જીવન કૌશલ્ય કાર્યક્રમ

જીવન ઉર્જા

સ્વસ્થતા અને સ્વચ્છતા ભાગ ૧ અને ૨

કોસ્મો ફાઉન્ડેશન

ગુણવત્તા સભર શિક્ષણની યાત્રામાં કોસ્મો ફાઉન્ડેશનનો 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 વિદ્દિત 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 વિદ્દિત 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

અનુક્રમણીકા

ભાગ - ૧

પ્રસ્તાવના	0	0
પ્રિ-ટેસ્ટ	૧	૧
હેલ્થ કાર્ડ	૨	૨
પ્રવૃતિ-[A] ૧	૩	૩ - ૫
પ્રવૃતિ-૧	૪	૬ - ૯

- નાની મારી આંખ કવિતા — ૧0
- આંખની કાળજી માટેનો ચાર્ટ — ૧૧-૧૨
- કાનની કાળજી માટેનો ચાર્ટ — ૧૩
- વાળની કાળજી માટેનો ચાર્ટ — ૧૪-૧૫
- ચામડીની કાળજી માટેનો ચાર્ટ — ૧૬
- યોગ્ય શારિરીક હલન-ચલન માટેનો ચાર્ટ — ૧૭

અનુક્રમણીકા

પ્રવૃતિ-૨	૫	૧૮ - ૨૧
દાંતની સફાઈનો ચાર્ટ		૨૨ - ૨૩
દાંતના સડાનો ચાર્ટ		૨૪
દાંતનુ ધ્યાન રાખવા માટેનો ચાર્ટ		૨૫
દાંતની કાળજી માટેનો ચાર્ટ		૨૬
દાંતની કાળજી ન લેતા થતા ખરાબ		૨૭
કસોટી	૬	૨૮
પ્રવૃતિ-૩	૭	૨૯ - ૩૨
સામાન્ય બિમારીઓ માટેનો ચાર્ટ		૩૩ - ૩૪
સામાન્ય બિમારીના કારણોનો ચાર્ટ		૩૫
મચ્છરથી થતી બિમારીથી બચવાના		૩૬
આંખોના ચેપથી બચવાના ઉપાયો		૩૭
શરદીથી બચવાના ઉપાયો		૩૮
જૂ-લીખથી બચવાના ઉપાયો		૩૯

અનુક્રમણીકા

કસોટી	૮	૪૦-૪૧
પ્રવૃતિ-૪	૯	૪૨ - ૪૫
પોષ્ટિક આહારનો (ખોરાક) ચાર્ટ		૪૬ - ૪૭
પોષ્ટિક આહારનો (નાસ્તા) ચાર્ટ		૪૮
કાચી ખવાય તેવી વસ્તુનો ચાર્ટ		૪૯ - ૫૨
સારા પોષણ/ ઓછા પોષણ / નકશાનકારક ખોરાકનો ચાર્ટ		૫૩
પ્રવૃતિ-૫	૧	૫૪ - ૫૮
વ્યાયામ કસરત માટેનો ચાર્ટ		૫૯ - ૬૧
વ્યાયામથી થતા લાભ		૬૨
વ્યાયામ ન કરીએ તો		૬૩
શરીરના અવયવોનો ચાર્ટ		૬૪
માનવ શરીરના મુખ્ય તંત્રોનો ચાર્ટ		૬૫
ખોરાક પચે છે કેવી રીતે?		૬૬
ખોરાક પચવા માટે સ્નાયુઓ શુ કરે		૬૭
કસોટી	૧	૬૮

અનુક્રમણીકા

ભાગ - ૨

પ્રવૃતિ-૧	૧	૧ - ૩
વાર્તા - ૧		૪
વાર્તા - ૨		૫
સારી ટેવોનો ચાર્ટ		૬ - ૭
પ્રવૃતિ-૨	૨	૮ - ૧૧
માનવ શરીરના મુખ્ય તંત્રો શેનાથી બનેલા છે તેનો ચાર્ટ		૧૨
કસરત ન કરવાથી થતા નુકશાનનો ચાર્ટ		૧૩
રોગપ્રતિકારક તંત્રનો ચાર્ટ		૧૪
કસોટી	3	૧૫
પ્રવૃતિ-3	૪	૧૬ - ૧૮
ચિઠ્ઠી જોડાણ		૧૯-૨૦

અનુક્રમણીકા

પ્રવૃતિ-૪ | ૫ | ૨૧ - ૨૩
- પાચન ક્રિયાનો ચાર્ટ — ૨૪
- પાચનક્રિયામાં વિભાજન પામતો આકૃતિનો ચાર્ટ — ૨૫
- નાટક — ૨૬ - ૨૭

કસોટી | ૬ | ૨૮

પ્રવૃતિ-૫ | ૭ | ૨૯ - ૩૨
- જંતુ જીવન ચક્ર માટેનો ચાર્ટ — ૩૨

પ્રવૃતિ-૬ | ૮ | ૩૩ - ૩૮
- વ્યાયામ કસરત માટેનો ચાર્ટ — ૩૯-૪૦

પ્રવૃતિ-૭ | ૯ | ૪૧ - ૪૭
- વ્યસન મુક્તિ માટેનો સરકાર દ્વારા પ્રકાશિત ચાર્ટ — ૪૮
- તમાકુ સેવનથી થતી વિકૃતિનો ચાર્ટ — ૪૯

અનુક્રમણીકા

કસોટી	૧	૫૦
પ્રવૃતિ-૮	૧	૫૧ - ૫૩

સ્વસ્થ અને નબળા વ્યક્તિઓની જોડીનો ચાર્ટ → ૩૯-૪૦

પ્રસ્તાવના

કથનીનું 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 પખ્યુ 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 ડિંગો બતાવે ત્યારે સ્વતંત્રતા અંગેની જાણકારીને સમજ કૌશલ્યમાં રૂપાંતરિત થઇ કહેવાય. શિક્ષણ સાર્થક થયું કહેવાય.

આ કામ થોડું કઠિન છે. વિદ્યાર્થીઓને 'તરવું કેવી રીતે?' વિશે ટૂંકનોધ 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 પદ્વતિ 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)

<u>તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન</u>

'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 પરું જીવન જીવવાના તમામ કૌશલ્યો જેવા કે સ્વસ્થ શરીર, નિયમિતતા, માનવીય સંબંધો, પોષ્ટિક આહાર, ઉત્તમ વિચારસરણી, સરળ અને શુદ્વ 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.

પ્રિ-ટેસ્ટ

બાળમિત્રનું નામ		**ગામનું નામ**	
વિદ્યાર્થીનું નામ			
ધોરણ		**ગ્રેડ**	

પ્રશ્ન : ૧ **નીચે આપેલ વાક્ય સાચું (✓) છે કે ખોટું (×) તે જણાવો.**

૧	જયારે ઘા પડે ત્યારે તેની ઉપર ધૂળ(માટી) દબાવી દેવી જોઇએ.	
૨	યોગ્ય કસરત કરીએ તો થાક લાગે.	
૩	મહીનામાં એક વખત પડીકી ખાઇએ તો વાંધો નહી.	
૪	તડકામાં કપડાં ન સુકવીએ તો તેમાં જંતુંઓ રહી જાય.	
૫	દરરોજ દાળ પીએ ને શાક ના ખાઇએ તો ચાલે.	
૬	જો દરરોજ કંઇક મહેનતવાળી પ્રવૃત્તિ ન કરીએ તો શરીરનો વિકાસ બરાબર ન થાય.	
૭	કસરત કરીએ તો પાચન શક્તિ નબળી પડે.	

પ્રશ્ન : ૨ **નીચે આપેલ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.**

૧	**જૂ-લીખથી બચવું જોઇએ? કેમ?**
૨	**આપણે ગળ્યું ખાઇને બ્રશ ન કરીએ તો શું થાય?**
૩	**ચામડીને ચોખ્ખી રાખવા શું-શું કરીશું?**
૪	**શરદી થાય ત્યારે આપણે નાકમાં વારંવાર આંગળી નાખીએ તો શું થાય?**
૫	**આપણે શું-શું કરીએ તો આપણા પેટમાં જંતુઓ ન પહોંચે?**

હેલ્થ કાર્ડ

કોસ્મો ફાઉન્ડેશન

કોસ્મો જ્ઞાન વિહાર કેન્દ્ર
જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમ
જીવન ઉર્જા
મોડ્યુલ : ૧
(ધોરણ ૧ થી ૮નાં વિદ્યાર્થીઓ માટે)

હેલ્થ કાર્ડ

બાળકનું નામ :	બાળમિત્રનું નામ :
શાળાનું નામ :	જન્મ તારીખ :
ગામનું નામ :	બ્લડ ગ્રુપ :

કોસ્મો ફાઉન્ડેશન ગ્રેડ :

૧	તારીખ					
૨	વજન					
૩	ઉંચાઇ					
૪	૧૦૦ મીટર દોડવાની ઝડપ					
૫	વજન ઉંચકવાની ક્ષમતા					
૬	એકાગ્ર રહેવાની ક્ષમતા					
૭	ઝડપથી બોલવાની ક્ષમતા					
૮	શ્વાસ રોકવાની ક્ષમતા					
૯	વાળની સફાઇ					
૧૦	દાંતથી સફાઇ					
૧૧	ત્વાચાની સફાઇ					
૧૨	ખાસ બીમારી					
૧૩	છેલ્લા ૧ મહિનામાં થયેલી બીમારી					
૧૪	બીમારીનો ઇલાજ					
૧૫	સુટેવો					
૧૬	કુટેવો					

ખાસ નોંધ :

"કુસંપ, કચરો ને કોહવાટ,
તંદુરસ્તીનો વાળે દાટ."

બાળમિત્રની સહી | લીંક પર્સન | પ્રોગ્રામ કો–ઓર્ડિનેટર

પ્રવૃત્તિ : [A] 1

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના જીવનમાં પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્યની અગત્યતા સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને અરોગ્ય અંગે વિચાર કરશે/ જીજ્ઞાસુ બનશે.
૨. તેઓ નિરોગી ન રહેવાથી તેમજ નબળા રહેવાથી ઊભા થતા જોખમો અંગે સભાન બનશે. બેદરકારી દૂર કરીને સાવધાન બનશે.

સામગ્રી

ચાર્ટ પેપર, સ્કેચપેન.

રીત

૧. ગઈ કાલે મારે એક વકૃત્વ સ્પર્ધામાં જવાનું થયું હતું. એમાં બાળકો ખુબ સરસ મુદ્દા કહેતા હતા. ખૂબ મજા પડી. વિષય હતો, "મારે મોટા થઈને શું બનવું છે?" તો મને મન થયું કે હું તમારી સાથે પણ આ વાત કરું. બોલો, તમારે મોટા થઈને શું બનવું છે?

૨. બાળકો બોલી રહે પછી તેમને કહો, તમારે જે બનવું હોય, તે કામ-ધંધાનું નામ નોટમાં એક બાજુ હાંસિયો પાડીને લખો. બાજુમાં જગ્યા રહેવા દો. હવે કહો, તમારે જે બનવું છે, તેની માટે તમારે શું-શું કરવું પડે?

૩. બધા જવાબો આપી દે પછી તેમને એ જવાબોને આ રીતે કોષ્ટકમાં લખવા કહેવા.

પ્રવૃત્તિ : [A] 2

ગરમીમાં આપણને વધુ પાણીની કે પ્રવાહી પીવાની જરૂર રહે છે, કારણ કે પરસેવો વળવાને કારણે શરીરમાં જરૂરી પાણી ખતમ થઈ જાય છે. લગભગ ૩ લીટરની જગ્યાએ આપણને ૩.૫થી ૪ લીટર પાણીની જરૂર ઉનાળામાં પડે છે.

બાળકનું નામ	*શોખ*	*બાળકને શુ બનવુ છે ?*	*તેના માટે શુ ક્ષમતા જોઈએ ?*
ઉ.દા વિજય વસાવા	ચિત્રકામ	ચિત્રકાર	નિરિક્ષણ શક્તિ વિકસાવવી, વિવિધ પ્રકારના ચિત્રો નિહાળવા. ચિત્રો દોરવા, ચિત્રોની તુલનાઓ કરવી, ચિત્રોના પ્રદર્શન જોવા, ચિત્ર શિક્ષકનું માર્ગદર્શન લેવુ, ઈંટરનેટ પર ચિત્રકારોના ચિત્રો જોવા.

પ્રવૃત્તિ : [A] 1

૪. “હવે એ કહો, કે તમને બધાને કઇ-કઇ પ્રવૃત્તિ કરવી ગમેં?”

૫. બધા જવાબ આપી રહે એટલે એ પ્રવૃત્તિઓને આ કોષ્ટકમાં લખાવો. છેલ્લું ખાનું ખાલી રખાવો, થોડી વધુ જગ્યા સાથે.

રીત

૬. હવે છેલ્લા ખાનામાં લખો, આ પ્રવૃતિઓ તમે કયારે કયારે ન કરી શકો? એ મુજબ કોષ્ટક (A)ના છેલ્લા ખાનામાં પણ વિગતો ભરો.

૭. તમે જે-જે કારણો લખ્યા છે, તેમાંથી તમારા આરોગ્ય/સ્વાસ્થ્યને લગતા કેટલા છે? બાલો. (તેઓ બોલતા જાય,તે કારણો બોર્ડ પર લખતા જવા. જે કારણો તેમના ધ્યાનમાં ન આવ્યા હોય તે કારણો પણ તમારે ઉમેરવા) થોડી ચર્ચા કરવી.

સારાંશ

“ આપણે જોયું કે આપણને મનગમતા કાર્યો કરવા માટે,જીવનમાં આગળ વધવા માટે નિરોગી હોવું અને માનસિક સંતુલન હોવું જરૂરી છે. તેના વગર કોઇ કામ સારી રીતે થઇ શકતું નથી. એટલા માટે જ કહયું છે કે, “પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.” આપણી આ વાત ઉપરથી પોતાના સ્વાસ્થ્ય વિશે તમને જે વિચાર આવ્યા હોય. તેના ઉપરથી એક ફકરો(૧૦-૧૨ વાકયો) તમારી નોટમાં લખો.(સમય મુજબ-૧૦ મિનીટ પછી- ૩/૪ વિદ્યાર્થીઓ પાસે તેમણે લખેલા ફકરા વંચાવવા.)

સ્વાધ્યાય

ખરાબ સ્વાસ્થ્યને કારણે કોઇ અગત્યના કાર્ય અટકી ગયા હોય એવા ૨ પ્રસંગ જાણી લાવો,નોંધીને બતાવો.

ભાગ -૧, પ્રવૃત્તિ : ૧

Health Quote

રાત્રે વહેલા જે સૂઈ, વહેલા ઉઠે વીર;
બલ-બુધ્ધિ-વૈભવ વધે, સુખમાં રહે શરિર.

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના શારીરિક અવયવોના કાર્યો અંગે સભાન બને અને શરીરની કાળજીનો સંબંધ પોતાના આરોગ્ય સાથે કેવો છે તે સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

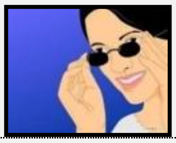
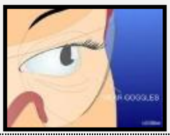
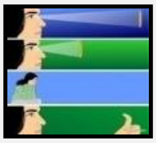
૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાના શરીરના મહત્ત્વના અંગોના કાર્યો તરફ ધ્યાન આપશે.
૨. તેઓ પોતાના મહત્ત્વના અંગોની મુખ્ય/મૂળભૂત કાળજી લેશે.

સામગ્રી

૧. ચિત્રાત્મક ચાર્ટસ : આંખ/કાન/નખ/વાળ/ત્વચાની કાળજી ચાર્ટ
૨. ઉઠવા -બેસવા-હરવા-ફરવા વગેરેમાં યોગ્ય શારીરિક હલન-ચલન અંગેનો ચિત્રાત્મક ચાર્ટ **(જુઓ જોડાણ:૧)**
૩. એક ટેડીબેર/ઢીંગલી,પાણી ભરેલો કાચનો જગ/પ્યાલો/બાઉલ-૨ નંગ વસ્તુઓ.

પ્રવૃત્તિ : ૧

આખંની કાળજી માટેનો ચાર્ટ - ૧

૧	વિટામીન A મળે તેવો ખોરાક લેવો.
૨	આંખ આવી હોય તો તેમા યોગ્ય રીતે આંખમાં ટીપા નાંખવા જોઈએ.
૩	આંખની ઠંડક માટે આંખની ઉપર કાકડીના ગોળ પતીકા કાપીને મૂકવા.
૪	 ખુબ તડકો હોય ત્યારે આંખની માટે ઠંડક ના ચશ્મા પહેરવા.
૫	ક્મ્પ્યુટરમાં કામ કરતી વખતે આંખની કાળજી રાખવી. ક્મ્પ્ય્ટર સામે સતત જોયા કરવુ નહી
૬	 વાળની લટો આંખમાં ન જાય તેનુ ધ્યાન રાખવું.
૭	આંખ સામે અંગુઠો રાખી કસરત કરવી.  ૧. અંગુઠો આખ સામે રાખો, દુર લઈ જાઓ, પાસે લાવો. એમ કરતી વખતે અંગુઠાની સામે એક ધારે જોયા કરવુ. ૨. હાથને સીધો રાખી અંગુઠો ઉભો રાખી વર્તુળાકાર ફેરવો, અંગુઠા સામે જોયા કરો.
૮	આંખની ઉપર પ્રકાશ સીધો ના પડવા દેવો જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ : ૧

જો તમે કોઈ કામ કરતા હોય જેમા આખોનો બહોળો ઉપયોગ થતો હોય તો કામમાં વચ્ચે વચ્ચે વિરામ લેવો જોઈએ. દર 20 મિનીટએ કામમાથી બહાર નીકળીને આપણાથી 20 ફિટના અંતરે આવેલી વસ્તુને લગભગ 20 સેકેન્ડ માટે જોવુ જોઈએ. અને કામ કરતા કરતા વચ્ચે નીચેની આખની કસરત કરવી
જોઈએ.

1. આંખોને થોડાથોડા વખત પછી ખોલ બંધ કરવી.
2. ઠ્ડા પાણીથી આંખો ધોવી.
3. આખોની યોગ્ય માલિશ.

કાનની કાળજી માટેની પ્રવુતિનો ચાર્ટ - ૧.૩

૧	કાનમાં કોઈપણ અણીવાળી વસ્તુ નાખવી નહી.
૨	વધારે પડતા ઘોંઘાટથી દુર રહેવુ.
3	બહુ મોટેથી બોલવુ નહી
૪	ટેપ કે મોબાઈલનો આવાજ ધીમો રાખવો.
૫	વિટામીનયુકત ખોરાક લેવો.

પ્રવૃત્તિ : ૧

વાળની કાળજી માટેની પ્રવુતિનો ચાર્ટ - ૧.૪

૧	માથામાં જુ-લીખ જોવા માટે સુક્ષ્મદર્શક યંત્રનો ઉપયોગ કરવો.
૨	ઓશીકુ, કાસકો, ટોપી જેવી વાળના સીધા સંપર્કમાં આવતી વસ્તુઓ ચોખ્ખી વાપરવી.
3	બહેનપણીને માથુ અડાડીને ન બેસવુ જોઈએ.
૪	. વાળ નિયમીત સાફ કરવા જોઈએ.
૫	માથામાં જુ-લીખથી બચવા દવા અથવા ઔષધયુકત તેલનો ઉપયોગ કરવો.
૬	માથાના પહેરવા માટેના વપરાતા બક્કલ અને અન્ય વસ્તુઓ નિયમીત ધોવા જોઈએ.
૭	માથામાં વાપરવા માટેના કાસકાને નિયમીત ધોવા જોઈએ.
૮	માથામાં મેડિકલ શેમ્પુ વાપરવા જોઈએ.
૯	રમતી વખતે વાળ ખુલા ન રાખવા જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ : ૧

ચામડીની કાળજી માટેની પ્રવુતિનો ચાર્ટ - ૧.૫

૧ ચામડીને સાફ કરવા માટે કાકડી, સંતરાની છાલ આયુર્વેદિક સાબુ વગેરે જેવી કુદરતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૨ પોષણયુકત ખોરાક લેવો.

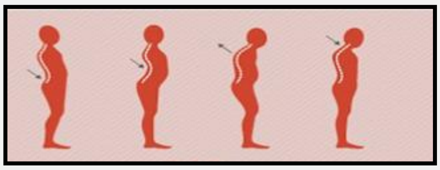
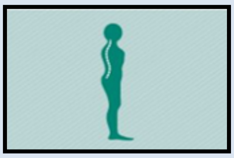
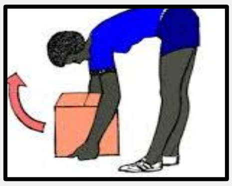
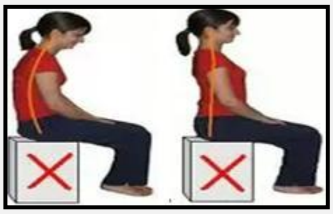
૩ આપણા હથેળીમાં તે ચામડી પર અનેક કીટાણુ હોય છે, તેથી હાથ ગંદા થાય કે તરત જ સાબુથી ધોઈ લેવા.

૪ જાહેર જગ્યાએ પ્યાલાને મોઢે અડકાડીને પાણી ન પીવુ ઉપરથી પીવુ જોઈએ.

૫ ઓશીકુ, ચાદર, ગાદલા, ગોદડા વગેરે ચોખ્ખા રાખવા.

પ્રવૃત્તિ : ૧

યોગ્ય શારિરીક હલન-ચલન માટેની પ્રવુતિનો ચાર્ટ - ૨

	પ્રક્રિયા	ખરાબ ટેવ	સારી ટેવ
૧	ચાલવું		
૨	ઉચકવું		
3	બેસવું		
૪	સુવું		
૫	વજન ઉચકીને ચાલવું		

પ્રવૃત્તિ : ૧

રીત

૧. “નાની મારી આંખ . . . . અભિનય સાથે ગવરાવવું.
૨. પોતાના ટેડીબેર/ઢીંગલીને હાથમાં લઇ,બતાવવું અને પૂછવુ : “આની આંખો સરસ છે ને ? પણ એ આંખો બહુ બળે છે ને દુઃખે છે. એને શું થયું હશે?
૩. બાળકોને તેમની રીતે જવાબો કહેવા દેવા. પછી આપણે આપણા તરફથી આંખની તકલીફો પાછળના શકય કારણો ઉમેરીને કહેવા. (આંખામાં ચેપ હશે, બહુ લાંબો સમય ટી.વી જોયું હશે, આંખમાં ધૂળ ગઇ હશે, સાબુ ગયો હશે, ગંદા હાથ આંખમાં લાગ્યા હશે.)
૪. આગળ પૂછવું, “એક દિવસ આના કાનમાંથી પાણી નીકળવા માંડયુ હતું. તેમાંથી થોડી ગંધ પણ આવતી હતી. શું થયું હશે?” શકય કારણોની ચર્ચા કરવી.
૫. વર્ગમાંથી દરેકના નખ જોઇ,જેના નખ ગંદા હોય તેને તેના આંગળા કાચના વાસણમાં રાખેલા પાણીમાં બોળવા કહેવું. બીજા વાસણમાં ચોખ્ખા નખવાળા આંગળા બોળાવવા.

૬. ચર્ચા કરવી.

- કોના આંગળાથી બોળેલું પાણી ગંદુ થયું ? કેમ?
- આ નખ કેવી રીતે ગંદા થયા હશે?
- આ ગંદા નખના મેલમાં ઝીણા જંતુ હશે કે નહી ?
-આ મેલ આપણા પેટમમાં જઇ શકે? કેવી રીતે? તેનાથી શું થઇ શકે?

૭. - બહાર આવેલા નળ ઉપર એક ટયૂબ બાંધવી.(ટયૂબ થોડી લાંબી હોય તો સારું)
- પહેલાં તેને ગૂંચળુ વાળી દેવીને એક છેડો એવી રીતે રાખવો જયાંથી પાણી નીકળતું દેખાય પાણીનો નળ ચાલુ કરી,પાણી કેટલીવારમાં નીકળે છે તે બતાવવું.
- ટયુબનું ગૂંચળુ વાળ્યા વગર સીધી રાખીને પાણી ચાલુ કરવૂ અને પાણી કેટલીવારમાં બીજા છેડે નીકળે છે તે બતાવવું.

૮. ચર્ચા કરવી.

- ટયુબ કેવી હતી ત્યારે પાણી ઝડપથી પસાર થયું? કેમ?
- જયારે ટયુબ દબાઇ તો શું થયું ?
- જો ટયૂબમાં કાણાં/તિરાડો ન પડવા દેવી હોય અને તેમાંથી વધ્રુ સારી રીતે, ઝડપથી પાણી પસાર કરવું હોય તો ટયુબને કેવી રાખવી પડે?

૯. આપણા શરીરમાં પણ ટયૂબ જેવા અનેક સ્નાયુઓ, નસો, હાડકાં છે. તેમને બરોબર ચાલવા દેવા(કામ કરવા દેવી માટે આપણે તેમને સીધા રાખવા પડે.
૧૦. જુઓ આ ચાર્ટ **(ચાર્ટ: ૨)**
૧૧. ચાર્ટ પ્રમાણે હલન ચલન કરી બતાવો. ચાર્ટમાં દર્શાવો, કયું યોગ્ય છે ને કયું નહી.
૧૨. અવયવોની કાળજીના ચાર્ટ બતાવતા જઇ.સમજાવતા જવા.

પ્રવૃત્તિ : ૧

Health Quote

ભાવે તેટલુ ખવાય નહી;
આવડે તેટલુ બોલાય નહી.

સારાંશ

બોર્ડ ઉપર આ ચાર્ટ દોરવો. દરેક અવયવ વિશે વિદ્યાર્થીઓના પ્રતિભાવો લેતા જઈ, તેમા નોંધતા જવા.

દા.ત. નીચે આપેલુ કૌષ્ટક જુઓ.

