જીવન કૌશલ્ય કાર્યક્રમ

જીવન ઉર્જા

અધ્યયન કૌશલ્ય ભાગ ૧ અને ૨

કોસ્મો ફાઉન્ડેશન

લેખીકાનો પરિચય

મિત્તાલીબેન બક્ષી

મિતાલી બક્ષી ૧૮ વર્ષથી શિક્ષણ ક્ષેત્રે કાર્યરત છે. તેઓ યુનિવર્સિટીથી માંડીને બાળ શિક્ષણ કાર્ય સુધીના કાર્યક્ષેત્રનો અનુભવ ધરાવે છે. વિશેષત : તઓ યુનિસેફ ગુજરાત સાથે ત્રણ વર્ષ અને યુનિસેફ મહારાષ્ટ્ર સાથે ત્રણ વર્ષ સેવાઓ આપી ચૂકયા છે. પ્રથમિક શિક્ષણના ગુજરાતી ભાષા વિકાસ અને જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ ઉપરાંત તેઓ શિક્ષકોની વિવિધ તાલીમો તેમજ વાલી કાઉન્સેલીગમાં કાર્યરત છે. તેઓ સાયકોલોજીકલ કાઉન્સેલર અને ટ્રાન્સેકશનલ એનાલીસિસના ટ્રેનર છે. હાલમાં દક્ષિણ ગુજરાતના આદિજાતિ સમુદાય સાથે કાર્યરત છે.

માર્ગદર્શકનો પરિચય

મહેન્દ્રભાઇ ચોટલીયા

ડૉ. મહેન્દ્રભાઇ ચોટલિયા ગુજરાતનાં અંતરિયાળ ગ્રામ્યવિસ્તારથી માંડીને રાષ્ટ્રીય-આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તર સુધી કાર્યરત એક ખ્યાતિપ્રાપ્ત શિક્ષણવિદ્ છે. આ ત્રણે સ્તરોમાં તેઓ શિક્ષણ, ફિલોશોફી, મનોવિજ્ઞાન, જીવન કૌશલ્યો તેમજ વિવિધ જીવનલક્ષી ગુણવત્તાસભર કાર્યક્રમો સંદર્ભે શિક્ષણકાર્ય તાલીમો, સંશોધનકાર્ય,માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલીગ કાર્યે કાર્યરત છે.

વિશેષતઃ તેઓ નેશનલ ઇન્સ્ટિટયુટ ઓફ ઓપન સ્કુલીગ, સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી, ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી, બાબા સાહેબ આંબેડકર યુનિવર્સિટી, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી, ગુજરાત વિધ્યાપીઠ જેવી અંગ્રેસર શિક્ષણ સંસ્થાઓના બૉર્ડ મેમ્બર તથા સલાહકાર સભ્ય છે.

તેઓ રાષ્ટ્રીય - આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે પ્રકાશિત પુસ્તકોનાં અનુવાદક તેમજ લેખક છે.શિક્ષણ તેમજ જીવનના અન્ય પાસાઓ સંબંધિત તેમના ૧૨૫થી વધુ લેખો પ્રકાશિત થઇ ચુક્યા છે. બાબા સાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી તેમજ ઇન્દિરા ગાંધી નેશનલ ઓપન યુનિવર્સિટીના તથા ગુજરાત રાજ્ય પ્રાથમિક અને માધ્યમિક બૉર્ડના અભ્યાસક્રમો ના તેમજ પાઠ્યપુસ્તકોના લેખનકાર્ય અને માર્ગદર્શનકાર્યમાં સહભાગી છે. ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટીના સામાયિક 'બાલવિશ્વ' ના તેઓ તંત્રી છે.

લોકભારતી, આર્ચ, નચીકેતા, અતુલ વિધાલય (વલસાડ) અને પારલે જુથ દ્વારા સંચાલીત પબ્લીક ટ્રસ્ટનાં તેઓ ટ્રસ્ટી અને સલાહકાર છે.

અનુક્રમણીકા

ભાગ - ૧

પ્રસ્તાવના	૧	૦
પ્રવુતિ -૧	૨	૧ - ૩
પ્રવુતિ -૨	૩	૪ – ૬
પ્રવુતિ -૩	૪	૭ – ૯
પ્રવુતિ -૪	૫	૧૦ – ૧૪
પ્રવ્રતિ - ૫	૬	૧૫ – ૧૭
પ્રવ્રતિ-૬	૭	૧૮ – ૧૯

અનુક્રમણીકા

ભાગ - ૨

પ્રવૃતિ-૧	૧	૧ – ૩
પ્રવૃતિ-૨	૨	૪ – ૭
પ્રવૃતિ-૩	૩	૮ – ૧૧
પ્રવૃતિ-૪	૪	૧૨ – ૧૪
પ્રવૃતિ-૫	૫	૧૪ – ૧૭
પ્રવૃતિ-૬	૬	૧૭ – ૨૩
પ્રવૃતિ-૭	૭	૨૪ – ૨૬

અનુક્રમણીકા

પ્રવૃતિ-૮	૮	૨૭ – ૩૨
પ્રવૃતિ-૯	૯	૩૩ – ૩૭

પ્રસ્તાવના

કથનીનું નામ કરણીમાં રૂપાંતર

શિક્ષણનું ખરું કામ પોથીમાં મુકાયેલાં રીંગણનું શાક બનાવવાનું, સાહસ અને આવડત વિકસાવવાનું છે. જો પાઠયપુસ્તકોમાં આવતાં ઉન્નત વિચારો અને મૂલ્યોનું શિક્ષકો દ્વારા કથન અને વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા અનુકથન(પુનરાવર્તન) થયે રાખે તો એ બન્ને -એટલે કે વિચારો અને મૂલ્યો-મહારાજની પોથીમાં મૂકાયેલા રીંગણની જેમ બિન ઉપયોગી બની રહે છે. સાચા શિક્ષકો અને સાચા શિક્ષકો અને સાચા શિક્ષણની ખેવના રાખનારા લોક સમૂહોએ ચિંતા એ કરવાની છે કે પાઠય સામગ્રીમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે આવતી જીવનલક્ષી માહિતી તથા સમજનું વ્યવહારમાં રૂપાંતર કેવી રીતે થાય? કથની કોશેટામાંથી નીકળીને કરણીનું પતંગીયું પોતાના અદ્દભૂત રંગોથી જીવનના આકાશને ભરી દે તેવા ચમત્કાર કેમ થાય?

આવો ચમત્કાર સર્જવાનું કેળવણીસિદ્ધ એક જાદુ છે – જેને કહેવાય જીવનકૌશલ્ય -શિક્ષણ.

આ 'કૌશલ્ય' બડી કામકી ચીજ છે. પાંજરામાં પુરાયેલા આપણાં પ્રિય પપ્યુ કે પિંકી નામના પોપટ 'સ્વતંત્રતા'વિશે મધમીઠા અવાજમાં સ્પીચ આપી દે કે નિબંધ લખીને બધાનાં દિલ જીતી લે તો પણ એમને શિક્ષિતના કહેવાય. એમનામાં પાંજરામાંથી બહાર નીકળવાનું સાહસ પ્રગટે, એ સાહસને સક્રિય કરીને પાંજરામાંથી બહાર નીકળવાની આવડત મેળવે અને બહાર નીકળીને, આંબાની ડાળે બેસીને એના માસ્તરો/ઉપદેશકોને ઠિંગો બતાવે ત્યારે સ્વતંત્રતા અંગેની જાણકારીને સમજ કૌશલ્યમાં રૂપાંતરિત થઇ કહેવાય. શિક્ષણ સાર્થક થયું કહેવાય.

આ કામ થોડું કઠિન છે. વિદ્યાર્થીઓને 'તરવું કેવી રીતે?' વિશે ટૂંકનોંધ શિકવવી કે એના સ્ટેપનો ચાર્ટ બનાવતાં શિખવવું સાવ સહેલું છે, પરંતુ સાચુકલી નદીમાં ધુબાકો મારીને પાર નીકવા માટેની આવડતથી સમજ કરવા તે મુશ્કેલ છે. 'કોસ્મો'દ્વારા પ્રેરિત 'જીવન -કૌશલ્ય શિક્ષણ' ના આ મહત્વપૂર્ણ પ્રોજેકટનો હેતુ ધોરણ ૧ થી ૮ સુધીનાં બાળકોને અગત્યના કૌશલ્યોથી સમજ કરવા માટેની વિશિષ્ટ પદ્ધતિ અને જરૂરી સમજ/માહિતી આપવાનું નવ-પ્રસ્થાન કરવાનો છે.

આપણાં ઉછેરતાં બાળકોની જીવનલક્ષી જરૂરિયાતો વિશે ચિંતા-ચિંતન-ચકાસણી કર્યા બાદ અમે નીચેનાં જીવનકૌશલ્યોના વિકાસ માટે સામગ્રી બનાવવાનો નિર્ણય કર્યો છે.

૧. સ્વચ્છતા અને સ્વસ્થતા.

૨. રચનાત્મકતા.

૩. શૈક્ષણીક કૌશલ્ય.

૪. વ્યકિતગત અને સામાજીક સંબંધો.

૫. પરીક્ષણાત્મક વિચારસરણી.

આ દરેક જીવનકૌશલ્ય માટે જે સામગ્રી રચવામાં આવી છે તેને અમે 'મોડયુલ' કે 'સંપૂટ' કહીએ છીએ. તેમાં માહિતી પર ભાર ઓછો છે. અમને ખબર છે કે માહિતી રાખવાથી તરતા ન આવડે. અમે વર્ગમાં અને વર્ગની બહાર કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ અને સમૂહ-કાર્યોને અવી રીતે રજૂ કર્યા છે કે જેથી શિક્ષકોને એ કરાવવાનું સરળ પડે અને વિદ્યાર્થીઓને કૌશલ્યના વિકાસ માટેની પ્રેકટીસ મળે. સંવાદો,નાટિકાઓ,મુલાકાતો,એકબીજા વિશેની પૃચ્છા,ઘર-પડોશમાં અવલોકનો, વ્યકિતઓના ઇન્ટર્વ્યુ વગેરે અને વાસ્તવિક-સમાન અનુભાવો પૂરા પાડવામાં આવ્યા છે.

અમને શ્રદ્ધા છે કે 'કોસ્મો' આ પ્રેરિત આ શિક્ષણ-સાહસને શિક્ષકો, માતાપિતાઓ,સહદયથી મિત્રો અને સમાજના સંબંધિત જૂથોમાંથી સાનુકૂળ પ્રતિભાવ મળશે. શિક્ષકો કથનીને કરણીમાં ફેરવવા માટે સંનિષ્ઠ પ્રયત્નો કરશે ને થોડા સમયમાં આપણને આપણાં બાળકોની નવી પાંખો પર ફૂટતાં રંગો દેખાવા માંડશે.

આપણી આવી અનોખી ખુશીને સાકાર કરવા માટે અમને ભરપૂર સહકાર કરવા માટે અમને સહકાર આપશોને?

શ્રી મહેન્દ્રભાઇ ચોટલીયા,

(એસોસીએટ પ્રોફેસર, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજયુકેશન, સરદાર પટેલ યુનિવર્સીટી, આણંદ - પૂર્વ નિયામકશ્રી બાળવિશ્વવિદ્યાલય, ગુજરાત)

તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન

'તમારી દષ્ટિએ શિક્ષણ એટલે શું?' એવો પ્રશ્નના જવાબમાં આજથી લગભગ ૨૨૦૦ વર્ષ પહેલાં ગ્રીસના સુખ્યાત ચિંતક એરિસ્ટોટલે કહેલું : **''શિક્ષણ એટલે તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મનનું ઘડતર.''** એણે સમજાવ્યુ કે તંદુરસ્ત શરીર એ સ્વસ્થ મનની પૂર્વ શરત છે. બિસ્માર શરીરમાં સર્જાતુ મન બિમાર જ હોય, શરીર અને મન વચ્ચેનો આવો સંબંધ ભારતીય દર્શનમાં વધુ સરસ રીતે રજૂ થયો છે. આપણા ઋષિઓએ આપેલું સૂત્ર છેઃ **''શરીરમ્ આદ્યમ્ ખલુ ધર્મસાધનમ્ ।''** અર્થાત્ - ધર્મનું કર્તવ્યનું આચરણ કરવા માટેનું પહેલું કે મૂળ સાધન શરીર છે. આપણે લોકો શરીરને માત્ર 'સાધન' તરીકે જોઇએ છીએ; સાધ્ય કે લક્ષ્ય તો કર્તવ્ય છે. પણ શરીરની જો બરાબર 'સર્વિસ'(માવજત/સેવા)ન કરી હોય તો તે આપણને રસ્તામાં જ રખડાવશે; ધ્યેય સુધી પહોંચાડશે નહી.

બહારગામ જતાં કે બહાર ભણવા જતાં સંતાનને માતાપિતા અવું કહેતા હોય છે- ''બેટા , શરીર સાચવજે!' આપણાં લાડીલાં બેટા-બેટી- શરીર સાચવવાનું કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરાવવું તે આપણી પ્રાયમિક ફરજ બને છે જો તેઓનું શરીર એવરરેડી (હંમેશા કાર્ય-સજ્જ) હાસે તો જ્ઞાન-સંપાદનનું લક્ષ્ય સિદ્ધ થશે. આવી સીધી-સાદી પણ સચોટ સમજને વાસ્તવિક/વ્યવહારિક રૂપ આપવા માટે અમે સૌ પહેલાં 'સ્વાસ્થ્ય વિકાસ' માટેનું મોડયુલ તૈયાર કર્યું છે. તેનું નામ છેઃ

સ્વાસ્થ્ય કૌશલ્ય વિકાસ માટેનાં આ મોડયુલ માટે અમે એવી પ્રવૃત્તિઓ રચી છે કે જેથી નીચેના હેતુઓ સિદ્ધ થઇ શકે.

૧. બાળકો પોતાના શરીરનો પરિચય કેળવે અને તેને પોતાના મિત્ર બનાવે.
૨. શરીરના સમગ્રતાલક્ષી સ્વાસ્થ્ય માટે મિયમિત કાળજી અને માવજત કરે.
૩. તંદુરસ્તીને જોખમમાં મૂકે તેવાં પરિબળોને શોધતાં આવડે અને તેને દૂર કરવા માટે સક્રિય પ્રયત્નો કરે.
૪. શરીર- સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી માહિતી એકત્ર કરી તેને ખપમાં લે.

શિક્ષક-મિત્રો સમજે છે કે 'કૌશલ્ય'ના વિકાસ માટે કંઇક કરવું જરૂરી છે. સમતોલ કે પોષક આહારનો ચાર્ટ ગોખી નાખવાથી તબિયત બને નહી. વિદ્યાર્થીઓની દિનચર્યા અને ખાવા-પીવાની ટેવોમાં સુધારણા કરવી તે ધીરજ માંગી લે તેવું કામ છે. પણ વિદ્યાર્થીઓ પોતાની ટેવોની સુધારણા માટે સક્રિય બને તે માટે, પ્રરંભમાં જ, અમે એવી પ્રવૃત્તિઓ અને માહિતી મૂકી છે કે જેથી તેઓને આંચકો લાગે, જોખમનો અહેસાસ થાય અને તેમાંથી નીકળવાની ઇચ્છા ઊભ૦ થાય. આ પ્રકારની ભાવાત્મક ચોટ લાગે તે માટે રોલ- પ્લે, સંવાદ, બિમાર/અસ્વસ્થ માણસોનું અવલોકન, સ્વસ્થ વ્યકિતની મુલાકાત-સલાહ, તંદુરસ્ત મિત્રોની દિચર્યાને ખોરાકની જાણકારી તેમજ વીજળીનો નાનો સરખો ઝતકો લાગે તેવી માહિતી આ મોડયુલમાં વિસ્તાર પૂર્વક ગોઠવેલી છે. શિક્ષકો તેમજ બાળકોના હિતેચ્છુઓ મોડયુલમાંથી આવી પ્રવૃત્તિઓ (અને તેના જજેવી અન્ય પ્રવૃત્તિઓ) કરાવે તે એકદમ જરૂરી છે. ઉછલતાં નાનપણ થી જ શરીરના મિકેનિઝમ અને તેના સર્વિસિંગ અંગેના વાસ્તવિક અનુભવોથી સભાન થઇ જાય તો પછી તે સ્વયં પોતાની નર્સ બની જશે.

સ્વાસ્થની જાળવણી અંગે આપણે મોટા લોકોનો પણ અનુભવ છે કે આપણે આપણા પ્રયત્નોમાં નિયમિતતા જાળવી શકતા નથી. આ અંગે આપણને કોઇ ખટકો પણ રહે છે. આ મોડયુલ દ્વારા અમારી કોશીશ છે કે બાળકો નાની ક 'કૌશલ્ય'હાંસલ કરી લે તે માટે તીવ્ર પ્રયત્નો કરવા કે જેથી મોટી ઉંમર ઉંમર બાદ પણ સ્વાસ્થ્ય- ટેવો જળવાઇ રહે. આ માટે શિક્ષકો-વાલીઓ અને બાળક સાથ(સંબંધિત સૌ કોઇ કોસ્મો- પરિવારજનો પ્રેમ પૂર્વક પ્રયાસ કરે છે.

