 260
- તેમાં 10 ઉમેરો : 270. તેના અડધા કરો : 135
- તેમાં ધારેલી સંખ્યા બાદ કરો.  $135 - 130 = 5$  જવાબ.

**2. તમે ધારેલી સંખ્યા મેળવો :**

- કોઈ પણ બે કે ત્રણ અંકની સંખ્યા ધારો દા.ત. 26
- ધારેલી સંખ્યાને 3 વડે ગુણી તેમાં 2 ઉમેરો :  $(26 \times 3) + 2 = 80$
- આવેલ પરિણામને 3 વડે ગુણી તેમાં ધારેલી સંખ્યા ઉમેરો  $(80 \times 3) + 26 = 266$
- અંતે મળેલ પરિણામમાંથી એકમનો અંક દૂર કરી મેળવો તમારી ધારેલી સંખ્યા.

## સ્પર્શની રમતો



- ડૉ. મહેન્દ્ર પટેલ  
શિલ્ડન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર.  
મો. ૯૮૨૫૦ ૧૬૧૬૨

શૈશવકાળથી બાળકને માતાનો અને શિષ્યને ગુરુનો વાત્સલ્યભર્યો સ્પર્શ અનેરા આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે. સ્પર્શમાંથી સંવેદના ઝળકે છે. સંવેદના એ હૃદયની શક્તિ છે. સંવેદનશીલ વ્યક્તિ જીવનવ્યવહારના શ્રેષ્ઠતમ અનુભવ કરી શકે છે.

આવી ઉત્કૃષ્ટ સંવેદનાના આપણે ધણી બનીએ, વાહક બનીએ એમાં જ જીવનની સાર્થકતા છે. અન્ય પ્રત્યેની સંવેદના વ્યક્તિને આનંદ અને સંતોષનો અનુભવ કરાવે છે. પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યેની સંવેદના એ હિન્દુસ્તાનની માટીની મહેક છે. એટલે જ ચરણસ્પર્શ કરવા કે ગાયને સ્પર્શ કરી પૂજ્યભાવ વ્યક્ત કરવો એ અહીંના સંવેદનયુક્ત સંસ્કાર છે. બાલ્યકાળથી જ મનુષ્યને એકબીજાને પકડવાની, સ્પર્શ કરવાની રમતો ગમતી હોય છે. આવી રમતોમાં કોઈ નવા નિયમો લાવીએ. રમત રમનારને રોમાંચ અને વૈવિધ્યનો અનુભવ થવાથી રમત રમવાનો અનેરો આનંદ આવે છે. સ્પર્શની રમતો વ્યક્તિગત, જોડીમાં કે જૂથમાં એમ અનેક રીતે રમી શકાય છે. વિકટ અને વિષમ સ્થિતિમાં સ્વબચાવ, ત્વરિત નિર્ણય, ચપળતા સહિત અનેક ગુણોનો વિકાસ કરતી આવી મેદાનની રમતો વ્યક્તિને સાચા અર્થમાં વિકાસ તરફ ગતિ કરાવે છે.

આવો, આપણે સંવેદનાનો સ્પર્શ અનુભવવા કેટલીક રમતો રમીએ અને રમીએ પણ !

1. રમત રમનારની વય, ક્ષમતા અને રસ-રુચિ મુજબની રમતો પસંદ કરવી જોઈએ.
2. માત્ર સ્પર્શ જ કરવાનો છે, ધક્કો મારવો કે અથડાવું એ આ રમતનો રસભંગ ગણાશે.
3. રમતમાંથી બાદ થતા ખેલાડીઓનું બેસવાનું સ્થાન પહેલેથી જ સુનિશ્ચિત કરી લેવું જોઈએ.
4. ટીમ ભાવથી મેળવેલો આનંદ અંતે તો સમાજ અને

રાષ્ટ્રજીવનમાં પ્રતિબિંબિત થવો જોઈએ.

**સ્પર્શ (પકડવા)ની રમતો :**

**રમત રમવાની પદ્ધતિ :** આ પ્રકારની રમતમાં 10થી વધુ બાળકો હોય તો વધુ મજા આવશે. આ પ્રકારની રમતમાં ટુકડી કે અન્ય કોઈ પણ પ્રકારની રચનાની જરૂર નથી. રમત માટે જગ્યાની મર્યાદા નક્કી કરવી. આ રમતમાં એક કરતાં વધુ બાળક પણ દાવ આપી શકે.

