

ખેલ યોગ

શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય
ધોરણ 3 માટેનું પાઠ્યપુસ્તક



339

વિદ્યા ડ મૂલમશ્નુતે



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

033૯ – ખેલ યોગ

ધોરણ ૩ માટે શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીનું પાઠ્યપુસ્તક

ISBN 978-93-5292-864-4

પ્રથમ આવૃત્તિ

જૂન ૨૦૨૪ સિનિયર ૧૯૪૬

PD ૧૦૦૦T BS

©નેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ એજ્યુકેશનલ
રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેનિંગ, ૨૦૨૪

₹ 65.00

એનસીઈઆરટી વોટરમાર્ક સાથે ૮૦ ગ્રેસેસએમ
પેપર પર પ્રિન્ટેડ

સેક્રેટરી, નેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ એજ્યુકેશનલ
રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેનિંગ, શ્રી અરવિંદ માર્ગ, નવી દિલ્હી
દ્વારા પ્રકાશન વિભાગમાં પ્રકાશિત ૧૧૦૦૧૬ અને
નવ પ્રભાત પ્રિન્ટેય (પી) લિમિટેડ, ડી-૨૪૯, સેક્ટર-
૬૩, નોઇડા ૨૦૧ ૩૦૧ (યુપી) ખાતે પ્રિન્ટેડ છે.

બધા અધિકારો આરક્ષિત

- આ પ્રકાશનનો કોઈ પણ ભાગ પ્રકાશકની આગોતરી મંજૂરી વિના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં અથવા કોઈ પણ રીતે ઇલેક્ટ્રોનિક, મિકેનિકલ, ફોટોકોપીંગ, રેકોર્ડિંગ કે અન્ય રીતે પુનઃઉત્પાદિત, પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રણાલીમાં સંગ્રહિત અથવા પ્રસારિત કરી શકાતો નથી.
- આ પુસ્તકનું વેચાણ એ શરતને આધીન કરવામાં આવે છે કે, વેપારન દ્વારા પ્રકાશકની સંમતિ વિના, તે પ્રકાશિત કરવામાં આવી હોય તે સિવાયના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં બંધનકર્તા અથવા આવરણમાં તેને ઉધાર, ફરીથી વેચવામાં, ભાડે આપવામાં આવશે નહીં અથવા અન્યથા તેનો નિકાલ કરવામાં આવશે નહીં.
- આ પ્રકાશનની સાચી કિંમત આ પૃષ્ઠ પર છાપવામાં આવેલી કિંમત છે, રબર સ્ટેમ્પ દ્વારા અથવા સ્ટીકર દ્વારા અથવા અન્ય કોઈપણ માધ્યમ દ્વારા સૂચવવામાં આવેલી કોઈપણ સુધારેલી કિંમત ખોટી છે અને તે અસ્વીકાર્ય હોવી જોઈએ.

ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિકેશન
ડિવિઝન, એનસીઈઆરટી

NCERT કેમ્પસ
શ્રી અરવિંદ માર્ગ
નવી દિલ્હી 110 016

ફોન : 011-26562708

108, 100 ફૂટ રોડ
હોસ્કાકેરે હલ્લી વિસ્તરણ
બનાશંકરી IIII સ્ટેજ
બેંગલુરુ 560 085

ફોન : 080-26725740

નવજીવન ટ્રસ્ટ બિલ્ડિંગ
પો.ઓ.નવજીવન
અમદાવાદ 380 014

ફોન : 079-27541446

CWC કેમ્પસ
ઓ.પી.પી. ધનકલ બસ સ્ટોપ
પાનાહાટી
કલકાતા 700 114

ફોન : 033-25530454

CWC સંકુલ
માલીગાંવ
ગુવાહાટી 781 021

ફોન : 0361-2674869

પ્રકાશન ટીમ

હેડ, પ્રકાશન : અનૂપ કુમાર રાજપૂત
વિભાગ

મુખ્ય સંપાદક : શ્વેતા ઉપાલ

મુખ્ય ઉત્પાદન : એલન ચિત્કારા

અધિકારી

ચીફ બિઝનેસ : અમિતાભ કુમાર
વ્યવસ્થાપક

સંપાદક : બિજનાન સુતાર

પ્રોડક્શન ઓફિસર : જહાં લાલ

કવર

ફાત્મા નાસિર

ચિત્રો અને ડિઝાઇન

શૈલજા બંસિયાર, સુસાંતા પાલ, નનિત બીએસ, પલક
શર્મા અને ગૌરવ પાંડે

પ્રસ્તાવના

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 માં કલ્પના કર્યા મુજબ, શાળા શિક્ષણમાં પાયાનો તબક્કો, બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે પાચારુપી સેવા આપે છે. તે તેમને આપણા દેશના લોકાયાર અને બંધારણીય માળખામાં રહેલા અમૂલ્ય સંસ્કારોને આત્મસાત કરવા માટે જ નહીં, પરંતુ મૂળભૂત સાક્ષરતા અને આંકડા પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ સક્ષમ બનાવે છે. આ ફાઉન્ડેશન તેમને વધુ પડકારજનક પ્રારંભિક તબક્કામાં એકીકૃત થવા માટે સજ્જ કરે છે.