કૌશલ્ય- વિકાસના શિક્ષણ માટે કામ-કરનારાઓએ વર્ગમાં કે બહાર અમૂક ક્રિયાસો કરવામાં શરમ રાખવી ન જોઇએ. જેમકે - નાટક-ભજવવુ., મોટેથી સંવાદો બોલવા, ડોકટર કે દર્દીનું પાત્ર ભજવવું, બાળકને સ્વાસ્થ્ય ટેવો અંગે વારંવાર ટકોર કરવી, માતાપિતાઅને સલાહ આપવી, પોતાની સ્વાસ્થ્ય સુટેવો-કુટેવો વિશે બાળકો સાથે મુકત કરવી વગેરે.

અને સાંભળો, આ મોડયૂલની સંભવિત અસર તો એવી ડબલ છે કે જો આપણે સમજ ને ભાવ પૂર્વક આમાંની પ્રવૃત્તિ-માહિતીને શીખવવામાં રહીશું તો આપણા વિદ્યાર્થીઓની સાથોસાથ આપણે પણ આ તંદુરસ્ત મનનું ઘડતર કરી શકીશું. શૌને શુભેચ્છાઓ!

શ્રી મહેન્દ્રભાઇ ચોટલીયા,

(એસોસીએટ પ્રોફેસર, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજયુકેશન, સરદાર પટેલ યુનિવર્સીટી, આણંદ - પૂર્વ નિયામકશ્રી બાળવિશ્વવિદ્યાલય, ગુજરાત)

<u>જીવન કૌશલ્ય એટલે શું?</u>

પ્રાથમિક શિક્ષણ ક્ષેત્રે સુધારાના નવતર પ્રયોગની સાથે સાથે આપણે બાળકોમાં મૂલ્યોનું સિંચન પણ થાય તે માટેના સભાનતા પૂર્વકના પ્રયત્નો હાથ ધરીએ છીએ. આ માટે બાળમેળો, બાળ રમતોત્સવ, સમર વેકેશન વર્કશોપ, આનંદ શાળા/અભિનવ શાળા કે અનુપમ પ્રોજેકટ, સફાઇ દિન, યોગ શિક્ષણ તેમજ રાષ્ટ્રીય તહેવારોની ઉજવણી વગેરે કાર્યક્રમોને આપણે અગ્રીમ પ્રાધાન્ય આપીએ છીએ. આ તમામ બાબતો હવે નવા પરિવેશમાં પ્રવૃત્તિલક્ષી શિક્ષણના માધ્યમ, દ્વારા જ પીસ એજયુકેશન (શાંતિનું શિણ) તથા લાઇફ સ્કીલ એજયુકેશન (જીવન કૌશલ્યોનું શિક્ષણ) જેવા નવા સંદર્ભોમાં આવી રહયું છે.

જીવન કૌશલ્યોનું શિક્ષણ એ વાસ્તવમાં કંઇ નવું નથી, પરંતુ તેમાં આપણા બાળકો સભાનતાપૂર્વકના વર્ગ વ્યવહારના પ્રયાસોના ભાગરૂપે જ રોજ બરોજની શિક્ષણ અને શિક્ષણેત્તર પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા જીવન જીવવાની કળા હસ્તગત કરે અને તે દ્વારા તે પોતાના વ્યકિતત્વનો વિકાસ સાધી સમાજને ઉન્નતિ તરફ દોરી જાય તેવા પ્રયાસો કરવાનું વિચારમાં આવ્યું છે. આ માટે માત્ર શિક્ષકો જ અસરકારક ભૂમિકા અદા કરી શકે તેમ છે, તવું માનીને શિક્ષકો માટેની જ આ જીવન કૌશલ્યોના શિક્ષણની માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરવામાં આવી છે. શિક્ષકો આ અંતર્ગત બાબતોને તેમના વર્ગ વ્યવહારની પ્રક્રિયામાં અસરકારક અને સહજ રીતે ગૂંથીને બાળકોમાં જીવન કૌશલ્યોનું સિંચન સક્રિય સહયોગ આપે તે જરૂરી છે. આ કાર્ય અલગ રીતે નહિં પરંતુ જે-તે યોગ્ય સમયે વર્ગ શિક્ષણના ભાગરૂપે જ પ્રયોજાય તે જોવું જરૂરી છે.

જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ એટલે – જીવનમાં આગળ વધવા માટે, સફળ, સુખમય, શાંતિમય અને સ્વસ્થ જીવન ઘડતર માટે અને સતત વિકાસશીલ રહેવા માટે જરૂરી એવાં કૌશલ્યો જીવનશૈલીમાં ઉતારતું શિક્ષણ. આ શિક્ષણનો હેતુ એ છે, જેના દ્વારા એક એવી વ્યવસ્થા પ્રસ્થાપિત થાય કે જીવન જીવન કૌશલ્યોનું માર્ગદર્શન અને કેળવણીના પૂરતાં સ્ત્રોત પૂરાં પાડી શકાય. આ શિક્ષણનો હેતુ એ છે, કે વિદ્યાર્થીઓ બાળપણથી જ જીવનકૌશલ્યોને તેમની સમજણશકિતમાં ઉતારીને વર્તનમાં શીખે, અને પોતાન૦ અંગત, સામાજીક અને દુન્વયી રીતે કાળજીપૂર્વકના આયોજન દ્વારા સતત વિકાસ પામતાં રહે. વળી, તેઓ તેમની શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાઓનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરીને વ્યકિતત્વનો સર્વાંગી વિકાસ સાધે.

જીવનકૌશલ્યો એટલે એવાં કૌશલ્યો / શકિતઓ / આવડતો કે જે વ્યકિતને રોજીંદા જીવનના પડકારોને હકારાત્મકતાથી ઝીલવા અને દૈનિક જીવનની જરૂરિયતોને કુશળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.જીવન કૌશલ્ય એટલે જીવન જીવવાની કળા. અર્થાત્ સ્વચ્છ, સ્વસ્થ, નિરાગી અને આનંદિત જીવન જીવવાની કાર્ય કુશળતા. અહી કૌશલ્ય અર્થાત્ આવડતનું એવું સ્તર કે જેનાથી તમે એ ક્રિયા વધુ સારી રીતે આરામથી કરી શકો તેમજ તેમાં સુધારા- વધારા કરી શકો. આ કૂશળતા એટલે ફકત નિરોગી શરીર જ નહિ પરૂં જીવન જીવવાના તમામ કૌશલ્યો જેવા કે સ્વસ્થ શરીર, નિયમિતતા, માનવીય સંબંધો, પોષ્ટિક આહાર, ઉત્તમ વિચારસરણી, સરળ અને શુદ્ધ ભાષા શૈલી, આદર અને શિષ્ટાચાર, વાણી અને વર્તનમાં નિખાલસતા, સહકાર, શિક્ષણ, એકાગ્રતા, લેખન,વાંચન અને શ્રવણ પર પ્રભુત્વ, સામાજીક ઉત્તર દાયિત્વ, આધુનિક ટ્રેકનોલોજીમાં નિપૂર્ણતા વગેરે પાસાંઓનો વિકાસ કરવો એટલે સાચા અર્થમાં જીવન કૌશલ્ય પ્રાપ્ત થયું એમ કહેવાય.

વ્યકિતના જીવનમાં જીવનકૌશલ્ય દ્વારા સામાજીક પરિવર્તન લાવવમાં વિદ્યાર્થીકાળ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. જે દરમિયાન વ્યકિતત્ત્વનું નિર્માણ થાય છે. આ તબક્કામાં શારીરિક, માનસિક અને સામાજીક તંદુરસ્તી એટલે કે સર્વાંગી સુખાકારી સંદર્ભે વિવેકપૂર્ણ મનોવૃત્તિ તથા જવાબદારીપૂર્વક વ્યવહારનો વિકાસ થાય છે.

‘‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’’, અર્થાત્ સ્વસ્થ જીવવની પ્રથમ શ્રેણી નિરોગી જીવન છે. તે કહેવતને સાર્થક કરતાં વિદ્યાર્થી જીવનમાં જ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસથી તે પોતાની શારીરિક સ્વસ્થતા માટે સજાગ બને તે સાથે જ વ્યકિતત્વ વિકાસની જ્ઞાનભૂમિ અને જીજ્ઞાસા સંતોષવા માટે શિક્ષણીવિદ્દો, કેળવણીકારો અને શિક્ષણ વિભાગ સતત સક્રિય ભૂમિકા ભજવે છે.

રાજયના વિદ્યાર્થીઓમાં આરોગ્ય સંબંધિત જીવનકૌશલ્ય કેળવાય તે હેતુથી ‘‘સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ’’નો વિષય પણ માન્ય અભ્યાસક્રમમાં દાખલ કરવામાં આવેલ છે.

ગુણવત્તા સભર શિક્ષણની યાત્રામાં કોસ્મો ફાઉન્ડેશનો અનોખો પ્રયાસ ...

જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ

“શિક્ષણ એ એવું હથિયાર છે. જેનો ઉપયોગ તમે વિશ્વને બદલવા માટે કરી શકો છો.” - નેલ્સન મંડેલા

વર્ષ ૨૦૦૮માં કરજણ તાલુકા સ્થિત કોસ્મો ફિલ્મ્સ્ દ્વારા ઔદ્યોગિક સમૂહની સામાજીક જવાબદારીનાં ભાગરૂપે કોસ્મો ફાઉન્ડેશનનો શુભ પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો. જેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય કોસ્મો ફિલ્મ્સ્નાં વડોદરા જીલ્લાના કરજણ તાલુકા સ્થિત ઉત્પાદન સુવિધા એકમની આજુ બાજુનાં પાડોશી ગામોમાં વંચિત સમુદાનાં બાળકો માટે શિક્ષણનાં માધ્યમથી ગુણવત્તા સભર જીવન નિર્માણમાં સહભાગી બનવું.

કોસ્મો ફાઉન્ડેશને પોતાના કાર્યની શરૂઆત પાંચ ગામોની સરકારશ્રી દ્વારા અનુદાનિત અને સ્થાનિક કેળવણી મંડળ સંચાલિત પાંચ શાળાઓ સાથે સહભાગીતા પૂર્ણ પદ્ધતિથી કોમ્પ્યુટર પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમ હેઠળ ૯૧૪ વિદ્યાર્થીઓથી કરી. વર્ષ પ્રતિ વર્ષ કોમ્પ્યુટર પ્રશિક્ષણના અનુભવોથી વિદ્વિત થયું કે વિદ્યાર્થીઅસમુદાયમાં પાયાના શિક્ષણની મૂળ જરૂરિયાતો યથાવત રહે છે. આથી આ જરૂરિયાતની પૂર્તિ માટે વર્ષ ૨૦૧૦માં કોસ્મો ફાઉન્ડેશન દ્વારા કોસ્મો જ્ઞાન વિહાર કેન્દ્રની શરૂઆત કરવામાં આવી. આ કાર્યક્રમ બાળકોમાં વાંચન, લેખન અને ગણન કૌશલ્ય વિકાસ માટે શરૂ કરાવામાં આવ્યો. કોમ્પ્યુટર પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમમાં વિદ્યાર્થીઓની પ્રગતિના મૂલ્યાંકન દ્વારા વિદ્વિત થયું કે અંગ્રેજીનું શિક્ષણ કોમ્પ્યુટરના શિક્ષણ સાથે અનિવાર્ય છે. આ સંદર્ભમાં સફળતાપૂર્વક પાયાનું અંગ્રેજી શીખવી વિદ્યાર્થીઓમાં ત્રીજી ભાષાની સ્વીકૃતિ આવે, ડર દૂર થાય અને આ આંતરરાષ્ટ્રીય ભાષામાં કૌશલ્ય કેળવી વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મ વિશ્વાસ વધે તે હેતુથી અંગ્રેજી શિક્ષણ કાર્યક્રમની શરૂઆત કરવામાં આવી. પાંચ વર્ષની સફળતા બાદ આજે અમો નવ ગામોમાં ૧૬ સ્થાનિક સરકારી અને પ્રાથમિક શાળાઓ સાથે સહભાગીદારીતાથી પ્રતિવર્ષ ૨૫૦૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ આ વૈવિધ્ય સભર પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમોમાં જોડાય છે. વિદ્યાર્થીઓ પ્રોત્સાહન અને જુસ્સાભેર કૌશલ્ય વર્ધન માટે ગંભીરતા પૂર્વક પ્રયત્નો કરે તે ઉમદા હેતુ થી પુરસ્કાર અને સન્માન કાર્યની શરૂઆત કરવામાં આવી. જેમાં નવ ગામની ૧૬ શાળામાંથી કોમ્પ્યુટર શિક્ષણમાં શ્રેષ્ઠ દેખાવ કરેલ પ્રથમ ત્રણ વિદ્યાર્થીઓને કોમ્પ્યુટર પુરસ્કારથી સન્માનિત કરવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત બાળકોમાં સકારાત્મક મૂલ્યોનો વિકાસ થાય તે હેતુને સિધ્ધ કરવા વર્ષ દરમ્યાન વિવિધ કાર્યક્રમો અને ઉત્સવોનું પણ આયોજન કરવામાં આવે છે. તેમાં મુખ્યત્વે બાળમેળો, પુસ્તક પ્રદર્શન તથા વેચાણ, કોસ્મો ફિલ્મ્સ્નાં ઉત્પાદન એકમ સંકુલની મુલાકાત, રાષ્ટ્રીય દિવસો અને તહેવારોની ગ્રામ્યસ્તરે ઉજવણી જેવાં કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થાય છે. વર્ષ ૨૦૧૩ આપણા સૌ માટે એક સીમા ચિહ્નરૂપ વિશિષ્ટ વર્ષ રહયું, કારણકે વિવિધ આંતરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ દ્વારા ગુણવત્તાભર શિક્ષણનાં એક ગુણવત્તાસભર માપદંડથી મૂલ્યાંકિત કરી વંચિત બાળ સમુદાય પ્રત્યેનો ગુણવત્તા સભર શિક્ષણનું યોગદાન અને તેનાથી અમારા સંકલ્પિત લાભાર્થીઓ અને ભોકતાઓને આની પ્રાપ્તિ થઇ.

ગુણવત્તાસભર સહાયક શિક્ષણ વ્યવસ્થા માટે આફ્રિકા લીડરશીપ એર્વોડ-૨૦૧૨

માનવ કલ્યાણ કાર્ય પ્રતિબધ્ધતા માટે એશીયા પેસીફીક એન્ટરપ્રાઇઝ લીડરશીપ એર્વોડ-૨૦૧૩

ગ્રામીણ વિસ્તારમાં શૈક્ષણીક પ્રગતિનાં કાર્ય માટે શ્રેષ્ઠ કોર્પોરેટ સોશીયલ રીસ્પોન્સીબીલીટી અને સસ્ટેનીબીલીટીનો રાષ્ટ્રીય પુરસ્કાર-૨૦૧૫

પ્રવુતિ - ૧

હેતુ

લ્વધાથીઓભા અભ્માવ કૌળલ્મ લ્વકવાલલા ભાટે જરયી ળાયીલ્યક અને ભાનલ્વક એકાગતા કે□ લલી.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્વધાથીઓ ર ાફ ા વભમ સુધી એકાગતા□ુલક લ્વલ્વધ પવુલ્ત્ત્ઓ કયળે.
૨. તેભના ળાયીલ્યક શર નચર ન લધુ સ્થ્થયતાબમાવ્મને કે□ લામેર ા ફ નળે.

સામગ્રી

૧. ભણકા, □સ્ત્ી, ઝ્ીન કાગ□ , ગુદય, જરીફોલ્ત્વ (□ાણીભા□ ર ા□ લાથી ફરે એલા)
૨. સ્ાતકાડવ(□ શુ – □ખી - ળાકપ□ ના)
૩. વાક્ડા ભોઢાલા□ી ળીળી.

