

# रवेळ काळ शिकू



इयत्ता पहिली



शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास-२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी-४ दिनांक २५.४.२०१६ अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दि. ०८.०५.२०१८ रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक सन २०१८-१९ या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

# खेळ, करू, शिकू

(आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण)

इयत्ता पहिली



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४.



QXAI3L

आपल्या स्मार्टफोनवरील DIKSHA APP द्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पहिल्या पृष्ठावरील Q.R. Code द्वारे डिजिटल पाठ्यपुस्तक, तसेच पाठ्यपुस्तकातील आशयाच्या अनुषंगाने दिलेल्या अन्य Q.R. Code द्वारे अध्ययन-अध्यापनासाठी उपयुक्त टृक-श्राव्य साहित्य उपलब्ध होईल.

प्रथमावृत्ती : २०१८

पुनर्मुद्रण : २०१९

◎ महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११००४  
या पुस्तकाचे सर्व हक्क महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळाकडे राहतील. या पुस्तकातील कोणताही भाग संचालक, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ यांच्या लेखी परवानगीशिवाय उद्धृत करता येणार नाही.

### आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासमंडळ

१. श्री. देशपांडे मुकुल माधवराव
२. श्रीमती. फालके अर्चना मधुकर
३. श्री. झाडे निलेश बाळाभाऊ
४. श्रीमती. बुचडे जयश्री किसन
५. श्री. नाईकवडे विजयकांत शिवहरी
६. श्रीमती. बेलवले ज्योती दीपक.
७. श्री. संग्रामे टिकाराम गोपीनाथ
८. श्री. कुलकर्णी ज्ञानी भालचंद्र
९. श्री. पाटील रंगाव शंकर
१०. श्री. पाटील चंद्रशेखर शांताराम
११. श्रीमती. केदारकर शिवकन्या निवृत्तीराव
१२. श्रीमती. नांदखिले उज्ज्वला लक्ष्मण
१३. श्रीमती. गुडे मंगला सोमनाथ
१४. श्री. शहाणे शंकर जनार्दनराव

### निमंत्रित

श्री. जी.आर.पटवर्धन, प्रा. सरोज देशमुख, श्री. ज्ञानेश्वर गाडगे, श्री. अमोल बोधे

### कार्यानुभव अभ्यास मंडळ

१. श्री. पारखे प्रकाश कारभारी
२. श्री. पाटील दत्तात्रेय दादू
३. श्रीमती. लोखंडे प्रतिभा ईश्वर
४. श्री. भगत जगन्नाथ श्रीरंग
५. श्रीमती. मुळीक जयमाला जगदीश
६. श्रीमती. मामीलवाड स्मिता विजय
७. श्री. दिसले रणजितसिंह महादेव
८. श्री. भदाणे जितेंद्र वेदू
९. श्री. किनारकर अश्विन सुधाकरराव
१०. श्री. मोढवे अरविंद बन्सी
११. श्री. सोरते चांगदेव खुशाल
१२. श्री. तांबे रुपेश भागुराम
१३. श्री. पटेल रङ्गिया गुलाम हुसेन
१४. श्री. विनीत अच्यर

### कला अभ्यास मंडळ

१. श्री. देसाई सुनील हिंदुराव
२. श्री. नेटके प्रकाश भाऊसाहेब
३. श्रीमती. बन्सोड कल्पना उदयराज
४. श्री. पाटील हिरामन पुंडलीक
५. श्रीमती. कदम प्रतिभा जतिन
६. श्रीमती. पोहरे साधना श्रीकांत
७. श्री. माळी प्रविण शांताराम
८. श्रीमती. चिंचोलीकर अंजली नामदेवराव
९. श्रीमती. डोंगरे मनाली संदीप
१०. श्री. अशफाकखान सईदखान पिंजारी
११. श्री. जाधव अमोल भिमराव
१२. श्रीमती. ओगले मनोरमा विश्वनाथ
१३. श्री. हांडे शिवाजी विनायकराव
१४. श्रीमती. हरगुडे निताली संभाजी
१५. श्री. गाडेकर विश्वनाथ दत्तात्रेय
१६. श्री. सालपे विष्णू सुरेशराव

### मुख्यपृष्ठ

श्री. सुनिल देसाई, श्रीमती प्रज्ञा काळे

#### चित्र व सजावट

- श्री. श्रीमंत होनराव  
श्री. प्रताप जगताप  
श्रीमती ज्योती केंगार  
श्रीमती पल्लवी देवरे  
श्री. भूषण राजे  
श्री. संजय बुगटे

### प्रकाशक

विवेक उत्तम गोसावी

#### नियंत्रक,

पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,  
प्रभादेवी, मुंबई-२५

संयोजक : डॉ. अजयकुमार लोळगे

विशेषाधिकारी कार्यानुभव,  
प्र. विशेषाधिकारी कला व  
प्र. विशेषाधिकारी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण  
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

अक्षरजुल्णी : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

निर्मिती : श्री. सच्चितानंद आफळे  
मुख्य निर्मिती अधिकारी  
श्री. प्रभाकर परब,  
निर्मिती अधिकारी

श्री. शशांक कणिकदळे,  
सहायक निर्मिती अधिकारी

कागद : ७० जी.एस.एम. क्रीमवोळ

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

## भारताचे संविधान

उद्देशिका

आम्ही, भारताचे लोक, भारताचे एक सार्वभौम  
समाजवादी धर्मनिरपेक्ष लोकशाही गणराज्य घडविण्याचा  
व त्याच्या सर्व नागरिकांसः

सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक न्याय;  
विचार, अभिव्यक्ती, विश्वास, श्रद्धा  
व उपासना यांचे स्वातंत्र्य;  
दर्जाची व संधीची समानता;

निश्चितपणे प्राप्त करून देण्याचा  
आणि त्या सर्वांमध्ये व्यक्तीची प्रतिष्ठा  
व राष्ट्राची एकता आणि एकात्मता  
यांचे आश्वासन देणारी बंधुता  
प्रवर्धित करण्याचा संकल्पपूर्वक निर्धार करून ;  
आमच्या संविधानसभेत  
आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी  
यादवारे हे संविधान अंगीकृत आणि अधिनियमित  
करून स्वतःप्रत अर्पण करीत आहोत.

## राष्ट्रगीत

जनगणमन-अधिनायक जय हे  
भारत-भाग्यविधाता ।  
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,  
द्राविड, उत्कल, बंग,  
विध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,  
उच्छ्वल जलधितरंग,  
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,  
गाहे तव जयगाथा,  
जनगण मंगलदायक जय हे,  
भारत-भाग्यविधाता ।  
जय हे, जय हे, जय हे,  
जय जय जय, जय हे ॥

## प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय  
माझे बांधव आहेत.

माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे. माझ्या  
देशातल्या समृद्ध आणि विविधतेने नटलेल्या  
परंपरांचा मला अभिमान आहे. त्या परंपरांचा  
पाईक होण्याची पात्रता माझ्या अंगी यावी म्हणून  
मी सदैव प्रयत्न करीन.

मी माझ्या पालकांचा, गुरुजनांचा आणि  
वडीलधान्या माणसांचा मान ठेवीन आणि  
प्रत्येकाशी सौजन्याने वागेन.

माझा देश आणि माझे देशबांधव यांच्याशी  
निष्ठा राखण्याची मी प्रतिज्ञा करीत आहे. त्यांचे  
कल्याण आणि त्यांची समृद्धी ह्यांतच माझे  
सौख्य सामावले आहे.

## प्रस्तावना

बाल मित्रांनो,

पहिलीच्या वर्गात तुम्हा सर्वांचे स्वागत आहे. ‘खेळू, करू, शिकू’ हे पाठ्यपुस्तक तुमच्या हाती देताना खूप आनंद होत आहे.

बालमित्रांनो! तुम्हांला खूप खेळावेसे वाटते, नवीन गोष्टी शिकाव्याशा वाटतात, छान छान वस्तू स्वतः तयार कराव्याशा वाटतात, गाणी म्हणावीशी वाटतात, हो ना? त्यासाठीच तर हे पुस्तक आहे. यात भरपूर चित्रे आहेत. ती पाहून तुम्हांला कोणते खेळ कसे खेळावे हे कळेल, गाणी म्हणणे, एखादे वाद्य वाजवणे, चित्रे काढून ती रंगवणे, नृत्य, नाट्य या कलाही तुम्ही शिकाल. कागदाचा पंखा, बाहुली, खेळणी अशा छान वस्तू तुम्ही स्वतः तयार करू शकाल. यासाठी तुमचे शिक्षक, पालक, वर्गातील मित्र तुम्हांला मदत करतील.

खेळामुळे तुम्ही सुटूढ, आरोग्यसंपन्न व्हाल. एखादी कला शिकलात तर तुम्ही स्वतःला व इतरांना आनंद देऊ शकाल. निरनिराळ्या सुबक वस्तू स्वतःच्या हाताने तयार करून त्यांचे छोटेसे प्रदर्शन भरवल्यास किंवा इतरांना त्या भेट म्हणून दिल्यास तुमचे खूप कौतुक होईल. तुमच्यासारख्या गुणी, कल्पक, कलावंत विद्यार्थ्यांचा सर्वाना अभिमान वाटेल.

या पुस्तकाच्या काही पृष्ठांच्या तळाशी क्यू. आर. कोड दिले आहेत. क्यू. आर. कोडद्वारे मिळालेली माहितीदेखील तुम्हांला खूप आवडेल. हे पाठ्यपुस्तक समजून घेताना तुम्हांला आवडलेला भाग तसेच त्यात आणखी काय हवे होते, याबद्दल आम्हांला जरूर कळवा. हे पाठ्यपुस्तक तुम्हांला खूप आवडेल असा विश्वास वाटतो.

शैक्षणिक प्रगतीसाठी तुम्हांला हार्दिक शुभेच्छा.

(डॉ. सुनिल मगर)

संचालक

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती  
व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

पुणे

दिनांक : १६ मे २०१८

भारतीय सौर : २६ वैशाख १९४०

## शिक्षकांसाठी

बालकांच्या सर्वांगीण विकासाला मदत करणाऱ्या कलाशिक्षण, कार्यानुभव, आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण या तीन विषयांचे हे त्रिदल आपल्या हाती देत आहोत. परस्परांशी निगडित असलेले हे तीनही विषय केवळ शालेय शिक्षणातच नव्हे, तर जीवनभर आपली सोबत करतात. आपले शिक्षण रंजक आणि जीवन अर्थपूर्ण करण्यात त्यांचा मोलाचा सहभाग असतो. इयत्ता पहिलीपासूनच शिक्षणात त्यांची सोबत मिळाली तर शिक्षणाचा 'आनंददायी शिक्षण' हा उद्देश सफल होईल.

**'खेळ, करू, शिक'** हे आपुलकी दर्शवणारे नाव असलेले पाठ्यपुस्तक म्हणजे आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण या तीनही विषयांचे इयत्ता पहिलीसाठी तयार केलेले एकत्रीकरण आहे. तथापि ते केवळ एकत्रीकरण नसून, तीनही विषय एकमेकांना पूरक आहेत हे आपल्या लक्षात येईल.

इयत्ता पहिलीच्या विद्यार्थ्यांना लिहिणे, वाचणे या क्रिया तितक्याशा अवगत नसतात. मात्र काहीतरी कृती करण्यासाठी त्यांचे हात तयार असतात हे लक्षात घेऊन या पुस्तकात शब्दांपेक्षा चित्रांवर अधिक भर देण्यात आला आहे. चित्रवाचनाद्वारे मुलांना बोलते करून त्यांच्याकडून आवश्यक कृती, खेळ, चित्रांकन, गायन इत्यादी करून घ्यावे व या तीनही विषयाचे अध्यापन करावे हे अपेक्षित आहे.

हे पाठ्यपुस्तक फक्त मुलांसाठीच असल्यामुळे त्यात अभ्यासक्रम, विषय व उद्दिष्टे, क्षेत्रे, सर्व उपक्रम, त्यांच्या कृती यांचा समावेश केलेला नाही. त्यासाठी पाठ्यपुस्तक मंडळाने प्रकाशित केलेल्या शिक्षक हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त ठरतील. त्या पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या सर्व भांडारांत उपलब्ध आहेत. पाठ्यपुस्तकात उदाहरणासाठी फक्त एकच कृती दिलेली आहे. बाकीच्या सर्व कृती, प्रात्यक्षिके यांचे मार्गदर्शन हस्तपुस्तिकांमध्ये केलेले आहे. प्रत्यक्ष अध्ययन-अध्यापन हे विषयाच्या शासननिर्धारित तासिकांनुसार करावे. पाठ्यपुस्तकात आरोग्य आणि शारीरिक



शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण या तीन विषयांचे एकत्रीकरण असले तरी प्रत्यक्ष अध्यापन मात्र त्या त्या विषयानुसार वेगवेगळे करावे. तसेच या तीनही विषयांचा समवाय भाषा, गणित, परिसर अभ्यास या विषयांशी अवश्य साधावा. वेळापत्रकातही विषयनिहाय निर्धारित तासिका देण्यात याव्यात. प्रत्येक विषयाची तासिका स्वतंत्र असेल. अध्ययन-अध्यापन यांना मूल्यमापनाची जोड असल्याशिवाय त्याची परिणामकारकता कळू शकत नाही. विषयाचे मूल्यमापन करताना 'सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन पद्धती' वापरावी.

या पाठ्यपुस्तकाचे अध्यापन करताना विद्यार्थ्यांच्या आवडीला भरपूर वाव द्यावा. माझी कृती यामध्ये विद्यार्थी सहभाग जास्त असावा. शिक्षक/पालकांनी गरज लागल्यास विद्यार्थ्यांना मर्यादित मदत करावी. खूप सफाईदारपणा अपेक्षित नाही. विद्यार्थ्याला विविध कृतीमध्ये आनंदाने सहभाग घेता यावा. त्यातून त्याला स्वनिर्मितीचा आनंद घेता यायला हवा. त्याला सहजता वाटायला पाहिजे. कृतीसाठी साहित्य सहज उपलब्ध होणारे असावे. जेणेकरून प्रत्येक मूळ त्यात रस घेईल. दिलेल्या उपक्रमांमध्ये बदल करण्यास हरकत नाही. दिलेल्या 'माझी कृती' बरोबरच विद्यार्थ्यांच्या वयानुसार त्यांना रूचेल, भावेल, आवडेल व कृती सहज करता घेईल अशा कृती द्याव्यात. प्रत्येक विद्यार्थ्यांची वेगवेगळी चित्र-शिल्प निर्मिती होईल असे पाहावे. अभिव्यक्तीची अधिक संधी द्यावी. शक्यतो उपलब्ध असलेली साधन-सामग्री, भौगोलिक परिस्थितीची मर्यादा इत्यादींचा विचार करून उपक्रम निवडावेत. त्यांत लवचीकरणा व शैक्षणिक मूळ यांचा मेळ घातला जावा. 'खेळू, करू, शिकू' या पुस्तकातील कृती घेत असताना भाषा व गणित या विषयांशी समवाय साधणे अपेक्षित आहे. आपल्यापैकी अनेकांनी या विषयाच्या संदर्भात विविध उपक्रम, शैक्षणिक साहित्य निर्मिती व लेखन केले असेल त्याची माहिती छायाचित्रांसह पाठ्यपुस्तक मंडळाला जरूर पाठवावी. आपल्या नवनवीन कल्पनांचे व उपक्रमांचे सदैव स्वागत होईल.

कल्पक आणि उत्साही शिक्षक या पाठ्यपुस्तकाचे स्वागतच करतील असा विश्वास अभ्यास मंडळास वाटतो.

### अभ्यास मंडळ

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण  
पाठ्यपुस्तक मंडळ पुणे

खेळू

Learning by Playing

करू

Learning by Doing

शिकू

Learning by Art



## अनुक्रमणिका

 <p><b>खेळू</b></p>	<p>घटक पृष्ठ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. आरोग्य 09</li> <li>2. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती 06</li> <li>3. खेळ व शर्यती 17</li> <li>4. कौशल्यात्मक उपक्रम 23</li> <li>5. व्यायाम 28</li> </ul>
 <p><b>करू</b></p>	<p>घटक पृष्ठ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. गरजाधिष्ठित उपक्रम 39</li> <li>2. अभिरुचिपूरक उपक्रम 40</li> <li>3. कौशल्याधिष्ठित उपक्रम 42</li> <li>4. ऐच्छिक उपक्रम 44</li> <li>5. तंत्रज्ञान क्षेत्र 60</li> </ul>
 <p><b>शिकू</b></p>	<p>घटक पृष्ठ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. चित्र 69</li> <li>2. शिल्प 72</li> <li>3. गायन 74</li> <li>4. वादन 77</li> <li>5. नृत्य 81</li> <li>6. नाट्य 86</li> </ul>

# १. आरोग्य

## १.१ माझी दिनचर्या



सूर्योदयापूर्वी उठणे.



प्रातर्विधी



दात घासणे.



अंघोळ करणे.



केस विंचरणे.



जेवण करणे.



स्वच्छ कपडे घालणे.

शाळेत जाणे.



मैदानावर खेळणे.

अभ्यास करणे.

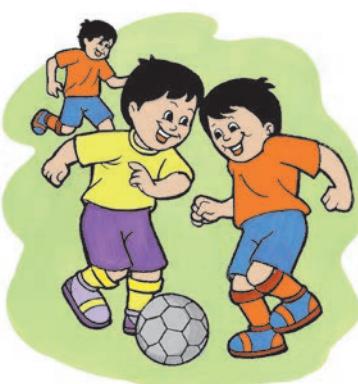
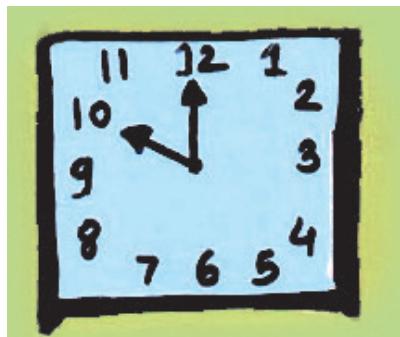


घरची कामे करणे.

झोपणे

## माझी कृती

जोडी लावा.



चित्रांचे निरीक्षण करून वर्णन करून घ्यावे. दैनंदिन आरोग्यकारक सवर्योंबाबत महत्त्व सांगावे. दैनंदिन जीवनात या सवर्योंचा वापर करण्यास सांगावे.

## १.२ आहार



विद्यार्थ्यांना काही सामान्य नियम सांगावे. उदाहरणार्थ, वाढलेले अन्न पूर्ण संपवण्यास सांगावे. अन्न वाया जाऊ नये यासाठी मार्गदर्शन करावे. जेवताना अन्न सांडवू नये. सर्व प्रकारच्या भाज्या खाण्याचे महत्त्व पटवून द्यावे. उघड्यावरचे अन्नपदार्थ खाणे टाळावे. क्रतुनुसार मिळणाऱ्या फळांचे सेवन करण्यास सांगावे. भरपूर पाणी पिण्यास सांगावे. विरुद्ध अन्नाबाबत माहिती देऊन सेवन टाळण्यास सांगावे. जेवण करण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुण्यास सांगावे.

## १.३ स्वच्छता



घर खोली



शाळा परिसर



घर परिसर



वर्ग खोली

## माझी कृती

- आपली खोली नीटनेटकी ठेवावी.
- आपले साहित्य जागेवर व्यवस्थित ठेवावे.
- घर स्वच्छ राहील याची काळजी घ्यावी.
- परिसर स्वच्छ ठेवावा.
- कचरा कचराकुंडीतच टाकावा.

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. त्यावर गप्पागोष्टीद्वारे चर्चा करून घ्यावी. चित्रातील कृतींचे प्रात्यक्षिक करून घ्यावे. स्वच्छतेच्या सवर्योंकडे नियमितपणे लक्ष द्यावे.

## २. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती

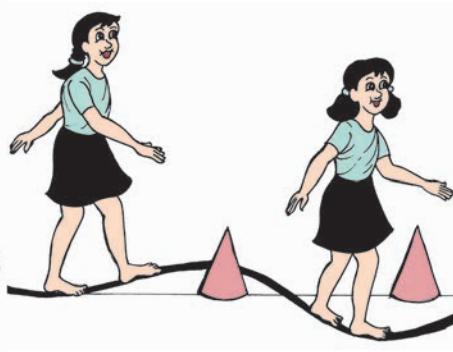
### २.१ विविध हालचाली



सरळ रेषेत चालणे



वर्तुळात टाचेवर चालणे

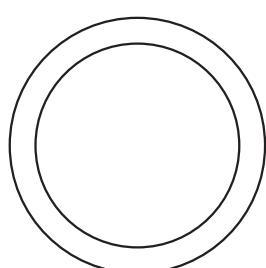


नागमोडी चालणे



पायाच्या कडांवर चालणे

### माझी कृती



- कोणते चालणे तुम्हांला जास्त आवडले? आकृतीला  करा

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे चालून दाखवावे. या व्यतिरिक्त इतर चालण्याचे प्रकार घेता येतील. शरीराचा तोल सांभाळून चालावयास सांगावे. विद्यार्थ्यांचे गट करून वरील चालींच्या स्पर्धा घेता येतील.