પ્રારંભિક તબક્કો પાયાના અને મધ્યમ તબક્કા વચ્ચે સેતુનું કામ કરે છે, જે વર્ગ 3 થી વર્ગ 5 એમ ત્રણ વર્ષ સુધી ફેલાયેલો છે. આ તબક્કા દરમિયાન આપવામાં આવેલું શિક્ષણ પાયાના તબક્કાના શૈક્ષણિક અભિગમો પર આધારિત છે. જ્યારે પ્લે-વે અને શોધ પર આધારિત પ્રવૃત્તિ શીખવાની પદ્ધતિઓ ચાલુ રહે છે, ત્યારે બાળકોને પાઠ્યપુસ્તકો અને ઔપચારિક વર્ગખંડના સેટિંગ્સમાં પણ રજૂ કરવામાં આવે છે. આ પ્રસ્તાવનાનો હેતુ અભ્યાસક્રમના ક્ષેત્રોમાં એક પાયો નાખવાનો નથી, પરંતુ વાંચન, લેખન, બોલવા, ચિત્રકામ, ગાયકી અને વગાડવા દ્વારા સર્વગ્રાહી શિક્ષણ અને સ્વ-સંશોધનને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. આ વ્યાપક અભિગમમાં શારીરિક શિક્ષણ, કલા શિક્ષણ, પર્યાવરણીય શિક્ષણ, ભાષાઓ, ગણિત, મૂળભૂત વિજ્ઞાન અને સામાજિક વિજ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે. આ સર્વગ્રાહી અભિગમ એ સુનિશ્ચિત કરે છે કે બાળકો જ્ઞાનાત્મક-સંવેદનશીલ અને શારીરિક (ભાવનાત્મક) એમ બંને રીતે સારી રીતે તૈયાર થઈ સહેલાઈથી મધ્ય તબક્કામાં સામેલ થઈ શકે છે.

શાળા ના શિક્ષણ માટે રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખા (એન.સી.એફ.એસ.ઈ.)ની ભલામણોનું પાલન કરીને, એ એનઇપી 2020 માટે લાવવામાં આવ્યું છે, “શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી” તરીકે ઓળખાતું એક નવું વિષય ક્ષેત્ર પ્રારંભિક તબક્કે રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. આ વિષયનો હેતુ શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને રમતગમત પ્રત્યેના પ્રેમને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે; શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને રમતગમતમાં કુશળ જોડાણ માટે ક્ષમતાઓ વિકસાવવી; અને સ્થિતિસ્થાપકતા, સહાનુભૂતિ અને સહકાર વિકસાવવો. ભારતમાં યોગની અદ્ભુત પરંપરા છે, જે મન અને શરીરની સુખાકારી જાળવવાનો એક તંદુરસ્ત અનુભવ છે. શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીમાં યોગના વિવિધ પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ અને ધ્યાન વર્ગ 3 ના માધ્યમિક તબક્કા મોટે પ્રગતિશીલ રીતે આરોગ્ય અને સુખાકારીનો પાયો નાખે છે.



શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી માટેનું પુસ્તક, શીર્ષક ખેલ યોગ વર્ગ 3 માટે, મૂળભૂત કુશળતા વિકસાવવા અને બાળકોને સ્થાનિક પરંપરાગત રમતોમાં બાળકોને રમતી વખતે આપણી સંસ્કૃતિ સાથે જોડાવા અને આનંદ માણવા માટે સાવચેતીપૂર્વક ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે. ચોક્કસ વય માટે યોગના પાસાઓ સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે પાયો નાખવા માટે રચાયેલ છે. પાઠ્યપુસ્તક આ તબક્કા માટે એનસીએફએસઈ ૨૦૨૩ માં સમાવિષ્ટ કુશળતા સાથે સુસંગત છે.

ખેલ યોગ શારીરિક પ્રવૃત્તિના મહત્ત્વ અને જીવન માટે આવશ્યક મૂલ્યો તથા મનોવૃત્તિઓ પર ભાર મૂકે છે. તેમા ક્રોસ-કર્ટીંગનો સમાવેશ કરે છે, લિંગ સમાનતા અને સાંસ્કૃતિક વિષયો. કન્ટેન્ટ અને પ્રવૃત્તિઓ સમકક્ષ જૂથ શિક્ષણને પ્રોત્સાહિત કરવા અને વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો બંને માટે શૈક્ષણિક અનુભવને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે રચાયેલ છે. આ પાઠ્યપુસ્તક માત્ર શાળાના શિક્ષણ માટે જ ઉપયોગી નથી, પરંતુ તે સમાજ અને સમુદાય માટે પણ મૂલ્યવાન સ્ત્રોત છે.

હું પ્રારંભિક તબક્કે બધા વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોને આ પાઠ્યપુસ્તકની ભલામણ કરું છું. હું તેના વિકાસમાં સંકળાયેલા દરેકનો આભાર માનું છું, અને આશા રાખું છું કે તે અપેક્ષાઓને પૂર્ણ કરશે. એનસીઈઆરટી પ્રણાલીગત સુધારાઓ અને પ્રકાશનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવા માટે પ્રતિબદ્ધ હોવાથી, અમે પાઠ્યપુસ્તકની સામગ્રીને સુધારવા માટેના પ્રતિસાદને આવકારીએ છીએ.

નવી દિલ્હી

૩૧ મે ૨૦૨૪

દિનેશ પ્રસાદ સક્લાની
નિયામક

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક પરિષદ

સંશોધન અને તાલીમ

પુસ્તક વિશે

શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ માનવ જીવનનું અભિન્ન અંગ છે અને તેથી, શાળાના અભ્યાસક્રમનું પણ અભિન્ન અંગ છે. વ્યક્તિગત વિદ્યાર્થી માટે, રમતગમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ મહત્વપૂર્ણ મોટર કૌશલ્યો, શારીરિક તંદુરસ્તીની આવર્તન શિખવે છે, સામાજિક-ભાવનાત્મક જાગૃતિ અને નિયમ સંબંધિત જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ, સ્વ-શિસ્તના મૂલ્યો, સખત મહેનત, ટીમવર્ક અને વ્યક્તિની શક્તિઓ અને નબળાઈઓની ફપાળુ સ્વીકૃતિ શીખવે છે.

ભારતે લાંબા સમયથી કોઈપણ શૈક્ષણિક અનુભવના ભાગ રૂપે તંદુરસ્ત શરીર અને સ્વસ્થ મનની કેન્દ્રીયતાને માન્યતા આપી છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને કુસ્તી જેવી રમતોનો ખૂબ જ સમૃદ્ધ વારસો, માલખામ્બ, તીરંદાજી અને યોગના અભ્યાસની સાથે શરીર, આરોગ્ય, સુખાકારી અને માનવીના સર્વાંગી વિકાસ વચ્ચેના આ જોડાણો પર ભાર મૂકે છે.

