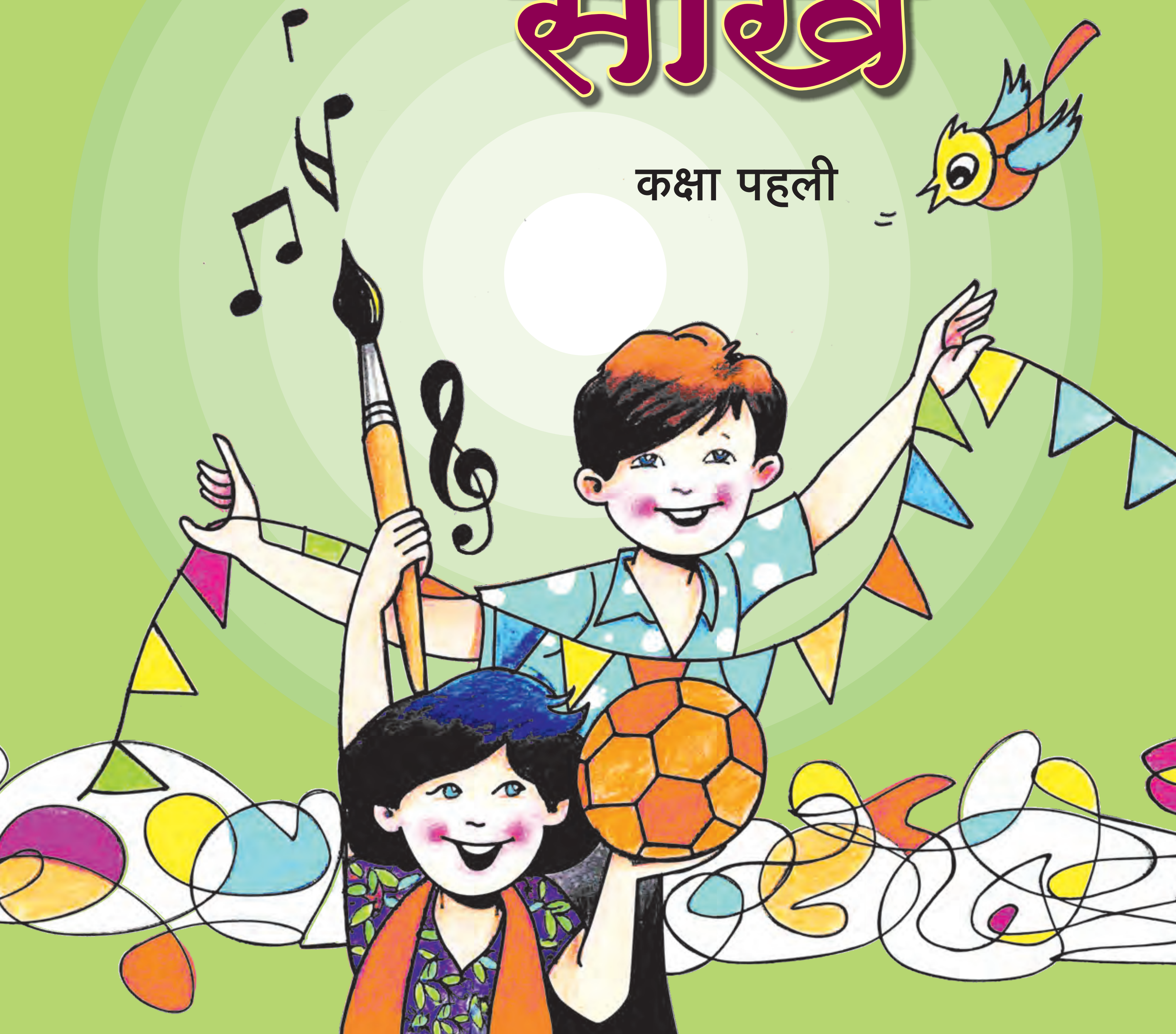
खेलें करें सीखें

कक्षा पहली



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 ।
दि. ८.५.२०१८ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई ।

खेलें, करें, सीखें

(आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण)

कक्षा पहली

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे

RAGEP4

आपके स्मार्टफोन में ‘DIKSHA App’ द्वारा पाठ्यपुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर Q.R.Code के माध्यम से डिजिटल पाठ्यपुस्तक देखने के लिए प्राप्त होगी । इसी तरह पाठ्यपुस्तक में आशय एवं कृति के अनुसार समाविष्ट किए गए Q.R.Code द्वारा अध्ययन-अध्यापन के लिए दृक्-श्राव्य सामग्री भी उपलब्ध होगी ।

प्रथमावृत्ती : २०१८
पुनर्मुद्रण : २०२१

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे ४११००४
इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल के अधिन सुरक्षित है। इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण समिति

