

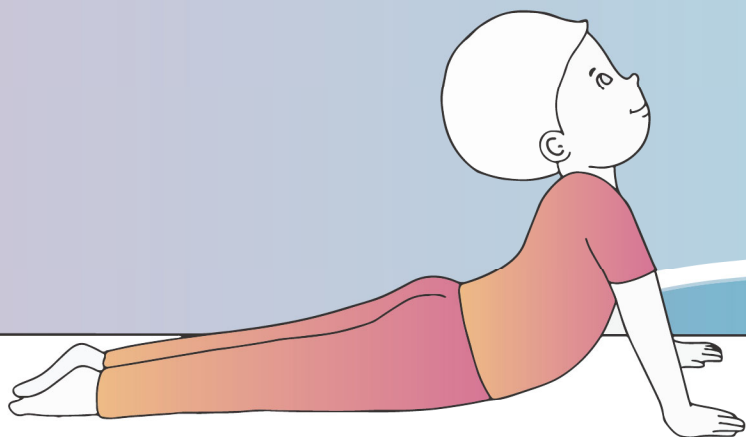
એકમ-૩ યોગ



એકમ વિશે

યોગ આપણને સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. સારું સ્વાસ્થ્ય, સકારાત્મક વર્તન અને માનસિક શક્તિ આપણા સુખ માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આ વસ્તુઓ ખાવાની સારી ટેવો, નિયમિત કસરત, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની આવર્તન, સકારાત્મક વિચાર અને અન્ય લોકો પ્રત્યે દયાળુ બનીને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

આ એકમમાં, આપણે યોગના વિવિધ પાસાઓ વિશે શીખીશું - સંવેદનશીલ વ્યક્તિ કેવી રીતે બનવું, અન્યની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી, આપણા શરીરને મજબૂત અને લવચીક કેવી રીતે બનાવવું અને શાંત મન કેવી રીતે રાખવું.



પ્રકરણ ૬

રોજિદા જીવન માટે યોગ



339CH06

યોગ ૧

પ્રસન્ન રહેવું

અમે દરરોજ ઘણી વસ્તુઓ કરીએ છીએ, જેમ કે રમવું, બાગકામ, રંગકામ અને ગાયન, જે આપણને ખુશ કરે છે. તમે જે પ્રવૃત્તિઓનો આનંદ માણો છો તે બધી પ્રવૃત્તિઓને ટિક કરો.



બાગમાં કામ કરવું



મિત્રો સાથે રમવું



પાલતુ પ્રાણીઓ સાથે રમવું





ચિત્ર કામ કરવું



નૃત્ય કરવું અને ગીત ગાવું



પાણીમાં રમવું



ઘરમાં પરિવારની સાથે ભોજન કરવું



ભણવું



વોકવાર્તા સાંભળવી

1. શું તમને અન્ય કોઈ પ્રવૃત્તિઓ ગમે છે? જો હા, તો તેમને નીચે લખો.

2. વર્ગમાં તમારા મિત્રો સાથે ખુશ ક્ષણોના તમારા અનુભવો શેર કરો.



સ્વસ્થ રહેવું

તમને લાગે છે કે કઈ પ્રવૃત્તિઓ અમને મજબૂત અને તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે? તેમને ટિક કરો.

☐

ઘર પર બનેલું તાજું ભોજન આરોગી

☐

પ્રતિદિન વ્યાયામ કરવું

☐

સ્વસ્થતાનો અભ્યાસ કરવો

☐

સાયકલ ચલાવવું

☐

રમત રમવી



સારી ઊંઘ લેવી



બાગ-બગીચામાં રમવું



તરવું

1. ઉપર આપેલી દરેક પ્રવૃત્તિના મહત્ત્વ વિશે જોડીમાં ચર્ચા કરો.

- (a) કસરત કર્યા પછી તમને કેવું લાગે છે?
- (b) તમે મેદાન પર કેટલા કલાક રમો છો દરરોજ?
- (c) તમે કેટલા કલાક ઊંઘો છો?

