खेळू करू शिकू

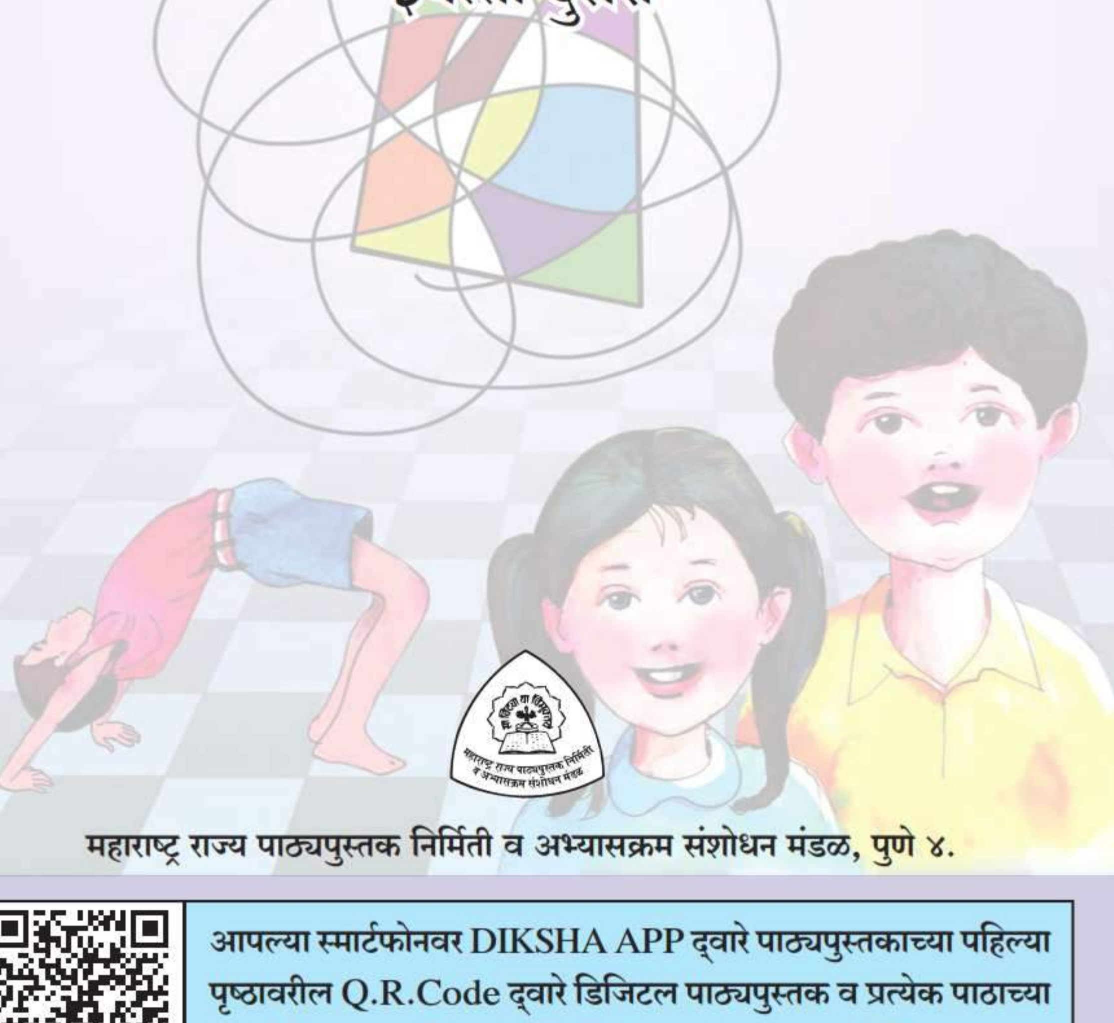
इयत्ता दुसरी

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास – २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी– ४ दिनांक २५.४.२०१६ अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दिनांक १९.३.२०१९ रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक सन २०१९– २० या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

खेळू, करू, शिकू

(आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कला शिक्षण)

इयत्ता दुसरी



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

H5Z6NI

आपल्या स्मार्टफोनवर DIKSHA APP द्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पहिल्या पृष्ठावरील Q.R.Code द्वारे डिजिटल पाठ्यपुस्तक व प्रत्येक पाठाच्या शेवटी देण्यात आलेल्या Q.R.Code द्वारे त्या पाठासंबंधित अध्ययन अध्यापनासाठी उपयुक्त दृकश्राव्य साहित्य उपलब्ध होईल.

प्रथमावृत्ती : २०१९

© 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.

मुख्य समन्वयक

श्रीमती प्राची रविंद्र साठे

'खेळू, करू, शिकू' विषय समिती

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 राजपुरकर
८. श्री. विद्याधर म्हात्रे
९. श्री. नागसेन भालेराव
१०. श्रीमती वंदना फडतरे
११. श्री. ज्ञानेश्वर गाडगे
१२. डॉ. अजयकुमार लोळगे, (सदस्य-सचिव)

'खेळू, करू, शिकू' 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. अशफाक खान मन्सुरी

मुखपृष्ठ

श्री. सुनिल देसाई,
श्रीमती प्रज्ञा काळे

चित्र व सजावट

श्री. श्रीमंत होनराव
श्री. प्रताप जगताप
श्री. राहूल पगारे

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 : N/PB/2019-20/50,000

मुद्रक : M/s. Harshwardhan Offset, Kolhapur

प्रकाशक

विवेक उत्तम गोसावी

नियंत्रक

पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,
प्रभादेवी, मुंबई-२५

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

बालमित्रांनो,

इयत्ता दुसरीच्या वर्गात तुम्हां सर्वांचे स्वागत आहे. 'खेळू, करू, शिकू' हे पुस्तक आपण मागच्या वर्गात अभ्यासले. नव्याने 'खेळू, करू, शिकू' इयत्ता दुसरी हे पुस्तक आपल्या हाती देताना खूप आनंद होत आहे.

तुम्हांला नवीन वस्तू तयार करायला, गाणे म्हणायला, गोष्टी ऐकायला, खेळायला खूप आवडतं, त्याचबरोबर वाद्य वाजवायला, नृत्य-नाट्य करायला, चित्र काढायला, चिकटवायला, रंगवायला, नवे खेळ शोधायला खूप आवडते. हो ना?

ह्या सर्व बाबी 'खेळू, करू, शिकू' या पुस्तकातून पूर्ण करायला मिळणार आहेत. विविध शारीरिक हालचाली करणे, नवे खेळ आणि शर्यती शोधणे, साधी राखी, कागदाचे भिरभिरे, वाळलेल्या पानाफुलांपासून सौंदर्याकृती तयार करणे, कथा, संवाद, कविता, कोडी रंगकाम, शिल्प, वाद्यांची ओळख करून घेणे हे सारे शक्य होणार आहे. वरील सर्व उपक्रमांतून तुम्ही धमाल करणार आहात. तयार केलेल्या नवीन वस्तूंचे छोटेसे प्रदर्शन भरवता येणार आहे. काही वस्तू इतरांना भेटही देऊ शकणार आहात. त्यामुळे आनंद आणि शाबासकी मिळणारच. थोडक्यात काय? तर तुम्ही जीवन शिक्षणाशी गट्टी जमवणार आहात.

'समतेतून समानता' या तत्त्वानुसार वर्गातील सारेचजण आधुनिकतेचा आधार घेऊन अभ्यास करणार आहात. तुमच्यासारख्या गुणवंत, कृतीशील विद्यार्थ्यांना व्यक्त होण्यासाठी हे पुस्तक एक उत्तम साधन ठरणार आहे. चला, कृतीपूर्ण अध्ययनाचा अनुभव घेऊया!

या पुस्तकाच्या काही पृष्ठांच्या तळाशी क्यू.आर.कोड दिले आहेत, क्यू.आर.कोडद्वारे मिळालेली माहितीदेखील तुम्हांला खूप आवडेल. हे पाठ्यपुस्तक समजून घेताना पुस्तकातील आवडलेल्या आणि आणखी भर घालण्यासारख्या अपेक्षित बाबी आम्हांला अभिप्रायरूपाने कळवायला विसरू नका.

'खेळू, करू, शिकू' या पुस्तकातील सर्व उपक्रम उत्साहाने आणि यशस्वीपणे पूर्ण करण्यासाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा!

पुणे
दिनांक : ६ एप्रिल २०१९
भारतीय सौर १६ चैत्र, शके १९४१

(डॉ. सुनिल मगर)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.४

शिक्षकांसाठी

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण ह्या तीनही विषयांना अनुक्रमे खेळू, करू, शिकू, या नावाने पाठ्यपुस्तकात गुंफले आहे. शिक्षकांनी सुलभकांच्या भूमिकेतून दिलेल्या सूचनांनुसार आणि वैयक्तिक कल्पकतेतून उपक्रम पूर्ण करून घ्यावयाचे आहेत. तीनही विषयांचा परस्परांशी त्याचबरोबर भाषा, गणित, परिसर अभ्यास या विषयांशी समवाय साधता येईल. समवाय पद्धतीने विद्यार्थ्यांना आनंददायी अनुभव देता येतील. त्यांचे शिक्षण जीवनाशी जोडता येईल आणि ते अनुभव आयुष्यभर उपयोगी येतील असे उत्तम उपक्रम या पुस्तकातून मांडले आहेत. उपक्रम पूर्ण करून घेण्यासाठी आपण, त्या घटकातील तज्ज्ञ पालक, शिक्षक, खेळाडू, उद्योगजगतातील कारागीर, कलाकार यांची मदत घेऊ शकाल त्याचबरोबर माहिती तंत्रज्ञानाची आधुनिक साधनेसुद्धा वापरू शकाल.

खेळू, करू, शिकू या पुस्तकात केवळ आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण या विषयांच्या संबंधित उपक्रमांचे फक्त संकलन नाही तर विद्यार्थ्यांना विविध शैक्षणिक अनुभव देण्यासाठी भरपूर रंगीत चित्रे, शिक्षकांसाठी स्पष्ट सूचना यांचे नियोजन केलेले आहे. इयत्ता दुसरीच्या विद्यार्थ्यांच्या लेखन, वाचन या क्रिया फार प्रगत असणार नाहीत. पण त्या क्रियांकडे त्यांना हळुवारपणे नेण्याचा, शिक्षण अधिक मनोरंजक करण्याचा हा छान मार्ग आहे.

या पाठ्यपुस्तकातून एकमेकांना पूरक असे रेषा, आकार, चित्र रेखाटणे, गिरगिटणे, अक्षर वळण, कोलाज, मातकाम, उपलब्ध साहित्यातून सौंदर्याकृतीची निर्मिती, जलसाक्षरता, आपत्ती व्यवस्थापनातून निसर्गातील घडामोडींची ओळख, व्यावसायिक शिक्षणाकडे नेणारे उत्पादक उपक्रम, रस्ता सुरक्षा, माहिती संप्रेषण तंत्रज्ञानाची ओळख, विविध शारीरिक हालचाली, साधे व्यायाम, स्वच्छता, खेळ, शर्यती हे आणि असे शिक्षणाला जीवनाशी आयुष्यभर जोडून ठेवणारे उपक्रम मांडलेले आहेत. हे पाठ्यपुस्तक मुलांसाठी असल्याने त्यात अभ्यासक्रम, उद्दिष्टे, क्षेत्रे आणि सर्वच उपक्रम समाविष्ट केलेले नाहीत. ते समजून घेण्यासाठी पाठ्यपुस्तक मंडळाने तयार केलेल्या शिक्षक हस्तपुस्तिकांचा (मराठी माध्यम) संदर्भ घ्यावा लागेल.

विशेष शैक्षणिक गरजा असणाऱ्या बालकांमध्ये कोणताही भेदभाव न करता समावेशित शिक्षणाद्वारे सर्व विद्यार्थ्यांच्या बरोबरीने मुख्य प्रवाहात आणून त्यांच्या शिक्षणात सातत्य ठेवण्याचा प्रयत्न सर्व उपक्रमांच्या आयोजनातून करता येणार आहे. प्रत्येक घटकाचे शीर्षक, चित्रमय मांडणी, शिक्षक-पालकांसाठी मार्गदर्शक सूचना आणि विद्यार्थ्यांना अभिव्यक्त होण्यासाठी माझी कृतीसाठी रिकामी जागा ही पुस्तकाची वैशिष्ट्ये आहेत. प्रत्येक विद्यार्थ्याला आपल्या आवडीनुसार, स्वतंत्ररीत्या सराव करून कौशल्य संपादन करण्याची आणि सहभागाची संधी मिळणार आहे. त्यासाठी आपण त्यांची उपक्रमांसंदर्भातील प्रत्येक कृती स्वीकारावी.

'खेळू, करू, शिकू' हे तीनही विषय एकाच पुस्तकात समाविष्ट असले तरीही त्यांचे उपक्रम आणि मूल्यमापन निर्धारित तासिकांप्रमाणे स्वतंत्रपणे करावे. तथापि भाषा, गणित, परिसर अभ्यास इत्यादी विषयांशी समवाय साधावा. उपक्रमांच्या आयोजनात लवचीकपणा आणून वर्गरचना बदल, क्षेत्रभेटीचे आयोजन, माहिती तंत्रज्ञानच्या साधनांचा वापर कल्पकतेने करता येणार आहे. अध्ययन अध्यापनाच्या उद्दिष्टांची परिणामकारकता जाणून घेण्यासाठी निकष ठरवून सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यमापन तंत्राचा वापर करता येईल. विशेष गरजा असणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन करतांना योग्य काळजी घ्यावी. विद्यार्थ्यांकडून सफाईदार कामाची अपेक्षा न करता त्यांना अभिव्यक्त होण्याची आणि त्यांच्या कृतीयुक्त सहभागाची संधी देणे अपेक्षित आहे.

शैक्षणिक मूल्ये रुजविण्यासाठी आपल्यातील अनेक उत्साही शिक्षक आपआपल्या शाळेत नावीन्यपूर्ण अनुभव देणारे उपक्रम आयोजित करतात. त्याची माहिती देणारे छायाचित्र, व्हिडिओ मंडळाकडे पाठवायला विसरू नका. तुमच्या नवोपक्रम, कल्पक सूचनांचे स्वागत आहे. पाठ्यपुस्तकातील उपक्रम, पूरक उपक्रम यशस्वीरीत्या पूर्ण करण्यासाठी तुम्हां सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा!