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. कदेरकर शिवकन्या निवृत्तीराव
१२. श्रीमती. नांदखिले उज्वला लक्ष्मण
१३. श्रीमती. गुडे मंगला सोमनाथ
१४. श्री. शहाणे शंकर जनार्दनराव

कार्यानुभव समिति

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 वेडू
९. श्री. किनारकर अश्विन सुधाकरराव
१०. श्री. मोढवे अरविंद बन्सी
११. श्री. सोरते चांगदेव खुशाल
१२. श्री. तांबे रूपेश भागुराम
१३. श्रीमती. पटेल रजिया गुलाम हसीन
१४. श्री. विनीत अय्यर

कला समिति

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 सीद खान 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 विष्णु सुरेशराव

निमंत्रित

श्री. जी.आर.पटवर्धन, प्रा. सरोज देशमुख, श्री. ज्ञानेश्वर घाडगे, 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

समीक्षण और भाषांतर
प्रा. शशी निघोजकर
श्री. ज्ञानेश्वर सोनार

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

अक्षरांकन : 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. क्रीमवोव

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

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

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!

कक्षा पहली में तुम सबका स्वागत है। 'खेलें, करें, सीखें' यह किताब तुम्हारे हाथों में देते हुए हमें हर्ष हो रहा है।

बालमित्रो! तुम्हें खेलने की बहुत इच्छा है, आप नई-नई बातें सीखना चाहते हो, सुंदर-सुंदर वस्तुएँ की निर्मिति में आपको रस है, गीत गाने की भी इच्छा है, है ना? इसीलिए इस किताब की निर्मिति की गई है। इसमें खूब सारे चित्र हैं। उन्हें देखकर कौन-सा खेल किस प्रकार खेलना है यह पता चलेगा, साथ ही, गीत गाना, वाद्य वादन करना, चित्र बनाकर उनमें रंग भरना, नृत्य, एवं नाटिका जैसी कलाओं का भी तुम्हे परिचय होगा। कागज का फैन, गुड़िया, खिलौने ऐसी सुंदर वस्तुएँ तुम तैयार कर सकोगे। इसमे तुम्हारे अध्यापक, माता-पिता और सहाध्यायी मित्र तुम्हारी मदद करेंगे।

खेल से तुम सशक्त, स्वास्थ्य संपन्न बनोगे । कोई कला सीखने से हम खुद को और दूसरों को आनंद दे सकते हैं। भिन्न-भिन्न सुंदर वस्तुएँ खुद के हाथों से तैयार करके उनकी प्रदर्शनी लगाने से या दूसरों को भेंट देने से तुम्हारी सराहना होगी। तुम जैसे गुणवान, कल्पनाशील, कलाकार छात्र पर सभी को गर्व महसूस होगा।

इस किताब के कुछ पृष्ठों के नीचे क्यू.आर. कोड दिए गए हैं। क्यू.आर. कोड की सहायता से प्राप्त जानकारी तुम्हें पसंद आएगी। इस किताब को समझते समय तुम्हे पसंदीदा हिस्सा और उसमें क्या आवश्यक है; इस बारे में हमें जरूर बताओ। यह किताब तुम्हे पसंद आएगी; इसका हमें विश्वास है।

तुम्हारे शैक्षणिक विकास के लिए तुम्हे हार्दिक शुभकामनाएँ।

(डॉ. सुनिल मगर)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और
अभ्यासक्रम संशोधन मंडल पुणे.

पुणे
दिनांक : १६ मई, २०१८
भारतीय सौर दिनांक : २६ वैशाख १९४०

अध्यापकों के लिए

बालकों के संपूर्ण विकास में मदद करनेवाले आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीन विषयों की त्रयी आपको सौंप रहे है। एक दूसरे से जुड़े हुए यह तीनों विषय सिर्फ शालेय अध्यापन में ही नही अपितु जीवनभर हमारे साथ रहते हैं। हमारी शिक्षा को मनोरंजक और जीवन को अर्थपूर्ण बनाने में वे महत्वपूर्ण भूमिका अदा करतें हैं। कक्षा पहली से ही शिक्षा में इनका साथ मिला तो शिक्षा का, 'आनंददायी शिक्षा' यह उद्देश सफल होगा।

'खेलें, करें, सीखें' यह अपनापन दिखाने वाला नाम जिसका है वह किताब आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीनों विषयों का कक्षा पहली के लिए संकलित रुप है। अपितु यह केवल संकलन न होकर एक दूसरे के सहाय्यक है यह हमारी समझ में आएगा।

कक्षा पहली के छात्रों को लिखना, पढना यह क्रिया ज्यादा परिचित नहीं होती है। किन्तु कुछ कृति करने के लिए उनके हाथ सदा तत्पर रहते है इस बात को ध्यान में रखते हुए इस किताब में शब्दों से अधिक चित्रों का समावेश किया गया है। चित्र वाचन के द्वारा बालकों को बोलने के लिए तैयार करके उनसे आवश्यक कृतियाँ, खेल, चित्रांकन, गायन आदि करवा लें और इन तीनों विषयों का अध्यापन करें यह अपेक्षित है।