અવયવ	શુ કાળજી લેવી	શુ ન કરવું	કેમ ન કર્વું ?
નાક	ચોખ્ખા રૂમાલથી સાફ કરવું	વારે ઘડીએ આંગળી નાકમાં ન નાખવી.	નાકમાં આવેલા ઝીણા તંતુઓ કચરાને શ્વાસનળીમાં જતો રોકે છે. વારંવાર આંગળી નાકમાં નાખવાથી એ તંતુ / વાળ ખરી જાય છે, ને શ્વાસનળીમાં કચરો જાય અને આંગળી પર લાગેલી ધુળના જંતુ નાકમાં જાય એટલે શરદી થાય.
આંખ			
કાન			
નખ			
વાળ			
ત્વચા			

પ્રવૃત્તિ : ૧

સ્વાધ્યાય : આ પત્રકમાં ☑ કરી લાવો. (આ પત્રક અઠવાડિયા માટે છે.)

પ્રવુતિ	મર્યાદા			
રોજ ટી.વી.કેટલી વાર જોયું	અડધો કલાક	એક કલાક	બે કલાક	બે કલાકથી વધુ
નાકમાં આંગળી નાંખી (દિવસમાં	૫ વખત	૧૦ વખત	૧૫ વખત	૧૫ થી વધુ
કાનમાં પેન્સિલ/અણીવાળી વસ્તુ નાંખી	૩ વાર	૫ વાર	૭ વાર	૭ થી વધુ
વાળ ધોયા (અઠવાડિયામાં)	૩ વાર	૨ વાર	૧ વાર	ન ધોયા
ગંદા કપડા બદલ્યા વગર ઊંઘી ગયા (અઠવાડિયામાં)	૧ વાર	૩ વાર	૫ વાર	૬ વાર
ટી.વી. કેટલું પાસેથી જોયું	૧૦ ફુટ દુર	૫ ફુટ દુર	૩ ફુટ દુર	તદ્દન નજીકથી
અણીવાળી વસ્તુથી મારામારી (અઠવાડિયામાં)	ન કરી	૧ વાર	૨ વાર	૨ થી વધુ
પ્યાલો માટલામાં બોળીને પાણી લીધુ.	ન લીધુ	૨ વાર	૫ વાર	૧૦ થી વધુ
ફ્રીજનું એકદમ ઠંડુ પાણી પીધું (દિવસમાં)	ન પીધુ	૨ વાર	૪ વાર	૪ થી વધુ
ચાવી ચાવીને ખાવું (દિવસમાં)	કાયમ	૨ વાર	૧ વાર	કોઈ વાર નહી
રાત્રે સૂતાં પહેલાં બ્રશ કર્યું (દિવસમાં)	દરરોજ	૨ દિવસ	૧ દિવસ	ક્દી નહી

પ્રવૃત્તિ : ૨

Health Quote

જે તબિયતથી તાજામાજા;
પોતાના જીવનના એ જ રાજા.

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના દાંતની કાળજીનું મહત્વ સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાના દાંતની નિયમિત કાળજી રાખશે.
૨. તેઓ પોતાના સ્વચ્છ અને મજબૂત દાંતનો આનંદ અનુભવશે.

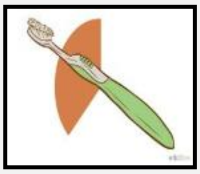
સામગ્રી

૧. દાંત સફાઇ ચાર્ટ
૨. દાંત-સડો ચાર્ટ
૩. નકામું/નકલી ચોકઠું,
૪. ટૂથબ્રશ

પ્રવૃત્તિ : ૨

દાતની સફાઈનો ચાર્ટ - ૧

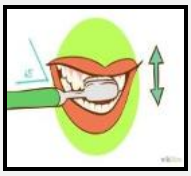
૧
બ્રશ થોડું લચીલુ હોવુ જોઈએ. થોડ઼ વળે એવુ હોવુ જોઈએ.

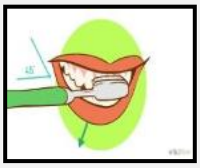
૨ બ્રશમાં દાતા કોમળ હોવા જોઈએ.


3

ટુથપેસ્ટ પર ફ્લોરાઈડ હોવુ જોઈએ.

૪ ટુથપેસ્ટ યોગ્ય પ્રમાણમાં અને યોગ્ય રીતે બ્રશ ઉપર લેવુ જોઈએ.

૫ 
બ્રશ કરતી વખતે બ્રશને ૪૫° ના ખુણે રાખી ને ઉપર-નીચેની દીશામાં દાત પર ફેરવો જોઈએ.

૬ બ્રશ કરતી વખતે બ્રશને ૪૫° ના ખુણે રાખી ને નીચેની તરફના દાત પર ફેરવો જોઈએ.


૭
બ્રશને દાઢ ઉપર બરોબર ફેરવુ જોઈએ.

૮ દાત ઘસાઈ ગયા પછી બ્રશને જીભ ઉપર ફેરવવુ જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ : ૨

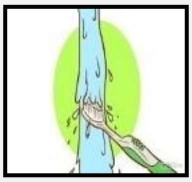
દાતની સફાઈનો ચાર્ટ - ૧

૯

બ્રશ કર્યા પછી વ્યવસ્થિત રીતે પાણીથી ૬- ૭ વખત કોગળા કરવા જોઈએ.

૧૦

બ્રશને વહેતા પાણીથી વ્યવસ્થિત ધોવો જોઈએ.

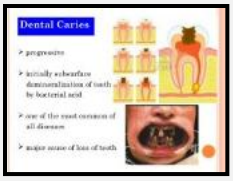


૧૧

રાત્રે સુતા પહેલા બ્રશ કરવો જોઈએ.

દાતની સફાઈનો ચાર્ટ - ૨

૯

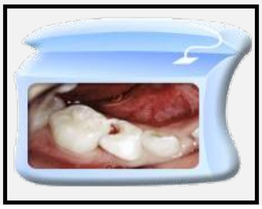


દાતની યોગ્ય સફાઈ ન થાય તો શરૂઆતમાં દાંતની ઉપરનુ પડ બગડે છે. સમય જતા દાંત આવા કોહવાઈ શકે છે.

૧૦

દાતના પેઢાની સફાઈ ન હોય તો ત્યા પણ આવો સડો થઈ શકે છે.

૧૧



ખોરાકના કણો દાંતમાં ભરાઈ રહે ત્યારે આ રીતે દાંતમાં શડો થઈને કાણા પડી શકે છે.

પ્રવૃત્તિ : ૨

રીત

૧. આ રોલ પ્લે ભજવવો. શકય હોય તો મોટા ધોરણના બાળકો પાસે તૈયાર કરાવી, ભજવવો.

બંટી : (મોટેથી કોગળા કરે છે)
બબલી : અરે રે બંટી,આ શું કરે છે? આવા વિચિત્ર અવાજો કેમ કાઢે છે? તેને હડકાયુ કૂતરુ કરડયું?
બંટી : અરે ગાંડી, કાલે શકિતમાન પણ આમ જ કરતા'તા.
બબલી : (ચાળા પાડતા) શકિતમાન પણ આમ જ કરતા'તા. ના જોયો હોય મોટો તો.
શકિતમાન : (ગોળ ફરીને એન્ટ્રી મારે છે) બચ્ચોં, મુઝે કયૂં યાદ કીયા ?
બંટી- બબલી : અરે શકિતમાન! (તાળીઓ પાડે છે.)
શકિતમાન : અરે બબલી, તુમને અભી તક બ્રશ નહી કીયા ?
બંટી : અરે શકિતમાન, યે પગલી તો દાતૂન કરતી હૈ દાતૂન !
શકિતમાન : શાબાશ બબલી દાતૂન સે હમારે ગમ્સ યાને ગુજરાતીમેં પેઢા મજબૂત બનતે હૈ.
બબલી : થેંકયુ શકિતમાન !
બંટી : લેકીન દાતૂન કે બાદ? દાતણના રેષાં દાંતમાં ભરાઇ રહે તે નહી કાઢવાના?
શકિતમાન : સત્યવચન, બંટી, તુમ કાફી બુધ્ધિમાન હો. દાતૂન કરને કે બાદ બ્રશ સે દાંત સાફ કરના જરૂરી હૈ. વર્ના દાતૂન કે રેસે દાંતોમે રહ જાતે હૈ ઔર દાંતો કો બિગાડતે હૈ.
બંટી- બબલી : અચ્છા. . . અમે સમજી ગયા કે દાતણ પછી પણ બ્રશ તો કરવાનું જ.
શકિતમાન : દાંતો કો ઠીક રખને કે લીએ ઔર કયા કયા કરોગે?
બંટી- બબલી : હમણાં તો નિશાળે જઇએ, નહી તો સાહેબ અમારા દાંત પાડી નાખશે. પછી કોની કાળજી લઇશુ? (બધા હરતા હસતા જાત છે.)

૨. **સૂચના:** "ચાલો,બંટી-બબલીને આપણે જવાબ આપીશું. પણ તેની માટે પહેલાં એક વસ્તુ કરીએ. તમારા ડબ્બા લાવ્યા છો? તેમાંથી એક-બે કોળિયા ભરો. જે ડબ્બો ન લાવ્યા હોય. તે અહીથી બિસ્કીટ લઇ જાય"

૩. હવે આ ક્રમિક સૂચનાઓ આપવી.
૧) ખાઇ રહો પછી મોઢામાં જીભ અને આંગળી ફેરવીને તપાસો. થોડા કણ ચોંટી રહયા છેં?
૨) હવે કોગળા કરો. ફરી મ્હોં તપાસો. હજી થોડા કણ છે? મ્હોંમાં કંઇક સ્વાદ છે? કણ ન હોય તો પણ ગળપણ જેવો સ્વાદ દાંત પર ચોંટી રહે છે.
૩) હવે દંતમંજન કરો. (આંગળીથી) કોગળા કરો.
૪) જુઓ,તે પણ ચોંટી રહયું છે ને કોગળા પછી પણ?
૫) હવે દાતણ ચાવો,કોગળા કરો.
૬) તપાસો નાના રેષા ભરાઇ રહયા છે ને ?
૭)હવે બ્રશ કરો. પેસ્ટ વગર સાદું બ્રશ ફેરવો.
૮)હવે જુઓ, રેષાં કે કણ અથવા ગળપણ ચોંટેલું લાગે છે?

પ્રવૃત્તિ : ૨

ખુબ જોરથી બ્રશ કરવાથી દાતને નુકશાન થઈ શકે છે અને તે તુટી પણ પડે છે.
તેથી દિવસમાં બે વખત બ્રશ કરવુ જોઈએ પણ વ્યવસ્થિત પધ્ધતિથી.

રીત

૪. જુઓ આ ચાર્ટ. આ રીતે બ્રશ કરવાથી જ દાંતની યોગ્ય સફાઇ થાય છે. મંજન અને દાતણ પણ મજબૂત, સારા દાંત માટે ઉપયોગી છે. પરંતુ જો તેના પછી બ્રશ ન કરીએ તો દાંતની સફાઇ થતી નથી અને દાંતની સફાઇ ન થાય તો શું થાય? દાંતમાં અન્નના કણ અથવા રેષા રહી જાય. એ બધુ ખાવા માટે ઝીણા જંતુ આવે ને એ કણ ખાતાં ખાતાં આપણા દાંતને પણ ખાવા માંડે છે. પછી દાંતમાં ખાડા પડે ને દાંતમાં વધુ જંતુ ભરાય એટલે દાંત સડે. જયારે વધૂ સડે,તો એ દાંતના મૂળ સુધી જાય અને જે નવા દાંત પછી તમે મોટા થાઓ ત્યારે આવવાના હોય તેના મૂળ ઉપર અસર કરે. પછી નવા દાંત પણ નબળા જ આવે. જુઓ ચાર્ટ (૨).

૫. ચાર્ટ (૨) બતાવી, ફરી આ સમજણ આપવી.

૬. પછી બંટી-બબલીની શકુલમાં ડૉકટર આવ્યાં હતા. તેમણે આવી સલાહ આપી. આ બોર્ડ પર લખવું.

દાત માટે

આટલુ કરો	આટલુ ન કરો
- ઓછામાં ઓછી બે વાર (સવારે, રાત્રે) બ્રશ કરો. - ગળ્યું ખાદ્યા પછી જરૂર બ્રશ કરો. કમ સે કમ કોગળા કરો. - દાંત દુઃખે તો તરત જ તપાસ કરીને કારણ શોધો,ઇલાજ કરો. - લીમડો,અસંદ,નીલગીરી,કરંજ,બાવળના દાતણ જરૂર કરો. તેનો રસ પેઢામાં ઊતારો. પછી સાદા બ્રશથી દાંત સાફ કરવાનું ભૂલશો નહી. - બ્રશ કરવાથી સાચી પધ્ધતિ મુજબ જ બ્રશ કરવું.	- દાંત પર તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ ન ઘસો. (કોલસો,ઈંટ વગેરે) - માટી ન ખાઓ. - છીકણી ન ઘસો. - ગળ્યા ટૂથપેસ્ટ વાપરવા નહી. - દાંત વડે લોખંડની વસ્તુઓ કે વધુ જોર પડે તેવી વસ્તુઓ તોડવી/ખોલવી નહી

પ્રવૃત્તિ : ૨

સારાંશ

ચાલો, દંતગીત ગાઇએ ને ?

બોલો, રોજ કરશો બ્રશ? બોલો-બોલો નો કે યસ? યસ યસ યસ.
ફક્ત સવારે ? નો- નો- નો
સવારેને રાત્રે ? યસ યસ યસ
દવા ખાઇને ? નો- નો- નો
ગળ્યુ ખાઇને ? યસ યસ યસ
આડું- આડું ? નો- નો- નો
ઉપર થી નીચે ? યસ યસ યસ
દાંતણ પછી ? યસ યસ યસ
મંજન પછી ? યસ યસ યસ
ભાર દઇને ? નો- નો- નો
હળવે હળવે ? યસ યસ યસ

સ્વાધ્યાય : આ પત્રકમાં ☑ કરી લાવો. (આ પત્રક અઠવાડિયા માટે છે.)

1. આગળ ગીત વધારીને લખી લાવો.
2. આગળ બનાવેલા પત્રકમાં આ મુદ્દા ઉમેરો.

પ્રવૃતિ	મર્યાદા			
ગળ્યું ખાદ્યા પછી બ્રશ કર્યું હતુ ?	કાયમ	૪ વખત	૨ વખત	ન હોતુ કર્યુ
દૂધ પીધા પછી કોગળા કર્યા હતા ?	કાયમ	૪ વખત	૨ વખત	ન હોતુ કર્યુ
દાંત પર કોલસો કે ઈંટ ઘસ્યા હતા?	કાયમ	૪ વખત	૨ વખત	ન હોતુ કર્યુ
માટી ખાધી હતી ?	કાયમ	૪ વખત	૨ વખત	ન હોતુ કર્યુ

કસોટી

મૂલ્યાંકન પત્રક ૧ (પ્રવુતિ ૧ અને ૨ ના આધારે)			
પ્રશ્ન-૧	ખરું છે કે ખોટું તે જણાવો.		ગુણ-૬
	(નોંધ: આ પ્રશ્નું વ્યક્તિગત મૂલ્યાંકન કરવું)		
	૧	શરદી થાય ત્યારે વારંવાર સાદા પાણીથી મોઢું ધોવું જોઈએ.	
	૨	દાતણ ચાવવાથી દાંત ચોખ્ખા થાય છે.	
	૩	ટટ્ટાર બેસીએ તો મગજ સારું ચાલે.	
	૪	જ્યારે ઘા પડે ત્યારે તેની ઉપર ધુળ દબાવી દેવી જોઈએ.	
	૫	દંતમંજનને આગળી વડે નહી પરંતુ બ્રશ વડે દાંત પર ઘસવું જોઈએ.	
	૬	એક ચપટી ધુળમાં હજારો જીવાણું હોય છે.	
પ્રશ્ન : ૨	(નોંધ: આ પ્રશ્ન નું મુલ્યાંકન જોડીકાર્યમાં કરવ)		ગુણ-૬
	૧	દાત ને યોગ્ય રીતે બ્રશ કરવાની રીત ક્રમસર જણાવો.	
	૨	કાનની કાળજી માટે શું-શું કરવું જોઈએ.?	
	૩	જો આંખ માં કંઈક પડે ને આપણે વારે ઘડીએ આંખ ચોળી એ તો શું થાય?	
પ્રશ્ન : ૩	(નોંધ: આ પ્રશ્નનું મુલ્યાંકન જુથકાર્ય દ્વારા કરવું.)		ગુણ-૮
	૧	સીમા ચોથા ધોરણમાં ભણે છે. તેને માથે નહાવા નો ખુબ કંટાળો આવે છે. તે અઠવાડિયામાં એક જ વાર માથું ધુંએ છે. તેને કઈ તકલીફો પડી શકે.?	
	૨	મીનુ બીજા ધોરણમાં છે. તેને દાંતથી નખ કાપવા ની ટેવ છે. તે સારી કહેવાય કે ખરાબ ? કેમ ?	
	૩	વર્ગમાં બેસીને ભણતી વખતે ગોપું નું મ્હોં ખુલ્લું જ રહી જતું હોય છે. તેને શું નુકશાન થઈ શકે.?	
	૪	નીલોફર ને ચોકલેટ બહુ ભાવે. પણ એ ચોકલેટ ખાધા પછી દાંત સાફ કરવાનો તેને બહુ કંટાળો આવે. તેને તમે શી સલાહ આપશો ?	

પ્રવૃત્તિ : ૩

Health Quote

તંદુરસ્તી કઈ સુંદર શીશીમાં કે પડીકાઓમા નથી મળતી.

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ બિમારીઓ સાથે સાથે વ્યકિતગત અને જાહેર આરોગ્યનો સંબંધ સમજે.

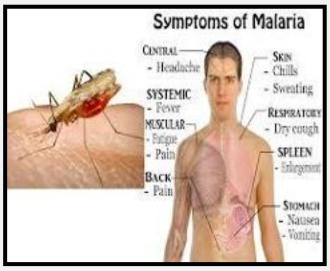
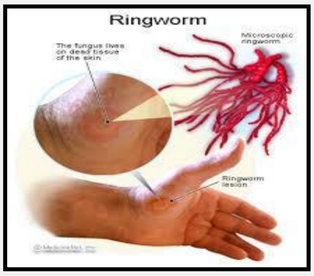
અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાને ચેપ ન લાગે અને પોતાના દ્વારા બીજાને ચેપ ન લાગે તેની તકેદારી લેશે.
૨. તેઓ જાહેરમાં અને વ્યકિતગત રીતે બિમારીઓની આગોતરી રોકથામ કરશે.

સામગ્રી

૧. સામાન્ય બિમારીઓનો ચાર્ટ (૧),(૨)
૨. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર,

પ્રવૃત્તિ : ૩

સામાન્ય બિમારીઓ માટેનો ચાર્ટ - ૧			
૧			
	મલેરીયા		શરદી
૨			
	ડેન્ગયું		આંખ આવવી
૩			
	દરાજ		ઝાડા / ઉલ્ટી

પ્રવૃત્તિ : ૩

સામાન્ય બિમારીઓથી બચવા ઉપાયો માટેનો ચાર્ટ - ૨

૧		ગામમાં જંતુનાશક દવાઓનો છંટકાવ કરવો.	
૨		બહાર કામ કર્યા પછી, રમ્યા પછી, જમતા પહેલા હાથ સાબુ વડે ચોખ્ખા પાણીથી ધોવા જોઈએ.	
૩		ઘરની આજુબાજુ અને ગામને ચોખ્ખુ રાખવુ જોઈએ.	
૪		નાક, કાન, આંખ, ત્વચા, વાળ, નખ જેવા શરીરના અવયવોની યોગ્ય કાળજી રાખવી જોઈએ. સમય પર તેમન ધોવા, કાપવા જેવી ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ.	
૫		નિલગીરીનુ તેલ, લીમડાનુ તેલ અને એવી કુદરતી ઔષધિઓના ઉપયોગથી બિમારીથી બચવું.	

પ્રવૃત્તિ : ૩

રીત

૧. (બંટી-બબલી-શકિતમાન રોપ પ્લે ભજવવો)

બબલી : આજ બ્લ્યુ હૈ પાની પાની પાની. . . . ઔર દિન હૈ સની સની . . .

બંટી : ઓહો! બહુ ગીતો ગાય છે ને કંઇ આજકાલ !

બબલી : અરે. . .ગાવું પડે તેમ જ છે. આજે પાણીમાં કલોરીન નાખવું પડયું એટલે પાણી બ્લ્યુ એટલે કે ભૂરું થઇ ગયું.

બંટી : કેમ કલોરીન નાખવુ પડયું ? નિશાળમાં પ્રયોગ કરવાનો હતો ?

બબલી : ના ભાઇ ના ! તને ખબર છે. આજકાલ બધાને ઝાડા ઉલટીને પેટમાં દુઃખાવાની તકલીફ ખુબ વધી ગઇ છે તે ?

બંટી : હા-હા, સાચી વાત. અમારા ઘરમાં પણ બધાને ઝાડા ઉલતી થઇ ગઇ છે. મને પણ પેટમાં દુઃખ્યા કરે છે.

બબલી : તે આ ડહોળુ પાણી આવે છે ને, એટલે.

બંટી : એ કેવી રીતે ?

બબલી : ડહોળા પાણીમાં ગંદી માટી ભળેલી હોય છે,તેમાં કેટલા જીવાણું હોય,તે આપણા પેટમાં જાય,તો પેટમાં દુઃખે જ ને ?

બંટી : ને ઝાડા ઉલટી કેમ થાય ?

બબલી : આપણું શરીર એ બધાને બહાર ફેંકવા માંડે એટલે.

બંટી : અરે વાહ ! જબરી વાતો ખબર છે તને તો !

બબલી : કેમ નહી ? નિશાળામાં આ બધું શીખવાડે ત્યારે હું બરાબર ધ્યાન દઇને શીખું છું. તારી જેમ ઊંઘી નથી જતી.

બંટી : બહુ ચાંપલી, ચાલ બહુ ખબર હોય તો મને કહો કે પાણી ડહોળું ન હોય ત્યારે પણ આપણને મેલેરીયા,ડેન્ગ્યુ,આંખોનો ચેપ,શરદી,ખસ-ખૂજલીને એવું બધું થાય છે જે ને? એ કેવી રીતે થાય છે?

બબલી : (માથું ખંજવાળે છે) એ પણ કોઇ જંતુઓથી જ થતુ હશે.

બંટી : એ તો મને પણ ખબર છે. પણ કેવી રીતે ?

શકિતમાન : ચાલો,હું કહું,કેવી રીતે તે.?

બંટી-બબલી : અરે વાહ! અમે મૂંઝાયા,ને તરત જ તમે હાજર !

શકિતમાન : કેમ નહી! જયાં જયાં, તમે ‘કેવી રીતે’ બોલશો, ત્યાં ત્યાં તમારા મગજમાં એક જાતનો પ્રકાશ થશે, ને તે પ્રકાશમાંથી હું પ્રગટી જઇશ!

પ્રવૃત્તિ : ૩

હાથને ગરમ પાણી અને સાબુથી જમતા પહેલા, આંખો, નાક અને મોઢાને હાથ લગાવતા પહેલા ધોવા જોઈએ

રીત

બંટી-બબલી :(તાળી પાડે છે) હવે કહો અમારો જવાબ.

શકિતમાન : લો,આ ચાર્ટમાં છે તમારા પ્રશ્નોના જવાબ **(ચાર્ટ (૨)** બતાવો)

બંટી-બબલી : હં . . . હવે થોડું સમજાયું. તો આ બધાથી બચવું કેવી રીતે?

શકિતમાન : વાહ! ફરીથી 'કેવી રીતે' વાળો પ્રશ્ન ? જુઓ, આ બીજો ચાર્ટ. (ચાર્ટ (૩) બતાવવો)

બંટી : અચ્છા, હવે સમજાય છે, કે આપણે જો આ બધી કાળજી રાખીએ, તો ઓછા બિમાર પડીએ.

બબલી : ને આપણે બીજા બધાને સમજાવવા જોઇએ, કે તેઓ પણ આવું ધ્યાન રાખે.

શકિતમાન : યસ, બબલી પણ આ વાત કંઇ અહી જ સમાપ્ત નથી થતી. મને કહો,જો કોઇ છોડના મૂળિયા જ રોગવાળા હોય, તો શું ઉપરથી જંતુનાશક દવા છાંટીએ અથવા તેને સારા વાતાવરણમાં રાખીએ,તો છોડને રોગ ન થાય? આ પ્રશ્નમાં એક રહસ્ય છે. તે શું છે,એ કહેવા આવીશ હું આવતા હપ્તે. ત્યાં સુધી,આવજો! જય સૂર્યનારાયણ! સલામ-નમસ્તે!

૨. રોલ પ્લે અને તેમાં દર્શાવેલા ચાર્ટ આધારીત ચર્ચા કરવી (પણ તે પહેલાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારા ગંદા પાણીમાં રહેલા જંતુઓ બતાવવા. આ પ્રવૃતિ કરાવતા પહેલાં શિક્ષકે પૂરતી તૈયારી કરી રાખવી.

ચર્ચા કરવી

- બબલીના ઘરમાં પાણીમાં કલોરીન કેમ નાંખેલું હતું?
- મેલેરીયા કેવી રીતે ફેલાય ?
- ખુલ્લો રાખેલો ખોરાક કેવી રીતે રોગનું કારણ બને?
- તેના પર બેસેલી માખી શું કરે ?
- મચ્છર કયા કયા જોવા મળે? તેનાથી કેવી રીતે બચાય?
- ધૂળમાં ને પાણીમાં રહેતાં જંતુઓ આપણને કેમ દેખાતાં નથી?
- આપણા ઘરમાં બિમારી ન ફેલાય તે માટે શું -શું ધ્યાન રાખીશું?
- આ બધા સિવાય તમને નાટકમાંથી કઇ વાત સૌથી વધુ યાદ રહી ગઇ? કેમ?