खेळू, करू, शिकू

विषय समिती व अभ्यास गट,

पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

खेळू	करू	शिकू
Learning by Playing	Learning by Doing	Learning by Art

खेळू करू शिकू इयत्ता दुसरी अध्ययन निष्पत्ती

अ.क्र	विषय	घटक	अध्ययन निष्पत्ती
१	खेळू	१. आरोग्य	• आरोग्याच्या चांगल्या सवयी समजून घेऊन त्यांचे पालन करतो. • क्रीडांगणाशी संबंधित गोष्टींची माहिती घेतो.
		२. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती	• योग्य शरीरस्थिती ठेवून विविध हालचालींचा सराव करतो.
		३. खेळ व शर्यती	• विविध प्रकारच्या खेळांत रुची घेतो. शर्यतीत सहभागी होतो.
		४. कौशल्यात्मक उपक्रम	• कौशल्यात्मक उपक्रमांचा सराव करतो.
		५. व्यायाम	• सर्व सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करण्यासाठी योग्य व्यायाम करतो.
२	करू	१. गरजाधिष्ठित उपक्रम • जलसाक्षरता • आपत्ती व्यवस्थापन	• वर्गाचे सुशोभन करून दिनविशेष व परिसरातील लघु उद्योगांची माहिती सांगतो. • पाण्याचे विविध उपयोग सांगतो. पाण्याविषयी बडबडगीते, गोष्ट, पाणी साठवण्याची साधने सांगतो व चित्रे रंगवतो. • भूकंप, पूर, त्सुनामी, वणवा, वीज कोसळणे या आपत्तींची चित्रे ओळखतो.
		२. अभिरूचिपूरक उपक्रम	• परिसरातील उपलब्ध साहित्यापासून आधुनिकतेशी सांगड घालून अभिरूचिनुसार साहित्य तयार करतो.
		३. कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	• गरजा आणि समस्या यांच्याशी निगडित कौशल्यपूर्ण समाजोपयोगी साहित्य निर्माण करतो.
		४. ऐच्छिक उपक्रम उत्पादक उपक्रम • अन्न, वस्त्र, निवारा	• उत्पादनास आवश्यक प्राथमिक कौशल्य आत्मसात करून मर्यादित अर्थोत्पादन करता येणाऱ्या उपक्रमांत सहभागी होतो. • अन्न, वस्त्र, निवारा यांच्याशी संबंधित उपक्रमात सहभागी होतो.
		५. तंत्रज्ञान क्षेत्र, वाहतूक सुरक्षा	• संगणकाचे विविध भाग ओळखून बाह्य भागांची हाताळणी करतो. • वाहतुकीचे नियम समजून घेतो.
		६. इतर क्षेत्र-पशुपक्षी संवर्धन	• विविध पाळीव प्राणी व पक्षी ओळखतो व त्यांचे उपयोग सांगतो. • चित्राद्वारे प्राणी व पक्षी यांचे अवयव सांगतो.
३	शिकू	१. चित्र	• आवडीप्रमाणे गिरगिटतो तसेच गिरगिटलेल्या भागावर वर्तुळ, त्रिकोण, चौकोन काढून रंगकाम करतो. योग्य क्रमाने ठिपके जोडून रंगवतो. • रेषांच्या विविध आकारांपासून सोपे आकार काढतो तसेच नक्षीकाम करतो. • ठसेकाम व चिकटकाम (कोलाज) करतो. रंगांची ओळख करून घेतो व चित्र रंगवतो. सुलेखनासाठी रेषांचा सराव करतो.
		२. शिल्प	• कागदकाम व मातकामाच्या साहाय्याने विविध वस्तू तयार करतो.
		३. गायन	• बडबडगीत, समूहगीत तालासुरात म्हणतो.
		४. वादन	• विविध वस्तूंवर आघात करून आवाजाची निर्मिती करतो. • वाद्यांची ओळख करून घेतो. तालात टाळ्या वाजवतो.
		५. नृत्य	• हात व पायाच्या लयबद्ध हालचाली करतो. बडबडगीत व समूहगीतावर अभिनयनृत्य करतो.
		६. नाट्य	• रोजच्या व्यवहारातील कृतींच्या मदतीने अभिनय व नाट्याची ओळख करून घेतो. कायिक व वाचिक अभिनय सादर करतो.

अनुक्रमणिका

खेळू

घटक	पृष्ठ
१. आरोग्य	१
२. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती	८
३. खेळ व शर्यती	१४
४. कौशल्यात्मक उपक्रम	२२
५. व्यायाम	२६

करू

घटक	पृष्ठ
१. गरजाधिष्ठित उपक्रम	३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	३९
३. कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	४१
४. ऐच्छिक उपक्रम	४३
५. तंत्रज्ञान क्षेत्र	६०

शिकू

घटक	पृष्ठ
१. चित्र	६१
२. शिल्प	७१
३. गायन	७४
४. वादन	७७
५. नृत्य	८१
६. नाट्य	८५

१. आरोग्य

१.१ माझी दिनचर्या

पहाटे उठणे

प्रातर्विधी

दात घासणे

अंघोळ करणे

केस विंचरणे

जेवण करणे

कपडे घालणे

शाळेत जाणे

अभ्यास करणे

मैदानावर खेळणे

घरची कामे करणे

झोपणे

१.२ हातांची स्वच्छता

माझी कृती

खालील साधनांचा योग्य वापर करा.

साबण

रुमाल

वॉश बेसिन

द्रवरुप साबण (लिक्विड सोप)

◆ चित्रांचे निरीक्षण करण्यास सांगून चर्चा घडवून आणावी. आरोग्यदायी सवयींचे महत्व सांगावे. हाताच्या स्वच्छतेबाबत माहिती द्यावी. जेवणापूर्वी व नंतर तसेच मलमूत्र विसर्जनानंतर हाताच्या स्वच्छतेबाबत चर्चा घडवून आणावी.

१.३ माझा आहार

फळे

भाजीपाला

वरण भात

पोळी/भाकरी

उसळ

दूध

कोशिंबीर

पाणी

नेहमी पिऊ नये

चहा

कॉफी

शीतपेय

नेहमी खाऊ नये

वडापाव

बर्गर

पिझ्झा

◆ वाढलेले सर्व अन्न संपवण्याच्या सवयीचे महत्त्व सांगावे. भाज्यांचे आहारातील महत्त्व सांगावे. विविध फळे खाण्यास सांगावे. भरपूर पाणी पिण्यास सांगावे. जेवणापूर्वी व नंतर हात व तोंड स्वच्छ धुण्यास सांगावे.

१.४ वाईट सवयींना प्रतिबंध

अतिवापर टाळूया

मोबाईल

टीव्ही

व्हिडिओगेम

१.५ प्रथमोपचार

चिकटपट्टी

पट्टी

प्रथमोपचार पेटी

कापूस

आयोडीन

बँडेड

मलम

माझी कृती

वाचा व योग्य चिन्ह वापरा ✓ ✗

ताटातले आवडते व नावडते सर्व पदार्थ नेहमी संपवतो.		घरी नेहमी मोबाईल खेळतो.	
सर्व भाज्या खात नाही.		घरी सतत टीव्ही बघतो.	
नियमित व्यायाम करतो.		दिवसभरात भरपूर पाणी पितो.	

◆ टीव्ही, संगणक, मोबाईल, व्हिडिओ गेम यांच्या अतिवापराने डोळ्यांवर दुष्परिणाम होतो. म्हणून या वस्तू खूप वेळ पाहू नयेत यावर खेळण्यात वेळ घालवू नये. टीव्ही जवळून पाहू नये इत्यादी बाबत विद्यार्थ्यांना सूचना द्याव्यात.

◆ प्रथमोपचार पेटीची माहिती द्यावी. माझी कृती केल्यानंतर आवश्यकतेनुरूप योग्य समुपदेशन करावे.

१. ६ स्वच्छता

शाळा परिसर स्वच्छता

घर परिसर स्वच्छता

स्वच्छतागृह

हाताची स्वच्छता

कचरा कुंडी

- शाळा व घराचा परिसर यांच्या स्वच्छतेची प्रेरणा द्यावी. ओला व सुका, कचरा वेगवेगळा जमा करावा.
- मलमूत्र रोखून ठेवू नये. स्वच्छतागृहाचा वापर करण्याबाबत माहिती द्यावी. मलमूत्र विसर्जनानंतर भरपूर पाण्याचा वापर करावा. अवयव व हात स्वच्छ धुवावे. वैयक्तिक स्वच्छतेचे महत्त्व सांगावे.
- नखे व केस वाढल्यावर कापणे, तसेच त्वचा, नाक व डोळ्यांची स्वच्छता करण्यास सांगावे.

१. ७ शरीराचे अवयव

खालील क्रियांमध्ये कोणकोणत्या अवयवांचा वापर होत आहे ते सांगा.

फेकणे

वरील वस्तू उचलणे

चालणे

खालील वस्तू उचलणे

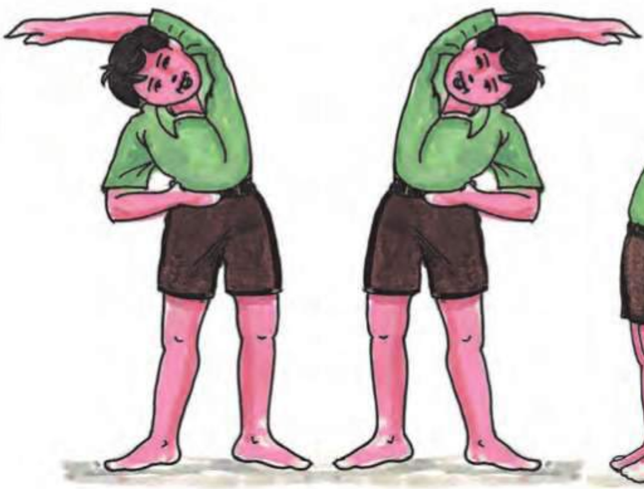
- कोणती कृती करताना कोणत्या अवयवाचा वापर होतो. याची चर्चा करावी. हालचाली व कृती करताना सांधे व स्नायूंच्या होणाऱ्या हालचाली अनुभवण्यास सांगावे.
- अवयवांची नावे सांगून त्यांद्वारे होणाऱ्या विविध क्रिया विचाराव्यात.

U2L1DE

२. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती

२.१ विविध हालचाली

पुढे वाकणे



बाजूस वाकणे

मागे वाकणे

टाचेवर गिरकी

नागमोडी चालणे

चवड्यावर गिरकी

माझी कृती

◆ वरील हालचाली करून घ्याव्यात. या हालचालींचा उपयोग करून घ्या. गिरकी व उडी या हालचाली करताना सुरक्षिततेकडे लक्ष पुरवावे.

◆ विद्यार्थ्यांना या हालचालींच्या साहाय्याने खेळ व शर्यतीत भाग घेण्यास सांगावे.

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली (प्राण्यांच्या चाली)

ससा उडी

कांगारू उडी

बदक चाल

खेकडा चाल

माकड उडी

माझी कृती

विविध उड्या व चाली करून पहा.

- उड्या व चालींचे योग्य प्रात्यक्षिक दाखवावे. या चाली व उड्यांच्या वैयक्तिक व गटाच्या स्पर्धा घेता येतील.
- योग्य शरीरस्थितीबाबत सूचना द्याव्यात.

२.३ साहित्य व सहकाऱ्यासह करावयाच्या हालचाली

चेंडूचे टप्पे घेणे

टप्पापास

जमिनीवर

भिंतीवर

चेंडू पायाने ढकलत नेताना

चेंडू पायाने जोरात मारणे

◆ वरील कृती करून घ्या. सहकाऱ्यांना मदत करण्यास तसेच सरावाद्वारे अधिक चांगले कौशल्य मिळवण्यास प्रोत्साहित करा. या हालचालींच्या आधारे लघुखेळ व शर्यतींचे आयोजन करा.

◆ विजयी खेळाडूंचे टाळ्या वाजवून अभिनंदन करा.

२.४ योग्य शरीरस्थिती

खालील शरीरस्थिती पहा. योग्य साठी ✓ अशी खूण, अयोग्य साठी ✗ अशी खूण करा.

उभे राहणे

मांडी घालून बसणे

माझी कृती

योग्य शरीरस्थिती ठेवावी.

लिहिणे

वाचणे

झोपणे

बाकावर बसणे

◆ योग्य शरीरस्थितीबाबत सूचना द्याव्यात. लिहिताना, वाचताना, बाकावर बसताना शरीरस्थिती योग्य असेल याकडे लक्ष द्यावे.

२.५ कवायत संचलन

सावधान

समोरून स्थिती

मागून स्थिती

विश्राम

समोरून स्थिती

मागून स्थिती

आराम से

- सावधान, विश्राम स्थितीचे बारकावे योग्य प्रकारे समजावून द्यावे. आराम से मध्ये शरीर सैल ठेवण्यास सांगावे.
- सावधान विश्राम करतांना डावा पायच हलवत आहेत याकडे लक्ष द्यावे. नेतृत्वगुण असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना वर्ग कवायतीच्या वेळी आज्ञा देऊन कवायत करून घेण्यास प्रोत्साहित करावे.

6Y7V3A

३. खेळ व शर्यती

३.१ मनोरंजनात्मक खेळ

पोत्यांची शर्यत

फुगा उडवत नेणे

फिरत्या दोरीवरून उड्या

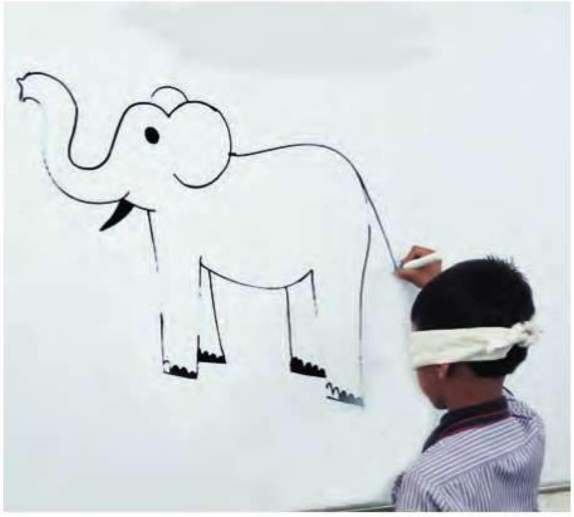
लंगडीने बाद करणे

चेंडू शिवाशिवी

- वरील प्रमाणे विविध मनोरंजनाचे खेळ घ्यावेत. सर्व विद्यार्थी तासिकेत सक्रिय राहतील असे पहावे.
- विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टिने मैदान, साहित्य व इतर बाबींकडे लक्ष द्यावे. दिव्यांग व आजारी विद्यार्थ्यांना झेपतील असेही खेळ करून घ्यावेत.

३.२ बैठे खेळ

बादलीत चेंडू टाकणे


शेपूट लावणे

कागदी कप मनोरे

चिमणी भुर्रर

वस्तू ओळखणे

माझी कृती

खालील खेळ खेळून पहा.

लुडो

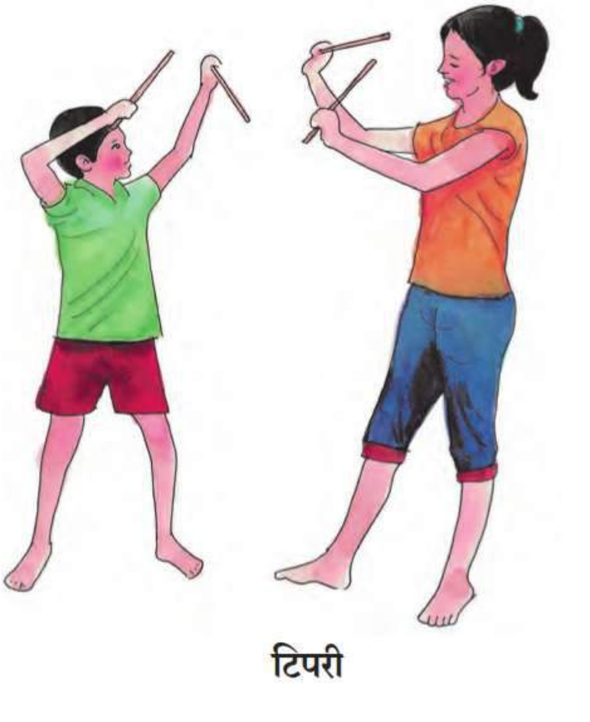
बुद्धिबळ

सापशिडी

- मैदानावर खेळण्याची परिस्थिती नसताना बैठ्या खेळांचे आयोजन करावे.
- बैठे खेळ घेताना सक्रियतेला अधिक महत्त्व द्यावे.

३.३ स्थानिक व पारंपरिक खेळ

झिम्मा



टिपरी

लेझीम

- परिसरातील स्थानिक व पारंपरिक खेळांचा सराव घ्यावा.
- सहज उपलब्ध होणाऱ्या साहित्यातून विविध खेळांची निर्मिती करावी.

३.४ विविध खेळ

स्नायूंच्या दमदारपणाचे खेळ

सिंगल बारला लटकणे

दोराला पकडून झोका घेणे

पारंब्यांना लटकणे

स्नायूंच्या ताकदीचे खेळ

चेंडू फेकणे

लंगडी

- वरील खेळांतून स्नायूंचा दमदारपणा व ताकद वाढीस मदत होते. खेळताना सुरक्षिततेला महत्त्व द्यावे.
- ठरावीक काळाने स्नायूंच्या दमदारपणाचे व ताकदीचे नवनवीन खेळ आपल्या उपस्थितीतच घ्यावे.
- विद्यार्थ्यांवर खेळातून सहजपणे व्यायामाचा संस्कार रुजवण्याचा प्रयत्न करावा.

