खेलें करें सीखें

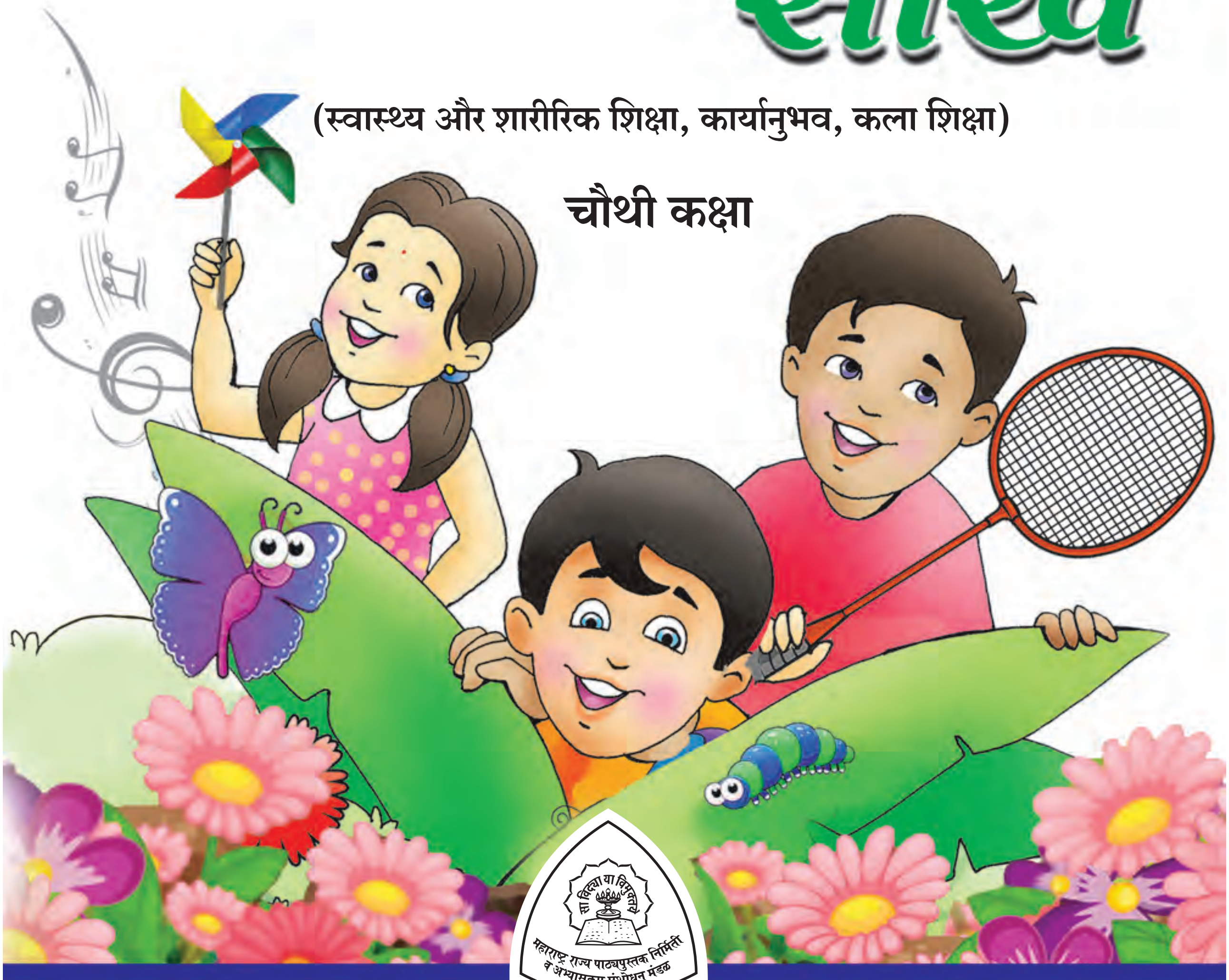
चौथी कक्षा

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास – २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी– ४ दिनांक २५.४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया ।
दिनांक २९.०६.२०२१ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक सन २०२१–२२ इस शैक्षणिक साल से निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई ।

खेलें करें सीखें

(स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव, कला शिक्षा)

चौथी कक्षा



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति व अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे ४

L4D4F7

आपके स्मार्टफोन में DIKSHA APP द्वारा पाठ्यपुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर QR Code द्वारा डिजिटल पाठ्यपुस्तक और अध्ययन–अध्यापन के लिए उपयुक्त दृक–श्राव्य साहित्य उपलब्ध होगा ।

प्रथमावृत्ति : २०२१

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति व अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे ४११००४

इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के अधीन सुरक्षित है । इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता ।