पाय समोर



पाय मागे



पाय उजवीकडे



पाय डावीकडे

## माझी कृती

चित्र रंगवा.



चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे कृती करून घ्यावी. आवडलेली हालचाल करत जागा बदलावयास सांगावी.

## २.२ अनुकरणात्मक हालचाली (प्राण्यांच्या चाली)



बेडूक उडी



हत्ती चाल



घोडा चाल



उंटाची चाल



मोर चाल

- चित्रात दाखवलेल्या प्राणी व पक्ष्यांप्रमाणे कृती (चाल) करा.



ससा



घोडा

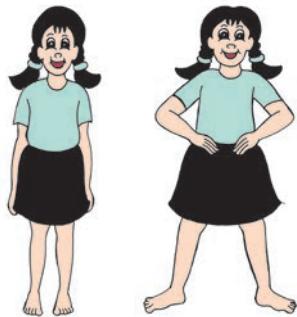


मोर

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांत कोणकोणत्या प्राण्यांसारखी चाल आहे, त्यातील कोणती चाल जास्त आवडली ते विचारावे.

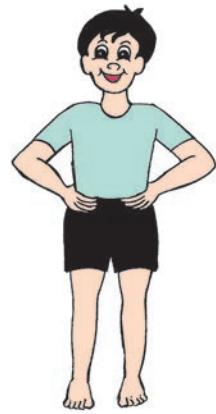
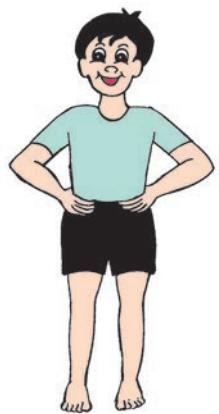


## २.३ उत्तेजक हालचाली (जागेवर मूलभूत हालचाली)



हात कमरेवर ठेवून उजवीकडे वाकणे

हात कमरेवर ठेवून डावीकडे वाकणे



पाय न हलवता उजवीकडे वळणे

पाय न हलवता डावीकडे वळणे



वर



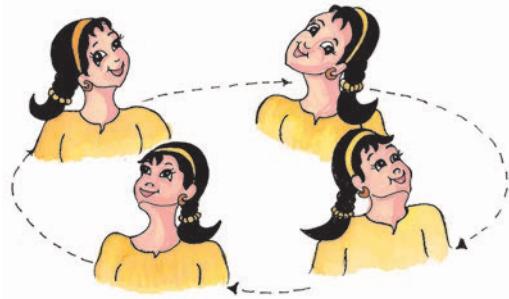
हात ताणणे



मागे



पुढे



मान गोलाकारात फिरवणे



कमरेचा भाग गोलाकार फिरवणे



मनगटातून हात गोल फिरवणे



पायाचा पंजा गोल आणि  
आजूबाजूला फिरवणे



हात कमरेवर ठेवून पुढे वाकणे



हात कमरेवर ठेवून मागे वाकणे

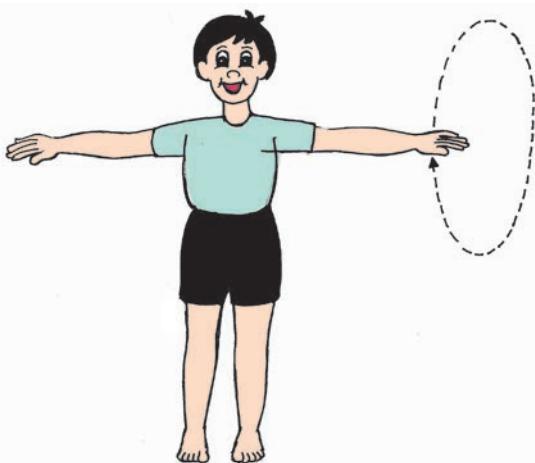
चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांचे वर्णन करून घ्यावे. चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे कृती करून घेणे. यांसारख्या इतर हालचाली घेणे. मानेला जोशात झटके देऊ नये अशी सूचना द्यावी, चित्रांत दाखवलेल्या कृती गटात करून घ्याव्यात.



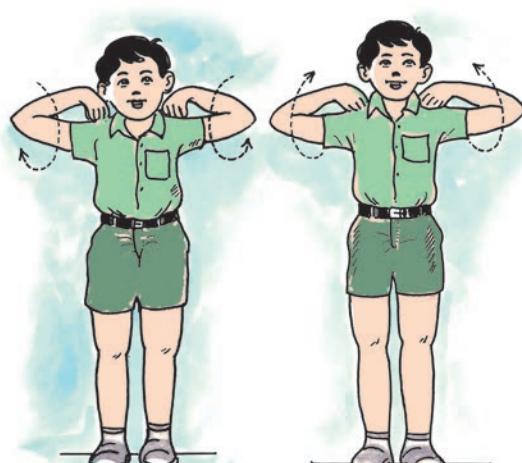
पंजावर तोल सांभाळणे



टाचेवर तोल सांभाळणे



हात बाजूला घेऊन गोल फिरवणे



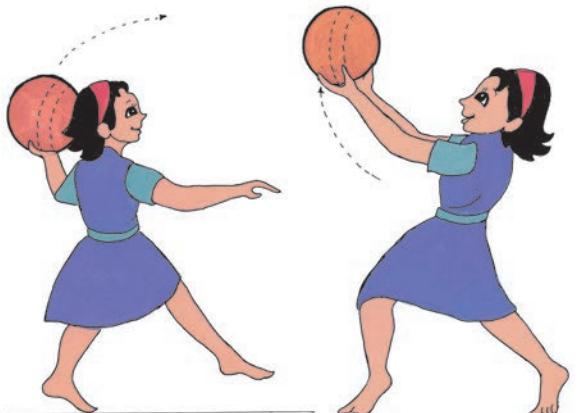
खांद्यावर बोटे ठेवून हात गोल फिरवणे



घोट्यातून पाऊल फिरवणे



## २.४ साहित्य व सहकाऱ्यासह करावयाच्या हालचाली



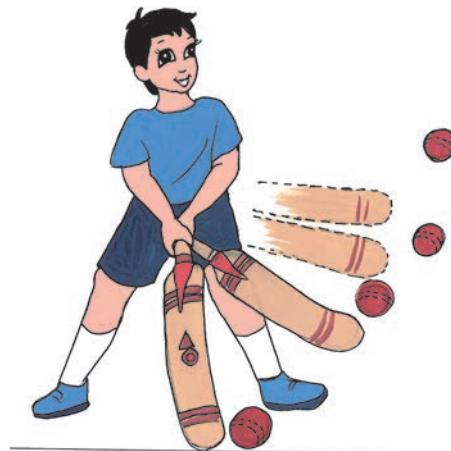
चेंडू फेकणे



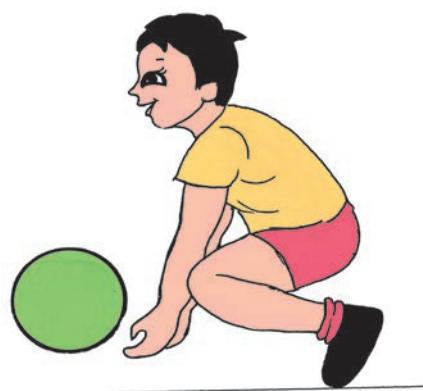
चेंडू हाताने परतवणे



पायाने फटका मारणे

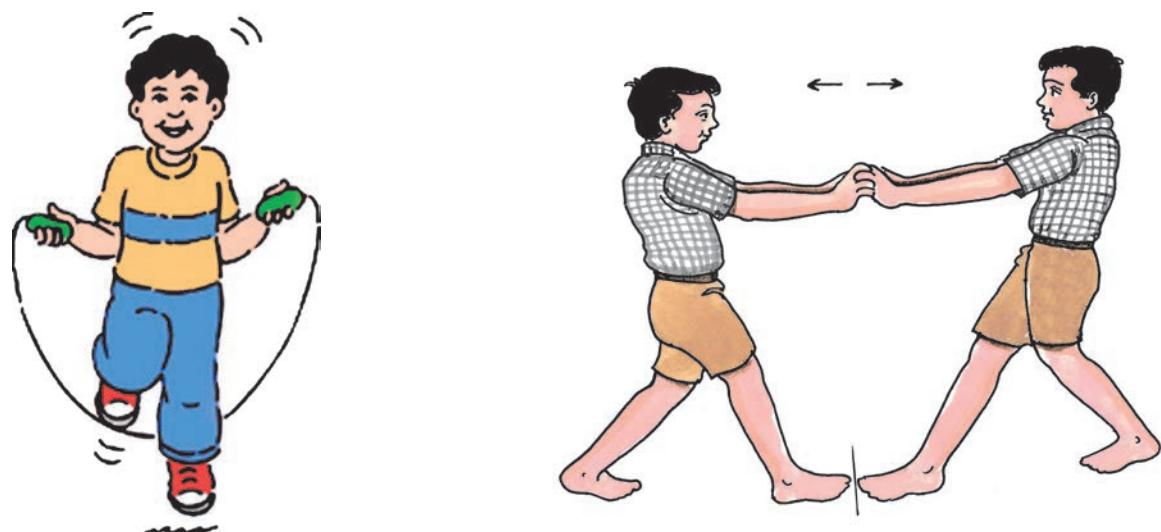
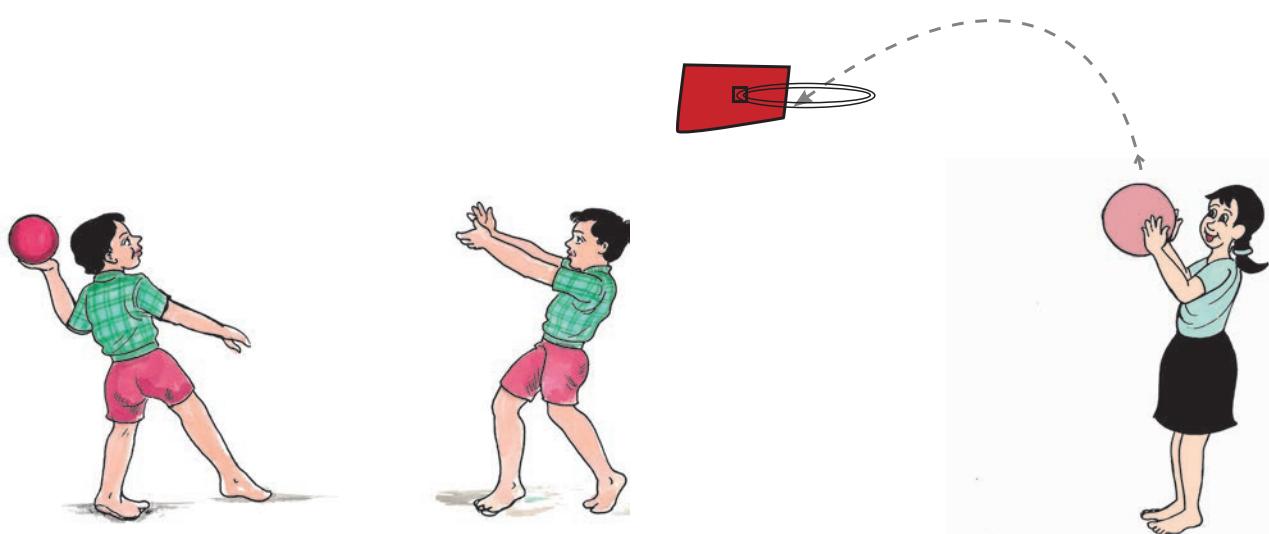


चेंडू टोलवणे



चेंडू अडवणे/ थांबवणे

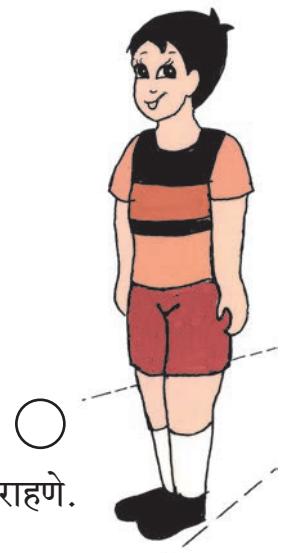
या व्यतिरिक्त इतर साहित्यांसह हालचालींचे प्रकार घेता येईल. शरीराचा तोल सांभाळून हालचाली करण्यास सांगा.



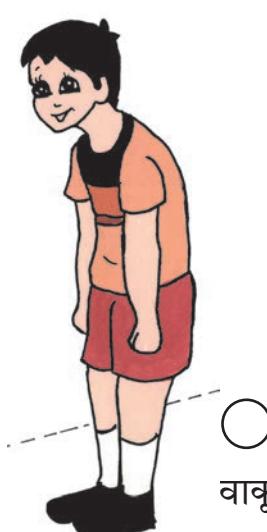
विविध साहित्यांसह वरील हालचाली घ्याव्यात. विविध शर्यती व लघूखेळ खेळवता येतील. विद्यार्थ्यांना झेपतील अशा हालचाली निवडाव्यात. खेळताना इजा होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

## २.५ योग्य शरीरस्थिती

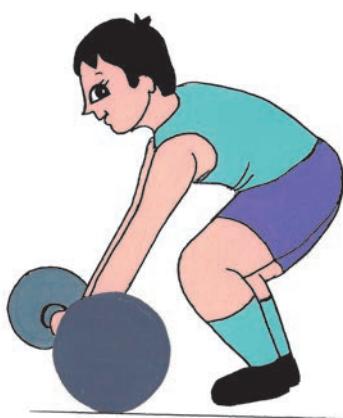
योग्य शरीरस्थितीस  व चुकीच्या शरीरस्थितीस  करा.



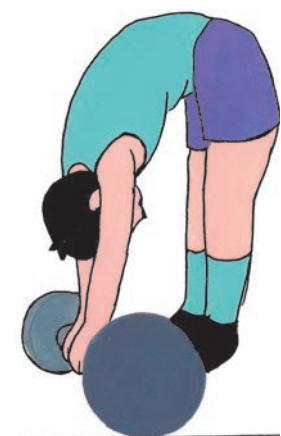
सरळ उभे राहणे.



वाकून उभे राहाणे.



पायाचे गुडघे वाकवून  
वजन उचलणे.



कमरेतून वाकून वजन  
उचलणे.



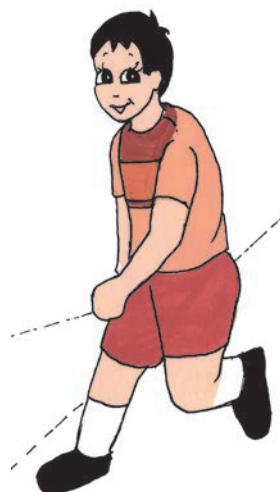
एका खांद्यावर  
दप्तर उचलणे.



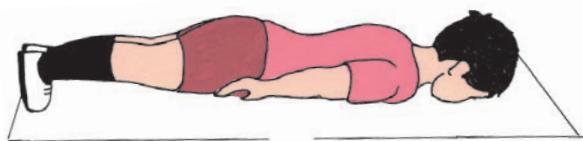
दोन्ही खांद्यावर  
दप्तर उचलणे.



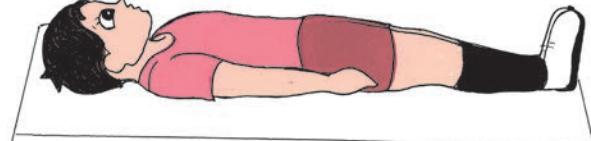
○  
ताठ चालणे.



○  
वाकून चालणे.



○  
पोटावर झोपणे.



○  
पाठीवर झोपणे.



○  
वाकून बुटाची लेस बांधणे.



○  
बसून बुटाची लेस बांधणे.

चित्रांचे निरीक्षण करून योग्य शरीरस्थिती सांगा. वर्गात, घरात इत्यादी ठिकाणी योग्य शरीरस्थितीचा नियमित सराव करून घ्यावा. उभे राहणे, बसणे, चालणे, वाचणे इत्यादी कृती करताना शरीरस्थिती कशी असावी याबाबत चर्चा करावी.

## २.६ कवायत संचलन



सावधान



विश्राम

## तालबद्ध कवायत



मूळ स्थिती



हात समोर



हात वर



हात बाजूला

चिनांत दाखवल्याप्रमाणे शरीराची कृती करून घ्यावी.

## ३. खेळ व शर्यती

### ३.१ मनोरंजनात्मक खेळ



चमचा लिंबू



तीन पायांची शर्यत



लंगडी



आंधळी कोशिंबीर



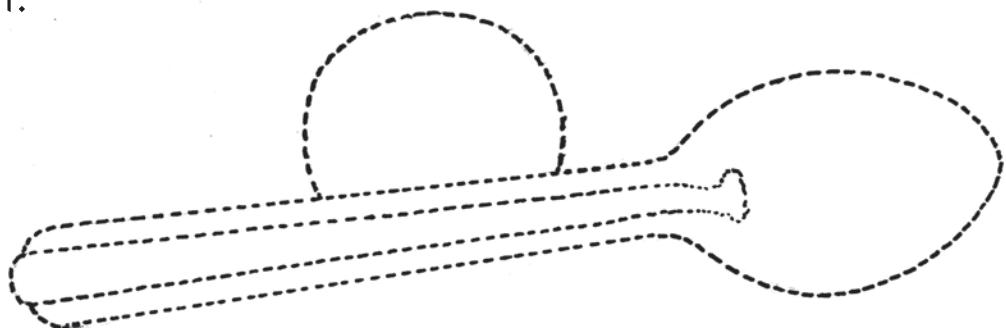
सूरपारंव्या



विषामृत

### माझी कृती

चित्र रंगवा.



खेळ खेळताना मुले पडणार नाहीत याची काळजी घ्यावी. (मैदान स्वच्छ असावे.) खेळांच्या चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. यांसारख्या विविध खेळांचे प्रात्यक्षिक करून घ्यावे.

## ३.२ बैठे खेळ



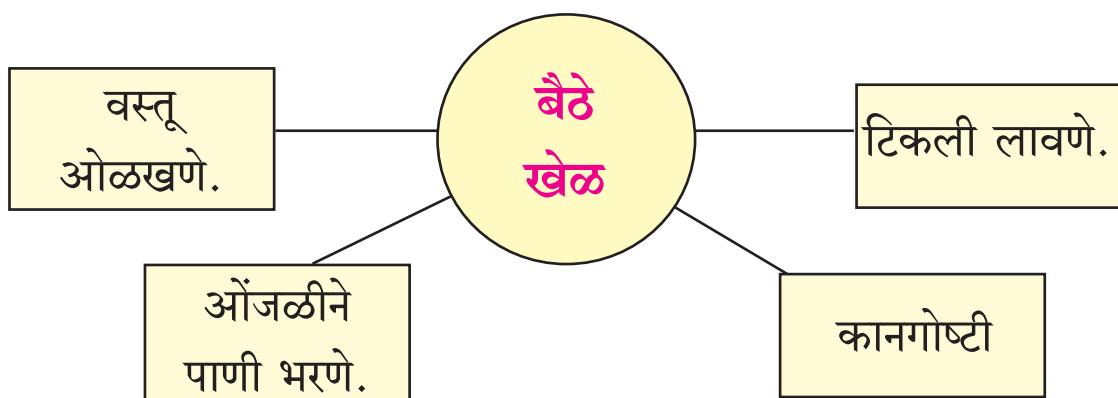
स्पर्शने वस्तु ओळखणे.

मामाचं पत्र

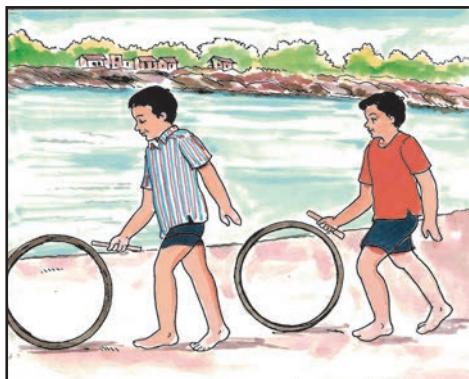


## माझी कृती

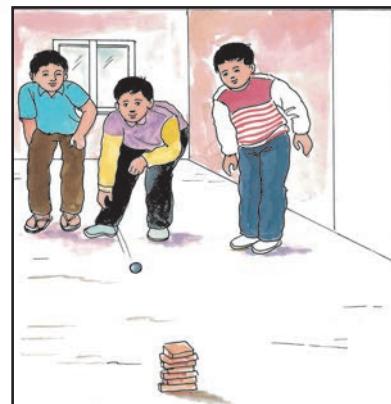
खालील खेळांची माहिती घेऊन खेळ खेळावे.