પ્રવૃત્તિ : ૩

સારાંશ

ચાલો જોઈએ, આજે શક્તિમાને આપણને શુ શુ શીખવાડીયુ. વિધાર્થીઓને આ વિગત પૂછતા જઈ, કોષ્ટક ભરવું

બિમારીઓ	કેવી રીતે ફેલાય ?	શુ કરવાથી બચાય?	ઘરગથ્થુ ઉપાયો

સ્વાધ્યાય : આ પત્રકમાં ☑ કરી લાવો. (આ પત્રક અઠવાડિયા માટે છે.)

૧. આગળ બનાવેલા પત્રકમાં આ મુદ્દા ઉમેરો.

પ્રવૃતિ	મર્યાદા			
તમે કયાં રમવા ગયા હતા? (અઠવાડિયામાં)	ચોખ્ખીને ખુલ્લી જગ્યામાં	ચોખ્ખી પણ બંધ જગ્યામાં	ભેજવાળી જગ્યામાં	ગંદી જગ્યા પાસે.
રમીને હાથ-પગ ધોયા હતા?	રોજ સાબુથી	કોઈકવાર સાબુથી	પાણીથી	ધોયા જ ન હતા.
માટલામાંથી પાણી લેવા ડોયાનો ઉપયોગ કર્યો'તો (અઠવાડિયામાં)	રોજ	૩ દિવસ	૨ દિવસ	ન હોતુ કર્યુ
શરદી વખતે ચોખ્ખો રૂમાલ વાપર્યો તો	રોજ ૨ રૂમાલ	રોજ ૧ રૂમાલ	ગંદો રૂમાલ	રૂમાલ જ નથી, પહેરેલા કપડાથી નાક સાફ કર્યુ

૨. તમે બિમાર પડો ત્યારે ઉપર ચર્ચામાં જણાવેલી બિમારીઓ વખતે ડોકટૅર પાસે જતા પહેલે ક્યા ઉપચાર કરો છો? યાદી બનાવી લાવો.

કસોટી

મૂલ્યાંકન પત્રક ૨ (પ્રવુતિ ૩ ના આધારે)					
પ્રશ્ન-૧	જોડકા જોડો.				ગુણ-૮
	અહી જોડકાની ચાર જોડ / ખાના આપેલા છે તેમાંથી સાચા જોડકાની ૨-૨ જોડ બનાવો.(વ્યક્તિગત)				
	ચોખ્ખી જગ્યામાં	ખુલ્લામાં જાજરુ જવુ	બંધ સંડાસ વાપરવાથી	આપણું લોહી પીવુ.	
	ખુજલી વાળાનાં કપડા	ક્ષાર અને જંતુવાળુ હોય	ચોખ્ખો રૂમાલ	પેટમાં જંતુ ન જાય	
	ગંદો રૂમાલ	જંતુવાળુ હોય	દુધ વાળા હાથ	પાણીનાં જંતુનો નાશ કરે	
	ઉકાળેલું પાણી	ખુજલી ન ફેલાય	તેજ વાળી અંધારી જગ્યામા	શરદી થાય	
	સાબુથી હાથ ધોવા	શરદીથી બચવુ	માટી વાળુ/ ડહોળું પાણી	મચ્છર રહે	
	પેટમાં જંતુ જાય	ગંદા તળાવ પાસે રમો	જૂ-લીખ	ખુજલી ફેલાવે	
	સાબુથી ધોઇને તડકામાં સુકવેલા કપડા દ્વારા	મચ્છર ન રહે			

ઉ.દા. તરીકે.

ઉકાળેલું પાણી	પાણીનાં જંતુનો નાશ કરવો	માટી વાળું ડહોળું પાણી	ક્ષાર અને જંતુ વાળું હોય

પ્રશ્ન : ૨	ટુંકમાં જવાબ આપો.(જોડી કાર્ય)		ગુણ-૬
	૧	શરદી બચવાનાં ઘરગથ્થુ ઉપાય કયાં-કયાં?	
	૨	જૂ લીખ ન થાય ને થાય તો મટી જાય તે માટે શુ-શુ કરશો?	

કસોટી

પ્રશ્ન : ૩	(સમુહ કાર્ય)		ગુણ-૬
	અસ્વચ્છ ગામ	સ્વચ્છ ગામ	
	આ બે ગામોમાંથી કયાં ગામનાં લોકો વધુ રોગિષ્ટ હશ? શા માટે? કારણ સહિત જવાબ આપો.		

પ્રવૃત્તિ : ૪

Health Quote

માણસ ને દુશ્મન;
ભૂખ વિનાનો આહાર, થાક વિનાનો આરામ.

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના આરોગ્યમાં પોષક આહારની ભૂમિકા અને મહત્વ સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓ પોષક આહાર લેવાનું પસંદ કરશે.
૨. તેઓ હાનિકારક ખોરાકથી દૂર રહેશે.

સામગ્રી

૧. ચાર્ટ ૧, ૨
૨. પાલખની ભાજીના પાન

પ્રવૃત્તિ : ૪

પોષ્ટિક આહાર (ભોજ્ન) માટેનો ચાર્ટ - ૧

૧ શરીરમાં બધા જ પ્રકારના તત્વો જાય તેવો સંતુલિત ખોરાક લેવો જોઈએ.

૨ ફણગાવેલા ક્ઠોળ ખાવા જોઈએ,

3 શરીર માટે ઋતુ પ્રમાણેના ફળો ખાવા જોઈએ.

૪ પ્રમાણમાં ચરબીયુક્ત ખોરાક લેવો જોઈએ.

૫ જમ્યા પછી લીંબુ પાણી, છાસ લેવા જોઈએ.

૬ દુધ ગરમ કરીને ચોખ્ખા ગ્લાસમાં પીવું જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ : ૪

પોષ્ટિક આહાર (નાસ્તો) માટેનો ચાર્ટ - ૨

૧ નાસ્તામાં કોર્નફ્લેક્સ / પૌવા ખાવા જોઈએ.

૨ ફણગાવેલા કઠોળ ખાવા જોઈએ,

3 ચણા અને ખારીસીંગ ખાવા જોઈએ.

૪ ઈડલી સાંભાર ખાવા જોઈએ.

૫ પૌવા બટેકા ખાવા જોઈએ.

૬ મકાઈ બાફીને/શેકીને ખાવી જોઈએ.

૭ સેન્ડવિચ ખાવી જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ : ૪

કાચી ખવાય તેવી વસ્તુઓ માટેનો ચાર્ટ - 3

૧ પાલકની ભાજી ખાવી જોઈએ.

૨ સુવાની ભાજી ખાવી જોઈએ.

3 તાંદળજાની ભાજી ખાવી જોઈએ.

૪ મેથીની ભાજી ખાવી જોઈએ.

૫ કારેલા કાપીને ખાવા જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ : ૪

કાચી ખવાય તેવી વસ્તુઓ માટેનો ચાર્ટ - 3

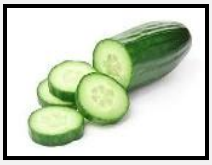
૧ ગાજરનું કચુમ્બર ખાવુ જોઈએ.

૨ ડુંગળી ખાવી જોઈએ.

3 ટમેટા ખાવા જોઈએ.

૪ દુધી ખાવી જોઈએ

૫ ફ્લાવર ખાવો જોઈએ.

૬ કાકડી કાપીને ખાવી જોઈએ. 

૭ કોબીજનુ કચુમ્બર ખાવુ જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ : ૪

સારા પોષણવાળો / ઓછા પોષણવાળો / નુકશાનકારક ખોરાક માટેનો ચાર્ટ - ૪

	આ દરરોજ લેવાય	આ કોઈક વખત લેવાય	આ કદીના લેવાય
૧			
૨			
3			
૪			

પ્રવૃત્તિ : ૪

રીત

૧. (બંટી-બબલી-શકિતમાન રોપ પ્લે ભજવવો)

શકિતમાન : (ગોળ ફરીને એન્ટ્રી કરે છે) યે લો,મૈં આ ગયા.
બંટી-બબલી : વેલકમ શકિતમાન ! અમારે માટે પેલું રહસ્ય લાવ્યા છો ને ?
શકિતમાન : અરે હાં ભઇ હાં ! યે દેખો .. (પાલખના પાંદડા બતાવે છે)
બંટી-બબલી : અરે, આ તો પાલખની ભાજી છે ! એમાં શું જાદું ?
શકિતમાન : ખા કર તો દેખો,યે ખાતે હી તાકત આ જાયેગી (બેઉ જણ ખાય છે. મ્હોં બગાડે છે.)
શકિતમાન : અરે,એૈસે નહી,આંખે બંધ કરો,ખુબ ચબાઓ ઔર ઉસકા રસ ધીરે ધીરે ઉતારો.(બેઉ તેમ કરે છે. તેમના મોઢા પર ખુશી પ્રગટે છે.)
બંટી : આહા, યે તો મીઠા લગા !
બબલી : કિતના અચ્છા સ્વાદ હૈ !
શકિતમાન : દેખા,હુઆ ના જાદુ ! એૈસે હી કોઇ ભી ચીજ ખુબ ચબાકર ખાઓગે. તો ઉસકા અસલી સ્વાદ મિલેગા,ઔર અસલી સ્વાદમેં હોતી હૈ અસલી તાકાત.
બબલી : અસલી સ્વાદ ? તો કયા નકલી સ્વાદ ભી હોતા હૈ ?
શકિતમાન : બિલકુલ હોતા હૈ અબ દેખો,તુમ પાલખકો બિના ખુબ ચબાયે ખાતે થે,તો ઉસકા સ્વાદ પસંદ નહી આતા થા ના ? વો હૈ ઉપર ઉપર કા નકલી સ્વાદ ઔર ચબાકે ખાતે હૈ તો જો આતા હૈ,વો હૈ અસલી સ્વાદ.

બંટી : અરે વાહ! આ તો અમને ખબર જ ન’તી.
શકિતમાન : ઔર એક બાત, અસલી સ્વાદ મેં હોતી હૈ અસલી તાકાત.
બંટી : એ કેવી રીતે?
શકિતમાન : દેખો,તુમ જો બિસ્કીટ, કુરકુરે ખાતે હો, ઉસમે હોતે હૈં ગેહું,મકાઇ,ચાવલ.લેકીન ઉસમેં ઇતને જયાદા મીર્ચ-મસાલે હોતે હૈ કિ ઇન ચીજોં કા અસલી સ્વાદ છીપ જાતા હૈ. હમેં તો સીર્ફ તીખા, નમકીન યા બહોત જયાદા મીઠા સ્વાદ હી આતા હૈ. સચ હૈ ના?
બંટી : હા,લેકીન ચટપટા કિતના અચ્છા લગતા હૈ!
બબલી : અમે ઘરના મમરા ખાઇએ તેના કરતા પેકેટના મમરા કેટલા મસ્ત હોય છે !
શકિતમાન : પહેલે એૈસા લગતા હૈ લેકીન વો નકલી સ્વાદ હૈ. ઉસમેં પડતા હૈ બાસી તેલ,ખુબ સારી મિર્ચ ઔર રંગ. યે સારી ચીજે ટેસ્ટી તો લગતી હૈ. લેકીન હમારે પેટમેં બહોત ગરબડ કરતી હૈ.
બબલી : તો અમારે ટેસ્ટ નહી ખાવાનું ?
શકિતમાન : ખાવાનું લેકીન પૌષ્ટિક ભી હો ઔર ટેસ્ટી ભી હો એૈસા ખાના ખાયેં તો ?

(જુઓ ઝેરોક્ષ)

પ્રવૃત્તિ : ૪

રીત

બબલી : પણ પૌષ્ટીક ખોરાક એટલે શુ?
શકિતમાન : જિસમેં સે હમેં પોષણ મીલે. જો હમેં શકિત દે.
બંટી : ઐસે કોનસે આહાર હૈ? શું શું પોષક છે?
શકિતમાન : આ ચાર્ટમાં આપેલી દરેક વસ્તુઓ (ચાર્ટ બતાવવો)
બબલી : પણ અમારા નાસ્તાનુ શુ?
શકિતમાન : જુઓ, આ બીજો ચાર્ટ (આગલા પાના ઉપર આપેલો ચાર્ટ-૨ બોર્ડ પર બતાવવો. આ ચાર્ટ પહેલેથી જ કાગળ/રોલ-અપ બોર્ડ પર લખી,તૈયાર રાખવો) ઔર ઈસમેં જીરા,ધનીયા,મધ,નીબુ,લાલ નમક ડાલો તો ઔર ટેસ્ટી હો જાયેગા.
બંટી : આવું બધુ ખાઇએ તો શકિત આવે?
બબલી : હાસ્તો! અને ન ખાઈએ ને બીજુ બીજુ આડુઅવળુ ખાઇએ તો નબળા રહેવાય.ફાવે તેટલું ખવાય નહી ને ભાવે તેટલું ખવાય નહી, એમ અમારા વર્ષાબા કહેતા.
શકિતમાન : સચ કહેતીથી તુમ્હારી દાદી.
બંટી-બબલી : અમને રહસ્ય ખબર પડી ગઇ.પૌષ્ટિક ખોરાક ખાસો,ને શકિતમાન બનો!
શકિતમાન : અરે વાહ રે મેરે કવિ દોસ્ત! લેકીન એક રહસ્ય ઔર હૈ.વો યે, કિ સિર્ફ....(આટલું બાલીને છૂ થઇ જાય છે.)
બંટી-બબલી : ચાલો,આટલું તો કરીએ, બાકીનું રહસ્ય આવતા હપ્તે!

ચર્ચા કરવી

- પૌષ્ટિક ખોરાક એટલે શુ?
- બંટી- બબલીને કયું રહસ્ય જાણવા મળ્યુ?
- ચાલો,સૌના ડબ્બામાંથી એક-એક કોળિયો સૌ લે.
  આંખો બંધ કરીને ખુબ ચાવે. કેવો સ્વાદ આવે છે?
  હવે બીજો કોળિયો .... આંખો બંધ કરીને ચાવો. કેવો સ્વાદ લાગ્યો?
- કંઇ વસ્તુઓ કાચી ખાઇ શકાય?

આ ચાર્ટ જુઓ તેના ઉપરથી આપણે રમત રમીશુ. (ચાર્ટ – ૩ બતાવવો, સમજાવવો)

રમત રમાડવી

૧. સૂચના તમારા હાથમાં જે ચિઠ્ઠી આપે તે વાંચો, વાંચીને તમારે બોલવાનું કે એ વસ્તુ તમે ખાશો કે નહી, જો તમારી પસંદગી સૌને યોગ્ય લાગશે તો બધા વાહ વાહ કરીને તાળી પાડશે.જો અયોગ્ય લાગશે તો અરે રે કહીને ડીંગો બતાવશે.
૨. એક બોકસ માં આ ચિઠ્ઠીઓ મૂકી પાસીંગ ધ પાસ રમાડતા હોય તે રીતે એ બોકસ બધાના હાથમાં ફેરવતાં જઈ રમતાં જવું.

ચિઠ્ઠીઓમાં આ વસ્તુઓ હશે: (કારેલા,લાડું,તીખા કુરકુરે,પાનમસાલા, ગુટકા, ઠંડા પીણા, દહીં, દૂધ, સૂખડી, લાપસી, દાળ-ભાત, ખીચડી, રોટલા,ઘી,વાસી ખોરાક, લસ્સી, છાશ, કેળાં, કેરી, ખુલ્લી પાસેની પાણીપુરી)

પ્રવૃત્તિ : ૪

સારાંશ

અહી કેટલીક વાનગીઓ આપેલી છે. તેમાથી સવારના નાસ્તા, બપોરના જમણ અને રાતના જમણ માટે વાનગીઓની પસંદગી કરી, કોષ્ટકમાં ગોઠવો.

સવારનો નાસ્તો	સાંજનો નાસ્તો	બપોરનુ જમણ	સાંજનું જમણ

(દૂધ, કુર-કુરે, બિસ્કીટ, ઘરની વેફર, બહારની વેફર, ફણગાવેલા મગ, લાપસી, દહી, દાળ-ભાત, રાજમા, ભીંડાનુ શાક, દૂધીનું શાક, ચોળા, ચણા, ટામેટાં, કોબીજ, ગાજર, રોટલા, કઢી, પાતરાના ભજયા, સીગ-ચણા, ચોકલેટ, ટોસ્ટ)

સ્વાધ્યાય : આ પત્રકમાં ☑ કરી લાવો. (આ પત્રક અઠવાડિયા માટે છે.)

૧. તમે જે વાનગીઓ પહેલા કોષ્ટકમાં ગોઠવી એમાથી એક અઠવાડીયામાં તમે કેટલી વાનગી કયારે ખાધી તેનુ પત્રક બનાવી ભરી લાવો.

સવાર	બપોરે	સાંજે	રાત્રે

આ ગીત લખો, મોઢે કરો. (રમેશ પારેખ... ખાઉધરો.....)

પ્રવૃત્તિ : ૫

Health Quote

આરામ હરામ હૈ;

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના સ્વાસ્થ્યમાં વ્યાયામનુ મહત્વ અને સંબંધ સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓવ્યાયામમાં નિયમિત બનશે.
૨. તેઓ પોતાના હલન-ચલન ઉઠ-બેસમાં વ્યવસ્થિત બનશે.

સામગ્રી

૧. વ્યાયામ ચાર્ટ:- ૧, ૨
૨. શ્રમ પ્રવૃતિ ચાર્ટ :-૩
૩. શરીરનાં અવયવોનો ચાર્ટ
૪. સ્નાયુતંત્રનો ચાર્ટ.

પ્રવૃત્તિ : ૫

કસરતનો ચાર્ટ - ૧

૯	
૧૦	

શરિરના અવયવોનો ચાર્ટ - ૨

૯	
૧૦	

શરિરના તંત્રોનો ચાર્ટ - ૩

૯	
૧૦	

પ્રવૃત્તિ : ૫

રીત

૧. શકિતમાન રોલ પ્લે શૃંખલા મુજબ અઉગળ ભજવો. (શકિતમાન કસરત કરે છે.)

બબલી : ઓહો, આજે અમને ખબર પડી કે તમે કેમ આટલા શકિતશાળી છો.

બંટી : હું પણ કસરત કરું તો આવો બની શકુ?

શકિતમાન : (કસરત રોકીને જવાબ આપે છે.) કેમ નહિ? બની જ શકે પણ હું તો નિરાશ થઇ ગયો.

બબલી-બંટી : કેમ? કેમ? શું થયુ?

શકિતમાન : તમે તો પહેલેથી જ મારું રહસ્ય જાણી ગયા! (બધા હસી પડે છે.)

બંટી : અરે વાહ, આજે તો તમે ફટાફટ ગુજરાતીમાં બોલો છો ને કંઇ!

શકિતમાન : તમારી સાથે વાત કરતાં-કરતા. હું ય શીખી ગયો.

બબલી : બહું સરસ! ને એક વાત કહો તમે નાનનથી જ શકિતવાળા હતા?

શકિતમાન : ના હો હું તો જાડોપાડો ઢોલ હતો. ફુગ્ગા જેવો!

બબલી-બંટી : ઓહો! પછી આવા સરસ બોડીવાળા ને તાકાતવાળા કેવી રીતે બન્યા?

શકિતમાન : તમે વિચારો તો?

બબલી : બરાબર પોષક ખોરાક ખાઇને.

શકિતમાન : સાચી વાત, પણ માત્ર ખોરાક ખાઉ ને એ પચે નહી. તો તાકાત ના આવે.

બંટી : તો એની માટે તમે શું કર્યુ?

બબલી : હં......... કસરત કરી હશે! બરોબર ને?

શકિતમાન : યસ! યૂ આર રાઇટ હું પોષક ખોરાક ખાતો. બહારની ચીજ વસ્તુઓ સાવ ઓછી ખાતો. સૂર્યનાં કૂણા તડકામાં ૪-૫ કિલોમીટર ચાલતો અને રોજ ધ્યાન પ્રાણાયામ કરતો. પછી હું શકિતમાન બનવા માંડયો?

બબલી : એક વાત કહો કસરત ન કરીએ તો ન ચાલે? આ કચરા-પોતા, કપડા ધોવા, રમતો રમવી એ બધામાં શ્રમ પડે જ છે ને?

શકિતમાન : ફરીથી સાચી વાત કરી તે આ બધી પ્રવૃતિઓ આપણા ખોરાકને પચાવવામાં ખુબ મદદરૂપ છે. અને સાથે-સાથે થોડીક પણ કસરત કરીએ, તો આપણા હાથ-પગ આખા શરીરનાં સ્નાયુઓ એ બધાને એક સરખુ હલન-ચલન મળે. કોઇને વધારેને કોઇને ઓછું નહી. એટલે શરીર મસ્ત ચાલે.

બંટી : પણ હલન-ચલન થી થાય શું?

શકિતમાન : જુઓ, નાના બાળકોને કેવી માલીશ અને નાની-નાની કસરત કરાવતા હોય છે ને! જો એ ના કરાવે તો નાનુ બાળક સાવ પોટલા જેવું જ રહી જાય! તેનાં સ્નાયુઓ અને સાંધાઓ ત્યારે જ બરોબર વિકસે, જયારે એને જરૂરી વ્યાયામ મળે.

બંટી-બબલી : હં....... આ વાત સમજાય છે. ને મોટાઓનું પણ એવુ. જ?

પ્રવૃત્તિ : ૫

રીત

શકિતમાન : હાસ્તો! તમે જોયું હશે, કે બિલાડી-કૂતરા કોઇ દિવસ બેઠા રહેતા નથી. ફર્યા જ કરે છે. એમને કોઇ દિવસ પેટમાં દુખ્યુ? તાવ આવ્યો? પણ જો તમે પાળેલા કુતરા-બિલાડી જોશો તો એ ઘણીવાર બિમાર પડે છે. એ સ્વસ્થ રહે તે માટે તેમને પણ બહાર ફેરવવા લઇ જવા પડે છે.

બંટી-બબલી : હા. હા. અમે જોયું છે પેલા ટોમ અંકલ તેમના મોતી કૂતરાને સવાર-સાંજ રોજ ફેરવવા લઇ જાય છે.

શકિતમાન : બસ, એવી જ રીતે આપણને સહુને ચુસ્ત રહેવા, શરીરનો સરખો વિકાસ કરવા અને શરીરની તથા મનની શકિત વધારવા દરરોજ મહેનતવાળી પ્રવૃતિઓ અને કસરત કરવી પડે. જુઓ આ ચાર્ટ (ચાર્ટઃ-૩ બતાવો)

બંટી-બબલી : (કૂદતાં- કૂદતાં) અમે પણ એકટીવ બનીશું! અમે પણ શકિતમાન થઇશું!

ચર્ચા કરવી

- શકિતમાનની શકિતનું શું રહસ્ય હતું?
- તંદુરસ્ત રહેવા શું-શું કરવાનુ શકિતમાને કહયં?
- આપણે કસરત અને મહેનત વાળી પ્રવૃતિઓ શું કામ કરવાની?

ચાલો, આપણે પણ આપણા સ્નાયુઓને ખેંચીએ, છોડીએ. કસરત કરીને શરીરમાં શું ફેરફાર થાય છે. તે જોઇએ.

આ કસરતો ક્રમશઃ કરાવવી.

૧. ગરદન ઘુમાવ
૨. ખભા ઘુમાવ.
૩. કમર ઘુમાવ.
૪. પગ ઘુંટણ માંથી વાળી ઘુમાવ.
૫. જગ્યા ઉપર કૂદકા મારો.
૬. સૂર્ય નમસ્કાર કરો.
૭. સાદો પ્રાણાયામ (ઊંડા શ્વાસ ધીમે લો, બહાર કાઢો)

આપેલી દરેક કસરત પછી પુછવું "શરીરમાં શું ફેરફાર થયા? ઝણઝણાટી થઇ? કોઇને ગેસ છુટયો? એ ગેસ આપણાં શરીરમાં વધારાનો હોય ને કસરત કરવાથી ફુટી જાય. બધાને હસવું આવે એ નામાં ઝણઝણાટી એટલે યાય, કેમકે લોહી બરોબર ફરે. સ્નાયુંઓ પહેલાં ખેચાય ત્યારે થાડું ક દુઃખે, થોડુંક થાકી જવાય, પણ રોજ કસરત કરો એટલે બધું બરોબર ખેંચાઇને મસ્ત થઇ જાય.

પ્રવૃત્તિ : ૫

ચર્ચા કરવી

રબરબેન્ડ નાનુ હોય તો નાની વસ્તુને જ ફીટ થાય. પણ એ ખેંચાય ત્યારે કેટલી મોટી વસ્તુમાં પણ ફીટ થાય! ન વધારે ખેંચો તો તૂટી જાય. એટલે રોજ અરધો-પોણો કલાક કસરત કરો. બાકી રમો-દોડો-કૂદો, તો તમારું શરીર મસ્ત જ કરે રહે. ને રબરબેન્ડ પડી રહે તો કેવું ઢીલુ ને ખરાબ થઇ જાય છે, જોયુ છે ને? આપણે કેવાં રબરબેન્ડ જેવું બનવુ છે? ઢીલા કે ચુસ્ત? "

નોધ : શરીરનાં અવયવોનો તેમજ સ્નાયુતંત્રનો ચાર્ટ સાથે-સાથે બતાવતા જવું અને સ્નાયુઓ-સાંધાઓ-નસો-હાડકાં પર કસરતની અસર સમજાવતા જવું.

સારાંશ

આ ગીત કરાવવુ (અભિનય સાથે)

કડકડતી ઠંડીની માંહે, અડગ ઊભું રહે કોણ?
અમે નહી તો બીજુ. કોણ? (૨)
વીજ કકડતી વર્ષા માંહે,અડગ ઊભું રહે કોણ?
અમે નહી તો બીજુ. કોણ? (૨)
શા માટે ભાઇ, અડગ છીએ રે ? શા માટે?
હાડ અમારા સબળા તેથી!
સ્નાયુ અમારાં સરખા તેથી!
શ્વાસ અમે બહું ભરતા તેથી!
મન પ્રફુલ્લિત રહેતાં તેથી!
વાહ ભાઇ વાહ! વાહ ભાઇ વાહ!
કારણ તેના કહેશે કોણ? કારણ કહેશે કોણ?
અમે નહી તો બીજુ. કોણ? (૨)
શકિત અમારી અપરંપાર; કારણ તેના બે-ત્રણ-ચાર:
સમતોલ આહાર,
વ્યાયામ વિહાર,
સ્વચ્છ આચાર,
ઊત્તમ વિચાર!
વાહ ભાઇ વાહ! વાહ ભાઇ વાહ!
ગુટકા-દારૂ ફેંકી દઇને, સુંદર-સુંદર જીવશે કોણ?
અમે નહી તો બીજુ. કોણ? (૨)

પ્રવૃત્તિ : ૫

સ્વાધ્યાય : આ પત્રકમાં ☑ કરી લાવો. (આ પત્રક અઠવાડિયા માટે છે.)