'खेलें, करें, सीखें' विषय समिति

१. श्री जी. आर. पटवर्धन, **(अध्यक्ष)**
२. प्रा. सरोज देशमुख
३. श्री प्रकाश पारखे
४. श्री सुनील देसाई
५. श्री मुकुल देशपांडे
६. श्री संतोष थळे
७. श्रीमती रश्मी राजपूरकर
८. श्री विद्याधर म्हात्रे
९. श्री नागसेन भालेराव
१०. श्रीमती वंदना फडतरे
११. श्री ज्ञानेश्वर गाडगे
१२. डॉ. अजयकुमार लोळगे
(सदस्य-सचिव)

'खेलें, करें, सीखें' अभ्यासगट

१. डॉ. विश्वास येवले
२. श्री निलेश झाडे
३. श्रीमती उज्ज्वला नांदखिले
४. श्री शंकर शहाणे
५. श्री अश्विन किनारकर
६. श्री अरविंद मोढवे
७. श्री अमोल बोधे
८. श्री प्रकाश नेटके
९. श्री हिरामण पाटील
१०. श्री प्रवीण माळी
११. श्रीमती निताली हरगुडे
१२. श्रीमती किशोरी तांबोळी
१३. श्रीमती आसावरी खानझोडे
१४. श्रीमती प्राजक्ता ढवळे
१५. श्री ज्ञानी कुलकर्णी
१६. श्रीमती सुजाता पंडीत
१७. श्री अशोक पाटील
१८. श्री सोमेश्वर मल्लिकार्जुन
१९. श्री अश्फाक खान मन्सुरी

मुखपृष्ठ

श्रीमती. मयुरा डफळ

चित्र एवं सजावट

श्री श्रीमंत होनराव
श्री मनोज पाटील
श्री राहूल भालेराव

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

भाषांतर संयोजन : **डॉ. अलका सुरेंद्र पोतदार**
विशेषाधिकारी हिंदी

संयोजन सहायक : **सौ. संध्या वि. उपासनी**
सहायक विशेषाधिकारी हिंदी

भाषांतर एवं समीक्षक : डॉ. प्रमोद शुक्ल
प्रा. शशि मुरलीधर निघोजकर
श्री धन्यकुमार बिराजदार

विषयतज्ञ : सौ. वृंदा कुलकर्णी

अक्षरांकन : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

निर्मिति : **श्री सच्चितानंद आफळे**
मुख्य निर्मिति अधिकारी
श्री प्रभाकर परब
निर्मिति अधिकारी
श्री शशांक कणिकदळे
सहायक निर्मिति अधिकारी

कागज : ७० जी.एस.एम.क्रीमवोव्ह

मुद्रणादेश : N/PB/2021-22/Qty.- 2,000

मुद्रक : M/s. Renuka Binders, Pune

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य** बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की **स्वतंत्रता,**
प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,
तथा उन सब में

व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता
और अखंडता सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी) **को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं ।**

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 मेरा देश है । सभी भारतीय मेरे भाई–बहन हैं ।

मुझे अपने देश से प्यार है । अपने देश की समृद्ध तथा विविधताओं से विभूषित परंपराओं पर मुझे गर्व है ।

मैं हमेशा प्रयत्न करूँगा/करूँगी कि उन परंपराओं का सफल अनुयायी बनने की क्षमता मुझे प्राप्त हो ।

मैं अपने माता–पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान करूँगा/करूँगी और हर एक से सौजन्यपूर्ण व्यवहार करूँगा/करूँगी ।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं अपने देश और अपने देशवासियों के प्रति निष्ठा रखूँगा/रखूँगी । उनकी भलाई और समृद्धि में ही मेरा सुख निहित है ।

प्रस्तावना

बालमित्रो,

चौथी कक्षा में तुम्हारा स्वागत है । गत वर्ष तीसरी कक्षा में तुमने **'खेलें, करें, सीखें'** पुस्तक का अध्ययन किया । इस वर्ष चौथी कक्षा पाठ्‌यपुस्तक **'खेलें, करें, सीखें'** तुम्हारे हाथों में सौंपते हुए हमें हर्ष हो रहा है ।

तुम्हें नयी-नयी वस्तुएँ बनाना, गीत गाना, कहानियाँ सुनना एवं खेल खेलना बहुत भाता है। इसी तरह तुम्हें वाद्‌य बजाना, नृत्य-नाट्‌य करना, चित्रकारिता करना, चिपक कार्य करना, रंग भरना, नये खेलों की खोज करना आदि भी खूब पसंद है! है ना ?