2. તમને કેવા પ્રકારનો ખોરાક ગમે છે?

- (a) _____
- (b) _____



વિનમ્ર હોવું

આપણે સૌની સાથે વિનમ્ર રહીને તેમને પ્રસન્ન કરી શકીએ છીએ. નીચે આપેલા ચિત્રોને ધ્યાનથી જુઓ અને તેમાંથી જે કાર્યો તમે કરો છો તેને ચિહ્નિત (□) કરો."



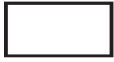
આભાર પ્રદર્શિત કરવો



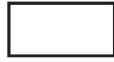
વૃદ્ધની સહાય કરવી



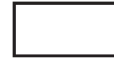
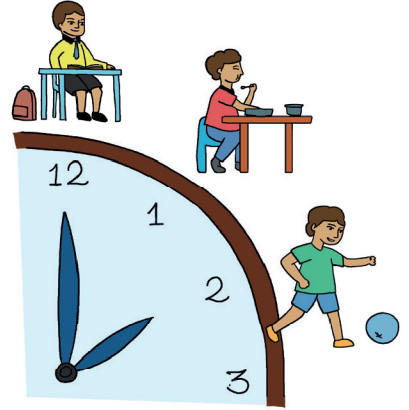
વડીલનો આદર કરવો



ગૃહ કાર્યમાં મદદ થવું



આસપાસનું વાતાવરણ
સ્વચ્છ કરવું



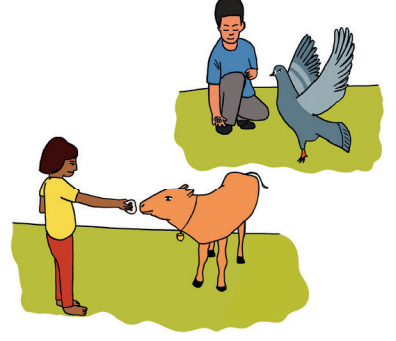
સમય પર કામ પૂર્ણ કરવું



ભાઈ બહેનનું ધ્યાન રાખવું, વહેંચીને ખાવું



મિત્રતાનો ભાવ રાખવો



પશુ પક્ષીને યજ્ઞ નાખવું

1. એક નાના ગ્રૂપમાં તમારા મિત્રો સાથે ચર્ચા કરો:

- જ્યારે તમે તમારા મિત્રો સાથે લડો છો ત્યારે તમને કેવું લાગે છે?
- જો તમારો મિત્ર નીચે પડી જાય અને ઘાયલ થાય તો તમે શું કરો છો?
- જ્યારે તમે કોઈ વૃદ્ધ વ્યક્તિને ભારે સામાન ખેંચતા જુઓ ત્યારે તમે શું કરો છો?
- જ્યારે કોઈ 'આભાર' કહે છે ત્યારે તમને કેવું લાગે છે તમને?

2. તમે કેવી રીતે ઇચ્છો છો કે તમારા મિત્રો અને અન્ય લોકો તમારી સાથે વર્તવું છે? વર્ગ સાથે તમારા વિચારો શેર કરો.

દરેક વ્યક્તિ હંમેશાં ખુશ રહેવા માંગે છે! ખેર, હવે તમને ખ્યાલ આવી ગયો છે કે કઈ પ્રવૃત્તિઓ તમને તંદુરસ્ત રાખે છે અને તમને ખુશ રાખે છે.