૧. આગળ બનાવેલા પત્રકમાં આ મુદ્દા ઉમેરો.

પ્રવુતિ	મર્યાદા			
ક્યારે કસરત કરો છો?	સવારે	સાંજે	કોઈક વાર	કદી નહી
મહેનત વાળી કેટલી પ્રવૃત્તિ કરો છો?	૫	૩	૧	એક પણ નહી
જમતી વખતે ટટ્ટાર બેસો છો?	કાયમ	લગભગ	કોઈક વાર	કદી નહી
વર્ગમાં ટટ્ટાર બેસો છો?	કાયમ	લગભગ	કોઈક વાર	કદી નહી
પગ ઉપાડીને ચાલો છો?	કાયમ	લગભગ	કોઈક વાર	કદી નહી
ટી.વી જોતી વખતે મુંઘા બેસો છો?	કદી નહી	કોઈક વાર	લગભગ	કદી નહી

પ્રવૃત્તિ : ૧

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાનાં જીવન વ્યવહારમાં પોતાનાં શરીરનું મહત્વ સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાની રોજીંદી ક્રિયાઓ તથા વ્યવહારોમાં શરીરની ભૂમિકા ઓળખશે.
૨. તેઓ પોતાનાં શરીર પ્રત્યેની બેદરકારી દૂર કરીને જવાબદાર બનશે.
૩. તેઓ શરીરનાં પોષણ અને સંવર્ધનમાં આહાર, વ્યાયામ અને સારી ટેવોનાં મૂળ આંતર સંબંધ અંગે વધુ સમજ મેળવવાં માનસિક તૈયારી કેળવશે.

સામગ્રી

આખો પર બાધી શકાય તેવી પટ્ટી / રૂમાલ (વિદ્યાર્થીદીઠ)

પ્રવૃત્તિ : ૧

સારી ટેવોનો ચાર્ટ - ૧	
૧	સવારે વહેલા ઉઠવું
૨	માતા પિતાને સવારે પ્રણામ કરવા.
3	સવારે વહેલા ચાલવા જવું.
૪	સવારે ઉઠીને બ્રશ કરવા.
૫	નિયમીત સ્નાન કરવુ.

પ્રવૃત્તિ : ૧

સારી ટેવોનો ચાર્ટ - ૧	
૧	સવારે વહેલા ભગવાનની પ્રાર્થના કરવી.
૨	શાળામાં નિયમીત જવુ અને ધ્યાનથી અભ્યાસ કરવો
3	નિયમીત અને સમયસર જમવું
૪	બીજાને મદ્દ્દ કરવી.
૫	વિવિધ રમતોમાં ભાગ લેવો.
૬	સામાજીક કાર્યોમાં ભાગ લેવો.

પ્રવૃત્તિ : ૧

રીત

૧. **જોડણ:-૧** માં આપલી સ્વામી વિવેકાનંદ અને કિશોર ભીખારીનો પ્રસંગ કહી સંભળાવવો

૨. **સુચના:-** "ચાલો , રમત રમીએ. સૌથી પહેલાં બધા એક જ આડી હારમાં ઊભા રહી જાઓ. સૌ પોતાની આંખ પર પટ્ટીઓ બાંધો. તમને બિલકુલ ન દેખાય એ રીતે. હું 'સ્ટાર્ટ' કહું એટલે પોતાની જગ્યાએ થી દોડીને મારા ટેબલ સુધી આવી જાઓ."

- એક વખત આ ક્રિયા થઇ જાય પછી ની સુચના : "હવે આંખ ઉપર પટ્ટી બાંધ્યા વગર જયાં ઊભા હતા ત્યાં ફરીથી ઊભા રહો. હું 'સ્ટાર્ટ' કહું એટલે પોતાની જગ્યાએ થી દોડીને મારા ટેબલ સુધી આવી જાઓ"
- આ ક્રિયા થઇ ગયાં પછી આ પ્રશ્નો પુછતા જઇ, બે ત્રણ મિનીટ ચર્ચા કરવી :
- તમને પહેલીવાર દોડવામાં શું મુશ્કેલી પડી? શા માટે?
- દોડવાનું કામ તો પગનું હતું. તો આંખ બંધ હોવાથી શા માટે ફરક પડયો?

૩. **સુચના:** "દરવાજા સુધી ઉડતા-ઉડતા જાઓ"
નાની ચર્ચા: શા માટે તમે ઉડી શકતા નથી?

૪. **સુચના:** "બે હાથ નાં આગળાં એક-બીજા સાથે ભીડી દો. હવે દફતર ઉપાડો."
નાની ચર્ચા: "તમારું દફતર તમે કયારે સારી રીતે ઉપાડી શકો છો? શું હાથનાં આંગળા આ રીતે જોડાયેલા હોત તો ઉપાડી શકત? "

૫. હવે આ પ્રકારની સમજણ વધુ વિકસાવતી વાત રજૂ કરવી, "આપણે જે કોઇ ક્રિયાઓ કરીએ છીએ, તે ક્રિયાઓ શરીર દ્વારા કરીએ છીએ. ખાવું, પીવું, ઊંઘવુ, વાંચવુ, ફરવુ કે ગમે તે આપણે ઉડી શકતા નથી, કારણ કે આપણને પાંખો નથી. એટલે કે, આપણા શરીરમાં જે સગવડ / વ્યવસ્થા છે, તેને કારણે અને તે પ્રમાણે જ આપણે જુદા-જુદા કામ કરી શકીએ છીએ. ઊંટ ગીત ગાઇ શકતું નથી કે માછલી ઉડી શકતી નથી અથવા ચકલી તરી શકતી નથી, કારણ કે દરેકનાં શરીરમાં જુદી-જુદી વ્યવસ્થા છે.

૬. **પ્રશ્નોત્તરી કરવી**

- "શું ૨ વર્ષનું બાળક ૫ વર્ષનાં બાળક જેટલી ઝડપથી દોડી શકે? કેમ? "
- "શું તમને માઉન્ટ એવરેસ્ટ ઉપર ચડવું હોય ને આવતીકાલે જ જવાનું હોય તો તમે જઇ શકો? કેમ? "
- "મેરી કોમ જેટલી તાકાતથી મુકકો મારી શકે, શું તમે પણ એટલો મુકકો મારી શકો? કેમ?"
- "કનુ પહેલવાન જેવો જાડો છે અને મનુ પાતળો છે છતાં મનુ કનુ કરતા વધારે વજન ઉચકીને લાંબુ અંતર કાપી શકે છે આવું કેમ હશે?"

પ્રવૃત્તિ : ૧

રીત

૭. **આ પ્રશ્નો જવાબ લેતા જઇ , ચર્ચા કરવી તેમાં આ મુદ્દાઓ વણી લેવાં.**

"આપણા શરીર દ્વારા આપણે વિવિધ ક્રિયાઓ કરી શકીએ છીએ. આ ક્રિયાંઓ કરવામાં આપણા સ્નાયુઓ, હાંડકા, વિવિધ અવયવો અને મગજ ભેગા મળીને મદદ કરે ત્યારે જ ક્રિયાં થઇ શકે છે. નાનપણથી માંડીને લગભગ ૨૫ વર્ષ સુધી આપણું શરીર વિકાસ પામે છે અને કેળવાય છે. આપણાં જુદા-જુદા અવયવો અને તંત્રોને આપણે જેટલાં સાચવીએ, પોષણ આપીએ અને કેળવીએ તેમ-તેમ એમની શકિત અને સ્વાસ્થ્ય સચવાય છે તથા ક્ષમતા વિકસે છે. શું કરવુ જોઇએ કે જેથી આપણું શરીર બરોબર વિકાસ પામે, તેમાં ખામી ન રહી જાય અને તેની શકિત તથા ક્ષમતા વધે? ચાલો, આ વાર્તા સાંભળો અને પછી જવાબ આપજો."

૮. **આ વાર્તા (જોડાણ : ૧ , વાર્તા : ૨) કહેવી.**

૯. **પ્રશ્નોત્તરી કરવી:-**

- કરીમ અને સુલેમાન માંથી કોણ તંદુરસ્ત છે?
- તેની તંદુરસ્તી માટે શું-શુ જવાબદાર હશે?
- કરીમનું ઘર ચોખ્ખુ હશે કે ગંદુ? એવું કેવી રીતે લાગ્યું?
- સુલેમાનને કરીમ વિશે કેવાં વિચાર આવ્યા? કેમ?
- સુલેમાનને શું મન થયું? કેમ?
- સુલેમાનને તમે શી સલાહ આપશો?
- તમને કોનાં જેવાં બનવું ગમે? કેમ?

સારાંશ

"આપણું શરીર બરોબર પોષણ પામે, તેનો વિકાસ થાય અને તેની ક્ષમતા વધે તે માટે આપણે શેનું શેનું ધ્યાન રાખવું પડે? શું શું કરવું પડે." વિદ્યાર્થીઓનાં જવાબો આવતા જાય તેમ-તેમ જવાબોને બોર્ડ ઉપર લખી રાખેલાં આ કોષ્ટકમાં ગોઠવતા જવા.

બાળકનું નામ	આહાર	વ્યાયામ	સારી ટેવો

સ્વાધ્યાય

"એક તંદુરસ્ત વ્યકિત અને એક નબળા વ્યકિતની ઉપર મુજબની વિગતો નોંધી લાવો."

વાર્તા -૧

સ્વામિ વિવેકાનંદ અને ભીખારીની વાર્તાનો પ્રસંગ

એક વખત સ્વામી વિવેકાનંદ કોલકત્તાનાં કાલી મંદિર માંથી બહાર આવતાં હતા. તેમની નજર એક યુવાન ભિખારી પર પડી

સ્વામી વિવેકાનંદ	"અરે ભાઇ તું ભીખ કેમ માગે છે?"
ભિખારી	મારી પૈસા નથી હું અનાથ છું કોઇ કામ ધંધો નથી તો પેટ પુરવાં ભીખ જ માગું ને
સ્વામી વિવેકાનંદ	"સારું તો એક કામ કર; તું મને તારા આ હાથ આપી દે તેનાં બદલે હું તને ૧૦,૦૦૦ આપીશ"
ભિખારી	એકદમ ચોકયો, ને બોલ્યો,"આ શું કહો છો?આ કેવી વાત કરો છો "
સ્વામી વિવેકાનંદ	" હાથ નથી આપવા? તો ભલે પગ આપી દે હું તને ૫૦,૦૦૦ રૂપિયા આપીશ.
ભિખારી	"હવે યુવક વધુ ગભરાયો અને બોલ્યો,"આ કેવી વાત કરો છો તમે? પગ તે કંઇ આપી દેવાય?"
સ્વામી વિવેકાનંદ	" ચાલ, હું તને ૧ લાખ રૂપિયા આપી દઉં બસ પછી, તારી આંખો મને આપી દેવાની"
ભિખારી	યુવકને હવે વાત સમજવા માંડી તે રડવા માંડયા
સ્વામી વિવેકાનંદ	તેને ખભે હાથ મુકીને કહ્યું, "જોયું, કરોડો આપીને પણ જે ન મળે તેવું શરીર તારી પાસે છે. એને બરોબર સાચવ, એને કેળવણી આપ અને તેનો સદ્‌ઉપયોગ કરીને સરસ રીતે જીવ.
	કોઇ પણ કામ કે ધંધો નાનો નથી તારા મજબુત શરીર અને મકકમ મનથી કોઇ પણ કામ શોધી લે અને દિલ લગાવીને કરવા માંડ. પછી જો, કેવું સરસ જીવન બને છે!" યુવકે સ્વામીજીનો આભાર માન્યો ને કામે લાગી ગયો.

વાર્તા -૨

બે મીત્રોની વાર્તાનો પ્રસંગ

એક નગરમાં બે મિત્રો રહેતા હતાં. કરીમ અને સુલેમાન. કરીમ એક શાંત સ્વભાવવાળો, આનંદી વ્યકિત હતો. જયારે સુલેમાનને ગુસ્સો તરત આવી જતો. કરીમ તેને સમજાવીને ગુસ્સો કરવાની ના પાડતો.

કરીમ એક સામાન્ય ઘરનો છોકરો હતો. તે સાદું ભોજન જમતો. જાતે જ પોતાનાં કપડાં ધોતો અને નિશાળે ચાલતો જતો. સુલેમાનને મૂકવા ઘોડાગાડી આવતી. તે જાતજાતનાં મીઠાઇ- ફરસાણ નાસ્તામાં લાવતો. તેનાં કામ તેનાં નોકર ચાકર કરી આપતા. સુલેમાનનાં ઘરમાં તમામ ફળફળાદી, શાકભાજી, માંસ-માછલી,ને સુકામેવો હાજર રહેતો. સુલેમાન બધું મોજથી ખાતો જયારે કરીમને તો મોટે ભાગે સાદો ખોરાક મળતો. બહું-બહું તે ઈંડા ખાતો તે માંસાહારી ન હતો તેથી માંસ-માછલી ન ખાતો સુલેમાન ઘરમાં કોઇ કામ ન કરતો. તે દુબળો પાતળો ને નાજુક હતો. કરીમ લોટ દળાવવાં જતો, રોજ સાંજે એક કલાક વોલીબોલ કે ક્રિકેટ રમતો અને રોજ પ્રણાયામ કરતો. તે ખુબ આનંદમાં રહેતો. સુલેમાન નાની-નાની બાબતોમાં ખિજાઇ પડતો ને નિરાશ રહેતો પણ કરીમની દોસ્તીમાં ખીલી ઉઠતો.

એક દિવસ તેને કરીમને પણ પોતાની ઘોડાગાડીમાં આવવાનું કહયુ. કરીમે કહયું, " એનાં કરતાં તું એક દિવસ મારી સાથે ચાલતો આવ ને?" સુલેમાને હા પાડી. તે દિવસે બેઉ સાથે ચાલતા ગયા. બપોરે સુલેમાનને ખુબ ભુખ લાગી, પણ તેનો ડબ્બો તો ઘોડાગાડીમાં જ રહી ગયો હતો હવે? કરીમે તેને પોતાનાં ડબ્બામાંથી રોટલો ને ભાજી આપ્યા. સુલેમાન પોતાને ઘેર કદી આ વસ્તુ ન ખાતો. પણ તે દિવસે તેને એટલી ભુખ લાગી કે તેને રોટલોને ભાજી પણ ખાઇ લીધા. એને તો ખુબ ભાવ્યા! આંગળા ચાટીને ખાઇ ગયો.

આમ તો બપોરની રીસેસમાં સુલલેમાન કદી ન રમતો પણ તે દિવસે કરીમ સાથે પકડદાવ રમ્યો. થોડું રમ્યો ત્યાં થાકી ગયો પછી બેસીને બીજા મિત્રો રમતા હતા તે જોવાં માંડયો. તેણે જોયું કે કરીમ ખુબ ઝડપથી દોડી શકતો હતો, અને કોઇથી પકડાતો ન હતો. તેને વિચાર આવ્યો," આ કરીમ કેટલી ઝડપથી દોડે છે અને થાકતો પણ નથી. હું તો કેવો તરત થાકી ગયો! મેં જોયું છે કે નિશાળમાં તે દરરોજ હાજર હોય છે, કારણ કે બીમાર જ પડતો નથી. હું તો દર અઠવાડિયે એકવાર માંદો પડું છું આવું કેમ થતું હશે?"

પ્રશ્નોતરી

બેઉ મિત્રોમાં તમને કયાં-કયાં તફાવત જણાયા?

બંને જણ માંથી સારો ખોરાક કોણ ખાતું હતુ?

બેઉ જણ માંથી શારીરિક શ્રમવાળી પ્રવૃત્તિ કોની વધુ હતી? કઇ-કઇ?

બધો પૌષ્ટીક ખોરાક ખાવાં છતાં સુલેમાન કેમ નબળો હતો?

કરીમ દરરોજ લગભગ કેટલો સમય મહેનતવાળી પ્રવૃત્તિ કરતો હશે?

સુલેમાનને વ્યાયામ વિશે તમે શી સલાહ આપશો?

પ્રવૃત્તિ : ૨

હેતુ

વિદ્યાર્થી પોતાનાં શરીરને એક આખા તંત્ર તરીકે ઓળખે.

અપેક્ષિત વર્તન

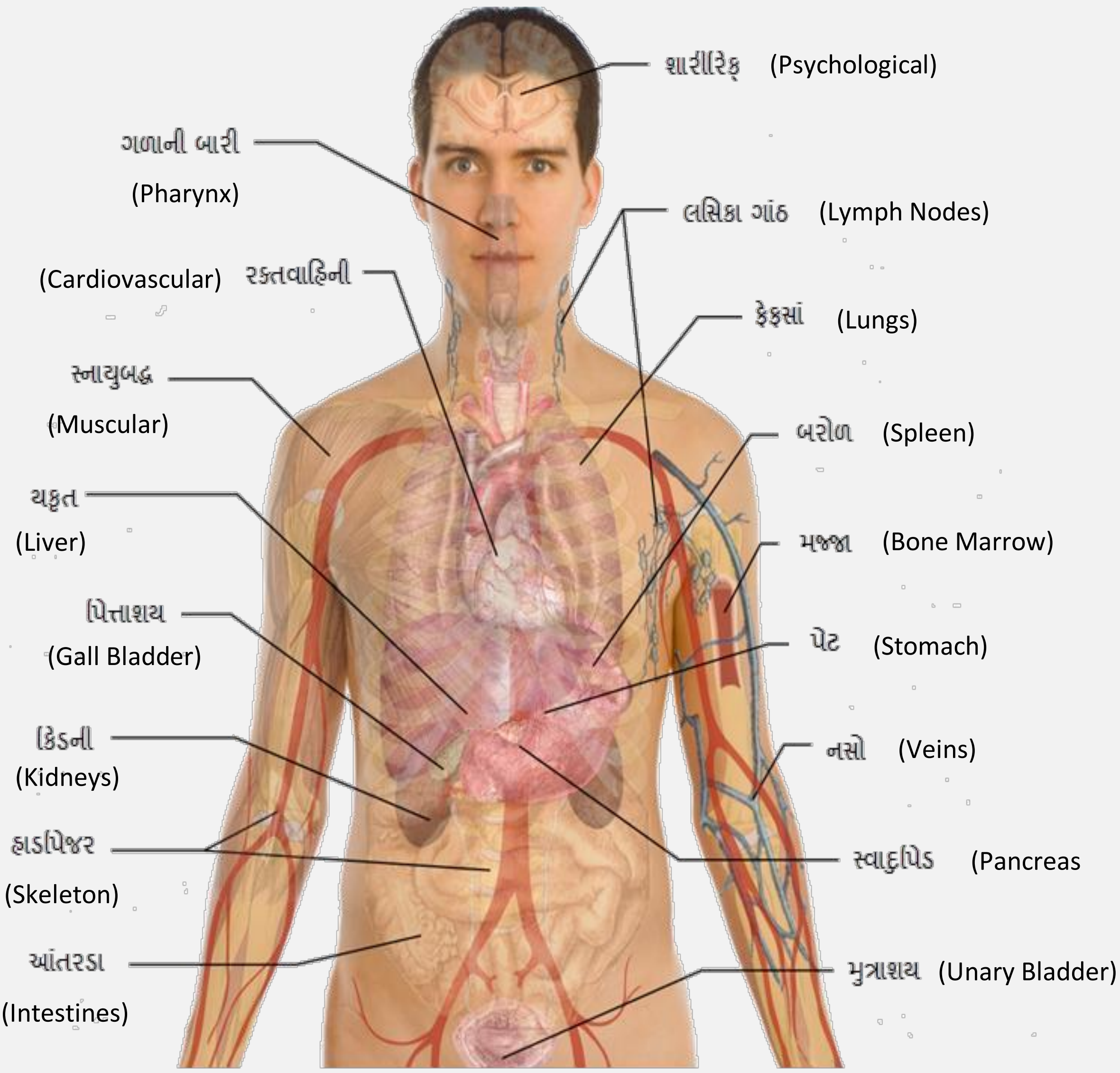
૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાનાં શારીરિક તંત્રોની કામગીરીમાં તેમનો પરસ્પર સંબંધ અનુભવશે.
૨. આગલી પ્રવૃતિમાં મેળવેલી શરીરની કાળજી અને ક્ષમતા વધારવા અંગેની સમજણને દૃઢ કરશે અને વિસ્તારશે.

સામગ્રી

મોટો ફુગ્ગો અથવાં મોટી થાળી
માનવ શરીરનાં મુખ્ય તંત્રોનો ચાર્ટ, (ચાર્ટ: ૧,૨,૩)
રોગપ્રતિકારક તંત્ર ચાર્ટ (ચાર્ટ: ૪)

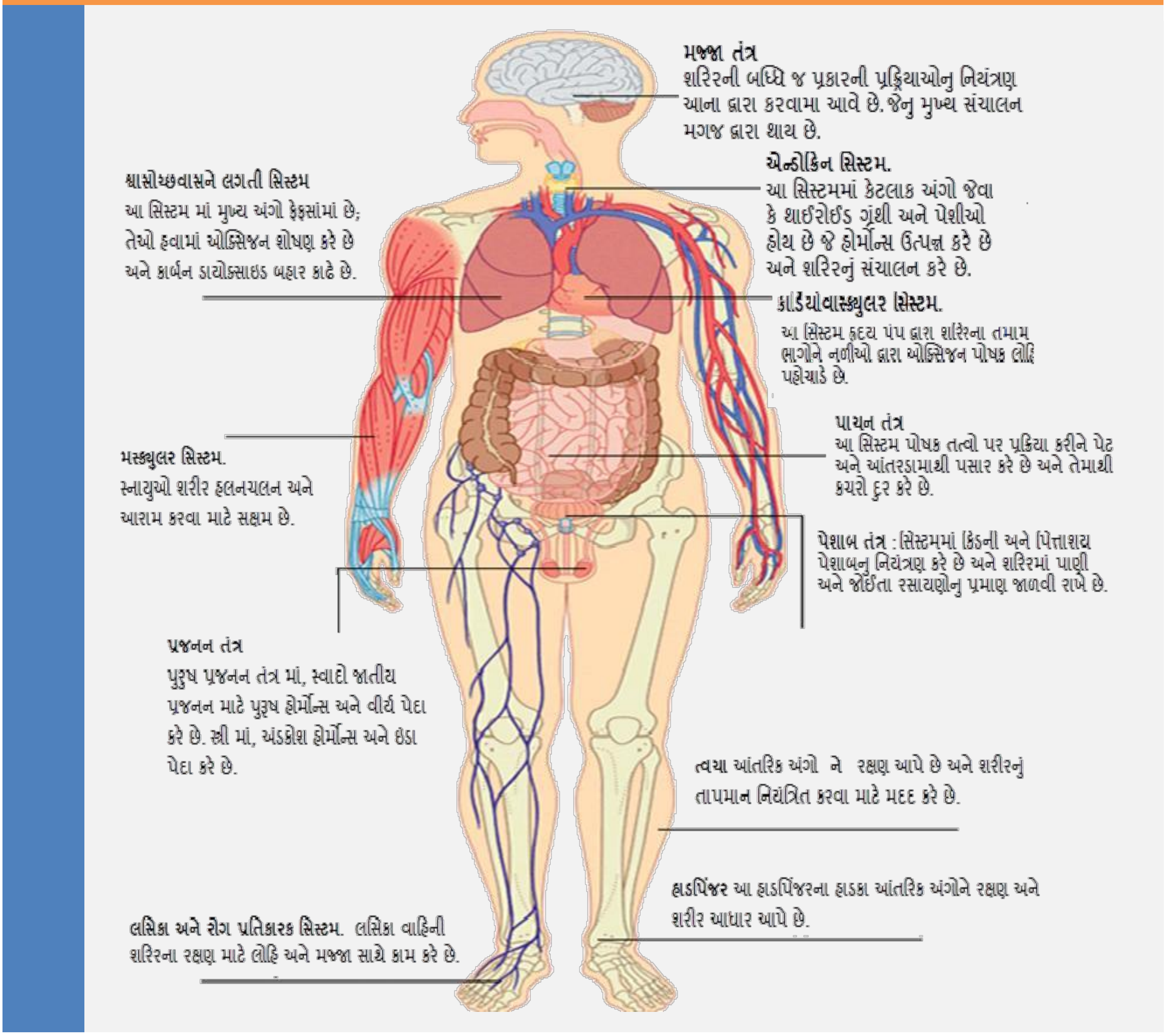
પ્રવૃત્તિ : ૨

માનવ શરિરના મુખ્ય તંત્રોનો ચાર્ટ - ૧



પ્રવૃત્તિ : ૨

માનવ શરિરના મુખ્ય તંત્રો - અવયવો શેમાથી બનેલા છે તેનો ચાર્ટ - ૨



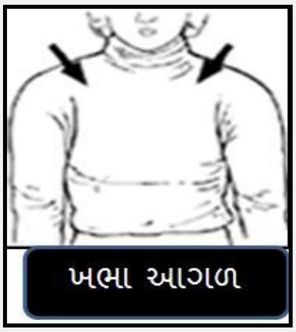
પ્રવૃત્તિ : ૨

વ્યાયામ (કસરત) માટેનો ચાર્ટ - ૩

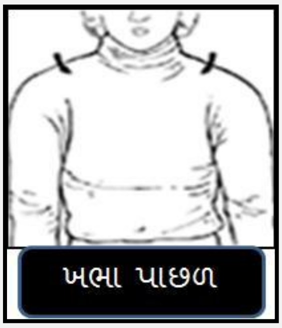
ખભાની કસરત

૧

૨



૩



૪

૫

પ્રવૃત્તિ : ૨

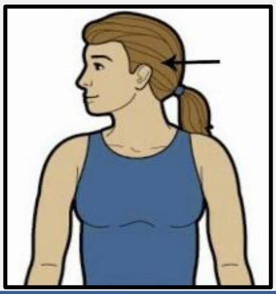
વ્યાયામ (કસરત) માટેનો ચાર્ટ - ૩

ડોકીની કસરત

૧

ખભા પર ડોકી નમાવો

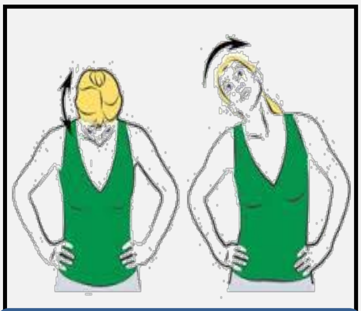
૨



ડોકી ડાબી – જમણી ફેરવો

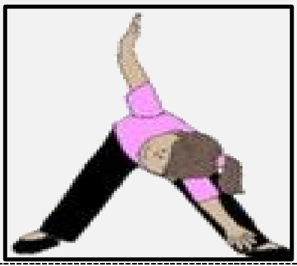
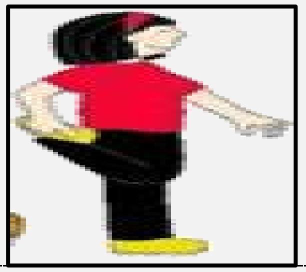
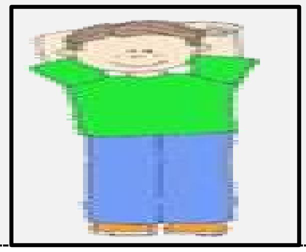
૩