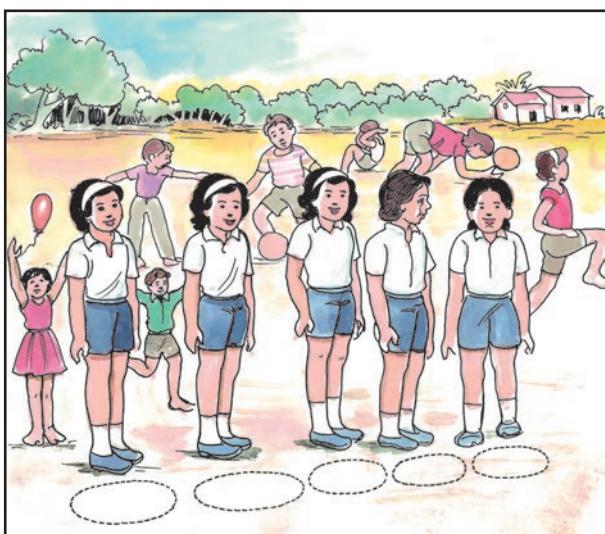
### ३.३ स्थानिक व पारंपरिक खेळ



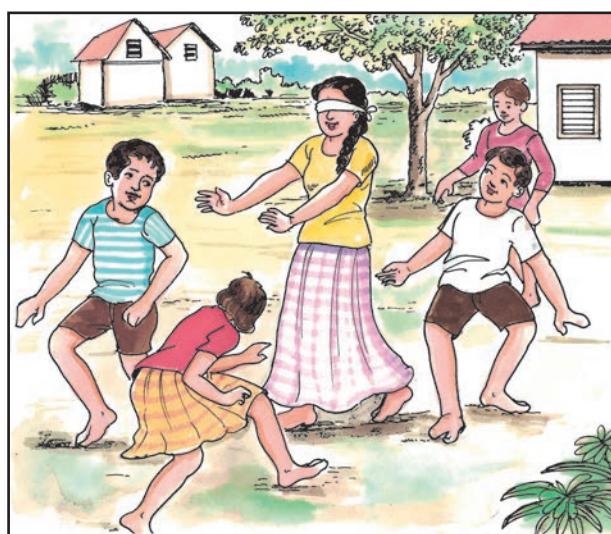
सायकल टायर



लगोरी



तळ्यात मळ्यात



आंधळी कोंशिबीर

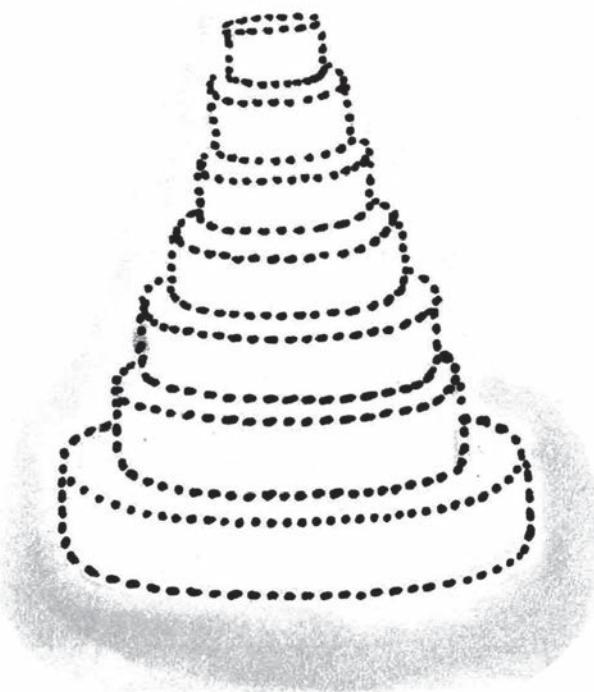
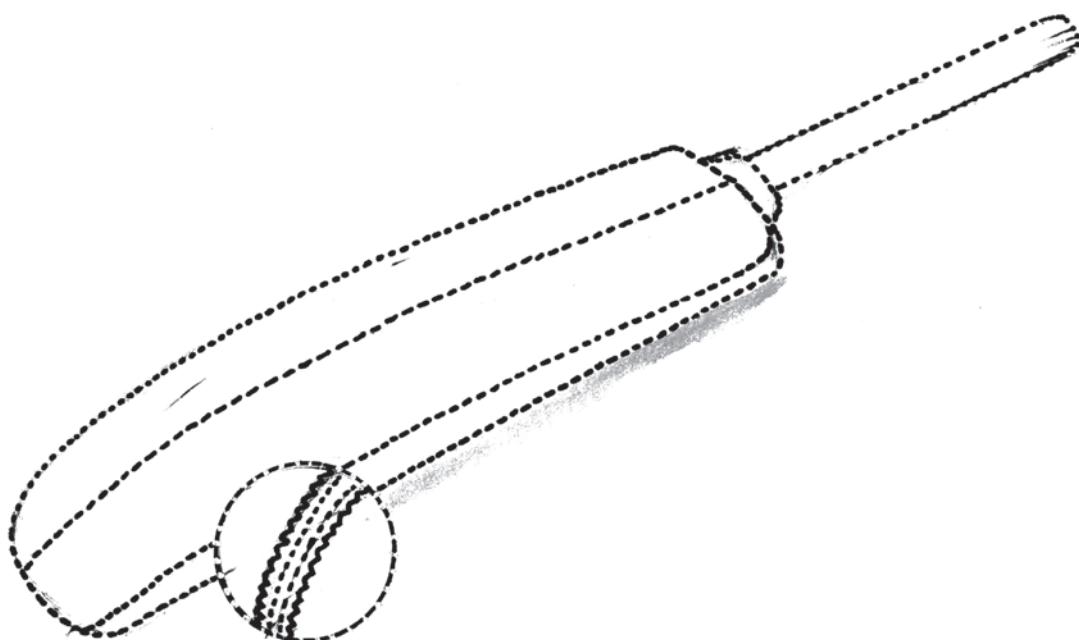
### माझी कृती

या चित्रांव्यतिरिक्त तुम्हांला आवडणारे खेळ खेळणे.

चित्रातील खेळांचे वर्णन करून घेणे. तुमच्या गावात खेळल्या जाणाऱ्या खेळांविषयी माहिती सांगा. आवडणारे खेळ विचारावेत. खेळाचे प्रात्यक्षिक करून घ्यावे.

## माझी कृती

चित्र रंगवा.



### ३.४ विविध खेळ व शर्यती

#### लवचीकपणा वाढवणारे खेळ



जमिनीवर 'V' आकारात बसून समोरील पदार्थ उचलणे

बॉल पास

#### समन्वयाचे खेळ

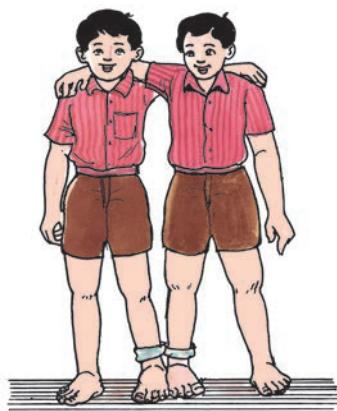


चेंडू फेकणे व झेलणे

#### वेगाचे खेळ



३० मीटर धावणे

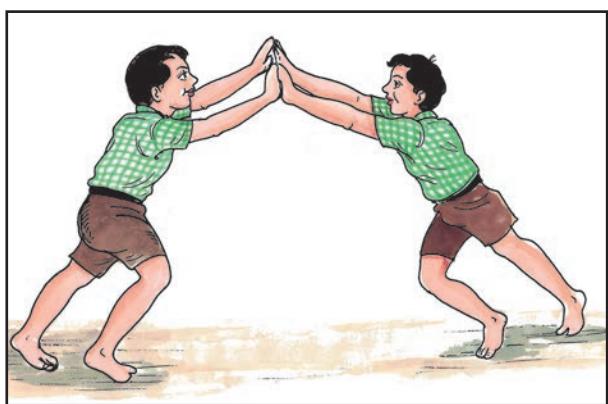


तीन पायांची शर्यत

## स्नायूंचा दमदारपणा



रस्सीखेच



जोर लावणे

## स्नायूंची ताकद



खांदा टक्कर



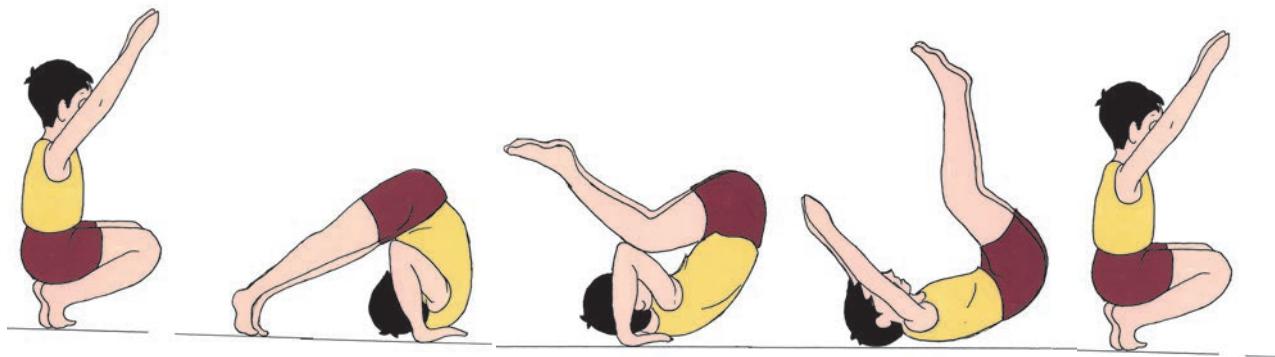
पाठीवर उचलणे (साखरेचे पोते)

विविध प्रकारच्या शर्यती व खेळ घ्यावेत.

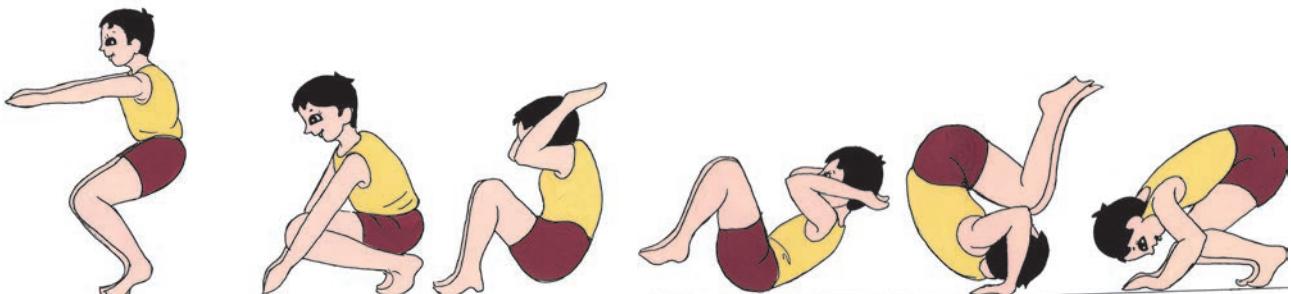
## ४. कौशल्यात्मक उपक्रम

### ४.१ जिम्नॉस्टिक

पुढील कोलांटी



मागील कोलांटी



यातील आवडलेल्या कृतीला  करा.

मागील कोलांटी

पुढील कोलांटी

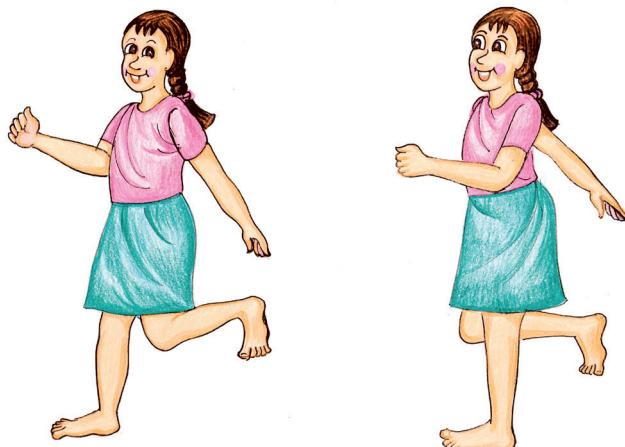
चित्रांचे निरीक्षण करावयास सांगावे. चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे शरीराची कृती करून घ्यावी.

## ४.२ अँथलेटिक्स उपक्रम



सरळ रेषेत धावणे

उऱ्या मारत पुढे जाणे



पाठीमागे धावणे



गुडघे कमरेपर्यंत वर उचलून पुढे जाणे.

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांचे वर्णन करून घ्यावे. तुम्हांला असे धावायला आवडेल का?

## ४.३ कौशल्यात्मक कारक सुदृढता



दोरीवरील उड्या मारणे.

विटांवर तोल सांभाळून चालणे.

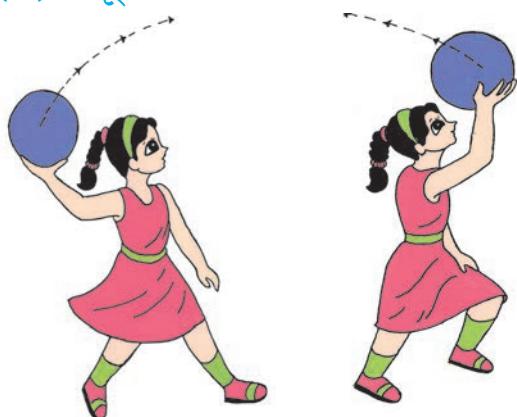


विटीदांडू



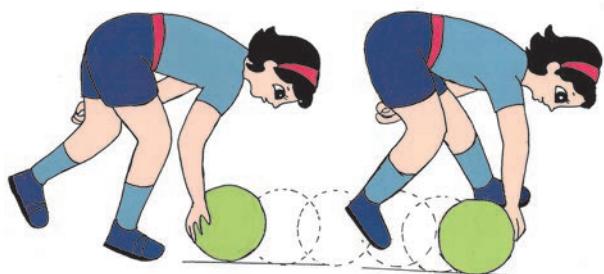
## ४.४ क्रीडा कौशल्ये

### (१) चेंडू फेकणे



एका हाताने

### (२) चेंडू ढकलणे

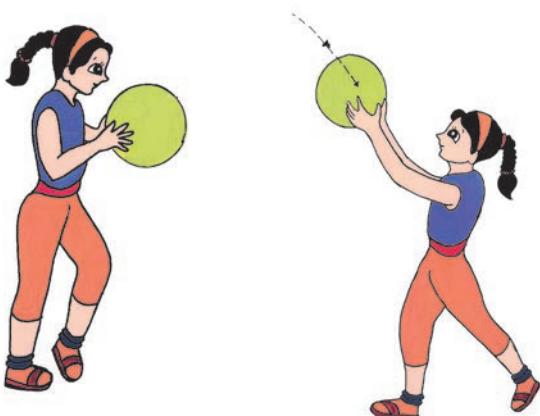


वाकून चेंडू पुढे पुढे ढकलणे  
वाकून चेंडू मागे मागे ढकलणे

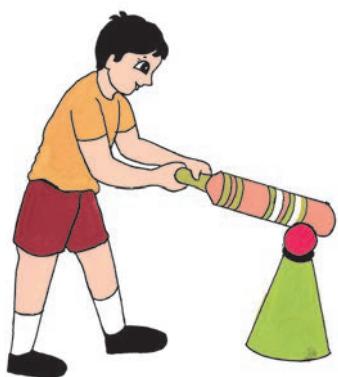
### (३) चेंडू झेलणे



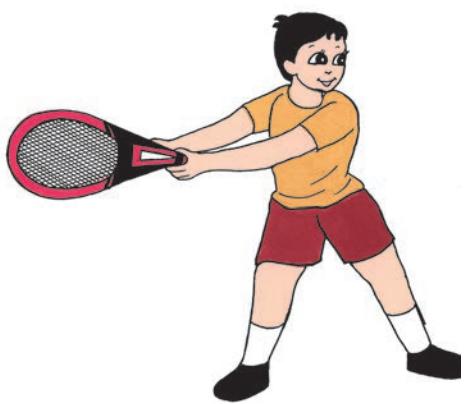
### (४) चेंडू इतरांसोबत झेलणे



### (५) चेंडू मारणे



बॅटने चेंडू मारणे



विविध क्रीडा कौशल्यांचा सराव करून घ्यावा. हाताची, पायाची, डोक्याची विविध क्रीडाकौशल्ये सांगावीत. वेळप्रसंगी पर्यायी साहित्याचा वापर करावा. विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेची दक्षता घ्यावी.

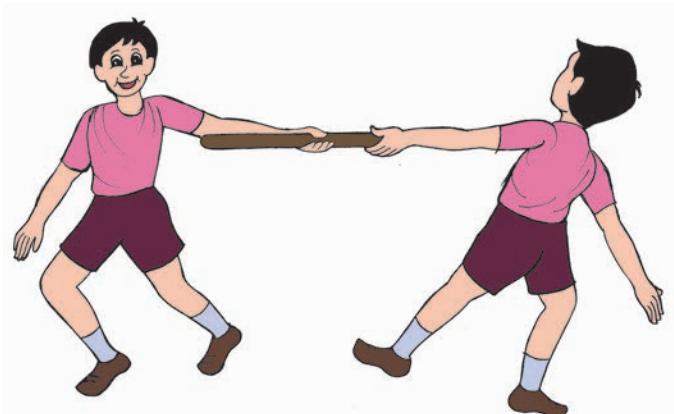


रिंग झेलणे.

## शक्ती



हाताने ढकलणे.



हाताने ओढणे.

## माझी कृती

आवडत्या खेळाला  करा.

हाताने ढकलणे

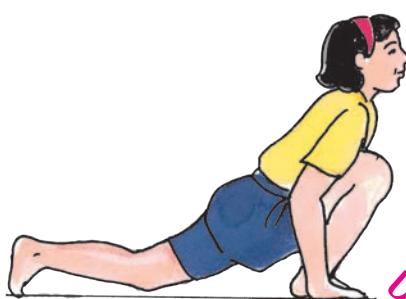
रिंग झेलणे

काठी हाताने ओढणे

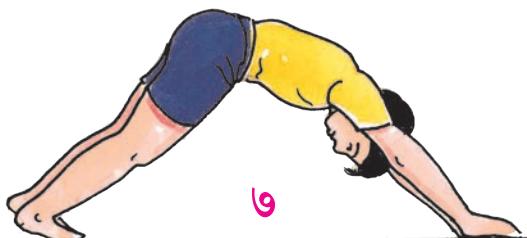
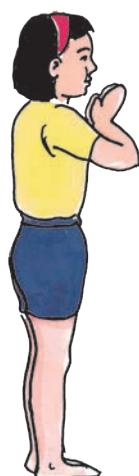
खेळ खेळताना विद्यार्थी पदू नये व त्यांना इजा होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.  
चित्रांचे निरीक्षण करून वर्णन करण्यास सांगावे. चित्रांत दर्शवल्याप्रमाणे खेळ घ्यावा.

## ५. व्यायाम

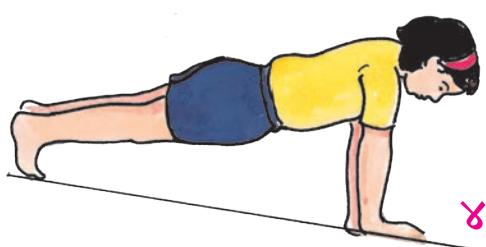
### ५.१ सूर्यनमस्कार



मूलस्थिति



१०



९



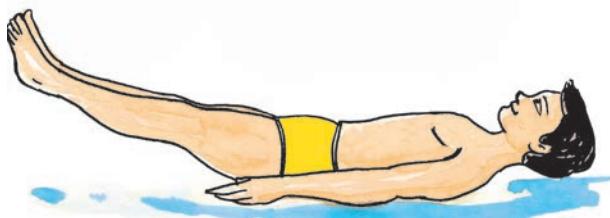
१२



१४

## ५.२ विविध शरीरस्थिती

### (१) पाठीवर झोपून करावयाची शरीरस्थिती पायाचा तोल सांभाळणे



पाय वर



आरामात पहूडणे



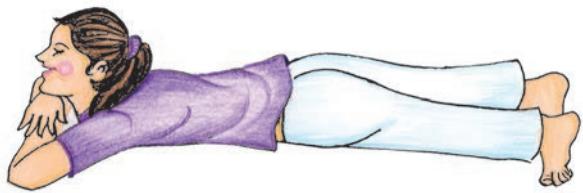
नांगरासारखे

### (२) पोटावर झोपून करावयाची शरीरस्थिती

नागासारखे



मगरीसारखे



पर्वतासारखे



धनुष्यासारखे



नौकेसारखे



मांडी



झाडासारखे



विद्यार्थ्यांना यम, नियमांची सर्वसाधारण माहिती द्यावी. दिव्यांग व आजारी विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेप्रमाणे विविध शरीरस्थिती करून घ्याव्यात. योगासनाच्या तयारीसाठी शरीर लवचीक राहील अशा विविध शरीरस्थिती करून घ्याव्यात.