लवचीकपणा वाढवणारे खेळ

पाठीची कमान करणे

पाय ताणणे

समन्वयाचे खेळ

पाठीमागे वळून चेंडू देणे/घेणे

चेंडू झेलणे किंवा फेकणे

◆ शरीराचा लवचीकपणा वाढेल असे साहित्यासह व साहित्याशिवाय खेळता येणारे समन्वयाचे विविध नवनवीन खेळ तयार करून त्यांचे वर्षभर नियोजन करावे.

वेगाचे खेळ

धावण्याची शर्यत

तोलाचे खेळ

टी शरीरस्थिती (टी बॅलन्स)

डोक्यावर वही ठेवून चालणे

- वेगाचे खेळ घेताना मैदानावर अडथळा नाही याची खात्री करावी.
- मैदान व खेळण्याची जागा मोकळी व सुरक्षित आहे हे बघावे. तसेच तोलाचे खेळ घेताना तोल जाऊन पडण्याच्या स्थितीत काय सावधानता बाळगावी याची माहिती खेळ खेळण्यापूर्वी विद्यार्थ्यांना देण्यात यावी.

३.५ विविध शर्यती

जलद चालणे शर्यत

बदकचाल शर्यत

३.६ लघु खेळ

चेंडू ढकलत नेणे

- गट विरुद्ध गट व एक विरुद्ध एक अशा विविध शर्यतींचे आयोजन करावे. प्रारंभ व अंतिमरेषा आधी निश्चित करावी.
- शर्यत होताना विद्यार्थी नियमभंग करणार नाहीत याकडे काटेकोर लक्ष द्यावे. विजेत्या खेळाडूचे व गटांचे टाळ्या वाजवून व शब्दांनी अभिनंदन करावे. हरलेल्या खेळाडूंचे सुद्‌धा सहभागासाठी अभिनंदन करावे.
- विशेष गरजा असणाऱ्या दिव्यांग विद्यार्थ्यांनासुद्‌धा खेळ व शर्यतीत त्यांच्या क्षमतेनुसार सहभागी करावे.

माझी कृती

माझ्या आवडीचे खेळ

◆ आवडलेल्या खेळातील साहित्यांची चित्रे काढावयास सांगावी.
उदा. आवडता खेळ क्रिकेट, त्यासाठी साहित्य - बॅट, बॉल, स्टंप इत्यादी.

IUTPS6

४. कौशल्यात्मक उपक्रम

४.१ जिम्नॅस्टिक

पुढे कोलांटी उडी

मागे कोलांटी उडी

माझी कृती

पायात अंतर ठेवून समोर कोलांटी उडी मारणे

- वरील उपक्रम करताना योग्य स्थितीसाठी साहाय्य करावे. तोल सांभाळण्यास व योग्य पद्‌धतीने हात पायाची स्थिती आणण्यास मदत करावी. योग्य पद्‌धतीने करणाऱ्याचे कौतुक करावे.
- वरील बाबी सर्वांना योग्य प्रकारे जमतील यासाठी त्यांचा सराव घ्यावा.

४.२ ॲथलेटिक्स उपक्रम

उड्या मारत समोर जाणे

जागेवर उड्या

पाय मागे दुमडत धावणे

हात ताणत उड्या

माझी कृती

सराव करा व ✓ अशी खूण करा.

पाय मागे दुमडत धावणे	☐	ढांग मारत समोर जाणे	☐
हात ताणत उड्या	☐	जागेवर उड्या	☐

- पायांच्या विविध हालचाली करून घ्याव्यात.
- वरील बाबी सर्वांना योग्य प्रकारे जमतील यासाठी त्यांचा सराव घ्यावा. वेगाच्या विविध खेळांचे आयोजन करावे.

४.३ क्रीडा कौशल्ये

भिंतीवरील चेंडूचे टप्पे झेलणे

फेकलेला चेंडू झेलणे

रिंग झेलणे

चेंडू फेकणे व झेलणे

- चेंडू फेकणे, झेलणे, अडवणे, लाथाडणे, फटकावणे इत्यादी क्रीडा कौशल्ये सादर करताना शरीरस्थिती योग्य असावी.
- वरील क्रीडा कौशल्ये सर्वांना योग्य प्रकारे जमतील यासाठी सराव घ्यावा.

४.४ मानवी मनोरे

- आपल्या कल्पकतेने विविध मानवी मनोऱ्यांची रचना करावी. मनोऱ्यांच्या खालील थरात असणाऱ्या मुलांवर येणारा भार त्यांना सोसेल एवढा असेल हे पहावे. आपल्या समोर सराव करून घ्यावा. मानवी मनोऱ्यांचे संगीताच्या तालावर सादरीकरण करता येईल.

E6TYHJ

५. व्यायाम

५.१ उत्तेजक व्यायाम

मान समोर – मागे – डावीकडे व उजवीकडे वाकवणे.

कंबरेतून समोर – मागे – डावीकडे व उजवीकडे वाकणे.

कंबरेतून वळणे

वाकून पायाला स्पर्श करणे

खांदे व मनगट फिरवणे

◆ उत्तेजक हालचाली करताना सुयोग्य कपडे घातलेले आहेत हे बघावे. आवश्यकतेपेक्षा अधिक ताण देण्याची सक्ती करू नये. योग्य ताण दिल्याने अवयव लवचीक बनतात हे लक्षात आणून द्यावे. योग्य पद्धतीने शरीरस्थिती होते आहे, याकडे लक्ष द्यावे.

५.२ सूर्यनमस्कार

◆ सूर्यनमस्कार व विविध शरीरस्थिती योग्य प्रकारे करून घ्याव्यात.

५.३ तालबद्ध व्यायाम

प्रकार १ फुगे कवायत

मूळ स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार २ चेंडू कवायत

मूळ स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ३ काठी कवायत

मूळ स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ४ रुमाल कवायत

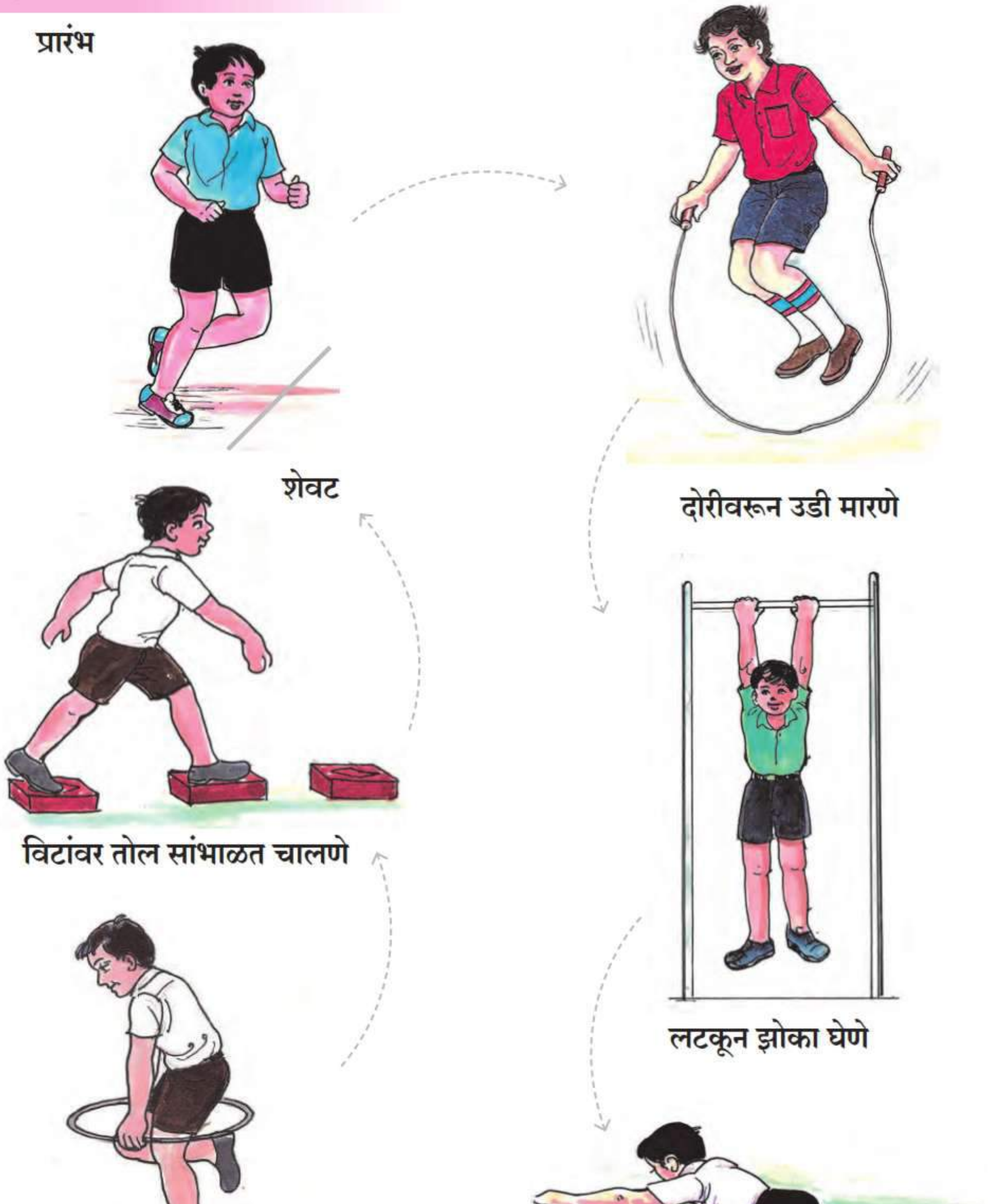
मूळ स्थिती १ २ ३ ४

- वरील चित्रांत तालबद्ध व्यायाम/कवायतीचे काही नमुना प्रकार दिले आहेत. आपल्या सोयीनुसार विविध प्रकार करून घ्यावेत.
- आपल्या कल्पकतेचा उपयोग करून नवीन प्रकार शिकवून त्याचा उपयोग सादरीकरणासाठी सुद्धा करता येईल.

५.४ विविध शरीरस्थिती

- योगाभ्यासाची पूर्वतयारी म्हणून विविध शरीरस्थिती करून घ्याव्यात. विद्यार्थ्यांना झेपेल तितका ताण व जोर लावण्याची सूचना द्यावी.
- योगाभ्यासातील यम नियमांची माहिती द्यावी.

५.५ गतिरोध मालिका



◆ विविध हालचाली व कौशल्यांचा उपयोग करीत विविध प्रकारच्या गतिरोध मालिका कल्पकतेने तयार कराव्यात.

R3FT7F

१. गरजाधिष्ठित उपक्रम

(१) संस्कृती आणि कार्यजगताची ओळख

१.१ वर्गसुशोभन

माझी कृती

रांगोळी पानांची नक्षी

- गट करून कामाचे वाटप करावे. स्वच्छता राखावी. प्रत्येकाला वर्ग सुशोभनाची संधी द्यावी.
- रिकाम्या जागेमध्ये रांगोळी आणि पानांची नक्षी काढण्यास सांगावे.

१.२ दिनविशेष

एक, दोन, तीन, चार, झाडे लावा फार फार.

पाच, सहा, सात, आठ करू भूमीची हिरवी पाठ.

माझी कृती

११ एप्रिल महात्मा फुले जयंती		२ ऑक्टोबर महात्मा गांधी जयंती	
५ सप्टेंबर शिक्षक दिन		१४ नोव्हेंबर बालदिन	

- सामूहिक किंवा वर्गपातळीवर दिनविशेष साजरे करावेत.
- आपल्या शाळेत साजरे केले जाणारे दिनविशेष (नावे) रिकाम्या चौकटीत लिहा.

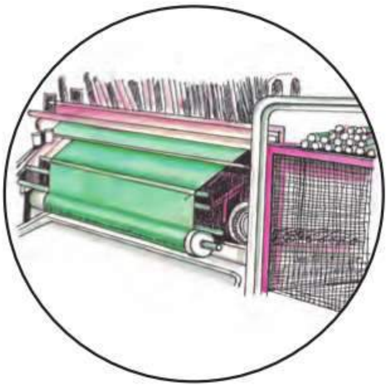
१.३ कार्यजगत

माझी कृती

वरील व्यवसायासाठी लागणाऱ्या साहित्याची चित्रे काढा.

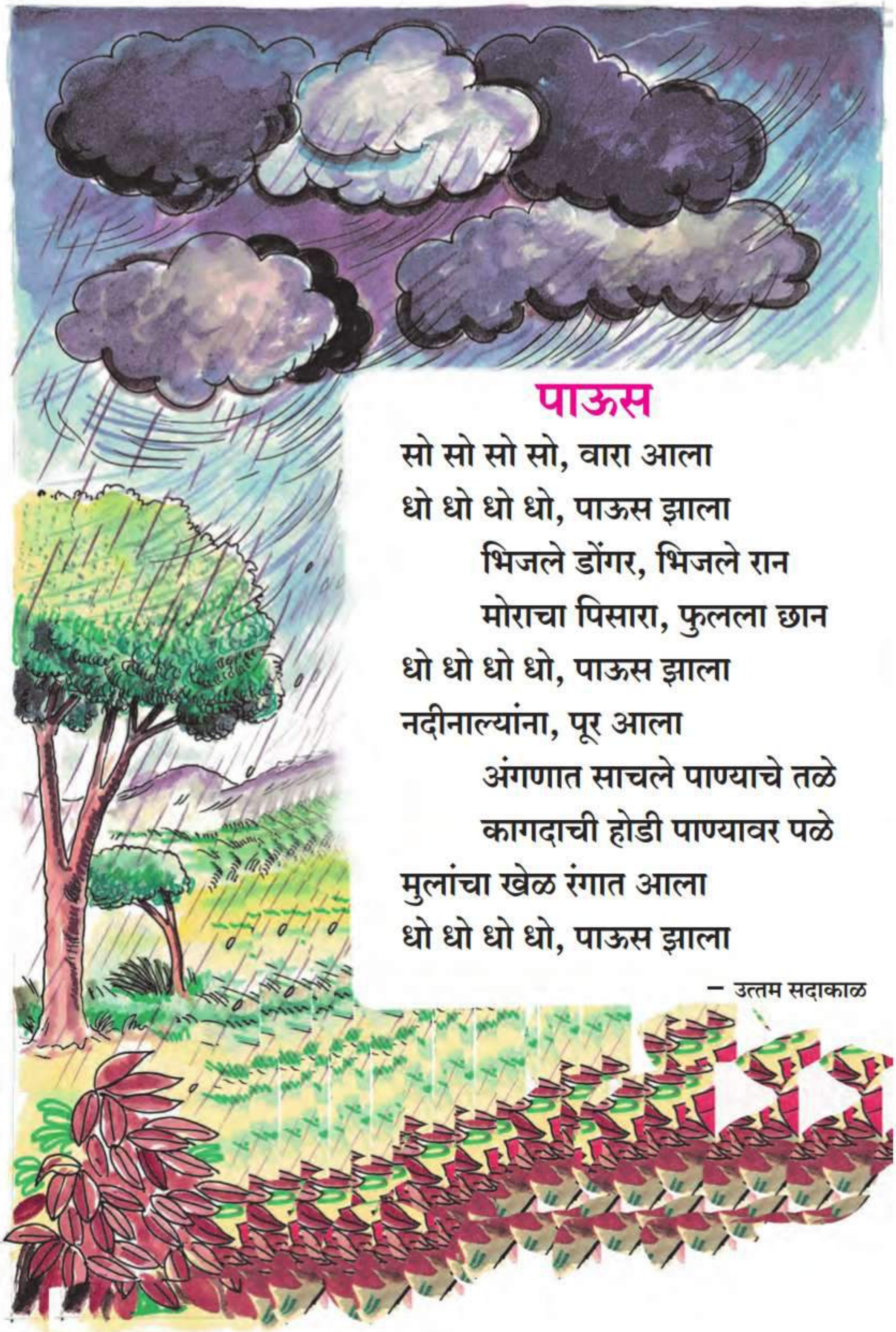
◆ परिसरातील छोट्या उद्योगांची ओळख करून द्यावी.