ડોકી ઉપર – નીચે ફેરવો



ડોકી ગોળ ફેરવો

પ્રવૃત્તિ : ૨

વ્યાયામ (કસરત) માટેનો ચાર્ટ - ૩			
સામાન્ય શારીરિક કસરતો.			
૧		૨	
૩		૪	
૫		૬	

પ્રવૃત્તિ : ૨

રીત

(૧) "તમારી ચોપડીમાંથી ૩ વાકયો પસંદ કરીને તમારી નોટમાં ઉતારી લો. તેમાં વિરામચિહ્નો કે જોડણીની બિલકુલ ભૂલ ન પડવી જોઇએ" આટલી સુચનાં આપવી.
(૨) જયારે વિદ્યાર્થીઓ લખવામાં બરોબર પરોવાઇ જાય ત્યારે એકદમ જ ફુગ્ગો ફોડવો અથવાં થાડીને હાથમાંથી છોડીને જમીન પર પડવા દેવી જેથી ખુબ મોટો અવાજ આવે.
(૩) હવે સૌને લખતા અટકાવીને પુછવુ, "શું થયું?" "એકદમ ધમાકો થયો તેની અસર કયાં-કયાં થઇ? " "ધમાકો કયાં અવયવનાં લીધે સંભળાયો?" "સાંભળ્યુ તો કાનથી, તો પછી હાથ, પગ કેમ ધ્રુજયા? હ્રદયમાં કંપ કેમ થયો? આંખ કેમ ફડકી ગઇ?"
હવે સમજાવવું - "કારણ કે આ બધા અવયવો આપણાં શરીરની અંદર આવેલાં તંત્રો સાથે જોડાયેલાં છે. એ તંત્રો અંદરો અંદર જોડાયેલાં છે. હજી એકવાર જોઇએ.
(૪) સુચના : "સૌ ઊભા થઇ જાઓ. પોતાનો કોઇપણ એક પગ ઘૂંટણમાંથી વાળો અને જમીનથી અડધો કે એક ફુટ અધ્ધર ધરી રાખો. જુઓ, શું થયું? હવે એ પગ મુકી દો ફરીથી પગ એજ રીતે અધ્ધર કરો. આંખો બંધ કરી દો.(એક મીનીટ એમ જ ઊભા રહેવાં દો) હવે શું થયું? શરીરનું સંતુલન નથી રહેતુ ને? કેમ? આપણે ઊભા રહેવાંમાં તો પગનું કામ છે, તો પછી આંખો બંધ કરીએ તો પગનું બેલેન્સ કેમ જળવાતું નથી?"
(૫) આગળ સમજાવવું "જયારે આપણે ચાલતા હોઇએ ને કૂતરું ભસે તો શું થાય છે? પગ પાણી-પાણી થઇ જાય છે? આપણે કંઇ ખાતા હોઇએ ને તેમાંથી જો વાળ નીકળે તો આપણા દાંતમાં ધ્રુજારી આવે અથવા ઉલટી જેવું કેમ થઇ આવે છે? આ બધી વાતો એકસાથે એટલાં માટે થાય છે, કારણ કે આપણાં શરીરનાં વિવિધ તંત્રો એકસાથે કામ કરે છે, જેનું સંચાલન મગજથી થાય છે.

જેવી રીતે નિશાળ એક તંત્ર છે અને જુદા-જુદા શિક્ષકો, આચાર્ય અને વિદ્યાર્થીઓ તેનાં ભાગ છે કોઇપણ એક ભાગ ઉપર અસર થાય તો આખા તંત્ર ઉપર અસર થાય છે. તેમાં વાલીઓ અને ગામ લોકો જેવાં પરિબળો અસર કરે છે. શિક્ષણકાર્ય અને શિક્ષકોની તાલીમ દ્વારા આ તંત્રની કામ કરવાની રીત જળવાય છે અને સુધરે છે. જેમ-જેમ શિક્ષણકાર્ય અને વહીવટ સારા ચાલે તેમ-તેમ આખું તંત્ર વધુ સંતુલિત અને વધું સારી રીતે શિક્ષણકાર્ય ઉપરાંત લોક જાગૃતિ જેવાં કાર્યોની ક્ષમતા વધારતું જાય છે. તેની બદલે, જો શિક્ષકો સારું ન ભણાવે તો વિદ્યાર્થીઓ ઓછું ભણે ને આખી નિશાળનું પરિણામ બગડે. જો વિદ્યાર્થીઓ નિયમિત ન આવે તો પણ શિક્ષણકાર્ય ખોરવાય ને પરિણામ બગડે. જો આચાર્યનો વહીવટ બરોબર ન હોય તો સારા શિક્ષકો ને નિયમિત વિદ્યાર્થીઓ હોવાં છતાં શિક્ષણકાર્ય બરોબર ન થાય ને પરિણામ બગડે. આમ, આખા તંત્રનો ભાગ અંદરો અંદર જોડયેલો હોય અને એક ભાગ બગડે તેની બીજા ભાગ ઉપર તેમજ આખા તંત્ર ઉપર ખરાબ અસર થાય.

(૬) આપણાં શરીરમાં પણ તેવું જ છે. જુઓ આ તંત્રો.(તંત્રોનો ચાર્ટ બતાવવો.) (ચાર્ટ નં:-૧)
(૭) આ તંત્રોમાં કયાં-કયાં અવયવો છે? તે કયાં તત્વોનાં બનેલા છે? જુઓ ચાર્ટ (ચાર્ટ નં:-૨ બતાવવો)

પ્રવૃત્તિ : ૨

સારાંશ

(૮)
"ચાર્ટ જોઇએને જવાબ આપો"
–› જો આપણા હાડકાં મજબૂત રાખવા હોય તો કેવો ખોરાક લેવો પડે?
–› જો પ્રોટીનયુકત ખોરાક ન લઇએ તો શરીરનાં કયાં તંત્રો ઉપર ખરાબ અસર થાય? / ખામી રહી જાય?
–› જો જમતી વખતે તમારી બાજુમાં બેઠેલી વ્યકિતને મોટો ઓડકાર આવે અને એની ગંધ તમને આવે તો તમે શાંતિથી સ્વાદ લઇને જમી શકો? કેમ?
(૯) "રાજા ભોજનાં દરબારમાં જાત-જાતની વાતો ચાલે. એક દિવસ એક વિદ્વાન આવ્યા. તેમણે કહયું મારા ઉખાણાનો એક શબ્દમાં જવાબ આપે તો તમારા કાલિદાસને હું ખરા હોંશિયાર પંડિત માનુ. એ ઉખાણું હતુ.,
" પાન સડે, ઘોડા અડે, વિદ્યા વિસરાઇ જાય તન-મન-ધન રોગી બને, કહો એલાં કેમ થાય?"
કાલિદાસે ફટ કરીને જવાબ આપ્યો........(અહી થોડાં જવાબો વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી લેવાં . પછી જ સાચો જવાબ કહેવો.)
" ફેરવ્યા વિનાં" એટલે કે, આ બધી વસ્તુઓ ને જો યોગ્ય હલન-ચલન ન આપો તો એ બગડી જાય.
તમારી સાઇકલને જો ફેરવ્યા વિનાં ૧૫ દિવસ મુકી રાખો, તો એની કેવી હાલત થાય? ચેઇન કટાઇ જાય, ટાયરમાં થોડી તીરાડો પડે અને બ્રેક પણ જામ થઇ જાય. આવું જ આપણા શરીરનાં તંત્રોનું પણ થાય. આપણે ખોરાક લઇએ અને પ્રવૃતિઓ ન કરીએ તો આપણા તંત્રો પણ બગડે. તમે અનુભવ્યુ હશે, કે જો આપણે પલાઠી વાળીને અડધો કલાક પણ બેસીએ તો પગમાં ઝણઝણાટી થાય / ખાલી ચડે, પગ સકડાઇ જાય ને એ વખતે કોઇ આપણને ઉભા થઇને દોડવાનું કહે તો દોડી ન શકાય. આપણે એક જ સ્થિતિમાં પગને રાખી મુકીએ તો તેમાં રહેલાં સ્નાયુ, હાંડકા તેમજ નસો ઉપર દબાણ વધી જાય, લોહીનું પરિભ્રમણ અટકી જાય અને સાંધા જકડાઇ જાય.
એની બદલે, જો શરીરને નિયમિત વ્યાયામ મળે તો ખોરાક માંથી મડતી શકિત, લોહી વાટે આખાં શરીરમાં ઝડપથી ફેલાય, તેનાં થી તંત્રો વધુ મજબુત બને, તેમની શકિત વધે અને આપણે વધુ સ્ફૂર્તિથી આપણા કાર્યો કરી શકીએ. (જુઓ ચાર્ટ)

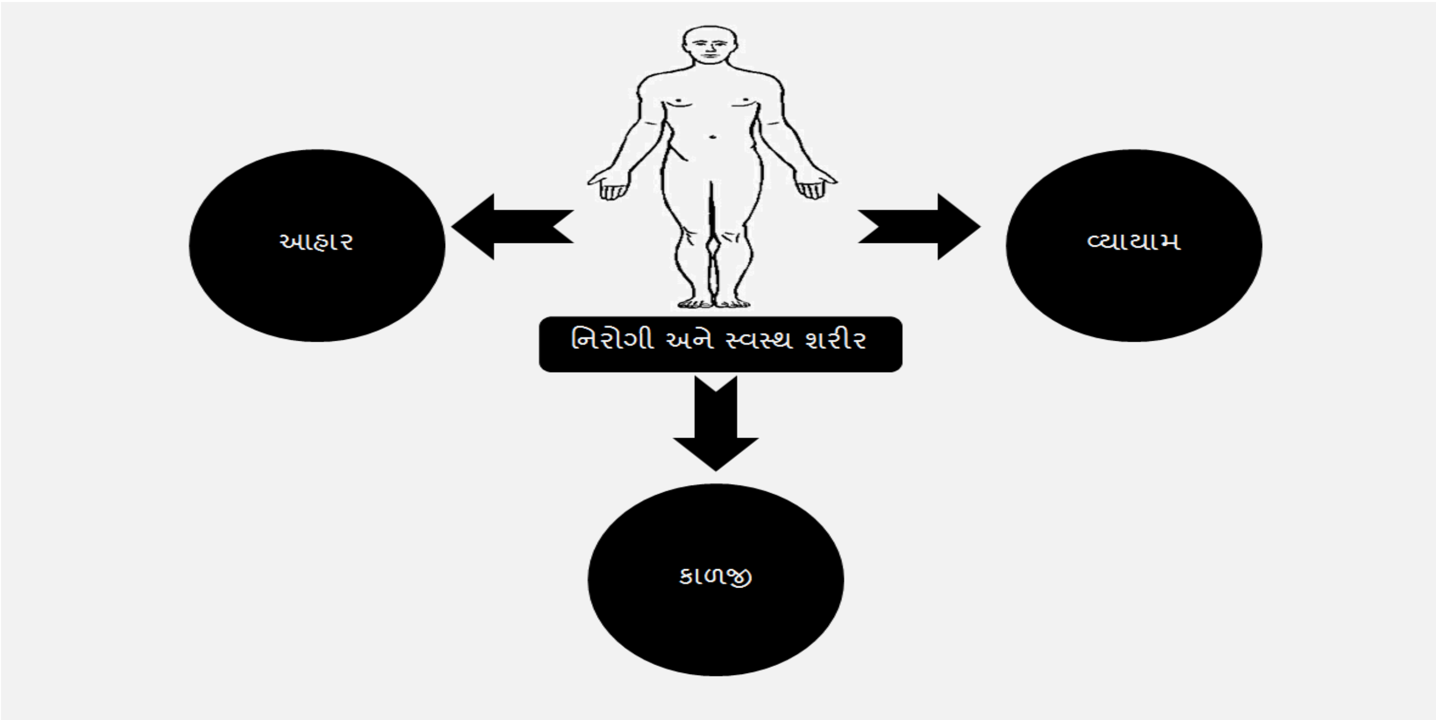
(ચાર્ટ નં:-૩) બતાવવો (વ્યાયામનાં લાભ, તેની ખામીનાં ગેરલાભ)

મોટરસાઇકલમાં પૈડા, સીટ ને બહારનું મેટલ બોડી સારું હોય, પરંતુ તેનું એન્જીન જ ખરાબ હોય તો? એન્જીનમાં ઘાસતેલ ભેળવેલું પેટ્રોલ નાખીએ તો? પેટ્રોલ સારું નાખીએ પણ ઓઇલીંગ-સર્વીસીગ ન કરાવેલું હોય અને એન્જીનનાં ચક્રો જામી ગયાં હોય તો મોટરસાઇકલ બરાબર ચાલે? સ્વી રીતે આપણાં શરીરને સારું ચલાવવા માટે શેની-શેની જરૂર છે? શું-શું કરવુ પડે? (વિદ્યાર્થીઓ જે જવાબ આપતા જાય, તેને આ કોષ્ટકમાં લખતા જવા.) દરેકમાં ચોક્કસ જવાબો આવે તેવાં પ્રશ્નો પુછવાં (દા.ત:- સ્નાયું મજબૂત રાખવા કયું તત્વ ખાવાનું)

વિશેષ નોંધ

વિદ્યાર્થીઓને સારાંશ આપતી વખતે રોગપ્રતિકારકતાની વાત પણ કરવી.
" જેમ મોટરસાઇકલ બરોબર ન ફરે અને એમાં ભેળસેળિયુ પેટ્રોલ ભરવામાં આવે, તો તેનું એન્જીન થોડો વખત તો બરોબર ચાલે પણ પછી જલદી બગડે; એ રીતે આપણે પણ જો બરોબર પચે તેવો ખોરાક ન ખાઇએ, પોષક તત્વો ન લઇએ ને વ્યાયામ કે શ્રમ-પ્રવૃતિ ન કરીએ તો આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે."
આપણા શરીરનાં કેટલાંક ભાગોમાં રોગપ્રતિકારક કોષ ઉત્પન્ન થાય છે, જે બહારનાં જંતુઓને મારીને આપણાં શરીરને બીમારીઓથી બચાવે છે. આ કોષ ત્યારે જ ઉત્પન્ન થાય ને ટકે, જયારે એ કોષ ઉત્પન્ન કરનારા ભાગોમાં કેટલાંક પોષક તત્વો પહોચે. યોગ્ય ખોરાક અને શારીરિક પ્રવૃતિ દ્વારા જ એ પોષક તત્વો પહોચે.
જુઓ ચાર્ટ નં:-૪

પ્રવૃત્તિ : ૨



સ્વાધ્યાય

" આ કોષ્ટક ભરી લાવો."
એક મહિનાં તમે ઓછામાં ઓછી આટલી ક્રિયાઓ તો કરો જ છો. (યાદી)

આ ક્રિયાઓમા વપરાતા તંત્રો / અવયવો	તેને માટે જરૂરી તત્વો	જરૂરી ખોરાક	જરૂરી વ્યાયામ	જરૂરી કાળજી

પ્રવૃત્તિ : ૩

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાનાં આહાર અને આરોગ્ય વચ્ચેનો સબંધ સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

1. વિદ્યાર્થીઓ શરીરનાં મૂળ ઘટકો / તત્વો અને આહારનાં ઘટકોની સરખામણી કરીને બેઉનો સંબંધ અનુભવશે.
2. તેઓ સમતોલ આહાર આયોજન દ્વારા બિમારીઓ તેમજ બિનજરૂરી દવાઓથી બચશે.

સામગ્રી

ચાર્ટસ : માનવ શરિરના મુખ્ય તંત્રોનો ચાર્ટ - ૧, માનવ શરિરના મુખ્ય તંત્રો - અવયવો શેમાથી બનેલા છે તેનો ચાર્ટ - ૨

ચિઠ્ઠીઓ (જોડાણ : ૨ મુજબ)

પ્રવૃત્તિ : ૩

રીત

(૧) ચાર્ટ A બતાવવો અને સમજાવવો.
(૨) ચાર્ટ A ની બાજુમાં જ ચાર્ટ B મુકી, સમજાવવો. બેઉ ચાર્ટને જોડીને સમજાવતા જાઓ.
(૩) વિદ્યાર્થીઓ પૈકી ચાર જણને દર્દીની અને એક જણને ડોકટરની ચિઠ્ઠીઓ વહેચી આપો.
(૪) એક વિદ્યાર્થીને પોપટની ચિઠ્ઠી આપો.
(૫) ચિઠ્ઠીમાં લખેલી બાબત મુજબ વારાફરતી ૪ રોલ પ્લે ભજવો. પ્રેક્ષક વિદ્યાર્થીઓને આ પ્રશ્નો આપી તે મુજબ નિરિક્ષણ કરવા કહો. દરેક રોલ પ્લે પછી ફરીવાર એ રોલ પ્લે ઉપર ચર્ચા કરતા જઈને સૌ વિદ્યાર્થીઓને એ રોલ પ્લેનાં સંવાદો નોંધી લેવાં કહેવુ.
(૬) બોર્ડ ઉપર ડોકટર દર્દીનાં રોલ પ્લે માટે શારીરિક તકલીફો - કારણો - ઉપાયની યાદી મુકવી. આ યાદી માં આવેલી તકલીફોને ક્રમાંક મુજબ વિદ્યાર્થીઓને પણ એજ ક્રમાંક આપી જે તે તકલીફ _-કારણ _ઉપાય નોધી લેવાં કહેવુ. એટલે કે,

(અ) જો તકલીફો વાળાં ક્રમાંક ૧, ૨, ૩ હોય તો દર પાંચ વિદ્યાર્થીઓને ૧ થી ૫ ક્રમાંક આપતા જવા.દરેક જણે પોતાનાં જેવા જ બીજા ક્રમાંક સાથે જોડી બનાવી લેવી.
(બ) તે માટે પોતાને મળેલા ક્રમાંક વાળી તકલીફ - કારણો - ઉપાય ઉપરથી ડૉકટર દર્દીનાં સંવાદ વાળી ચિઠ્ઠી બનાવવી.
(ક) હવે આ ચિઠ્ઠી વાંચી, જોડીમાં સંવાદ બોલવા. (એક ડૉકટર ના બોલશે, બીજો દર્દી ના.)
(ડ) હવે બાજુ વાળી જોડી સાથે ચિઠ્ઠીની અદલાબદલી કરીને બીજી એક તકલીફનો રોલ પ્લે ભજવવો.

સારાંશ

(૧) "આપણા શરીરમાં કેટલાંક મૂળભુત તત્વો આવેલાં આવેલા છે. તેનાંથી જ આપણુ શરીર (કોષ, સ્નાયુ, હાડકાં, નસ) ઘડાયેલાં છે. જો તે તત્વોને ઘટી ન જવા દેવા હોય તો યોગ્ય ખોરાક દ્રારા એ તત્વો જે તે અવયવમાં પહોંચવા દેવા પડે. તેની માટે સમતોલ આહાર તેમજ કેટલોક વિશેષ આહાર (વિટામીનયુકત) લેવો પડે. જો આમ ન કરીએ તો આ પોષકતત્વોની ખામી સર્જાય અને શરીર રોગોનું તથા અશકિતનું ઘર બને?"
(૨) વિદ્યાર્થીઓનાં પ્રતિભાવો લેતા જઇ, આ કોષ્ટક બોર્ડ ઉપર ભરવું

અવયવ	તેને માટે શુ ખાવુ જોઈએ ?	જો એવુ ન ખાઈએ તો (ઊણપથી થતી તકલીફ)

પ્રવૃત્તિ : ૩

સારાંશ : ચર્ચા માટેના પ્રશ્નો

- દર્દીને કઈ ફરીયાદ હતી ?
- તેને શેની ખામી હતી ?
- ડોકટૅરે શુ સલાહ આપી?
- શુ તમને પણ આવુ જ થાય છે?

સ્વાધ્યાય

બે વ્યકિતઓને મળો તેમની આહાર-ટેવો આ કોષ્ટક મુજબ નોંધી લાવો. કોષ્ટકમાં આપેલાં વિકલ્પો પૈકી યોગ્ય ઉપર ✓ કરો.

નામ :		શુ – શુ ખાય છે ?	શુ – શુ તકલીફ છે ?	શેની ઉણપ હશે ?
ઉમર :				
ભણતર :				

પ્રવૃત્તિ : ૪

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાનાં આહારમાં પોષક તત્વોની અગત્યતા સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાનાં આહારમાં પોષક તત્વોનું જરૂરી પ્રમાણ જાળવશે.
૨. તેઓ તીવ્ર સ્વાદોથી દુર રહેશે.

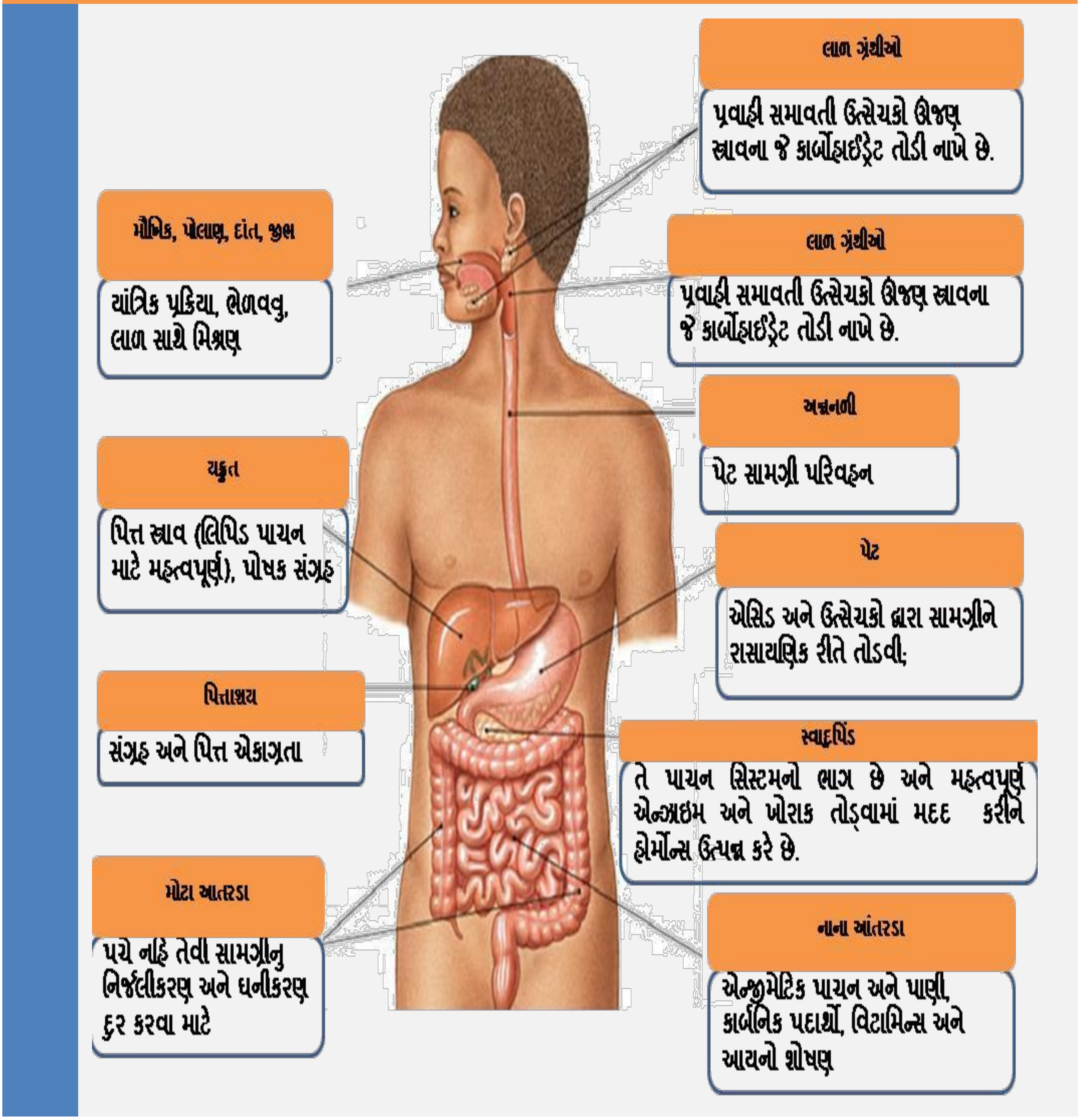
સામગ્રી

૧. વિદ્યાર્થીઓ પાસે ઘેરથી મંગાવવાની વસ્તુઓ.(મમરા, ફણગાવેલા કઠોળ [મગ, ચણા, ચોળી], લીંબુ- ગોળ- કોથમીર-મરચાં-સીંગ-ચણા-ભેગા કરીને બનાવેલી ચટણી, ઘેર તળેલી કડક પુરી, ખાખરા, ડુંગળી, ટામેટા લસણની ચટણી, બેફેલાં બટકા, ઘેર તળેલી સેવ.
૨. બજારમાંથી તૈયાર ભેળ પણ લાવી રાખવી. ચિઠ્ઠીઓ (જોડાણ મુજબ) અને તે મુકવાં માટે વાટકો / ડબ્બો.
૩. ચાર્ટ :- ૧, ૨, ૩

નોધ :- વિદ્યાર્થીદીઠ ૧-૧ વસ્તુ લાવવા સોંપવુ. વિદ્યાર્થીઓની શકિત મુજબ ખુટતી વસ્તુઓ શિક્ષક લાવી શકે આ સામગ્રી વાળીમ થોડીક ભેળ શિક્ષકે જાતે તૈયાર કરી લાવવી જેથી કોઇ ન પણ લાવ્યુ હોય તો ચાલે.