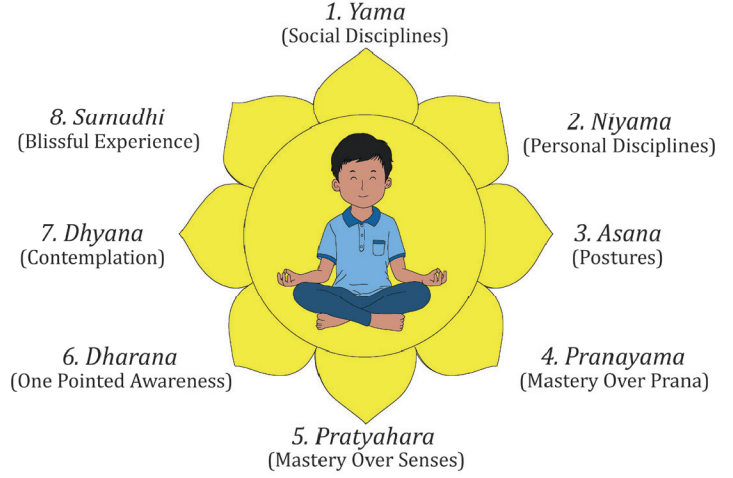
શિક્ષક માટેની નોંધ

બાળકોને ખુશ, તંદુરસ્ત અને માયાળુ રહેવાના તેમના અનુભવો વહેંચવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.



અષ્ટાંગ યોગ

"પ્રિય બાળકો, શું તમે એ અદ્ભુત રીત જાણો છો જેનાથી આપણે પ્રસન્ન અને સ્વસ્થ રહીએ છીએ અને સારા વ્યક્તિ બનીએ છીએ? તેને યોગ કહે છે. યોગના આઠ તબક્કા હોય છે તેથી તેને અષ્ટાંગ યોગ કહેવાય છે. જો આપણે આપણા જીવનમાં દરરોજ યોગની આ આઠ ક્રિયાઓ કરીએ, તો આપણે આપણા જીવનને આનંદમય બનાવી શકીએ છીએ. આ ચિત્રમાં આપેલા આઠ નામોને યાદ રાખવાનો પ્રયાસ કરો. આવતા વર્ગોમાં આપણે આ આઠેયને વધુ વિગતવાર સમજવાનો પ્રયાસ કરીશું. ચાલો, આપણે યોગની યાત્રા 'યમ' અને 'નિયમ' થી શરૂ કરીએ, જે અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ બે અંગ છે."



યોગ ૨

યમ

યમ એટલે મિત્રતાના નિયમો જેમ કે તમારા રમકડાં બધા સાથે વહેંચવા, સૌની સાથે વિનમ્ર રહેવું એટલે કે સદ્વ્યવહાર કરતા ઉદાર રહેવું. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (ચોરીનો ભાવ ન હોવો), બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ (સંગ્રહનો ભાવ ન હોવો) આ પાંચ યમ છે. આપણે દરેક વર્ગમાં એક યમનો અભ્યાસ કરીશું. ત્રીજા વર્ગમાં આપણે અહિંસા વિશે વાંચીશું. અહિંસાનો અર્થ છે - આપણે આપણા મન, વાણી અને શરીરથી કોઈને ઈજા ન પહોંચાડીએ



અથવા આપણા વિચારોથી કોઈને નુકસાન ન પહોંચાડીએ, એટલે કે આપણે તે બધા લોકો, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને છોડ પ્રત્યે માયાળુ બનવા વિશે છે. સિદ્ધાર્થની નીચેની વાર્તા તમને આવું જ એક ઉદાહરણ આપે છે.

સિદ્ધાર્થની દયા

એક સમયની વાત છે, કૌશલદેશ નામના સામ્રાજ્યમાં બે રાજકુમારો રહેતા હતા. રાજકુમાર સિદ્ધાર્થ પોતાની દયાળુતા તથા મિત્રવત વ્યવહારના કારણે ઓળખાતા હતા. તેમનો ભાઈ રાજકુમાર દેવદત્ત પોતાના ક્રૂર અને દુષ્ટ સ્વભાવના કારણે ઓળખાતો હતો.



