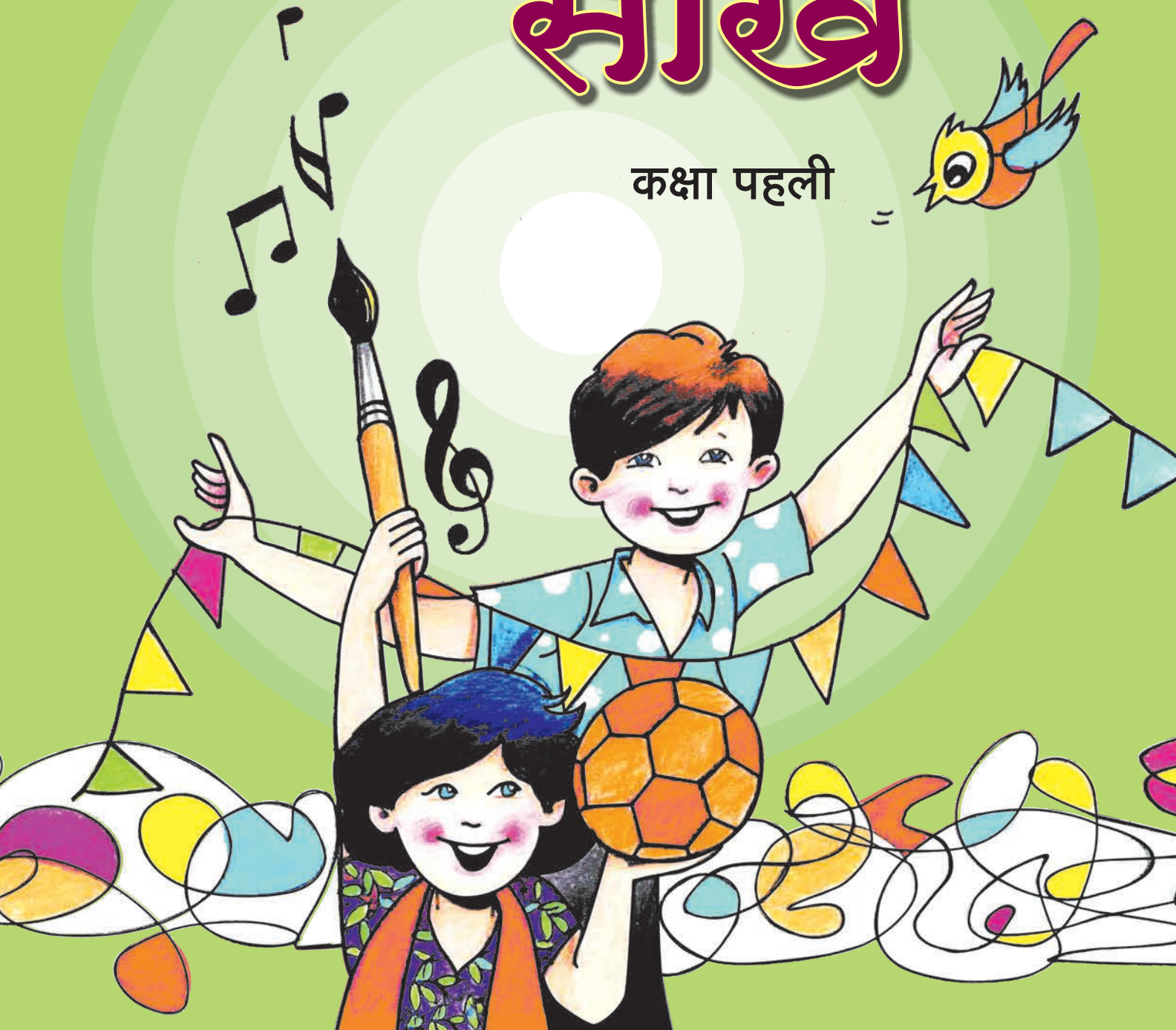
खेलें करें सीखें

कक्षा पहली



शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास-२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी-४ दिनांक २५.४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया ।
दि. ८.५.२०१८ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई ।