१.४ परिसरातील उद्योगांची ओळख



- चित्रांतील उद्योगांसंबंधी माहिती द्यावी. उदा,. हातमाग,यंत्रमाग, वर्तमानपत्र विक्रेता,फळ विक्रेता, पापड लोणचे उद्योग, हारफुले विक्रेता, मातकाम, शिवणकाम, चावी तयार करणारे इत्यादी.

(२) जलसाक्षरता



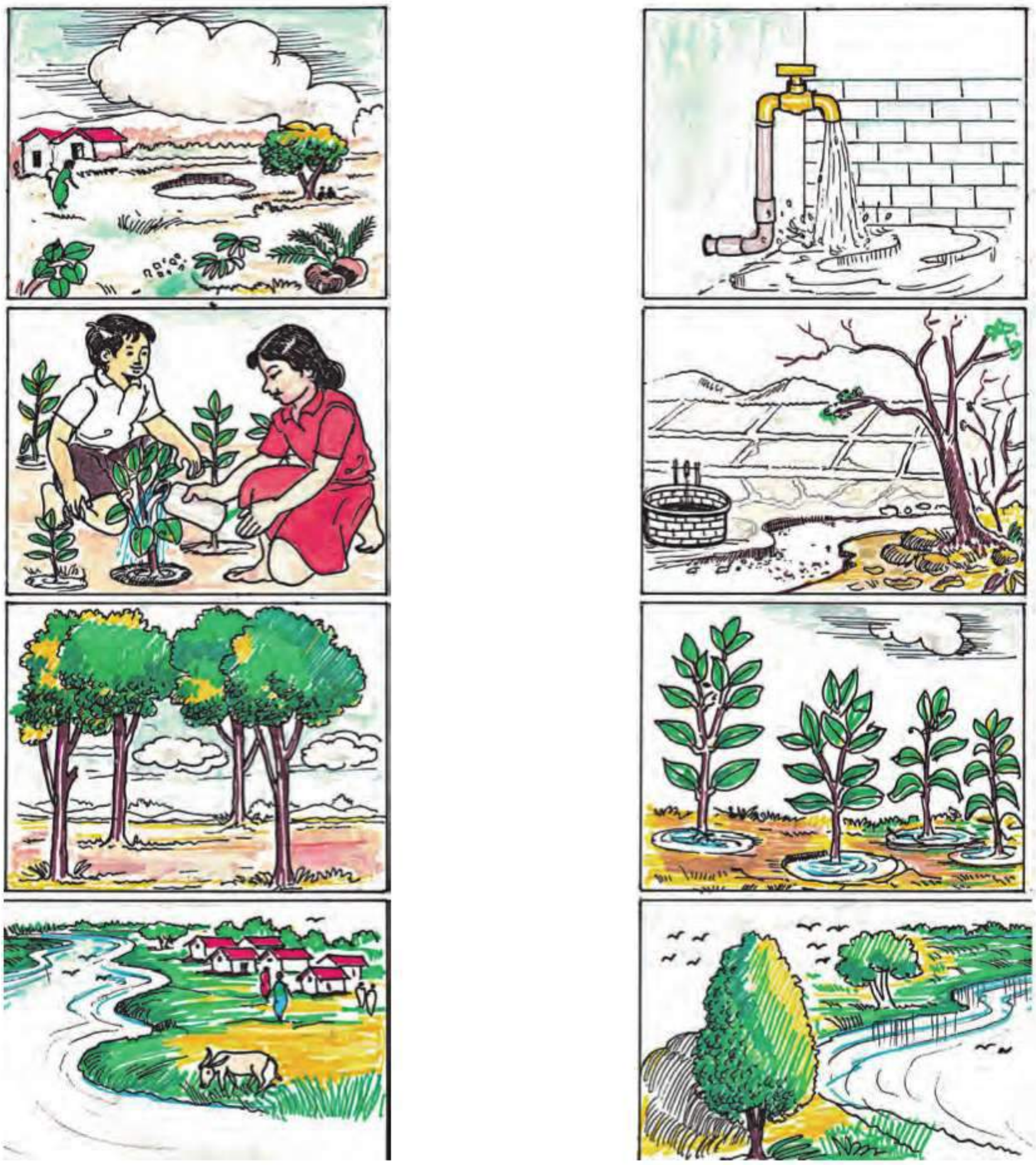
पाऊस

सो सो सो सो, वारा आला
धो धो धो धो, पाऊस झाला
भिजले डोंगर, भिजले रान
मोराचा पिसारा, फुलला छान
धो धो धो धो, पाऊस झाला
नदीनाल्यांना, पूर आला
अंगणात साचले पाण्याचे तळे
कागदाची होडी पाण्यावर पळे
मुलांचा खेळ रंगात आला
धो धो धो धो, पाऊस झाला

– उत्तम सदाकाळ

- पाऊस पडत असताना काय काय घडते याचे निरीक्षण करावयास सांगावे.
- निरीक्षणानुसार गीताच्या ओळी वाढवण्यास हरकत नाही.

२.१ चित्रकथा/चित्रवाचन



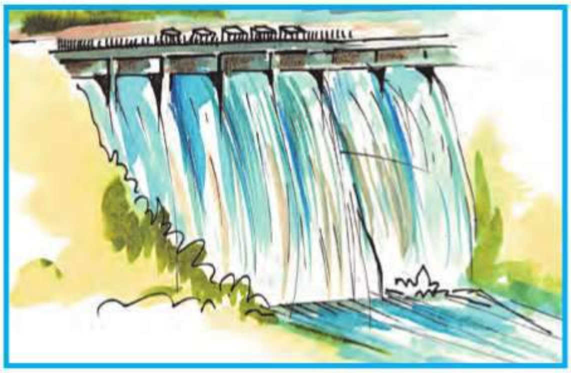
माझी कृती

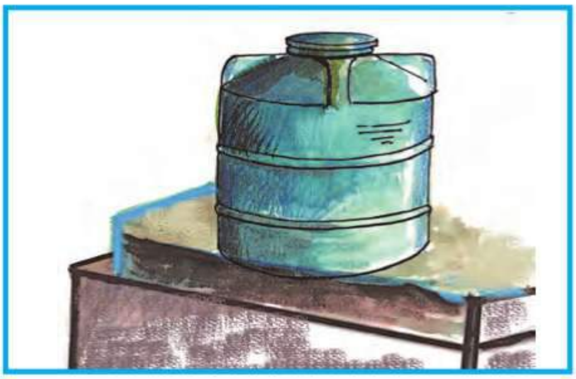
रंग भरा.

पाणी म्हणजे जीवन

◆ चित्रवाचन करून पाणी व त्याचे उपयोग यांविषयी माहिती द्यावी. पाण्याविषयी गोष्ट सांगावी.

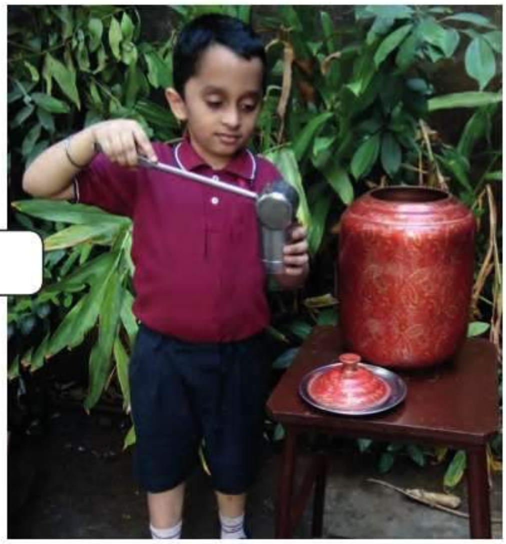
२.२ पाणी साठवण





माझी कृती

पाणी घेण्याची पद्धत



योग्य कृती साठी ✓ अशी आणि अयोग्य कृती साठी × अशी खूण करावी.

◆ पाणी साठवण कशी केली जाते, तसेच पाण्याचा योग्य वापर कसा करावा हे सांगावे.

३. आपत्ती व्यवस्थापन

नैसर्गिक घडामोडी

माझी कृती

जमीन, पाणी, डोंगर, वृक्षवेली, पशुपक्षी, मानव, सूर्य, चंद्र, तारे, आकाश, वाळवंट यांपैकी कोणतेही घटक निवडून चित्र काढा व रंगवा.

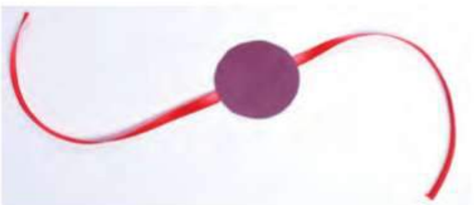
◆ नैसर्गिक घटकांची आणि घडामोडींची ओळख करून द्यावी.

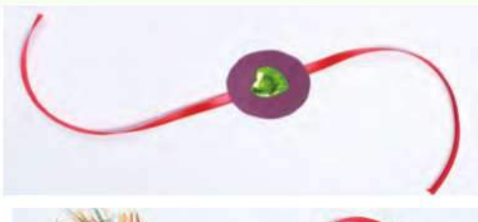
3Z2MWB

२. अभिरुचिपूरक उपक्रम

१. साधी राखी.

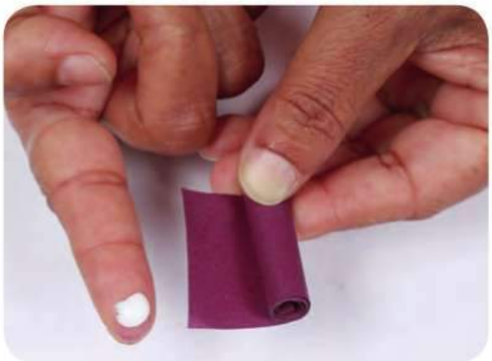
माझी कृती

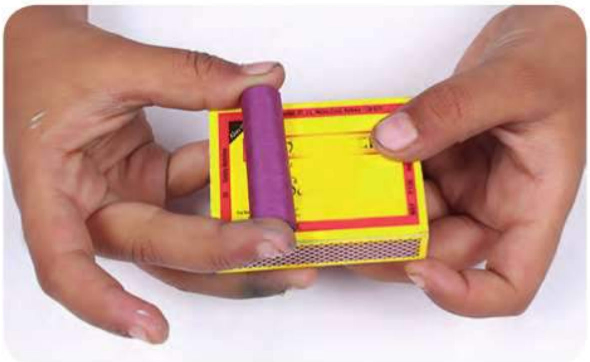


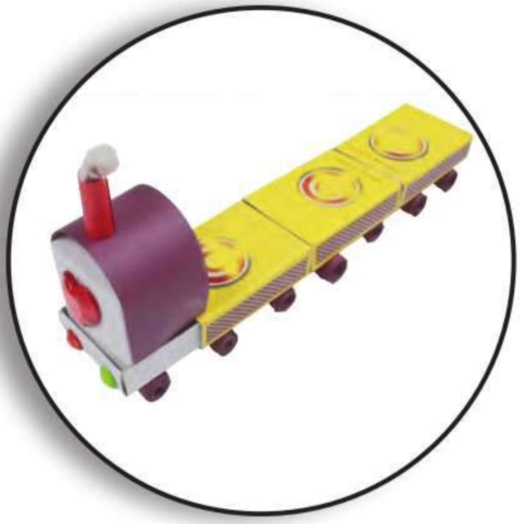


◆ उपलब्ध साहित्यातून साधी राखी तयार करून घ्यावी. साहित्य व साधने : कार्डशीट पेपर, रिबन, सजावटीसाठी वस्तू इत्यादी.

२. रिकाम्या खोक्यांपासून प्रतिकृती.





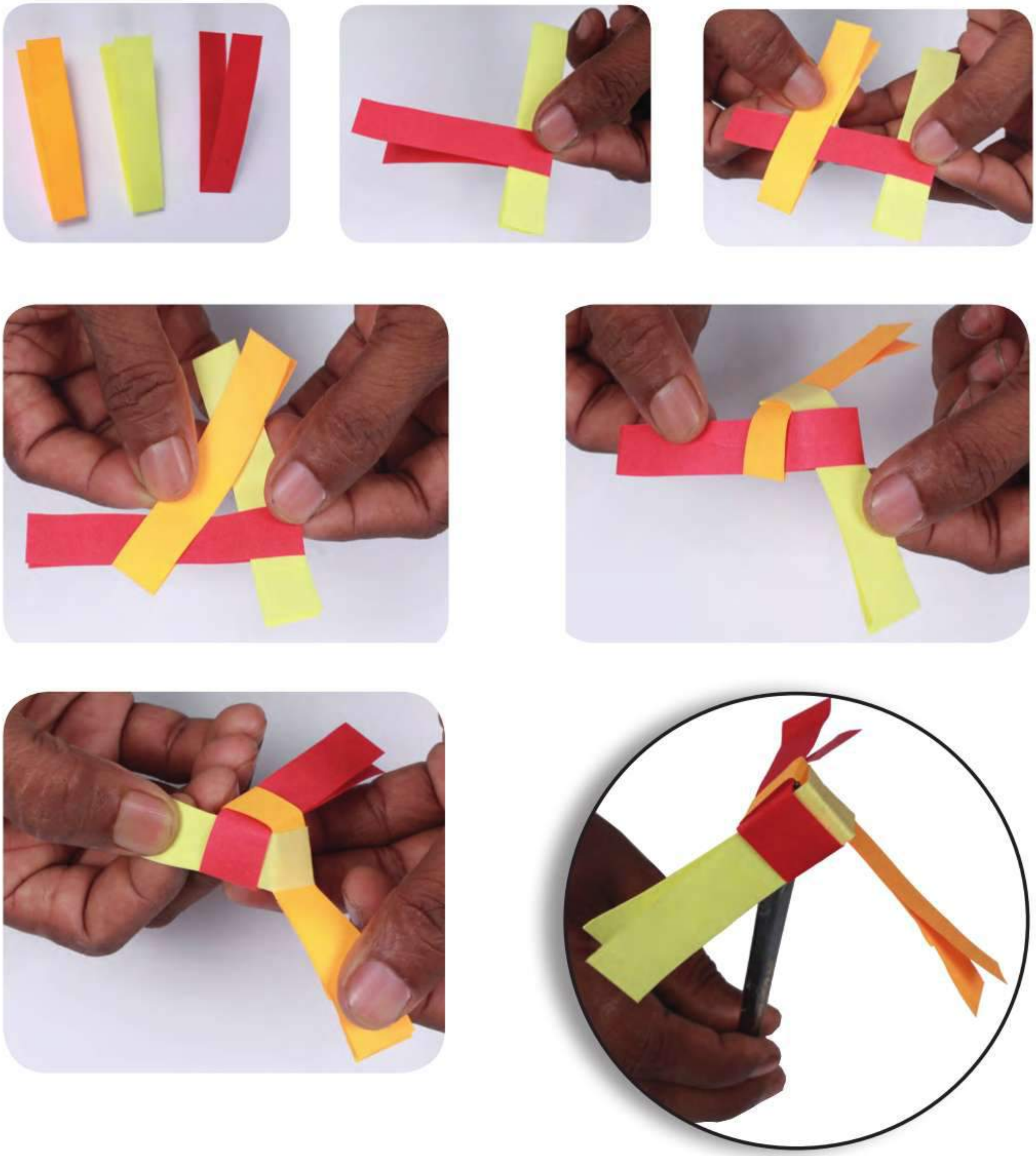


FVNHL7

◆ रिकाम्या खोक्यांपासून एक वस्तू तयार करून घ्यावी. साहित्य व साधने : रिकामी खोकी, कागदीपट्ट्या, डिंक इत्यादी.