સ્કૂલ એજ્યુકેશન માટે રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખું ૨૦૨૩ (એનસીએફએસઈ ૨૦૨૩) જીવનના અન્ય તમામ પાસાઓમાં સફળતા માટેના મુખ્ય પરિબલ તરીકે વ્યક્તિઓના આરોગ્ય અને સુખાકારીની ગંભીરતાને માન્યતા આપે છે. સર્વગ્રાહી સુખાકારી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને ધ્યાનમાં રાખીને, એન.સી.એફ.એસ.ઈ.એ શાળા શિક્ષણના તમામ તબક્કાઓ માટે મુખ્ય અભ્યાસક્રમ ક્ષેત્ર તરીકે શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીને ફરજિયાત કરી છે. શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીના અભ્યાસક્રમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે, પ્રથમ વખત, વર્ગ ૩ માટે એક પાઠ્યપુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તક વિદ્યાર્થીઓને રમવાના આનંદનો અનુભવ કરવા, વિવિધ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું અન્વેષણ કરવા, વિચારવા અને ચર્ચા કરવા, સાથે મળીને રમવાનું શીખવા અને એકબીજા સાથે દયાથી વર્તવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. આ પુસ્તકમાં ત્રણ એકમો છે: બેઝિક મોટર મૂવમેન્ટ્સ, આપણી રમતો અને યોગ.

એકમ -૧ મૂળભૂત ગતિશીલ ક્રિયાઓ, વિદ્યાર્થીઓને ઉપકરણની મદદ સાથે અને મદદ વિના હલનચલન કરવા માટે વ્યસ્ત કરો- જેમ કે ફેંકવું, પકડવું, દોડવું, કૂદવું, લાત મારવી. આ વિવિધ પ્રકારની હિલચાલને સરળ બનાવવા માટે વિવિધ કદ, વજન અને પોતની વસ્તુઓનો ઉપયોગ થાય છે. આ એકમની નિરંતરતાથી ફાઉન્ડેશનલ સ્ટેજથી શારીરિક વિકાસ માટેનો અભિગમ અને વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે તૈયાર કરે છે.

બાળકોને સામાન્ય રીતે રમતો રમવી ગમે છે. રમતી વખતે તેઓ અન્ય બાળકો સાથે વાતચીત કરે છે, નિયમોની ચર્ચા કરે છે, ઉત્ફુલ્લતા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, એકબીજાને મદદ કરે છે અને સાથે રહેવાનો આનંદ માણે છે. આપણા દેશમાં, આપણી પાસે વિવિધ પ્રદેશોની ઘણી સ્થાનિક પરંપરાગત રમતો છે જે બાળકો અને વડીલો દ્વારા રમવામાં આવે છે.



આમાંની કેટલીક રમતોનો આમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે એકમ ૨ – આપણી રમતો. તે દેશના વિવિધ ભાગોની ૧૭ પરંપરાગત રમતો ધરાવે છે. દરેક રમત કેવી રીતે રમવી તે માટેની સૂચનાઓ અને વિગતો દર્શાવતા ચિત્રો પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા છે. શક્ય છે કે આમાંની કેટલીક રમતો તમારા પ્રદેશમાં જુદી-જુદી રીતે રમાતી હોય; તમે નિયમોને કસ્ટમાઇઝ કરી શકો છો. દરેક ગેમની રજૂઆત બાદ ગેમને વધુ રસપ્રદ બનાવવા અને બાળકોને પોતાના પરિવાર અને મિત્રો સાથે ઘરે ઘરે આ ગેમ્સ રમવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા નિયમોમાં વિવિધતા માટે સૂચનો આપવામાં આવે છે.

એકમ ૩—યોગ: આ એકમ વિદ્યાર્થીઓને યોગનો પરિચય કરાવે છે, જેથી સમગ્રતયા સુખાકારીને પ્રોત્સાહન મળે. આ ઉંમરે બાળકો સ્વભાવે ખુશ અને આનંદિત હોય છે. યોગને રમતિયાળ રીતે રસપ્રદ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે, જે તંદુરસ્ત આદતોને વિકસાવે છે અને ઉચ્ચ વર્ગમાં વિવિધ યોગિક તકનીકો કરવા માટે જરૂરી પ્રારંભિક પદ્ધતિઓ શીખે છે. અષ્ટાંગા યોગનો પરિચય (યોગનાં આઠ પાસાં) અને ધોરણ-૩ માટેના યોગ એકમ વિશેની વિગતો પુસ્તકના અંતે શારીરિક શિક્ષણ માટે માહિતી શિક્ષકો માટેના વિભાગમાં આપવામાં આવી છે.

આ પુસ્તકમાં, રમતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ શીખવા ઉપરાંત, વિદ્યાર્થીઓ નિયમોનું પાલન કરવાનું શીખશે, સલામત પ્રથાઓ અને ન્યાયી રમતના મહત્વને સમજશે, જૂથોમાં સંવાદિતાથી કામ કરશે, સૌજન્ય અને આદર સાથે એક બીજા સાથે વર્તશે તેમજ એકબીજાને મદદ કરશે, અને સાથે મળીને રમવાનો આનંદ અનુભવશે. આ મૂલ્યો અને મનોવૃત્તિઓનો વિકાસ આંશિક રીતે ત્યારે થશે જ્યારે બાળકો શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને રમતોમાં રોકાયેલા હોય છે અને અંશતઃ રમત પછીના વર્તુળ સમય દરમિયાન તેમને મજબૂત બનાવવામાં આવશે. શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીના સમયગાળા દરમિયાન વર્તુળના સમય માટે પૂરતો સમય આપવો આવશ્યક છે.

વર્તુળ સમયનો ઉદ્દેશ શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા ઉપરોક્ત મૂલ્યો અને મનોવૃત્તિઓ વિકસાવવાની છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત પૂર્ણ થયા પછી, બધા વિદ્યાર્થીઓ એક વર્તુળમાં બેસીને પ્રવૃત્તિ દરમિયાનનો પોતાનો અનુભવ શેર કરે છે. બધા વિદ્યાર્થીઓને પોતાને અનુભવ વ્યક્ત કરવાની તકો મળે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે વર્તુળ સમય માટે કેટલાક ગ્રાઉન્ડ નિયમો નક્કી કરવા મહત્વપૂર્ણ છે.