## १. गरजाधिष्ठित उपक्रम

### (अ) संस्कृती आणि कार्यजगताची ओळख

#### १.१ पाऊस

टपटप टपटप पाऊस पाणी  
भरभर भरभर गाते गाणी  
झुळझुळ झुळझुळ वाहत आले  
सरसर सरसर भरले नाले  
झरझर झरझर झाडे भिजली  
सळसळ सळसळ पाने हसली  
टपटप टपटप पाऊस पाणी  
चला गाऊया पाऊस गाणी  
चला गाऊया पाऊस गाणी॥

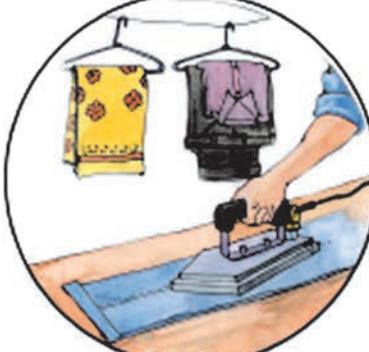


#### माझी कृती

#### बडबडगीत अभिनयासह म्हणा

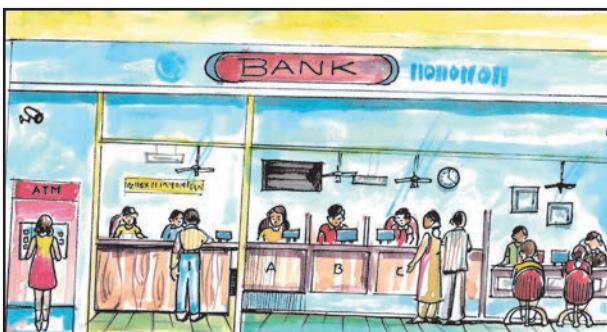
वृत्तपत्रे, मासिके यांतून तसेच स्वरचित बडबडगीते संकलित करावीत. योग्य उच्चारांसह विद्यार्थ्यांकडून म्हणून घ्यावीत. उच्चार स्पष्ट असावेत. प्रसंगानुसार बडबडगीते म्हणण्यास उत्तेजन द्यावे.

## १.२ कार्यजगत



चित्रे दाखवून परिसरातील विविध उद्योगांविषयी माहिती सांगावी. चित्र वर्णन घ्यावे.

## १.३. परिसराची ओळख



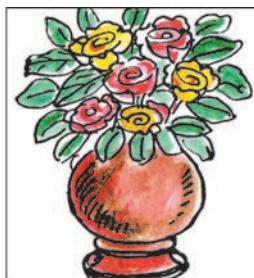
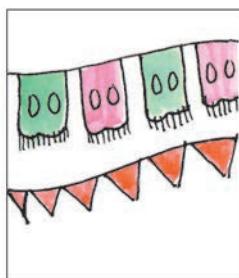
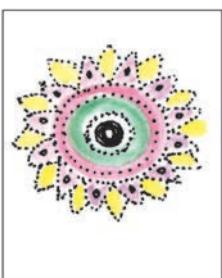
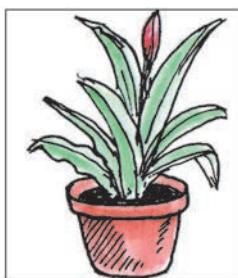
चित्रांचे निरीक्षण आणि त्यावरून वर्णन करायला सांगावे. परिसरातील भाजीबाजार/मंडई, दुकाने, शाळा, दवाखाने इत्यादींना भेट देऊन वर्गात मुक्तपणे चर्चा करून घ्यावी.

## १.४ वर्ग सुशोभन

तुम्हांला कोणता वर्ग आवडेल? त्या खाली  अशी खूण करा.



वर्ग सजवण्यासाठी मी वापरलेले साहित्य

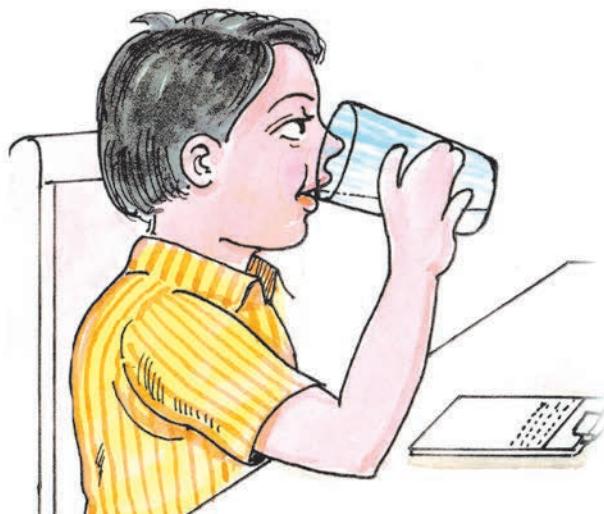


## माझी कृती

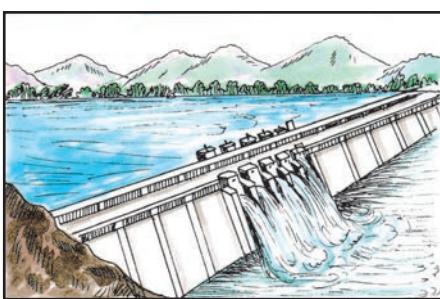
वर्ग सुशोभन करताना हेसुद्धा साहित्य वापरता येईल. चित्रे चिकटवा.

दोन्ही चित्रांची तुलना करून घ्यावी. वर्ग सुशोभन करताना भिंती, बहांडा, पायऱ्या, जिने, खिडक्या या ठिकाणी वस्तूंची कशी मांडणी केली आहे यावर चर्चा करून घ्यावी. वर्ग सुशोभनासाठीच्या वस्तू चिकटवून घ्याव्या.

## १.५ पाणी पिण्याच्या पद्धती



### माझी कृती



चित्रांचे निरीक्षण करायला सांगून प्रत्येक चित्रातील पाणी पिण्याच्या पद्धतींविषयी विचारावे. विद्यार्थ्यांना चित्र ओळखायला सांगावे.

## (ब) जलसाक्षरता

### पाण्याचे स्रोत



पावसा पावसा ये ये  
पाणीच पाणी होऊ दे  
तलाव, धरणे, विहिरी भरतील  
प्राणी, पक्षी पाणी पितील.

## माझी कृती



चित्रामध्ये कावळा व भांडे दिसत आहे त्यावरून गोष्ट सांगा.

चित्रातील पाण्याचे स्रोत ओळखायला सांगावे. चित्रातील प्राणी ओळखायला सांगावे. बडबडगीत वैयक्तिक आणि सामूहिक म्हणून घ्यावे.

## पाण्याचा वापर

खालील चित्रांचे निरीक्षण करून योग्य अयोग्य ओळखा. योग्य चित्रापुढे  अशी खूण तर अयोग्य चित्रापुढे  अशी खूण करावी.

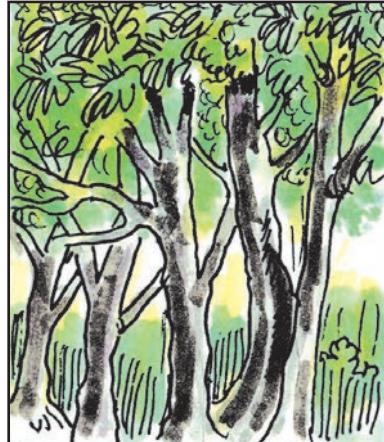
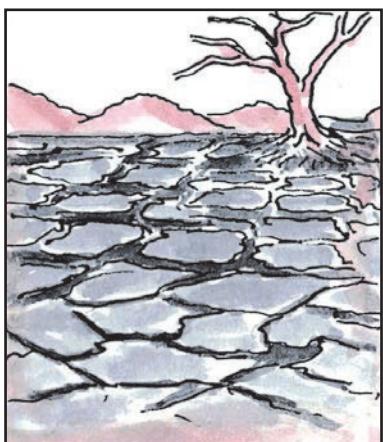
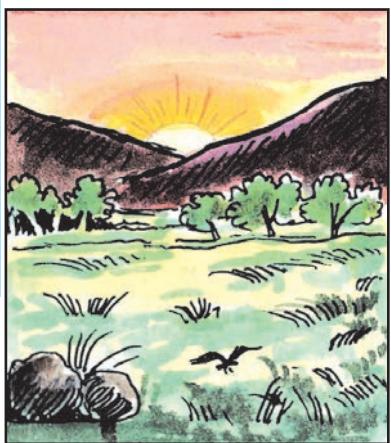




वरील चित्रांच्या मदतीने जलसंवर्धनाचे महत्त्व आणि पाणी बचतीचे विविध मार्ग यांविषयी विद्यार्थ्याशी चर्चा करा.

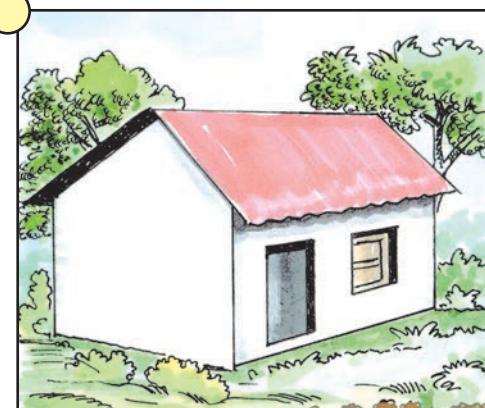
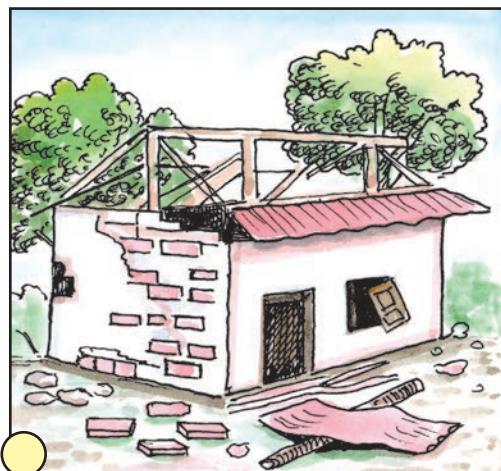
## (क) आपत्ती व्यवस्थापन

चित्र पहा आणि ओळखा.



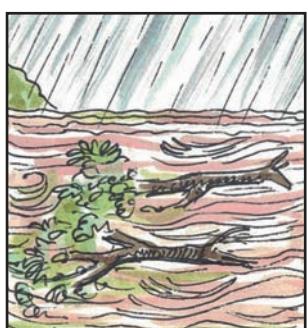
चित्रांवरून क्रृतुंची ओळख करून द्यावी. चित्रांचे निरीक्षण करायला सांगावे. पाऊस, पूर, वादळ, खवळलेला समुद्र, विजा, ढगांनी भरलेले आकाश, सूर्योदय, सूर्यास्त, चंद्र, चांदणे, भरती, ओहोटी, जंगल इत्यादी नैसर्गिक गोष्टींद्वारे निसर्गाची ओळख करून द्यावी. प्रश्न विचारून वर्णन करून घ्यावे.

चित्रांचा क्रम लावून गोष्ट तयार करा.



## माझी कृती

चित्रांवरून गोष्ट तयार करा.



चित्रांचा योग्य क्रम जुळवून घ्यावा. चित्रांवरून गोष्ट तयार करून घ्यावी.

## २. अभिरुचिपूरक उपक्रम

### (अ) रंगीत कागद



### (ब) रांगोळी



### (क) संग्रह



विद्यार्थ्यांकडून विविध आकार काढून घ्यावेत. रेखाटलेल्या भागावर पानाफुलांची, रंगीत दगडांची, शंखशिंपल्यांची, टरफलांची रचना करून घ्यावी.

## (ड) काढ्यांपासून विविध आकार

### चला करून पाहू

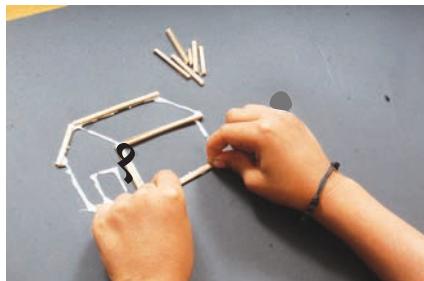
१



२



३



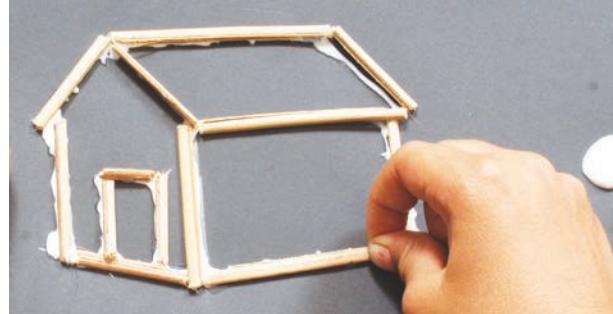
४



### माझी कृती

#### सरावासाठी आकार

५



खळ किंवा डिंकाच्या साहाय्याने सरावाला दिलेल्या आकारांवर काढ्या चिकटवून घ्याव्या.

### ३. कौशल्याधिष्ठित उपक्रम

#### (अ) नैसर्गिक वस्तूंचे ठसे



#### माझी कृती

फळभाज्यांचे काप, पाने, बिया इत्यादी नैसर्गिक वस्तू त्याचबरोबर हातांच्या बोटांना रंग अथवा शाई लावून बोटांचे ठसे द्यावेत.



विद्यार्थ्यांना चित्रातील ठसे कोणत्या वस्तूचे आहेत ते ओळखायला सांगावे. त्यांना रिकाम्या चौकोनात विविध वस्तू अथवा हाताचे ठसे द्यायला सांगावे. सौंदर्याकृती तयार करावी.

## (ब) कागदी पंखा तयार करणे.



वर्तमानपत्राचा/मासिकाचा कागद घ्यावा. उलटसुलट घड्या घालाव्या. घड्या पूर्ण झाल्यावर मधोमध दुमडावे. आतील बाजूच्या पट्ट्यांवर डिंक लावून चिकटवावे. बाहेरील बाजूच्या पट्ट्यांना डिंकाच्या साहाय्याने आईस्क्रीमच्या/बांबूच्या काऊच्या चिकटवाव्या. चिकटवलेला भाग नीट सुकू द्यावा व नंतरच पंखा उघडावा.

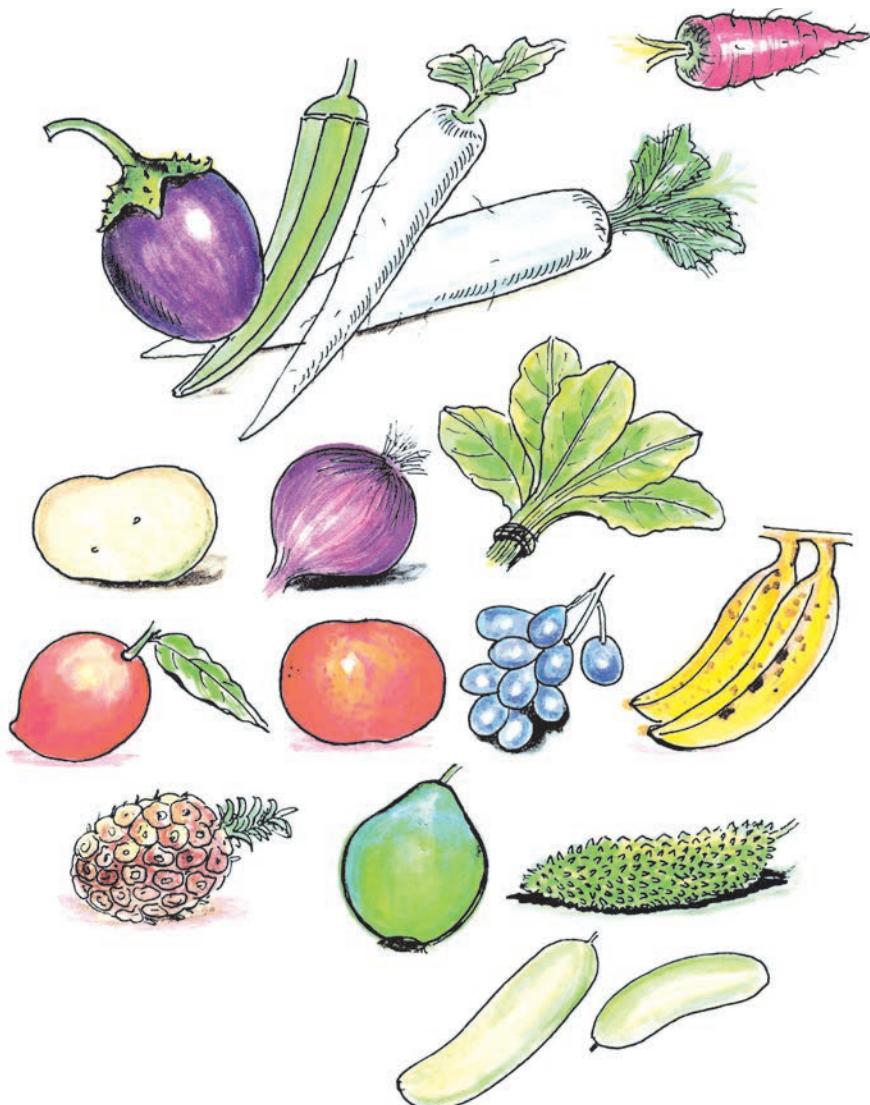
## ४. ऐच्छिक उपक्रम

(अ) उत्पादक क्षेत्रे

(१) क्षेत्र : अन्न

### १.१ परसातील बागकाम

निरनिराळ्या भाज्यांची व फळांची नावे ओळखणे.



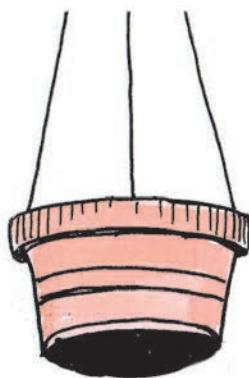
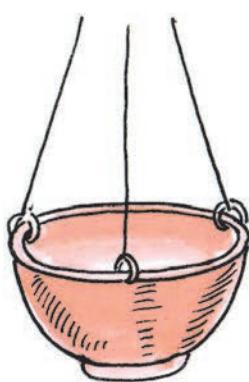
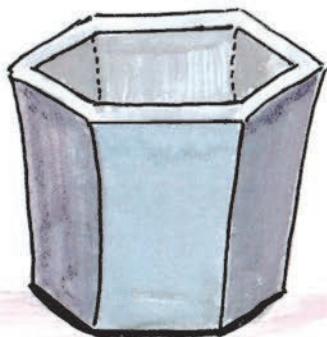
### माझी कृती

भाज्या व फळे यांची चित्रे आणि फळांच्या बिया जमवणे.

भाज्या आणि फळे यांची चित्रांद्वारे ओळख करून देणे. फळांच्या बियांचा संग्रह करून घेणे.

## १.२ कुंडीतील लागवड

विविध कुंड्यांचा परिचय



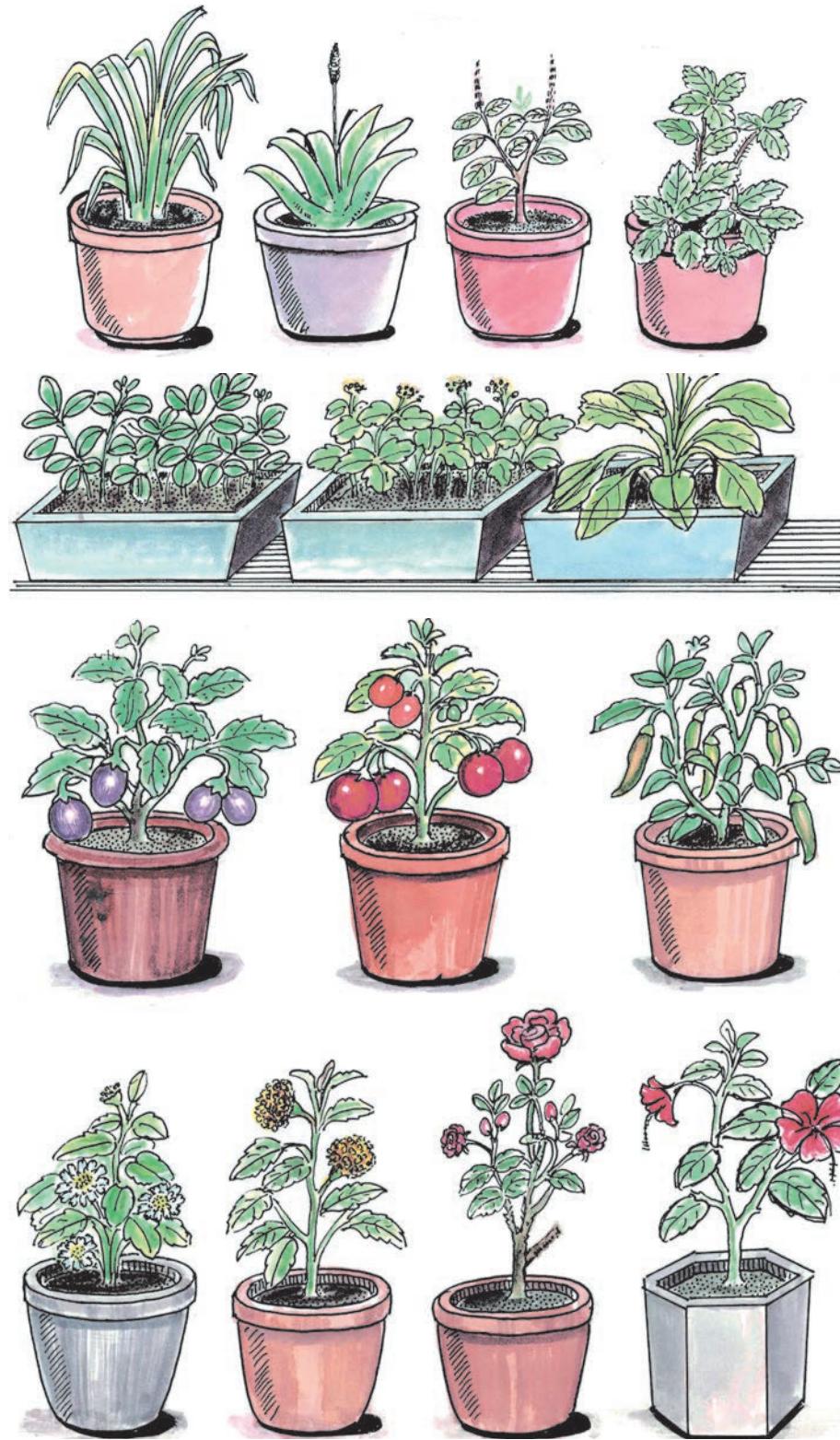
## माझी कृती

कुंड्यांचे वेगवेगळे आकार असलेली चित्रे जमवून चिकटवणे.