ये सारी बातें तुम 'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक के माध्यम से पूर्ण कर पाओगे । विविध शारीरिक हलचलें करना, नये खेल और स्पर्धाएँ, राखियाँ, चकरी (फिरकी), विदूषक (मसखरा) आकाशदीप, कागज के लिफाफे तथा फूलों की मालाएँ जैसी वस्तुएँ बनाना, कथा-कहानी, संवाद, कविता, पहेलियाँ, रंगकार्य, शिल्पकार्य, वाद्‌यों को पहचानना आदि सब कुछ इस पुस्तक द्‌वारा संभव होने वाला है । इन सारे उपक्रमों के माध्यम से तुम धमाल करने वाले हो । बनाई गई इन नयी वस्तुओं से छोटी-सी प्रदर्शनी का आयोजन करना भी तुम्हारे लिए संभव होगा । कुछ वस्तुएँ तुम दूसरों को उपहार स्वरूप भेंट करना चाहो तो दे पाओगे । निश्चित ही इससे तुम्हें बहुत आनंद भी होगा और शाबाशी भी मिलेगी । संक्षेप में यदि कहें तो जीवन की शिक्षा से तुम्हारी प्रगाढ़ मैत्री होने वाली है ।

कक्षा के सभी विद्‌यार्थी नवीनता के आधार पर अध्ययन करने वाले हैं । तुम जैसे गुणवान एवं कृतिशील विद्‌यार्थियों को व्यक्त होने के लिए यह पाठ्‌यपुस्तक एक उत्तम साधन सिद्‌ध होगी। तो चलो, कृतिपूर्ण अध्ययन का अनुभव लें !

पुस्तक में तुम्हें जो-जो पसंद आया है और इसके अतिरिक्त और अधिक क्या जोड़ना अपेक्षित हैं; यह अपने अभिप्राय के माध्यम से हमें अवगत कराना न भूलें ।

'खेलें, करें, सीखें' इस पुस्तक के सारे उपक्रम उत्साह, उल्लास एवं सफलतापूर्वक पूर्ण करने हेतु तुम सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ !

(दिनकर पाटील)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.४

पुणे
दिनांक : १४ मई,२०२१
भारतीय सौर वैशाख २४, शके १९४३.

– शिक्षकों के लिए –

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव और कला शिक्षा इन तीनों विषयों को क्रमश: **खेलें, करें, सीखें'** इस नाम से पाठ्यपुस्तक में पिरोया गया है । शिक्षकों द्‌वारा सुलभक की भूमिका में दी गई सूचनाओं के अनुसार और व्यक्तिगत कल्पकता से उपक्रम पूर्ण करवाने हैं । तीनों विषयों का परस्पर एक दूसरे से, उसी के साथ भाषा, गणित तथा परिसर अभ्यास विषयों से समन्वय स्थापित करना संभव होगा । सामुदायिक पद्‌धति से विद्यार्थियों को आनंददायी अनुभव दे पाएँगे । उनकी शिक्षा को जीवन सें जोड़ पाएँगे और उनके वे अनुभव जीवनभर उपयोगी सिद्‌ध होंगे, ऐसे उत्तम उपक्रम इस पुस्तक में दिए गए हैं । उपक्रम पूर्ण करवाने के लिए आप उस घटक के तज्ञ, अभिभावक, शिक्षक, खिलाड़ी, उद्‌योग जगत के कारीगर, एवं कलाकार की सहायता लें । इसी के साथ सूचना प्रौद्‌योगिकी के आधुनिक साधनों का भी उपयोग कर सकेंगे ।

खेलें, करें, सीखें इस पुस्तक में **स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव और कला शिक्षा** इन विषयों से संबंधित उपक्रमों का केवल संकलन ही नहीं अपितु विद्यार्थियों को विविध शैक्षणिक अनुभव देने के लिए भरपूर रंगीन चित्र, शिक्षकों के लिए स्पष्ट सूचनाओं का नियोजन भी किया गया है । चौथी कक्षा के विद्यार्थियों की लेखन, वाचन क्रियाएँ बहुत प्रगत अवस्था में नहीं होंगी, किंतु उन्हें आहिस्ता-आहिस्ता इन क्रियाओं की ओर ले जाने एवं अध्ययन प्रक्रिया को अधिक मनोरंजक बनाने का यह अच्छा मार्ग है ।