એક દિવસ જ્યારે રાજકુમારો પોતાના ધનુષ-બાણથી રમી રહ્યા હતા, ત્યારે દેવદત્તે એક ખૂબ

જ સુંદર હંસ પર નિશાન લગાવ્યું જે તેમની ઉપરથી ઉડી રહ્યું હતું. સિદ્ધાર્થ કંઈ કરી શકે તે પહેલાં હંસને બાણ વાગ્યું. તે હંસ ઘાયલ થઈને પડી ગયો. તરત જ સિદ્ધાર્થે કેટલાક રક્ષકોને સાથે લઈને ઘાયલ હંસ તરફ પગલાં વધાર્યા, હંસને ઉઠાવ્યો, પ્રેમથી પંપાળ્યો અને તેની ઈજાની સારવાર અને દેખરેખ કરી."



સિદ્ધાર્થ માટે હંસની સંભાળ રાખવાનું ચાલુ રાખ્યું તે સંપૂર્ણપણે સાજો થઈ ગયો ત્યાં સુધી ઘણા



દિવસો વીતી ગયા હતા. છેવટે, તેણે સાજા થયેલા હંસને છોડી દીધો, જેથી તે તેના પરિવારમાં પાછો ફર્યો.

પ્રવૃત્તિ

1. નાના જૂથોમાં તમારા મિત્રો સાથે ચર્ચા કરો:
 - (a) વાર્તામાં તમને કયું પાત્ર ગમ્યું હતું - રાજકુમાર સિદ્ધાર્થ કે રાજકુમાર દેવદત્ત?
 - (b) જો તમે સિદ્ધાર્થ હોત તો તમે શું કર્યું હોત?
 - (c) તમારા મિત્રો સાથે કેટલાક પ્રસંગો શેર કરો જ્યારે તમે અન્યને મદદ કરી હોય.
2. આ વાર્તા ઘરે જ કહો અને નીચેની બાબતોની ચર્ચા કરો:
 - (a) જ્યારે કોઈ આપણને દુઃખ પહોંચાડે છે, ત્યારે આપણને કેવું લાગે છે?
 - (b) જો આપણે ભૂતકાળમાં કોઈને દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય, તો હવે આપણે શું કરવું જોઈએ?
 - (c) આપણી આસપાસના લોકો, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને વનસ્પતિઓ પ્રત્યે આપણે કેવી રીતે માયાળુ બની શકીએ?

જ્યારે અન્ય લોકો આપણા પ્રત્યે દયા અને કરુણા બતાવે છે ત્યારે આપણે ખુશ થઈએ છીએ. આ છે અહિંસા! એ જ રીતે, આપણે પ્રકૃતિ, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને જંતુઓ સહિત અન્ય લોકો પ્રત્યે દયાળુ બનવું જોઈએ.

આશા છે, તમને સૌને સિદ્ધાર્થની વાર્તા ખૂબ ગમી હશે અને તમારા પર તેની અસર પડી હશે. ચાલો, હવે આપણે બીજી એક વાર્તા સાંભળીએ અને સ્વચ્છતાના ખ્યાલ પ્રત્યે આપણી સમજ વિકસાવીએ.

શિક્ષક માટેની નોંધ

વિશેની સ્થાનિક વાર્તાઓ વર્ણવો અહિંસા. બાળકોને પૂછો કે શું તેમને પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, જંતુઓ અથવા છોડ પ્રત્યે દયા બતાવવાના સમાન અનુભવો થયા છે.



યોગ ૪

નિયમ (સારી આદતો)

સારી ટેવો વિકસાવવા માટે આપણને દરરોજ ઘણી તકો મળે છે. નિયમો - આપણી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ હોય છે, જેમ કે - દાંત સાફ કરવા, ઘરકામ કરવું, દરરોજ પ્રાર્થના કરવી વગેરે. અષ્ટાંગ યોગમાં કુલ પાંચ પ્રકારના નિયમો જણાવવામાં આવ્યા છે, જે શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રાણિધાન છે.

