ગુજરાત શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદના પત્ર-ક્રમાંક
જીસીઈઆરટી/સીએન્ડઈ/2019/10734-35, તા.22-04-2019થી મંજૂર

અજમાયશી
પાઠ્યપુસ્તક

સર્વાંગી શિક્ષણ

(શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત અને ચિત્રકલા)

ધોરણ 6

પ્રતિજ્ઞાપત્ર

ભારત મારો દેશ છે.
બધા ભારતીયો મારાં ભાઈ-બહેન છે.
હું મારા દેશને ચાહું છું અને તેના સમૃદ્ધ અને
વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે.
હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ.
હું મારા માતાપિતા, શિક્ષકો અને વડીલો પ્રત્યે આદર રાખીશ
અને દરેક જણ સાથે સભ્યતાથી વર્તીશ.
હું મારા દેશ અને દેશબાંધવોને મારી નિષ્ઠા અર્પું છું.
તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારું સુખ રહ્યું છે.

કિંમત : ₹ 67.00

ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ
'વિદ્યાયન', સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર-382 010

શારીરિક શિક્ષણ

વિષય-સલાહકાર

ડૉ. જી. ટી. સરવૈયા

લેખન

ડૉ. એચ. જે. શેરસિયા(કન્વીનર)
પ્રિ. કરણસિંહ આર. ગોહિલ
શ્રી જયેન્દ્રસિંહ વાંસદિયા
શ્રી હરિશભાઈ સેઈલર
શ્રી સુલતાનસિંહ રાઠોડ

સમીક્ષા

ડૉ. પ્રભુલાલ કાસુંદ્રા
ડૉ. સહદેવસિંહ ગોહિલ
શ્રી ચિરાગભાઈ સેઈલર
શ્રી શરદભાઈ બારૈયા
શ્રી એસ. આઇ. સિડા
શ્રી દિલીપભાઈ ઠાકર
શ્રી વરજાંગભાઈ વાળા
ડૉ. નીરજ સિલાવટ

ચિત્રાંકન

શ્રી ઉમેશ ભાટિયા

સંયોજન

શ્રી આશિષ એચ. બોરીસાગર
(વિષય-સંયોજક : ગણિત)

સંગીત

વિષય-સલાહકાર

શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ શાહ

લેખન

શ્રી હર્ષેશકુમાર મેહતા
શ્રી નિનાદ પટેલ
શ્રી લલિત પટેલ
શ્રીમતી મિનલ વેલાણી
શ્રીમતી ઝરણાં વ્યાસ

સમીક્ષા

શ્રી દીપકભાઈ રાણા
શ્રી જીજ્ઞેશ ટિલાવત
શ્રી માયાબહેન ચૌહાણ
શ્રી જ્યોતિબહેન દાણીધારિયા
શ્રી મૌલિક જોષી
શ્રી મિલન શાહ
શ્રી હરેશ શુક્લ

સંયોજન

ડૉ. ક્રિષ્ના દવે
(વિષય-સંયોજક : અંગ્રેજી)

ચિત્રકલા

વિષય-સલાહકાર

શ્રી સિકન્દરભાઈ સિંધી

લેખન

શ્રી પાનાચંદ લુણેચિયા
શ્રી ચંદ્રેશ પાલ્લીઆ
શ્રી પ્રભાતસિંહ ખાંટ
શ્રી સુહાગકુમાર પટેલ
શ્રી નાથાલાલ બ્રહ્મક્ષત્રિય
શ્રી અશોક કાલાણી
શ્રી ધર્મેન્દ્ર ચાવડા
શ્રી દિનેશકુમાર પટેલ
શ્રી મમતાબહેન પટેલ

સમીક્ષા

શ્રી કલેન્દુ મહેતા
શ્રી યોગેશ પંડ્યા
શ્રી ચિરાગ ભટ્ટી
શ્રી નિલેષ પટેલ
શ્રી હંસાબહેન પટેલ

સંયોજન

ડૉ. કમલેશ પરમાર
(વિષય-સંયોજક : હિન્દી)

નિર્માણ-સંયોજન
શ્રી હરેન શાહ
(નાયબ નિયામક : શૈક્ષણિક)

મુદ્રણ-આયોજન
શ્રી હરેશ એસ. લીમ્બાચીયા
(નાયબ નિયામક : ઉત્પાદન)

પ્રથમ આવૃત્તિ : 2019

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, 'વિદ્યાયન', સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર વતી અવંતિક સિંઘ, નિયામક

મુદ્રક :

© ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર
આ પાઠ્યપુસ્તકના સર્વ હક ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળને હસ્તક છે. આ પાઠ્યપુસ્તકનો કોઈ પણ ભાગ કોઈ પણ રૂપમાં ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળના નિયામકની લેખિત પરવાનગી વગર પ્રકાશિત કરી શકાશે નહિ.