इस पाठ्‌यपुस्तक में एक-दूसरे के लिए पूरक रेखाएँ, आकार, चित्र रेखांकन, अक्षर मुड़ाव, मिट्‌टी के काम, उपलब्ध सामग्री से सौंदर्याकृति का निर्माण, जल साक्षरता, आपदा प्रबंधन से प्राकृतिक गतिविधियों की पहचान, व्यावसायिक शिक्षा की ओर ले जाने वाले उत्पादक उपक्रम, सड़क सुरक्षा, सूचना संप्रेषण प्रौद्‌योगिकी की पहचान, विविध शारिरिक गतिविधियों के सामान्य व्यायाम, स्वच्छता, खेल, स्पर्धाएँ आदि तथा जीवन से शिक्षा को आजीवन जोड़े रखने वाले उपक्रम दिए गए हैं। यह पाठ्‌यपुस्तक विद्यार्थियों के लिए होने के कारण इसमें पाठ्‌यक्रम, उद्‌देश्य, क्षेत्र और सभी उपक्रम समाविष्ट नहीं किए गए हैं। उन सारे उपक्रमों को समझने के लिए अभ्यासक्रम और पाठ्‌यपुस्तक मंडळ द्‌वारा तैयार की गई **शिक्षक हस्तपुस्तिका का** संदर्भ लेना होगा ।

विशेष शैक्षणिक आवश्यकता वाले विद्‌यार्थियों के साथ कोई भी भेदभाव न करते हुए समावेशित शिक्षा द्‌वारा उन्हें सारे विद्‌यार्थियों की बराबरी से मुख्य प्रवाह में लाकर उनकी शिक्षा में निरंतरता बनाए रखने का प्रयत्न सभी उपक्रमों के आयोजन के माध्यम से किया जा सकेगा । प्रत्येक घटक का शीर्षक, चित्रमय रचना, शिक्षक-अभिभावकों के लिए मार्गदर्शक सूचना और विद्‌यार्थियों को अभिव्यक्त होने में 'मेरी कृति' को पुस्तक की विशेषता कहना पड़ेगा । प्रत्येक विद्‌यार्थी को अपनी पसंद के अनुसार स्वतंत्र रूप से अभ्यास करके कुशलता संपादित करने और सहभाग का अवसर मिलेगा । उसके लिए आप उनके उपक्रमों के संदर्भों की प्रत्येक कृति को स्वीकार करें ।

'खेलें, करें, सीखें' तीनों विषय यद्‌यपि एक ही पुस्तक में समाविष्ट किए गए हैं तथापि उनके उपक्रम, पाठ्‌यक्रम और मूल्यांकन निर्धारित कालखंडों के अनुसार स्वतंत्र रूप से आयोजित करें । भाषा, अंग्रेजी, गणित, परिसर अभ्यास आदि विषयों के साथ समन्वय साधें । उपक्रमों के आयोजन में लचीलापन लाकर शिक्षा की रचना में परिवर्तन, क्षेत्र निरीक्षण के आयोजन, सूचना प्रौद्‌योगिकी के साधनों का उपयोग कल्पकता से कर सकेंगे । अध्ययन-अध्यापन के उद्‌देश्यों की परिणामकारकता जानने के लिए मर्यादा निर्धारित करके सतत **सर्वंकष मूल्यांकन** प्रणाली का उपयोग करना संभव होगा । विशेष आवश्यकता वाले विद्‌यार्थियों का मूल्यांकन करते समय उचित सावधानी रखें । विद्‌यार्थियों से सफाईयुक्त काम की अपेक्षा न करते हुए उन्हें अभिव्यक्ति और कृतियुक्त सहभाग के अवसर देना अपेक्षित है ।.

शैक्षणिक मूल्य मन में गहराई तक स्थापित करने के लिए आप में से अनेक उत्साही शिक्षक अपनी-अपनी पाठशालाओं में नवीनतम अनुभव देने वाले उपक्रम आयोजित करते हैं । इसकी जानकारी देने वाले छायाचित्र, वीडियो मंडळ के पास भेजना न भूलें । आपके नये-नये उपक्रम, कल्पक सूचनाओं का स्वागत है । पाठ्‌यपुस्तक के उपक्रम, पूरक उपक्रम सफलतापूर्वक पूर्ण करने के लिए आप सबको हार्दिक शुभकामनाएँ !