આપણે દરેક વર્ગમાં એક નિયમનો અભ્યાસ કરીશું. ત્રીજા વર્ગમાં આપણે જે નિયમનો અભ્યાસ કરીશું તે છે - શૌચ.

શૌચ - એટલે આપણું શરીર, આપણું મન અને આપણી આસપાસના વાતાવરણને સ્વચ્છ રાખવું. આપણે દરરોજ સ્નાન કરવું જોઈએ, દાંત સાફ કરવા જોઈએ, હાથ ધોવા જોઈએ વગેરે, જેથી આપણું શરીર સ્વચ્છ રહે. આપણે આપણું મન પણ એકદમ સાફ રાખવું જોઈએ. વિનમ્ર વર્તન કરતાં ગુસ્સો ન કરવો જોઈએ અને વિનમ્રતાના શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. 'મેળામાં લાડુ' વાર્તા દ્વારા તમે સમજી શકશો કે સ્વચ્છતાનું શું મહત્વ છે? ચાલો વાંચીએ.

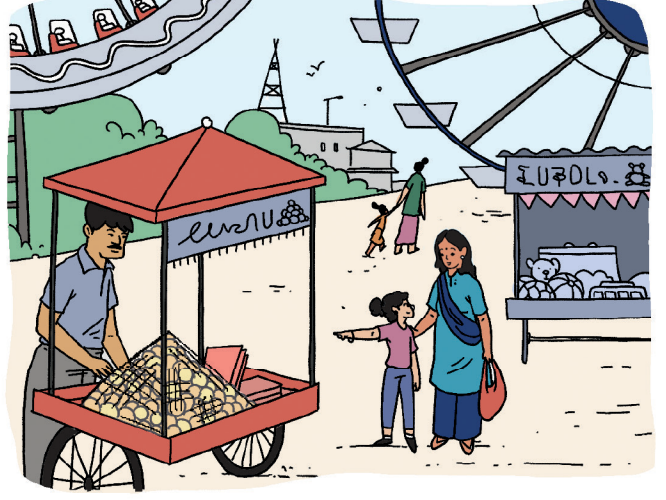
શું તમે જાણો છો?

સારી ટેવો નદી જેવી છે, જે પથ્થરો પર પણ નિશાન બનાવે છે. પરંતુ તેના માટે આપણે દરરોજ, ઘણા વર્ષો સુધી અભ્યાસ કરવો પડે છે. એકવાર સારી ટેવ વિકસી જાય છે, પછી તે જીવનભર આપણી સાથે રહે છે.

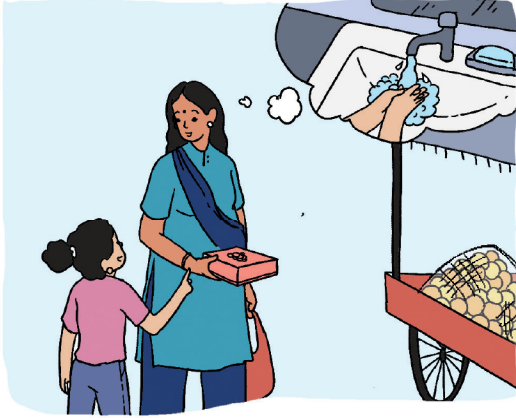


મેળામાં લાડુ

આશા એક નાની છોકરી છે, જેને વિવિધ પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ ખાવાનો ખૂબ શોખ છે. આશાને મીઠાઈઓ અને આવી અન્ય વાનગીઓ ખાવામાં ખૂબ આનંદ આવે છે. એકવાર, આશા તેની માતા સાથે મેળો જોવા ગઈ. ગામના આ મેળામાં ઘણી દુકાનો હતી. ક્યાંક રમકડાં વેચાઈ રહ્યા હતા, તો ક્યાંક મીઠાઈઓ. એક દુકાનમાં આશાને લાડુ દેખાયા. આશાને લાડુ ખૂબ ગમતા હતા. તેની માતાએ આશાને લાડુ ખરીદી આપ્યા.