પ્રવુતિ - ૧

રીત	
૧	અશી જણાલેરી પવુત્ત્રઓ દયયેજ ફા કોને નાના-નાના જૂથભા ફે વાડીને કયલો. દયેક પવુત્ત્ર ભાટે ફા કને ૂયતો વભમ ભી યશે એલી ગોઠલણ કયે. [એક ૃવુત્ત્ર ફા કને ૧૫-૨૦-30 બ્રનીટ કયલી શેમ તો કયલા દો.]
	* દોયભાભણકા યેલલા. [ભોટા શેર ા, છી એનાથી નાના, એનાથી નાના,...એભ]
	* લેયમેરી ર ખોટીને વાફડા ભોઢાલાી ળીળીભાએક છી એક બયલી.
	* સ્તીભાથી ફીજ કોય કાગ ય બ્રબ્રધ આકાયેભાકોર ાજ ફ નાલલા.
	* મૂ ાક યેના કાગી માભાથી મૂ ાક યેકાડવ્રને ળબ્દોના કાગ ભાથી ળબ્દકાડવ્ફ નાલલા.
	* અક યકાડવ્રળબ્દકાડવ્રને લાક કાડવ્ગોઠલી – અનુકભે – ળબ્દો, લાકમો, પકય ફ નાલલા.
	* યઙીન કાગ ાના ઝીણા ટૂકડા કયી, આઉટર ાઈન સ્રતોની અદય ચોટાઙલા.
	* યઙીન કાગ ભાથી બ્રબ્રધ આકાયે કાી, તેની ાછ દોયે ચોટાડી તોયણ ફ નાલલા.
	* યેતી બયેર ા તગાયભા વત્તાડેર ા ગો થ્થય, ર ખોટી, ભણકા ળોધી તેને જુદી-જુદી ઢગરીભા ગોઠલલા.
	* ર ા ર ા વાબુદાણા અથલા જરીફોલ્રને એકએક કયીને કડીને વાભેના ખુણે મૂકેરી વાફડા ભોઢાલાી ળીળીભાનાખલા.
	* તપલત ળોધો. – પવુત્ત્ર [અશી ધીભે ધીભે ઓછાભાથી લધુ તપલતલા ા સ્રતો રે તા જલા.]
	* આખ ભીચીને ફે-તણ બ્રનીટ ફે વો. ર ાફ ા – ઊડા શાવ રો.
	* સ્રો લોક [ધીભે ધીભે ચારીને સ્તલાર ને અડકો.]
	* પાણામાભ કયે.

પ્રવુતિ - ૧

	⁎ ળલાવન કયો. (૫ ભ્નીટ)
	⁎ એક ગ ઉ યજટ, ઊબા યશેલામ તેટરી લાયઊબા યશો.
	⁎ એક ાના યથી ચોક્કવ મૂ ાકયળોધી ગણતી કયો.
	⁎ એક જ યીતે કાનોભાતાલા ા ળબ્દો, જોડાકયો, હ્સ્લઉ / દીધઉ લા ા ળબ્દો ળોધો.
	⁎ ફોડવ યરખેરા ળબ્દ વાભે ફે ભ્નીટ જોમા કયો. (અધયો રાગતો મૂ ાકયફોડવ યરખલો)

સ્વાધ્યાય

આ પવુ્ત્તિઓ ૅકી જ ધેય ણ થઈ ળકે એભ શોમ તે કયલા કશેવુ્ં એ પવુ્ત્ત ધેયથી કયી ત્માયના ભ્ધાથીઓના અનુબલો અગે ફીજ લગભ્ાાલાતો અચૂક કયલી.

પ્રવુતિ - ૨

હેતુ

લ્ધાથીઓભાબા। તેભજ માદળકલ્ની મૂ ભૂત કભતા લ્કવે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્ધાથીઓ લઘુ એકાગતા અને ધીયજથી વાબ ળે, ફોર ળે.
૨. તેઓ લ્ મલસ્તુ માદ યખીને યજૂ કયળે.

સામગ્રી

૧. ભોટા સ્તોલા સ્તલાતાઓ, સ્તકાડવ્ર આ લાતાઓના સ્તકાડવ્ર કોયા કાગ, સ્લ્વર

પ્રવુતિ - ૨

રીત		
	માદળક્ષતની કે લણી ભાટે દયચ્ચેજ / આતયે સ્દલવે આ પવુત્તીઓ કયલલી.	
	➢ ગજ ાના ાના ઉધા મૂકીને ઓ ખલા; પ઼ેયલતા જલા – ઓ ખલાની યભત.	
	➢ એ જ યીતે ળબ્દકાડવ/ સ્રાતકાડવ/ વખ્માકાડવઊધા-ચતા કયી ઓ ખલાની યભત	
	➢ ાય – વાતના લતુ઼઼ભાફેવીને નાભ / ળબ્દો કભભાફોર લા-માદ યાખલાની યભત.	
	➢ ટેફર ય મૂકેરી લસ્તુઓ એક ભ્રનીટભાજોઈ, માદી ફનાલલી.	
	➢ એક લ્રધાથી એક લાકમ ફોરે, તેને ફીજો લ્રધાથી ળબ્દળ: ફોરી ફતાલે. લાકમ ર ફાલતા જવુ, અથલા નલા રાફા લાકો આ લા.	
	➢ ાઠમ ુસ્તકના ાઠના નાભ – ાન નફ ય – રેખક – ાઠનો કભ ભોઢે કશી દેલો.	
	➢ નકળાભાબાયતના ભોટા, ભધ્મભ / મુખ્મ ળશેયો ળોધી, માદ યાખી કશેલાની યભત.	
	➢ અમુક ખાવ ળબ્દો કમા ાઠભાછે તે માદ યાખવુ, કશેવુ. [પખય, ભત્ર, અલતાય, એલા]	
	➢ ાઠનુાએક એક લાકમ કભભામાદ યાખીને ફોરી ફતાલવુ	
૧	(i)	એક નાની સ્રાતલાતાવ વદ કયીને લ્રાક કે વૌપથભ એ લાતાવ્ફ ા કોને ભોઢે કશી વબ ાલલી.
	(ii)	એક લખત લાતાવ્ફશેલાઈ ગમા છી તેના સ્રાતો ફતાલતા જઈ, લાતાવ્ફશેતા જવુ [વાથે પશો ુછલા નશી]
	(iii)	શલે તીજ લખત લાતાવ્ળર કયતા શેર ા જ ૂછવુ આ લાતાભ્રા શુ આલે છે? વૌથી શેર ા શુ આલે છે.? આ યીતે ધીભે ધીભે ફ ા કોને જટરી માદ શેભ એટરી લાતાવ્ફોર લા દેલી અને તે મુજફ સ્રાતો ફતાલતા જલા. લચ્ચે એ રોકો જ્મા ભૂરી જતા શેભ ત્મા થોડુ ા માદ કયલી આ વુ

પ્રવુતિ - ૨

	(iv)	આખી લાતાવ્પ્યી કશેલાઈ જમ છી છવુા જને આખી લાતાવમાદ યશી શેમ તે લાતાવ્કશી વબાલે કોઈ ફે જણને ભાીને લાતાવ્કશેલી શેમ તો ણ કશેલા દેલી. આ યીતે વભમ શેમ એ મુજફ લ્વધાથીઓને લાતાવ્કશેલા દેલી.
૨		એક જ સ્વાતકાડના લ્વલ્વધ લણનો કયલલા. શેર ા ભાત વાદી લ્વગતો છી થોડીક અટ ટી ને છી અનુભાનલાી લ્વગતોલા ા લણન ણ કયલલા.
3		આગ કશેરી સ્વાતલાતાના છટા સ્વાતકાડવફનાલી યખલા, જને લ્વધાથીઓને આાીને લાતાના કભ મુજફ ગોઠલલા કશેવુ. લ્વધાથીઓના નાના જૂથ ાડીને આ પવુલ્ત્ત કયલી, એક જૂથના કાડગોઠલાઈ જમ તો તેણે ફીજ જૂથ વાથે કાડની અદરાફદરી કયલી. આવુા૧૫-૨૦ લ્વનીટ થામ છી જૂથોને ોતાની ાવે જ કાડ્વ શેમ એ લાતાવ્લાયપ્યતી યજૂ કયલા કશેવુા

પ્રવુતિ - 3

હેતુ

વ્વધાથીઓભા અભ્માવ કૌળલ્મના ▯ભાર▯ એલી કવ્વકતાનો / ખ્માર નો વ્વકાવ થામ.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વ્વધાથીઓ ઘટનાકભ વભજળે, ભનભાતેને ગોઠલણી કયળે.
૨. તેઓ આ કવ્વકતા દાયા માદળક્ત ખીર લળે.

સામગ્રી

૧. કોય કાગ▯, ▯ાણીની ફોટર

પ્રવૃતિ - 3

રીત	
૧	સુચના : ભને ફ યેફ ય જુઓ અને કશો, ભે શુ-શુ કયુ઼ુ આ સુચના આીને ળ્ાક કે ૃ઼ ઼ત઼ુ઼ લ઼ીજી થી ઉ઼ડલી, તાી ઼ડલી, ફોટર ભાથી ઼ણી ીવુ, રભાર થી ભ્શો ઼ુછવુ, ીતાનો ડેવ થોડો વયખો કયલાનો અબ્માવ કયલો, ીતાના ભાથા ઼ય શાથ પેયલલો – આલા ૬-૭ નાના-નાના શર નચર ન કયલા.
૨	પ્રશ : ફોરો, ભે શુ-શુ કયુ઼ુ ળ્ધાથીઓને ફોર લા દેલા. અત્માયે કભભાઊ ન ફોરે તો મ ચારે. શલે ઼ુછવુ ભે વૌથી ઼શેર઼ શુ કયુ઼ શતુ? અને ઼છી? ત્માય઼છી?઼ એભ સ્ભાઓને કભ માદ કયીને ફોર લા કશેવુ. તેભા કે રોકો ભૂરી જમતો થોડુ માદ કયીને ફોર લા કશેવુ તેભા એ રોકો ભુરી જમતો થોડુ માદ અ઼ાલી દેવુ
3	સૂચના : શલે હુ જ કઈ કરુ, તેભા ઼શેર઼ શુ, ઼છી શુ એભ કભ મુજફ ઼ૂછીળ , શ? ફ યેફ ય જોજો.
૪	ળ્ાક કે ઼ાણીની ફોટર ઉ઼ાડલી, તેનુ઼ ઢાકણુ઼ ધીભેથી ખોર વુ઼ ઼ાણીનો ઘુટડો બયલો, ઢાકણ઼ ધીભેથી ફ ધ્ કયવુ઼ અને ફોટર ઼ાછી મુકલી. આ આખી સ્ભા ફ઼કોને કભ મુજફ ફોરી ફ તાલલા કશેવુ.
૫	કાગ઼ ભાથી શોડી (અથલા જ આલડતુ શોમ તે) ફ નાલતા જઈ, કભ પ્રભાણે ફોર તા જવુ [જભકે વૌથી ઼શેર઼ આ કાગ઼ ની ફે ર ફ ચોયવ ગડી કયી, ઼છી તેભાથી એક બાગને ત્ાકોણ આકાયભા઼ લાળ્મો, એ યીતે ફોર તા જવુ઼
૬	ળ્ધાથીઓને જૂથભા઼(૩-૪ ના)ફે વાડી દયેકને કોઈ સ્ભા કયી અન્મ ઼ાવે સ્ીટ કયલલી.
૭	દયેક ળ્ધાથીને એકએક કાગ઼ આ઼ી, તેભાથી ગડી લાીને જ ફ નાલવુ઼ શોમ તે ફ નાલલા કશેવુ઼
૮	તેઓ એ લસ્તુ ફ નાલી રે ઼છી લાયપ્યતી ફોર લા દેલા કે એ લસ્તુ એભણે કેલી યીતે ફ નાલી, વૌથી ઼શેર઼ શુ કયુ઼ ઼છી શુ કયુ઼ એ યીતે.
૯	વભા઼ન : આજના લગ઼ભા઼ વૌથી ઼શેર઼ શુ કયુ઼ શતુ? ઼છી અને છેલ્લ઼ શુ કયુ઼ શતુ? આવુ ઼ૂછીને લગ઼નો ઘટનાકભ તાજો કયલલો. જને માદ શોમ તેલા ળ્ધાથીઓને વ્મક્તિગત યીતે ઉબા કયી, આ કભ ફોર઼લડાલલો. ફોર તા જ મ તે મુજફ ળ્ાક ક અથલા ફીજો ળ્ધાથી ફોડ઼઼઼ ઼ય તેનુ રેખાકન કતો જ મ.

પ્રવુતિ - 3

સ્વાધ્યાય

સુચના : ઘયે ભમ્મી દા કેલી યીતે ફનાલે છે એ જોઈ રાલજો ને કશેજો.

પ્રવુતિ - ૪

હેતુ

લદ્યાથીઓભાભાદળક્તત સુદઢ ફનાલલી.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લદ્યાથીઓની ભાદળકલ્ા લધળે.

૨. તેભના ળબ્દબઢો , લાક્ યચનાભાઉભેયો થળે.

સામગ્રી

૧. લાક્ કાડ્વળબ્દકાડ્વ

૨. વફ્લ્ાત ચ્ાતકાડ્વ- ળબ્દ ૨ખેરા શેભ એ યીતે

નોધ : આ લસ્તુઓના તેભજ અન્મ લસ્તુઓના ચ્ાતકાડ્વફનાલી લા યલા.

ળબ્દકાડ: ભીકી ભાઉવ, શ્ભાર મ, છા , શેગય, તફ૨ા, ભળાર, ટીપીન, ચેડીમો, ગાડુ, ડ, ધતુયનુ ફ૨, ષ્ગુચ્છ, ફલાયો, શઈસ્ફ૨.

પ્રવૃતિ - ૪

લાક કાડ: અશી આ૨ા લાક કાડવ ફ નાલલા. એના જલા અન્મ લાક કાડવણ ફ નાલલા. કાડવ્નાફ ય મુજફ કભળ: લાચલા અને માદ યખાલલા.

૧. એક શતુ જશર .

૨. જશર ભાાનદી અને ડુગય શતા. તેભા પાણીઓ યશેતા શતા.

૩. આ ગેડાઓનો વયદાય શતો ગેડો. ગેડાને ફે વીગડા શતા. ણ આખ એક જ શતી.

૪. એક આખે તે ઘણે દૂય સુધી જોઈ ળકતો. વાભેના જશાર ની લાતો ણ તેને ખફ ય યશેતી. તેના ફે વીગડાને રીધે તેને ઝીણી ઝીણી લાતો ણ વભાતી.

પ્રવુતિ - ૪

૬. જશર ભાકોઈ ણ મુશ્કેરી આલે ત્માયે ગેડો-ગેડી ભ ીને ઉ ામ કયતા. આ યીતે ફધા ખુળ શતા. એટરે જ આ જશર નુ નાભ ડયુ ખુળલન

૫. ગેડાભાબુધ્ધ્ધ અને ળક્ષત ફને શતા. ણ તેનો સ્લબાગ ગુસ્વાલા ી શતો. તેની ત્ની ળાાત શતી તે એને વભજલતી.

રીત	
૧	પક્ત સ્પતકાડવઘ્મધાથીઓને ફતાલી, માદ યખીને ફોરલા કશેવુ. શેર ા એક જ કાડવફતાલવુ છી એની વાથે ફીજુ એક કાડવ છી એ ફે કાડવઉ યાત એક. એભ કાડવી વખ્મા લધાયતા જવુ અને ૂછતા જવુ, ક ા કમા કાડવ્જોમા, કશો તો?
૨	શલે ફીજ કાડ રેલા, જભા આ ર ા ળબ્દો કાડવમુજફ જ માદ યખી ઉ ય મુજફ ફોરલાની પવુત્ત કયલલી.
3	ફીજ તાવભાલાક કાડવે કભભાફતાલતા જઈ, વ્મધાથીઓને માદ યખી, ફોર તા જલા કશેવુ

પ્રવુતિ - ૪

૪	ફે જૂથ ાડો. ૧. ધોયણ ૧, ૨ ૨. ધોયણ 3, ૪
	ધોયણ ૧, ૨ ના જૂથભા તેભણે જોમેર ા સ્ત્રાતકાડવ્વાથે બેગા કયી દો. શલે તેભને કશો, આ કાડભાથી તભે જોમેર ા સ્ત્રાતકાડવ્જુદા તાયલો
	ધોયણ 3, ૪ ના જૂથભા લાક કાડઆ. તેભા તેભણે જોમેર ા અને ન જોમેર ા લાક કાડવ્બેગા કયી, કશો. તભે જોમેર ા લાક કાડજુદા તાયલો.
	નોધ : તભે જોમેર ા લાક કાડવ્એલા ફનાલલા કેભા ફીજ લાક કાડકયતા લધાયે તપલત ન શોમ. જભ કે,

૧. જશર ની લચ્ચે નદી શતી. ફાજુભા ડુગય શતો. ત્મા પાણીઓ યશેતા.

૨. એક નાનકડુ જશર શતુ. તેભા ઘણા ફધા જ તજ તના પાણીઓ યશેતા શતા.

3. તેભનો વયદાય ગેડો શતો. તેને તણ આખો ને ફે ળીગડા શતા.

૪. જશર ભા મુશ્કેરી આલે ત્માયે ગેડી ગેડાને વભજ લતી. ફધા ખુળ યશેતા. ભોજ કયતા. એટરે જશર નુ નાભ ખુળલન શતુ.

૫. ગેડો ગુસ્વાલા શતો. તેની ત્મી ળાત શતી. ફેઉ ભીને જશર ને ળાત યાખતા.

પ્રવુતિ - ૪

નોધ : ભાત બા઼ા-લાતાલ્કલ્તાને રેલાને ફદરે ઼માલ્લચણ અને ગણ્માત, છા઼ાના વભાચાય઼ણ રઈ ળકામ.
લગભ્મા લ્તધાથીઓની ખાલ્તમત ઓ઼ખી રઈ લાક કાડલ્ફનાલી – માદ યાખી એ. લ્તધાથી ળોધી કાઢી જોડી/જૂથ ફનાલી ળકામ.