खेलें, करें, सीखें विषय समिति एवं अभ्यास गट,
पाठ्‌यपुस्तक मंडळ, पुणे

खेलें	करें	सीखें
Learning by Playing	Learning by Doing	Learning by Art

खेलें, करें, सीखें चौथी कक्षा अध्ययन निष्पत्ति

अ.क्र	विषय	घटक	अध्ययन निष्पत्ति
१	खेलें	१. स्वास्थ्य	• स्वास्थ्य की अच्छी आदतें समझकर उनका पालन करता है । • क्रीडांगन संबंधी बातों की जानकारी प्राप्त करता है ।
		२. विविध गतिविधियाँ एवं उचित शारीरिक स्थिति	• उचित शारीरिक स्थिति रखकर विविध गतिविधियों का अध्ययन करता है ।
		३. खेल और स्पर्धाएँ	• विविध प्रकार के खेलों में रुचि लेता है । स्पर्धाओं में सहभागी होता है ।
		४. कौशलपूर्ण उपक्रम	• कौशलपूर्ण उपक्रमों का अध्ययन करता है ।
		५. व्यायाम	• सभी जोड़ों एवं स्नायुओं को उत्तेजित करने हेतु उचित व्यायाम करता है ।
२	करें	१. आवश्यकताधिष्ठित उपक्रम • जल साक्षरता • आपदा प्रबंधन	• कक्षा को सुशोभित करके दिन विशेष एवं परिसर के लघु उद्योगों की जानकारी बताता है । • पानी के विविध उपयोग बताता है । पानी से संबंधित बड़बड़गीत, कहानी, पानी संचित करने के माध्यम बताता है एवं चित्र रँगता है । • भूकंप, बाढ़, त्सुनामी, आग लगना, बिजली गिरना इन आपदाओं के चित्र पहचानता है ।
		२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	• परिसर में उपलब्ध सामग्री से आधुनिकता से अभिरुचि के अनुसार सामग्री तैयार करता है ।
		३. कौशलाधिष्ठित उपक्रम	• आवश्यकता और समस्या से संबंधित कौशलपूर्ण समाजोपयोगी सामग्री निर्माण करता है ।
		४. ऐच्छिक उपक्रम उत्पादक उपक्रम • अन्न, कपड़ा, आवास	• उत्पादन के लिए आवश्यक प्राथमिक कौशल आत्मसात करके मर्यादित अर्थोपार्जन कर सकने वाले उपक्रम में सहभागी होता है । • अन्न, कपड़ा, आवास से संबंधित उपक्रम में सहभागी होता है ।
		५. प्रौद्योगिकी क्षेत्र, यातायात सुरक्षा	• संगणक के विविध भाग पहचानकर उन्हें सँभालता है । • यातायात के नियम समझता है ।
		६. अन्य क्षेत्र : पशु-पक्षी संवर्धन	• विविध पालतू प्राणी, पक्षी पहचानता है एवं उनका उपयोग बताता है ।
३	सीखें	१. चित्र	• पसंद के अनुसार वृत्त, त्रिभुज, चतुर्भज बनाकर रंगकाम करता है । • रेखाओं के विविध आकारों से आसान आकार बनाता है तथा कलाकृति (डिजाइन) बनाता है । • ठप्पा कार्य करता है । रंगों की पहचान बताता है एवं चित्रों को रँगाता है । सुलेखन के लिए रेखाओं का अभ्यास करता है ।
		२. शिल्प	• मिट्टी के कामों की सहायता से विविध वस्तुएँ तैयार करता है ।
		३. गायन	• बड़बड़गीत, समूहगीत सुर-ताल में गाता है ।
		४. वादन	• वाद्यों का परिचय प्राप्त करता है । ताल में तालियाँ बजाता है ।
		५. नृत्य	• हाथों और पैरों की हलचल लयबद्ध तरीके से करता है । बड़बड़गीत और समूहगीत पर अभिनय, नृत्य करता है ।
		६. नाट्य	• विविध कृतियों की सहायता से अभिनय तथा नाटक का परिचय प्राप्त करता है । कायिक और वाचिक अभिनय का प्रस्तुतीकरण करता है ।

भारत का संविधान

भाग 4 क

मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51 क

मूल कर्तव्य– भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह –

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;

(ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर अधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध है;

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले;

(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे ।

अनुक्रमणिका

खेलें

घटक	पृष्ठ
१. स्वास्थ्य	१
२. विविध गतिविधियाँ	८
३. खेल और प्रतियोगिताएँ	१३
४. कौशल पर आधारित उपक्रम	१८
५. व्यायाम	२३

करें

घटक	पृष्ठ
१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम	३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	३५
३. कौशलाधिष्ठित उपक्रम	३८
४. ऐच्छिक उपक्रम	४१
५. अन्य क्षेत्र	५६

सीखें

घटक	पृष्ठ
१. चित्र	६१
२. शिल्प	७१
३. गायन	७५
४. वादन	७८
५. नृत्य	८०
६. नाट्य	८४

१. स्वास्थ्य

१.१ मेरी दिनचर्या

चित्रवाचन

- सुबह जल्दी जागना
- प्रात:कर्म से निवृत्त होना
- दाँत माँजना
- योगासन, सूर्य नमस्कार करना
- स्नान करना
- कपड़े पहनना
- जलपान करना
- विद्‍यालय जाना

- पढ़ाई करना
- घर की साफ-सफाई करना
- मैदान में खेलना
- माता जी की सहायता करना
- बड़ों के बताए कार्य करना
- विद्‍यालय का गृहकार्य करना
- रात में भोजन करना
- जल्दी सोना