यह किताब सिर्फ छात्रों के लिए होने की वजह से इसमें पाठ्यक्रम, विषय एवं उद्‌दिष्ट, क्षेत्र, सभीं उपक्रम उनकी कृतियाँ इनका समावेश नहीं किया गया है। इसलिए पाठ्यपुस्तक मंडल द्‌वारा प्रकाशित शिक्षक हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त है। मराठी शिक्षक हस्तपुस्तिका पाठ्यपुस्तक मंडल के सभी भांडारों में उपलब्ध है। पाठ्यपुस्तक में उदाहरण के रुप में सिर्फ एक ही कृति दी गई है। बाकी सभीं कृतियाँ, प्रात्यक्षिक इनका मार्गदर्शन हस्तपुस्तिकाओं में किया गया है।

वास्तविक अध्ययन-अध्यापन विषयानुरूप शासन निर्धारित तासिकाओं के अनुसार करें। पाठ्यपुस्तक में आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीन विषयों का संकलित रुप है किन्तु वास्तविक अध्यापन तीनों विषयों के अनुसार अलग-अलग करें। तथापि इन तीनों विषयों का समन्वय भाषा, गणित, परिसर (क्षेत्र) अभ्यास इन विषयों से अवश्य करें। समय तालिका में भी विषय के अनुसार निर्धारित तासिकाओं का नियोजन करें। प्रत्येक विषय के लिए स्वतंत्र तासिका का नियोजन होगा। अध्ययन-अध्यापन को मूल्यांकन का साथ रहे बगैर उनकी परिणामकारकता दिखाई नहीं देगी। विषयों का मूल्यांकन करते समय 'सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यांकन पद्धति' का प्रयोग करें।

इस पाठ्यपुस्तक का अध्यापन करते समय छात्रों की पसंद के अनुरुप अवसर दें। 'मेरी कृति' इसमें छात्रों का सहभाग ज्यादा हो। अध्यापक/माता-पिता आवश्यकतारूप छात्रों की सीमित मदद करें। बहुत सफाई अपेक्षित नहीं है। छात्र विभिन्न कृतियों में मजेसे सम्मिलित हो सकें। उसमें स्व-निर्मिति का आनंद प्राप्त हो। उसे सहज अनुभूति प्राप्त हो। कृति के लिए साहित्य आसानी से उपलब्ध होना चाहिए। परिणामस्वरुप सभी बालक उसमें रस ले सकेंगे। दिए गए उपक्रमों में बदल करनें से कोई फर्क नहीं पड़ता। दी गई 'मेरी कृति' के साथ-साथ छात्रों के उम्र के साथ उनकी रुचिनुसार, भाव के अनुसार, पसंद के अनुसार सहजता से कृति कर सकें ऐसी कृतियाँ दें। हर एक छात्र की अलग-अलग चित्र-शिल्प निर्मिति हो ऐसा देखें। अभिव्यक्ति की ज्यादातर अवसर दें। उपक्रमों का चुनाव करते समय उपलब्ध साधन सामग्री, भौगोलिक परिस्थिति इनकी मर्यादाओं का विचार करें। उपक्रमों में लचीलापन और शैक्षणिक मूल्य इनका समन्वय किया जाए। **'खेलें, करें, सीखें'** इस किताब में कृतियों का समावेश करते समय भाषा और गणित इन विषयों से समन्वय रखना अपेक्षित है। आप में से बहुतों ने इस विषय के संदर्भ में विभिन्न उपक्रम, शैक्षणिक साहित्य निर्मिति और लेखन किया होगा उसकी जानकारी छायाचित्रों के साथ पाठ्यपुस्तक मंडल कों जरुर भेजें। आपके नवनिर्मित कल्पनाओं और उपक्रमों का सदैव स्वागत होगा।

कल्पक एवं उत्साही अध्यापक इस पाठ्यपुस्तक का स्वागत करेंगे, ऐसा विश्वास अध्ययन समिति को है।

अभ्यास मंडल
आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण
पाठ्यपुस्तक मंडल, पुणे

खेलें — Learning by Playing

करें — Learning by Doing

सीखें — Learning by Art

अनुक्रमणिका

खेलें

घटक	पृष्ठ
१. आरोग्य	०१
२. विभिन्न गतिविधियाँ और योग्य शारीरिक स्थिति	०६
३. खेल और दौड़	१७
४. कौशल के उपक्रम	२३
५. कसरत	२८

करें

घटक	पृष्ठ
१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम	३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	४०
३. कौशल पर आधारित उपक्रम	४२
४. ऐच्छिक उपक्रम	४४
५. प्रौद्योगिकी क्षेत्र	६०

सीखें

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