પરંતુ સાથે જ કહ્યું કે લાડુ ઘરે જઈને જ ખાજે અને ખાતા પહેલા હાથ જરૂર ધોઈ લેજે. પરંતુ લાડુનો ડબ્બો હાથમાં આવતા જ આશાના મોંમાં પાણી આવી ગયું.



જ્યારે તેની માતા તેની સખી સાથે વાતો કરવામાં વ્યસ્ત હતી, ત્યારે તે પોતાની જાતને રોકી શકી નહીં, તેણે ઉતાવળથી એક લાડુ ખાઈ લીધો.



શિક્ષક માટેની નોંધ

સ્વચ્છતા અને સાફ-સફાઈની અન્ય વાર્તાઓ વિદ્યાર્થીઓને સંભળાવીને તમારા ઘર, શાળા વગેરે સ્થળોએ સાફ-સફાઈ અને સ્વચ્છતા રાખવા માટે બાળકોએ શું કરવું જોઈએ? તેના પર વિશેષ ધ્યાન આપો.



અગલા દિવસે, આશાને પેટમાં દુખાવો થયો અને તેની માતાને તેને ડોક્ટર પાસે લઈ જવું પડ્યું અને દવાઓ લાવવી પડી.

આશાને પોતાની માતાના શબ્દો યાદ આવ્યા—તેને ઘરે આવીને હાથ ધોઈને પછી લાડવું ખાવું જોઈએ હતું.



પ્રવૃત્તિ

તમે તમારા હાથ ક્યારે ધોઈ શકો છો? નીચે પ્રસ્તુત વાક્યો પર ટિક કરો:

1. ખાવાનું ખાધા પહેલા અને પછી.
2. કાદવમાં રમ્યા પછી.
3. શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી.
4. કોઈના પગને સ્પર્શ કર્યા પછી

તમારો હાથ ટ્રેસ કરો અને તેમાં સ્વચ્છતા સંબંધિત એક નારો લખો, જેમ કે "સ્વચ્છ હાથ, સુરક્ષિત હાથ". લાવીને તેનું ચિત્ર બનાવો અને તેની વચ્ચે સૂત્ર લખો 'સ્વચ્છ હાથ, સુરક્ષિત હાથ'.





યોગ પ

તમે દરરોજ જે પ્રવૃત્તિઓ કરો છો તે ટિક કરો.

1. સવાર-સાંજ દાંતમાં મંજન કરવું
2. સ્નાન કરવું.
3. મિત્રો સાથે મીઠી વાણી બોલવી.
- 4 . જમતા પહેલાં હાથ ધોવા.
- 5 . વાર્તા સાંભળવી.
- 6 .ભાઈ-બહેનો સાથે લડાઈ ન કરવી.
7. ખુશીથી પોતાની વસ્તુઓ બધા સાથે વહેંચવી.
- 8 .સૂર્યોદયના દર્શન કરવા.
- 9 .ખાંસી આવે ત્યારે હાથથી મોં ઢાંકવું.
- 10 .નકામો સામાન કચરાપેટીમાં ફેંકવો.



સારી આદતો

કેવી રીતે જમવું ?



ભોજન પરિવાર સાથે મળીને જમવું.



જમતા પહેલાં પ્રાર્થના કરવી જોઈએ અને થાળીમાં જે કંઈ પણ પીરસાયું હોય તે ખુશીથી સ્વીકારવું જોઈએ.



ખોરાકનો બગાડ ન કરો.

કેવી રીતે સૂવું ?



કોઈ સારી વાર્તા વાંચો અથવા સાંભળો અને વહેલા સૂઈ જાઓ.



સૂતા પહેલા ટી. વી જોવું નહીં કે મોબાઇલ ફોનનો ઉપયોગ ન કરવો.



સૂર્યોદય પહેલાં વહેલા ઊઠી જાઓ.