- दिनचर्या का महत्त्व बताएँ । हमारे जीवन में जल्दी सोना, शरीर की स्वच्छता, संतुलित भोजन, खेल और व्यायाम का जो महत्त्व है, उसपर विचार-विमर्श करवाएँ । दैनिक कार्य लिखकर क्षेत्रानुसार उनकी सारिणी बनाने के लिए कहें ।

मेरी कृति : 'मेरी दिनचर्या' समय सारिणी बनाओ ।

मेरी दिनचर्या

अ. क्र.	समय	कार्य
1	प्रातः 6.00	सुबह नींद से जाग जाता हूँ ।
	रात : 10.00	सोता हूँ ।

१.२ शरीर की स्वच्छता

लिखो कि ✓ है अथवा × है ।

- भोजन के बाद दाँत स्वच्छ करने चाहिए ।
- मलमूत्र विसर्जन के बाद हाथ-पाँव धोने चाहिए ।
- भोजन से पहले हाथ स्वच्छ नहीं धोने चाहिए ।
- जल्दी सोना चाहिए और जल्दी जागना चाहिए ।
- स्नान करते समय सभी अंगों को स्वच्छ करना चाहिए ।
- बड़ों की सहायता से नाखून काटने चाहिए । मैल निकालना चाहिए ।
- बालों में तेल लगाकर बाल सँवारने नहीं चाहिए ।
- आँखें, नाक और जीभ को स्वच्छ करना आवश्यक नहीं है ।

परिसर की स्वच्छता

लिखो कि ✓ है अथवा × है ।

- घर का परिसर स्वच्छ रखना चाहिए ।
- कहीं पर भी थूकना चाहिए ।
- सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ा-कचरा फेंकना चाहिए ।
- गीला कूड़ा-कचरा नीले बक्से में और सूखा कूड़ा-कचरा हरे बक्से में डालना चाहिए ।

१.३ भोजन

नमक का अति सेवन करने से बचें ।

ताजा अन्न का सेवन करें ।

भरपूर पानी पीएँ ।

साग-सब्जियों, खाद्यान्नों, दलहनों-तिलहनों का समावेश करना चाहिए ।

भोजन

खुले में रखे खाद्यपदार्थ खाने से बचें ।

१.४ विश्राम और नींद

शारीरिक परिश्रम करने के बाद थके-माँदे शरीर को विश्राम की आवश्यकता होती है । प्रतिदिन सात से आठ घंटे नींद लेने से शरीर फुर्तीला बन जाता है ।

- थाली में परोसा हुआ और घर में पकाया भोजन पूरी तरह खाने की आदत लगने की दृष्टि से जानकारी दें । भोजन, विश्राम और नींद जैसे मुद्दों पर चर्चा करें और उनका महत्त्व समझा दें ।

१.५ स्वच्छतागृह का उपयोग

स्नान करने, मलमूत्र विसर्जित करने के लिए घर में स्वच्छतागृह होता है। इसी तरह; ऐसे स्वच्छतागृह सार्वजनिक स्थानों पर भी पाए जाते हैं।

मलमूत्र विसर्जन करने से स्वयं को कभी भी रोकना नहीं चाहिए। सड़क किनारे, मैदान में अथवा खुले स्थान में मलमूत्र विसर्जन नहीं करना चाहिए। इससे संक्रमित रोग फैलते हैं। मलमूत्र विसर्जन के पश्चात साबुन से हाथ-पाँव धोकर स्वच्छ करने चाहिए। साथ ही शरीर के अंगों की सफाई करने के लिए भरपूर पानी का उपयोग करना चाहिए। स्वच्छतागृह को स्वच्छ बनाए रखने का दायित्व भी हमारा ही है। स्वच्छतागृह का उपयोग करने के बाद पर्याप्त पानी का उपयोग कर उसे स्वच्छ रखना चाहिए।

१.६ बुरी आदतों की रोक-थाम

जो आदतें हमारे स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव छोड़ती हैं, उन्हें बुरी आदतें कहते हैं। बुरी आदतें ढूँढ़कर उनकी रोक-थाम करनी चाहिए। हमें बुरी आदतों का त्याग करना चाहिए।

मेरी कृति : (१) तुम अपनी अच्छी आदतों के बारे में लिखो।

(२) नीचे कुछ आदतें बताई गई हैं। उनपर चर्चा करो और लिखो कि उनमें अच्छी आदतें कौन-सी हैं।