३. कौशल्याधिष्ठित उपक्रम

(अ) कागदी पट्‌टीचे भिरभिरे



◆ भिरभिरे तयार करून घ्यावे. साहित्य व साधने : विविधरंगी कागदीपट्‌ट्या,काडी इत्यादी.

(ब) शेंगांची टरफले, बिया, वाळलेली पाने, फुले चिकटवून सौंदर्याकृती

◆ विविध वस्तू चिकटवून सौंदर्याकृती तयार करून घ्यावी. साहित्य व साधने : साधा कागद, वाळलेली पाने, फुले, बिया, शेंगांची टरफले, डिंक इत्यादी.

B7NRBK

४. ऐच्छिक उपक्रम

(अ) उत्पादक क्षेत्रे

(१) क्षेत्र : अन्न

१.१ परसातील बागकाम

• परिसरातील निरनिराळ्या ठिकाणी भेटी देऊन तेथील झाडांचे, रोपांचे निरीक्षण करणे.

माझी कृती

• परिसरात रोपांची लागवड.

◆ परिसरात आढळणाऱ्या झाडांची माहिती द्यावी. परिसरात रोपांची लागवड करून घ्यावी.

१.२ कुंडीतील लागवड

विविध कुंड्यांचा परिचय

मातीची कुंडी

लाकडी कुंडी

प्लास्टिक कुंडी

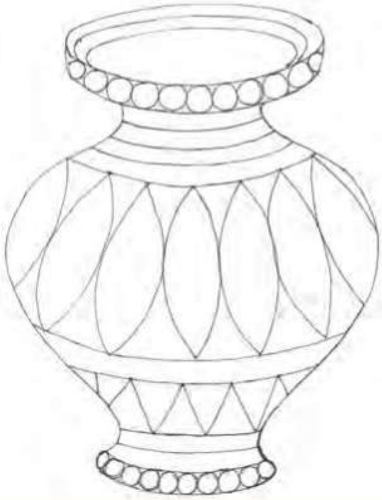
सिमेंटची कुंडी

चिनी मातीची कुंडी

धातूची कुंडी

माझी कृती

रंग भरा.



◆ विविध प्रकारच्या, माध्यमांच्या कुंड्यांचा परिचय करून द्यावा.

रोपवाटिकेला भेट

माझी कृती

कुंडीमध्ये रोप लावण्याची कृती क्रमाने सांगा.

◆ परिसरातील रोपवाटिकेला भेट द्यावी. रोप लावण्यासाठी कोणकोणत्या वस्तूंचा वापर केला जातो याची माहिती द्यावी.

कुंडीत रोप लावणे

माझी कृती

रोपवाटिकेतील आवडलेल्या पानाफुलांची चित्रे काढा.

◆ घरातल्या वस्तूंपासून छोट्या कुंड्या तयार करून त्यात रोपे लावण्याविषयी माहिती द्यावी. उदा. आईस्क्रीमचे कप, रिकामे डबे इत्यादी.

१.३ फळप्रक्रिया

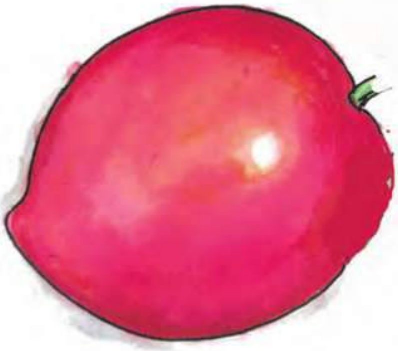
(अ) विविध फळे.

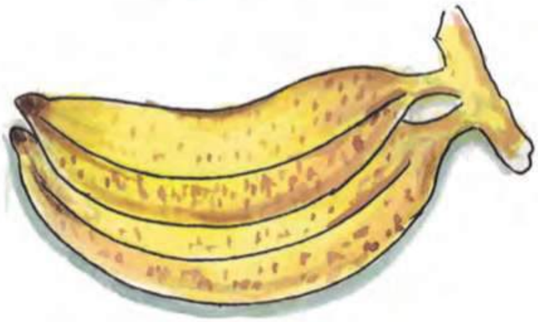
माझी कृती

फळांची चव सांगा.

◆ चित्रांतील फळांची नावे,चव व फळांचे उपयोग विचारावेत.

(ब) फळे पिकणे





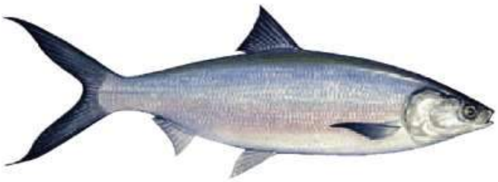
◆ कच्च्या व पिकलेल्या फळांची चव, रंग यांची माहिती विचारावी.

१.५ मत्स्य व्यवसाय

खाऱ्या पाण्यातील मासे

गोड्या पाण्यातील मासे

निमखाऱ्या पाण्यातील मासे



माझी कृती

- मासळी बाजारास भेट देऊन निरीक्षण करावयास सांगावे.
- खाऱ्या पाण्यातील मासे- सरंगा, सुरमई इत्यादी.
- गोड्या पाण्यातील मासे- कटला, मृगळ (मरळ), रोहू इत्यादी.
- निमखाऱ्या पाण्यातील मासे- चनोस, मुलेट इत्यादी. या माशांची माहिती सांगावी.

(२) क्षेत्र : वस्त्र

२.१ वस्त्रनिर्मिती

(अ) संवाद

(आजी कापूस स्वच्छ करत आहे. आर्या, श्वेता, शुभम व संकेत येतात.)

श्वेता : आजी! तू काय करते आहेस? आम्हांला गोष्ट सांग ना!

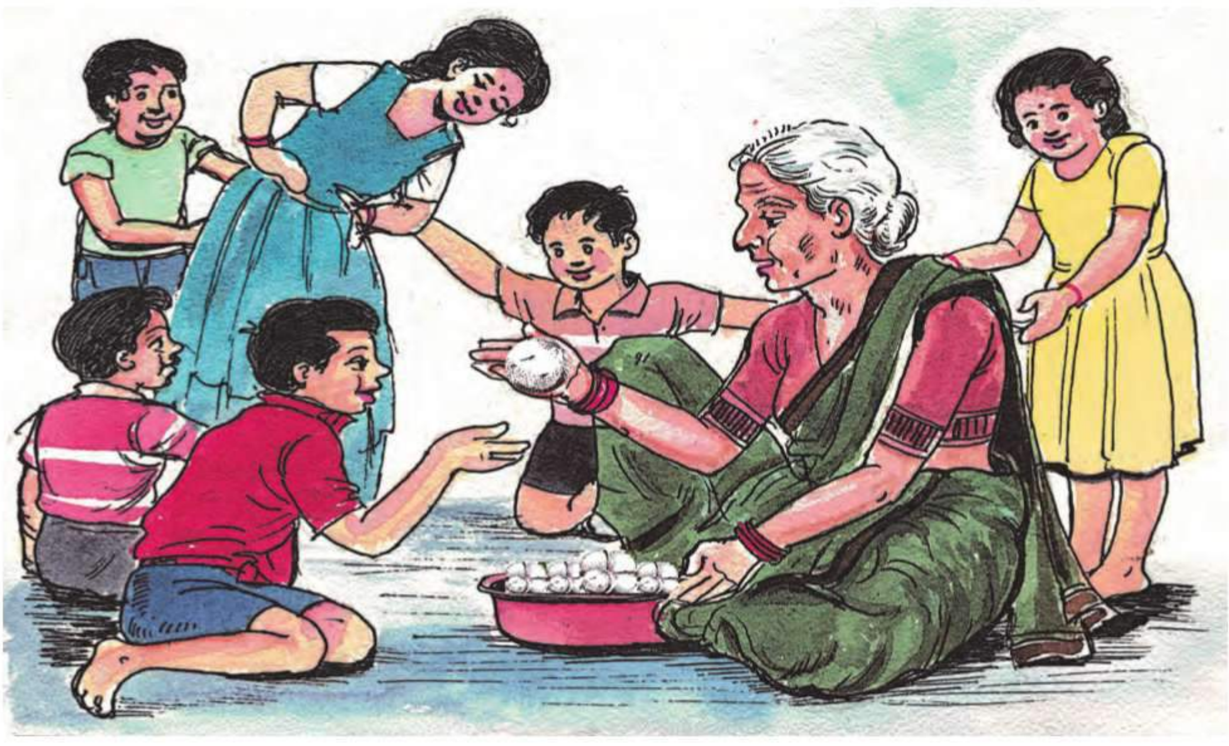
आजी: तुम्ही मला कापूस स्वच्छ करायला मदत करता का? मग मी गोष्ट सांगेन.

मुले : होऽ! काय करायचं?

आजी : या कापसातली सरकी, काड्या, वाळकी पानं काढायची, हा घ्या कापूस...

(मुले कापूस घेऊन तो स्वच्छ करतात.)

आजी : शाब्बास मुलांनो! चला, आता मी तुम्हांला छान गोष्ट सांगते.

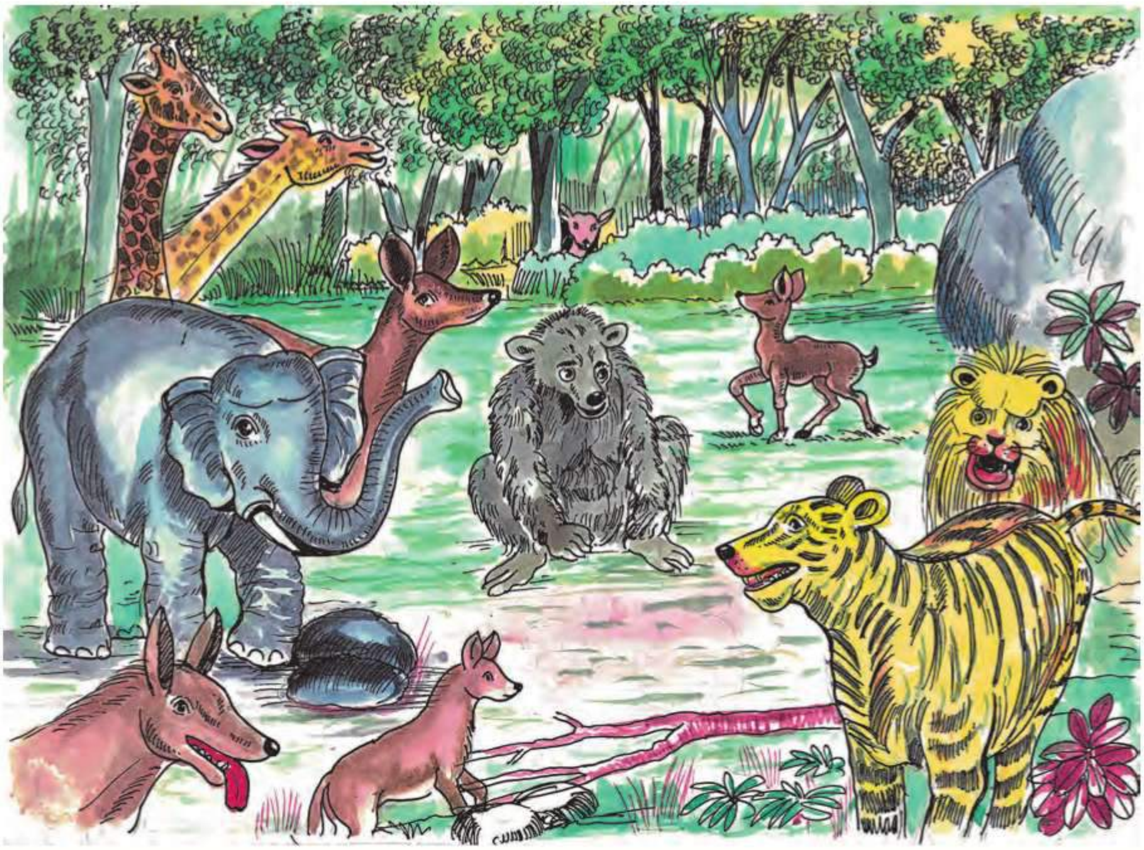


(आ) कथाकथन

एका जंगलात निरनिराळे प्राणी रहात होते. ते एकमेकांना मदत करायचे. माणसे जंगलातली झाडे तोडत असल्याने त्यांना भीती वाटू लागली. ते सगळे एका ठिकाणी जमून विचार करू लागले. तोच एक हरणाचे पाडस धावत आले. ते खूप घाबरले होते.

त्याची आई विचारू लागली, ''बाळा! काय झालं?'' पाडस म्हणाले, ''आई गं! मी आज कधीही न पाहिलेला एक प्राणी पाहिला. तो इकडे तिकडे फिरत होता. थोड्या वेळाने त्याने आपल्या अंगावरील काहीतरी ओढून काढलं आणि ते झाडाला टांगून तो झाडाखाली झोपला.''

ते ऐकून माकड म्हणाले, "अरे ! तो प्राणी म्हणजे माणूस. तो खूप हुशार आहे. माणूस कापूस पिकवतो, त्याची काळजी घेतो, कापसाचं सूत काढतो. त्याचे कपडे तयार करून अंगात घालतो आणि थंडी, वारा, पाऊस यांपासून स्वतःचं संरक्षण करतो."



◆ कथेचे संवादात रूपांतर करून त्याचे नाट्यीकरण करून घ्यावे.

(इ) गाणे

आईची **साडी** लाल लाल
हळूच पुसते बाळाचे गाल
ओले **झबले** काढून टाकले
पंचाने अंग पुसून काढले ॥१॥

आजीचे **पातळ** मऊ मऊ
गोधडी करून झोपून जाऊ
छान छान **फ्रॉक** घालते ताई
गणवेश घालून शाळेत जाई ॥२॥

धोतर नेसतात आजोबा
शर्ट-पँट घालतात बाबा
दादा घालतो **शर्ट** नवा
मला पण तसाच **शर्ट** हवा ॥३॥

माझी कृती

चित्र काढा.

शर्ट पँट फ्रॉक

◆ वरील गीत तालासुरात म्हणून घ्यावे.

२.२ प्राथमिक शिवणकाम

१. कापडाच्या दुकानास भेट

२. कापडाच्या विविध प्रकारांची ओळख

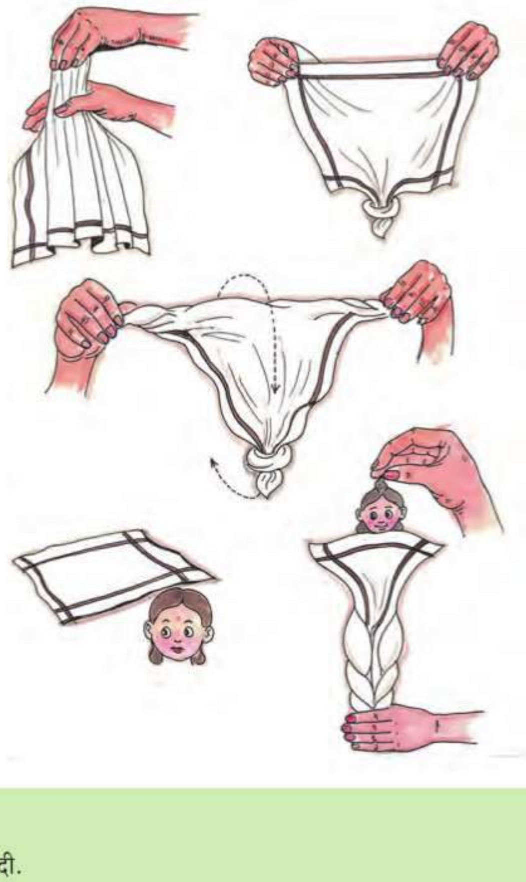
तक्तावाचन करून कापडाचे नमुने चिकटवावेत.