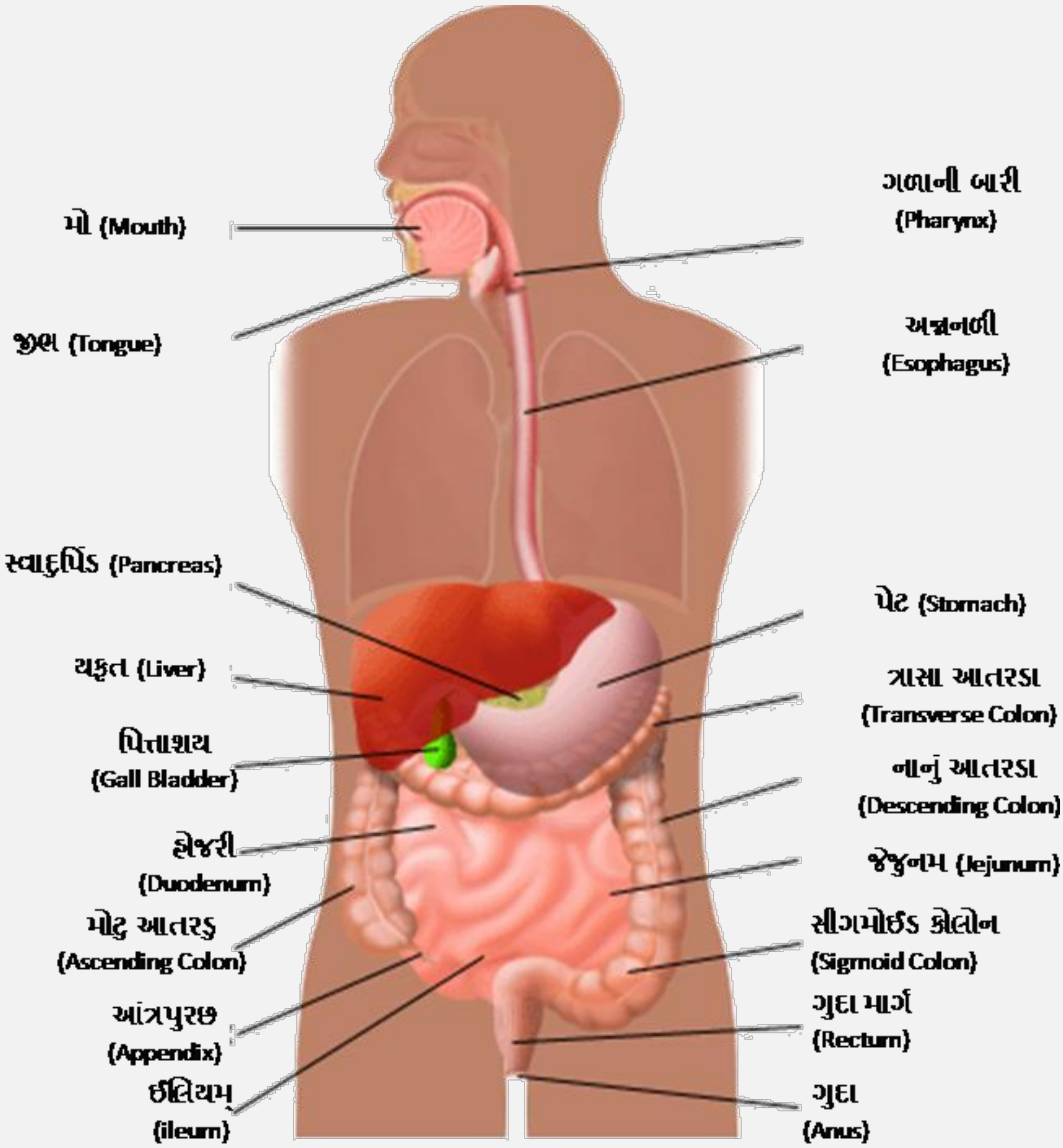
પ્રવૃત્તિ : ૪

પાચનક્રિયાનો ચાર્ટ - ૧



પ્રવૃત્તિ : ૪

પાચનક્રિયામાં વિભાજન પામતો આહારનો ચાર્ટ - ૨



પ્રવૃત્તિ : ૪

રીત

(૧) બધા જે કંઇ ઘરેથી લાવ્યા હોય, તે ભેગુ કરી ભેળ બનાવવી. બહાથી લાવેલી ભેળ બતાવવી.
(૨) ઘરની સામગ્રીથી બનેલી ભેળ તથા બહારની ભેળ બેઉ વારા ફરતી ૧-૧ ચમચી ચાખવાં કહેવુ. ફરી એક વાર ચાખવાં કહેવુ.
(૩) પુછવું:- * કઇ ભેળ વધું ભાવી?
* ઘરની ભેળમાં શું-શું છે.(બોલે તે જવાબ બોર્ડ પર લખવા.)
* બહારની ભેળમાં શું-શું છે.(બોલે તે જવાબ બોર્ડ પર લખવા.)
(જયારે વિદ્યાર્થીઓ ભેળમાં નાખેલી વસ્તુઓનાં જાય ત્યારે શિક્ષકે એ નામને બોર્ડ પર પોષક / અપોષકનાં ખાનામાં લખતા જવા.)
* કઇ વધુ તીખી છ? શેમાં મીઠું વધારે છે?
* કઇ તાજી લાગી.
(૪) ઘરમાં બનેલી વસ્તુઓ વધારે પૌષ્ટીક હોય તેમાં લીબુ, મરી, ચાટ મસાલા દ્વારા ચટપટો સ્વાદ પણ ઉમેરી શકાય. બહારની વસ્તુઓ વધુ તીખી, ગંદા તેલમાં તળેલી, કુત્રિમ મસાલાઓ વાળી અને વધુ પડતા મીઠા (નમક) વાળી હોય છે.
(૫) હવે જોઇએ એક નાનકડું નાટક.
(૬) ચાર્ટ:-૧ (પાચન ક્રિયા : સાદી) બતાવી સમજાવવો.
(૭) ચાર્ટ:-૨ (પાચન ક્રિયામાં વિભાજન પામતો આહાર)
(૮) ચાર્ટ:-૨ માં વિભાજીત થતા આહાર ઘટકો કેવી રીતે વિભાજીત થાય છે, તે સમજાવવુ. (જોડાણ:)
(૯)

- સૂક્ષ્મદર્શક કાચ દ્વારા દૂધની કોથડી અને ફ્રૂટી ઉપરનાં પોષક તત્વો વંચાવવા.
- ચાલો, રમીએ એક વાટકા / બોક્ષમાં આહારનાં dos – don'ts ની ચિઠ્ઠીઓ મુકી, પાસીગ ધ પાસ રમવુ જે વિદ્યાર્થીઓનો વારો આવે, તેણે ચિઠ્ઠી ઉપાડીને ચિઠ્ઠી માની વાત સાચી/ ખોટી તે કહેવુ. તે જે બોલે તેને બોર્ડ ઉપર આવા ખાના બનાવી **લખવુ : આ કરવાં જેવું // આવું ન કરાય.**છેલ્લે આખું લખાણ સૌને મનમાં વાંચી જવા અને પોતાના લખાણ સાથે સરખાવી જોવાં કહેવું જરૂરી સુધારા વધારા સુચવવા.
- સ્વાદિષ્ટ પોષક આહાર ચાર્ટ બતાવી ચર્ચા કરવી.

સારાંશ

તમારી નોટમાં દરેક વારની એક-એક એમ સાત થાળી દોરો. દરેક થાળીમાં ૭-૭ વાંટકી દોરો હવે તેમાં ખાદ્યપદાર્થનાં નામ લખવાનાં છે.

સુચના : દરેક વાટકીમાં એક-એક ખાદ્યપદાર્થનું નામ લખો. વાટકી સિવાયની જગ્યામાં શું મુકશો, તેનાં નામ પણ લખશો.

સ્વાધ્યાય

૧. તમારી આસપાસનાં લોકો પૈકી બે જણનાં અઠવાડિક આહારની જાણકારી પુછી, નોંધી લાવો તેનાં જરૂરી ફેરફાર સૂચવો.
૨. મેગી, બાલગણેશ, પારલે, બિસ્કીટ, કુરકુરેનાં રેપર ઉપસી તેનાં તત્વો અંગે વાંચો.

પ્રવૃત્તિ : ૫

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના આરોગ્યને જાળવવા માટે જરૂરી કાળજી નું મહત્વ સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

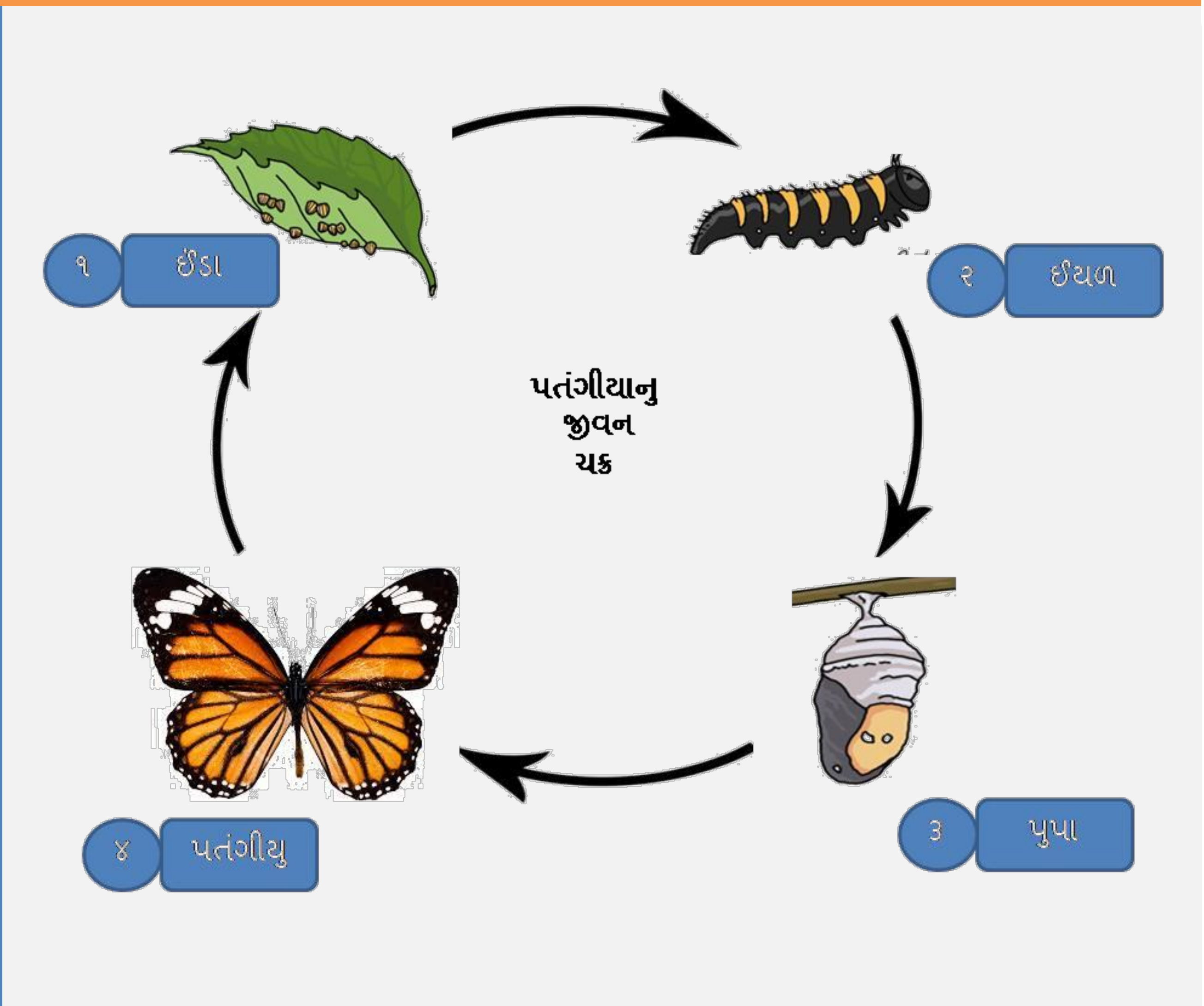
૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાની રોજિંદી ક્રિયાઓમાં આરોગ્ય માટે હાનિકારક વ્યવહારો નહી કરે.
૨. તેઓ આરોગ્ય સચવાય અને બિમારીઓથી બચી શકાય તે માટેના જરૂરી પગલાં લેશે.

સામગ્રી

૧. જંતુ જીવનચક્ર ચાર્ટ (માખી-મચ્છર-વાયરસ-બેકટેરીયા)
૨. બિમારી- કારણ-ઉપાય/રોક માટેનો ચાર્ટ
૩. ચાર્ટપેપર, સ્કેચપેન, રંગ, સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર

પ્રવૃત્તિ : ૫

જંતુ જીવન ચક્ર માટેનો ચાર્ટ - ૧



પ્રવૃત્તિ : ૫

રીત

૧. શિક્ષકે આ પ્રસંગ કહી સંભળાવવો:‘‘ગઈકાલે હું મારા મિત્ર/બહેનપણીને ઘરે ગયો/ગઈ હતી,ત્યાં જ રોકાવાનું હતું. મારા કપડાં વરસાદમાં પલળી ગયા(ચોમાસુ ન હાય તો કપડા ઉપર શરબત ઢોળાયુ. એવું કંઈક કહેવું.) એટલે મારે તેના કપડાં પહેરવા પડયા તેનું એક મસ્ત નેરો જીન્સ અને ટી-શર્ટ મેં પહેર્યું. બધાએ કહયું કે બહુ સરસ લાગે છે! અને બહુ મજા કરી, રમતો રમ્યા, થોડુ વાંચ્યુ ને બીજે દિવસે પાછા ઘરે. એક-બે દિવસ રહીને મને પણ એવી જ દાદર (ખુજલી) થઈ, જે મારા મિત્ર/બહેનપણીને હતી. હવે પૂછવું,‘‘આવું કેમ થયું હશે ?’’

૨. આ વાતને વિસ્તારીને નીચે આપેલાં પ્રશ્નો દ્વારા ચર્ચા કરવી.

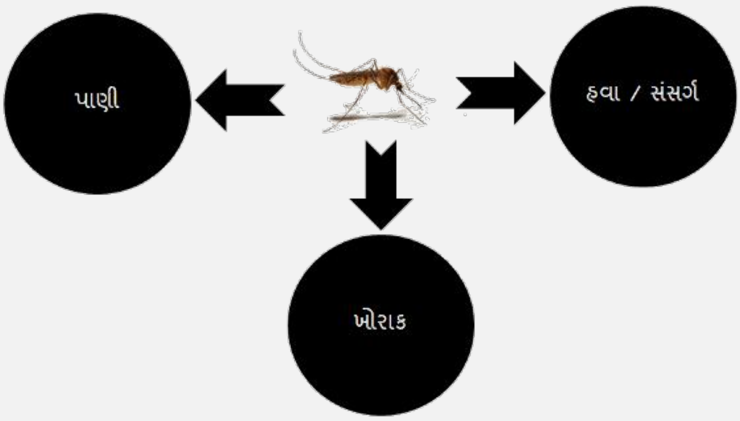
ચર્ચા માટેના પ્રશ્નો

- ઘરમાં એક જણને શરદી હોય તો પછી મોટાભાગના લોકોને પણ વારાફરતી શરદી કેમ થાય છે?
- ઘણીવાર બધા કહેતા હોય છે કે “હમણા તો કમળાનો વાવર ચાલે છે” એટલે શુ ? તેમા શુ થતુ હોય છે? ઘણા બધા લોકોને એક જ સમયમાં કમળો કેમ થઈ જતો હોય છે?
- સામાન્યરીતે કયા રોગ તમને થયા છે?
- આવા બધા રોગ કેવી રીતે ફેલાતા હશે?

રીત

૩. ‘‘બોર્ડ ઉપર જુઓ . બોર્ડ ઉપર આ રીતે સમજાવવું.

- રોગ વિવિધ જંતુઓ દ્વારા ફેલાય છે. આ જંતુઓ હવા,પાણી અને ખોરાક દ્વારા ફેલાય છે.



- મોટાભાગના જંતુઓ મચ્છર,માખી અને શ્વાસમાં લેવાતી હવા તેમજ ધૂળમાં રહેતા જંતુઓ ચામડી ઉપર લાગવાથી ફેલાય છે. જુઓ ચાર્ટ.

૪. ‘‘આ જંતુઓ એટલાં ઝીણાં-ઝીણાં હોય કે આપણને તો દેખાય જ નહી મચ્છર-માખીને તો આપણે મારી કે ભગાડી દઈએ, પણ તેમના ઈંડા આપણને દેખાય તો મારીએ ને ? ચાલો ,આ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં જોઈએ, જંતુઓ કેવા દેખાય છે તે. આજુબાજુની જાહેર જગ્યામાંથી લાવેલા ગંદા પાણી/ખુલ્લા ખોરાકના સેમ્પલ માથી જંતુઓ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારા સૌ વિદ્યાર્થીઓને બતાવવા.

પ્રવૃત્તિ : ૫

રીત

નોંધ : વર્ગ પહેલાં શિક્ષકે પોતે જંતુ ની સ્લાઈડ બનાવી સૂક્ષ્મદર્શકમાં જોઇ લેવી અને જરૂરી સેટીંગ કરી રાખવું.

૬. હવે જોઈએ કે આ જંતુઓ કેવી રીતે કામ કરે છે . જુઓ ચાર્ટ (ચાર્ટમાં માખી-મચ્છર જંતુઓના જીવનચક્ર બતાવીને ટૂંકમાં (૧-૨ મિનિટમાં) સમજવવા.)

૭. આ જંતુઓ આપણા સુધી કેવી કેવી રીતે પહોચે ? જુઓ ચાર્ટ

પાણી	ખોરાક	હવા, ચામડી / સંસર્ગ
ખુલ્લા બંધિયાર પાણીમાં (દા.તા તળાવ)	ધોયા વગરના શાકભાજી	ધૂળવાળી ચામડી
લાંબા સમયથી બંધ પાણીમાં (દા.તા. ટાંકી)	લાંબો સમય વાસી ખોરાક	પ્રદૂષણ લાગેલી ચામડી પ્રદૂષિત હવા
ગંદા પાણીમાં (દા.તા. ખાબોચિયુ)	ખુલ્લો રાખેલો ખોરાક	અમુક રોગીને અડકવું
	ગંદે વાસણમાં મૂકેલો ખોરાક	છીક,ઉધરસ
	ગંદા પાણીવાળો ખોરાક	નખ,આંગળા મ્હોમાં નાંખવા.
		ઊકરડો
		ભેજવાળી બંધ જગ્યાઓ (દા.તા.ભંડકિયુ)

પ્રવૃત્તિ : ૫

સારાંશ : ચાર્ટને જોઈને પ્રશ્નોના જવાબ આપો. - A

- જ્યાથી પાણી દ્વારા જંતુઓ ફેલાઈ શકે તેવી ૬ જગ્યાઓના ઉદાહરણ આપો?
- તમારે કેવી જગ્યાઓમા રમવા ન જવુ જોઈએ? કેમ?
- ખોરાકમાથી જંતુઓ ન ફેલાય તે માટે કેવી કાળજી રાખવી જોઈએ?
- ધુળમાં રહેલા જંતુઓ આપણા શરીરમાં કેવી રીતે (શુ કરવાથી) પહોચે છે?
- આપણી ઉધરસ કે છીકમાથી જંતુઓ હવામાં ન ફેલાય તે માટે આપણે શુ કરી શકીએ?

આપણા શરીરની કાળજી લઈને આપણે જાત જાતના જંતુઓથી બચી શકીએ છીએ.

અવયવ	કાળજી
ત્વચા	રમ્યા પછી હાથ- પગ ધોવા, નખ નિયમિત કાપવા, ગંદા હાથથી ખાવુ નહી ને ખોરાકને અડવુ નહી, સંડાસ પછી સાબુથી હાથ ધોવા, હાથ-પગનાં ઘા ને સાફ રાખવા,ચોખ્ખાં કપડા પહેરવા, કપડાને સાબુ - ચોખ્ખા પાણીથી ધોવા (સાબુ રહી નજાય તે જોવુ) વધુ ફીટ કપડા ન પહેરવા, કપડા બરોબર સુકાવા દેવા.
વાળ	અઠવાડીયામા ઓછામાં ઓછુ એક વાર માથુ ધોવુ, દિવસમા બે વખત માંથુ ઓળવવુ, તેલ નાંખવુ, જુ પડે તો તરત જ દવા દ્વારા દુર કરવી.
નાક	વારે ઘડીએ નાક માં આગળી ન નાખવી , ઊંડા શ્વાસ લેવા, છીકતી વખતે અથવા નાક લુછવા માટે ચોખ્ખા રૂમાલ/ કપડા વાપરવા,
દાંત	સવારે ઉઠીને તેમજ રાત્રે સુતા પહેલા અચૂક બ્રશ કરવુ, કંઇ પણ ગળ્યુ ખાધા પછી જરૂર કોગળા /બ્રશ કરવા, વધુ ઠંડી /ગરમ વસ્તુઓ વધુ વખત ખાવુ પીવુ નહી, દાતમા દુખે કે સડો થાય તો તરત જ ઉપાય કરવા.

સારાંશ - B

- “ભક્તિને શરદી થઇ ગઈ છે. તેણે શુ શુ ધ્યાન રાખવુ જોઇએ?
- “શહેરમાં મેલેરીયાનો વાવર હતો. રમણભાઇએ તેમની દિકરી પીકી અને દિકરા સોનુને મંદિર પાસે રમવા જવાની ના પાડી . ગામના તળાવ પાસે આવેલા એ મંદિરમાં રમવાની એ લોકોને બહુ મજા આવતી હતી. શું રમણભાઇએ તેમને ત્યા રમવા જવા દેવા જોઇએ?કેમ?”

પ્રવૃત્તિ : ૫

સારાંશ – C

હવે તમને ખ્યાલ આવ્યો છે,કે બિમારીઓ જંતુઓથી ફેલાય-હવા, પાણી, ખોરાક દ્વારા તેમા માખી,મચ્છર મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. સૂર્ય પ્રકાશવાળી ખુલ્લી જગ્યામાં જંતુઓ વધુ ટકી ન શકે. જ્યા સફાઇ હોય ત્યા જંતુ ન ટકે. તો જણાવો, નીચેની બિમારીઓ ન થાય તે માટે આપણે કેવી કાળજી લઇશુ?
(વિદ્યાર્થીઓ બોલતા જાય તે મુજબ કોષ્ટક ભરતા જવુ. પોતાના સુચનો પણ ઉમેરવા.)

રોગ / બીમારી	ઉપાય
જુ / લીખ	માથુ ધોવુ, જુદો ચોખ્ખો કાસકો વાપરવો.
ખસ / દાદર	ચોખ્ખા કપડા, ચોખ્ખી ચામડી રાખવા સાબુ – પાણીનો ઉપયોગ કરવો, જરૂરી દવા લેવી.

સ્વાધ્યાય

- જેને આ બિમારી હોય, તેની દિનચર્યા નોંધી લાવો.
- બિમારીઓ કેવી રીતે ફેલાય છે, તેના પ્રોજેકટ બનાવી લાવો. (ચિત્રો કાપીને ચોટાડો અથવા દોરીને રંગ પુરો. સાથે થોડીક માહિતી આપો.) આ પ્રોજેકટે તમારા મિત્ર સાથે મળીને બનાવો.

પ્રવૃત્તિ : ૬

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના શરીરની વૃધ્ધી, સંચાલન અને આરોગ્યમાં વ્યાયામ અને શારીરીક શ્રમનુ મહત્વ સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓ શારીરીક સજ્જતા કેળવશે.
૨. તેઓ વ્યાયામ અને શારિરિક શ્રમ પ્રત્યે સકારાત્મક બનશે.