सभी प्रकार की सब्जियाँ, दलहन और सलाद खाता हूँ।		घर में बनाए खाद्यपदार्थ खाता हूँ।	
हमेशा पैकेटबंद खाद्यपदार्थ खाता हूँ।		मुझे विभिन्न फल खाना पसंद है।	
बाजार में मिलने वाली अलग-अलग कोल्ड ड्रिंक बार-बार पीता हूँ।		कंप्यूटर का उपयोग अध्ययन के लिए करता हूँ।	
प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करता हूँ।		मुझे व्यायाम करना अच्छा लगता है।	
वड़ा-पाव, बर्गर, भेल (चाट)/नूडल्स बार-बार खाता हूँ।		दिनभर मोबाइल में गेम खेलता हूँ।	
मैदानी खेल खेलता हूँ।		बहुत समय तक टीवी देखता हूँ।	

◆ अच्छी आदतों और बुरी आदतों के विषय में जानकारी देकर अच्छी आदतों का महत्त्व समझा दें।

१.७ सामान्य रोग

सामान्य ज्वर (बुखार): शरीर का तापमान बढ़ने से शरीर गरम हो जाता है । इसी को ज्वर आना कहते हैं । सामान्य ज्वर आने पर माथे पर ठंडे पानी की पट्टियाँ रखने से ज्वर उतर जाता है । इसी तरह, पानी से शरीर को पोंछने से भी ज्वर कम किया जा सकता है । ऐसी स्थिति में डॉक्टर की सलाह लें ।

शरीर दर्द होना : शरीर के अलग-अलग अंगों में पीड़ा-वेदना का अनुभव होता है । इसी को शरीर दर्द होना कहते हैं ।

सिर, पीठ, पेट, कमर आदि अंगों में पीड़ा अनुभव होने पर अपने माता-पिता जी अथवा शिक्षकों को तुरंत बताना चाहिए । डॉक्टर की सलाह लें ।

सरदी-खाँसी : नाक बहने अथवा खाँसी होने जैसी बीमारियों के समय यह ध्यान रखना चाहिए कि दूसरों के संपर्क में आने से बचें । सुरक्षा बरतें । डॉक्टर की सलाह लें । मास्क का उपयोग करें ।

अंदरुनी चोट : मैदान में खेलते हुए गिर जाने से चोट लगती है और माँसपेशियों को अंदरुनी आघात लगता है । यह चोट / आघात दिखाई नहीं देता है परंतु शरीर का वह अंग पीड़ा / वेदना का अनुभव करता है । ऐसी स्थिति में उस अंग की अधिक हलचल नहीं करनी चाहिए । डॉक्टर की सलाह लें ।

१.८ प्राथमिक उपचार

दुर्घटनाग्रस्त अथवा घायल हुए व्यक्ति पर डॉक्टर की सहायता प्राप्त होने से पूर्व जो आवश्यक उपचार किए जाते हैं; उन्हें प्राथमिक उपचार कहते हैं । प्राथमिक उपचार करने के बाद उस व्यक्ति को शीघ्रातिशीघ्र डॉक्टर के यहाँ ले जाना चाहिए ।

खरोंच आना : खरोंच आए हिस्से को स्वच्छ पानी से धोना चाहिए। फिर उसे साफ कपड़े से पोंछना चाहिए । खरोंचवाले स्थान पर जंतुनाशक औषधि अथवा मरहम लगाना चाहिए । बड़े-बुजुर्ग व्यक्ति से कहें ।

खून बहना : यदि शरीर के किसी हिस्से से खून बहता होगा तो उस हिस्से पर हाथ से दबाकर खून का बहना रोकना चाहिए । खून का बहना बंद होने पर जिस हिस्से पर घाव / चोट लगी है, उसे पानी से स्वच्छ करना चाहिए । उसपर जंतुनाशक औषधि और कपास लगाकर कसकर पट्टी बाँधनी चाहिए । उस व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर के यहाँ ले जाएँ ।

अस्थिभंग (हड्डी का टूटना) : शरीर की किसी हड्डी के टूटने अथवा हड्डी को चोट लगने को अस्थिभंग कहते हैं । अस्थिभंग हुए अंग की कम-से-कम हलचल करते हुए किसी पट्टी का उसे सहारा देकर बाँध देना चाहिए और तुरंत ही डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए ।

जलना/झुलसना : जले/झुलसे हुए अंग पर तुरंत ठंडा पानी धीरे-धीरे डालना चाहिए । जले/झुलसे हुए हिस्से पर उपयुक्त मरहम लगाएँ । डॉक्टर की सलाह लें ।

मेरी कृति : कोई भी खाली बक्सा / खोखा लेकर उसकी प्राथमिक उपचार पेटी बनाओ । घर में प्राथमिक उपचार की जो भी सामग्री उपलब्ध होगी ; उसे उस पेटी में रखो । उसकी जानकारी लें ।