પ્રસ્તાવના

એન.સી.ઇ.આર.ટી., ન્યૂ દિલ્લી નિર્મિત નવીન અભ્યાસક્રમ તથા જી.સી.ઇ.આર.ટી., ગાંધીનગરના ઉપક્રમે રાષ્ટ્રીય અને રાજ્યના પાઠ્યક્રમના નિર્દેશમાં સમાનતા લાવવા માટે સઘન પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા.

પ્રાથમિક શિક્ષણના વિદ્યાર્થીઓને નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક-2005 અને ત્યાર બાદ બદલતાં પ્રવાહોનું શિક્ષણ રાષ્ટ્રીય સ્તરે સમાનતાના ધોરણે મળી રહે તેવા પ્રયાસો મુખ્ય વિષયો જેવા કે ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલૉજી તથા સામાજિક વિજ્ઞાન વિષયોમાં કરવામાં આવેલ છે જે RTE રાઇટ ટૂ એજ્યુકૅશનના પણ એક ભાગ છે. પાયાના શિક્ષણમાં રાજ્યના વિદ્યાર્થીઓનો મુખ્ય વિષયો સાથે સર્વાંગી શિક્ષણના વિષયોનું શિક્ષણ પણ રાજ્યના વિદ્યાર્થીઓને મળી રહે તે માટે જી.સી.ઇ.આર.ટી. (SRG ગ્રૂપ) દ્વારા ધોરણ 6થી 8ના સ્વાસ્થ્ય શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત અને ચિત્રકલાના વિષયો માટે સળંગ સૂત્રીય નવા પાઠ્યક્રમની રૂપરેખા મળી જેના પર **સર્વાંગી શિક્ષણ(અજમાયશી)**ના પાઠ્યપુસ્તકનું નિર્માણ કરવામાં આવેલ છે.

ઉચ્ચ પ્રાથમિક સ્તરે અધ્યયન કરી રહેલા વિદ્યાર્થીઓના વયસ્તર તથા તેની સમજ અને અર્થગ્રહણ સાથે તેની મૌલિક સર્જનાત્મકના કળામાં વધારો થાય તેવા પ્રયાસો આ પાઠ્યપુસ્તકમાં કરવામાં આવેલ છે. વિદ્યાર્થી સમજે, શીખે અને નવીન/સર્જન કરે તેવા કૌશલ્યનો વિકાસ થાય તે પણ ખ્યાલ રાખવામાં આવ્યો છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકને પ્રકાશિત કરતાં પૂર્વે જે-તે વિષયના તજ્જ્ઞશ્રીઓ દ્વારા ચકાસવામાં આવેલ છે. મંડળે આ પાઠ્યપુસ્તકને રસપ્રદ, ઉપયોગી અને ક્ષતિરહિત બને તે માટે મંડળે પૂરતી કાળજી લીધી છે તેમ છતાં શિક્ષણમાં રસ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ પાસેથી ગુણવત્તા વધે તેવાં સૂચનો સદૈવ આવકાર્ય છે.

અવંતિકા સિંઘ(IAS)
નિયામક
તા. 03-04-2019

કાર્યવાહક પ્રમુખ
ગાંધીનગર

મૂળભૂત ફરજો

ભારતના દરેક નાગરિકની ફરજ નીચે મુજબ રહેશે :*

(ક) સંવિધાનને વફાદાર રહેવાની અને તેના આદર્શો અને સંસ્થાઓનો, રાષ્ટ્રધ્વજનો અને રાષ્ટ્રગીતનો આદર કરવાની;

(ખ) આઝાદી માટેની આપણી રાષ્ટ્રીય લડતને પ્રેરણા આપનારા ઉમદા આદર્શોને હૃદયમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવાની અને અનુસરવાની;

