खेळू करू शिकू

इयत्ता पहिली

भारताचे संविधान

भाग ४ क

नागरिकांची मूलभूत कर्तव्ये

अनुच्छेद ५१ क

मूलभूत कर्तव्ये – प्रत्येक भारतीय नागरिकाचे हे कर्तव्य असेल की त्याने –

(क) प्रत्येक नागरिकाने संविधानाचे पालन करावे. संविधानातील आदर्शांचा, राष्ट्रध्वज व राष्ट्रगीताचा आदर करावा.

(ख) स्वातंत्र्याच्या चळवळीला प्रेरणा देणाऱ्या आदर्शांचे पालन करावे.

(ग) देशाचे सार्वभौमत्व, एकता व अखंडत्व सुरक्षित ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.

(घ) आपल्या देशाचे रक्षण करावे, देशाची सेवा करावी.

(ङ) सर्व प्रकारचे भेद विसरून एकोपा वाढवावा व बंधुत्वाची भावना जोपासावी. स्त्रियांच्या प्रतिष्ठेला कमीपणा आणतील अशा प्रथांचा त्याग करावा.

(च) आपल्या संमिश्र संस्कृतीच्या वारशाचे जतन करावे.

(छ) नैसर्गिक पर्यावरणाचे जतन करावे. सजीव प्राण्यांबद्दल दयाबुद्धी बाळगावी.

(ज) वैज्ञानिक दृष्टी, मानवतावाद आणि जिज्ञासूवृत्ती अंगी बाळगावी.

(झ) सार्वजनिक मालमत्तेचे जतन करावे. हिंसेचा त्याग करावा.

(ञ) देशाची उत्तरोत्तर प्रगती होण्यासाठी व्यक्तिगत व सामूहिक कार्यात उच्चत्वाची पातळी गाठण्याचा प्रयत्न करावा.

(ट) ६ ते १४ वयोगटातील आपल्या पाल्यांना पालकांनी शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करून द्याव्यात.

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास-२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी-४ दिनांक २५.४.२०१६ अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दि. ०८.०५.२०१८ रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक सन २०१८-१९ या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

खेळू, करू, शिकू

(आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण)

इयत्ता पहिली

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४.

QXAI3L

आपल्या स्मार्टफोनवरील DIKSHA APP द्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पहिल्या पृष्ठावरील Q.R. Code द्वारे डिजिटल पाठ्यपुस्तक, तसेच पाठ्यपुस्तकातील आशयाच्या अनुषंगाने दिलेल्या अन्य Q.R. Code द्वारे अध्ययन-अध्यापनासाठी उपयुक्त दृक्-श्राव्य साहित्य उपलब्ध होईल.

प्रथमावृत्ती : २०१८
पुनर्मुद्रण : २०२१

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११००४
या पुस्तकाचे सर्व हक्क महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळाकडे राहतील. या पुस्तकातील कोणताही भाग संचालक, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ यांच्या लेखी परवानगीशिवाय उद्धृत करता येणार नाही.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासमंडळ

१. श्री. देशपांडे मुकुल माधवराव
२. श्रीमती. फालके अर्चना मधुकर
३. श्री. झाडे निलेश बाळाभाऊ
४. श्रीमती. बुचडे जयश्री किसन
५. श्री. नाईकवडे विजयकांत शिवहरी
६. श्रीमती. बेलवले ज्योती दीपक.
७. श्री. संग्रामे टिकाराम गोपीनाथ
८. श्री. कुलकर्णी ज्ञानी भालचंद्र
९. श्री. पाटील रंगराव शंकर
१०. श्री. पाटील चंद्रशेखर शांताराम
११. श्रीमती. केदारकर शिवकन्या निवृत्तीराव
१२. श्रीमती. नांदखिले उज्ज्वला लक्ष्मण
१३. श्रीमती. गुडे मंगला सोमनाथ
१४. श्री. शहाणे शंकर जनार्दनराव

कार्यानुभव अभ्यास मंडळ

१. श्री. पारखे प्रकाश कारभारी
२. श्री. पाटील दत्तात्रय दादू
३. श्रीमती. लोखंडे प्रतिभा ईश्वर
४. श्री. भगत जगन्नाथ श्रीरंग
५. श्रीमती. मुळीक जयमाला जगदीश
६. श्रीमती. मामीलवाड स्मिता विजय
७. श्री. दिसले रणजितसिंह महादेव
८. श्री. भदाणे जितेंद्र वेदू
९. श्री. किनारकर अश्विन सुधाकरराव
१०. श्री. मोढवे अरविंद बन्सी
११. श्री. सोरते चांगदेव खुशाल
१२. श्री. तांबे रुपेश भागुराम
१३. श्री. पटेल रझिया गुलाम हुसेन
१४. श्री. विनीत अय्यर