- વર્તુળમાં દરેક વ્યક્તિ સમાન છે; કોઈ અન્ય કરતા વધુ મહત્વનું નથી.
- દરેક વ્યક્તિએ એકબીજાનો અને તેમની લાગણીઓનો આદર કરવો જોઈએ.
- જ્યારે બીજી વ્યક્તિ બોલતી હોય ત્યારે કોઈએ વિક્ષેપ પાડવો જોઈએ નહીં.
- વર્તુળમાંના દરેકને બોલવાની તક મળવી જ જોઈએ, અને બીજાઓએ તેઓ શું કહી રહ્યા છે તેના પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવું જોઈએ.



શિક્ષક દરેકને પ્રવૃત્તિ વિશેનો પોતાનો અનુભવ શેર કરવા માટે કહીને સત્રને માર્ગદર્શન આપી શકે છે. આને 'સ્ટાર' અને 'ઇચ્છા' દ્વારા વ્યક્ત કરી શકાય છે.

એક 'સ્ટાર' જે કંઈક છે જેમા વિદ્યાર્થીએ સત્રમાં ખરેખર આનંદ માણ્યો. તે કંઈપણ હોઈ શકે છે, રમત જીતવાના અનુભવથી માંડીને અન્યને મદદ કરવી અને ટીમના અન્ય વિદ્યાર્થી સાથે કેવી રીતે વર્તે છે.

એક 'ઇચ્છા' તે કંઈક છે જે વિદ્યાર્થીની ઇચ્છા રાખે છે કે સત્રમાં તેઓ જે ઇચ્છતા હતા તે બન્યું હોત. તે કંઈક આવું હોઈ શકે છે તેઓ અથવા તેમની ટીમ વધુ સારું કરી શક્યા હોત, અથવા તે એક એવી પ્રવૃત્તિ પણ હોઈ શકે છે જે તેઓ ઇચ્છતા હતા તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હોત અથવા રમવા માટે વધુ સમય મળ્યો હોત.

દરેક વિદ્યાર્થી એક સ્ટાર અને ઇચ્છા શેર કરી શકે છે, અને પછી શેર કરવા માટે બીજા વિદ્યાર્થીને 'ટેગ' કરી શકે છે. જ્યાં સુધી દરેક વિદ્યાર્થીને શેર કરવાનો વારો ન આવે ત્યાં સુધી પ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે.

વિદ્યાર્થીઓ સ્ટાર અને ઇચ્છાની ક્રિયાઓ અને લાગણીઓનું નિરીક્ષણ કરી એક સમયગાળા દરમિયાન સુધારી શકે છે. આ સત્ર દરમિયાન કેટલાક પ્રસ્તુત અને વિચારપ્રેરક પ્રશ્નોની ચર્ચા કરી શકાય છે, જેમ કે - શું આપણે જ્યારે રમીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા મિત્રો પ્રત્યે પક્ષપાતી છીએ? શું આપણે દરેકને રમતમાં સમાનરૂપે શામેલ કરીએ છીએ? શું કેટલાક લોકોને મજા નથી આવતી?

સ્ટાર અને ઇચ્છા ઉપરાંત, વર્તુળના સમયમાં રમતના સંદર્ભને લગતી રસપ્રદ ચર્ચાઓ પણ સામેલ હોઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, જો રમત દરમિયાન કોઈ ઈજા થાય, તો શિક્ષક 'રમતી વખતે ઈજાઓને કેવી રીતે ટાળવી' તેની ચર્ચા કરવાનું પસંદ કરી શકે છે.

સત્ર આયોજન

શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી માટે વર્ષમાં લગભગ ૧૫૦ કલાકનો સમય ફાળવવો જોઈએ. એન.સી.એફ.એસ.ઇ. ૨૦૨૩ માં ઉલ્લેખિત આવશ્યક ક્ષમતાઓના વિકાસ માટે આ સત્રોનું અસરકારક રીતે આયોજન કરવું આવશ્યક છે. પુસ્તકમાં આપેલા ત્રણ એકમો ક્રમમાં પૂર્ણ ન કરવા જોઈએ; શારીરિક શિક્ષણ શિક્ષકો માટેની માહિતી વિભાગમાં પુસ્તકના અંતે વિગતવાર સમય-સમયે સૂચક સત્ર યોજના આપવામાં આવી છે. તમે શાળાના ટાઇમ-ટેબલના આધારે સત્રમાં ફેરફાર કરી શકો છો, પરંતુ એ સુનિશ્ચિત કરો કે વિદ્યાર્થીઓને યોગ કરવાનો સમય દર અઠવાડિયે એક હોય અને એકમ ૨ - 'અમારી રમતો'માંથી તમામ રમતો પૂર્ણ કરવા માટે નિયમિતપણે પૂરતો પીરિયડ મળે છે.



કૌશલ્ય અને મૂલ્યોના સંતુલિત વિકાસ માટે, દરેક સમયગાળામાં વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરી શકાય છે. આપેલ સમયમાં મહત્તમ શિક્ષણ માટે ત્રણ પ્રકારના સત્રો નીચે આપવામાં આવ્યા છે:

પ્રકાર ૧ રમતની આવર્તન .

પ્રકાર ૨ સામાજિક-ભાવનાત્મક પાસાઓને વિચારવા અને તેની ચર્ચા કરવા માટે પૂરતો સમય પૂરો પાડવા માટે રમત પછીનો સમય વર્તુળ બનાવો.

પ્રકાર ૩ એક વિશિષ્ટ કુશળતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે ગેમિફાઇડ ડ્રિલ્સ.