खेलें, करें, सीखें

(आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण)

कक्षा पहली

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे

RAGEP4

आपके स्मार्टफोन में 'DIKSHA App' द्वारा पाठ्यपुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर Q.R.Code के माध्यम से डिजिटल पाठ्यपुस्तक देखने के लिए प्राप्त होगी । इसी तरह पाठ्यपुस्तक में आशय एवं कृति के अनुसार समाविष्ट किए गए Q.R.Code द्वारा अध्ययन-अध्यापन के लिए दृक-श्राव्य सामग्री भी उपलब्ध होगी ।

प्रथमावृत्ती : २०१८
पुनर्मुद्रण : २०१९

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे ४११००४
इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल के अधिन सुरक्षित है। इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और अभ्यासक्रम संशोधन मंडल के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण समिति

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 रंगराव शंकर
१०. श्री. पाटील चंद्रशेखर शांताराम
११. श्रीमती. कदेरकर शिवकन्या निवृत्तीराव
१२. श्रीमती. नांदखिले उज्वला लक्ष्मण
१३. श्रीमती. गुडे मंगला सोमनाथ
१४. श्री. शहाणे शंकर जनार्दनराव

कार्यानुभव समिति

१. श्री. पारखे प्रकाश कारभारी
२. श्री. पाटील दत्तात्रय 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 वेडू
९. श्री. किनारकर अश्विन सुधाकरराव
१०. श्री. मोढवे अरविंद बन्सी
११. श्री. सोरते चांगदेव खुशाल
१२. श्री. तांबे रुपेश भागुराम
१३. श्रीमती. पटेल रझीया गुलाम हसीन
१४. श्री. विनीत अय्यर

कला समिति

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. अशाफ्कखान सीद खान 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 दत्तात्रय
१६. श्री. सालपे विष्णु सुरेशराव

निमंत्रित

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

मुखपृष्ठ

श्री. सुनिल देसाई, श्रीमती प्रज्ञा काळे

चित्र व सजावट

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

समीक्षण और भाषांतर

प्रा. शशी निघोजकर
श्री. ज्ञानेश्वर सोनार

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

अक्षरांकन : 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. क्रीमवोव्ह

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य** बनाने के लिए,
तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की **स्वतंत्रता,**
प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,
तथा उन सब में

व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता
और अखंडता सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी) **को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

राष्ट्रगीत

जनगणमन – अधिनायक जय हे
भारत – भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल 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 मेरा देश है । सभी भारतीय मेरे भाई–बहन हैं।

मुझे अपने देश से प्यार है । अपने देश की समृद्ध तथा विविधताओं से विभूषित परंपराओं पर मुझे गर्व है ।

मैं हमेशा प्रयत्न करूँगा/करूँगी कि उन परंपराओं का सफल अनुयायी बनने की क्षमता मुझे प्राप्त हो ।

मैं अपने माता–पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान करूँगा/करूँगी और हर एक से सौजन्यपूर्ण व्यवहार करूँगा/करूँगी ।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं अपने देश और अपने देशवासियों के प्रति निष्ठा रखूँगा/रखूँगी । उनकी भलाई और समृद्धि में ही मेरा सुख निहित है ।

प्रस्तावना

बालमित्रों!

कक्षा पहली में आप सबका स्वागत है। 'खेलें, करें, सीखें' यह किताब आपके हाथों में देते हुए हमें हर्ष हो रहा है।

बालमित्रों! आपको बहुत खेलने की इच्छा है, नई-नई बातें सिखना चाहते हो, सुंदर-सुंदर वस्तुए निर्मिति में रस है, गीत गाने की इच्छा है, है ना? इसीलिए इस किताब की निर्मिति की गई है। इसमें खुब सारे चित्र है। उन्हे देखकर कौनसा खेल किस प्रकार खेलना है यह पता चलेगा, साथही गीत गाना, संगीत बजाना, चित्र निकालकर उनमें रंग भरना, नाच, एवं नाटिका इन कलाओं का भी तुम्हे ज्ञान होगा। कागज का पंखा, गुडिया, खिलौने ऐसी सुंदर वस्तुएँ आप तैयार कर सकोगे। इसलिए आपके अध्यापक, माता-पिता और सहाध्यायी मित्र आपकी मदद करेंगे।