कुंड्यांच्या आकारानुसार त्यांची नावे विद्यार्थ्यांना समजावून सांगावीत. रंगीत चित्रे, व्हिडीओ यांचा वापर करावा.

## १.३ कुंडीचे आकार आणि रोपे यांची ओळख.

भाजीपाला, फळभाज्या आणि फुलझाडे यांची कुंडीमधील लागवड



फळभाज्या, पालेभाज्या, फुलझाडे यांची कुंडीतील लागवडीची चित्रे दाखवावीत.

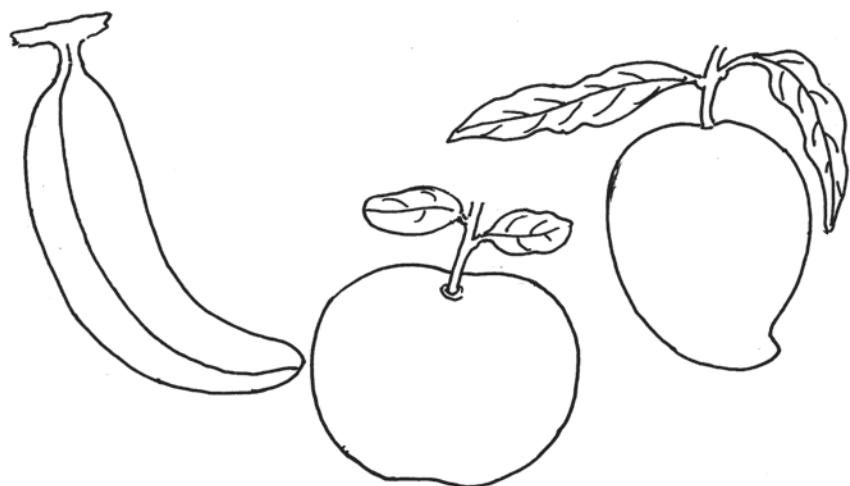
## १.४ फळप्रक्रिया

### (अ) फळबाजाराला भेट – चित्र गणा



### माझी कृती

चित्र रंगवणे.



चित्रावरून विद्यार्थ्यांना वर्णन करण्यास सांगावे. चित्र रंगवून घ्यावे.

## (ब) चित्रांवरून फळे ओळखणे



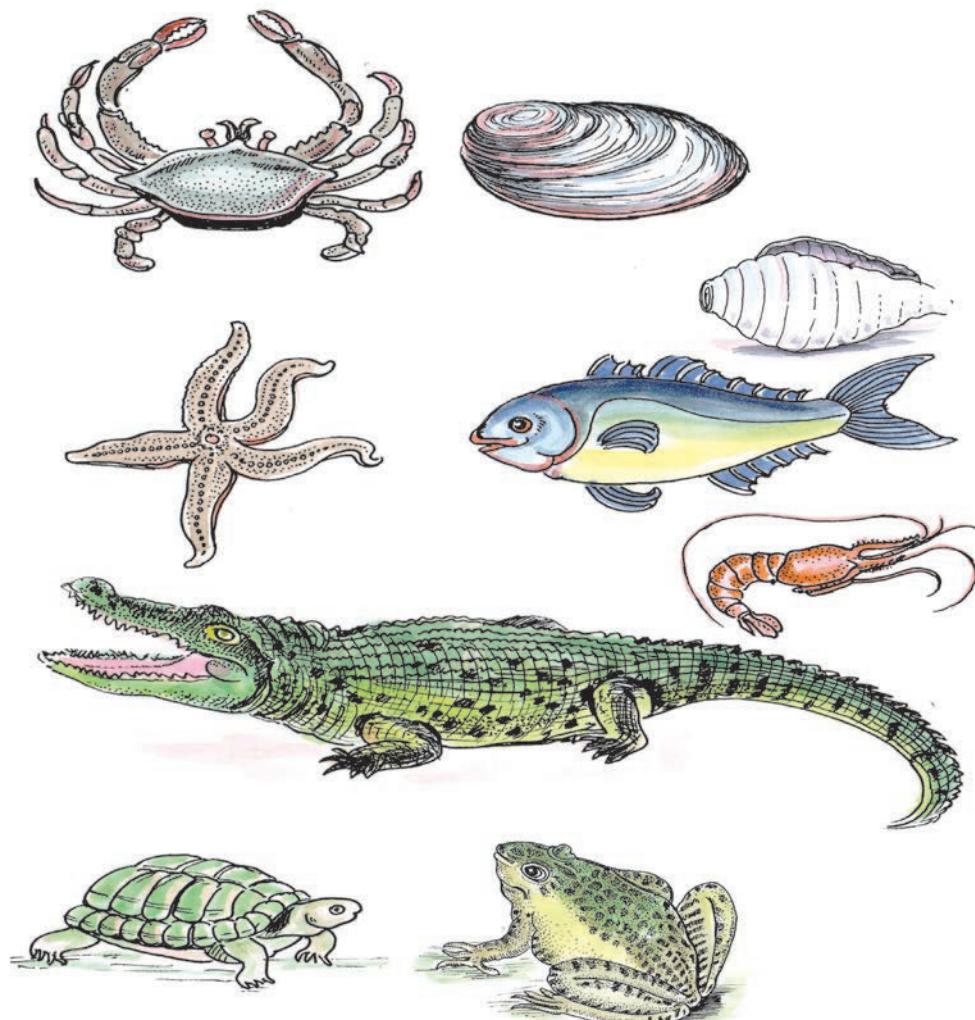
### माझी कृती

फळांची चित्रे काढा, ती रंगवा.

विद्यार्थ्यांना फळांची चित्रे हाताळू द्या. चित्र ओळख असा खेळ खेळू द्या.

## १.५ मत्स्य व्यवसाय

### पाण्यातील प्राण्यांची ओळख



### माझी कृती

माशाचे विविध अवयव ओळखणे.



विद्यार्थ्यांना पाण्यात राहणाऱ्या प्राण्यांची चित्रांद्वारे ओळख करून द्यावी. माशाचे विविध अवयव ओळखायला सांगावे.

## (२) क्षेत्र : वस्त्र

### २.१ वस्त्रनिर्मिती

#### कपड्यांविषयी संवाद

#### चिंटूची गोष्ट (चित्रकथा)

काय म्हणावं या मुलाला ?  
कपडे घालायचा फार कंटाळा करतो...



चिंटू! अरे शाळेत जातोस ना ?  
कपडे घाल पाहू!



ए दादा! चल, आपण जाडूचे खेळ पहायला जाऊ  
या! याला ठेवू घरीच! (चिंटू परत जाऊन झोपतो)



आईस, ताई दादा कुठे गेलेत?



मला का नेलं नाही?  
मीपण जाणार ...

अरे, पण तू कपडे कुठे घातले  
आहेस? असाच उघडा जाणार का?



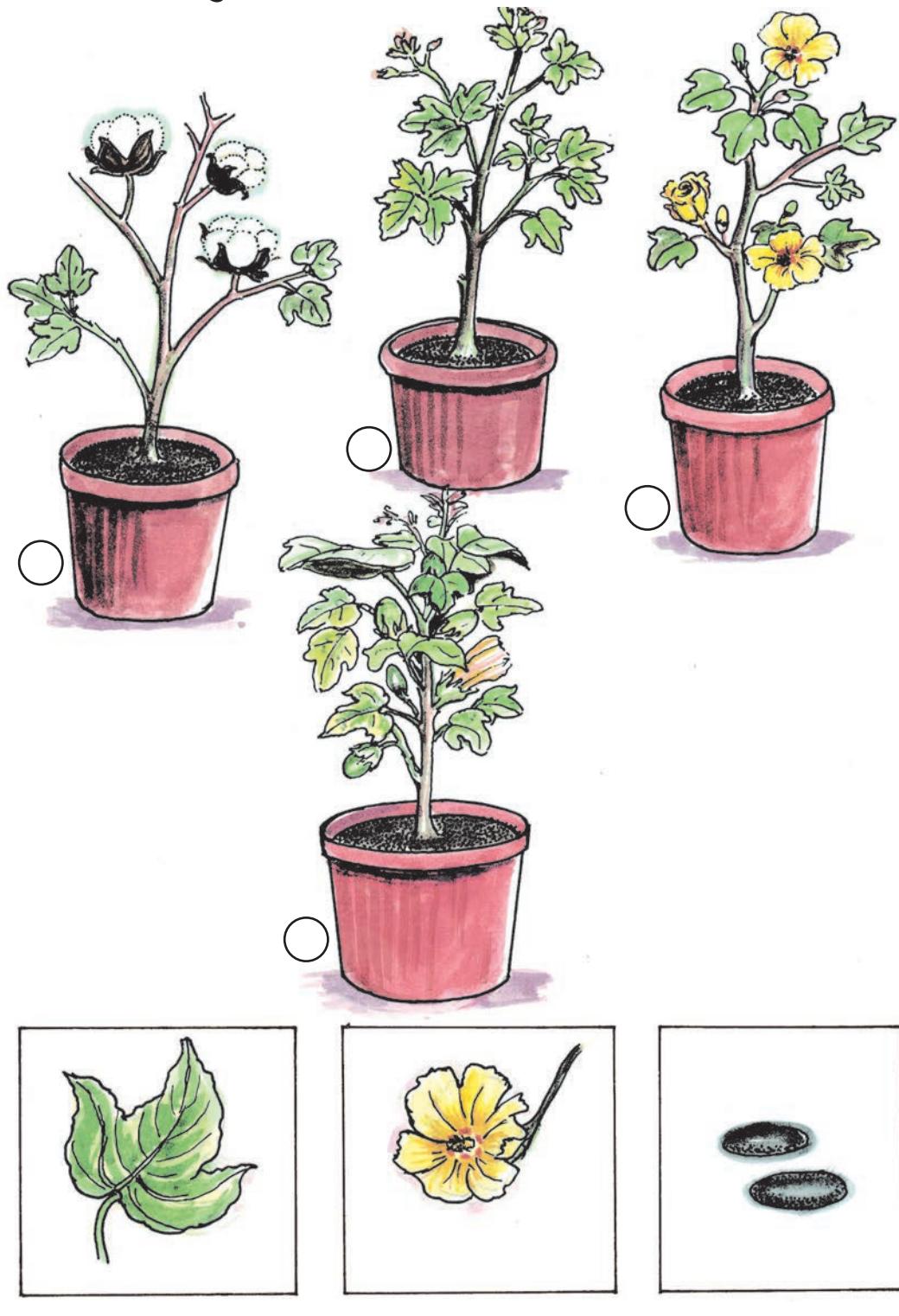
आता नाही मी उघडा राहणार! घालतो  
मी कपडे..... दे लवकर.



चित्रातील कपड्यांविषयीचा संवाद अभिनयासह म्हणून घ्यावा.

## माझी कृती

कापसाच्या रोपांना वाढीनुसार योग्य क्रम द्या.



कापसाचे पान

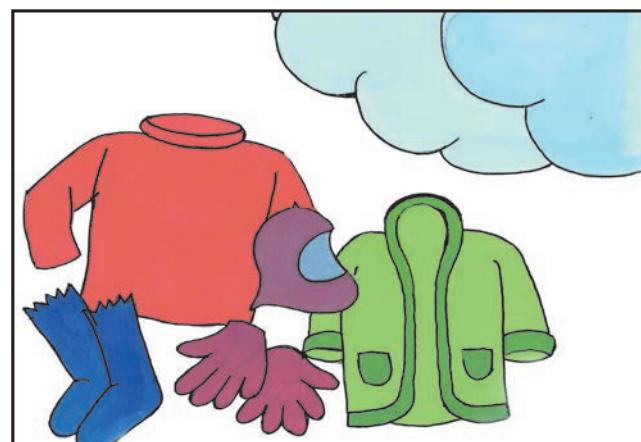
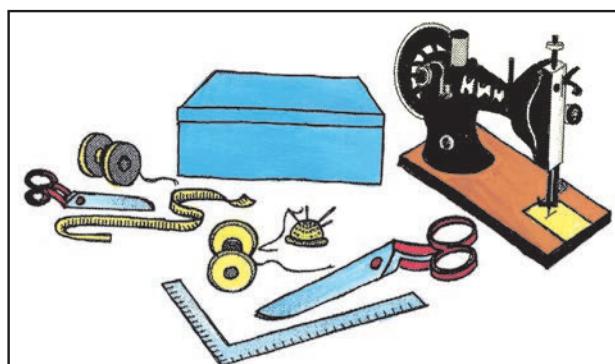
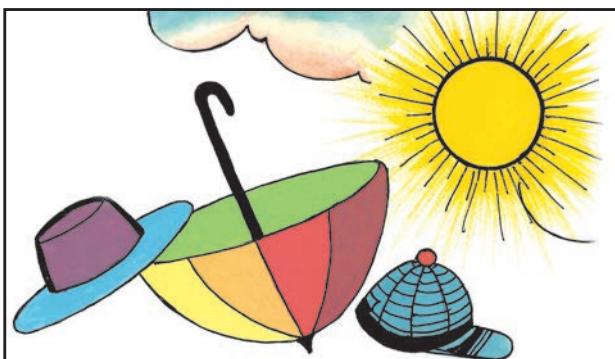
कापसाचे फूल

सरकी

चित्रांचा क्रम योग्य पद्धतीने जुळवून घ्यावा.

## २.२ प्राथमिक शिवणकाम

ऋतू आणि कपडे



शिवणकामाशी संबंधित साधने.

### माझी कृती

सुई, बटन आणि दोरा यांची चित्रे काढा.

चित्रे दाखवून ऋतू आणि कपडे यांची ओळख करून द्यावी. कपडे शिवण्यासाठी उपयुक्त साधनांची ओळख करून द्यावी. मऊ, खरखरीत अशा विविध कपड्यांच्या तुकड्यांचा स्पर्श अनुभवू द्यावा.

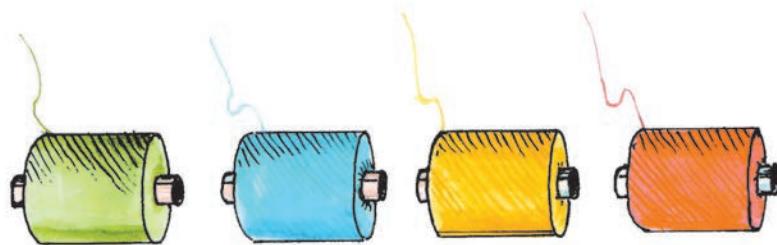
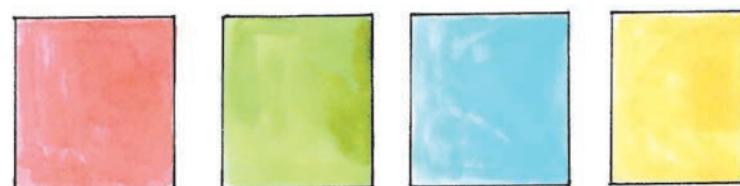
## कपड्याचे विविध भाग

जोड्या जुळवून पहा.



### माझी कृती

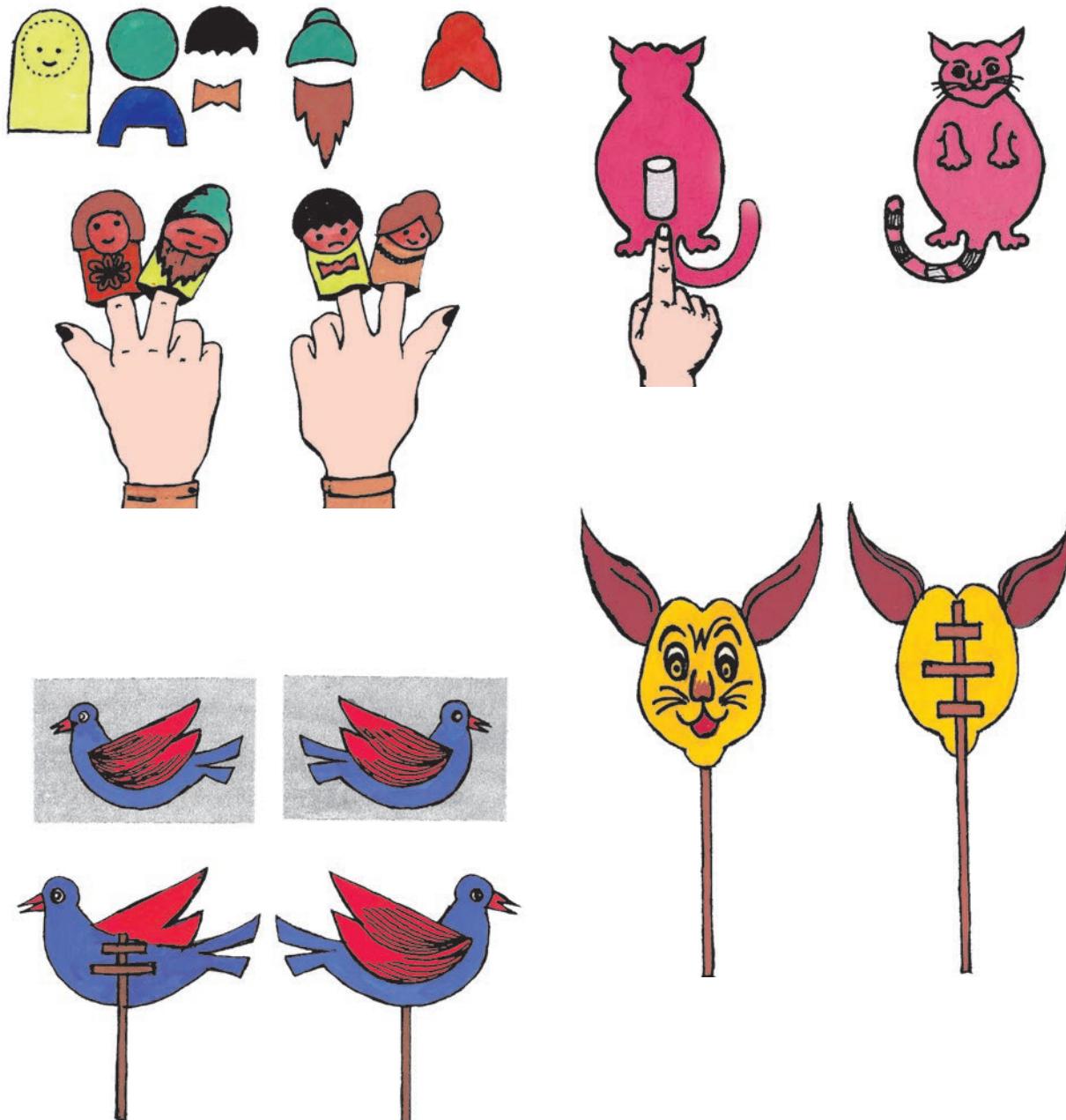
रंग आणि रंगीत धागे यांच्या जोड्या लावणे.



पेन्सिलने कपडे आणि त्यांचे भाग यांच्या जोड्या जुळवण्यास सांगावे. रंग आणि धागा एकमेकांशी योग्य प्रकारे जोडून घ्यावे.

## २.३ बाहुलीकाम

चित्र व कागदी पुढ्ठा यांच्यापासून बाहुली



### माझी कृती

वृत्तपत्रे, मासिके यांतली रंगीत चित्रे जमकून त्यापासून अंगठी बाहुली तयार करणे.

अंगठी बाहुली आणि कठपुतळी बाहुली तयार करण्याची पद्धत सांगा आणि वेगवेगळ्या बाहुल्या तयार करून घ्याव्यात.

## २.४ काठ्याचे विणकाम

नारळाच्या झाडाच्या विविध भागांची आणि त्यापासून तयार होणाऱ्या वस्तूंची ओळख.



### माझी कृती

नारळाच्या झाडाचे निरीक्षण करून, आपल्या शब्दांत वर्णन करणे.