(ગ) ભારતનાં સાર્વભૌમત્વ, એકતા અને અખંડિતતાનું સમર્થન કરવાની અને તેમનું રક્ષણ કરવાની;

(ઘ) દેશનું રક્ષણ કરવાની અને રાષ્ટ્રીય સેવા બજાવવાની હાકલ થતાં, તેમ કરવાની;

(ચ) ધાર્મિક, ભાષાકીય, પ્રાદેશિક અથવા સાંપ્રદાયિક ભેદોથી પર રહીને, ભારતના તમામ લોકોમાં સુમેળ અને સમાન બંધુત્વની ભાવનાની વૃદ્ધિ કરવાની, સ્ત્રીઓના ગૌરવને અપમાનિત કરે, તેવા વ્યવહારો ત્યજી દેવાની;

(છ) આપણી સમન્વિત સંસ્કૃતિના સમૃદ્ધ વારસાનું મૂલ્ય સમજી તે જાળવી રાખવાની;

(જ) જંગલો, તળાવો, નદીઓ અને વન્ય પશુપક્ષીઓ સહિત કુદરતી પર્યાવરણનું જતન કરવાની અને તેની સુધારણા કરવાની અને જીવો પ્રત્યે અનુકંપા રાખવાની;

(ઝ) વૈજ્ઞાનિક માનસ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસા તથા સુધારણાની ભાવના કેળવવાની;

(ટ) જાહેર મિલકતનું રક્ષણ કરવાની અને હિંસાનો ત્યાગ કરવાની;

(ઠ) રાષ્ટ્ર પુરુષાર્થ અને સિદ્ધિનાં વધુ ને વધુ ઉન્નત સોપાનો ભણી સતત પ્રગતિ કરતું રહે એ માટે, વૈયક્તિક અને સામૂહિક પ્રવૃત્તિનાં તમામ ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠતા હાંસલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાની;

(ડ) માતા-પિતાએ અથવા વાલીએ 6 વર્ષથી 14 વર્ષ સુધીની વયના પોતાના બાળક અથવા પાલ્યને શિક્ષણની તકો પૂરી પાડવાની.

*ભારતનું સંવિધાન : કલમ ૫૧-क

અનુક્રમણિકા

શારીરિક શિક્ષણ

1.	યોગાસન	1
2.	યૌગિક ક્રિયાઓ (સૂક્ષ્મ વ્યાયામ, મુદ્રાઓ, પ્રાણાયામ)	5
3.	સૂર્યનમસ્કાર	9
4.	સર્વાંગ સુંદર વ્યાયામ	13
5.	દોડ	17
6.	લાંબીકૂદ	18
7.	ગોળાફેંક	19
8.	કબડ્ડી	24
9.	ક્રિકેટ	29
10.	ફૂટબૉલ	33
11.	જિમ્નેસ્ટિક્સ	37
12.	કવાયત	41
13.	ધ્વજવંદન માટે ધ્વજ બાંધવાની રીત	43
14.	પ્રાથમિક સારવાર	45
15.	ધરતીકંપ	46

સંગીત

16.	પારિભાષિક શબ્દો	49
17.	અલંકાર	51
18.	રાગની માહિતી	53
19.	વાદન	57
20.	જીવન-પરિચય	63
21.	વિવિધ ગીતો પ્રાર્થના, ધૂન, ભજન, પ્રકૃતિ ગીત, ભાવગીત, પ્રેરણાગીત, દેશભક્તિ ગીત, સ્વાગત ગીત, લોકગીત, ગરબા-ગરબી, રાસ	66
22.	સુભાષિત અને છંદ	92
23.	ગુજરાતનાં લોકનૃત્યો	94
24.	સ્વરાંકન સાથે રાષ્ટ્રગીત અને રાષ્ટ્રગાન	97

ચિત્રકલા

25.	મુક્ત હસ્ત રેખાંકન (કૅલિગ્રાફિ)	102
26.	અલંકૃત આકારો	105
27.	રંગ	107
28.	ભાતચિત્ર (ડિઝાઈન)	109
29.	પ્રકૃતિચિત્ર	111
30.	વસ્તુ ચિત્ર	113
31.	સ્મૃતિ ચિત્ર	115
32.	અક્ષર લેખન	118
33.	ચિત્ર સંયોજન	120
34.	કલ્પના ચિત્ર	122
35.	છાપકામ	124
36.	ક્રાફ્ટ વર્ક	126
37.	માટી કામ	128
38.	કોલાઝ વર્ક	130

●

આ પાઠ્યપુસ્તક વિશે...