**રમતના નિયમો :** રમતના પ્રકાર પ્રમાણે દાવ આપનારું બાળક બાકી રહેલાં અન્ય બાળકોને પકડવા જશે. જે બાળક પકડાઈ જાય તે આઉટ થયું તેમ ગણાશે અથવા નક્કી કરેલી જગ્યાની બહાર જે બાળક જશે તે બાળક પણ આઉટ ગણાશે. દાવ આપનાર બાળકે બધાં જ બાળકોને આઉટ કરવાનાં રહેશે. બધાં બાળકો આઉટ થઈ જાય તો બીજા બાળક પાસે દાવ અપાવવો જેથી રમત વધુ સમય સુધી ચાલે.

**1. વિષ-અમૃત :** દાવ આપનાર એક બાળક અન્ય બાળકોને પકડવા જશે. દાવ આપનાર બાળક જ્યારે અન્ય બાળકને પકડવાની કોશિશ કરે તે પહેલાં તે બાળકને બેસી જવાનું રહેશે. દાવ આપનાર બાળક તેના માથા પર હાથ મૂકી 'વિષ' બોલશે. હવે તે બાળક ત્યારે જ ઊભું થઈ શકે જ્યારે દાવ આપનાર સિવાયનાં બીજાં બાળકો પૈકી કોઈ બાળક તેના માથા પર હાથ મૂકી 'અમૃત' બોલશે. જે બાળક ઊભું હશે અને દાવ આપનાર બાળક તેને ઊભું-ઊભું 'વિષ' કહેશે તે બાળક આઉટ થયું ગણાશે.

**2. મિત્ર બનાવવો :** પ્રકાર-1 : દાવ આપનાર બે બાળકો એકબીજાના હાથ પકડીને દોડશે. દાવ આપનાર બાળકો બીજાં બાળકોને પકડીને પોતે પકડેલ બે હાથની નીચેથી પસાર કરી મિત્ર બનાવશે. બધાં જ બાળકોને પકડીને હાથની નીચેથી પસાર કરી મિત્ર બનાવવા.

3. **મિત્ર બનાવવો : પ્રકાર-2** : દાવ આપનાર બે બાળકોના હાથમાં એક રસ્સીના બન્ને છેડા પકડેલા હશે. આ રસ્સીથી અન્ય બાળકોને પકડી રસ્સીનો આંટો મારશે એટલે બાળક રમતમાંથી બાદ થયું ગણાશે. આ રીતે દાવ આપનાર જોડી બધાને ક્રમશઃ રસ્સીથી આઉટ કરશે.

4. **ભેંસનાં શિંગડાં** : દાવ આપનાર બાળક પોતાના બે હાથની આંગળીઓથી ભેગી કરી હાથને ગરદન પર લઈ જશે. આ સ્થિતિમાં બન્ને હાથની કોણી વડે બીજાં બાળકોને સ્પર્શ કરશે, જે બાળકને કોણીનો સ્પર્શ થઈ જાય તે બાળક બાદ થયું ગણાશે. આ રીતે બધાં બાળકોને બાદ કરવાનાં રહેશે. માત્ર માથા વડે પણ આઉટ કરાવી શકાય.

5. **સંગઠનની સાંકળ-1** : સૌ પ્રથમ એક બાળક દાવ આપશે તે બાળક બીજા બાળકને પકડશે. હવે બે બાળકો ભેગાં થઈ ત્રીજા બાળકને પકડશે. આમ, ક્રમશઃ બધાં બાળકોને પકડતા જવું અને સાંકળ બનાવતા જવું અંતે એક બાળક છેલ્લે વિજેતા થશે.

6. **સંગઠનની સાંકળ-2** : કમર પર હાથ રાખીને સાંકળ બનાવવાની રહેશે. બાકી રમત સંગઠનની સાંકળ-1 મુજબ રહેશે.

7. **સંગઠનની સાંકળ-3** : દાવ આપનાર બાળક બે પગ વચ્ચે લાઠી લઈને અન્ય બાળકોને પકડવા દોડશે, જે બાળક પકડાઈ જાય તેણે લાઠીમાં જોડાઈ જવાનું રહેશે.