नारळाच्या झाडापासून तयार होणाऱ्या विविध वस्तूंची नावे सांगणे.

नारळाच्या झाडाच्या विविध भागांची ओळख करून द्यावी. त्यापासून तयार होणाऱ्या विविध वस्तूंची चित्रे दाखवून वर्णन करून घ्यावे.

### ३. क्षेत्र : निवारा

#### ३.१ मातकाम

##### मातीचे गाणे (बडबडगीत)

आई म्हणते -

‘बाळा, बाळा, काय करतोस ?’

बाळ म्हणतो -

‘आई, मी अंगणात खेळतो !’

आई म्हणते -

माती घेऊन खेळू नको।

अंग सारे मळवू नको॥

बाळ म्हणतो-

अगं, अगं आई

काय तुझी घाई

खेळू दे ना मला

मी येत नाही॥



मातीचा चेंडू, मातीची माऊ

मातीचा काऊ, मातीची चिऊ

मातीचा ससा मी करतो

हाक नको मारू मला, मी खेळतो ॥

#### माझी कृती

भिजवलेल्या मातीपासून गोल, लांबट, चौकोनी आकाराचे लहानमोठे मणी तयार करा.

मातीविषयी गाणी संग्रहीत करून विद्यार्थ्यांकडून तालासुरात म्हणून घ्यावीत. भिजवलेल्या मातीपासून विविध आकार तयार करून घ्यावेत.

## ३.२ बांबूकाम व वेतकाम

बांबूचे झाड आणि त्याचे उपयोग



बांबूच्या झाडाची चित्रांदवारे ओळख करून द्यावी. त्याचे विविध उपयोग विचारावेत.

### ३.३ फुलझाडांची व शोभिवंत झाडांची लागवड



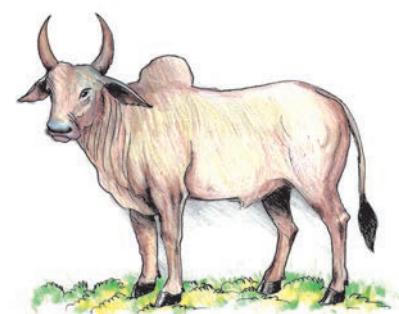
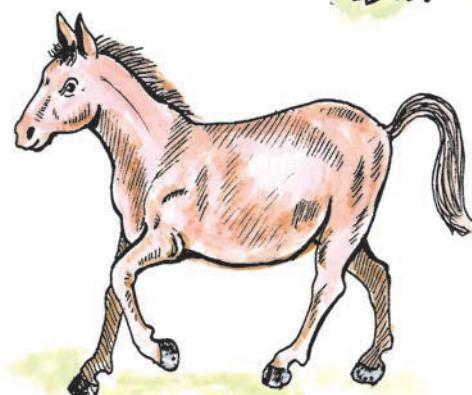
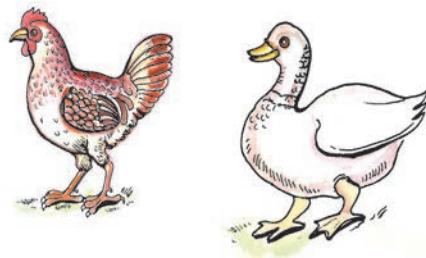
#### माझी कृती

वाळलेल्या फुलांच्या पाकळ्या चिकटवून भेटकार्ड तयार करा.

विविध फुलांची ओळख करून द्यावी. चित्राचे वर्णन करायला सांगावे. वाळलेल्या फुलांच्या पाकळ्या, पेन्सिलचा भुसा चिकटवून सुशोभन करून घ्यावे.

(क) इतर क्षेत्र

## शेतीपूरक व्यवसाय (पशुपक्षी संवर्धन)

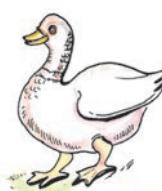


### माझी कृती

चित्रातील प्राणी, पक्ष्यांचे आवाज काढा.



मांजर



बदक



कोंबडा



चित्रांद्वारे प्राणी-पक्ष्यांची ओळख करून द्यावी. त्यांचे आवाज ऐकवावेत. विद्यार्थ्यांना प्राणी व पक्ष्यांचे वैयक्तिक व सामूहिक आवाज काढण्याची संधी द्यावी.

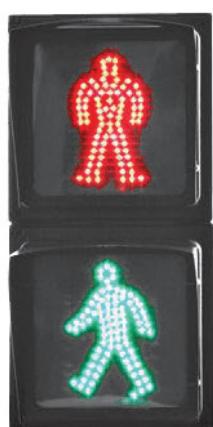
## ५. तंत्रज्ञान क्षेत्र

### ब) माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञान

माहिती मिळवून देणारी साधने



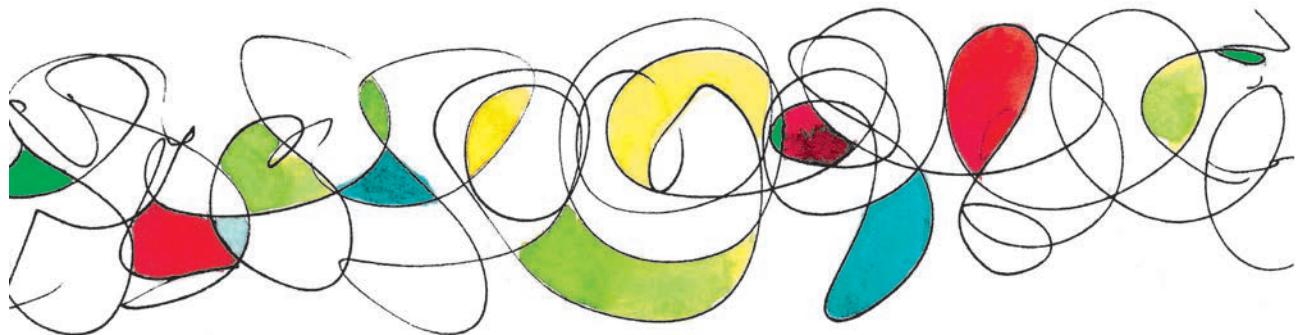
वाहतूक सुरक्षा – तंत्रज्ञानाचा वापर



माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञानाशी संबंधित साधनांची ओळख करून द्यावी. त्याचे उपयोग विद्यार्थ्यांना विचारावेत. वाहतूक सुरक्षाविषयक माहिती द्यावी.

## १. चित्र

### १.१ गिरगिटणे



### माझी कृती

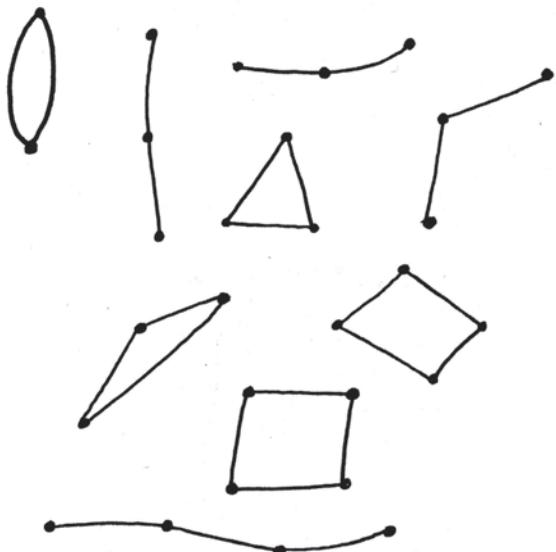
रेषा गिरगिटताना होणाऱ्या हातांच्या व डोळ्यांच्या हालचाली, चेहन्यावरील हावभाव, तोंडाने गुणगुणणे या सर्व गोष्टी सुंदर लयदार रेषांची निर्मिती करण्यास मदत करतील. मनाप्रमाणे गिरगिटण्यास सांगावे व त्यामधील काही भागांमध्ये रंग देण्यास सांगावे.



माझी कृती

## १.२ ठिपक्यांची मजा

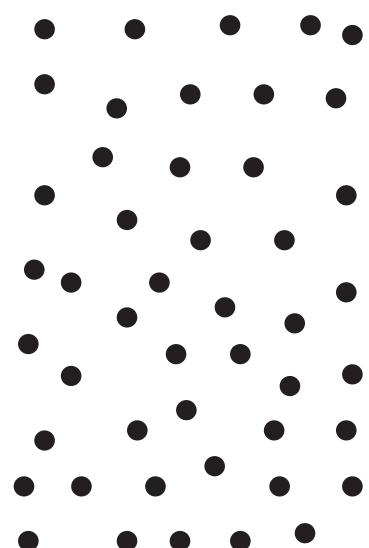
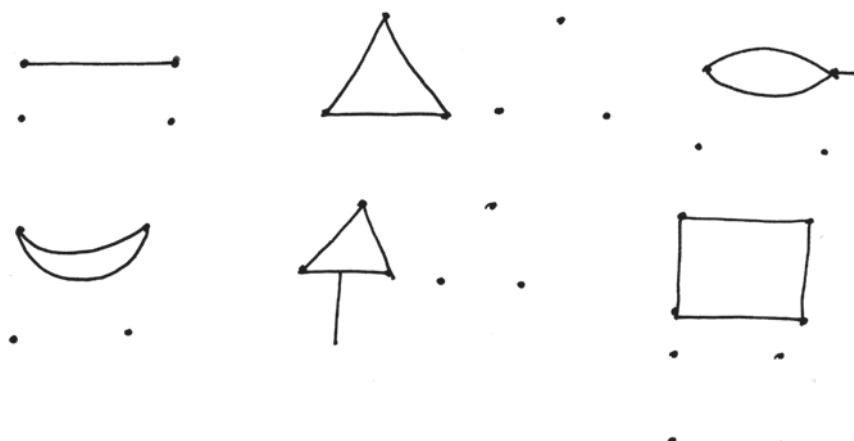
- आकार



- चित्र



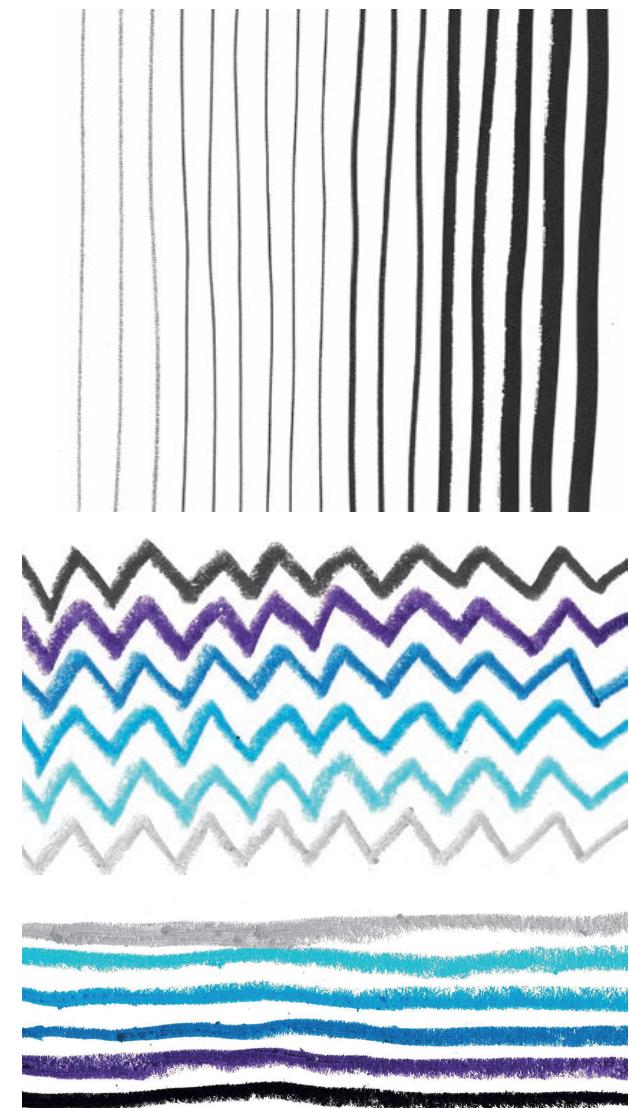
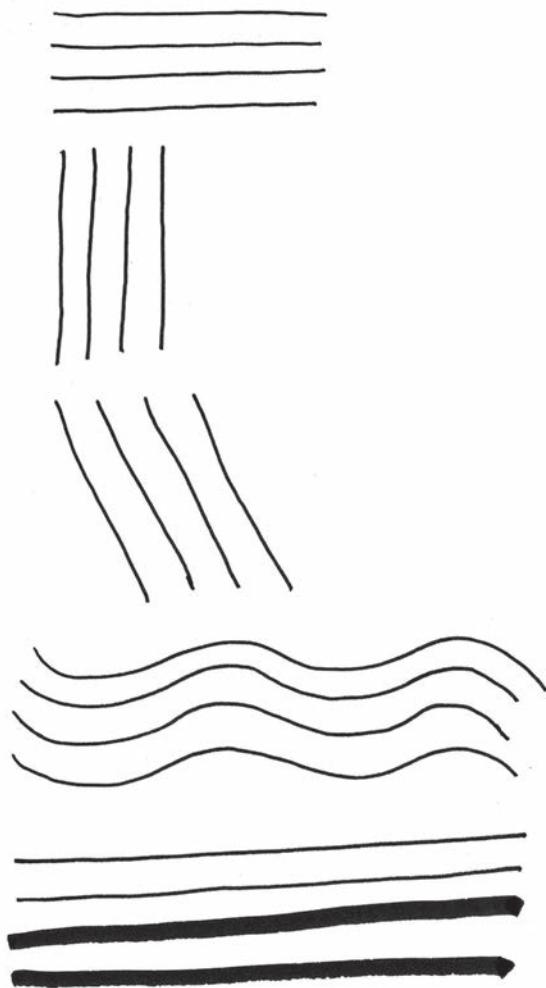
### माझी कृती



**ठिपक्यातून आकार :** कागदावर काही अंतरावर दोन ठिपके घेऊन ते एक किंवा दोन रेषांनी जोडल्यास नवीन आकार तयार होतो. दोन ठिपक्यांप्रमाणेच तीन, चार, पाच, सहा किंवा त्यापेक्षा जास्त ठिपके घेतल्यास सहज सोपे आकार तयार होतील. असे आकार विद्यार्थ्यांना मित्रांसोबत गटात तयार करता येतील. तयार होणारे आकार आवडीच्या रंगाने रंगवण्यास सांगावे.

**ठिपक्यातून चित्र :** एका कोन्या कागदावर हवे तितके ठिपके काढून ठिपक्यांना जोडून कोणकोणते आकार तयार करता येतील ते शोधून काढण्यास सांगावे. तयार झालेल्या चित्रास आवडीच्या रंगाने रंगवण्यास सांगावे.

### १.३ गंमत रेषेची



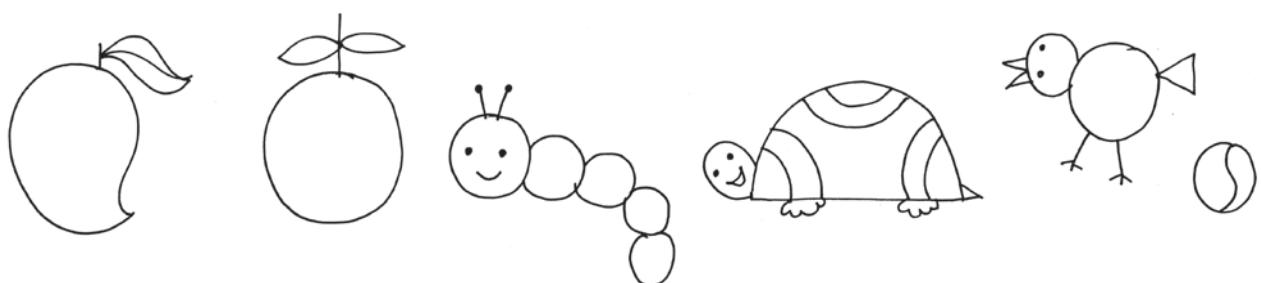
### माझी कृती

दिलेल्या रेषांचा सराव केल्याने सुंदर रेषा काढता येते व त्यामुळे सुंदर चित्र काढण्यास मदत होते. वरील रेषांच्या सरावासाठी पेन्सिल, तेलकट खडू, स्केचपेन, मार्करपेन, पेन इत्यादींचा वापर करता येईल.

## १.४ सोपे आकार

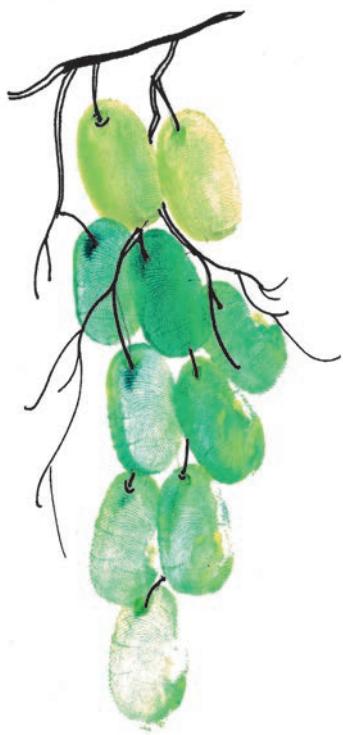
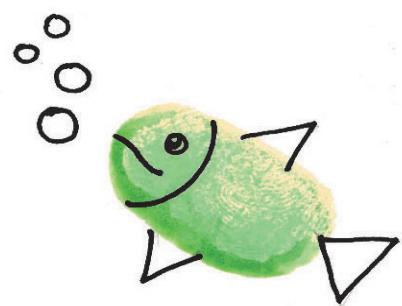
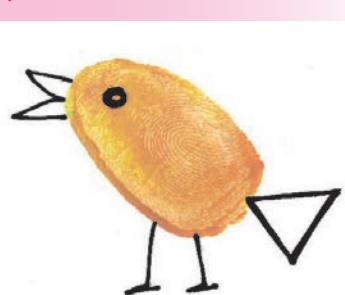


### माझी कृती



वरील काही सोप्या चित्रांचे निरीक्षण करून अशाच पद्धतीने आणखी काही वेगळी चित्रे काढण्यास सांगावे.

## १.५ ठसेकाम

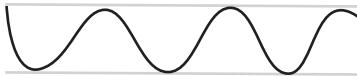


## माझी कृती



मुलांना रंगांशी खेळायला आवडते. रंग किंवा शाई बोटाला लावून कोन्या कागदावर ठसे उमटवावेत. ठशांच्या मदतीने छान चित्रे तयार करून घ्यावीत. ठशांच्या आकारात विशिष्ट चित्राचा आकार शोधून तो काढण्यास सांगावे.

## १.६ नक्षीकाम



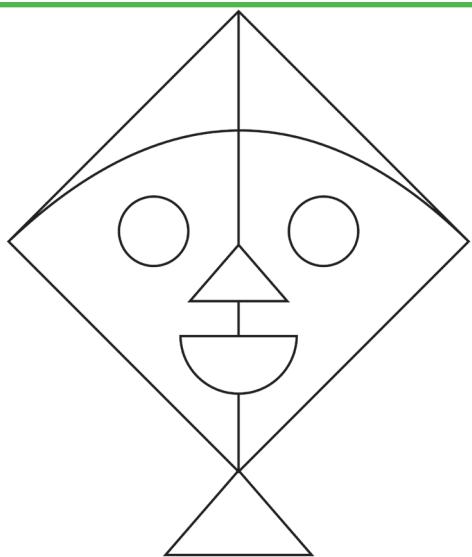
## माझी कृती

पाने, फुले, वर्तुळ, त्रिकोण, नागमोडी रेषा पाहून नक्षीकाम करता येईल. यामध्ये वरील नक्षीकाम पूर्ण करणे अपेक्षित आहे. माझी कृतीमध्ये यापेक्षाही वेगळी नक्षी तयार करून घेता येईल.

## १.७ रंगकाम



## माझी कृती



दिलेल्या फुग्यांत व पतंगाकृतीत आवडीप्रमाणे विविध रंग भरण्यास सांगावे.

## १.८ सुलेखन



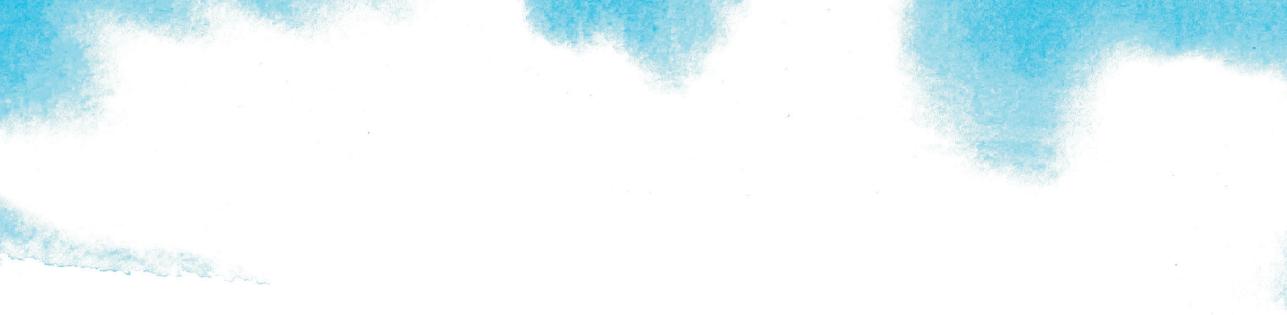
अक्षर सुंदर येण्यासाठी लहानपणापासूनच सराव होणे आवश्यक आहे. शब्दांचे चित्र म्हणजेच ‘अक्षर’ होय. चित्र हे रेषेने तयार होते. रेषा सुंदर आली की अक्षर सुंदर होते! सरळ आडवी रेषा, सरळ उभी रेषा, तिरपी सरळ रेषा, गोलाकार रेषा व अर्धवर्तुळ रेषांचा व्यवस्थित सराव केल्यास अक्षर सुंदर होण्यास मदत होईल.