સત્રની યોજના બનાવતી વખતે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં લઈ શકાય છે:

- ઇજાઓને ટાળવા અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાંથી ઝડપથી સાજા થવા માટે દરેક સત્રની શરૂઆતમાં અને અંતે વોર્મ-અપ અને કૂલ-ડાઉન પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવે છે.
- ડેમો અને ઉદાહરણ વિદ્યાર્થીઓને તેમની પાસેથી શું અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે તે સમજવામાં મદદ કરે છે.
- વિદ્યાર્થીઓના વિવિધ જૂથો માટે પડકારના યોગ્ય સ્તરોનું આયોજન કરવું.
- આયોજનને પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી તેને પ્રાપ્ત કરવાની જરૂર છે. ઉદાહરણ તરીકે, જમ્પિંગ અને હોપિંગ, પ્રાણીઓની હિલચાલની રમતો જેમ કે- દેડકા કૂદ દ્વારા કરી શકાય છે. સાથે જ દોડવું અને ડોજિંગ ટેગ અથવા ડોજ-બોલની રમત દ્વારા પણ કરી શકાય છે.

શારીરિક શિક્ષણ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસ બંને માટે મહત્વપૂર્ણ છે. તે બાળકની સ્નાયુબદ્ધ અને રક્તવાહિની શક્તિ, લવચિકતા, સહનશીલતા, ચાલક કુશળતા અને મન-શરીર જોડાણ અને સુખાકારીને સુધારવામાં મદદ કરે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત લક્ષ્યોને નિર્ધારિત કરવા અને પ્રયત્ન કરવાની તક આપે છે. તદ્દુપરાંત, રમતગમત રમવાથી વિદ્યાર્થીઓને ટીમવર્ક, સહકાર, સમસ્યા-નિરાકરણ, શિસ્ત અને જવાબદારીના ગુણો વિકસાવવામાં પણ મદદ મળે છે. સામાન્ય રીતે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ હળવાશ માટે શ્રેષ્ઠમાંની એક હોવાનું સારી રીતે સ્થાપિત થયેલું છે અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને સ્થિતિસ્થાપકતાને સરળ બનાવે છે. આ બધા ગુણો અને લાભો વર્ગખંડમાં સફળતા માટે પણ સુસંગત છે; અધ્યયન દર્શાવે છે કે જે વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક રીતે સક્રિય રહે છે તેઓ અન્ય શાળાકીય કાર્યમાં પણ વધુ સફળ થાય છે. છેવટે, યુવાન લોકો જે



શારીરિક રીતે સક્રિય હોય તેવા લોકો પુખ્ત વયના લોકો તરીકે પણ વધુ તંદુરસ્ત રહેવાનું વલણ ધરાવે છે, જે તેમને લાંબુ, તંદુરસ્ત અને વધુ ઉત્પાદક જીવન જીવવા તરફ દોરી જાય છે.

શિક્ષકોએ ખાતરી કરવી જ જોઈએ કે શાળાના અન્ય તમામ વિષયોની જેમ શારીરિક શિક્ષણને શિક્ષણમાં મહત્વ આપીને નિષ્ઠાપૂર્વક લેવામાં આવે છે.

શિક્ષકો માટે સૂચનાઓ

આનંદદાયક અનુભવ, બાળકોની સલામતી અને કુશળતાના અસરકારક વિકાસ માટે, શિક્ષકો નીચે આપેલ સૂચનાઓનું પાલન કરી શકે છે-

- પુસ્તકમાં આપેલ પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે રમતના પર્યાપ્ત વિસ્તારની ખાતરી કરો.
- રમતના ક્ષેત્રમાં કોઈ અવરોધ નથી અને વિદ્યાર્થીઓ માટે રમવું સલામત છે તેની ખાતરી કરો.
- ખાતરી કરો કે પ્રાથમિક સારવાર કીટ ઉપલબ્ધ અને સુલભ છે.
- ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓ ભાવનાત્મક અને સામાજિક રીતે સુરક્ષિત અનુભવે છે, અને શારીરિક શિક્ષણ ના વર્ગ દરમિયાન તેમની સાથે આદર, પ્રોત્સાહન, સમર્થન આપવામાં આવે અને તેમની ફરિયાદોના ઉચિત નિવારણની સુલભતા હોય.
- જૂથ પ્રવૃત્તિઓ માટે, વિદ્યાર્થીઓને એકબીજામાં જતા અટકાવવા માટે તે વિસ્તારને નાના બ્લોકસમાં ચિહ્નિત કરો.
- વિદ્યાર્થીઓને ટીમમાં વિભાજિત કરતી વખતે, ખાતરી કરો કે ટીમ પ્રવૃત્તિ માટે જરૂરી બોડીવેઇટ, ઊંચાઈ અને કુશળતાની દ્રષ્ટિએ યોગ્ય અને સંતુલિત હોય.
- રમતી વખતે વિદ્યાર્થીઓને તેમના આસપાસના વાતાવરણ વિશે જાગૃત રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- વિદ્યાર્થીઓને સૂચના આપો કે કોઈ પણ ચળવળ કરતી વખતે, જ્યાં સુધી કહેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી વિરોધી તરફ લક્ષ્ય ન રાખવું. આ શા માટે મહત્વનું છે તેની ચર્ચા પણ કરો.
- આવર્તન કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓને ટીમના સાથીની કુશળતાને ધ્યાનમાં રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. દાખલા તરીકે, જો તેઓ દડાને ખૂબ જોરથી ફટકારે છે અને તેમનો સાથી ખેલાડી તેને નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ નથી, તો તેમણે બળ ઘટાડવું જ જોઈએ.
- જરૂર હોય તેવી પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતી વખતે વિરોધીને દબાણ કરતી વખતે અથવા ખેંચતી વખતે વિદ્યાર્થીઓને સાવચેત રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- વિદ્યાર્થીઓને એકબીજા સાથે દયાથી વર્તવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો, રમતના પરિણામ પર જ નહીં પરંતુ રમતનો આનંદ માણવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.