खेल से आप सशक्त, स्वास्थसंपन्न होंगे। कोई कला सिखने से हम खुदको और दूसरों को आनंद दे सकते है। भिन्न-भिन्न सुंदर वस्तुएँ खुद के हाथों से तैयार कर के उनकी प्रदर्शनी लगाने से या दुसरों को भेंट देने से आपकी सराहना होगी। आपके जैसे गुणवान, कल्पनाशील, कलाकार छात्र का सभीं को गर्व महसुस होगा।

इस किताब के कुछ पृष्ठों के नीचे क्यू.आर. कोड दिए गए है। क्यू.आर. कोड की सहायता से प्राप्त जानकारी आपको पसंद आएगी। इस किताब को समझते समय आपका पसंदीदा हिस्सा और उसमें क्या आवश्यक है इस बारें में हमें जरुर बताए। यह किताब आपको पसंद आएगी इसका हमें विश्वास है।

आपके शैक्षणिक विकास के लिए आपको हार्दिक शुभकामनाएँ।

(डॉ. सुनिल मगर)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती और
अभ्यासक्रम संशोधन मंडल पुणे.

पुणे
दिनांक : १६ मई, २०१८
भारतीय सौर दिनांक : २६ वैशाख १९४०

अध्यापकों के लिए

बालकों के कुल विकास में मदद करनेवाले आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीन विषयों की त्रयीं आपको सौंप रहे है। एक दुसरें से जुड़े हुए तीनों विषय सिर्फ स्कुली अध्यापन में ही नही अपितु जीवनभर हमारें साथ रहते है। हमारी शिक्षा को मनोरंजक और जीवन को अर्थपूर्ण बनाने में यह महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते है। कक्षा पहली से ही शिक्षा में इनका साथ मिला तो शिक्षा का 'आनंददायी शिक्षा' यह उद्‌देश सफल होगा।

'खेलें, करें, सीखें' यह अपनापन दिखाने वाला नाम जिसका है वह किताब मतलब आरोग्य एवं शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीनों विषयों का कक्षा पहली के लिए तैयार संकलित रुप है। अपितु यह केवल संकलन न होकर एक दुसरे के सहाय्यक है यह हमारी समझ में आएगा।

कक्षा पहली के छात्रों को लिखना, पढना यह क्रिया ज्यादा परिचित नहीं होती है। किन्तु कुछ कृति करने के लिए उनके हाथ सदा तत्पर रहते है इस बात को ध्यान में रखते हुए इस किताब में शब्दों से अधिक चित्रों का समावेश किया गया है। चित्र पठण के द्‌वारा बालकों को बोलने के लिए तैयार कर के उनसे आवश्यक कृतियाँ, खेल, चित्रांकन, गायन आदि करवा लें और इन तीनों विषयों का अध्यापन करें ऐसा अपेक्षित है।

यह किताब सिर्फ छात्रों के लिए होने की वजह से इसमें पाठ्यक्रम, विषय एवं उद्दिष्ट, क्षेत्र, सभीं उपक्रम उनकी कृतियाँ इनका समावेश नहीं किया गया है। इसलिए पाठ्यपुस्तक मंडल द्‌वारा प्रकाशित शिक्षक हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त है। मराठी शिक्षक हस्तपुस्तिका पाठ्यपुस्तक मंडल के सभी भांडारों में उपलब्ध है। पाठ्यपुस्तक में उदाहरण के रुप में सिर्फ एक ही कृति दी गई है। बाकी सभीं कृतियाँ, प्रात्यक्षिक इनका मार्गदर्शन हस्तपुस्तिकाओं में किया गया हैं।