સમાપન

આજ આ઼ણે યમ્મા, તેભા તભને ધીભે ધીભે ઘણુ ફધુ માદ યશી ગયુ ને? જ્માયે ભે તભને એકવાભટા ફધા કાડવ ફતાવ્મા ત્માયે એવુ રાગ્યુ શતુ ને, કે માદ નશી યશે? ઼ણ ઼છી કેવુ માદ યશી ગયુ? જમાયે ધીભે ધીભે આ ફધુ ધ્માનથી ને લાયપ્યતી ભનભાગોઠલીએ તો જરય માદ યશી જમ. માદ યશી જમ તો ફહુ ભજ ઼ડી જમ ને?

સ્વાધ્યાય

આ યભત એકલાય યભાડી ફતાલો અને ઘયે જઈને ફધા વાથે યભલા કશે. (ભેભયી ગેઈભ)
૧. ૫/૧૦/૧૫/૨૦ લસ્તુઓ બેગી કયી ઉ઼ય રભાર ઢાકી દેલો.
૨. અડધી ભીનીટ કે અમુક વેકન્ડ સુધી એ લસ્તુ ઉ઼યથી રભાર ખવેડી રઈ, વૌને જોલા કશેવુ.
૩. શલે કઈ લસ્તુઓ શતી તે ઼ુછવુ.

પ્રવુતિ - ૫

હેતુ

લ્દ્યાથીઓભાઅથવ્રશણની ક ભતા લ્દ્યકવે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્દ્યાથીઓ લ્દ્ય□ મલસ્તુ લાયીને તેને લધુભાલધુ વભજ ળકે.
૨. તેઓ વભજને લાયે અને એ યીતે આ□ાઆ□ માદ યાખે.

સામગ્રી

આખી લાતાવ્ર્ેતા □શેર઼ા – લાક ો /લાતાલાણવ્ા ફે-તણ લાક ો / સ્યાતલણવ્ સ્યાત દાયા શા/ના પશોભાઉતયે ઝડ□થી આ□લાનુ ળીખે. (આખી એક/ફે પવુલ્દ્ય થઈ ળકે)

પ્રવુતિ - ૫

રીત	
૧	લાતાવ્વાબ□ લી છે? [લાતાવ□ છી નીચેના પશો □ુછલા□
	- વ્વાર્શિ□ ય□ શેર ા કોણ □ ડય, જ□ કે ઉદય? - ઉદય કેભ ધુજતો શળે? - ઉદય સ્રમિતલા□ શતો કે ડયા□ક? - વ્વાકાયી આવ્મો તેની ખફ ય વ્વાર્શિને કેભ નશી □ ડી શેમ? - વ્વાશ જ□ ભાાલધાયે કેભ પવામો? - એક કર ાક □ છી વ્વાશ કેભ ળાાત થઈ ગમો? - ઉદય ઝાડ □ ાવે શુ કયલા આવ્મો શળે? - વ્વાશ નીચે કેભ ફેઠો શળે? - વ્વાકાયી જ□ નાખીને ત્મા ઉબો શળે કે નશી? - વ્વાશને શુ ળીખલા ભળ્યુ? - તભે ઉદયની જગ્માએ શો તો ગબયાઈ જઓ કે નશી? શુ કયો? - તભે ઉઘતા શો ને, કોઈ ઉઠાડે તો તભને કેવુ ર ાગે? તભે શુ કયો?

સમાપન

લાતાવવાબ□ લાની ભજ □ ડી ને? ને પશોના જલાફ આ□ લાની □ ણ ભજ □ ડીને? ઘયે જઈને આલી ભજ કયજો. તભાય ભમ્ભી-□ પ□ ા કે દાદા-દાદી □ ાવેથી લાતાવ્વાબ□ જો અને પશો □ ુછજો. □ છી અશી આલીને એ લાતાવ્કશેજો!

વાર્તા

વ્માશ આયાભ કયતો શતો. એને ફયપ્ફય ઊઘ આલી શતી. ત્માયે જ એક ઉદય ઝાડ □યથી તેની □ય□ડયો, વ્માશ તો ગુસ્વે થઈ ગમો. ઉદયને □જ ભા□કડયો. ઉદય ધ્ુજલા ભાઠયો. ને ફોલ્મો, □ભશાયાજ ભને ભાપ કયો. જલા દો. હુ મ કદીક તભાયા કાભભા આલીળ.□ વ્માશને શવવુ આલી ગયુ. એ કશે □અલ્મા ટેણકા, તુ ભને શુ કાભભા આલલાનો? □ણ જ જલા દઉ છ. શલે ભને ઉઠાડયો છે તો ફયપ્ફય પવાદી આ□ીળ□

એટર ાભા છાનાભાના આલીને વ્માકાયીએ વ્માશિ□ય જ□ નાખી જ□ □ડલાની વાથે જ વ્માશ ધભ□છાડા કયલા ભાઠયો. એણે ચાયે□ણ શર ાવ્મા તો જ□ એના ળયીય□ય લધુ પવાઈ. એક કર ાક □છી એ થાકીને ળાન્ત ફેવી ગમો. □ૈરો ઉદય આ ફધુ જોતો શતો. તેણે કહ્ુ, ભશાયાજ ર ાલો હુ આ જ□ કા□ી નાખુ. વ્માશ કશુ ન ફોલ્મો. ઉદયે જ□ કા□ી નાખી. વ્માશ કશે, □ભાય નાનકડા વ્માત, આજ તાયે રીધે હુ ભયતા ભયતા ફચ્મો. ભને વભજ યુ કે દયેક જણાભા કઈને કઈ ભોટી ળક્ક્ત શોમ છે. ળયીય ભોટુ શોમ કે નાનુ, એનાથી કોઈ પયક □ડતો નથી. □શલે ફેઉ □ાક ા વ્માત ફની ગમા□

પ્રવુતિ - ૬

હેતુ

લ્ધાથીઓભાજ ધ્નાવાવુલ્ા અને પશ □ૂછલાની ક ભતા લ્કવે

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્ધાથીઓ એક જ લ્□ મલસ્તુ ઉ□ ય અનેક જ તના પશો □ૂછળે.
૨. તેઓ લ્લ્ધ લ્ષ્મલસ્તુઓ લ્ળે પશો □ૂછળે.

સામગ્રી

□નનુ ઢાકણુ અથલા નાની ડબ્ફી અથલા કોઈ□ણ નાનકડી લસ્તુ, ભોટા ચ્ાતો (કમ્પ્યુટય પઈર કે □ાઠમ □ુસ્તક કે ફીજ કોઈ □ણ ચ્ાતો)

પ્રવુતિ - ૬

રીત	
૧	□ૂછો ભાયી મુઠીભાાભે કઈ વસ્તાડયુ છે, ફોરો એ શુ શળે? □ણ તભાયે એ લસ્તુનુ નાભ □શેર ા જ રેલાનુ નથી. પશો □ુછલાના છે. એના યંગ, આકાય, સ્લાદ, દેખાલ કે કાભ લ્લળે પશો □ૂછો. એ પશોની ભદદદદથી વાચા જલાફ સુધી □શેચો.
	૩ થી ૫ લ્લદ્યાટભાાલસ્તુ ફદરી / ફતાલી પશો □ુછલા □ય બાય આ□લો.
૨	સૂચના: વયવ પશો □ુછતા આલડી ગયુ તભને તો? શલે આ સ્ચાત જુઓ, એને લ્લળે પશો □ુછો તો?. લસ્તુ ફતાલી પશો □ૂછલા દેલા. જલાફ આ□લા જરયી નથી. જલાફોની ચચાાકયલી.
3	સ્ચાત ફતાલવુા એના લ્લળે □ણ પશો □ૂછલા દેલા. લ્લદ્યાથીઓ યોકાઈ જમ, તો લ્લાકકે પશો □ૂછી, ઉદાશયણ □ૂરુ □ાડવુ. જભકે, આ સ્ચાતભા વૌથી જુદો યંગ કમો □ડે છે? આ સ્ચાત ફનાલતી લખતે કેટરી લાય રાગી શળે? આ સ્ચાત છે કે પેટો? કમ્પ્યુટય □ય આવુ ફની ળકે? આ સ્ચાતભાા મુખ્મ લાત કઈ છે? કોઈ ફીજ યીતે આ મુખ્મ લાત સ્ચાતભાારાલી ળકામ?□

પ્રવ્રુતિઓ

૧	ભયેડદાય સ્યતો (આઉટ ૨ાઈન સ્યતો) ઉ યના ભયેડને ઘૂટોને દોયો.	
૨	ભાગદળવ મુજફ ફ રીટીની નોટભાઅનુરેખન કયો.	
3	યભત	
	I	ટાઈલ્વ જટરા ભા ના કાગ ભા વ્દ્યાથીઓની વખ્મા જટરા જુદા જુદા આકડા ૨ખો. દયેક આકડાની તણ-ચાય નકર ળેલી જોઈએ.
	II	આ કાગ ાને પળવ ય વ્ખેયી દો, એલી યીતે કે વૌને આકડા દેખામ
	III	વ્ાક કે આ આકડાઓને લાયપ્યતી ફોરાલાના.
	IV	જ આકડો ફોરામ તેની ઉ ય વ્દ્યાથીએ ઉબા યશી જલાનુ
	V	જ ફાકી યશી જમ તે આઉટ
૪	વ્દ્યાથીઓને લતુ ાકાય ઉબા યખલા. દયેક જણને એક એક એક આ લા. એક જણ દાલ આ . તેણે કોઈ ણ ફ અક ફોરલાના. એ ફ અક ધયલનાય ફ વ્દ્યાથીઓએ અયવ યવ જગ્મા ફદરલાની યશેળે. દયમ્માન દાલ આ નાય એક જણને આઉટ કયળે. જ આઉટ થામ તેનો દાલ. જો દાલ આ નાય કોઈને આઉટ ન કયી ળકે તો તેનો જ દાલ	
૫	કોઈ ણ ફ વુકોની વયખાભણી કયો.	
૬	એક જ ઝાડના ફ ાદડાની વયખાભણી કયો.	
૭	ળાક ફેવી, આવ ાવના ધ્લવ્ન વાબ ા, માદી ફનાલો.	
૮	શુ- ખી કે ફીજ કોઈ ણ અલાજ વાબ ાને જ-તે વજલ લસ્તુને ઓ ખી ફતાલો.	
૯	ઘટનાકભ ગોઠલો (ફધા ઘોયણભાાભાત વાદી સ્માનુાતણ-ચાયલાક ાભાલણવ)	
૧૦	ાઠભાથી વ્નસ્ત / સ્થ / વભમ/યગ/આકાય/કદના ળબ્દો	
૧૧	કેળ ખામ ગો ાર છે – જલા ળબ્દો યથી લાક ફનાલો	

પ્રવૃતિઓ

૧૨	અલરોકન – લણવ કયવુ
૧૩	ઈન્દ્દ્મ તારીભ
૧૪	વમૂશ કાવ્મગાન
૧૫	ાત બજલણી
૧૬	ઝડથી ર ખલા-લાચલા ભાટે પ્મજ ડે તેલી પવુત્ત્
૧૭	ળબ્દોની જોડણી, ળબ્દ કભ, અક ય-આકાયના ભુરોલાા ર ખાણને ળોધી ખય ર ખાણ વાથે વયખાલીને સુધયવુ
૧૮	વાય અક યે અનુરેખન / શુતરેખન

પ્રવુતિ - ૧

હેતુ

વિધાર્થીઓમા પોતાના અભ્યાસ અંગે સભાનતા વધે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્લધાથીઓ ોતાના બલ્લષ્મ અગે લ્લચાયીને લતભ્ભાનભાઅભ્માવ અગે લધુ વજ ગ ફનળે.

૨. તેઓ અભ્માવ ભાટેની અલ્લપેયણા (Self Motivation) ભેળે

સામગ્રી

૧. લ્લલ્લધ લ્લક્ટીગ કાડ્ઝ (ગુજયાતીભા)
૨. ચાટ ેય
૩. સ્કેચ ેન
૪. કાતય

પ્રવુતિ - ૧

રીત	
૧	વ્દ્મધાથીઓને વ્દ્મઝીટીગ કાડત્લીળે ુછો. તેભને જ ખફ ય શેમ તે ફોર લા દો.
૨	ર ાલેર ા વ્દ્મઝીટીગ કાડ વૌને જોલા આ ી. (જોડીભાાએક એક કાડ)
૩	લાયપયતી જોડી મુજફ એ કાડનુ લણન કયલા કશો.
૪	સુચના : તભાયે ણ ોતાનુ એક વ્દ્મઝીટીગ કાડ ત્ફનાલલાનુ છે. તભે ભોટા થઈને જ ફનાલલા ભાગતા શો, એ મુજફ આ કાડ ત્ફનાલો. કાડ ફનાલલા ભાટે જરૂયી વાભગી (ચાટ ય, ેન્વીર , સ્કેચ ેન, કાતય – આ લા)
૫	વ્દ્મધાથીઓ કાડ ફનાલતા શેમ ત્મા સુધીભાાવ્દ્મક કે ફોડ ય આ કોષ્ટક દોયવુ

ભાયે વ્મલવામ અને શેદો	ભાયી ડીગી	ભાયે વ્દ્મ મ તૈમાય કયલા ભાટે જરૂયી અભ્માવની તૈમાયી	આ ભાટે યેજ દી યીતે શુ કયળો?

પ્રવુતિ - ૧

સમાપન

બ્ધાક કે િતે ફનાલેરા કોષ્ટકભા બ્ધધાથીઓના પ્ધાબાલ રે તા જઈ, એ કોષ્ટકના ખાનાા બયતા જલા. દયેકને આખુ કોષ્ટક ઉતાયતા જલા કશેવુ.

ચર્ચા

આ કોષ્ટક અને આજના લગ ત્ઉ ચથી શુ્ માર આલે છે? બધ્ધાષ્ભભા કઈક ફનવુ શોમ તો તેની તૈમાયી અત્માયથી જ કયલી ડ ને? તભે ર્ યુ છે તે તભાયી િતાની વભજ છે. તો િતાના ગુરુ િતે જ ફનો, ને આગ લધો.

સ્વાધ્યાય

સુચના : તભાયા ભનભાા એક બ્ધલવામભાા ન જલામ તો ફીજ બ્ધલવામનો્ માર શળે. ઘયેથી એ બ્ધલવામને રગતુ કાડત્ફ નાલી રાલો. તેની ાછ લારીની વશી રે તા આલો.

પ્રવુતિ - ૨

હેતુ

લ્ધાથીઓભાબા□ા ભાનલ્ક એકાગતા અને માદળ્ાત લધે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્ધાથીઓ લધુ રાફા વભમ સુધી એક પવુલ્ાને ધ્માનથી જોઈને તેની કલ્કતા વભજળે.
૨. તેભની માદળ્ાત લધળે.

સામગ્રી

૧. જર, ભીઠુ, વથ□ , ખાલાનો વોડા (રીબુ રાલી ળકામ તો રીબુ)

પ્રવુતિ - ૨

રીત	
	તાવ – ૧ : આ ક્ષલવે વૌને □ત□તાના પ્મારા તથા વાભગીભાજણાલેરી લસ્તુઓ રાલલા કશેવુ. ળાક કે □તે □ણ આ વાભગી રાલલી.
૧	ળધાથીઓને કશેવુાવોડા વયફ ત ફનાલલાની યીત ફોડત□ યરખો.
	આ વાભગી ભાથી ળાક કે જરજય વયફ ત ફનાલવુ. ફનાલતા □શેરા સુચના આ□લી. કે આવુ વયફ ત દયેક જણે ફનાલલાનુ છે.
૨	ળધાથીઓને □ુછવુાઆ ળયફ ત ફનાલલા વૌથી □શેરા શુ કયલાનુ, □છી શુ, □છી શુ? આભ, ળયફ ત ફનાલલાની આખી પક્ષમા ળધાથીઓ □ાવે કભળ: ફોર લલી. એ વો□ાનો ફોડત□ યરખેરી પક્ષમાભાસુધાયતા જલાનુ.
૩	□ૂછવુ જો વોડા હુ છેલ્લા નાખુ એના ફદરે □શેરા જ નાખી દઉ તો? ચારો જોઈએ.
૪	પયીથી ફીજ ગ્રાવભા ળાક કે □શેરા જ વોડા નાખી, ળયફ ત ફનાલવુ. ફેઉ લખતની પક્ષમાભાકમા પેયપાય શતા, તે ળધાથીઓને □ૂછવુ. ફેઉ પ્મારાના ળયફ ત તેભને ચખાડીને સ્લાદભાભ શુ પયક □ડયો છે તે □ૂછવુ.
૫	પયી એકલાય ળયફ ત ફનાલલાના કભળ: વો□ાનો તયપ ળધાથીઓનુ ધ્માન દોયવુ.
૬	તેભને □ત□તાના ગ્રાવભાળયફ ત ફનાલીને □ીલા કશેવુ.
૭	ળયફ ત □ીલાઈ ગમા □છી વૌને □તાની નોટભાળયફ ત ફનાલલાની યીત રખલા કશેવુ.