- વિદ્યાર્થીઓને તેમના ઉપયોગ પછી બધા ઉપકરણો એકત્રિત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- બધી પ્રવૃત્તિઓમાં બધા વિદ્યાર્થીઓની સક્રિય ભાગીદારીની ખાતરી કરો.
- બાળકોને રમવા માટે વિવિધ પ્રકારની સામગ્રી અને વસ્તુઓનું બારીકીથી જોવાની મંજૂરી આપો, જેમ કે વિવિધ કદના સોફ્ટબોલ્સ અને બેટ, ટાયર, નાના કોદાળી (બુદ્ધા), અથવા કોઈપણ પ્રકારના સ્થાનિક રમકડા અથવા વસ્તુ. રેતીનો ખાડો બનાવવો અને નાના છીછરા પાણીના સ્ત્રોત સુધી પહોંચવાનું પણ ધ્યાનમાં લઈ શકાય છે.
- વિદ્યાર્થીઓને એકબીજા સાથે મુક્તપણે વાતચીત કરવાની મંજૂરી આપો અને તેમને સહયોગ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે વિદ્યાર્થીઓને માટે પૂરતો આરામનો સમય પ્રદાન કરો.
- રસપ્રદ વાર્તાઓ અને આદર્શોનો ઉપયોગ બાળકોને તેમની કુશળતામાં સુધારો કરવા અને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે થઈ શકે છે.
- એવી પરિસ્થિતિઓ માટે સાવચેત રહો કે જ્યાં વિદ્યાર્થીઓને થોડી તકલીફનો સામનો કરવો પડી શકે છે.
- ડોક્ટરો અને ઇમરજન્સી સેવાઓના ફોન નંબર રાખો (દા.ત. એમ્બ્યુલન્સ) હાથવગી છે.

વોર્મ-અપ અને ફૂલ-ડાઉન દિનચર્યાઓ

વોર્મ-અપ અને ફૂલ-ડાઉન દિનચર્યા આરામ અને કસરત વચ્ચે, અને કસરત અને આરામ વચ્ચે વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરે છે. શરીરને આરામ આપવા માટે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ અને ફૂલ-ડાઉન કરતા પહેલા વોર્મ-અપ્સ કરવા જરૂરી છે. આ દિનચર્યાઓ ઇજાઓને રોકવામાં, સ્નાયુઓની અગવડતાને ઘટાડવામાં અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાંથી ઝડપથી પુનઃપ્રાપ્તિને સક્ષમ બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. શિક્ષકો પાઠ્યપુસ્તકની પાછળના ભાગમાં આપવામાં આવેલી કસરતોના જૂથમાંથી વોર્મ-અપ અને ફૂલ-ડાઉન દિનચર્યાઓ પસંદ કરી શકે છે.

બી.પી.ભારદ્વાજ,
સભ્ય સંયોજક, પ્રોફેસર અને હેડ,
ડિવિઝન ઓફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ, એનસીઈઆરટી
અતુલ દુબે,
સભ્ય સંયોજક, સહાયક પ્રોફેસર,
શારીરિક શિક્ષણ, શિક્ષણ વિભાગ
ઈન સોશિયલ સાયન્સ, એનસીઈઆરટી

રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ અને અધ્યાપન શિક્ષણ સામગ્રી સમિતિ (એનએસટીસી)

1. એમ.સી. પંત, ચાન્સેલર, રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંસ્થા આયોજન અને વહીવટ
(એનઆઇઇપીએ) (અધ્યક્ષ)
2. મંજુલ ભાર્ગવ, પ્રોફેસર, પ્રિન્સટન યુનિવર્સિટી
(સહ-અધ્યક્ષ)
3. સુધા મૂર્તિ, જાણીતા લેખક અને શિક્ષણવિદ્
4. વિવેક દેબરોય, અધ્યક્ષ, આર્થિક સલાહકાર પરિષદ – પ્રધાનમંત્રી (ઇએસી – પીએમ)
5. શેખર માંડે, ભૂતપૂર્વ ડીજી, સીએસઆઇઆર, પ્રતિષ્ઠિત પ્રોફેસર, સાવિત્રીબાઈ ફૂલે પુણે
યુનિવર્સિટી, પુણે
6. સુજાતા રામદોરાઈ, પ્રોફેસર, યુનિવર્સિટી ઓફ બ્રિટિશ કોલંબિયા, કેનેડા
7. શંકર મહાદેવન, સંગીત માસ્ટર, મુંબઈ
8. યુ. વિમલ કુમાર, નિયામક, પ્રકાશ પાદુકોણ બેડમિન્ટન એકેડેમી, બેંગ્લોર
9. મિશેલ ડેનિનો, વિઝિટિંગ પ્રોફેસર, આઈઆઈટી - ગાંધીનગર
10. સુરિના રાજન, આઇએએસ (નિવૃત્ત), હરિયાણા; ભૂતપૂર્વ ડીજી, એચઆઇપીએ
11. યામુ કૃષ્ણ શાસ્ત્રી, અધ્યક્ષ, ભારતીય ભાષા સમિતિ, શિક્ષણ મંત્રાલય
12. સંજીવ સાન્યાલ, સભ્ય, આર્થિક સલાહકાર પરિષદ – પ્રધાનમંત્રી (ઇએસી – પીએમ)
13. એમ. ડી. શ્રીનિવાસ, અધ્યક્ષ, સેન્ટર ફોર પોલિસી સ્ટડી, ચેન્નાઈ
14. ગજાનન લોધે, હેડ, એનએસટીસી પ્રોગ્રામ ઓફિસ
15. રોબિન છેત્રી, નિયામક, એસ.સી.ઈ.આર.ટી., સિક્કિમ
16. પ્રત્યુષા કુમાર મંડલ, પ્રોફેસર, શિક્ષણ અને સામાજિક વિજ્ઞાન વિભાગ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી
17. દિનેશ કુમાર, પ્રોફેસર અને હેડ, આયોજન અને દેખરેખ વિભાગ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી
18. કીર્તિ કપૂર, પ્રોફેસર, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજ્યુકેશન ઇન લેંગ્વેજીસ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી
19. રંજના અરોરા, પ્રોફેસર અને હેડ, અભ્યાસક્રમ અધ્યયન અને વિકાસ વિભાગ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી (સભ્ય-સચિવ)

Our National Anthem

*Jana-gana-mana adhinayaka jaya he
Bharata-bhagya-vidhata
Panjaba-Sindhu-Gujarata-Maratha
Dravida-Utkala-Banga
Vindhya-Himachala-Yamuna-Ganga
Uchchhala-jaladhi-taranga.
Tava shubha name jage,
tava shubha ashisha mage,
gahe tava jaya gatha.
Jana-gana-mangala-dayaka jaya he
Bharata-bhagya-vidhata.
Jaya he, jaya he, jaya he,
jaya jaya jaya jaya he.*

Our National Anthem, composed originally in Bangla by Rabindranath Tagore, was adopted in its Hindi version by the Constituent Assembly as the National Anthem of India on 24 January 1950.