कापडाचा प्रकार	उपयोग	कापडाचा स्पर्श व गुण	नमुना
सुती कापड	धोतर, साडी, पंचा, गणवेश, लहान मुलांचे कपडे, चादरी, टोपी इत्यादी.	मऊ, उबदार घाम शोषून घेते.	
रेशमी कापड सॅटिन, मखमल इत्यादी.	साडी, ड्रेस (मुलींचे), शर्ट, नाटकातील कपडे	चमकदार गुळगुळीत	
लोकरी कापड	स्वेटर, शाल, मफलर, कानटोपी, मोजे इत्यादी.	खरखरीत, मऊ उबदार	

२.३ बाहुलीकाम

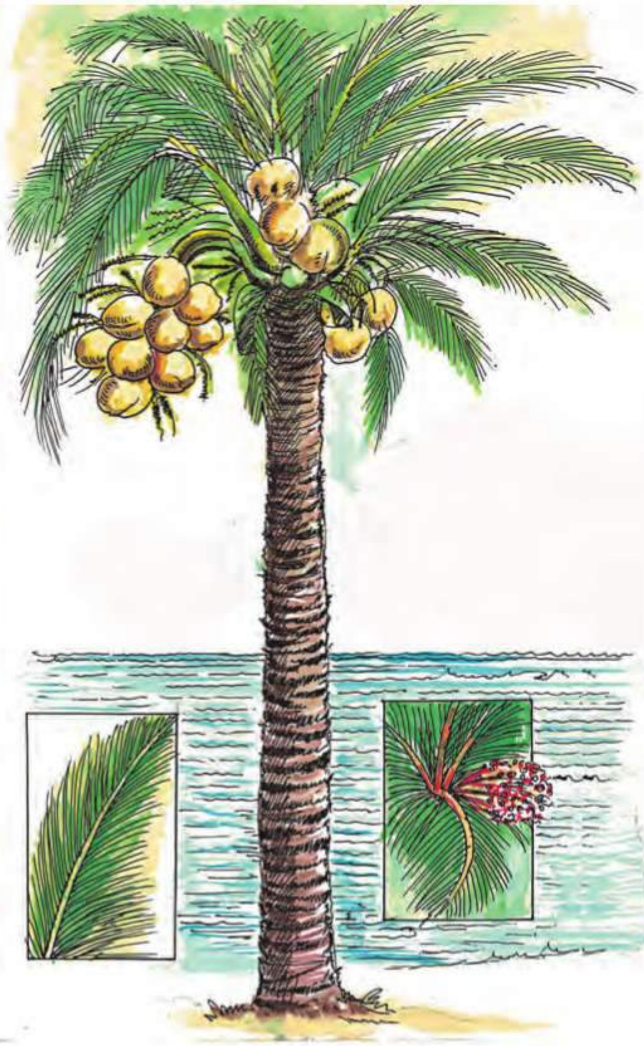
(अ) खेळण्यातील बाहुल्यांचा संग्रह

ब) हातरुमालापासून बाहुली.



- खेळण्यातील उपयोगी साहित्य वापरून बाहुली तयार करून घ्यावी.
- साहित्य व साधने : हातरुमाल, चेंडू, दोरा, रंग साहित्य, सजावट साहित्य इत्यादी.
- लहानसे प्रदर्शन आयोजित करावे.

२.४ काथ्याचे विणकाम



नारळाचे झाड

नारळाचे झाड उंच असते. झाडाला एकही फांदी नसते. वरील टोकाकडे लांबलचक पानांचा झुपका दिसतो. त्या पानांना झावळ्या म्हणतात.

झावळीच्या खाचेत नारळ लटकलेले असतात. नारळाच्या झाडाला माड असेही म्हणतात. माडाचे खोड गोलाकार, पांढरट तपकिरी रंगाचे असते.

एका झाडापासून वर्षाला साठ ते ऐंशी नारळ मिळतात. नारळ तयार होण्यास बारा ते तेरा महिने लागतात.

माझी कृती

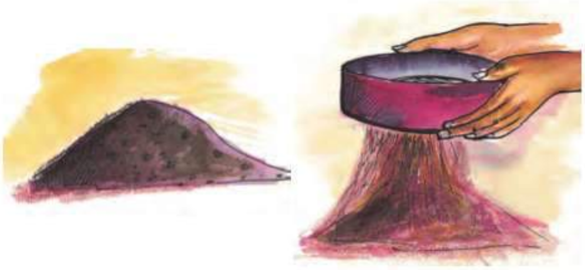
निरीक्षण करा.

◆ शक्य असल्यास नारळाच्या बागेस भेट देऊन झाडाचे भाग समजावून द्यावेत.

३. क्षेत्र : निवारा

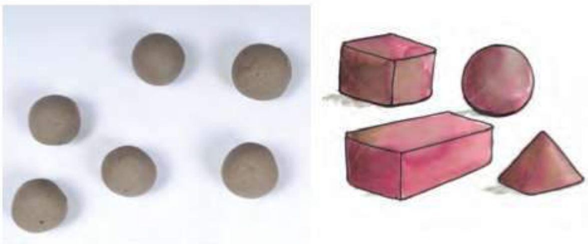
३.१ मातकाम

(अ) माती चाळणे



(ब) माती भिजवणे

(क) मातीचे विविध आकार तयार करणे



माझी कृती

- माती चाळणे, माती भिजवणे, मातीचे आकार तयार करणे या कृतींविषयी मार्गदर्शन करावे.
- शक्य असल्यास मातकाम कारागिराची भेट घेऊन प्रत्यक्ष अनुभव द्यावा.

३.२ बांबूकाम व वेतकाम

- बांबूप्रदर्शनास भेट

माझी कृती

बांबूपासून तयार केलेल्या वस्तूंची चित्रे काढा.

- चित्राद्‌वारे बांबूचे उपयोग समजावून द्यावेत.

३.३ फुलझाडांची व शोभिवंत झाडांची लागवड

१. वासाची व बिनवासाची फुले.

माझी कृती

- फुलांचा हार किंवा गुच्छ तयार करणे.

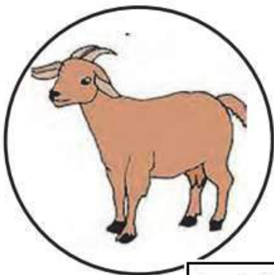
- निरनिराळ्या फुलांच्या पाकळ्या, झाडांची पाने गोळा करून ती वहीत सुकण्यास ठेवावी व सुकल्यावर चिकटवण्यास सांगावे.
- गुलाब, अबोली, जास्वंद, कर्दळी, झेंडू, मोगरा, शेवंती, निशिगंध इत्यादी फुलांचे रंग व नावे ओळखण्यास सांगावे.

(क) इतर क्षेत्रे

शेतीपूरक व्यवसाय (पशुपक्षी संवर्धन)

चित्र शब्दकोडे सोडवणे

कों		डी		
			म्है	
	री			सा
			बै	
		स्व		



- चित्र शब्दकोडे म्हणजे काय हे मुलांना समजून सांगावे. प्राण्यांची माहिती देऊन पाळीव प्राणी व त्यांचे उपयोग सांगावेत.
- चित्रावरून मुलांना प्राण्यांची नावे विचारावीत व त्यानुसार चित्र शब्दकोडे पूर्ण करून घ्यावे.

N4AL1G

५. तंत्रज्ञान क्षेत्र

ब) माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञान

संगणकाची ओळख

संगणकाचे भाग :

सी.पी.यू.

मॉनिटर

प्रिंटर

स्पीकर

की बोर्ड

माऊस

वाहतूक सुरक्षा

झेब्रा क्रॉसिंग

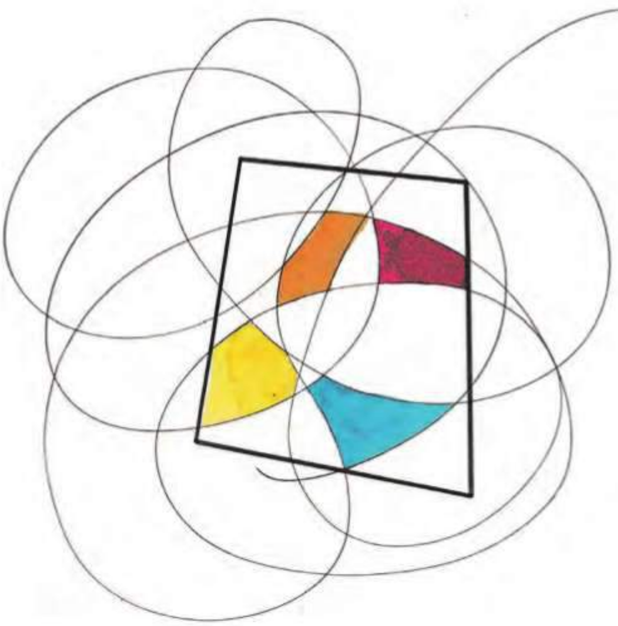
रस्ता ओलांडताना झेब्रा क्रॉसिंगचा वापर करावा.

- संगणकाचे मुख्यभाग व बाह्यसाधने यांची ओळख करून द्यावी व संगणकाच्या विविध भागांच्या चित्रांचा संग्रह करून घ्यावा.
- झेब्रा क्रॉसिंग याविषयी प्रात्यक्षिक करून घ्यावे.

ZZWFQC

१. चित्र

१.१ गिरगिटणे



आम्ही गिरगिटतो, गिरगिटतो ।
चित्र काढणे शिकतो ॥

नका रागवू आम्हां कोणी
चित्र काढणे शिकतो आम्ही ॥

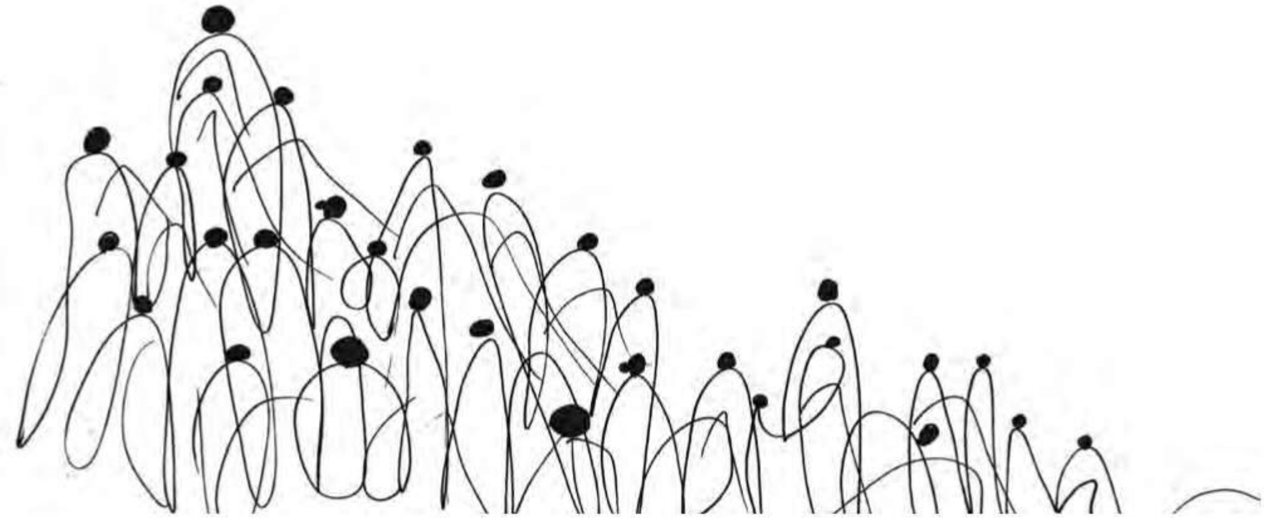
खेळू करू अन् शिकू सारे
कराल कौतुक तुम्ही ॥

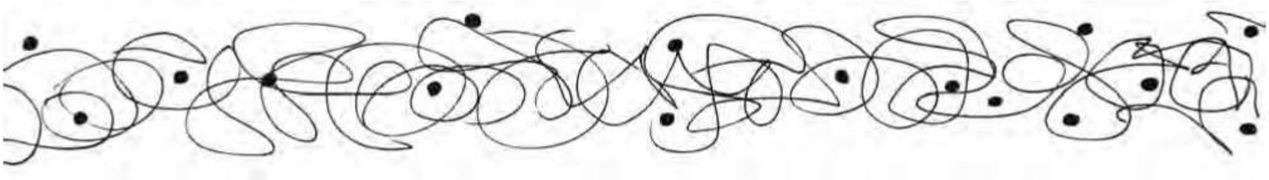
आम्ही गिरगिटतो, गिरगिटतो ।
चित्र काढणे शिकतो ॥

माझी कृती

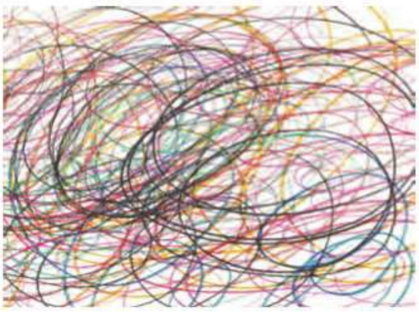
◆ आवडीप्रमाणे गिरगिटण्यास सांगावे. त्या गिरगिटण्यावर वर्तुळ, त्रिकोण किंवा चौकोन असे बाह्य आकार काढण्यास सांगावे. त्यामधील काही आकार वरीलप्रमाणे रंगवण्यास सांगावे.

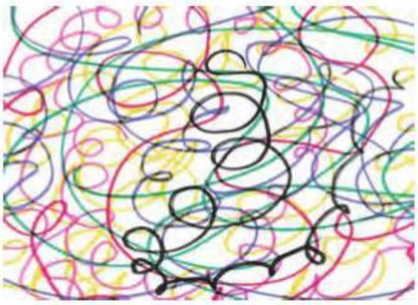
• गिरगिटण्यातून आकारांची निर्मिती.

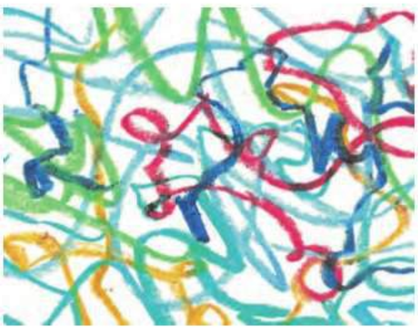


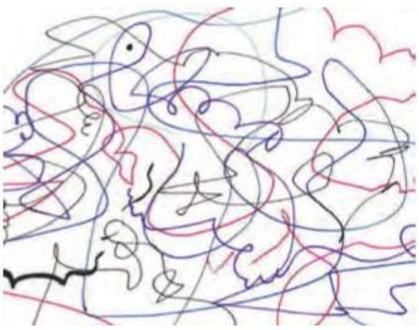


• रंगीत पेन्सिल, रंगीत खडू, रंगीत पेन, स्केच पेन





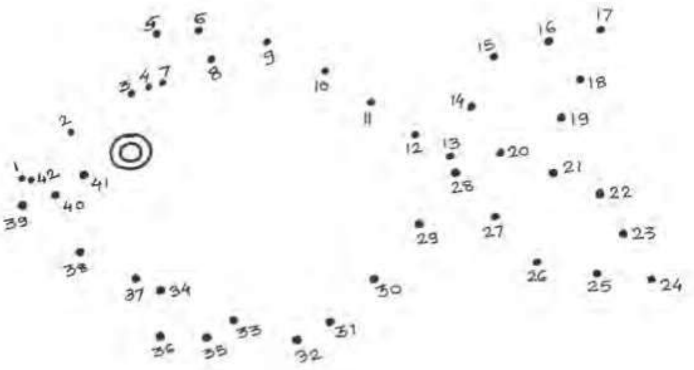


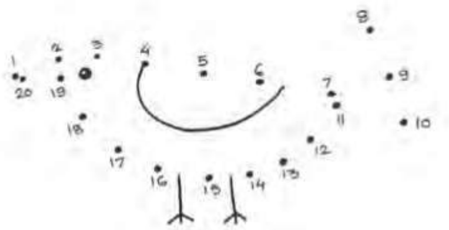


- आवडीप्रमाणे गिरगिटण्यास सांगावे. त्यानंतर योग्य ठिकाणी मनानेच ठिपके काढून वरीलप्रमाणे नवीन निर्मिती करून घ्यावी.
- रंगीत पेन्सिल, रंगीत खडू, रंगीत पेन, स्केचपेन किंवा इतर माध्यमांचा उपयोग करून वरीलप्रमाणे गिरगिटून घ्यावे.