8. **સંગઠનની સાંકળ-4** : લાઠીની જગ્યાએ દોરડાનો ઉપયોગ કરી રમત રમાડી શકાય.

9. **કોણીમાર** : બન્ને હાથ ખભા પર રાખી કોણીથી બધાંને અડકવાનું રહેશે.

10. **માફ કરો** : દાવ આપનાર બાળકથી બચવા માટે જમણા પગની નીચેથી જમણો હાથ કાઢીને જમણો કાન પકડવો આ સ્થિતિ કરતાં પહેલાં જો દાવ આપનાર બાળક સ્પર્શ કરશે તો આઉટ થયું ગણાશે.

11. **અંગ ધૂ** : સૌ પ્રથમ એક બાળક નમસ્કાર મુદ્રામાં સ્થિતિ કરી દાવ આપશે. ત્યાર બાદ તે નમસ્કારની સ્થિતિમાં જ બીજા બાળકના શરીરના અંગને (કમર, ઘૂંટણ, પગ, માથું વગેરે) સ્પર્શ કરશે. દાવ આપનારને

શિક્ષક જે અંગ કહેશે તે અંગને એક હાથથી પકડીને બીજા હાથથી બાકીનાં બાળકોને પકડવા પ્રયત્ન કરશે.

12. **પૂંછડીવાળો વાનર** : સૌ પ્રથમ એક બાળક પાછળ રૂમાલથી પૂંછડી બનાવીને દોડશે. બાકીનાં બાળકો તેની પૂંછડી લઈને પોતાની પાછળ પૂંછડી લગાવવાનો પ્રયત્ન કરશે. રમત પૂરી થયાનો જ્યારે સંકેત મળે ત્યારે જે બાળકે પૂંછડી લગાવેલી હશે તે બાળક વિજેતા ગણાશે.

13. **નદી પાર કરવી પ્રકાર-1** : પાંચ મીટરની લંબાઈ પર બે લાઈન સામ-સામે દોરવી અને તેને નદી સમજવી. વચમાં નાનાં-નાનાં ત્રણ-ચાર વર્તુળ બનાવવાં, જે ટાપુ કહેવાશે. એક બાળક નદીમાં ઊભું હશે જે મગર કહેવાશે. બાકીનાં બાળકોએ એક કિનારેથી સામેના કિનારે જવાનું રહેશે. મગરથી બચવા ટાપુ પર પગ રાખવાનો રહેશે. જે બાળકને મગર પકડી લેશે તે બાળક રમતમાંથી બાદ થયેલ ગણાશે.

14. **નદી પાર કરવી પ્રકાર-2** : કોઈ પણ બાળકને બાદ ગણવું નહીં, પરંતુ સકુશળ નદી પાર કરનારને એક એક આપવો. જે બાળક પ્રથમ દસ અંક મેળવી લે તે વિજેતા ગણવું. જે બાળક પકડાઈ જાય તેને અંક મળશે નહીં, પરંતુ રમતમાં તે ચાલુ રહેશે.

15. **નદી પાર કરવી પ્રકાર-3** : મગર જે બાળકને પકડી લેશે તે બાળક પણ હવે મગર બનીને નદીમાં તેની સાથે ઊભું રહેશે અને બાકીને નદી પાર કરવા પર રોકશે.

16. **નદી પાર કરવી પ્રકાર-4** : આ પ્રકારમાં નદી પાર કરનારાં બાળકો લંગડી લઈ દોડશે. મગર જેને પકડી લેશે તેણે પણ મગર બની જવું. જ્યારે મગરની સંખ્યા ત્રણ થઈ જાય ત્યારે લંગડી લીધા વગર નદીના સામે કિનારે જવાની છૂટ આપવી.

17. **હાથીની સૂંઢ** : એક બાળક પોતાના કોઈ પણ હાથથી હાથની વિરુદ્ધ દિશાનો કાન પકડશે. હવે બીજો હાથ પેલા હાથની વચ્ચેની જગ્યામાંથી પસાર કરી સૂંઢ બનાવશે. આ સ્થિતિમાં દરેક બાળકને સૂંઢ દ્વારા સ્પર્શ કરી આઉટ કરવાનું રહેશે.