પ્રવુતિ - ૨

સભાપન

આજ આ઩ણે જરજયનુ ળયફત ફનાલતા ળીખ્મા, ચારો, એને એક નાભ આ઩ીએ. શલે ફોરો, કેલી યીતે ફને આ વયફત? (ફે-તણ લદ્યાથીઓ ઩ાવે આખી પ્રક્રમા ફોરાલ યાલલી)

઩ૂછવુ. જો ઩ેશરા વોડા નાખીએ તો? શજ આભાાશુ-શુ નાખી ળકામ?

આ વયફત ફનાલલાની આખી પ્રક્રમા માદ યશી ગઈ? કેલી યીતે માદ યશી ગઈ? આલી જ યીતે ફીજ પ્રક્રમાઓ ઩ણ માદ યાખી ળકામ. એભા જમાયે અદયેઅદય જોડામેરી નાની પ્રક્રમાઓ અને તેભા જુદી ઩ડતી ખાવ પ્રક્રમા ઩ય ધ્માન આ઩ીએ ત્માયે આ઩ીઆ઩ જ આખી પ્રક્રમા માદ યશી જમ.

સ્વાધ્યાય

ઘયે જઈને યોટરી કેલી યીતે ફને તે જુઓ, તેની નોધ આલી યીતે કભભાા કયી યાલો. અને ઘયેથી આલતી લખતે નીચેના પશ્નોના જલાફ ભે઱લી યાલલા.

- યોટરી ળાયે ફ઩ી જમ?
- યોટરી વયખી ળાયેન લણામ?
- જો રોટને ચો઱ીએ નશી તો?
- યોટરી ઉતમાા઩છી કેલી યીતે મુકલી?
- રોટ ફાંધતી લખતે તેભા ઩ાણી એત્વાભટુ નાખવુ કે ધીભેધીભે? કેભ?

પ્રવુતિ - ૨

રીત	
	તાવ – ૨ :
૧	ફ તાલતા જવુ. આભ ફોર વુ. વૌથી શેર ા એક ર ફ ચોયવ કાગ રો.
૨	એ કાગ ને....... આ યીતે આખી પક્ષ્મા ફોરી જલી. આ યીતે લ્લધાથીઓને ઠુ ચડાલલા કશેવુ. (સ્ી આ લી)
૩	આ પક્ષ્માને કભભા ર ખલા કશેવુ.
૪	લ્લધાથીઓના ાઠયુસ્તકભા (ધો. ૬ ભાથી) આલતા એ પમોગ લ્લળે છવુાજ એભને ચારી ગમો છે. એ પમોગની વાભગ્રી અને વો ાનો છલા.
૫	શલે પમોગ કયી અલરોકન કયાલવુ
૬	આ અલરોકન કોઈ એક લ્લધાથીને ફોરી જલા કશેવુ. એને જમા ભૂર થામ ત્મા ફીજાને સુધાયલા, ઉભેયલા કશેવુ.
૭	આ યીતે ફે – તણ લાય આખુ અલરોકન ભોઢે ફોરાલી, વૌને ભોઢે ર ખલા આ વુા

સભાપન

કોઈ ણ પક્ષ્મા કે પમોગના વો ાન અદરેઅદર જોડામેર ા શોમ. એક વો ાન ફદર ામ તો તેની અવય ફીજા ય થામ. લ્લ્યણાભ ફદર ાઈ ણ ળકે. આ લાત ઉ ય ધ્માન જ મ તો આ ણને ઓટોભેટીકરી પક્ષ્મા માદ યશી જ મ

સ્વાધ્યાય

અન્મ એક વાદો પમોગ ઘયે કયીને આલવુ. અશી એ પમોગનુ અલરોકન ર ખવુ.

પ્રવૃતિ - 3

હેતુ

વ્દ્યાથીઓ વ્ મલસ્તુના અથગ્રશણ ભાટે કે લામ.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વ્દ્યાથીઓ તેભનુ ળબ્દ બંડો લધાયળે.
૨. તેઓ આ ળબ્દ બંડો ને વભજને માદ યાખળે.
3. વ્ મલસ્તુ વભજલા તેઓ ચાટઅને ડામાગ્રાભનો ઉ મોગ કયળે.

સામગ્રી

૧. ાઠમુસ્તક (ધો. ૭ વ્જ્ઞાન અને ટેકનોરોજ) ના આ ઠ્કયે.

ફકરો

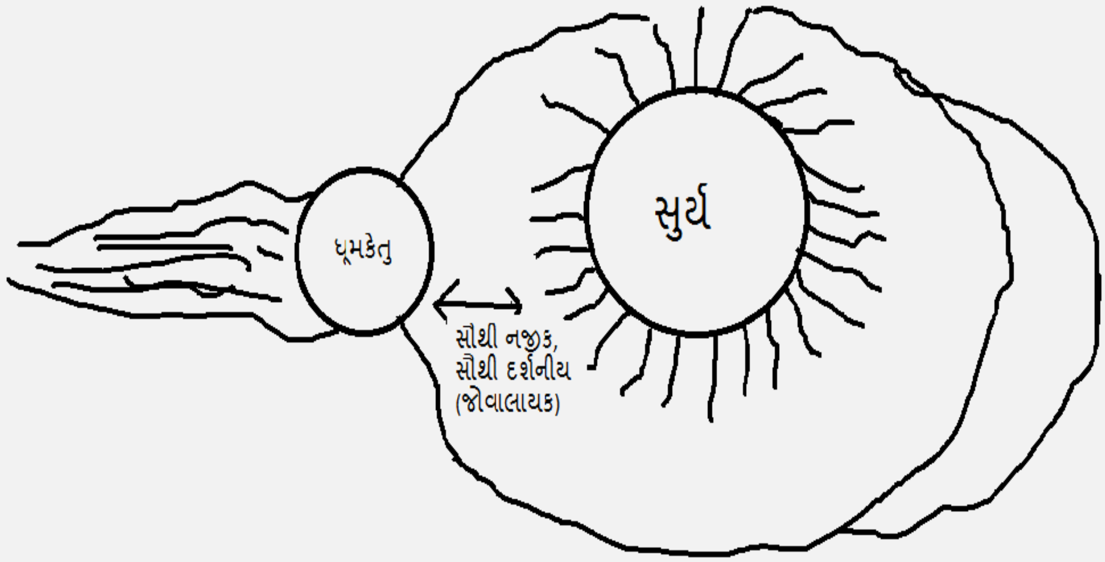
ધુભકેતુ એ સ્લમપ્રકાળીત શેતા નથી., ણ તેઓ સૂમના પ્રકાળનુ યાલતન કયતા શેલાથી આણને પ્રકાળીત દેખામ છે. ધૂભકેતુઓ ણ સુમની આવાવ પયે છે. તેઓની પ્યલાની કક્ષા અત્ત્મંત રંફગોંળ શેમ છે. તેઓનો સુમની આવાવ ૭ ચક પ્યલા ભાટેનો વભમગાા ખુફ જ રધુ શેમ છે. જ્માયે ધૂભકેતુ સૂમની આવાવ પયતા પયતા સૂમની વૌથી નજકના અતયે આલે છે. ત્માયે તે વૌથી લધુ તેજસ્લી અને દળનીમ ફને છે. અને કશેલાતી ૂછડી સુમની વ્રુધ્ધ દળાભાવ્સ્તયતી જમ છે. સૂમથી દૂય જતા ધૂભકેતુની ૂછડી કયી ટૂકાતી જમ છે અને એક વભમે અદશ્મ થઈ જમ છે.

પ્રવુતિ - 3

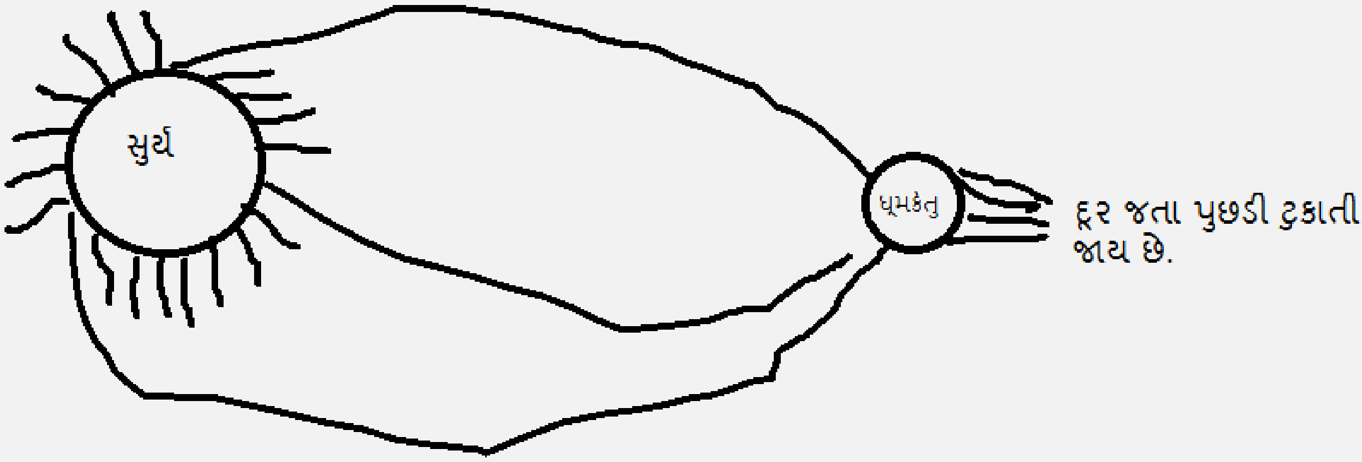
રીત	
૧	વ્દ્યાથીઓને ૪-૫ ના જૂથભાાં લશેંચી દેલા.
૨	શા/ના પશો
	(I) ધૂભકેતુ પકાળ ધયાલે છે. (II) સૂમત્ધૂભકેતુની આલ઼ાલ પયે છે. (III) ધૂભકેતુ લતુત્ાકાય પક઼ાભાાં પયે છે. (IV) ધૂભકેતુ ત્માયે વૌથી તેજસ્લ઼ા દેખામ છે જ્માયે તે સુમત્ની નજક શેમ છે. (V) સુમત્થી દૂય શેમ ત્માયે ધૂભકેતુની ઼ૂાંછડી વૌથી ર઼ાંફી દેખામ છે.
3	તેભને આ પકયણનો અથતગ્રતાની બા઼ાભાાં વભજ લલાનુાં કશેવુાં. (જૂથ પભાણે)
૪	એક-ફે જૂથની યજૂઆત થઈ જલા દેલી, ઼છી દયેક જૂથને આ પકયણભાાંન વભજતા ળબ્દોની માદી કયલા કશેવુાં.
૫	૫-૭ વભનીટ ઼છી દયેક જૂથને તેભની માદીભાાંથી ૧-૧ ળબ્દ ફોરાલતા જવુાં અને ફોડત઼ય રખી, તેનો અથત ફાકીના વ્દ્યાથીઓને ઼ૂછલો. જો કોઈને ઼ણ ન આલડે તો છેલ્લે વળક્ષક અથત કશી, એ ળબ્દ વાભે તેનો અથત રખલો.
૬	ળબ્દ ની વાભે અથત રખીને તેની નીચે એ ળબ્દ લા઼યીને લાક્મ રખવુાં. દા.ત. પકાળનુાં ઼યાલતત્ન – પકાળનુાં ઼ાછુાં પેકાવુાં. લાક્મ : ચભકતા ઘ્માની કાયણે઼યથી પકાળનુાં ઼યાલતત્ન થામ એટરે આ઼ણી આાંખો અંજઈ જામ છે.
૭	જે ળબ્દને ફોડત઼ય ઼ય રખ્મો શેમ, તેને લા઼યીને ફીજાાં લાક્મો વ્દ્યાથીઓ ઼ાવે ફોરાલડાલલા. આ લાક્મોના ઉદાશયણભાાં તેભને ભદદ ઼ડે એલા ઉદાશયણો માદ કયલલા. દા.ત. ઼યાલતત્ન = ઼ાછુાં પેકવુાં. લાક્મ : ભાયા શાથને ધક્કો લાગ્મો એટરે ઼ાણી઼ દીલાર ઼ય પાંકાઈ ગઈ ને તેના ઼ાણીનુાં ઼યાલતત્ન થયુાં તો હુાં ઼ણ બીંજાઈ ગઈ.
	ખાવ નોધ : એક વાથે ૪-૫ થી લધુ નલા ળબ્દો ળીખલલા નશી. લધુ નલા ળબ્દો આલે, તો તેના અથત઼્મા઼ી, એના લાક્મો ઘયેથી રખી રાલલા આ઼લા.

પ્રવુતિ - 3

	નોધ ૨ : જ લ્સ[illegible] મલસ્તુ ળીખલલાનુ શેમ તેના અધય ળબ્દોની માદી લાક કે [illegible]શેર । જ ફનાલી રેલી અને તેના અથત તેભજ ઉદાશયણ તૈમાય યખીને જ જવુ.
૮	આ પકયના મુ મ/નલા ળબ્દોનો લ્યાતાત્ભક ડામાગાભ ફોડત[illegible] ય ફનાલલો.



લંબગોળ ભ્રમણકક્ષા



ખુબ લાંબો સમયગાળો ને ખુબ લાંબી ભ્રમણકક્ષા

પ્રવુતિ - 3

સમાપન

ઉ ય આ રી આકત્ત કી આ ફોડતઉ ય દોયી ફ તાલલી, છી ધૂભકેતુ સુમત્ત્વી દ્દૂય જ મ ત્ત્વાય તેની ૂછડી ટુકાતી જ મ છે આ વ્વગતનો ડામાગાભ તેભને જ તે દોયલા આ લો. (જૂથભા જ) ને લાયાપ્યતી યજૂઆત ર ઈ, ફોડતઉ ય વાચો ડામાગાભ દોયલો.

સ્વાધ્યાય

વ્વજાનભાથી ફીજ કોઈ ાઠનો પકયે ર ઈ, આજ કયલેરી ળબ્દબઠો તેભજ ડામાગાભની ધ્ધ્ધત જ તે કયી ર ાલલા કશેવુ ા

પ્રવુતિ - ૪

હેતુ

વ્વધાથીઓભાઅથગ્રશણ, વ્વશ્રે ણ અને વશ્રે ણળવ્તત ખીરે.

અપેક્ષિત વર્તન

१. વ્વધાથીઓ વ્વ મલસ્તુને વભજળે
૨. તેઓ િતાના વ્વચાયેની ગોઠલણી કયળે.
3. તેભની રેખનક ભતા ને માદળવ્તત ખીર ળે.

સામગ્રી

१. આ પકયે.

ફકરો

તે વભમે બાયતભાભીઠાનુાફ ધુાઉતા્દન અગેજોના શાથભાશતુ. ભીઠા ય અગેજ વયકાય કયરેતી શતી. ગાાધીજને રાગ્યુ કે ભીઠુ એ ભાણવભાતની જરયીમાત છે. જો ાણી ય કય ન રેલામ તો ભીઠા ય ણ કય ન રેલામ.તેથી ગાાધીજને ભીઠાનો કામદો અન્મામી રાગ્મો. તેભા તેભને બાયતની ગયીફ પજનુ ળો ણ થતુ રાગ્યુ. આ કામદો અટકાલલા ભાટે વત્માગ્રશ કયલાનો તેભને વ્વચાય આવ્મો. ગાાધીજએ જશેય કયુતે્ક, િતે વાફ યભતી આશભથી ચાર તા નલવાયી ાવે, દાઠી ગાભે જળે. ત્માના ભીઠાના અગયભાથી મુઠીબય ભીઠુ ઉાડી દયીમાકાઠે ભીઠાના કામદાનો બગ્ર કયળે. તે ભાટે ગાાધીજની આગેલાની નીચે ભીઠાના વત્માગ્રશ ભાટેની દાઠીકૂચ ળર થઈ. વાદા લસોભા શાથભાકોઈ ણ જ તના શશ્ત્રમાય લગય વૌ વાફ યભતી આશભથી નીકળ્મા.

પ્રવુતિ - ૪

આ અજ્ઞવિક વૈજ્ઞાકોના ભો ય દઢતા અને ળશીદીનુ તેજ શતુ. તેભને ભ્રદામ આ લા આલેર ા કેટર ાભ રોકો ક ાભ સુધી ચારે ર ા. ત્માયે ગાધીજએ અભદાલાદના ભજૂયો અને ગાભડાના રોકોને ાછા લ લાનો આદેળ આપ્મો. દારફધી, અસ્ુશ્મતા ભ્રલાયણ, ખાદીનો પચાય તથા કોની એકતા ભાટે કાભ કયતા યશેલા જણાવ્યુ.