## १.९ माझ्या मित्रांची चित्रे



चित्रांत चुका काढू नयेत. चित्रांतील भावना ओळखाव्यात कारण ती चित्रे म्हणजे मुलांची स्वनिर्मिती असते.

## १.१० माझी चित्रे



वरील जागेत आवडीनुसार चित्रे काढावयास सांगावीत.

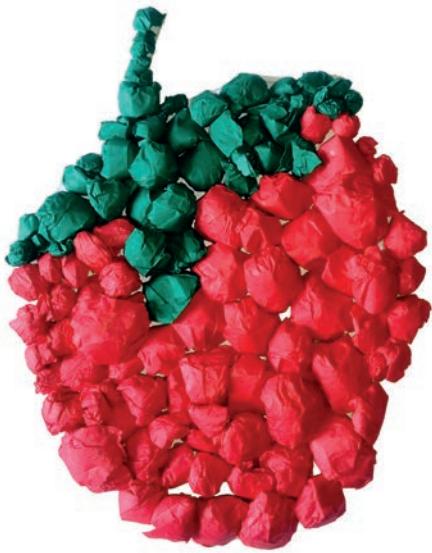
## २. शिल्प

### २.१ कागदकाम

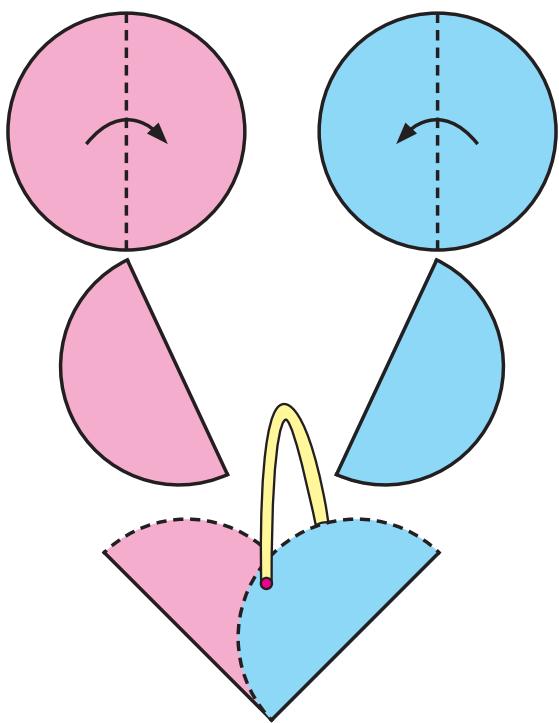
#### (१) फाडणे



#### (२) चुरगळणे



#### (३) घडी घालणे

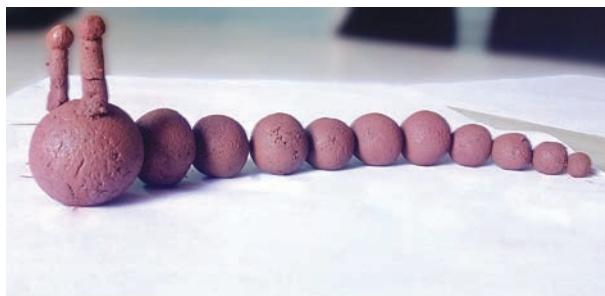


**फाडणे:** विद्यार्थ्यांना कागद फाडायला खूप आवडते, ते कागद फाडताना होणाऱ्या आवाजांचाही आनंद घेतात. वरीलप्रमाणे कागद फाडून चिकटवून चिकटचित्रे तयार करून घ्यावीत.

**चुरगळणे:** वेगवेगळे रंगीत कागद घेऊन फाडून व चुरगळून त्याचे छोटे-छोटे गोळे करण्यास सांगावे व त्याच्या आवडीच्या सोप्या आकारात चिकटवण्यास सांगावे.

**घडी घालणे:** दोन कागदी डिश घेऊन त्यास वरीलप्रमाणे कृती करण्यास सांगावे. सुंदर कागदी पिशवी तयार करून घ्यावी.

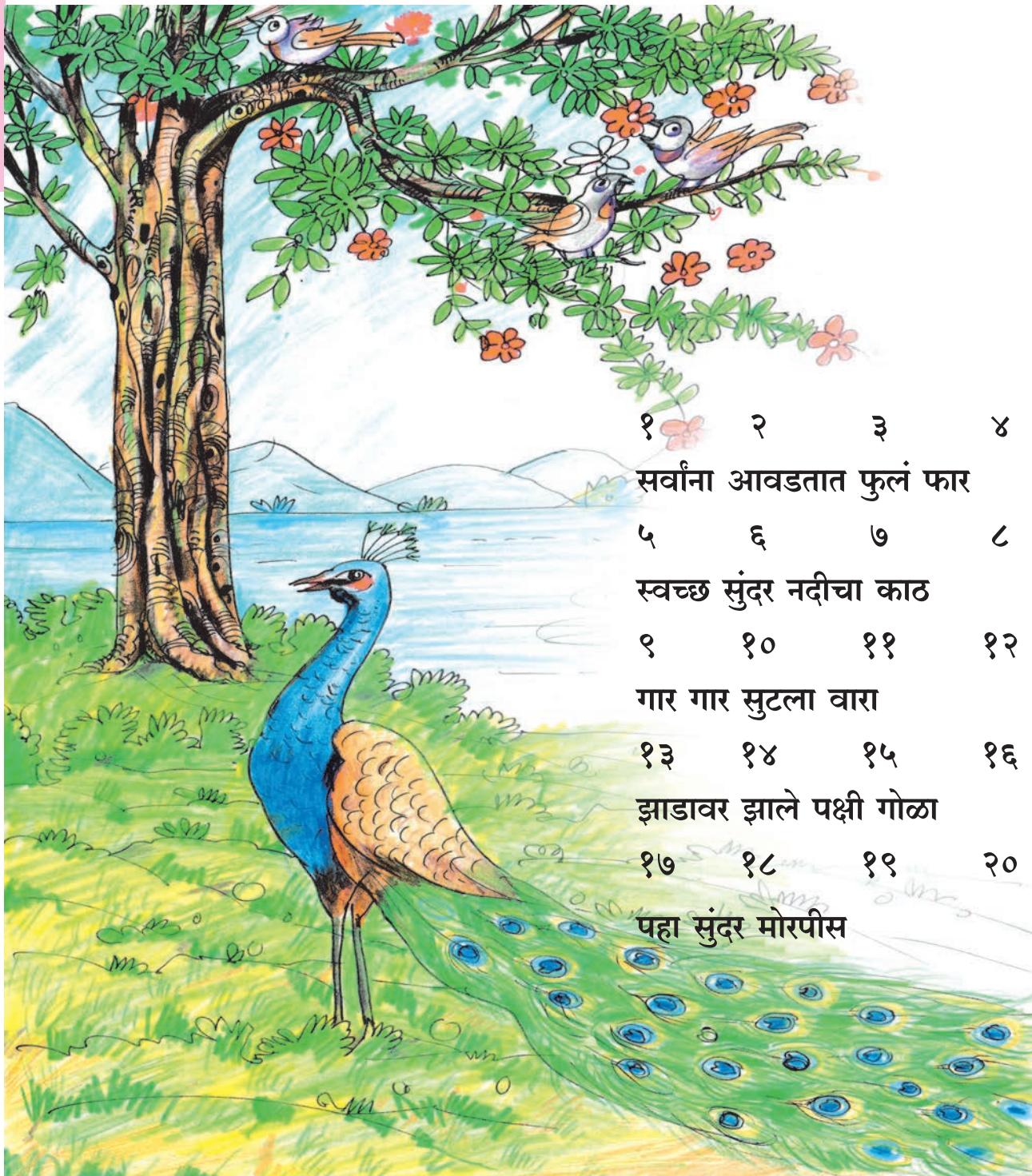
## २.२ मातकाम



परिसरात सहज उपलब्ध होणारी माती घेऊन ती पाण्याने मळून घेण्यास सांगावे. तयार झालेल्या मातीच्या गोळ्यापासून आवडीच्या वस्तू, आकार तयार करण्यास सांगावे.

## ३. गायन

### ३.१ अंकगीत



१      २      ३      ४  
सर्वांना आवडतात फुलं फार

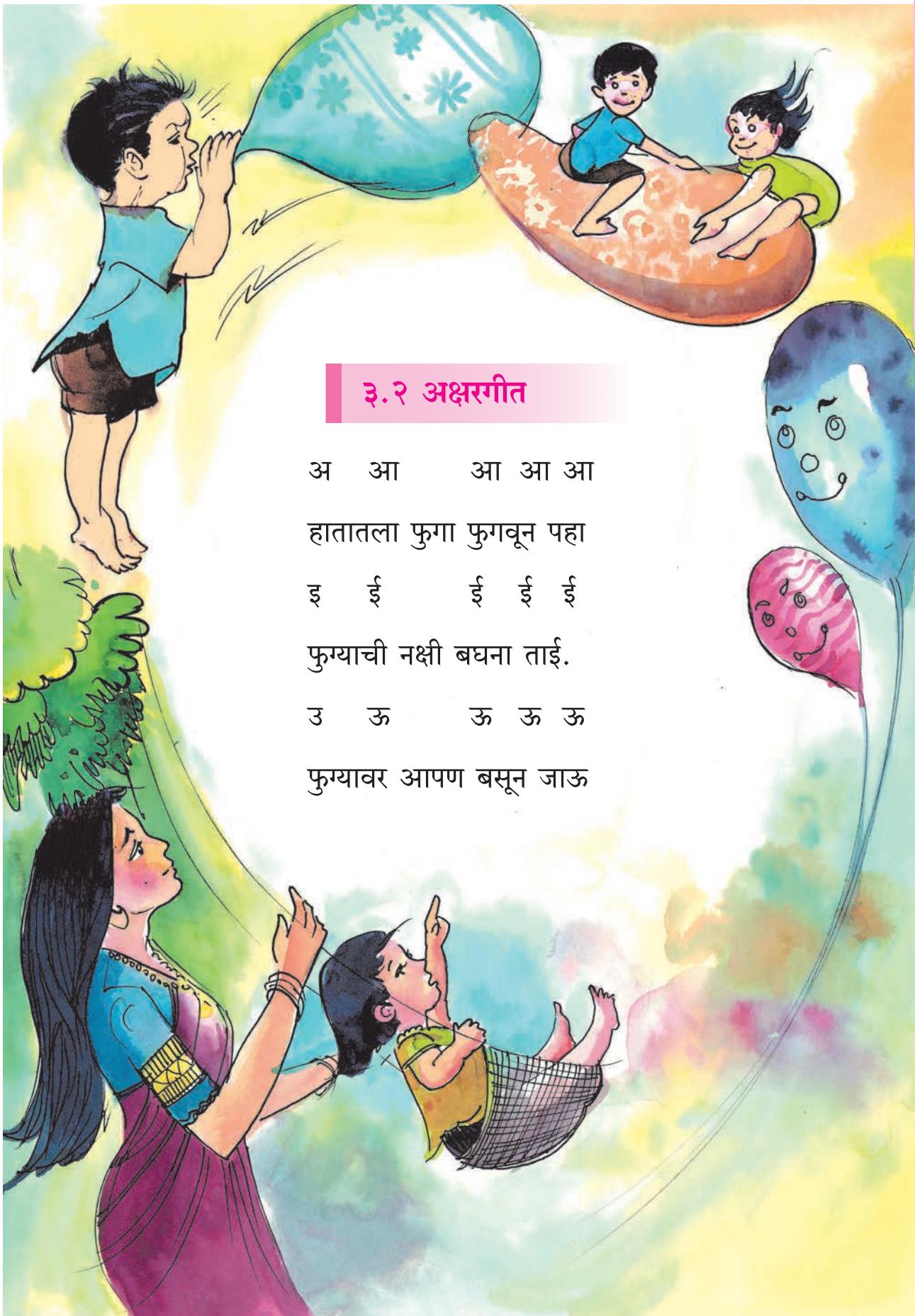
५      ६      ७      ८  
स्वच्छ सुंदर नदीचा काठ

९      १०     ११     १२  
गार गार सुटला वारा

१३     १४     १५     १६  
झाडावर झाले पक्षी गोळा

१७     १८     १९     २०  
पहा सुंदर मोरपीस

गायनामध्ये स्वरांच्या साहाय्याने संगीतमय ध्वनींची निर्मिती केली जाते. विविध वाद्यांच्या साहाय्यानेच गायन केले जाते असे नाही तर सहज व स्वतःच्या आनंदासाठी केलेल्या गुणगुणण्याला देखील गायन असे म्हणता येईल. सरावासाठी गाणी म्हणून घ्यावीत.



### ३.२ अक्षरगीत

अ    आ    आ    आ    आ

हातातला फुगा फुगवून पहा

ई    ई    ई    ई    ई

फुग्याची नक्षी बघना ताई.

उ    ऊ    ऊ    ऊ    ऊ

फुग्यावर आपण बसून जाऊ

### ३.३ गोष्टीरूप गीत

ससा आणि कासव

एक होता ससा

एक होतं कासव.

ससा होता चपळ

कासव होतं हुशार.

ससा म्हणतो शर्यत लावू

कासव म्हणाला धावून पाहू.

सशाने ठोकली धूम

कासव झाले घामाघूम

आजूबाजूला गवत मस्त

सशाने केले खाऊन फस्त

कासव चाले हलवीत मान

सशाने घेतली झोपेची तान

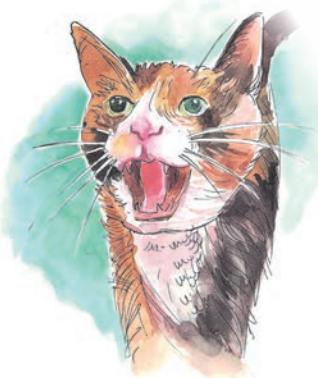
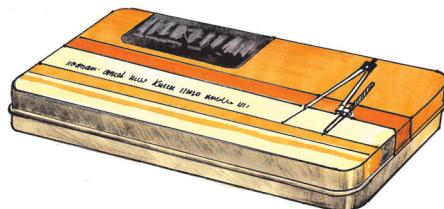
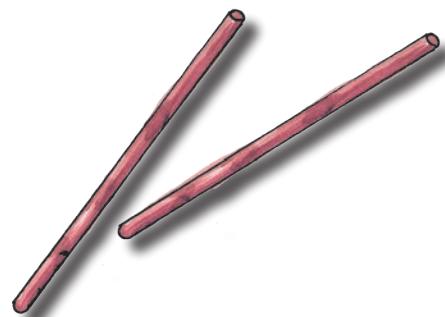
कासवाने जिंकली शर्यत छान

सशाने घातली खाली मान



## ४. वादन

### ४.१ आवाजांची ओळख



वादनासाठी केवळ वाद्यच असले पाहिजे किंवा वाद्य वाजवण्यासाठी शास्त्रीय ज्ञानच असले पाहिजे असे नाही. उपलब्ध असणाऱ्या कोणत्याही वस्तूवर जेव्हा आघात केला जातो तेव्हा आवाजाची सहज निर्मिती होते. अशा स्वरूपातील वादनदेखील गायनासाठी साथ संगत करू शकते. विद्यार्थ्यांना असे आवाज ऐकवावेत व त्यांच्याकडून विविध पक्षी, प्राणी यांचे आवाज काढून घ्यावेत.

## ४.२ वाद्यांची ओळख

घंटा



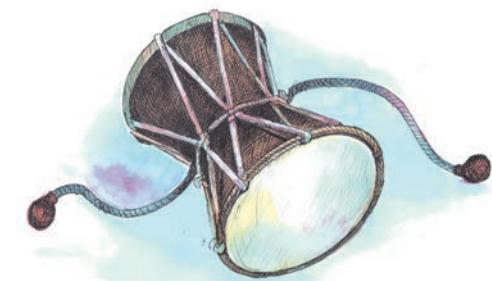
ढोल



टाळ



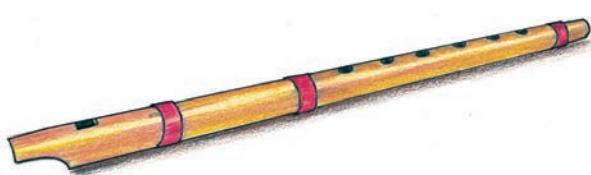
डमरू



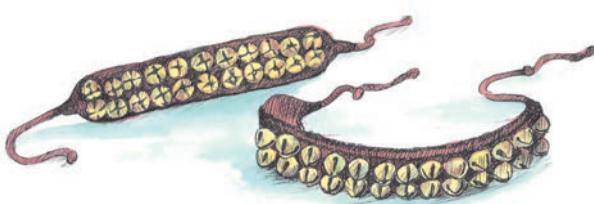
लेझीम



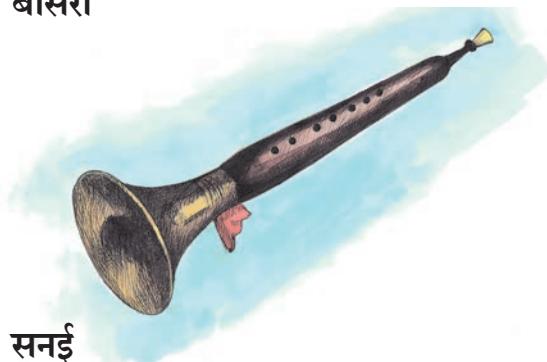
बासरी



घुणरू

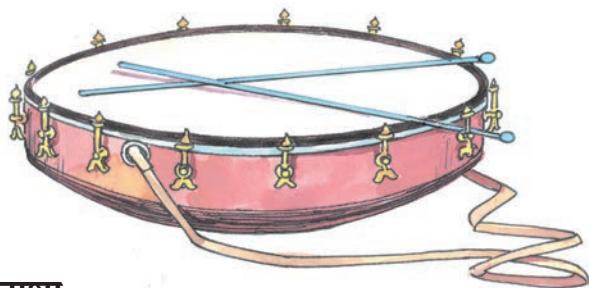


सनई



हार्मोनियम (संवादिनी)

चित्रांतील वाद्ये ओळखण्यास सांगावे. उपलब्धतेनुसार ह्या वाद्यांचा आवाज ऐकवावा.



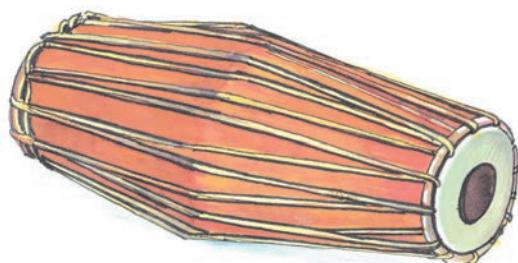
ताशा



तबला

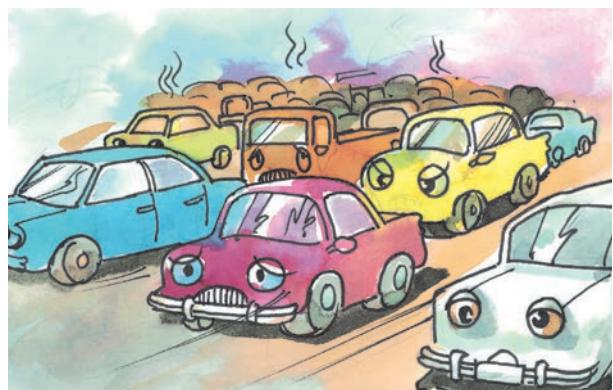


खंजिरी



पखवाज

### ४.३ इतर आवाज



आपल्या परिसरातील सहज उपलब्ध होणाऱ्या वाद्यांचा थोडक्यात परिचय करून द्यावा. तसेच आजूबाजूला घडणाऱ्या विविध नैसर्गिक घटना किंवा प्रसंग यामध्ये निर्माण होणाऱ्या आवाजांचा परिचय करून द्यावा.