कला अभ्यास मंडळ

१. श्री. देसाई सुनील हिंदुराव
२. श्री. नेटके प्रकाश भाऊसाहेब
३. श्रीमती. बन्सोड कल्पना उदयराज
४. श्री. पाटील हिरामन पुंडलीक
५. श्रीमती. कदम प्रतिभा जतिन
६. श्रीमती. पोहरे साधना श्रीकांत
७. श्री. माळी प्रविण शांताराम
८. श्रीमती. चिंचोलीकर अंजली नामदेवराव
९. श्रीमती. डोंगरे मनाली संदीप
१०. श्री. अशफाकखान सईदखान पिंजारी
११. श्री. जाधव अमोल भिमराव
१२. श्रीमती. ओगले मनोरमा विश्वनाथ
१३. श्री. हांडे शिवाजी विनायकराव
१४. श्रीमती. हरगुडे निताली संभाजी
१५. श्री. गाडेकर विश्वनाथ दत्तात्रय
१६. श्री. सालपे विष्णू सुरेशराव

निमंत्रित
श्री. जी.आर.पटवर्धन, प्रा. सरोज देशमुख, श्री. ज्ञानेश्वर गाडगे, श्री. अमोल बोधे

मुखपृष्ठ
श्री. सुनिल देसाई, श्रीमती प्रज्ञा काळे

चित्र व सजावट
श्री. श्रीमंत होनराव
श्री. प्रताप जगताप
श्रीमती ज्योती केंगार
श्रीमती पल्लवी देवरे
श्री. भूषण राजे
श्री. संजय बुगटे

प्रकाशक
विवेक उत्तम गोसावी
नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,
प्रभादेवी, मुंबई-२५

संयोजक : डॉ. अजयकुमार लोळगे
विशेषाधिकारी कार्यानुभव,
प्र. विशेषाधिकारी कला व
प्र. विशेषाधिकारी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

अक्षरजुळणी : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

निर्मिती : श्री. सच्चितानंद आफळे
मुख्य निर्मिती अधिकारी
श्री. प्रभाकर परब,
निर्मिती अधिकारी
श्री. शशांक कणिकदळे,
सहायक निर्मिती अधिकारी

कागद : ७० जी.एस.एम. क्रीमवोव्ह

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

भारताचे संविधान

उद्देशिका

आम्ही, भारताचे लोक, भारताचे एक सार्वभौम समाजवादी धर्मनिरपेक्ष लोकशाही गणराज्य घडविण्याचा व त्याच्या सर्व नागरिकांस:

सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक **न्याय;**
विचार, अभिव्यक्ती, विश्वास, श्रद्धा
व उपासना यांचे **स्वातंत्र्य;**
दर्जाची व संधीची **समानता;**

निश्चितपणे प्राप्त करून देण्याचा
आणि त्या सर्वांमध्ये व्यक्तीची प्रतिष्ठा
व राष्ट्राची एकता आणि एकात्मता
यांचे आश्वासन देणारी **बंधुता**
प्रवर्धित करण्याचा संकल्पपूर्वक निर्धार करून;

आमच्या संविधानसभेत
आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी
याद्वारे हे संविधान अंगीकृत आणि अधिनियमित करून स्वत:प्रत अर्पण करीत आहोत.

राष्ट्रगीत

जनगणमन-अधिनायक जय हे
भारत-भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत-भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय माझे बांधव आहेत.

माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे. माझ्या देशातल्या समृद्ध आणि विविधतेने नटलेल्या परंपरांचा मला अभिमान आहे. त्या परंपरांचा पाईक होण्याची पात्रता माझ्या अंगी यावी म्हणून मी सदैव प्रयत्न करीन.

मी माझ्या पालकांचा, गुरुजनांचा आणि वडीलधाऱ्या माणसांचा मान ठेवीन आणि प्रत्येकाशी सौजन्याने वागेन.

माझा देश आणि माझे देशबांधव यांच्याशी निष्ठा राखण्याची मी प्रतिज्ञा करीत आहे. त्यांचे कल्याण आणि त्यांची समृद्धी ह्यांतच माझे सौख्य सामावले आहे.

प्रस्तावना

बाल मित्रांनो,

पहिलीच्या वर्गात तुम्हा सर्वांचे स्वागत आहे. 'खेळू, करू, शिकू' हे पाठ्यपुस्तक तुमच्या हाती देताना खूप आनंद होत आहे.