१.९ वस्त्र

ऋतुओं के अनुसार अलग-अलग वस्त्र पहने जाते हैं । गरमी में सूती, हल्के रंग के वस्त्र पहनते हैं । सिर पर गमछा अथवा टोपी लपेटते / पहनते हैं । सरदी के दिनों में गर्म और ऊनी कपड़े, स्वेटर, जर्कीन, गुलूबंद, कंटोप, दस्ताने और पैरों में मोजे पहनते हैं । बरसात में पानी से बचने के लिए वॉटर प्रूफ रेनकोट, कैप और गमबूट का उपयोग करते हैं ।

अलग-अलग समय पर जो अलग-अलग प्रकार के वस्त्र पहने जाते हैं; उन्हें वेशभूषा अथवा पहनावा भी कहते हैं । जैसे: विद्यालय का गणवेश, किसी विवाह समारोह के वस्त्र अथवा व्यवसाय के अनुसार अलग-अलग पोशाकें होती हैं ।

खेलने और व्यायाम की अलग-अलग प्रकार की पोशाकें होती हैं । खिलाड़ियों को अपने-अपने खेल के अनुसार विभिन्न प्रकार के वस्त्र पहनने पड़ते हैं ।

मेरी कृति : विभिन्न खेलों के लिए उपयोग में लाए जाने वाले वस्त्रों (पोशाक) के चित्रों का संग्रह चिपक कॉपी में करो ।

२. विविध गतिविधियाँ

२.१ विविध गतिविधियाँ

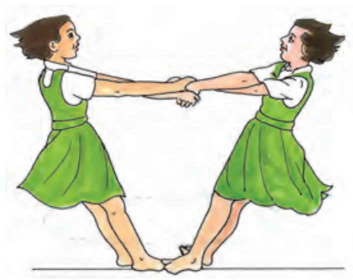
चित्रों में दर्शाई विभिन्न गतिविधियों के प्रकार पहचानकर उनके अनुसार गतिविधियाँ करो ।

झुकना

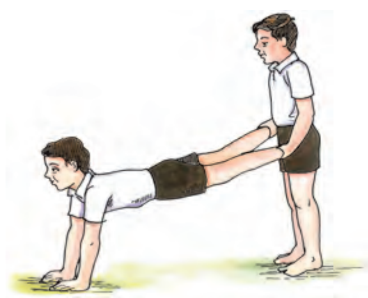
चलना

कूदना

कसना/ मरोड़ना



फुगड़ी



पैर पकड़ाकर हाथों पर चलना

संतुलन बनाना

मेरी कृति :

- गतिविधियों के प्रकार पहचानकर उन्हें क्रम दो । क्या कुछ गतिविधियों को दो अथवा तीन क्रमांक दिए जा सकते हैं, इसकी चर्चा करो ।

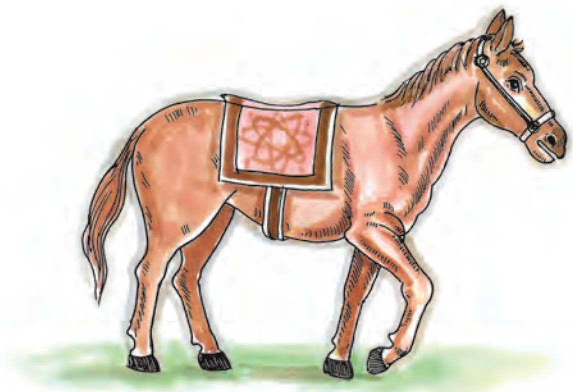
१. स्थान पर गतिविधियाँ करना । २. स्थान परिवर्तन ३. सामग्री के साथ गतिविधियाँ करना । ४. सहयोगियों के साथ गतिविधियाँ करना ।

कमर को गोल घुमाना	◯	कलैया (कलाबाजी मारना)	◯
पीठ पर ढो ले जाना	◯	लंगड़ी करना	◯
गेंद फेंकना – लपकना	◯	रिंग फेंकना	◯
रस्साकसी करना	◯	वृत्त में एड़ी पर चलना	◯

◆ विभिन्न गतिविधियों की सूची बनाकर गतिविधियों पर आधारित खेलों और प्रतियोगिताओं का आयोजन करें । विद्यार्थियों को खेलों और प्रतियोगिताओं के नियम बताकर उनका पालन करने के लिए कहें ।

२.२ अनुकरणात्मक गतिविधियाँ

विभिन्न पशु-पक्षी जिस ढंग से गतिविधियाँ अथवा हलचल करते हैं ; उनका निरीक्षण करके वैसी गतिविधियाँ करने के प्रयास को अनुकरणात्मक गतिविधियाँ कहते हैं ।



मेरी कृति : किसी एक प्राणी की चाल चलकर अपने मित्रों से पहचानने के लिए कहो ।

- विभिन्न प्राणियों की चालें और कूदने का अनुकरण कर देखने के लिए कहें । इन चालों और उनकी प्रतियोगिताओं का आयोजन करें ।