## ‘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 વેબસાઈટ [www.cugujarat.ac.in](http://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](mailto: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](mailto:balvishva@cugujarat.ac.in) વોટ્સએપ નંબર : 9429297737
- ❖ લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઈલ 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.



રમતમાં જુસ્સો લાવવા માટે જુસ્સાદાર અવાજમાં જયઘોષ સૂત્રો બોલાવવાથી રમત રમતાં ખેલાડીઓ તેનો પ્રતિઘોષ પણ એટલા જ જુસ્સાથી આપશે. જયઘોષથી એક વાતાવરણ તો બને જ છે, સાથે સાથે કોઈ બેધ્યાન હોય તો જયઘોષથી જાગૃત થઈને રમતમાં હોંશેહોંશે સહભાગી થઈ જશે. જય-પરાજય ભૂલીને સૌ જયનાદમાં જોડાઈ જશે એટલે વિજયનો અહં (ગર્વ) અને પરાજયની શરમમાંથી ખેલાડીઓ બહાર આવી જશે અને સૌમાં એક્યતાના ભાવનું પ્રગટીકરણ થશે.

### શિક્ષક

૧. પ્રાણો સે ભી પ્યારા હૈ...
૨. દેશકી રક્ષા કૌન કરેગા???
૩. જાન ભી દેંગે ખૂન ભી દેંગે.....
૪. ગલી ગલી મેં ગીત હૈ.....
૫. ઉન્નત મસ્તક રાખશે કોણ???
૬. જીતી ગયા, ભાઈ જીતી ગયા.
૭. હારી ગયા, ભાઈ હારી ગયા....
૮. રાજ થયા, ભાઈ રાજ થયા.....
૯. તન પે હોવે.
૧૦. મન મેં હોવે
૧૧. ઘર મેં હોવે.
૧૨. ક્યા તુમ ભૂખે હો???
- ક્યા તુમ પ્યાસે હો???
- ક્યા તુમ થકતે હો???
૧૩. ક્યા તુમ ભૂખે, પ્યાસે, થકતે હો???
૧૪. યાદ કરો સૌ વીર બજરંગ
૧૫. ભડવીર ભીમ કૌન બનેગા?
૧૬. કરો કુસ્તી....
૧૭. વહેલી સવારે ફરવા જાઓ.....



### ખેલાડીઓ

૧. હિન્દુસ્તાન હમારા હૈ....
૨. હમ કરેંગે... હમ કરેંગે...
૩. દેશકી મિટ્ટી કભી ન દેંગે...
૪. વ્યાયામ વીર કી જીત હૈ...
૫. વ્યાયામ વીર... વ્યાયામ વીર...
૬. રમનારા સૌ જીતી ગયા....
૭. ઘેર બેઠેલા સૌ હારી ગયા....
૮. જોનારા સૌ રાજ થયા....
૯. વસ્ત્ર સ્વદેશી....
૧૦. ભાવ સ્વદેશી....
૧૧. ઠાઠ સ્વદેશી.....
૧૨. જી નહિ... જી નહિ.....
- જી નહિ... જી નહિ.....
- જી નહિ... જી નહિ.....
૧૩. કભી નહિ... કભી નહિ....
૧૪. વજ્ર જેવું કરવા અંગ....
૧૫. હમ બનેંગે... હમ બનેંગે....
૧૬. ઉડાડો સુસ્તી....
૧૭. નિરોગી બનાવો તન ને મન.....

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 15<sup>th</sup> of every month and Posted on 20<sup>th</sup> of every month at SRO GNR.  
Licence to Post without Prepayment No. PMG/HQ/108/2020-2022 Valid upto 31-12-2025.

“If you don’t have  
**CONFIDENCE**, you’ll always  
find a way not to **WIN.**”



## चिल्ड्रन्स रिसर्च युनिवर्सिटी

सुभाषचंद्र बोस शिक्षण संकुल, राजभवननी नज्द, सेक्टर-२०, गांधीनगर - ३८२०२१

फोन: ०७९ - २३२४४५७६, २३२४४५६९ • ई-मेल: balvishva@cugujarat.ac.in • वेबसाईट : www.cugujarat.ac.in

 @crugandhinagar