बालमित्रांनो! तुम्हांला खूप खेळावेसे वाटते, नवीन गोष्टी शिकाव्याशा वाटतात, छान छान वस्तू स्वत: तयार कराव्याशा वाटतात, गाणी म्हणावीशी वाटतात, हो ना? त्यासाठीच तर हे पुस्तक आहे. यात भरपूर चित्रे आहेत. ती पाहून तुम्हांला कोणते खेळ कसे खेळावे हे कळेल, गाणी म्हणणे, एखादे वाद्य वाजवणे, चित्रे काढून ती रंगवणे, नृत्य, नाट्य या कलाही तुम्ही शिकाल. कागदाचा पंखा, बाहुली, खेळणी अशा छान वस्तू तुम्ही स्वत: तयार करू शकाल. यासाठी तुमचे शिक्षक, पालक, वर्गातील मित्र तुम्हांला मदत करतील.

खेळामुळे तुम्ही सुदृढ, आरोग्यसंपन्न व्हाल. एखादी कला शिकलात तर तुम्ही स्वत:ला व इतरांना आनंद देऊ शकाल. निरनिराळ्या सुबक वस्तू स्वत:च्या हाताने तयार करून त्यांचे छोटेसे प्रदर्शन भरवल्यास किंवा इतरांना त्या भेट म्हणून दिल्यास तुमचे खूप कौतुक होईल. तुमच्यासारख्या गुणी, कल्पक, कलावंत विद्यार्थ्यांचा सर्वांना अभिमान वाटेल.

या पुस्तकाच्या काही पृष्ठांच्या तळाशी क्यू. आर. कोड दिले आहेत. क्यू. आर. कोडद्वारे मिळालेली माहितीदेखील तुम्हांला खूप आवडेल. हे पाठ्यपुस्तक समजून घेताना तुम्हांला आवडलेला भाग तसेच त्यात आणखी काय हवे होते, याबद्दल आम्हांला जरूर कळवा. हे पाठ्यपुस्तक तुम्हांला खूप आवडेल असा विश्वास वाटतो.

शैक्षणिक प्रगतीसाठी तुम्हांला हार्दिक शुभेच्छा.

पुणे

दिनांक : १६ मे २०१८

भारतीय सौर : २६ वैशाख १९४०

(डॉ. सुनिल मगर)

संचालक

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती
व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

शिक्षकांसाठी

बालकांच्या सर्वांगीण विकासाला मदत करणाऱ्या कलाशिक्षण, कार्यानुभव, आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण या तीन विषयांचे हे त्रिदल आपल्या हाती देत आहोत. परस्परांशी निगडित असलेले हे तीनही विषय केवळ शालेय शिक्षणातच नव्हे, तर जीवनभर आपली सोबत करतात. आपले शिक्षण रंजक आणि जीवन अर्थपूर्ण करण्यात त्यांचा मोलाचा सहभाग असतो. इयत्ता पहिलीपासूनच शिक्षणात त्यांची सोबत मिळाली तर शिक्षणाचा 'आनंददायी शिक्षण' हा उद्देश सफल होईल.

'खेळू, करू, शिकू' हे आपुलकी दर्शवणारे नाव असलेले पाठ्यपुस्तक म्हणजे आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण या तीनही विषयांचे इयत्ता पहिलीसाठी तयार केलेले एकत्रीकरण आहे. तथापि ते केवळ एकत्रीकरण नसून, तीनही विषय एकमेकांना पूरक आहेत हे आपल्या लक्षात येईल.

इयत्ता पहिलीच्या विद्यार्थ्यांना लिहिणे, वाचणे या क्रिया तितक्याशा अवगत नसतात. मात्र काहीतरी कृती करण्यासाठी त्यांचे हात तयार असतात हे लक्षात घेऊन या पुस्तकात शब्दांपेक्षा चित्रांवर अधिक भर देण्यात आला आहे. चित्रवाचनाद्वारे मुलांना बोलते करून त्यांच्याकडून आवश्यक कृती, खेळ, चित्रांकन, गायन इत्यादी करून घ्यावे व या तीनही विषयाचे अध्यापन करावे हे अपेक्षित आहे.