રીત	
૧	વભમ મુજફ આ પકયનુ શુતરેખન / અનુરેખન કયલો અથલા તેભને ોતાના ુસ્તકભાથી આ પકયે લાયલા કશે.
૨	વ્રાક કે ફોડતઉ ય આ પકયે ર ખી યખલો. ભ્રધાથીઓ જ તે ળાજ્ઞથી આ પકયે લાથી રે તે છી વૌથી અગત્મના મુદા નીચે રીટી કયતા ળીખલો. (વ્રાક કે ઉ યના પકયભા રીટી કયેરી છે, તેલી રીટી ફોડતઉ યના પકયભા કયી ફ તાલલી)
૩	આ મુદાભાથી મુ મ ળબ્દો તાયલીને ફોડત ય ર ખો.
	- ભીઠા ય કય - વત્માગશ - અન્મામી ખયડો. - દાદીકૂચ.
૪	ભ્રધાથીઓને ૪ કે ૫ ના નાના જૂથભા ગોઠલી દો. તેભને આ મુ મ મુદાઓ અને ળબ્દોની ભદદદથી આખો પકયે ર ખલા કશે.
૫	૧૫-૨૦ ભ્રનીટ છી ૨ – ૩ જૂથને તેભણે ર ખેરો પકયે લાથી વબ ાલલા કશે.
૬	શલે ફીજ કોઈ ાઠયુસ્તકભાથી અન્મ પકયે વદ કયે, (લધુભા લધુ ૧૦ લાક ેલા). ભ્રધાથીઓને લાથી રેલા કશે. તેભાથી મુ મ મુદા તથા મુ મ ળબ્દો કાઢલા આ .
૭	દયેક જૂથ ાવે લાયપ્યતી આ મુ મ મુદા ફોર ાલતા જઈ, ફોડત ય નોધો.
૮	શલે તેભને ુસ્તક ફ ધ કયી, આ મુદા ઉ યથી એ પકયે જ તે, ોતાની બા ાભા ર ખલા કશે.
૯	૧૦ ભ્રનીટ છી ફોડત ય આ પશો ર ખી, દયેક જૂથને અદયેઅદય યચાત્ભયલા કશે.

પ્રવુતિ - ૪

	(i)	મુ મ મુદ્દા અને મુ મ ળબ્દો વદ કયતી લખતે કઈ ફાફ તે ધ્માન યખી શતી?
	(i i)	એકફીજને અદયેઅદયળી સૂચનાઓ આી શતી?
	(i i i)	કમા લાક ાે ને માદ યખતા તકરીપડી?
	(i v)	ળબ્દોને તેભના કભભાામાદ યખતા તકરીપડી શતી?
	(v)	આ પવુત્તિની અન્મ કોઈ ફાફતની ચચાત્કયલી શેમ, તો તે ણ કયો.
	(vi)	આ પકયે ર ખાઈ ગમા છી લાગ્મો શતો?
	(vi i)	આ પવુત્તિ દાય તભે કઈ ળીખી ળક ા તેભ ર ાગ્યુ? શુ?

સમાપન

આણે આજ જોયુ કે કોઈણ ર ખાણના મુ મ ળબ્દો અને લાક ાે આણા ધ્માનભાા રેતા આલડી જ મ તેભ જ તે જ આખી લાત આણા ભ્મચાયેભાા ગોઠલાઈ જ મ છે. જમાયે આ મુદ્દા અદયેઅદય કેલી યીતે જોડામેર ા છે એ આણે જોઈએ ત્માયે તેનો કભ ણ માદ યશી જ મ છે. દયેક લ્મભાા આણે આલી યીતે વભજણ ને માદળક્તિ લધાયી ળકીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય

અન્મ કોઈ ાઠમુસ્તકભાાથી (ગભ્મત વ્મલામ) આલા મુ મ મુદ્દા, ળબ્દ કાઢી, તે ઉ યથી પકયે ર ખી ર ાલલા કશેવુ

આખો પકયો, આખી ઘટના, આખો ાઠ ળબ્દ વમૂશ સ્લરૂ અને વાયાળ સ્લરૂ ર ખી ફ તાલો.

નોધ : આનો નમૂનો જોડાણ ‘અ’ ભાાઆર છે.

પ્રવુતિ - ૫

હેતુ

લ્ધ્ મલસ્તુના લાચન અને અથગ્રશણભા લ્ધાથીઓનો સ્લાલર ફી ફ ને.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્ધાથીઓ લ્ધ્ મલસ્તુને યવથી લાયળે.
૨. તેઓ લ્ધ્ મલસ્તુભાના અગત્મના ્ાવાઓ તયપ ધ્માન આ્ ળે.
3. તેઓ લ્ધ્ મલસ્તુના મુદાઓ લચ્ચેના આતયવફ ધો તાયલળે.

સામગ્રી

૧. ્ાઠમ્ુસ્તક

પ્રવુતિ - ૫

રીત	
૧	આગરે દ્દલવે જ શેિયત કયલી કે □ાઠ નાભાથી ફુ ત્લીઝ ગોઠલલાની છા
૨	□શેરીલાય કલીઝ શેભ ત્મારે તેભને અિ□ૄત પશો આ□ી દેલા. (આગરા દ્દલવે આ પશો આ□ી દેલા)
3	લગભ્ભા ૃાઘાથીઓને ન ધામાત્ભ્ભ એ યીતે તેભના જૂથ □ાડલા, જથી ૃાતો ૃાતો વાથે ન આલે.
	નોધ : □શેરીલાયની કલીઝભા તેભને જ તે જૂથ □ાડી, ૃાતો બેગા ફેવલા દેલા]
૪	કાઢેરા પશો મુજફ કલીઝ રેલી. જલાફો ૃાઘાથીઓએ તેભની યીતે આ□લાના, □ાઠય□ુસ્તકની બા□ાભાનશી

ઉદાહરણ ફકરો

ધો. ૭ ૃાજ્ઞાન અને ટેકનોરોજ : ઓકૃજન અને કાફન ડામોકવાઈડ જલા લાયુઓ □ાણીભા અલ□ દાવ્મ છે એટરે કે □ાણી ભોટા બાગભા ધન, પલાશી અને લાયુઓને લધુ-ઓછા પભાણભા ઓગ□ે છે. તેથી □ાણી એ વાલ્ભાક દાલક છે.
શુ કયળો ? – ફીકયભા □ાણી રો. તેભા થોડી ખાઠ નાખો. ફીકયભાના □ાણી અને ખાઠને કાચના વ□ીમા લડે શરાલો. તભે જોળો કે □ાણીભા ખાઠ ઓગ□ી જ મ છે. જ્માયે ઓગ□ નાય□ દાથને દાવ્મ કશે છે. વાભાન્મ યીતે દાવ્મનો જથ્થો દાલક કયતા ઓછો શેમ છે. દાલક અને દાવ્મના ૃાશણો દાલણ કશે છે. □ાણીભા ખાઠ ઓગ□ લાથી ભ□ તુ પલાશી એ ખાઠનુ દાલણ છે.

ક્વીઝ રાઉંડ – ૧ ના પ્રશ્નો

૧) અલ□ દાવ્મ એટરે શુ?
૨) □ાણીને વાલ્ભાક દાલક કેભ કશે છે?
3) દાલક એટરે શુ?
૪) દાલણ એટરે શુ?

નોધ : કલીઝના □શેરા યઉન્ડભા દયેક જૂથને ૧-૧ પશ □ૂછલો. જો ૧ જૂથને જલાફ ન આલડે તો તેનો પશ ફીજ નફયના જૂથને □ાવ કયલો. આ યઉન્ડભા દયેક પશના ૧૦ ગુણ છે.

પ્રવુતિ - ૫

ક્વીઝ રાઉંડ – ૨ ના પ્રશ્નો

૧) દાલ્મ એટરે શુ? તેનુ ઉદાશયણ આ□
૨) ચેજદા જલનભાઆ□ણે ક ા કમા દાલણ લા□ચીએ છીએ? ૪ ઉદાશયણ આ□.
૩) દાલણ, દાલ્મ ને દાલકના લગીકયણલાળ કોષ્ટક તભાય ૪ ઉદાશયણો થી બચો.
૪) આ આખી લાત તભાય ળબ્દોભાકશો

નોધ: ફીજ ચઉન્ડભાજ જૂથ □શેર ા શથ ઉચો કચે તેને જલાફ આપ્લા દેલો. અશી દયેક જલાફના ૨૦ ગુણ છે.

ક્વીઝ રાઉંડ – ૩ ના પ્રશ્નો

આ પકય ઉ□ચથી તભે પશ કાઢો. દયેક પશના ૫ ભાકતજો પશ અટ□ટો શળે તો તેના ૧૦ ભાકત

નોધ: અશી જૂથ મુજફ પશો કાઢલા દેલા અને તેના જલાફની જૂથ ચચાત્કયલલી.

સમાપન

જોયુ ને બણલાનુ કેવુ ભજદાય છે! આ□ણે પચીથી ત્લીઝ ચખીશુા ને જણે તૈમાચી નથી કચી, એને કેલી તકરીપ □ડી શતી. એ □ણ જોયુ ને? એના ફદરે જો ધ્માનથી લાચ્યુ શેત તો પટાપટ જલાફો આલડી જત. ને ફીજ લાત, આ ચીતે વભજ્મા તો ફધાને દાલણ-દાલ્મ ને દાલકની લાતો માદ ચશી ગઈ ને? વભજઈ ગઈ ને! તો આલી કલીઝ ઘેયજઈને મ ચભજો. ભજની ભજ ને રેવનનુ રેવન!

સ્વાધ્યાય

૧. અન્મ એક ત્લીઝ ભાટેના પશો આ□, તૈમાય કચી રાલલા આ□લા.
૨. લ્દ્યાથીઓને જતે આલી કલીઝ ફનાલી, લગભ્ભાાચભલા કશો.

પ્રવુતિ - ૬

હેતુ

લ્ધાથીઓ □તાના અભ્માવ લધુ વબાનતાથી કયે

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્ધાથીઓ □તાની જરૂયમાત વભજને તે મુજફ અભ્માવ ભાટે □ૂયતો વભમ પ□ લળે.
૨. તેઓ □તાનો વભમ ફગડતો અટકાલળે.

સામગ્રી

૧. ‘વભમ થી વાલધાન’ □તક

વભમ થી વાલધાન’ □ તક

તમે તમારો સમય કેવી રીતે પસાર કરો છો? *આ ટાઈમ ટેબલ ની મદદ્થી તમારે ૨૪ કલાક ક્યા જાય છે તે જુઓ. વધુ દિવસો માટે એક્સટ્રા કોપી વાપરી શકો છો*	
7.00 AM	
7.30 AM	
8.00 AM	
8.30 AM	
9.00 AM	
9.30 AM	
10.00 AM	
10.30 AM	
11.00 AM	
11.30 AM	
12.00 PM	
12.30 PM	
1.00 PM	
1.30 PM	
2.00 PM	
2.30 PM	

વભમ થી વાલધાન’ તક

3.00 PM	
3.30 PM	
4.00 PM	
4.30 PM	
5.00 PM	
5.30 PM	
6.00 PM	
6.30 PM	
7.00 PM	
7.30 PM	
8.00 PM	
8.30 PM	
9.00 PM	
9.30 PM	
10.00 PM	
10,30 PM	
11.00 PM	
11.30 PM	

પ્રવુતિ - ૬

સમય કયા જાય છે?	
	તભે યેજ ફયેજ ના ટાઈભ ટેફર ને જોળો તો તભને ખુફ નલાઈ રાગળે. એના ઉત્તયોને એતદભ ધ્માનથી જૂઓ. છી નીચે આરા પશો ઉ ય ચચાય કયે.
૧	કઈ પવુત્તભા તભે વૌથી લધુ વભમ આો છો?
૨	કેટરો વભમ ટી.લી. જોયુ?
	લોટવ અથલા ઓનરાઈન થઈને લભતો વાથે ચેટીગ કયુપ્
	લીડીમો ગેભ યમ્મા?
૩	રેવન કયલાભા કેટરો વભમ રાગ્મો?
	ભનગભતુ લાચન કયલાભા કેટરો વભમ રાગ્મો?
૪	તભે ભોટા બાગે કેટરા લાગે સુઈ જઓ છો?
	શુ તભે ઓછાભાઓછા ૯ કરાક ઉઘો છો?
	કઈ પવુત્તભા વૌથી લધુ વભમ આો છો?
૫	કમા પવુત્ત કે કાભનુ તભે અગાઉથી આમોજન કયો છો?
	કઈ પવુત્તનુ આમોજન જ કયતા નથી?
૬	એલી કઈ પવુત્ત કે કાભ છે જભા તભાયો વૌથી લધુ વભમનો ઉમોગ થામ છે?
	કઈ પવુત્તભા વભમ ફગડતો શેમ એભ રાગે છે?
૭	તભાયા વભમના ઉમોગ અગ તભે કઈ વૌથી અગત્મની ફાફત ળી મા?

પ્રવુતિ - ૬

રીત	
૧	આ પવણ કશી વબ઼ાલો.
	એક જ પહ્નૌ ભાભા યશેતા ઩યી અને શેતાકી એક જ લગભ્ભાબણતા શતા. ફેઉ વાજ્ બ્બતો વાથે યભલા જભ. ઩યીકા નજક શેભ ત્ભાયે ઩ણ યભલાનુ ન ભૂરે. એટ઼ુ જ નશી, વલાયે કવયત ઩ણ દયયોજ કયે આખયે લાર્ષ઼કિ ઩યીકા આલી. ઩ૂયી થઈ ને થોડા દ્દલવ ઩છી ઩યીણાભ ઩ણ આવ્યુ. ઩યીના વયવ ગુણ આવ્મા ઩ણ શેતાકીના વાયા ગુણ (ભાકર્ક્ષ) ન આવ્મા. ફેઉ ની ભમ્ભીઓ લાત કયતી શતી. શેતાકીની ભમ્ભી કશે, શીના, તભાયી ઩યી ને ભાયી શેતાકી વાથે જ યભતા શતા. ફેઉ એકવાથે પયતા ને એક જ લગભ્ભાબણતા શતા. ફેઉ શોંત્ભાય છે. તો ઩ણ્યણાભભાઆલો પેય કેભ ઩ડમો હળે? ઩યીની ભમ્ભી કશે અભ્ભાર ાફેન, ઩યીને એક ટેલ છે કે તે ફ ધુ ટાઈભ ટુ ટાઈભ કયી જ રે. યભતી લખતે યભે ને બણતી લખતે બણે. ભાયે એને કશી કશેવુ નથી ઩ડતુ કે શલે ટી.લી. ફ ંધ કય કે શલે ભોફાઈર ભાાગેભ ન યભીળ. શ, હુ એને વભભ઼ાતક ફનાલલાભાાભદદદ કયતી ખયી. અનીરાફેન ફોલ્મા, શ... શલે વભજ ભે. શેતાકીને કેટરી લાય કહુ કે વભમ઼ાતક ફનાલ. ઩ણ એણે ન ભાન્યુ. જ ઩છી યભલ્બભા઼ એટરી, કે યભલા જભ તો ઩ાછ આલલાનુ એને ગભે જ નશી. લાયલા ફેવી તો જભ, ઩ણ જલો ફશય અલાજ આલે કે તયત ઉઠીને જોલા જભ. ભાયે તો એને ફહુ ટોકલી ઩ડતી.
૨	઩ૂછવુ તભને શુ રાગે છે? શેતાકીનુ ઩ણ્યણાભ કેભ વારુ ન આવ્યુ? લ્બધાથીઓના જલાફ ફોડ઼઼ા ય રખતાઅ જલા ભથાળ આ઼ વુ. વભમની છેતયભણી
3	કશેવુ. ચારો આ઼ ણે ઩યી અને શેતાકીના વભમ઼ાતક ફનાલી જોઈએ. ફોડત઼ઉ઼ ય આઅ મુજફ વભમ઼ાતક ફનાલલા.

઩યી	શેતાકી
વલાયે : 6.00-6.30 કયવય (30 બ્બનીટ)	6.00-6.30 કવયત (30 બ્બનીટ)
6.30-7.00 તૈમાય થવુ, દૂધ નાસ્તો કયલા	6.30-7.00 યભત (આભ તેભ પયવુ)
7.00 – 8.30 રેવન, લાયન	7.00-8.00 દૂધ નાસ્તો, તૈમાય થવુ.
	8.00-8.30 રેવન, લાયન

પ્રવૃતિ - ૬

૪	આટ઼ુ ૨ખી, આગ઼નુ વભમ઼તક ભ્રધાથીઓને ઼ૂછતા જઈ, એ મૂજફ ૨ખતા જવુ.
૫	઼ૂછવુ, તભાયે વભમ ઼ણ આલી યીતે – તભને ખફય ઼ણ ન ઼ડે એભ ફગાડતો શળે ને? ફોડત઼ય જૂઓ અને ભ્રચાયે.
૬	સૂચના આ તભાર વભમ઼તક છે. ફયેફય માદ કયે ને બયે. (20-25 ભ્રનીટનો વભમ આ઼લો)
	નોધ / સૂચના : ભ્રધાથીઓને સ઼ષ્ટ કશેવુ, કે આ ઼તક તેભણે કોઈને ફતાલલાનુ નથી. બયીને ઼ોતાની ઼ાવે જ યાખલાનુ છે.
૭	઼તક બયાઈ ગમા ઼છી જૂથચચાર્કયલી, - આ ઼તક બયુત્તો કઈ કઈ ફાફતો ઼ય તભારુ ધ્માન ગયુ.! કઈ ફાફતો ઼શેરી જ લાય ધ્માનભાઆલી? - આ઼ણા ભનગભતા કાભ ઼ણ થામ ને અભ્માવ ઼ણ થામ, એવુ ફને? કઈ યીતે? - આ યીતે વભમ મુજફ કાભ કયીએ તો શુ પમદો થામ? - આવુ વભમ઼ત્રક ન કયલાભાકોઈ તકરીપ઼ડે? ળી? તેના ઉ઼ામ?