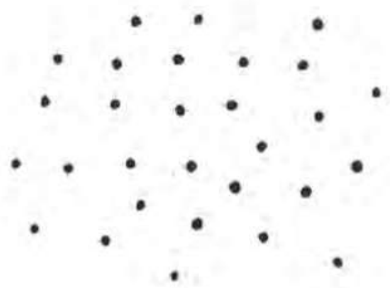
१.२ ठिपक्यांची मजा

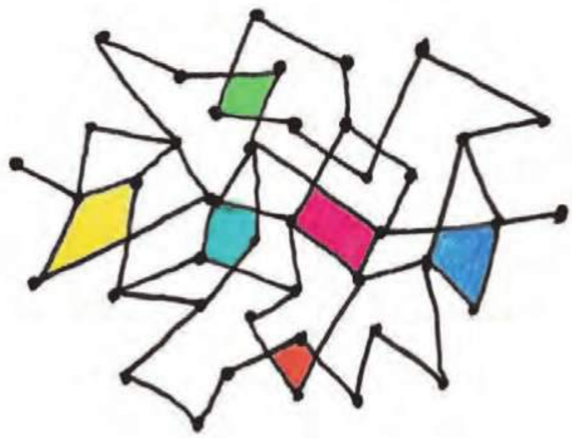
अंकानुसार ठिपके जोडा.





हवे तेवढे ठिपके जोडून आकार तयार करा व रंगवा.



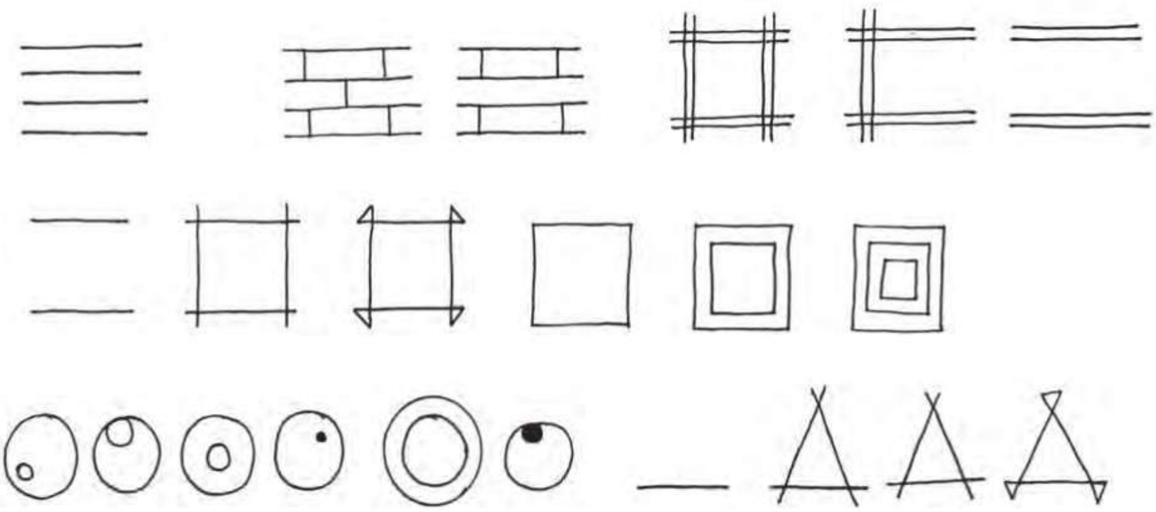


माझी कृती

- योग्य क्रमानुसार ठिपके जोडण्यास सांगावे. वेगळे चित्र तयार होईल. तो आकार ओळखून त्याचे नाव सांगावे.
- गरजेनुसार ठिपके काढून ते मनाने जोडण्यास सांगावे. नवीन वेगळा आकार तयार होईल त्यामधील काही आकार रंगवून घ्यावेत.

१.३ गंमत रेषेची

रेषांपासून विविध आकार

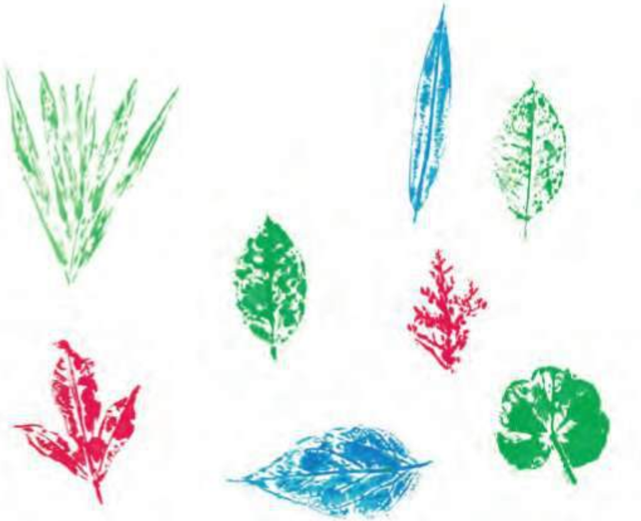


माझी कृती

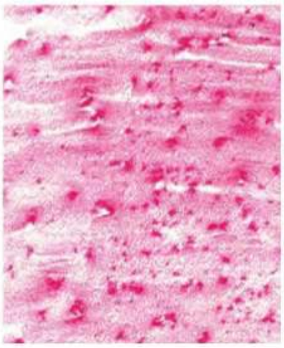
◆ काही रेषांचे आकार दिलेले आहेत. त्याप्रमाणे रेषांचा सराव करून घ्यावा. वरीलप्रमाणे रेषांपासून काही आकारांची निर्मिती करता येईल. यापेक्षा वेगवेगळे आकारही मुलांकडून काढून घ्यावेत.

१.४ ठसेकाम व चिकटकाम

- **पानांचे ठसेकाम**



- **खडबडीत पृष्ठभागाचे छाप**

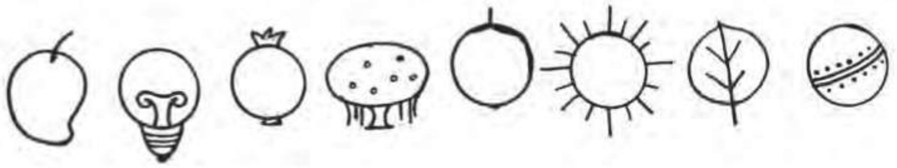


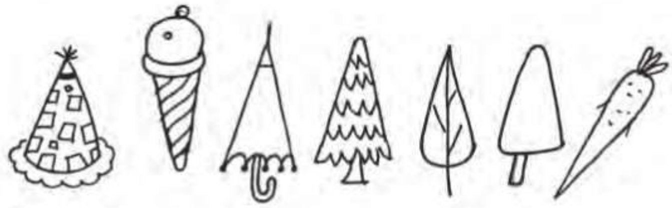
- **चिकटकाम (कोलाज)**

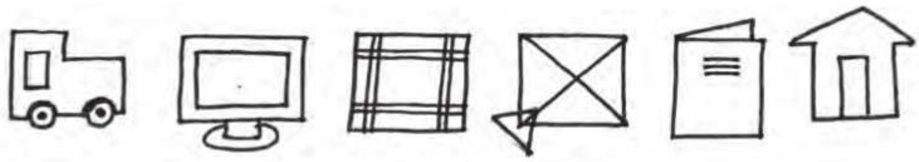
- वेगवेगळ्या पानांच्या पाठीमागील बाजूस रंग लावून कागदावर ठसेकाम करून घ्यावे.
- पांढऱ्या पातळ कागदाखाली खडबडीत पृष्ठभागाच्या वस्तू ठेवाव्यात. (उदा. किनतान(तरट), झाडाच्या खोडाचा तुकडा इत्यादी.) त्या आकारावर पेन्सिल किंवा तैलखडूने घासून छाप मिळवण्यास सांगावे.
- फळे किंवा फळभाजीचे सोपे आकार काढून रंगीत कागद हातानेच फाडून चिकटकाम(कोलाज) करून घ्यावे.

१.५ सोपे आकार

- गोल, त्रिकोण, चौकोन यावर आधारित वस्तूंचे आकार

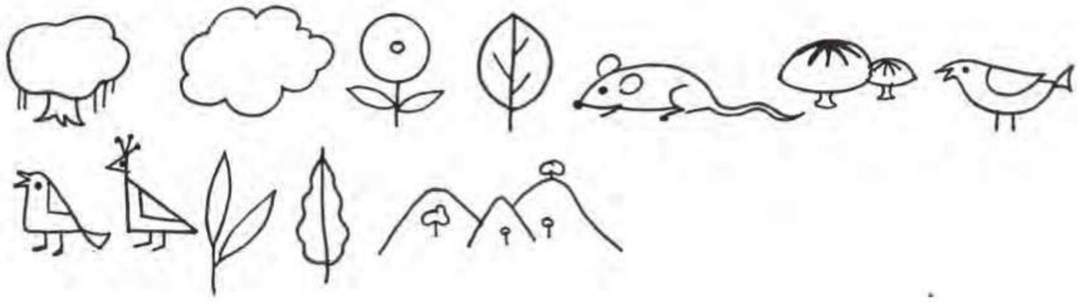






- परिचित वस्तूंचे सोपे आकार

- निसर्गातील घटकांचे सोपे आकार पाने, फुले, इत्यादी



◆ गोल, त्रिकोण, चौकोन यावर आधारित काही वस्तूंचे आकार वरीलप्रमाणे काढण्यास सांगावे. दिलेल्या आकारापेक्षा वेगवेगळे आकार काढायला सांगावे.

◆ परिचित वस्तूंच्या आकारांचा सराव करून घ्यावा. वरीलप्रमाणे आकार काढण्यास सांगावे.

◆ निसर्गातील काही आकारांचे निरीक्षण करून ते आकार काढण्यास सांगावे.

माझी कृती

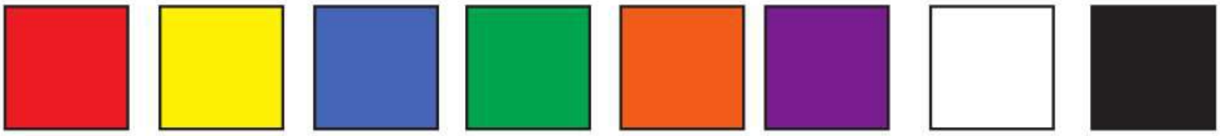
मी काढलेले सोपे आकार

◆ आकारांचा सराव करून घ्यावा व सोपे आकार काढण्यास सांगावे.

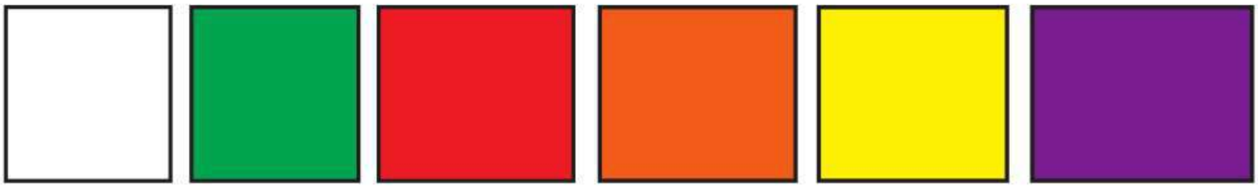
१.७ रंगकाम

• **काही रंगांची ओळख**

तांबडा पिवळा निळा हिरवा नारिंगी जांभळा पांढरा काळा

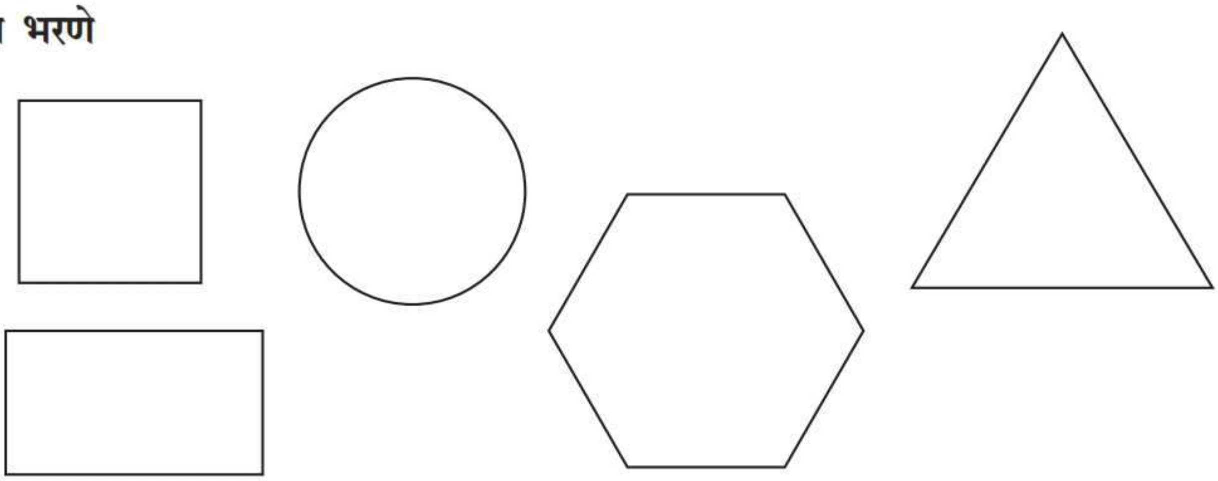


• **रंग व फुले, फळे यांच्या जोड्या**



माझी कृती

रंग भरणे

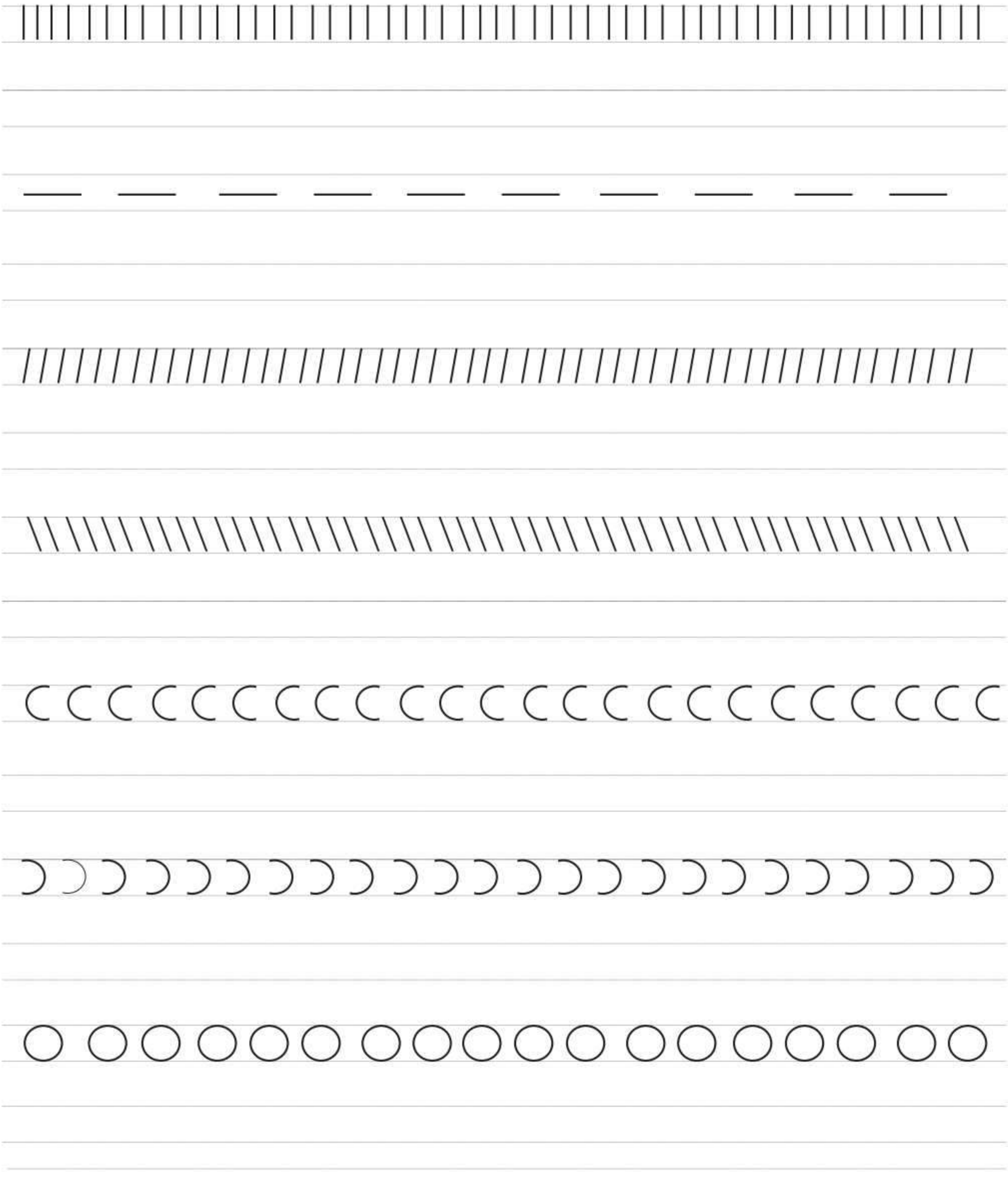


◆ रंगाचे नाव विचारणे.