हे पाठ्यपुस्तक फक्त मुलांसाठीच असल्यामुळे त्यात अभ्यासक्रम, विषय व उद्दिष्टे, क्षेत्रे, सर्व उपक्रम, त्यांच्या कृती यांचा समावेश केलेला नाही. त्यासाठी पाठ्यपुस्तक मंडळाने प्रकाशित केलेल्या शिक्षक हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त ठरतील. त्या पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या सर्व भांडारांत उपलब्ध आहेत. पाठ्यपुस्तकात उदाहरणासाठी फक्त एकच कृती दिलेली आहे. बाकीच्या सर्व कृती, प्रात्यक्षिके यांचे मार्गदर्शन हस्तपुस्तिकांमध्ये केलेले आहे. प्रत्यक्ष अध्ययन-अध्यापन हे विषयाच्या शासननिर्धारित तासिकांनुसार करावे. पाठ्यपुस्तकात आरोग्य आणि शारीरिक

शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण या तीन विषयांचे एकत्रीकरण असले तरी प्रत्यक्ष अध्यापन मात्र त्या त्या विषयानुसार वेगवेगळे करावे. तसेच या तीनही विषयांचा समवाय भाषा, गणित, परिसर अभ्यास या विषयांशी अवश्य साधावा. वेळापत्रकातही विषयनिहाय निर्धारित तासिका देण्यात याव्यात. प्रत्येक विषयाची तासिका स्वतंत्र असेल. अध्ययन-अध्यापन यांना मूल्यमापनाची जोड असल्याशिवाय त्याची परिणामकारकता कळू शकत नाही. विषयाचे मूल्यमापन करताना 'सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यमापन पद्धती' वापरावी.

या पाठ्यपुस्तकाचे अध्यापन करताना विद्यार्थ्यांच्या आवडीला भरपूर वाव द्यावा. **माझी कृती** यामध्ये विद्यार्थी सहभाग जास्त असावा. शिक्षक/पालकांनी गरज लागल्यास विद्यार्थ्यांना मर्यादित मदत करावी. खूप सफाईदारपणा अपेक्षित नाही. विद्यार्थ्याला विविध कृतींमध्ये आनंदाने सहभाग घेता यावा. त्यातून त्याला स्वनिर्मितीचा आनंद घेता यायला हवा. त्याला सहजता वाटायला पाहिजे. कृतीसाठी साहित्य सहज उपलब्ध होणारे असावे. जेणेकरून प्रत्येक मूल त्यात रस घेईल. दिलेल्या उपक्रमांमध्ये बदल करण्यास हरकत नाही. दिलेल्या 'माझी कृती' बरोबरच विद्यार्थ्यांच्या वयानुसार त्यांना रुचेल, भावेल, आवडेल व कृती सहज करता येईल अशा कृती द्याव्यात. प्रत्येक विद्यार्थ्याची वेगवेगळी चित्र-शिल्प निर्मिती होईल असे पाहावे. अभिव्यक्तीची अधिक संधी द्यावी. शक्यतो उपलब्ध असलेली साधन-सामग्री, भौगोलिक परिस्थितीची मर्यादा इत्यादींचा विचार करून उपक्रम निवडावेत. त्यांत लवचीकपणा व शैक्षणिक मूल्य यांचा मेळ घातला जावा. **'खेळू, करू, शिकू'** या पुस्तकातील कृती घेत असताना भाषा व गणित या विषयांशी समवाय साधणे अपेक्षित आहे. आपल्यापैकी अनेकांनी या विषयाच्या संदर्भात विविध उपक्रम, शैक्षणिक साहित्य निर्मिती व लेखन केले असेल त्याची माहिती छायाचित्रांसह पाठ्यपुस्तक मंडळाला जरूर पाठवावी. आपल्या नवनवीन कल्पनांचे व उपक्रमांचे सदैव स्वागत होईल.

कल्पक आणि उत्साही शिक्षक या पाठ्यपुस्तकाचे स्वागतच करतील असा विश्वास अभ्यास मंडळास वाटतो.

अभ्यास मंडळ

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण
पाठ्यपुस्तक मंडळ पुणे

खेळू — Learning by Playing

करू — Learning by Doing

शिकू — Learning by Art

अनुक्रमणिका

खेळू

घटक	पृष्ठ
१. आरोग्य	०१
२. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती	०६
३. खेळ व शर्यती	१७
४. कौशल्यात्मक उपक्रम	२३
५. व्यायाम	२८

करू

घटक	पृष्ठ
१. गरजाधिष्ठित उपक्रम	३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	४०
३. कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	४२
४. ऐच्छिक उपक्रम	४४
५. तंत्रज्ञान क्षेत्र	६०

शिकू

घटक	पृष्ठ
१. चित्र	६१
२. शिल्प	७२
३. गायन	७४
४. वादन	७७
५. नृत्य	८१
६. नाट्य	८६