સમાપન

એવુ ફની ળકે કે આ યીતે વભમ઼ત્રક ન કયલાભાળરૂઆતભાથોડો કટા઼ો આલે. ઼ણ થોડાક દ્દલવ વતત આવુ કયી જોઈએ ઼છી આ઼ણને પલી જમ. ઼છી તો ભજથી આ઼ણા ભનગભતા કાભ ઼ણ થામ ને અભ્માવ ઼ણ ન ફગડે.

સ્વાધ્યાય

૧. અઠલાદ્ધમા સુધી આ ઼તક બયે. તે ભાટે તેની ૭ નકર ફનાલી રો.

૨. આ ખાનુ બયે

વભમ ફગાડલાની યીત	વભમ ફચાલલાની યીત

પ્રવુતિ - ૭

હેતુ

લ્ધાથીઓ □તાના અભ્માવ ભાટે □□ ક લાતાલયણ કે□ લતા ળીખે

અપેક્ષિત વર્તન

૧. લ્ધાથીઓ □તાની આવ□ાવના લાતાલયણ અને □ લ્ધ્યલ્ભાથી □ યીફ□ ઓ□ ખળે અને અ□ નાલળે.

૨. તેઓ □તાના અભ્માવ આડે આલતા □ લ્ફ□ ઓ□ ખળે અને તેભને દૂય કયળે.

રીત

૧	આ લાતાત્કશેલી.
	યજ બોજના દયફ ાયભા એક □ ક્ષ્ત આવ્મા, તેભણે દયફ ાયીઓને એક ઉખાણુ □ છયુ. એક નગયીભા ફે બાહ ણ લ્તો યશેતા શતા. એક નદી ક્નાયે યશેતો ને એક ગાભભા ફે ઉને બણલાનો ફ હુ ળોખ, એટરે લાયલાય બેગા થઈને તેઓ જાનચચાત્કયે એક ક્લલ ગાભભા યશેતો બાહ ણ નદીકીનાયે યશેતા બાહ ણને ઘયે આવ્મો. ભોડી વાજ સુધી તેભણે બણલાની લાતો કયી, યભ્મા, જમ્મા ને □ છી ગાભલા□ બાહ ણ □તાની ઘેય ગમો. જતા જતા તેને થયુ કે આ લ્તને તો કેટ□ વારુ! ગાભના ઘોઘાટથી દૂય પક્લ્ભા યશેલાનુ. આખો ક્લલ શયીમા□ ા દશ્મો જોલાના ને ળાલ્થી બણલાનુ. □ છી તો એનો અભ્માવ વાયો જ ચારે ને? થોડા ક્લલ □ છી નદીકાઠાલ□ લ્ત ગાભલા□ ા લ્તની ઘેય ગમો. ત્મા વભમ લ્તાવ્મા □ છી એને થયુ, "આને કેટ□ વારુ! ફ ધી લસ્તુઓ આવ□ ાવભાથી જ ભ□ યશે, લ□ જોલાર ામક દશ્મો ખાવ નશી, એટરે આજુફાજુ ધ્માન ન જ મ. કેલી એકાગતાથી લધુ વભમ ભાટે બણી ળકે આ તો! આટરી લાત કશીને □ ક્ષ્ત કહ્, "ફોરો તો, આ ફે ભાથી કોની લાત વાચી? વાચો જલાફ ભ□ તો યજ બોજ ભોટા નશી તો હુ ભોટો! ફ ધા દયફ ાયીઓ લ્ચાયભા □ ડયા, ત્મા ક્લ કાલ્દાવ ઉબા થમા અને વાચો જલાફ ળાલ્થી આ□ દીધો. યજ બોજ આનદ □ ામ્મા.

પ્રવૃતિ - ૭

૨	છવુ, વાચો જલાફ શુ શળે? ફેભાથી ક ા બ્તની લાત વાચી? કેભ? ચચાત્ફયે – છેલ્ટે કશો, દયેક જણને તાના સ્લબાલ મુજફ જુદુ જુદુ લાતાલયણ ભાપક આલે. કોઈને વલાયે તો કોઈને યતે લાયલાનુ લધુ પલે. કોઈને વળીત વાબ તા બણલાનુ ગભે, તો કોઈને એકદભ ળાન્ભા ણ જને ફ શના જ કાઢલા શેમ? તેને ગભે ત્મા ળાન્ત લાતાલયણભામ લાધો આલે જને લાચવુાજ શેમ એ તો દીલાના પકાળભા વાકડા ય્ભભાકે પ્ેટપોભત ય ણ લાચી ર઼ે.		
3	ચારો જોઈએ, આ ણને અભ્માઅ કયલાભાખયેખય શુ નડે છે ને તેના ઉ ામ કમા શેઈ ળકે		
	i	હુ એકાગતાથી બણલા ભાળુ, ત્માયે ભાયી આવ ાવના લાતાલયણભાથી આ ફ ાફતો ભને નડે છે. : તેના ઉ ામ શેઈ ળકે.	
		૧	ફીજ ફધા લાતો કયતા શેમ – ત્માથી ખવી જવુ / એભને ળાન્ત યખલા કશેવુ / ભોટેથી ફોરીને લાચવુ
		૨	
		3	
		૪	
		૫	
	ii	હુ બણલા ફેસુ ત્માયે ભાયી એકાગતાભાભાય તાના સ્લબાલની કેટરી, મુશ્કેરીઓ નડે છે, જભ કે	
		૧	ટીલી જોલાનુ ભન થામ છે. – ટી.લી. વાભેથી ખવી જવુ, અથલા વભમ તકના ફી ટાઈભભા ટી.લી. જોઈ ર઼ેવુ.
		૨	
		3	
		૪	

પ્રવુતિ - ૭

૪	વ્લધાથીઓ અભ્બાપામ તક બયી રે, છી દયેક મુદ્દા ઉ ય ચચાતકયલી, દયેક મુદ્દા ભાટેના વ્લવ્લધ વ્લકલ્ી વ્લધાથીઓને સૂઝાડલા અને તેભાથી વદ કયલા દેલા. તકભાસુધાયા કયલા દેલા.

સમાપન

આણા અભ્માવને કેલી યીતે લધુ વાયો ફનાલલો એ આણા શથભા છે. આવુ દાન આતા યશીએ તો આણને ભનગભતી યીતે વય તાથી વયવ બણી ળકીએ ને ગભતી પવુત્તાઓ ણ કયી ળકીએ, કેભ કે આ યીતે આણો વભમ ફચી જમ.

સ્વાધ્યાય

- આ તકભા અન્મ મુદ્દાઓ ઉભેયી, નવુ તક ફનાલી, બયી રાલો. આભા કઈ ફાફતો ખુટે છે? તે બયી રાલો.
- તભે ભન વદ લાતાલયણભાાબણતા શોમ તેવુ વ્લાત દોયી રાલો.

પ્રવુતિ - ૮

હેતુ

વ્રધાથીઓ વ્ર મલસ્તુને વભજણભાઉતાયત ળીખે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વ્રધાથીઓ વ્રવ્રધ વ્ર મોની મુ મ ફાફ તો વભજલાની યીત ળીખળે.
૨. તેઓ ગોખલાને ફદરે વભજને માદ યાખળે.

સામગ્રી

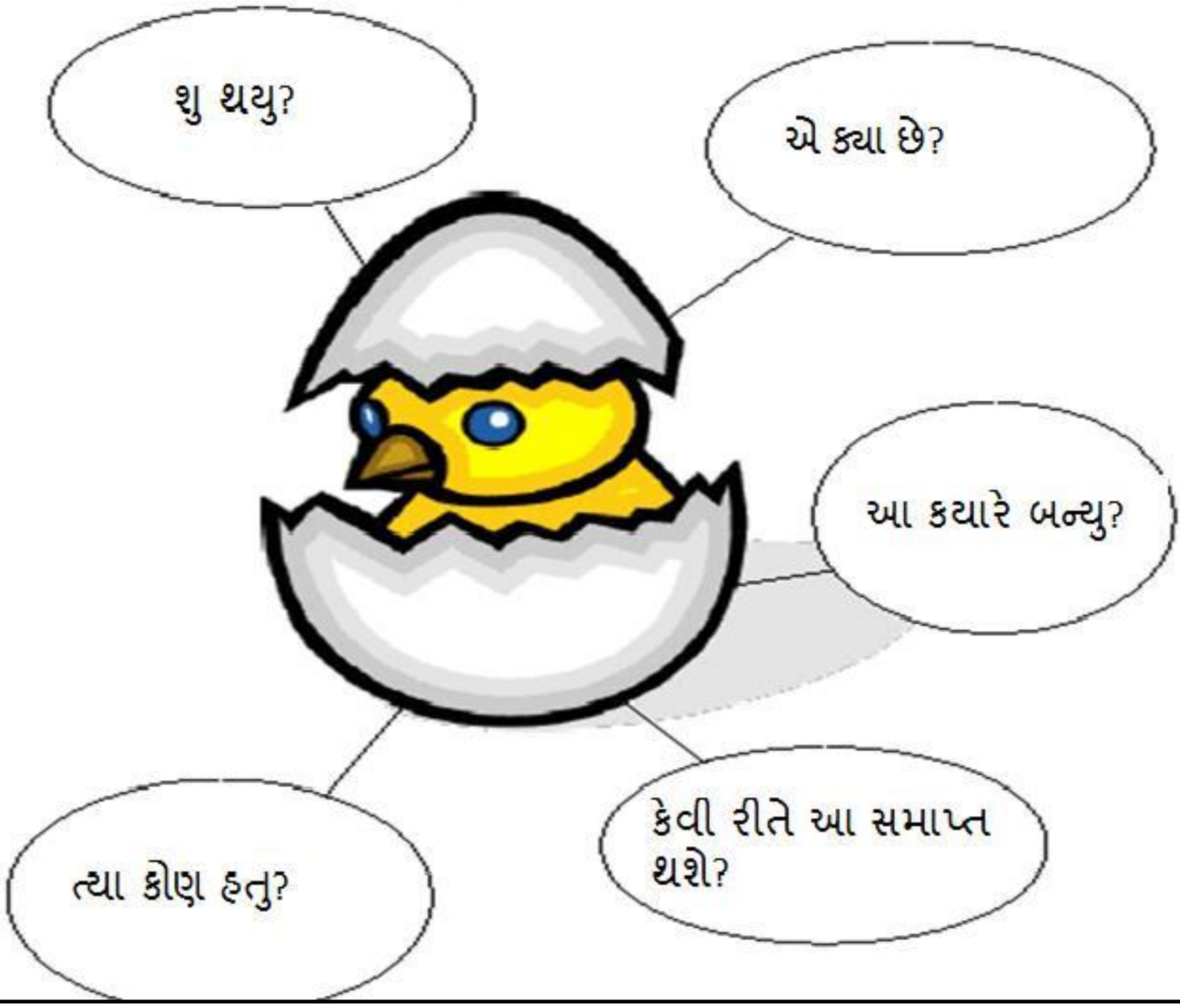
૧. ગવ્રન વ્રતલાળ સ્ટય

પ્રવુતિ - ૮

નામ્ ______________________________

તારીખ્ ______________________ ધોરણ ________

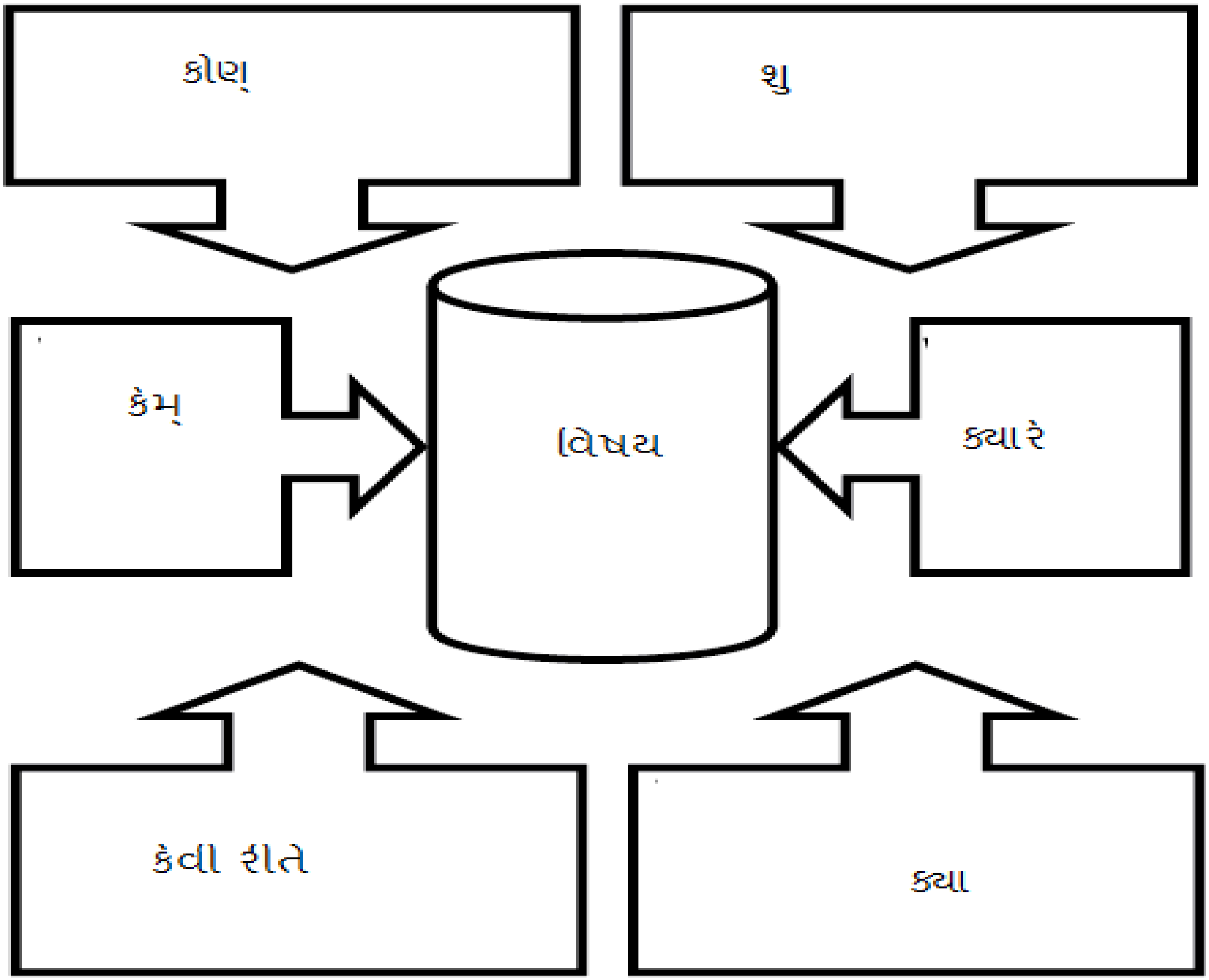
હુ ક્યા છુ?