## ४.४ वाद्यांची चित्रे

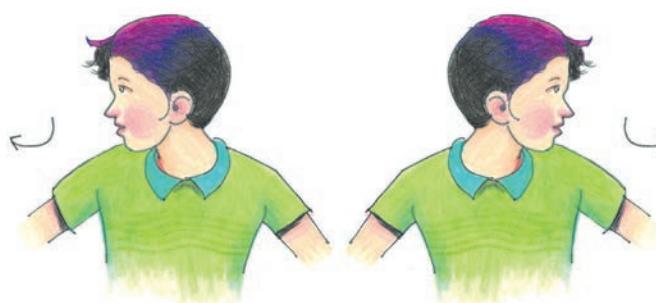
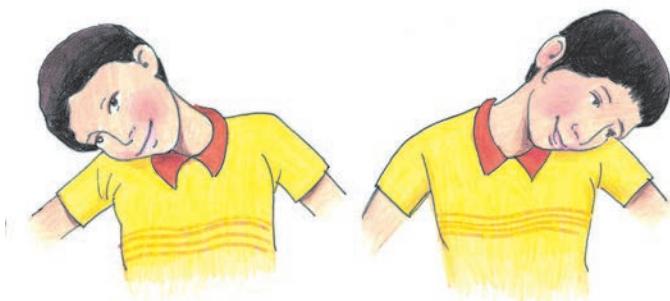
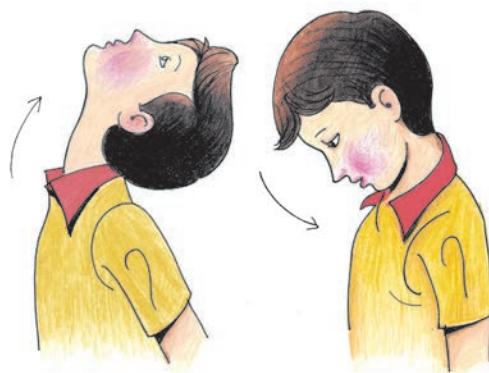


सहज उपलब्ध होणाऱ्या वाद्यांची चित्रे जमवून ती चिकटवण्यास सांगावी व त्यांची नावे विचारावीत.



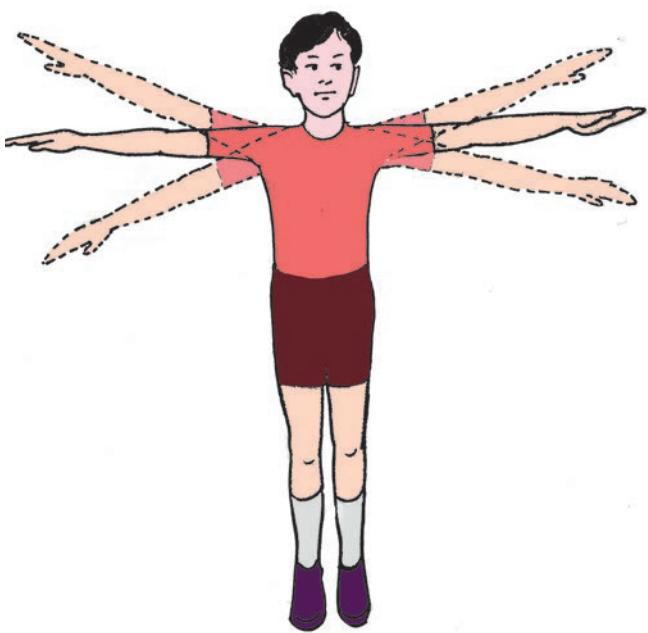
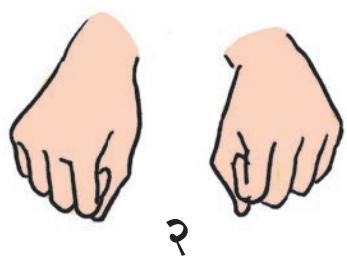
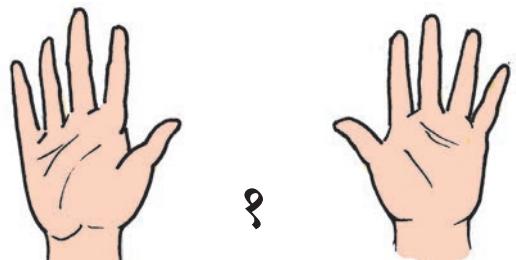
## ५. नृत्य

### ५.१ डोके व मान हालवणे

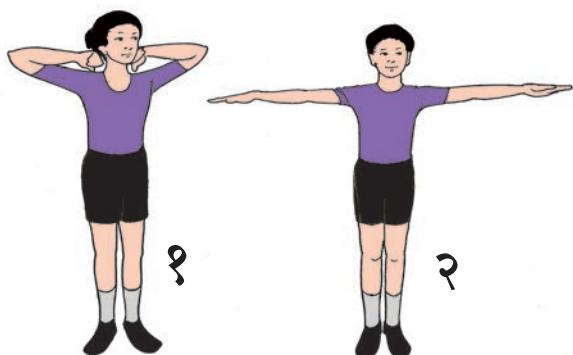
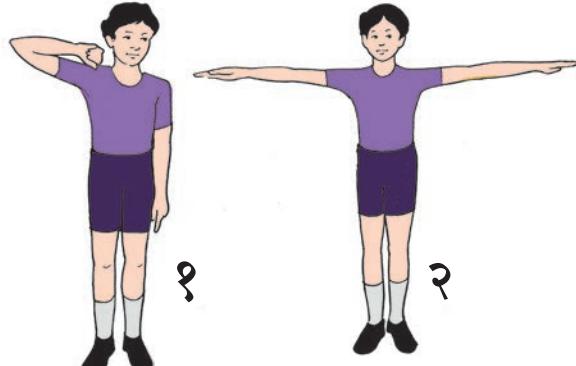


पक्ष्यांच्या हालचालींचे निरीक्षण करावयास सांगावे. (उदा. चिमणी, पोपट, कावळा) पक्षी कसे मान हालवतात त्याचे निरीक्षण करावे. (उदा. बदक, बगळा, मोर)

## ५.२ पंजे व मुठी



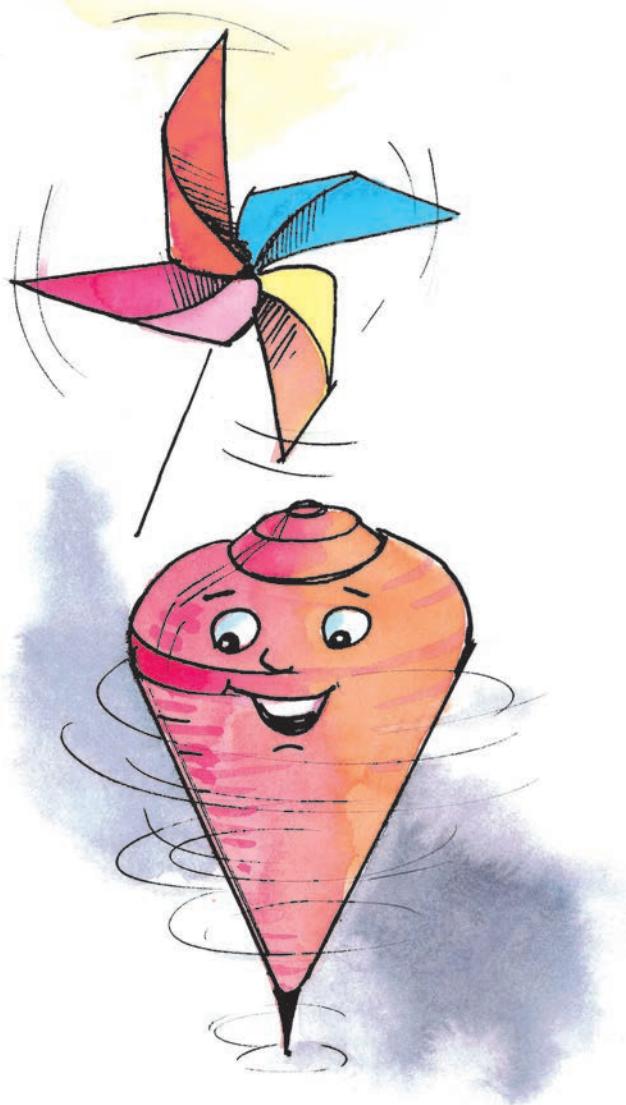
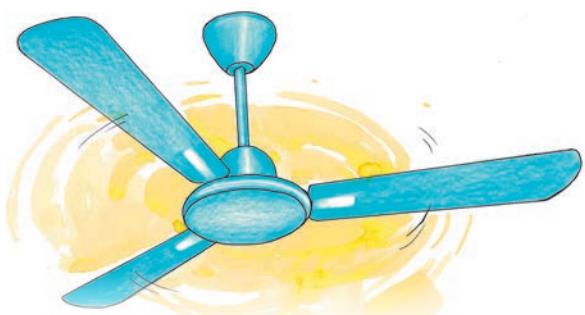
## ५.३ हातांच्या हालचाली



**पंजे व मुठी:** एकला बोटे पूर्ण उघडून पंजे ताठ ठेवावे. दोनला बोटे मिटून मुठी घट्ट बंद कराव्या. दोन्ही पंजे समोर घेऊन एकला डाव्या बाजूला दोनला उजव्या बाजूस अर्धवर्तुळाकृती हलवावे. दोन्ही पंजे एकला आतील बाजूस दोनला बाहेरील बाजूस अर्धवर्तुळाकृती हलवावे.

**हातांच्या हालचाली:** एकला हात कोपरात दुमडून मूठ खांद्याजवळ आणावी. दोनला पुन्हा हात सरळ करावा. प्रथम उजव्या व नंतर डाव्या हाताने हीच कृती करावी. एक आणि दोनच्या ठेक्यावर दोन्ही हात बाजूला पसरून एकाच वेळी एकला दोन्ही हातांच्या मुठी खांद्याजवळ व दोनला हात सरळ अशी कृती करावी. दोन्ही हात बाजूला पसरून पक्ष्यांच्या पंखांप्रमाणे खांद्यापासून वर खाली हलवावे. कोपरातून हात दुमडू नये.

## ५.४ गिरक्या घेणे



पंखा, भिरभिरे व भोवरा कसे फिरतात याचे निरीक्षण करण्यास सांगावे. दोन्ही हात बाजूला पसरवून स्वतः भोवती हळूहळू गोलाकार फिरावे. या वेळी हाताचे पंजे उघडे ठेवावे.

## ५.५ उडी मारणे

जागेवर उडी

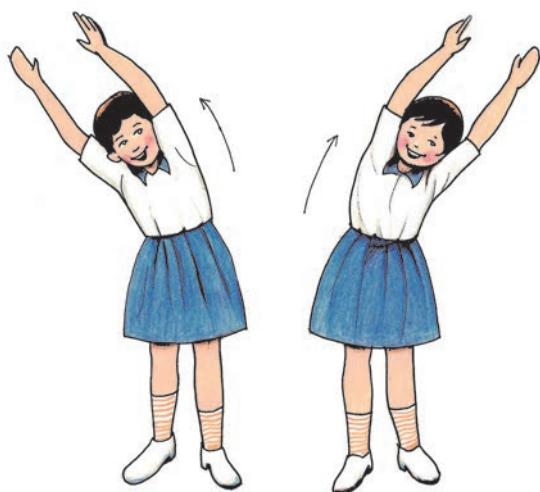


बेडूक उडी



सशासारखी उडी

## ५.६ झाडांप्रमाणे डोलणे



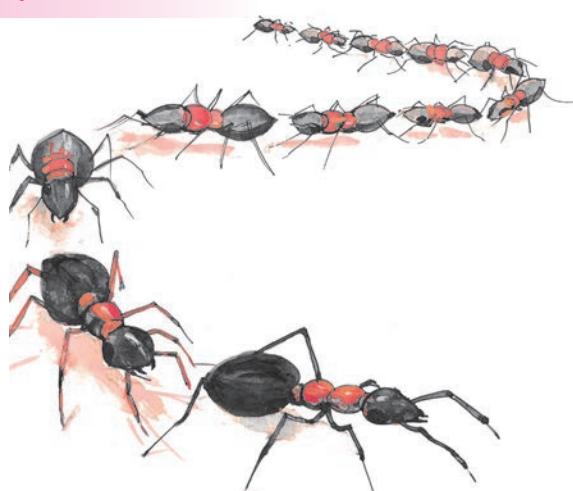
**जागेवर उडी :** कमरेवर हात ठेवून दोन्ही पाय एकदम उचलून जागेवर उडी मारावी. उडी मारून पायात अंतर घेऊन उभे राहावे. पुन्हा उडी मारून पावले जवळ आणावीत.

**बेडूक उडी :** बेडकाप्रमाणे बसून जमिनीवर हाताचे पंजे टेकवून उडी मारणे.

**सशासारखी उडी :** हात कानाजवळ ठेवून पायाच्या चवड्यावर उड्या मारणे.

**झाडांप्रमाणे डोलणे :** झाडे वाच्याने हालतात त्याचे निरीक्षण करण्यास सांगावे. त्याप्रमाणे दोन्ही हात वर पंजे उघडून बोटे पसरून एकला डावीकडे व दोनला उजवीकडे खांद्यापासून हात हलवावे.

## ५.७ जोडीदारासह हालचाली

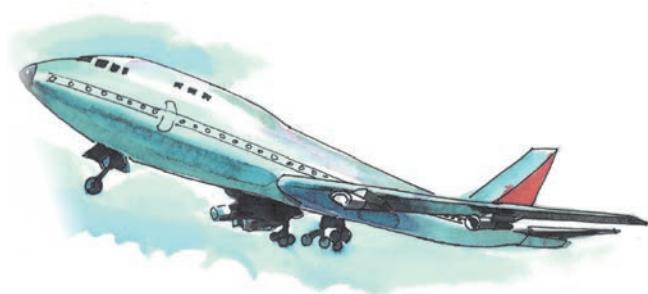
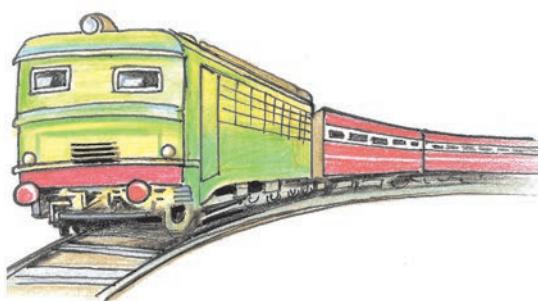


**सांघिक कामाचे महत्त्व :** एकमेकांचे हात पकडून एकदा उजवीकडे व नंतर डावीकडे गोलाकार फिरावे. एकमेकांचे हात पकडून एकला वर व दोनला हात खाली करावे. एकला स्वतः टाळी वाजवावी, दोनला जोडीदाराच्या हातावर टाळी द्यावी.

**मुक्त आविष्कार :** बडबडगीतावर किंवा बालगीतावर मुक्त हालचाली करण्यास प्रोत्साहन द्यावे. पाठ्यपुस्तकातील कविता व लोकगीत नाचून म्हणायला सांगावे.

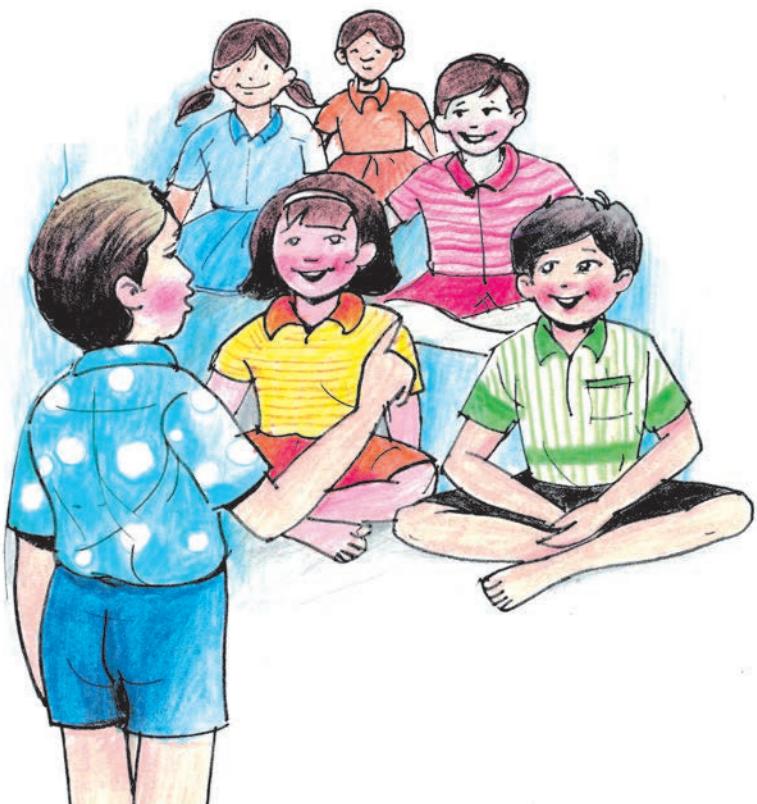
## ६. नाट्य

### ६.१ आवाजाची नक्कल (प्राणी, पक्षी, वाहने)



वेगवेगळे प्राणी, पक्षी कसे आवाज करतात त्याचे निरीक्षण करायला सांगावे. प्रत्येक विद्यार्थ्याकडून वेगवेगळ्या आवाजाची नक्कल करून घेणे. चित्रातील वाहनांचे आवाज तसेच त्यांच्या हँर्सच्या आवाजाची नक्कल करून घेणे किंवा वाहनांचे आवाज ओळखणे.

## ६.२ नाव, पत्ता व आवड सांगणे.

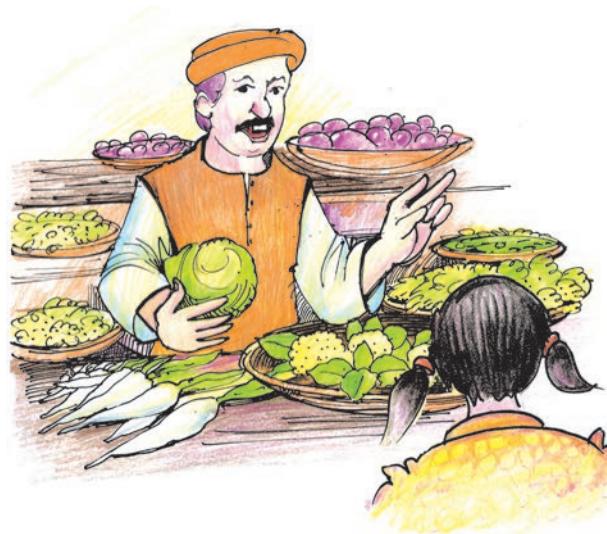
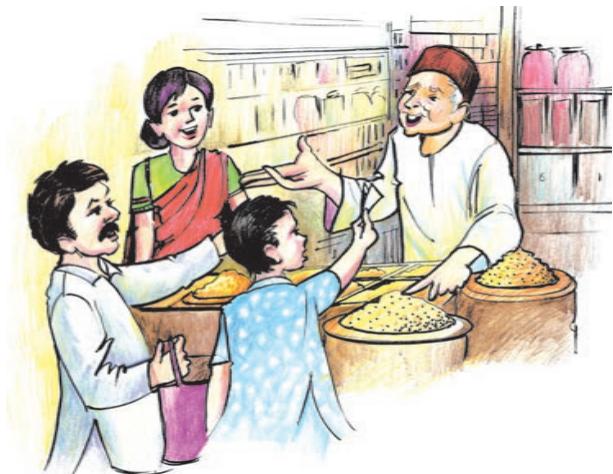
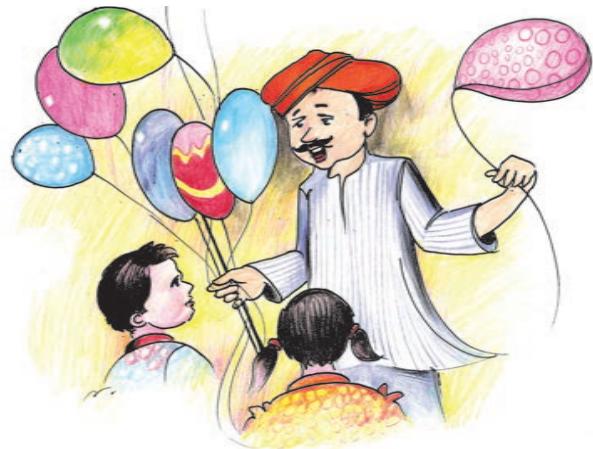


## ६.३ अभिवादन



विद्यार्थ्यांचे गट करावेत. प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी गटासमोर उधे राहून संपूर्ण नाव, पत्ता व आपल्याला काय आवडते ते सांगावे. सैनिक अभिवादन, हात जोडून नमस्कार, हस्तांदोलन, भेटणे (गळाभेट), झेंडावंदन, आजी-आजोबांना नमस्कार यांसारख्या कृतींचा सराव करून घ्यावा.

## ६.४ संवाद



विद्यार्थ्यांच्या जोड्या करून त्यांच्यात कल्पकतेने संवाद घडवून आणावेत.

उदा. फुगेवाला - मुले, दुकानदार - गिन्हाईक, भाजी विक्रेता - ग्राहक, दोन मित्र, वाहक- प्रवासी इत्यादी.



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्माती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

खेळू, करू, शिकू – इयत्ता पहिली (मराठी माध्यम)

₹ ४६.००