પાઠ્યપુસ્તક વિકાસ ટીમ

માર્ગદર્શન

મહેશ ચંદ્ર પંત, અધ્યક્ષ, એન.એસ.ટી.સી. અને સભ્ય, સંકલન સમિતિ, કરિક્યુલર એરિયા ગ્રુપ (સીએજી): પ્રારંભિક તબક્કો

મંજુલ ભાર્ગવ, સહ-અધ્યક્ષ, એન.એસ.ટી.સી. અને સભ્ય, સંકલન સમિતિ, કેગ: પ્રારંભિક તબક્કો

સુનિતિ સનવાલ, પ્રોફેસર અને હેડ, પ્રાથમિક શિક્ષણ વિભાગ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી અને સભ્ય-સંયોજક, સંકલન સમિતિ, અભ્યાસક્રમ વિસ્તાર જૂથ: પ્રારંભિક તબક્કો

ગઝાનન લોધે, હેડ, એનએસટીસી પ્રોગ્રામ ઓફિસ

અધ્યક્ષ, શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી વિભાગ

વિમલ કુમાર, નિયામક, પ્રકાશ પાઠ્યકોણ બેડમિન્ટન એકેડેમી, બેંગલોર

ફાળો આપનારાઓ

અભિષેક સિંહ રાઠોડ, સ્ટેટ હેડ, અઝીમ પ્રેમજી ફાઉન્ડેશન, મધ્ય પ્રદેશ

અમેય કોલેકર, રમતગમત વૈજ્ઞાનિક, પ્રકાશ પાઠ્યકોણ બેડમિન્ટન એકેડેમી, બેંગલોર

અનિલ કારવાંડે, રાષ્ટ્રપતિ, સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી એસોસિએશન ઓફ ઇન્ડિયા

જયપ્રકાશ, પ્રોફેસર, આઈ.જી.આઈ.પી.ઈ.એસ.એસ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી

કવિતા અરુણ, ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રીય સંયોજક, એસ-વ્યાસ યુનિવર્સિટી, બેંગલુરુ

લલિત શર્મા, પ્રોફેસર, આઈ.જી.આઈ.પી.ઈ.એસ.એસ., દિલ્હી યુનિવર્સિટી

મનોજ દેવલેકર, સેન્ટર હેડ, જ્ઞાન પ્રબોધિની ક્રીડાકુલ, નિગડી સેન્ટર, પુણે

પ્રલય મજુમદાર, ચીફ કન્સલ્ટન્ટ, ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી, મદ્રાસ

રાજેન્દ્ર સિંઘ, પૂર્વ નિયામક, જીવાજી યુનિવર્સિટી, ગ્વાલિયર

સિંધુ આર., સંશોધન સહયોગી, સંવિત રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન, બેંગલુરુ



સુબિર દેબનાથ, પ્રોફેસર, આવર્તન સ્પોર્ટ્સ, ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી, જોધપુર
સુધીર દેશપાંડે, ભૂતપૂર્વ રજિસ્ટ્રાર, એસ-વ્યાસ યુનિવર્સિટી, બેંગલુરુ
સ્વાતિ દિલીપ, યોગ પ્રશિક્ષક, પ્રકાશ પાદુકોણ બેડમિન્ટન એકેડેમી, બેંગલોર
સ્વેતાંક પાઠક, પ્રોજેક્ટ વ્યવસ્થાપક, સ્પોર્ટ્સ સાયન્સ ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી,
મદ્રાસ

સભ્ય-સંયોજક

બી.પી.ભારદ્વાજ, પ્રોફેસર અને ડેડ,
ડિવિઝન ઓફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી

સભ્ય-સંયોજક

અતુલ દુબે, સહાયક પ્રોફેસર, શારીરિક શિક્ષણ,
સામાજિક વિજ્ઞાન શિક્ષણ વિભાગ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી

સ્વીકૃતિ

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (એનસીઇઆરટી) આ પાઠ્યપુસ્તકને વિકસાવવામાં આદરણીય અધ્યક્ષના માર્ગદર્શન અને સમર્થનને અને અભ્યાસક્રમ વિસ્તાર ક્ષેત્ર જૂથ (CAG) ના સભ્યોના માર્ગદર્શન અને સમર્થનને પણ સ્વીકારે છે. કાઉન્સિલ મયંક શર્માનો, પીજીટી, શારીરિક શિક્ષણ, ડિરેક્ટોરેટ ઓફ એજ્યુકેશન, નવી દિલ્હી, વિનીત મહેતા, સહાયક પ્રોફેસર, એસબીએસઈ કોલેજ, નવી દિલ્હી, શ્વેતા, પીઈ શિક્ષક, બાલ ભારતી સ્કૂલ, નવી દિલ્હી, સામગ્રી પ્રદાન કરવામાં તેમની મદદ માટે આભાર માનીએ છીએ.

પરિષદ ગજનન લોધે નો આભાર માને છે, નિયામક, સંવિત રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન, બેંગલુરુ; રંજના અરોરા, પ્રોફેસર અને હેડ, અભ્યાસક્રમ અધ્યયન અને વિકાસ વિભાગ; ગૌરી શ્રીવાસ્તવ, પ્રોફેસર અને હેડ, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજ્યુકેશન ઇન સોશિયલ સાયન્સિસ, એનસીઇઆરટી; અંજુ ગાંધી, સિનિયર કન્સલ્ટન્ટ, સાકેત બહુગુણા, મદદનીશ પ્રોફેસર (ભાષાશાસ્ત્ર), સેન્ટ્રલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હિન્દી, દિલ્હી સેન્ટર અને સુપર્ણા દિવાકર, ચીફ કન્સલ્ટન્ટ, પ્રોગ્રામ ઓફિસ, એન.એસ.ટી.સી. તેમની નિર્ણાયક સમીક્ષાઓ માટે અમે રેણુ કાત્યાવનો આભાર માનીએ છીએ, એસીપી, ડીઇએસએસ, એનસીઇઆરટી અને પાદુકોણ-દ્રવિડ સેન્ટર ફોર સ્પોર્ટ્સ એક્સલન્સ, બેંગલુરુ.