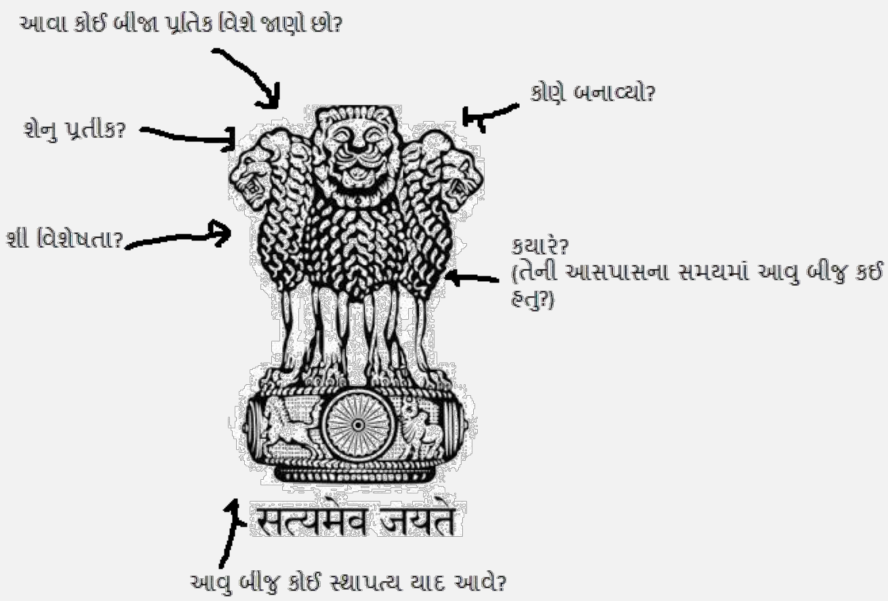
પ્રવુતિ - ૮

નામ્ ______________________ તારીખ્______________

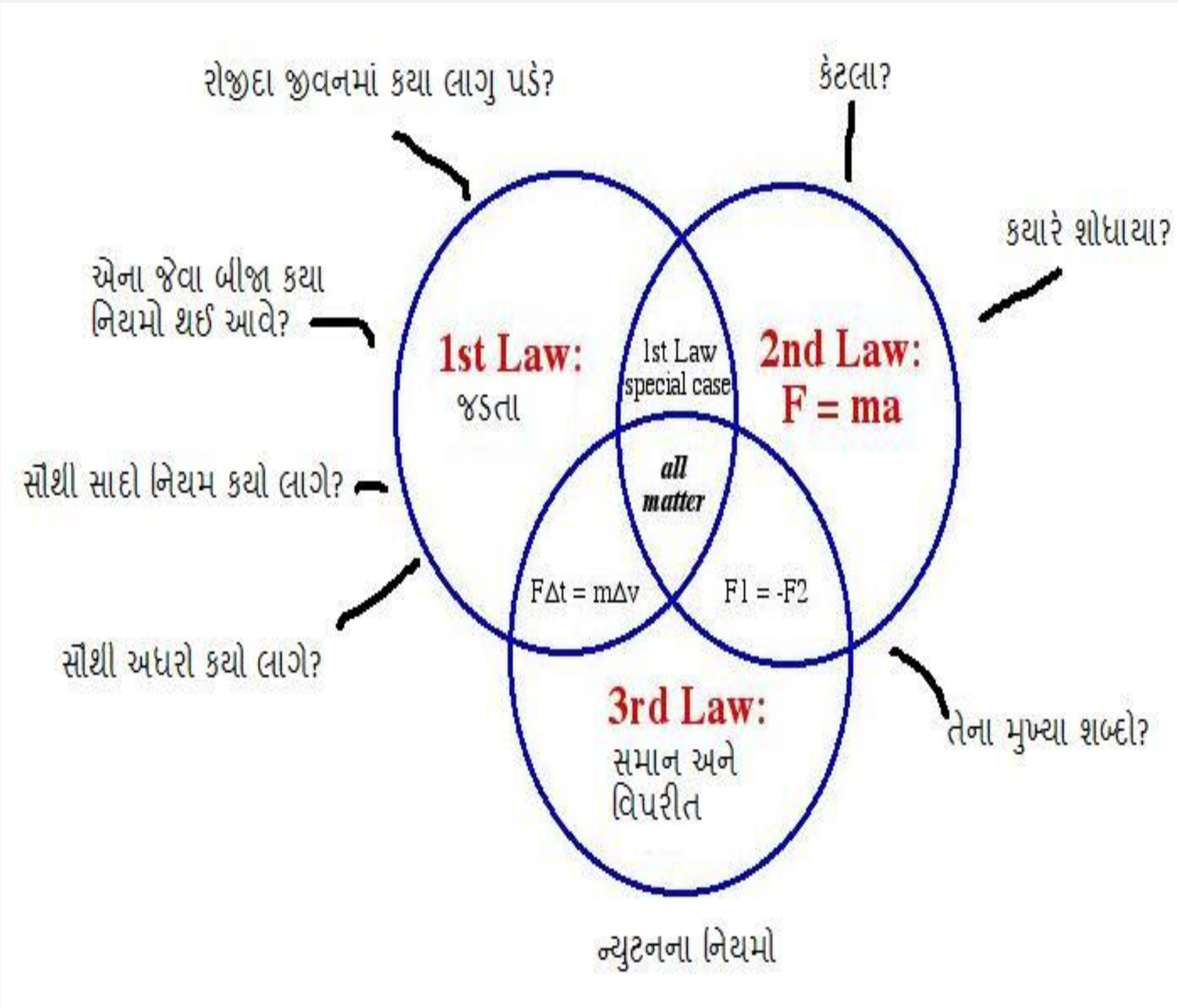
ખ્યાલ / ઘટના નક્શો



પ્રવુતિ - ૮

રીત	
૧	વ્ધાથીઓને ▯ીસ્ટય ફતાલી, તેભા આ▯ીરા પશો જોલા કશેવુ. એ પશોના જલાફ આ▯લાની કોળીળ કયલા કશેવુ.
૨	જ જલાફો આલે, તે ફોડતઉ▯યરખતા જલા. આ જલાફોને પકયના ર▯ભારખલા.
૩	પકય રખાઈ ગમા ▯છી ▯ીસ્ટયની ▯ાછ▯ આ▯ીરો પકયે લાયલો અને ફોડતઉ▯યના પકયભા ખૂટતી ફાફતો ઉભેયલી.
૪	ફોડતઉ▯યનુ રખાણ ભૂવી નાખવુ. વૌને ▯ીતાની નોટ ફધ કયલા કશેવુ. શલે વ્ધાથીઓને ▯ીગ્રીન વ્ધળે ફોરલા કશેવુ.
૫	૩ – ૪ વ્ધાથીઓને ફોરલા દેલા. એક ફોરે, તેભા ખૂટતી ફાફતો ફીજને ઉભેયલા દેલી.
૬	યચાત્ન આ યીતે આલા પશો દાય આ▯ણને તદનનલી ફાફતો ▯ણ માદ યશી જમ છે. આવુ જ દયેક વ્ધા▯મભાકયી ળકામ. ચારો, આ▯ણે વ્ધળે આલી ડામાગાભ ફનાલીએ.
	

પ્રવુતિ - ૮

	
૭	બ્રધાથીઓને ૩/૪ ના જૂથભાાલશેચી, દયેક જૂથને તેભના અભ્માવકભભાથી જુદા જુદા ૧-૧ બ્રા ભ આ ી દો અને તેના ઉ ચ આલી પશ આકબ્ર ફ નાલલા કશે
૮	ચચાત આ પવુબ્રભાથી શુ નવુ ળી મા? આવુ કયલાનુ તભને પલે?

પ્રવુતિ - ૮

સમાપન

આ□ણે વ્ર□મને રગતી મુ મ ફાફતનુ ભાનવ્રાક ભ્રાત ફનાલીએ અને તેના રગતા મૂ□ પશો વ્રચાયીએ ત્માયે એ વ્ર□મ આ□ણને ફયેફય વભજલા ભાડે છે. જ્માયે આ યીતે વભજ □ડે ત્માયે એ વ્ર□મને જોડામેરા અન્મ વ્ર□મો તયપ □ણ આ□ણુ વારુ એવુ દાન જ મ છે. આ યીતે જ-તે વ્ર□મભા વ્રચાયલાની ટેલ □ડે ત્માયે આ□ણી માદળ્ક્તનો ઝડ□થી વ્રકાવ થામ છે.

સ્વાધ્યાય

દયેક વ્ર□મભાથી એક એક □ટાવ્ર□મ □વદ કયીને આલી પશ ભ્રાત આકવ્રા ફનાલે રાલો, ફોડત □યપદવ્રાનિ કયો.

પ્રવુતિ - ૯

હેતુ

વ્યધાથીઓ અભ્માવ ભાટે સ્લમાપેયણા ભે લે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વ્યધાથીઓ અભ્માવભાલધુ યવ ર ેળે.
૨. તેઓ તેભને કદાાજનક ર ાગતા વ્યમોભાાણ શેર ા કયતા લધુ યવ ર ઈને અભ્માવ કયળે

સામગ્રી

૧. ાઠમ્સ્તક ધો. - ૬

પ્રવુતિ - ૯

રીત

૧	આ પકયે યેર અ ફોડત઼ય તૈમાય યખો (દયેક જણ ાવે અથલા ભોટાબાગના ાવે ાઠમુસ્તક શેમ તો યેર અ ફોડની જરૂય નથી.)
	જલર ા અને નગયકક ાએ લશીલટ કયતી સ્થાબ્ક સ્લયજમની વસ્થાઓની યચના અને કાભગીયી લ્ળે આ ણે ળીખી ગમા છીએ. બાયત લ્ળા દેળ છે. આ દેળનો લશીલટ વય઼તાથી થામ તે ભાટે ફધાયણે બાયતને વઘ યજમ ફનાવ્યુ છે. આથી બાયતભાાવભલામી એટરે કે યષ્ટ અને યજમ એભ ફે કક ાની વયકાય છે. યષ્ટકક ાની વયકાય ને 'કેન્દ્ર કે વઘની વયકાય' કશે છે. તે વભગ બાયતનો લશીલટ કયે છે. યજમત્ક ાએ લશીલટ કયતી વયકાયને યજમ વયકાય કશે છે. તેના મુ મ તણ અગો છે. (1) ધાયવબા – કામદા ઘડલાનુ કાભ કયે છે. (2) કાયેફાયી – ઘડેર ા કામદાઓને અભર કયલાનુ કાભ કયે છે. (3) ન્મામતત્ર – કામદાનો બગ કયલાની વાભે કાભ ચર ાલી દડ અથલા વજ કયલાનુ કાભ કયે છે.
૨	પકયભાના નલા/અઘય/ઓછા જણીતા ળબ્દો નીચે રીટી કયે. આ ળબ્દોને લાયપ્યતી ફોડત઼ય ર ખી તેના અથત સ઼ ષ્ટ કયી, તેના યમુજ લાક ોના ઉદાશયણ આ લા. જભ કે.
	લશ્રલટ કયલો = કોઈ જૂથભાા ર ાફ ા વભમ સુધી કાભકાજ કયતી લખતે કોણ કોણ ક ુ કયુ કાભ કયળે, એ નક ી કયવુા અને એ યીતે કાભ થામ છે કે નશી, એનુ ધ્માન યખવુ. નલા ભોનીટય એ લગન્નો એલો લશ્રલટ કમો કે ફધા જ લ્ધાથીઓ યીવેવભાજ ઘયે બાગી ગમા. વભલામી વયકાય – એલી વયકાય જનો એક બાગ યજમનો લશીલટ કયે ને ફીજો બાગ આખા દેળ (યષ્ટ)નો લશીલટ કયે આનદીફેન – મુ મભત્રી ોતાના યજમનો લશીલટ કયે નયેન્દ્ર બાઈ – પધાનભત્રી આખા દેળનો લશીલટ કયે અભાય ઘયભા મ વભલામી વયકાય છે. પ ા મુ મભત્રી જલા એટરે એ ઓફ્વનો જ લશીલટ કયે ણ ભમ્ભી લડાપધાન જલા, એટરે એ આખા ઘયના ફધા કાભનો લશીલટ કયેા
3	વભલામી વયકાયની વ્મલસ્થાના અન્મ ફે ઉદાશયણ આ લા જભ કે યજમની યક ણ વ્મલસ્થાભા યજમની ોરીવ ટૂકડી શેમ, ને આખા દેળના યક ણ ભાટે ર ક્ષ્ય શેમ. આખા ગાભની વ્મલસ્થા ભાટે વય઼ ઘ શેમ, ણ કુટુફ ની વ્મલસ્થા તેભના એક લડીર વભ્મ વબા તા શેમ

પ્રવુતિ - ૯

૪	લ્લધાથીઓને ૫-૫ ની ટૂકડીભા લશેચી દેલા. દયેક ટૂકડીને આલી વભલામી લ્લલસ્થાનુ એક-એક ઉદાશયણ ળોધીને ફોર લા કશેવુ. ૧૦ લ્લનીટનો વભમ આ લો. [લાક કે તાના લધુ ઉદાશયણ તૈમાય ચખલા, જ લ્લધાથીઓ ન ફોરી ળકે, તો એ ઉદાશયણ ટૂકડી મુજફ વભજ લી દેલા. છી તેભને એ ઉદાશયણ ફોરી ફ તાલલા કશેવુ]
૫	ફોડતઉ ચ આ ઉદાશયણ આ વુ. ધાયવબા – કામદો ઘડે – દુકાનભા તભાકુ ન લેચામ. કાયેફાયી – કામદાનો અભર કયલે – તભાકુ લેચનાય ને રીવ કડી જમ ન્મામતત્ર – કામદાનો બળ કયે તેને વજ/દંડ આ – ન્મામાધીળ તભાકુ લેચનાય ને રૂ ભા ૫૦૦૦ નો દંડ કયળે.
૬	વૌને આ ઉદાશયણ ઉતાયી રે લા કશેવુ. અને તાની ટૂકડીભા એવુ ફીજુ ઉદાશયણ આલી જ યીતે ર ખલા કશેવુ. એના આધાયે યેર પે કયલલો.
૭	ચચાત - આજ આ ણે શુ-શુ કયુશ્ભજ આલી? - આ ાઠ જતે લાચત તો આટરી ભજ આલત કે ઓછી? - જતે લાચો ત્માયે આવુ કયી ળકામ? કેલી યીતે? તેનાથી શુ પયક ડળે?

સમાપન

આજ આ ણે જોયુ કે કોઈ ાઠ આ ણને ન ગભતો શેમ કે અધયો રાગતો શેમ તો ણ તેના ળબ્દોના મૂ અથત્વભજ ઈ જમ, તેભા આલતી લાત વભજ ઈ જમ છી આ ણને એ બણલાભા યવ ડી જમ છે. ભજ થી ને વભજી લક્ષ બણીએ છીએ ત્માયે માદ ણ જતે જ યશી જમ છે

સ્વાધ્યાય

આ ાઠભા આગ ના ફે પકયભાજ ફાફતો આલે છે, તેના ઉદાશયણો ળોધીને ર ખી ર ાલજો

શિક્ષક અભિપ્રાય પત્રક

નોંધ : દરેક પ્રવુતિ પછી શિક્ષકોએ આ પત્રક ભરવા

૧	આ પવુત્ત્ા ત્ત્ાધાથીઓને કેલી રાગી? ☑ કયો								
	વયો	ભધ્મભ	કઠન	યવપદ	કદા ાજનક	ઠીક	રાફી	ટૂકી	અન્મ
૨	શુ અઘરુ રાગ્યુ?								
૩	શુ ફદરલા/ઉભેયલા જવુ રાગે છે?								
૪	ત્ત્ાધાથીઓ શુ ળી મા શેમ તેવુ રાગે છે?								
૫	તભાય અધ્મા નભા (બણાલલાની યીત, વભજ, વથાર નભા) ળો પેયપાય થમો?								
૬	આ પવુત્ત્ાનુ ૂનયલતન્ન કયલલાની જરય છે? કેટરી લાય? કમા સુધી?								

પ્રવુતિઓ

૧	ર ાફો વભમ ફ ેવલા / ધ્માન ુલક્ષ વાબ લા / ર ખલાનો ભશાલયો
૨	બ્ભત/બ્ભતો વાથે ભ ીને અધ્મમન કયલાની વદગી
૩	ોતાને શુ વભજ મ / આલડે છે, શુ લધુ આલડતુ / ઓછ આલડે છે તે વભજલા – કશેલાની આલડત
૪	ગભ્ભત / બ્ભજાન તકત/ કામક્રભયણ સ્થાવ્ ત કયલાનો ફ શે ો ભશાલયો.
૫	તણથી ાય લાક ોના રયચ્છેદ ર ખલાની આલડત કે લલી. (Theme based connect ed wr i t i ng)
૬	ગભ્ભતની યકભ વભજલા ભાટેની પશોતયી – યકભનુ બ્ભશ્રે ણ
૭	ઈતયલાચન – ફ ાશયની લાતાત્લાચીને વાય કશેલો
૮	લાક ો ુય કયલા, ર ાફ ા કયલા, નક ાભા લાક ો ઓ ખલા
૯	નકળાલાચન
૧૦	ળબ્દો યથી ર ાફ ા લાક ો ફ નાલલા
૧૧	લાક ો સુધાયલા, લાક ો ર ાફ ા કયલા, વચોટ અથલા ા લાક ો ફ નાલલા.
૧૨	વાદા ચાટ્ત નકળા – ગાપ– ટેફ ર
૧૩	ટ્રક – ર ાફ ા લાક ોભા નીચે રીટી કયેર ા ળબ્દો ભાટે પશો ૂછલા.

કોસ્મો ફાઉન્ડેશન

વેમારડી રોડ, ને.હા. નંબર -૮, નવી જીથરડી,

તા. કરજણ, જિ. વડોદરા – ૩૯૧૨૪૦, ગુજરાત, ભારત

ફોન નં. : +૯૧-૨૬૬૬-૨૩૧૭૬૨, ૨૩૨૯૬૦, ફેક્સ : +૯૧ – ૨૬૬૬ – ૨૩૨૯૬૧

E-mail : cosmo_foundation@yahoo.in, mamtabaxi.cosmofoundation@cosmofilms.com

રજિ. ઓફિસ : ૧૦૦૮, ડીએલએફ ટાવર-એ, જસોલા ડિસ્ટ્રીક્ટ સેન્ટર, ન્યુ દિલ્હી – ૧૧૦૦૨૫, ભારત

ફોન : +૯૧ – ૧૧ – ૪૯૪૯૪૯૪૯, ૪૯૪૯૪૯૦૧ ફેક્સ : +૯૧ – ૧૧ – ૪૯૪૯૪૯૫૦