खेलें करें सीखें

तीसरी कक्षा

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 करें;

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

(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 आधारित 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 करें;

(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 ।

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास – २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी– ४ दिनांक २५.४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया । दिनांक ३०.०१.२०२० को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक सन २०२०–२१ इस शैक्षणिक साल से निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई ।

खेलें करें सीखें

(स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव, कला शिक्षा)

तीसरी कक्षा

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे

Z8NS3R

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 : २०२०
पुनर्मुद्रण : २०२१

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, 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
श्री सुनिल देसाई
श्री रमेश माळगे

चित्र एवं सजावट
श्री श्रीमंत होनराव
श्री राहूल पगारे
श्री प्रशांत त्रिभूवन
श्रीमती प्राजक्ता भिलवडे

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
सौ. वृंदा कुलकर्णी
विषयतज्ञ : **श्री धन्यकुमार जिनपाल बिराजदार**
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. क्रीमवोव
मुद्रणादेश :
मुद्रक :

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,

तीसरी कक्षा में तुम सबका स्वागत है । 'खेलें, करें, सीखें' इस पुस्तक का पिछली कक्षा में तुम अध्ययन कर चुके हो । नये वर्ष में 'खेलें, करें, सीखें' तीसरी कक्षा की यह पुस्तक तुम्हारे हाथों में सौंपते हुए बहुत हर्ष हो रहा है ।

तुम्हें नयी वस्तु बनाना, गीत गाना, कहानी सुनना तथा खेलना बहुत अच्छा लगता है । इसी के साथ वाद्य बजाना, नृत्य-नाट्य करना, चित्र बनाना, चित्र रँगना और चिपकाना, नये-नये खेल ढूँढ़ना भी बहुत पसंद है ना !

तुम्हारी ये सारी बातें 'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक से पूर्ण होंगी । विविध शारीरिक गतिविधियाँ करना, नये खेल और स्पर्धाएँ खोजना, तितलियों, बचत पेटी तथा नारियल की नरेली से कलाकृति बनाना, कहानी, संवाद, कविता, पहेलियाँ, रंगकार्य, शिल्प, वाद्यों से पहचान यह सब संभव होगा । इन सारे उपक्रमों से तुम मौज करने वाले हो । तैयार की गई नयी वस्तुओं की एक छोटीसी प्रदर्शनी का आयोजन हो पाएगा । कुछ सुंदर वस्तुएँ अन्य लोगों को उपहार स्वरूप देना भी संभव होगा । इसके फलस्वरूप तुम्हें आनंद और प्रशंसा अवश्य ही मिलेगी । संक्षेप में कहा जाए तो जीवन शिक्षा से तुम घनिष्ठ दोस्ती करने वाले हो ।

'समता से समानता' तत्त्व के अनुसार कक्षा के सारे विद्यार्थी आधुनिकता का आधार लेकर अध्ययन करने वाले हैं । तुम जैसे गुणवान और कृतिशील विद्यार्थियों को अभिव्यक्त होने के लिए यह पुस्तक एक उत्तम साधन सिद्ध होगी । चलो, कृतिशील अध्ययन का अनुभव लें । पुस्तक में पसंद आई बातें और अंतर्भूत की जा सकने वाली अन्य अपेक्षित बातें अभिप्राय के रूप में हमें बताना न भूलें !

'खेलें, करें, सीखें' इस पुस्तक के सारे उपक्रम उत्साह और सफलतापूर्वक पूर्ण करने हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ ।

(विवेक गोसावी)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४

पुणे
दिनांक : २१ फरवरी, २०२०
भारतीय सौर : २ फाल्गुन, १९४१

– 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 । शिक्षक सुलभक की भूमिका में दी गई सूचनाओं के अनुसार और व्यक्तिगत कल्पकता से उपक्रम पूर्ण करवा ले । तीनों विषयों का परस्पर एक दूसरे से, उसी के साथ भाषा, गणित तथा परिसर अभ्यास विषयों से समन्वय साधना संभव होगा । सामुदायिक पद्धति से विद्यार्थियों को आनंददायी अनुभव दे पाएँगे । शिक्षा को जीवन से जोड़ पाएँगे और उनके वे अनुभव जीवन भर 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 । तीसरी 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 के घुमाव, 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 शारीरिक गतिविधियों के सामान्य व्यायाम, स्वच्छता, खेल, स्पर्धाएँ 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 ।

समावेशित शिक्षा द्वारा विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों को 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 प्राप्त होगा ।

'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, 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 परिणामकारिता जानने के लिए सीमा निर्धारित करके सतत **सर्वंकष मूल्यांकन** प्रणाली का उपयोग करना संभव होगा । विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों का मूल्यांकन करते समय उचित सावधानी रखें । विद्यार्थियों से अचूक काम की अपेक्षा न करते हुए उन्हें अभिव्यक्ति तथा कृतियुक्त सहभाग का अवसर देना अपेक्षित है ।.

शैक्षणिक मूल्य मन में गहराई तक रोपने के लिए आप में से अनेक उत्साही शिक्षक अपनी-अपनी पाठशालाओं में नवीनतम अनुभव देने वाले उपक्रम आयोजित करते हैं । इसकी जानकारी देने वाले छायाचित्रों, वीडियो मंडळ के पास भेजना न भूलें । आपके नये-नये उपक्रमपूर्व 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 तीसरी कक्षा अध्ययन निष्पत्ति

अ.क्र.	विषय	घटक	अध्ययन निष्पत्ति
१	खेलें	१. स्वास्थ्य	• स्वास्थ्य की अच्छी आदतें समझकर उनका पालन करता है । • क्रीडांगण संबंधी बातों की जानकारी प्राप्त करता है ।
		२. विविध गतिविधियाँ	• योग्य शरीर 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 संधिओं एवं स्नायुओं को प्रेरक करने हेतु योग्य 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 आदि आपदाओं के चित्र पहचानता है ।
		२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	• परिसर में उपलब्ध सामग्री से आधुनिक रूप 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, वस्त्र, आवास	• उत्पादन के लिए आवश्यक प्राथमिक कौशल आत्मसात करके मर्यादित अर्थोपार्जन कर सकने वाले उपक्रम में सहभागी होता है । • अन्न, वस्त्र, आवास से संबंधित उपक्रमों में सहभागी होता है ।
		५. प्रौद्‌योगिकी क्षेत्र, यातायात सुरक्षा	• संगणक के विविध भाग पहचान कर उन्हें सँभालता है । • यातायात के नियम समझाता 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, त्रिकोण, चौकोन 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 रँगता 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 ।