वास्तविक अध्ययन-अध्यापन विषयानुरुप शासन निर्धारित तासिकाओं के अनुसार करें। पाठ्यपुस्तक में आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण इन तीन विषयों का संकलित रुप है किन्तु वास्तविक अध्यापन तीनों विषयों के अनुसार अलग-अलग करें। तथापि इन तीनों विषयों का समन्वय भाषा, गणित, परिसर (क्षेत्र) अभ्यास इन विषयों से अवश्य करें। समय तालिका में भी विषय के अनुसार निर्धारित तासिकाओं का नियोजन करें। प्रत्येक विषय के लिए स्वतंत्र तासिका नियोजन होगा। अध्ययन-अध्यापन को मूल्यांकन का साथ रहे बगैर उनकी परिणामकारकता दिखाई नहीं देगी। विषयों का मूल्यांकन करते समय 'सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यांकन पद्धति' का प्रयोग करें।

इस पाठ्यपुस्तक का अध्यापन करते समय छात्रों की पसंद के अनुरुप अवसर दे। 'मेरी कृति' इसमें छात्रों की भागीदारी ज्यादा हो। अध्यापक/माता-पिता आवश्यकतारुप छात्रों की सीमित मदद करें। बहुत सफाई अपेक्षित नहीं है। छात्रों विभिन्न कृतियों में मजेसे सम्मिलित हो सकें। उसमें से स्व-निर्मिति का आनंद प्राप्त हो। उसे सहज अनुभूति प्राप्त हो। कृति के लिए साहित्य आसानी से उपलब्ध होनेवाला हो। परिणामस्वरुप सभीं बालक उसमें रस ले सकेंगे। दिए गए उपक्रमों में बदल करनें से कोई फर्क नहीं पड़ता। दी गई 'मेरी कृति' के साथ-साथ छात्रों के उम्र के साथ उनकी रूचिनुसार, भाव के अनुसार, पसंद के अनुसार सहजता से कृति कर सकें ऐसी कृतियाँ दें। हर एक छात्र की अलग-अलग चित्र-शिल्प निर्मिति हो ऐसा देखें। अभिव्यक्ति की ज्यादातर अवसर दें। उपक्रमों का चुनाव करते समय उपलब्ध साधन सामग्री, भौगोलिक परिस्थिति इनकी मर्यादाओं का विचार करें। उपक्रमों में लचीलापन और शैक्षणिक मूल्य इनका समन्वय बिठाया जाए। **'खेलें, करें, सीखें'** इस किताब में कृतियों का समावेश करते समय भाषा और गणित इन विषयों से समन्वय रखना अपेक्षित है। आप में से बहुतों ने इस विषय के संदर्भ में विभिन्न उपक्रम, शैक्षणिक साहित्य निर्मिति और लेखन किया होगा उसकी जानकरी छायाचित्रों के साथ पाठ्यपुस्तक मंडल कों जरुर भेजें। आपके नवनिर्मित कल्पनाओं और उपक्रमों का सदैव स्वागत होगा।

कल्पक एवं उत्साही अध्यापक इस पाठ्यपुस्तक का स्वागत करेंगे ऐसा विश्वास अध्ययन समिति को है।

अभ्यास मंडळ

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

खेलें
Learning by Playing

करें
Learning by Doing

सीखें
Learning by Art

अनुक्रमणिका

खेलें

घटक	पृष्ठ
१. आरोग्य	०१
२. विभिन्न गतिविधियाँ और योग्य शारीरिक स्थिति	०६
३. खेल और दौड़	१७
४. कौशल के उपक्रम	२३
५. कसरत	२८

करें

घटक	पृष्ठ
१. आवश्यकतापर आधारित उपक्रम	३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	४०
३. कौशल पर आधारित	४२
४. ऐच्छिक उपक्रम	४४
५. प्रौद्योगिकी क्षेत्र	६०

सीखें

घटक	पृष्ठ
१. चित्र	६१
२. शिल्प	७२
३. गायन	७४
४. वादन	७७
५. नृत्य	८१
६. नाट्य	८६