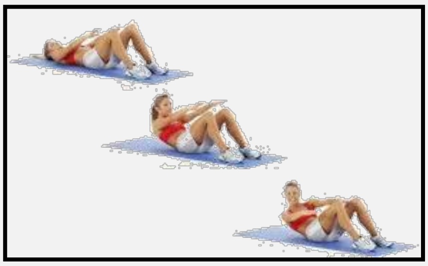
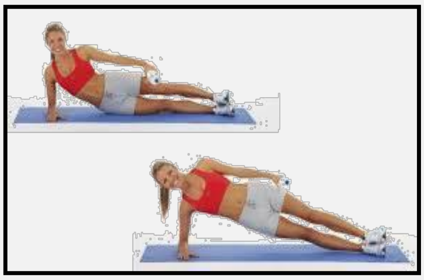
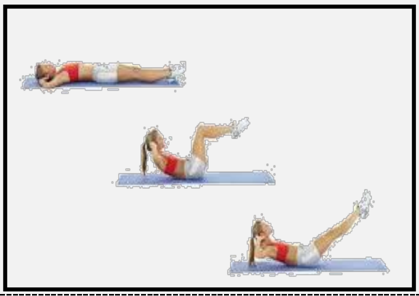
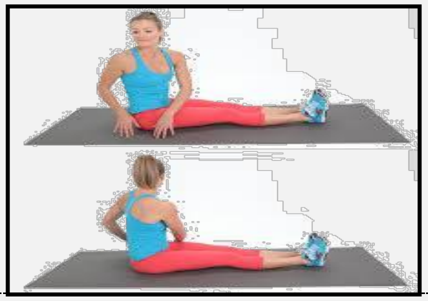
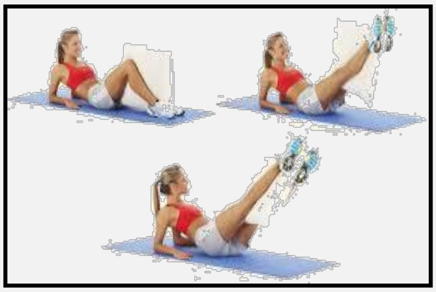
સામગ્રી

૧. યોગ્ય શારીરિક હલન-ચલન માટેનો ચાર્ટ (ભાગ ૧ માથી આ ચાર્ટ વાપરવો)
૨. (કમર) કસરત માટેનો ચાર્ટ - ૨

પ્રવૃત્તિ : ૬

વ્યાયામ (કસરત) માટેનો ચાર્ટ - ૪

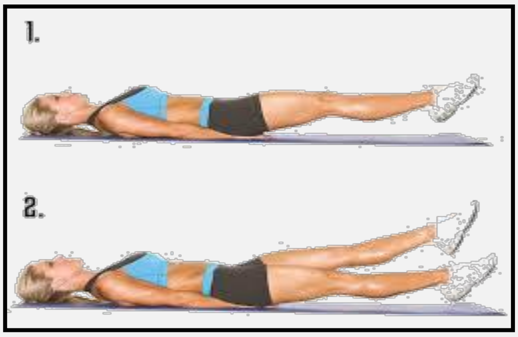
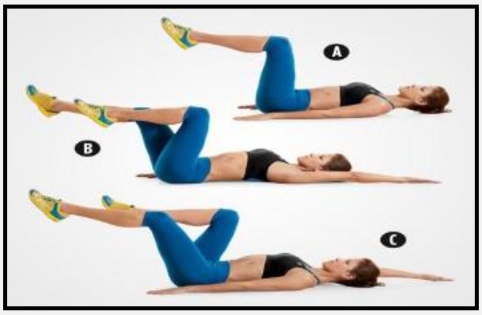
કમરની કસરતો

૧		૨	
૩		૪	
૫		૬	

પ્રવૃત્તિ : ૬

વ્યાયામ (કસરત) માટેનો ચાર્ટ - ૫

પેટની કસરતો

૧		૨	
૩		૪	
૫		૬	

પ્રવૃત્તિ : ૬

રીત

ભાગ – ૧

(૧) જોડાણ :૧ માં આપેલી પ્રવૃતિ કહેવી.
(૨) વાર્તા નીચે આપેલી પ્રશ્નોત્તરી કરાવી, ચર્ચા કરવી
(૩) સૌને મેદાનમા લઇ જઇ, સૂચના આપવી :"આપણે બધાએ એકસાથે ૧૦૦ મીટર દોડ હરીફાઇ કરવાની છે. બે-ત્રણ મિનિટ પછી શરૂ કરીશુ . ત્યાં સુધી જ તૈયારી કરવી હોય તે કરી લો."
(૪) બધા થોડીઘણી અંગમરોડ, કુદમકુદી વગેરે કરી લે પછી " રેડી? ચાલો એક.....બે....-અહી ત્રણ બોલવાને બદલે પ્રશ્ન પુછવો-"તમે આ બધી કુદમકુદી હાથ-પગ ખેચવા વગેરે કેમ કર્યુ? ૧૦૦ મીટર દોડવા માટે તમારા સ્નાયુઓ એકદમ તૈયાર ન હતા, તેને થોડા ખેચીને તૈયાર કર્યા ને?"
(૫) હવે સૌને ત્યાંજ અથવા વર્ગમા બેસાડીને ચર્ચા કરવી . "ઘણા લાંબા સમય સુધી પડી રહેલી કારને ચાલુ થતા વાર લાગે છે. લાંબો સમય બંધ પડેલી મોટર સાયકલને ઘણી કીક મારીએ પછી જ ચાલુ થાય છે અને થોડુ ફર્યા પછીજ સરખુ ચાલે છે.આપણા શરીરમા પણ આવું જ બને છે. જો લાંબા સમય સુધી આપણે કોઇ શારીરીક પ્રવૃતિ (વ્યાયામ, ચાલવુ, દોડવું,કપડા ધોવા, કચરા -પોતા કે વાસણ કરવા, વજન ઉચકવુ) ન કરીએ, તો શરીરન સ્નાયુઓ, સાંધાઓ, અને નશો ગંઠાવા માંડે છે. તેમાં લોહીનુ ભ્રમણ ધીમુ પડી જાય છે. જો લોહી ધીમુ પડે, તો શરીરના અંગો સુધી પોષક તત્વો ઓછા જાય ઓક્સિજન પણ ઓછો જાય. એવું થાય તો શરીરનુ કામ નબળુ પડે. જૂઓ આ ચાર્ટ

આ સત્ય હકીકત કહેવી

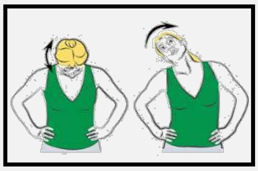
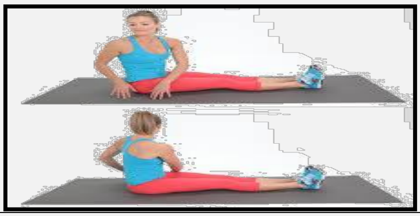
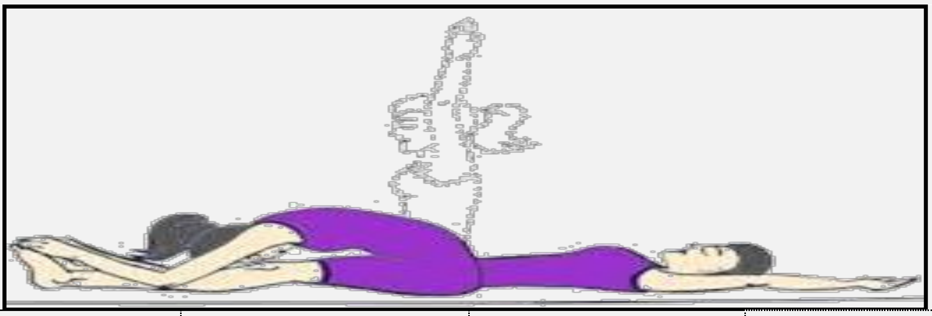
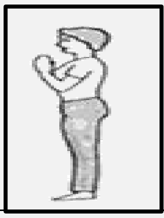
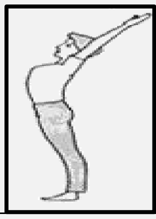
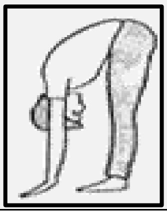
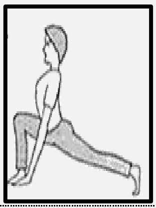
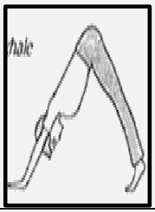
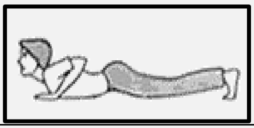
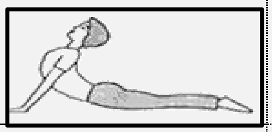
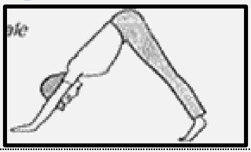
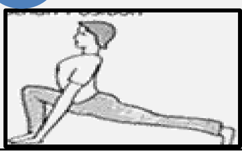
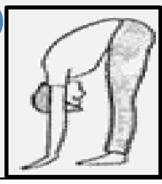
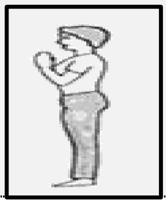
"L & T કંપની માં કામ કરતા ત્યાના આસિસ્ટન્ટ મેનેજર જગત બક્ષીની ઉંમર ૩૨ વર્ષ ની છે. હવે તેમને કમર ના દુ:ખાવા (બેક પેઇન) ની તકલીફ વારંવાર થાય છે. ડોક્ટર કહે છે,કે નાનપણમાં યોગ્ય વ્યાયામ ન મલવાને કારણે જગતના કમરના સ્નાયુ અને પગના સાંધા નબળા પડયા છે. પહેલા તેનો ખ્યાલ ન આવ્યો જયારે કોલેજમાં અને તેના પછીના થોડા સમય ગાળામાં તેણે ચાલવા-દોડવાનુ નિયમિત ચાલુ રાખ્યુ હતુ. પણ છેલ્લા બે વર્ષથી જ્યારે તેણે સતત કોમ્પ્યુટર સામે બેસીને કામ કરવાનુ થયુ ત્યારે તેના સ્નાયુ -સાંધાની નબળાઇ વધી. અને તેણે અઠવાડીયા સુધી દવાઓ અને તદ્દન આરામ લેવો પડયો. હજી પણ ડોક્ટરે તેને સાવધાન કર્યા છે કે જો તે સવાર- સાંજ ૪૦ મિનિટ નહી ચાલવા જાય તો ગમે ત્યારે કમરનો ભયંકર દુ:ખાવો ઉપડી શકે છે. કમરના એ દુખાવામાં તે નોકરીએ ન જઇ શકે. બેસીને કોઇ કામ ન કરી શકે કે કોઇ વાહન પણ ન ચલાવી શકે હવે જગતે દરરોજ ચાલવા જવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કર્યા છે.સાથોસાથ કમરના સ્નાયુઓને મજબુત કરતી આ કસરતો પણ ચાલુ કરી છે. ડોક્ટરના કહેવા મુજબ દવાઓ કરતા વધુ જરુરી છે આ કસરતો."

કમરના સ્નાયુ મજબુત કરતી કસરતો નો ચાર્ટ (ચાર્ટ C) બતાવવો.

પ્રવૃત્તિ : ૬

સારાંશ

(નોધ: બને તો મોબાઈલ પર ધીમુ સંગીત સાથે વગાડવું)
વિદ્યાર્થીઓને નીચે જણાવેલી કસરતો કરાવવી.

શરીરનો ભાગ	ચિત્ર			
ગરદન ઘુમાવો	ખભા ઘુમાવો		કમર ઘુમાવો	
				
પશ્ચિમોતાશન				
સુર્યનમસ્કાર	૧ 	૨ 	૩ 	૪ 
	૫ 	૬ 	૭ 	૮ 
	૯ 	૧૦ 	૧૧	૧૨ 

પ્રવૃત્તિ : ૬

સારાંશ : પ્રશ્નોતરી

- ✓ મજા આવી ? શરીરમાં તાજગી આવી?
- ✓ કસરત કર્યા પછી શરીરમાં કયા ફેરફાર લાગ્યા? કેમ?
- ✓ આ કસરતો તમારા કયા તંત્રો પર અસર કરતી હશે?
- ✓ હજી કયા અવયવો/તંત્રોની કસરત બાકી રહી? શુ તે પણ કરવી જોઈએ? કેમ?

જગત બક્ષી જેવા યુવાનોના ઉદાહરણથી શીખવા મળે છે, કે માત્ર સારા ખોરાકથી શરીર બરોબર ન ચાલે. એ ખોરાક પચાવવા માટે જરૂરી હલન-ચલન અને કસરત ન હોય તો યુવાન વયે પણ શરીરમાં મોટી તકલીફ ઉભી થઇ શકે. વ્યાયામ વગર હ્રદય, ફેફસા, કે પેટની તકલીફો પણ થઇ શકે છે. આમ શરીરને પુરતો વિકાસ અને યોગ્ય સંચાલન આપવા માટે શારિરિક વ્યાયામ/પ્રવૃતિઓ વગર ન ચાલે.

ભાગ – ૨

ચાલો, એક સ્પર્ધા કરીએ. સૌ પોત પોતાનો જમણો હાથ અધ્ધર સીધો લંબાવીને ઉભા રહો. જોઇએ કેટલી મિનિટ સુધી ઉભા રહેવાય છે તે. તે માટે જોડીમા. સામ સામે ઉભા રહો ને મનમાં ૧-૨-૩-૪ કાઉન્ટ કરતા જઇને સામેવાળાના કાઉન્ટ ગણો. દરેક જણ પોતાની સામેવાળા માટે ગણતરી કરશે.
આપણે જોયુ કે અમુક જણ વધુ લાંબો સમય હાથ અધ્ધર રાખી શક્યા, કેમ? કારણ કે તેમના હાથના સ્નાયુઓ બીજા કરતા વધુ ક્ષમતા ધરાવે છે. આ જ રીતે કેટલાક લોકો વધુ દોડી શકે, વધુ વજન ઉચકી શકે , વધુ દુર ગોળો ફેકી શકે, વધુ ઝડપથી દોડી શકે. આ આપણા સ્નાયુઓ, હાડકા અને નસોની ક્ષમતા દર્શાવે છે.તમે કહો આ ક્ષમતા આપણાથી વધારી શકાય? કેવી રીતે? (વિદ્યાર્થીઓને જે કંઇ જવાબ આપવા હોય તે આપવા દેવા.)
વ્યાયામ આપણને ફક્ત બિમારીઓથી બચવાતો જ નથી,પણ આપણા શરીરની શક્તિ અને મજબૂતાઇ વધારે પણ છે. આ શક્તિ આપણને ત્યારે કામમાં આવે છે જયારે આપણે ખોરાક કે પ્રવૃતિમાં થોડા નબળા પડી જઇએ. જેવી રીતે જીપ માં કે બસ/ટ્રકમાં સ્પેર વીલ હોય, જે ત્યારે કામ લાગે ,જયારે મુખ્ય પૈડા(વ્હીલ), પૈકી કોઇ વ્હીલ નબળુ પડી જાય, તે રીતે જો આપણા સ્નાયુઓની શક્તિ વધુ હોય , ક્ષમતા વધુ હોય તો કોઇ પણ અણધારી પરિસ્થિતિમાં તે આપણી મદદ કરી શકે છે.
જેમકે, જો પરીક્ષામાં આપણે સતત બેસીને વાંચવુ પડે એમ હોય તો જેના સ્નાયુઓની ક્ષમતા ઓછી હોય તે જલ્દી થાકી જશે, ને જેના સ્નાયુ કેળવાયેલા હોય તે વધુ લાંબા સમય સુધી કામ કરી શકશે. સારી રીતે કેળવાયેલા સ્નાયુવાળા લોકો સારી રીતે ટ્રેકીંગ, ફીવર રાફટીંગ, વિવિધ રમતો રમવી, પદયાત્રાનો આનંદ લેવો-વગેરે આનંદ પૂર્વક કરી શકે છે. સૂર્યાબહેન ૬૫ વર્ષના છે. તેમને દરરોજ એક કલાક ચાલવાની ટેવ છે. તેમજ નિયમિત પ્રાણાયામ કરે છે. જયારે તેઓ માનસરોવરની યાત્રાએ ગયા ત્યારે તેમની સાથેના યુવાન છોકરા-છોકરીઓ કરતા વધુ ઊંચે સુધી તેઓ ચડયા અને કોઇ પણ જાતની શારિરિક તકલીફ વગર આનંદથી યાત્રા કરીને પાછા ફર્યા, નિયમિત પ્રાણાયામ દ્વારા તેમના ફેફસા ઓછા ઓક્સિજન વાળી હવામાં પણ સારી રીતે કામ કરતા રહયા હતા. રોજ ચાલવાને કારણે તેમના હાથ-પગ, કમરના સ્નાયુઓ અને સાંધાઓ એટલા ફ્લેક્સીબલ અને ક્ષમતાવાળા બન્યા, કે તેમને એટલી ઊંચાઇ ઉપર ચાલવામાં પણ વાંધો આવ્યો નહી. જયારે બીજા બધા પ્રમાણમાં યુવાન વયનાં લોકોને આવી પ્રવૃતિઓની ટેવ ન હોવાથી તેઓ માનસરોવર પાછળની ઊંચી ટેકરીઓ પર ચડી ન શક્યા. કેટલાકને શ્વાસની તકલીફ ને કારણે પાછા ફરવુ પડયુ.

પ્રવૃત્તિ : ૬

રીત

ભાગ – ૨

વ્યાયામની જરૂર ખોરાકના યોગ્ય પાચન માટે પણ છે. આપણે ખાઇએ, તેના પોષક તત્વોથી સ્નાયુઓ, હાડકાં, અને નસો મજબૂત થાય છે. વ્યાયામ દ્વારા આપણા શરીરમાં રહેલી રોગ પ્રતિકારક શકિતમાં એ જ રીતે ઉમેરો પણ થાય. આ રીતે ઘડાઇ રહેલા કોષોની શકિત જો વપરાય નહી, તો તેમાં નવી શકિત ભરાય કેવી રીત?

તમને ખ્યાલ હશે, કે મોબાઇલની બેટરી જો ખાલી ન થઈ હોય અને આપણે જો તેને ચાર્જ કરવા મૂકીએ તો મોબાઇલને નુકશાન થાય છે. તેની બેટરી ઓછી ચાલે ને વધુ ચાર્જ માંગવા માંડે છે. આ જ રીતે ઇલેકટ્રીક વાહનોની બેટરી પણ જો વપરાઇ ન હોય અને તેને ચાર્જ કર્યા કરીએ, તો જલ્દી બગડી જાય છે.

જો આપણા શરીરનું પણ તેમજ છે. જો આપણા શરીરમાં ખોરાક દ્વારા ઉત્પન્ન થતી શકિત વપરાય નહી અને અને તો પણ આપણે ખોરાક લીધા કરીએ તો શરીરના તંત્રો જલ્દી બગડે. તેથી, ખોરાક દ્વારા ઉત્પન્ન થતી શકિતને વાપરવા માટે પણ શારીરિક શ્રમ કે વ્યાયામ કરવો જરૂરી છે.

તમે જોયું હશે, કે બોડી બિલ્ડર, પહેલવાનો ૩ થી ૬ લીટર દૂધ, ૧૦-૨૦ રોટલી, ઈંડા, ૧૦-૧૫ લાડું- એટલે બધો ખોરાક લેતા હોય છે અને દરરોજ ૩ થી ૬ કલાક ભારે વ્યાયામ કરતા હોય છે. ખોરાકની શકિત વાપરતા જાય, ને નવી શકિત ઉમેરતા જાય.

માટલામાં જો જુનું પાણી જ રહેવા દઇએ તો ત પડયું-પડયું બગડી જાય. પણ રોજ તેને વીછળી, સાફ કરીને નવું પાણી ભરીએ તો માટલું લાંબો સમય પાણી ઠંડું-તાજું રાખે. એવી જ રીતે આપણા શરીરના કોષોને કસરત દ્વારા સાફ કરવા પડે. જયારે કસરત કરીએ ત્યારે પરસેવામાં કચરો નીકળી જવાથી આપણી ત્વચા કેવી સાફ થઇ જાય છે?

ચાલો, જોઇએ. ૬.૬

અરીસામાં ચહેરો જોઇ આવો.

- સતત ૩ મિનીટ સુધી પોતાની જગ્યાએ રહીને જ જોગીંગ કરો. હવે ચહેરો અરીસામાં ફરીથી જુઓ.
  ચહેરો વધુ તાજો માજો ને ચમકતો લાગે છ?કેમ?
- આપણને ભૂખ લાગે ને આપણે ખાઇએ, તો પાચન સરસ થાય. એ જ રીતે આપણા દરેક અંગને ભૂખ લાગે ને ત્યારે જો તેમને પોષક તત્વો મળે, તો શકિત બરોબર પચે. તે ભૂખ ત્યારે જ લાગે, જયારે શકિત વપરાય. શકિત ત્યારે જ વપરાય જયારે શ્રમ કરીએ.
- વ્યાયામ કયારે કરવો/ન કરવો તે માટે જોડાણમાં ઓલી પ્રવૃત્તિ કરાવવી.

સારાંશ : પ્રશ્નોતરી

(પૂંછવું કે, “ વ્યાયામ ન કરીએ તો શું-શું થાય?”

વિદ્યાર્થીઓના જવાબોને બોર્ડ પર નોધતા જવા, મંતવ્ય ઉમેરવા. છેલ્લે સૌને એ ઉતારી લેવા કહેવું.

પ્રવૃત્તિ : ૬

સ્વાધ્યાય

એક અઠવાડિયા સુધી રોજ કસરત કરો અને પોતાના શરીરમાં નીચેની બાબતોમાં આવેલા ફેરફાર નોંધો

ચપળતા	સ્ફુર્તિ	તાજગી (કંટાળો ન આવવો)	વજન ઉપાડવું	ચાલવા દોડવાની ઝડપ	નાની/મોટી બિમારી/તકલીફ

પ્રવૃત્તિ : ૭

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ વ્યસનની ગંભીરતા સમજે.

અપેક્ષિત વર્તન

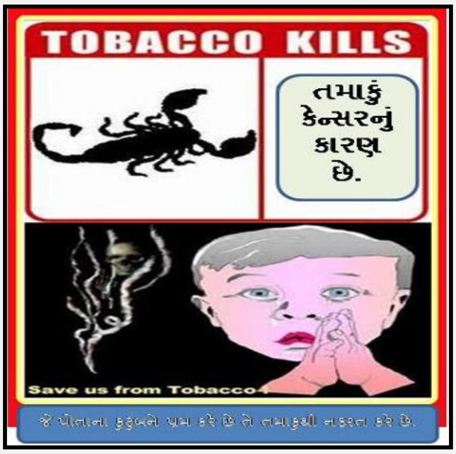
1. વિદ્યાર્થીઓ વ્યસસનની ગુલામી ને પસંદ નહી કરે.
2. તઓ વ્યસસથી દૂર રહેશે.
3. તેઓ વ્યસનમુકિતની જાગૃતિ ફેલાવશે

સામગ્રી

1. ચાર્ટ પેપર, રંગ/ માર્કર પેન, ગુટકા
2. અન્ય વ્યસસનોની વિકૃતિના ચાર્ટ
3. વ્યસનમુકિત માટેના સરકારી પ્રકાશનો
4. પોસ્ટર, સી.ડી, પુસ્તક વગેરે
5. વ્યસન-મુક્તિ માટે સરકાર દ્વારા પ્રકાશિત ચાર્ટસ

પ્રવૃત્તિ : ૭

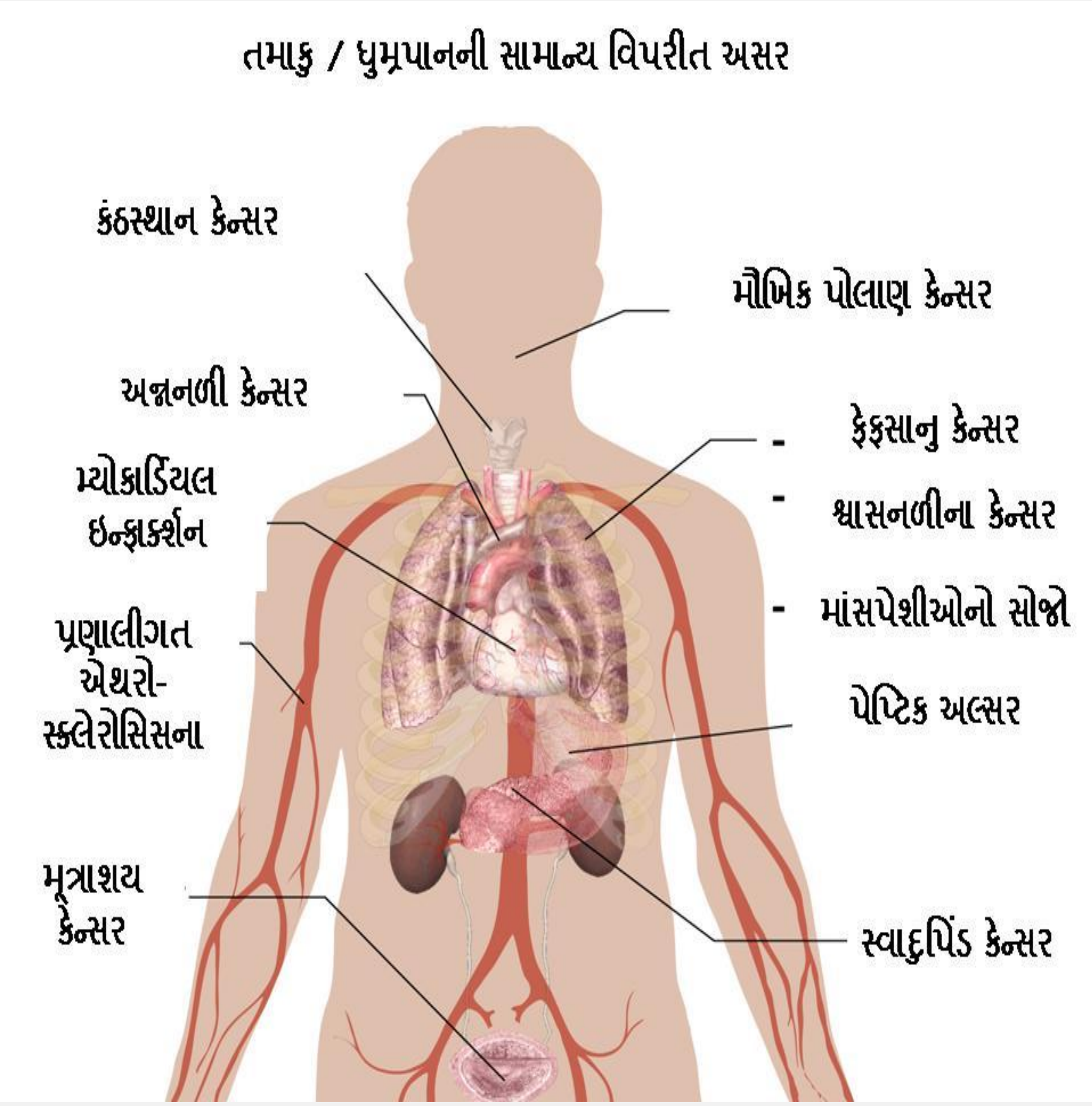
વ્યસન મુક્તિ માટેનો સરકાર દ્વારા પ્રકાશિત ચાર્ટ - ૧

૧		૨	
૩		૪	

પ્રવૃત્તિ : ૭

વ્યસન મુક્તિ માટેનો સરકાર દ્વારા પ્રકાશિત ચાર્ટ - ૧

૧



૩

પ્રવૃત્તિ : ૭

રીત

ભાગ – ૧

૧. આ પ્રસંગ કહી સંભળાવવો :

" એક વખત એકબર-બીરબલ ફરવા નીકળ્યા. અકબરને દરરોજ બપોરે પાન ખાવાની ટેવ હતી. ફરતાં-ફરતાં રોજનો એ સમય થયો તો અકબરને પાન ખાવાની તીવ્ર ઇચ્છા થઇ. ત્યાં કોઇ રીતે પાન મળે તેમ ન હતું. આખરે તેણે બીરબલને રીતસર વિનંતી કરી કે ગમે ત્યાંથી તેને પાન લાવી આપે. બીરબલે પોતાની પાસે પાનનું બીડુ સંતાડી રાખ્યું હતું, કારણ કે તેને ખબર હતી કે અકબરને બપોરે પાન ખાવાની ટેવ છે. પરંતુ તે અકબરને વ્યસન વિશે સમજાવવા માંગતો હતો એટલે અકબરે જયાં સુધી તેને ખૂબ વિનંતી ન કરી ત્યાં સુધી તેણે પાન આપ્યું નહી. આખરે અકબર સાથે તેણે શરત કરી, " આ પાન તો આપું, પરંતુ એ ખાધા પછી તમારે મારી વાત ધ્યાનથી સાંભળીને તેના વિશે મારી સાથે ચર્ચા-વિચારણા કરવી પડશે." અકબરે કહ્યું. " મને મંજૂર છે." બીરબલે પાન આપી દીધું. અકબરને ખૂબ સારું લાગ્યું. પાન ખવાઇ રહયા પછી બીરબલે કહ્યું. " જોયું મહારાજ, વ્યસન માણસોને રાજામાંથી ગુલામ બનાવી દે છે." અકબરે ચિડાઇને કહ્યું, " આ તું શું બોલે છે?" બિરબલે કહ્યું, " જૂઓ, તમે આખા ભારતના આટલા મોટા સમ્રાટ, છતાં પાન વગર ન રહેવાયું એની માટે તમે બાળકની જેમ મારા જેવા નાના પ્રધાનને વિનંતી કરી. તમે કેટલા વ્યાકુળ બની ગયા ! આમ, વ્યસન આપણને ગુલામ બનાવે છે. પછી આપનું મગજ કહે તેમ આપણે નથી કરતા. વ્યસન કઇરીતે સંતોષાય, તેની માટે જ બધુ. કરવા માંડીએ છીએ. આ રીતે "વ્યસન રાજા ને આપણે ગુલામ."