શિક્ષણનું ધ્યેય અધ્યેતાના સર્વાંગી વિકાસનું છે. દરેકની આંતરિક શક્તિમાં ભિન્નતા હોવાની પરંતુ શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં તેમાં રહેલા શ્રેષ્ઠત્વને બહાર લાવવાનું હોય છે. તે બાબત લક્ષમાં રાખી શિક્ષણમાં વિવિધ ક્ષેત્રોને આવરી લેવામાં આવે છે. તેના ભાગરૂપે **ધોરણ 6નું સર્વાંગી શિક્ષણ**નું પાઠ્યપુસ્તક પ્રસ્તુત કરવામાં આવી રહ્યું છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકમાં શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત તેમજ ચિત્રકલાનો ત્રિવેણી સંગમ કરવામાં આવ્યો છે. વિદ્યાર્થી શારીરિક રીતે સ્વસ્થ બને સાથે જ તેનું મનોસ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ બને એ આવશ્યક છે. ઉપરાંત વિવિધ કલાઓથી તેનો આત્મિક વિકાસ પણ ઉચ્ચ કોટીનો થાય, સૌંદર્યની દૃષ્ટિ ખીલે એ પણ એટલું જ જરૂરી છે. આ પાઠ્યપુસ્તકમાં આપેલ વિષયવસ્તુ આ બાબતોની સિદ્ધિની સાથે અપેક્ષિત અધ્યયન નિષ્પત્તિઓ સુધી પહોંચવામાં સહાયક બની રહેશે. શારીરિક શિક્ષણ અને કલાઓના વિષયને પાઠ્યપુસ્તકના સ્વરૂપમાં આપવાથી તેના પ્રાયોગિક તત્ત્વને હાનિ ન પહોંચે તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. આપેલું વિષયવસ્તુ આ પ્રાયોગિક બાબતોના માર્ગદર્શન માટે છે તે વિદ્યાર્થીના જીવન-વ્યવહારમાં પ્રતિબિંબિત થાય તે વધારે જરૂરી છે.

શારીરિક શિક્ષણમાં યોગ અને સ્વાસ્થ્ય નિહિત જ છે. પ્રવર્તમાન પડકારોની સામે વિદ્યાર્થી પોતાની શરીરની સંપત્તિ તેમજ સ્વસ્થતાનું મહત્ત્વ સમજે તેમજ તેના વિકાસ માટે કટિબદ્ધ થાય તે પ્રમાણે જ વર્ગખંડમાં, શાળાના મેદાનમાં તેમજ શાળા બહાર અભિવ્યક્ત થાય એ મુજબ અધ્યયન કરાવવાનું છે.

ચિત્રકલામાં વિવિધ પ્રકારનાં ચિત્રોના માધ્યમથી વિદ્યાર્થી પણ પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા શબ્દો નહિ પણ ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવા સક્ષમ બને તેવો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. સંગીતકલાનો વિભાગ વિદ્યાર્થીઓની પ્રસ્તુતિને કલાત્મક બનાવવામાં ઉપયોગી થશે. અહીં સંગીતની સામાન્ય સમજ કેળવાય તે ધ્યાનમાં રાખવામાં આવ્યું છે. વિદ્યાર્થી લય અને તાલને ધ્યાનમાં રાખી વ્યક્તિગત અને સામુહિક ગાન કરવા પ્રેરાય તેવો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

એક બાબત ઉપર ફરીથી ભાર મૂકીએ છીએ કે, સર્વાંગી શિક્ષણનું આ પાઠ્યપુસ્તક થિયરીનું પુસ્તક નથી પણ પ્રસ્તુતીકરણમાં માર્ગદર્શનનું પુસ્તક છે તે ધ્યાનમાં રાખી અધ્યયન-અધ્યાપનમાં કાર્યરત બનીએ. પાઠ્યપુસ્તક ક્ષતિરહિત બનાવવા પૂરતો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. તેમ છતાં આ પાઠ્યપુસ્તકની ગુણવત્તા વધારે તેવા આપનાં સૂચનો સદૈવ આવકાર્ય છે.

-લેખક-સંપાદક

●