◆ निसर्गामध्ये विविध रंग आहेत. त्यापैकी काही रंगांची ओळख व्हावी यासाठी रंग व वस्तूचा रंग याचे फक्त निरीक्षण करणे अपेक्षित आहे.

◆ दिलेल्या चित्रात आवडीप्रमाणे रंग भरण्यास सांगावे.

१.८ सुलेखन



◆ अक्षर सुंदर होण्यासाठी लहानपणापासूनच सराव होणे आवश्यक आहे. वरीलप्रमाणे काही रेषांचा व्यवस्थित सराव करून घ्यावा.

१.१० माझी चित्रे

◆ वरील जागेत विद्यार्थ्यांना आवडीनुसार चित्रे काढावयास सांगावीत.

CWIAF8

२. शिल्प

२.१ कागदकाम

- **होडी तयार करणे.**

१

२

३

४

५

६

७

८

९

१०

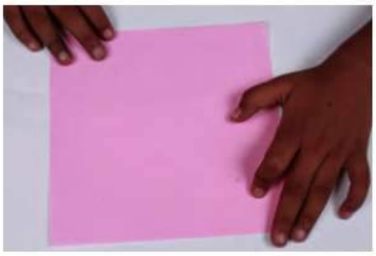
११

१२

१३

- कागदांची ओळख करून द्यावी. उदा. पतंगी कागद, घोटीव कागद, क्राफ्ट कागद, टिंटेड पेपर, खाकी कागद इत्यादी.
- घडीकाम आणि चिकटकाम ही कृती वरीलप्रमाणे करून घ्यावी.

• **पेन स्टँड तयार करणे.**



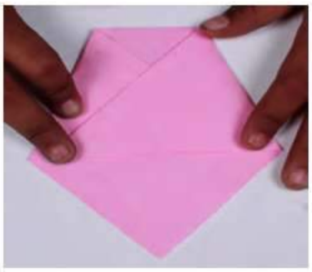
१

२

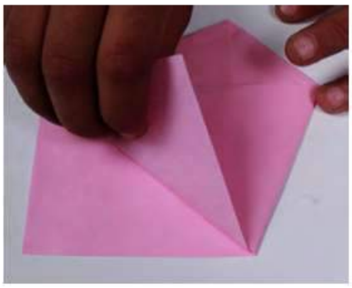
३

४

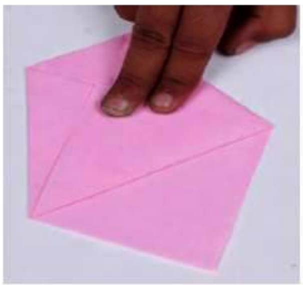
५



६



७



८

९

१०

११

- जुन्या रंगीत रद्दी कागदापासून पेनस्टँड तयार करून घ्यावे.
- तयार झालेल्या वस्तूचा वापर करायला सांगावा.

२.२ मातकाम

१. गोल गोळे तयार करून त्यापासून फूल तयार करणे

२. मातीच्या वळ्या तयार करून त्यापासून त्रिकोण, चौकोन, गोल आकार तयार करणे

३. चौकोनी ठोकळ्यावर पोत निर्मिती करणे

४. फळांचे सोपे आकार

- परिसरात सहज उपलब्ध होणारी माती घेऊन ती पाण्याने मळून घ्यावी आणि त्यापासून विविध आकार तयार करून घ्यावेत.
- पोत निर्मिती करण्यासाठी वरीलप्रमाणे इतर वस्तूंचा वापर करून कोरीव काम करून घ्यावे. उदा. पेनाचे टोपण, रिफिल, इत्यादी.

PT5554

३. गायन

३.१ बडबडगीत

मांजराची उंदराची जमली गट्टी
दोघांच्या मैत्रीला आता नाही सुट्टी ।।१।।
उंदीरमामा मनीमाऊ फिरायला गेले ।
येताना छान छान फळे घेऊन आले ।।२।।
चिऊताई आली बघा खारूताई आली ।
बघता बघता मंडळी सगळी गोळा झाली ।।३।।
फळे पाहून सर्वांची झाली गडबड ।
खाण्यासाठी त्यांनी घेतले कलिंगड ।।४।।
फळे खाऊन सर्वांना आली मजा खरी ।
हसत खेळत सारे गेले आपल्या घरी ।।५।।

- बडबडगीत तालावर म्हणून घ्यावे.

३.२ समूह गीत

चला आपण झाडे लावूया ।
परिसर स्वच्छ ठेवूया ।।धृ।।
आपण नंदनवन फुलवू
महती स्वच्छतेची सांगू
उत्तम आरोग्य राखूया
परिसर स्वच्छ ठेवूया ।।१।।
ओला कचरा वेगळा करू
कोरडा कचरा वेगळा करू
कचरा कुंडीत टाकूया
परिसर स्वच्छ ठेवूया ।।२।।
एक एक झाड आपण लावू
झाडांना पाणी आपण देऊ
त्यांच्या बागा फुलवूया
परिसर स्वच्छ ठेवूया ।।३।।

◆ समूहगीत तालासुरात म्हणून घ्यावे.

३.३ स्वरांची ओळख

१

सा रे ग म प ध नी सां

सां नी ध प म ग रे सा

२

सासा रेरे गग मम पप धध नीनी सांसां

सांसां नीनी धध पप मम गग रेरे सासा

◆ स्वरगीत तालासुरात म्हणून घ्यावे.

88IJ5L

४. वादन

४.१ आवाजांची ओळख

वाळलेल्या शेंगा (गुलमोहर, बाभूळ, भुईमुग)

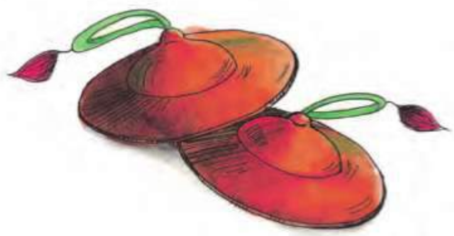
परात, ताट, वाटी इत्यादी

रिकामा डबा

- वादनासाठी केवळ वाद्यच असले पाहिजे असे नाही. उपलब्ध असणाऱ्या कोणत्याही वस्तूवर जेव्हा आघात केला जातो तेव्हा आवाजाची सहज निर्मिती होते. अशा स्वरूपातील वादनदेखील गायनासाठी साथसंगत करू शकते.

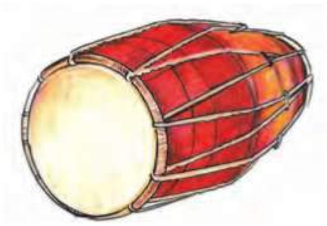
४.२ वाद्यांची ओळख

तुणतुणे

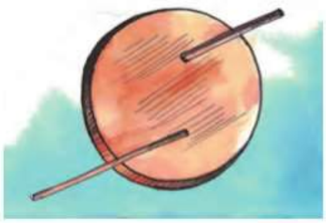


झांज

तारपा



ढोलक



हलगी

ढोलकी

माझी कृती

हातांची टाळी (सराव)

प्रकार १ : १–२, १–२, १–२, १–२

प्रकार २ : १–२, १२३, १–२, १२३

प्रकार ३ : १२३, १–२ १२३, १–२

प्रकार ४ : १२३, १२३, १–२–३

- चित्रातील वाद्यांचे निरीक्षण करण्यास सांगावे व परिसरात सहज उपलब्ध होणाऱ्या वाद्यांचा परिचय करून द्यावा.
- हातांच्या टाळ्यांचे प्रकार समजावून सांगावेत. प्रत्यक्ष कृती करून घ्यावी.

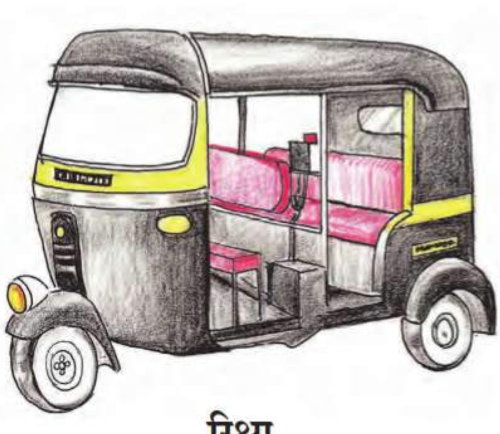
४.३ इतर आवाज

बैलगाडी

घोडागाडी

ट्रक

जीप



रिक्षा

मोटार सायकल

- परिसरातील विविध वाहनांच्या आवाजांचा परिचय करून द्यावा व आवाजांची नक्कल करून घ्यावी.

४.४ वाद्यांची चित्रे चिकटवा.

◆ सहज उपलब्ध होणाऱ्या वाद्यांची चित्रे जमवून ती चिकटवण्यास सांगावी व त्यांची नावे विचारावीत.

K55DUH

५. नृत्य

५.१ विविध हालचाली (हात व पायाच्या लयबद्ध हालचाली)

ताक घुसळणे

घड्याळातील लंबक

सोंड हालवणे

झोका (गती व लय)

- ताक घुसळणे, घड्याळातील लंबक, झोका, हत्तीच्या सोंडेची हालचाल इत्यादी हालचालींचे निरीक्षण करावयास सांगावे.
- हात व पायांच्या लयबद्ध हालचाली करून घ्याव्यात.

५.२ चालणे

घोड्याची चाल

सावकाश रमतगमत

सैनिकासारखे

रुबाबात

घाईगडबडीत

५.३ नमस्कार

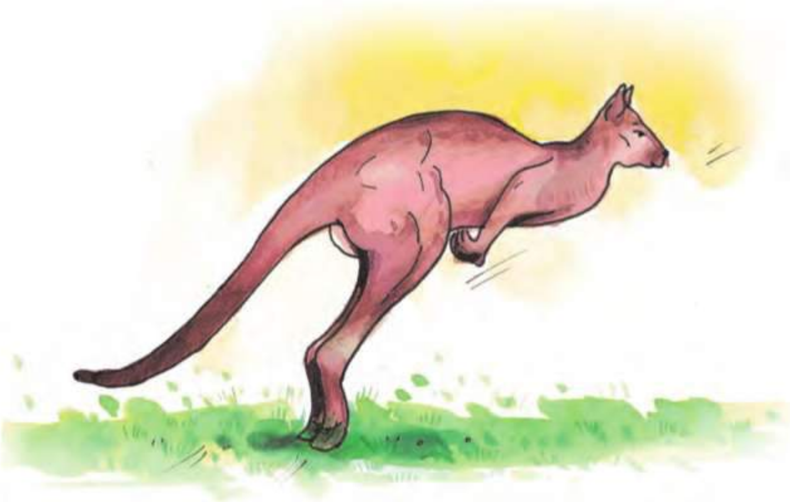
हात जोडून नमस्कार

वाकून नमस्कार

सॅल्यूट

- चालण्याच्या व नमस्काराच्या प्रकारांचे निरीक्षण करावयास सांगावे व त्याप्रमाणे हालचाली करून घ्याव्यात.

५.४ उडी मारणे



कांगारू उडी

कांगारूची उडी

पक्ष्यांच्या उड्या

एका पायावर उडी

- कांगारूची उडी, पक्ष्यांची उडी, एका पायावर उडी या हालचालींचे निरीक्षण करावयास सांगावे व लयबद्ध हालचाली करून घ्याव्यात.

५.५ नृत्य अभिनय

• बडबड गीतावर नृत्य करणे

रंगरूपाची पक्ष्यांनी
अदलाबदल केली
याचे कपडे त्याला
मोठी धमाल झाली

बगळ्याचा डगला
कावळ्याने घातला
पांढऱ्याशुभ्र ॲप्रनमध्ये
डॉक्टरच वाटला

मोराचा पिसारा
कोंबड्याने पळवला
वजन कसले झेपते त्याला
सारा मातीत मळवला

चिमणी बिचारी हिरमुसली
तिचे कुणाशी जमेना
करड्या पांढऱ्या रंगाविना
तिला मुळी करमेना

◆ बडबड गीतावर अभिनयासह नृत्य सादरीकरण करून घ्यावे.

X1R8JD

६. नाट्य

६.१ अभिनयाची ओळख

कृतींचा अभिनय करणे.

झोपणे

जेवणे

नका कोणी रुसू
कुठे तरी बसू!
खेळू करू शिकू
अन् खुद्कन हसू ।

हसणे

रडणे

रूसणे

◆ रोजच्या जीवनातील विविध कृतींच्या अभिनयाद्वारे नाट्याची प्राथमिक ओळख करून द्यावी व कृती करून घ्यावी.

६.२ वाचिक अभिनय

मोठा आवाज काढणे

लहान आवाजात बोलणे

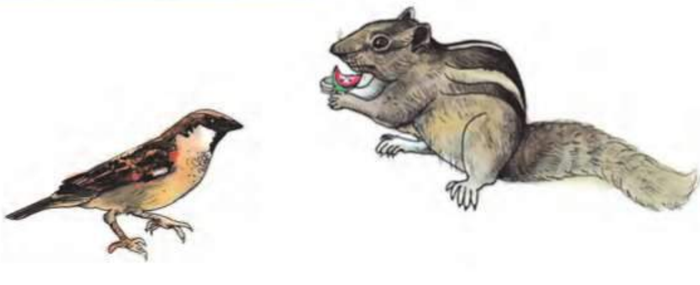
मोबाईलवर बोलणे

बाहुलीचे लाड करणे

भाजीवाल्याचा अभिनय

- वर काही वाचिक अभिनय दिले आहेत त्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांकडून वर्गामध्ये अभिनय करून घ्यावा.

६.३ एकात्मिक सादरीकरण



प्राणी किंवा पक्षी यांच्यातील संवाद

- पक्षी किंवा प्राणी एकमेकांशी काय बोलत असतील अशी कल्पना करून संवाद तयार करावयास सांगावे.
- अभिनयाद्वारे गोष्ट सांगण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

६.४ वर्ग नाट्यगृह

पडदा

रंगमंच व प्रेक्षागृह

६.५ नेपथ्य

घर

झाड

9XD399

- वर्गातील विद्यार्थ्यांकडून पडदा, रंगमंच, प्रेक्षागृहाची वरीलप्रमाणे रचना करून घ्यावी.
- परिसरातील घटकांचे निरीक्षण करून विद्यार्थ्यांना दृश्य साकारण्यास सांगावे.

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

खेळू करु शिकू इ.२ री (मराठी माध्यम)

₹ ५७.००