અકબર તો વિચારમાં પડયા. બોલ્યા, " અરે, તારી વાત સાચી લાગે છે. પણ બધા વ્યસનીઓ સાથે આવું જ થતું હશે?" બિરબલ કહે, "ચાલો, બતાવું આવી જ રીતે દરેક ટેવ આપણને સૌને હેરાન કરી મૂકે છે."

એ લાકો ફરતા હતા ત્યાં બિરબલે એક માણસને હાથમાં મસાલો (તમાકુ મસાલો) લઇને ફરતા જોયો. તે ચૂનો શોધતો હતો. તેણે અકબરને કહ્યું. "આ માણસને બરોબર તલબ લાગી છે, ને ચૂના વગર પાન-મસાલો ખાવાની એને ટેવ નથી. હવે જોજો, ચૂનો મેળવવા એ શું-શું કરે છે તે." તેમણે ધ્યાનથી જોયા કર્યુ. છૂપાઇને. એ માણસ વ્યાકુળ થઇને બધે કંઇક શોધતો હતો ને પોતાની હથેળીમાં મસાલાને મસળ્યા કરતો હતો. આખરે એ એક જાહેર શૌચાલય પાસે આવીને ઊભો. ત્યાંની દિવાલો ઉપર ચુનો ધોળાતો હતો. (રંગાતો હતો.) નીચે ખૂબ ગંદકી ફેલાયેલી હતી., ને દિવાલ પર તાજો ચૂનો હતો. તેણે ગંદકીમાં ઊભા રહીને દિવાલ પરથી નખ વડે ચૂનો ખોતરી લીધો, પોતાના મસાલામાં ભેળવ્યો અને ત્યાંનો ત્યાં જ પાન- મસાલો ગલોફામાં દાબીને પરમ સંતોષ સાથે ત્યાંથી જવા માંડયો.

બિરબલે કહ્યું, " જોયુ, મહારાજ? વ્યસનને લીધે…"

આટલી વાર્તા કહયા પછી છેલ્લું વાકય વિદ્યાર્થીઓ પાસેપુરું કરાવવવું. જાત-જાતના વાકયો-એ લોકો જે બોલે તે બોલવા દેવા અને છેલ્લે કહેવુ, "એણે કહ્યું કે વ્યસનને લીધે માણસો પોતાનું સારું- ખોટું વિચારવાનું ભૂલી જાય છે.વ્યસનની તલબ મનપર એટલી વાર થઇ જાય છે કે ત્યારે તેને બીજુ કંઇ સૂઝતું જ નથી. આ રીતે કોઇ પણ ટેવ વ્યસનની બની શકે છે." (વાર્તા આગળ ચલાવવી.) (પુછવું પછી શ્ું થયું હશે?પછી જ આગળ આ વાર્તા કહેવી.)

અકબરે સ્વીકાર્યુ. "તારી વાત સાચી, મારાથી પણ પાન વગર રહેવાતું ન હતું. હું તો એટલે ફરવા નીકળ્યો હતો, કે મારી પ્રજામાંમાં કોઇ દુઃખી તો નથી ને, એ જોઇ લઉં. પરંતુ વ્યસનની તલબ મારા મન ઉપર એટલી છવાઇ ગઇ કે મારું મુખ્ય કામ ભૂલીને મારું બધુ જ ધ્યાન પાનમાં જતું રહ્યું."

પ્રવૃત્તિ : ૭

રીત

ભાગ – ૧

બિરબલે કહયું, " મહારાજ, તમે એટલા માટે જ મહાન છો, કારણ કે સમ્રાટ હોવા છતાં તમને પોતાની ભૂલ ખબર પડે છે અને તમે સ્વીકારી પણ લો છો." અકબરે કહયું, " અરે બિરબલ, જો મારી ભૂલ હું જ ન સ્વીકારું તો મને જ નુકશાન જાય ને? હું જ વધુ સારું બની ન શકું. ચાલ, મને કહે, મારે આ વ્યસનમાંથી છૂટવા શું કરવું?
મારે કંઇ વ્યસનનના ગુલામ બનવું નથી."

બિરબલે કહયું, " વધારે કંઇ નહી મહારાજ, એક તો હંમેશા યાદ રાખજો કે વ્યસનન હોય તો આપણે તેના ગુલામ બનીને આપણા વિશે સારું-ખોટું વિચારવાની શકિત ગુમાવીએ છીએ. પછી જીવનમાં પણ જયારે જાતે વિચારવાનું આવે ત્યારે આપણને તકલીફ પડે છે. અને બીજા કહે તેમજ ચાલવું પડે છે. બીજી વાત, જયારે પણ વ્યસનની તલબ લાગે ત્યારે તે પૂરી ન કરતાં બીજુ જ કંઇક કરવું."

અકબર : " એ કેવી રીતે?" બિરબલ : " જયારે તમને પાન ખાધા વગર નહી રહેવાય એમ લાગે, ત્યારે તમારે ફરવા જતા રહેવું, વાંચવું, સંગીત સાંભળવું અથવા બીજુ તમને ગમે તેવું કંઇક પણ કરવું, પણ પાન તો ન જ ખાવું." અકબર"અને ચકકર આવે, ઉલ્ટી જેવું થાય,અકળામણ થાય, તો?" બિરબલ :" તો ય પાન તો ન જ ખાવું. આદું,આમળા કે મરી ખાઇ લેવા. ફકત ત્રણ-ચાર દિવસ આવી અકળામણ થશે, પછી નહી થાય."

અકબર બિરબલને ભેટી પડયો. કહયું, "વાહ, બિરબલ, આજે તેં મને ગુલામ થવામાંથી બચાવી લીધો."

આ પ્રસંગ વાર્તા પર ચર્ચા (આ પ્રશ્નોના જવાબમાં પોતાના અનુભવ પણ કહેવા)

- ✓ વાર્તા ગમી? વાર્તામાં સૌથી વધુ મજા કયારે આવી?
- ✓ વ્યસન આપણને ગુલામ કેવી રીતે બનાવે છે?
- ✓ શુ કોઈપણ ટેવ વ્યસન બની શકે? કેવી રીતે?
- ✓ જાત જાતની ટેવોના ઉદાહરણ આપો (શિક્ષકે જાતે બે ઉદાહરણ આપવા, જેમ કે ચ્યુઈંગમ ની ટેવ, જમ્યા પછી ગળ્યુ ખાવાની ટેવ... જે કર્યા / ખાધા વગર રહી જ ન શકાય? તેવી ટેવો. સવારે અમુક સમય સુધીમાં ચા પીવાની ટેવ... વગેરે)
- ✓ શુ વ્યસન થી છુટી શકાય? કેવી રીતે?
- ✓ તમારામાં કેવો ગુણ હોય તો તમે વ્યસની બનો?
- ✓ વ્યસન હોય તો આપણને શુ-શુ નુકશાન થાય?

આ વાર્તામાં પેલા પાન મસાલાના વ્યસની ભાઈનુ કઈક નામ પાડો. (જે-જે નામ બોલાય તે બોર્ડ પર લખવા, તેમને ન સુઝે તો આપણે એક – બે નામ આપી, શરૂઆત કરાવવી, જેમ કે ઘેલો ગુલામ / ચુનાલાલ....)

પ્રવૃત્તિ : ૭

રીત

ભાગ – ૨

- “દરેક ટેવ જો વ્યસન બની ગઇ હોય તો આપણને નુકશાન કરે. આપણી ટેવ વ્યસન છે, એવું કેવી રીતે ખબર પડે?” જવાબો આવે પછી કહેવું. “ જયારે એ ટેવ વગર આપણને ચાલે નહી, જયારે તેના વગર રહેવાય નહી, જીવ ગભરાય, એસીડીટી થાય, માથું દુ:ખે, ચકકર આવે, ફકત એ ટેવ મુજબ જ કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય, એ ન સંતોષાય તો ચિડીયાપણું આવે - ત્યારે.”

“ચાલો એક નાટક કરીએ.” આ નાટક ભજવવું. તેને માટે આગલા દિવસે પાત્રો નકકી કરી, સંવાદો આપી, તૈયાર કરી લાવવા કહેવા. બીજા વર્ગના કે બહારના લોકો પાસે પણ આ નાટક તૈયાર કરાવી શકાય.

દ્રશ્ય – ૧
(પંકજ અને રોકી ધોરણ-૭ માં ભણે છે. સારા મીત્રો છે.)

પંકજ : રોકી, ચાલ નિશાળે મોડું થાય છે.

રોકી : ઊભો રહે, દાદી પૈસા આપે એટલે એમના ગુટકા લાવી આપું. (પૈસા લઇને બેઉ સાથે દુકાને જાય છે.)

રોકી : યાર પંકજ, લે, એક પડીકું તું ખા. હું તો હવે રોજ ખાઉં છું. બહું મજા આવે. લેસન ન કર્યુ હોય તો ય ટેન્શન ન થાય.

પંકજ : અરે, આ તો ન ખવાય. નિશાળમાં જોયું હતું ને, ગુટકાથી આપણા શરીરને કેટલું નુકશાન થાય છે તે?તું પણ ન ખાઇશ.

રોકી : અરે યાર, મારા દાદી ખાય છે જ ને, તેમને કયાં કંઇ થયું? અને જો, એટલી મજા આવી જાય છે!

પંકજ : દાદીને તો નુકાન થતું જ હશે. આપણા વિજયાબેન ન'તા કહેતા? આ નુકશાન ધીમે-ધીમે ફેલાય એટલે ખબર ન પડે. પૃથ્વી ગોળ-ગોળ ફરે છે, પણ ધીરે- ધીરે, એટલે આપણને ખબર પડતી નથી ને? એવી રીતે. પણ રાત્રે જ ખબર પડે છે કે પૃથ્વી આખું ગોળ ચકકર ફરી એટલે સૂર્ય બીજી તરફ ગયો ને રાત પડી.

રોકી : અરે ભાઇ, આ ગુટકાની મજા લેતા લેતા તું કયાં પાછો ભૂગોળ ભણાવવા મંડયો?

પંકજ : આ તો તું કહે છે ને, કે નુકશાન ન થાય, એટલે સમજાવ્યું કે એ તો ધીમે-ધીમે આપણા શરીરને નબળું બનાવે એટલે ખબર ન પડે.

(નિશાળનો ઘંટ સંભાળાય છે, બેઉ દોડતા જાય છે.)

વિજયાબહેન : આજે આપણે ગુટકાની ગંભીર અસરો વિશે વાત કરીશું. જુઓ, તમાકુ- ગુટકા ખાવાથી લોકોની હાલત કેવી થઇ ગઇ છે તે-

(ગુટકાથી આવતી વિકૃતિઓનો ચાર્ટ બતાવવો.)

પંકજ : જોયું રોકી?

રોકી : એ તો બધાને ના થાય, મારા દાદીને કંઇ નથી થતું.

પ્રવૃત્તિ : ૭

રીત

દ્રશ્ય – 3

વિજયાબેન : આજે આપણે ત્યાં ડોક્ટર જીતેન્દ્ર આવ્યા છે. તેઓ વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર ચલાવે છે. આપણે તે જોવાં જઇશું. (બધા એ કેન્દ્રમાં જાય છે.)

ડો. જીતેન્દ્ર : આ વિભાગ ગુટકાના વ્યસનનીઓનો છે. તમે એમની સાથે વાત કરી શકો છો.

(ત્યાં ૩ દર્દીઓ છે. તેમનામાંથી એક સ્વસ્થ, એક હતાશ દેખાય છે. ત્રીજો દર્દી પથારીમાં ખુબ આળોટે છે. વિદ્યાર્થીઓ તેની પાસે પહોંચે છે)

પંકજ: તમને શું થયું, ભાઇ?

દર્દી : અરે, વાત જ ન પૂછો મને ગુટકાની એવી ટેવ પડી કે હવે છોડયા છે તો મારું આવી બન્યું. પેટમાં એટલું દુઃખે છે કે સહન નથી થતું.

માર્ગી(વિદ્યાર્થીની) : તમે કેટલા વખતથી ગુટકા ખાતાં હતાં?

દર્દી- ૩ : છેલ્લાં બે વર્ષ થી.

પારૂલ : ((દર્દી : ૨ પાસે જાય છે.) તમે આટલા નિરાશ કેમ છો?

દર્દી-૨ : મારા ગુટકાના વ્યસનને કારણે મારો દિકરો અને દિકરી બરોબર ભણી ન શકયા.

પારૂલ : કેમ?

દર્દી - ૨ : મારા વધારાના પૈસા ગુટકામાં જતા, એની લીધે બિમારી આવતી એમાં પણ પૈસા ખર્ચાઇ જતા, ને એ લોકોની ચોપડી-નોટો લાવવાની રહી જતી. બિચારા ગમે તેની ચોપડી-નોટો માંગી માંગીને ભણ્યા. મને બહુ પસ્તાવો થાય છે, કે મેં આ શું કર્યું? મારું તો નુકશાન કર્યું જ, પણ મારા બાળકોનું ય બહુ નુકશાન કર્યુ. (રડે છેં.)

પંકજ : (દર્દી : ૧ ને પૂછે છે.) તમે તો દર્દી જેવા લાગતા નથી, તો અહી કેમ છો?

દર્દી : ૧ : અરે ના દોસ્ત, હું પણ ગુટકાનો ગુલામ બન્યો હતો. પણ ડો.જીતેન્દ્ર મારા મિત્ર છે. હજી મને ટેવ પડી ત્યાં તો એ મને અહી લાવ્યા અને મને સમયસર ટેવમાંથી છોડાવ્યો. આજે હું ઘેર જવાના,. એની ખુશીમાં લો, બધા આ ચોકલેટ ખાઓ.

પંકજ : થેન્કયૂ ! પણ ઘેર જઇને...

પ્રવૃત્તિ : ૭

રીત

રોકી : હા અંકલ, ઘેર જઇને ફરીથી ગુટકા ખાવાનું મન નહી થાય?

ડો. જીતેન્દ્ર : સાચી વાત, પરંતુ એને હવે સમજાઇ ગયું છે, કે આપણને જે-જે ભાવે, તે બધું જ આપણા શરીરને કંઇ ના ફાવે?

પંકજ : રોકી, સમજાય છે ને તને?

રોકી : હા યાર, તું જ મારો સાચો દોસ્ત છે.!

પંકજ : તો કર પ્રોમીસ, કે ગુટકાની નહી પણ મારી દોસ્તી નિભાવીશ.

રોકી : હા, યાર, હા, (ભેટી પડે છે.)

ચર્ચા કરવી

- ✓ રોકીને ગુટકાની ટેવ કેવી રીતે પડી?
- ✓ ગુટકાથી શરીર ઉપર થતી અસર પહેલાથી ખબર કેમ નથી પડતી?
- ✓ તમે તમારી આસપાસ આવા બીજા લોકો જોયા છે. જેને ગુટકાની ટેવ એમને એ ટેવ કયાથી / કેવી રીતે પડતી હોય છે.
- ✓ ગુટકાથી કેવી કેવી બિમારીઓ / તકલીફો થાય છે?
- ✓ શુ ગુટકાના વ્યસનથી જાતે છુટી શકાય છે? કેવી રીતે?

નોંધ : શક્ય હોય તો ગુટકાના વ્યસનીની વર્ગ મુલાકાત ગોઠવવી. ત્યારે વિધાર્થીઓને તેના દેખાવ, સ્વભાવ, શારીરીક હાલત વિશે નિરીક્ષણ કરાવવા.

(તેનાં દાંત કેવાં છે, શરીર નબળું કે મજબૂત લાગે છે, તે ચોખ્ખું બોલી શકે છે કે નહી, સ્થિર ઊભા રહેવાય છે કે નહી, તેના કામ-ધંધા ઉપર આ વ્યસનને લીધે કેવી અસરો પડે છે, તેના કુટુંબ પર કેવી અસર (આર્થિક- સામાજીક) છે વગેરે)

પ્રવૃત્તિ : ૭

સારાંશ : (આ પ્રશ્નો પુછી, જવાબની ચર્ચા કરી, મુખ્ય જવાબો બોર્ડ પર લખતા જવા)

૧. **વ્યસન એટલે શું?**
જો કોઇને ખૂબ તીખું ખાવાનું વ્યસન હોય, તો તેની અસર કેવી કેવી થાય? (આ પ્રશ્નના જવાબમાં વિદ્યાર્થીઓ ગૂંચવાય તો તેમને એકાદ-બે ઉદાહરણ આપવા.) બોર્ડ પર આ ચાર્ટ લખવો, તે મુજબ જવાબ આપવા કહેવું.

વ્યસન	વ્યક્તિગત		અસરો		
	શરીર	બુધ્ધિ	સામાજીક	આર્થિક	અન્ય

૨. શું વ્યસનોથી છૂટી શકાય? કેવી રીતે?
૩. શું વ્યસનનોથી બચી શકાય? કેવી રીત?

પ્રવૃત્તિ : ૭

સ્વાધ્યાય

૧. તમારી આસપાસ રહેતા લોકો પૈકી બે વ્યસની વ્યક્તિઓમાં આ વિગતોનુ નિરીક્ષણ કરી નોંધી લાવો.

સ્વભાવ	દેખાવ દાત, ચહેરાની ચમક, શરીરનો ઢાચો	તંદુરસ્તી મજબુત / નબળુ, વારે ઘડીએ બિમાર કે સ્વસ્થ	આર્થિક સ્થિતિ પર વ્યસનની અસર	કુટુંબ પર વ્યસનની અસર

૨. વ્યસન વિરોધી સુત્રો બનાવી લાવો.
જેમ કે, "તમાકુ મુકત જીવન, આનંદયુકત જીવન."
"કરવો હોય જો ધીમો અપઘાત, તો અપનાવો ગુટકાનો સાથ"

પ્રવૃત્તિ : ૮

હેતુ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના સ્વાસ્થ્ય અંગેની સભાનતાને વધુ સ્પષ્ટ અને દૃઢ બનાવે.

અપેક્ષિત વર્તન

૧. વિદ્યાર્થીઓ પોતાના આરોગ્યનું મૂલ્યાંકન જાતે કરશે.
૨. તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવશે.

સામગ્રી

૧. સ્વસ્થ વ્યકિતઓની જોડી માટેનો ચાર્ટ
૨. નબળા વ્યકિતઓની જોડી માટેનો ચાર્ટ
૩. ચિત્રો(એક જોડી નિરોગી-આનંદી વ્યકિતઓ અને બીજી જોડી નબળાં-નિરાશ વ્યકિતઓની)

પ્રવૃત્તિ : ૮

સ્વસ્થ વ્યક્તિઓની જોડી માટેનો ચાર્ટ - ૧

૧		૨	

નબળા વ્યક્તિઓની જોડી માટેનો ચાર્ટ - ૨

૧		૨	

પ્રવૃત્તિ : ૮

રીત

૧. આ ચાર્ટ જૂઓ.
૨. આ લક્ષણો વાંચો અને ચાર્ટમાં જોડી A અને જોડી B માટે આ લક્ષણોમાંથી યોગ્ય લક્ષણો પસંદ કરી પોતાની નોટમાં લખો.

જોડી A	જોડી B

લક્ષણો

- ✓ દરરોજ અરધો કલાક ચાલે છે.
- ✓ પોતાના શરીરના દરેક ભાગને ચોખ્ખો રાખે છે.
- ✓ ઠંડા પીણા પીવાની બહુ આદ્દત છે.
- ✓ આનંદી સ્વભાવ છે.
- ✓ ચિડીયો સ્વભાવ છે.
- ✓ કામ કરતાં પહેલાં તેને વિશે વિચારે છે.
- ✓ વિચાર્યા વગર કામ કરે છે.
- ✓ ખૂબ તીખું અને ખારું ખાય છે.
- ✓ મસાલાનું પ્રમાણ જાળવીને ખાય છે.
- ✓ કચુંબર તો ખાતા જ નથી.
- ✓ કચુંબર તો દરરોજ ખાય છે.
- ✓ સ્વાદ ભાવે તો જ ખાય છે.
- ✓ સ્વાદ ન ભાવે પણ પોષક હોય તો ખાય છે.

પ્રવૃત્તિ : ૮

લક્ષણો

- ✓ માત્ર ભણવામાં, ગોખવામાં જ ધ્યાન છે.
- ✓ ભણવા ઉપરાંત ઇતર પ્રવૃત્તિઓમાં પણ ધ્યાન છે.
- ✓ દરરોજ એક-બે કલાક મહેનતવાળા કામ કરે છે.
- ✓ મહેનતવાળા કામ કરતા નથી કરે તો ૧૦-૧૫ મિનીટ જ.
- ✓ ઘણીવાર બિમાર પડે છે.
- ✓ બહુ ઓછીવાર ભાગ્યે જ બિમાર પડે છે.
- ✓ ઊંચાઇ પ્રમાણે વજન બરાબર છે.
- ✓ ઊંચાઇ પ્રમાણે વજન વધારે/ઓછું છે.
- ✓ રાત્રે ભારે ભોજન લે છે.
- ✓ રાત્રે હળવું ભોજન લે છે.
- ✓ બજારનો નાસ્તો કોઇક વાર જ ખાય છે.
- ✓ બજારનો નાસ્તો વારંવાર ખાય છે.
- ✓ દિવસમાં ૮ થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવે છે.
- ✓ દિવસમાં ૫ થી ૭ ગ્લાસ પાણી પીવે છે.

સારાંશ : (આ પ્રશ્નો પુછી, જવાબની ચર્ચા કરી, મુખ્ય જવાબો બોર્ડ પર લખતા જવા)

- ✓ એક સ્વસ્થ વ્યકિત બનવા કઇ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું પડે? એમાંથી કોઇ એક બાબતનું ધ્યાન ન રાખીએ તો ચાલે? કેમ? (આહાર,વ્યાયામ,ટેવોની વાત કરવી)
- ✓ તમે સ્વસ્થ રહેવાનું પસંદ કરો છો? કેમ?
- ✓ સ્વસ્થ,તંદુરસ્ત રહેવા તમે શું શું કરશો?

સ્વાધ્યાય

તમારૂ હેલ્થકાર્ડ બનાવો અને દર મહિને તેમા વિગતો ભરો, અહી બતાવો.

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 ત્રાણ વર્ષ અને યુનિસેફ મહારાષ્ટ્ર સાથે ત્રાણ 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

ર્ડા. મહેન્દ્રભાઇ ચોટલિયા ગુજરાતનાં અંતરિયાળ ગ્રામ્યવિસ્તારથી માંડીને રાષ્ટ્રીય-આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તર સુધી કાર્યરત એક ખ્યાતિપ્રાપ્ત શિક્ષણવિદ્ છે. આ ત્રાણે 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 ર્બોડ 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 ર્બોડના અભ્યાસક્રમો ના તેમજ પાઢયપુસ્તકોના 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.

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