સૌમ્યા ચંદ્રાનું યોગદાન, સંપાદક (કરાર) પ્રવીણ કુમાર, પ્રૂફરીડર (કરાર), ફાત્મા નાસિર, કલાકાર, પવન કુમાર બારિયર, ઇન્યાર્જ, ડીટીપી સેલ; સંજુ શર્મા, મનોજ કુમાર અને બિહુ કુમાર મહાતો, ડીટીપી ઓપરેટરો (કરાર), પ્રકાશન વિભાગ, એનસીઇઆરટીએ આ પુસ્તકને તેનો અંતિમ આકાર આપવાની પણ સ્વીકૃતિ આપી છે.

બધા કેસોમાં કોપિરાઇટને શોધી કાઢવું શક્ય બન્યું નથી. પ્રકાશક કોઈપણ ક્ષતિઓ માટે માફી માંગે છે અને આવા કોઈપણ અજાણ્યા કોપિરાઇટ વાંધાઓની સંખ્યા સંસ્કારિતા માટે હમેશા સ્વાગત છે.

ભારતનો સંવધાન

ભાગ III (કલમ 12 થી 35)

(કેટલાક શરતો, કેટલાક અપવાદો અને યોગ્ય મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં રાખીને)

આ મૂળભૂત અધિકારોની ખાતરી આપે છે:

સમાનતાનો અધિકાર:

- કાયદાની સમક્ષ અને કાયદાના સમાન રક્ષણનો અધિકાર;
- ધર્મ, જાતિ, જાત, જાતિ અથવા જન્મસ્થળના ભેદભાવ વગેરે;
- જાહેર નોકરીઓમાં તકની સમાનતા;
- અસ્પૃશ્યતા અને પદવીના ઊંચ-નીચના ઉચિત ઉકેલ દ્વારા.

મુક્તિનો અધિકાર:

- અભવિયક્ત, સભા, સંઘ, ગતવિધિ, નિવાસ અને વ્યવસાયની સ્વતંત્રતા;
- ગુનાની દોષતિતાના સંદર્ભમાં કેટલીક સુરક્ષાઓ;
- જીવન અને વ્યક્તિગત મુક્તિના રક્ષણ માટે;
- 6 થી 14 વર્ષની વયના બાળકો માટે મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણનો અધિકાર;
- કાયદાકીય દૃષ્ટિએ ધરપકડ અને અટકાયતમાં સુરક્ષા.

શોષણ વરિદ્ધનો અધિકાર:

- માનવ વ્યવહાર અને બળજબરીથી કરાવવામાં આવતા મજૂરીના પ્રતિબંધ માટે;
- જોખમભર્યા કાર્યોમાં બાળકોને નોકરી પર રાખવાના પ્રતિબંધ માટે.

ધાર્મિક મુક્તિનો અધિકાર:

- પોતાના ધર્મનો આંતરિક વશિવાસ, વ્યવહાર અને પ્રસાર કરવાનો અધિકાર;
- ધાર્મિક બાબતોનું વ્યવસ્થાપન કરવાની મુક્તિ;
- કોઈ પણ ખાસ ધર્મને પ્રોત્સાહન આપવા માટે કર ચૂકવવાના મુક્તિ;
- રાજ્ય દ્વારા જાળવવામાં આવેલી શાળાઓમાં ધાર્મિક શિક્ષણ અથવા ધાર્મિક ઉપાસનામાં હાજર રહેવા માટે સ્વતંત્રતા.

સાંસ્કૃતિક અને શૈક્ષણિક અધિકારો:

- લઘુમતીઓના તેમના ભાષા, લિપિ અને સંસ્કૃતિ જાળવવાના હિતોના રક્ષણ માટે;
- લઘુમતી સમુદાયોને તેમના પસંદગીના શૈક્ષણિક સંસ્થાનો સ્થાપન અને વહીવટ કરવાનો અધિકાર.

રાજ્યઘટનાત્મક ઉપચારનો અધિકાર:

- આ મૂળભૂત અધિકારોના અમલ માટે સર્વોચ્ચ અને ઉચ્ચ ન્યાયાલય દ્વારા આદેશો અથવા વાટપત્રો (writs) બહાર પાડવાની સત્તા.

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના	iii
પુસ્તક વિશે	v
એકમ ૧ - મૂળભૂત ગતિશીલ ક્રિયાઓ	
પ્રકરણ ૧: ફેંકવું અને પકડવું	2
પ્રકરણ ૨: લાત મારવી અને પ્રાપ્ત કરવું	12
પ્રકરણ ૩: બોલ પ્રહાર(દડા પર પ્રહાર કરવો)	21
પ્રકરણ ૪: નાના પગલાં	30
એકમ ૨ – આપણી રમતો	
પ્રકરણ ૫: સ્થાનિક અને પરંપરાગત રમતો	46
એકમ ૩ – યોગ	
પ્રકરણ ૬: દૈનિક જીવન માટે યોગ (રોજિદા જીવનમાટે યોગ)	70
અધ્યાય ૭: યોગ અભ્યાસ (યોગ સાધના)	85
સત્રનું સ્વરૂપ અને શિક્ષકો માટે સૂચનાત્મક વાર્ષિક કાર્યવૃત્ત	111





An Initiative of the Ministry of Education

*If you are stressed, anxious, worried,
sad or confused about*



Studies and Exams



Personal Relationships



Career Concerns



Peer Pressure

Seek Support of Counsellors



**Call
8448440632**

**National Toll-free
Counselling Tele-Helpline
8 am to 8 pm
All days of the week**

MANODARPAN

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students
during the COVID-19 Outbreak and beyond
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



[www.https://manodarpn.education.gov.in](https://manodarpn.education.gov.in)