0687CH01



એકમ ૧

શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીનું મહત્વ

આ એકમમાં, આપણે જાણીશું કે કેવી રીતે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ આપણને સારો અનુભવ કરાવી શકે છે અને અન્ય લોકો સાથે રહેવામાં આપણને મદદ કરે છે.

આપણે શું કરીશું તે અહીં આપ્યું છે:

૧. **રમતો અને મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ:** આપણે ઘણી મનોરંજક રમતો રમીશું અને રસપ્રદ ચર્ચાઓ કરીશું.

૨. **એકબીજાની સંભાળ રાખવી:** આપણે સાથે રહેવાનું શીખીશું, સાથે મળીને આગળ વધીશું અને એકબીજા માટે ખુશ રહીશું. આપણે એ પણ શીખીશું અને જાણીશું કે આ બધું કરવાથીઆપણે કેવી રીતે વધુ સુખી, શારીરિક અને માનસિક રીતે વધુ મજબૂત અને વધુ સફળ બની શકીએ છીએ.

૩. **પ્રથમ સુરક્ષા:** આપણે નીચેના માર્ગો શોધી કાઢીશું: • રમતી વખતે સુરક્ષિત રહો • ઇજાઓને ટાળો • દરેક માટે તંદુરસ્ત વાતાવરણ ઊભું કરો.

કેટલીક પરંપરાગત રમતો છે જે વિવિધ મૂલ્યો અને સાંસ્કૃતિક સમજ કેળવવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. ઉપરાંત તેઓ ખેલાડીને સ્વસ્થ અને સતર્ક બનાવવામાં પણ મદદ કરે છે. ચાલો જાણીએ!

© NCERT not to be republished

બરફ પાણી

બરફ પાણી એકતાની પરંપરાગત રમત છે. આ રમતમાં, તમે મસ્તી કરતાં-કરતાંઊભા હોવા છતાં તમારા સાથી ખેલાડીઓને બચાવશો અને એકબીજાને ટેકો આપશો. રમો અને માણો!

સ્ફૂર્તિ માટે કસરત	પ્રવૃત્તિ	ટાઢા પડો	વતુંળનો સમય
ધડનું ટ્વિસ્ટ અડધી ઉઠકબેઠક ક્વાડ્રિસેપ્સનું ખેંચાણ	બરફ પાણી	તળિયે અડકવું પિંડીનું ખેંચાણ બાજુની લંગ્સનું ખેંચાણ	સાથે રહેવું

કેવી રીતે રમવું?



- એક દાવ લેનાર નક્કી કરો જે રમતમાં અન્ય ખેલાડીઓનો પકડશે.
- જો કોઇ ખેલાડીને દાવ લેનાર દ્વારા 'બરફ' એમ કહી દેવામાં આવે, તો પછી તે ખેલાડીએ તે સ્થળે તરત જ સ્થિર થઈ જવું પડશે (સ્થિર ઊભા રહેવું.)
- ખેલાડીને મુક્ત કરવા માટે, બીજા ખેલાડીએ તે ખેલાડી (સ્થગિત ખેલાડી)ને સ્પર્શ કરવો પડે છે અને 'પાણી' કહેવું પડે છે.
- જ્યાં સુધી બધા ખેલાડીઓ સ્થગિત ન થાય ત્યાં સુધી અથવા રમતનો સમય પૂરો ન થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રાખી શકાય છે.
- જો એક ખેલાડીને ત્રણથી વધુ વખત 'બરફ' કરી દેવામાં આવે તો તે ખેલાડીને દાવ લેવો પડશે.

© NCERT not to be republished



વર્તુળનો સમય – સાથે રહેવું

તમારા સહાધ્યાયીઓ સાથે ચર્ચા કરો, જો તમને આગામી ૭ દિવસ રમવાની મંજૂરી ન મળે તો તમને કેવું લાગશે અને શા માટે?

સાથે રમવાથી તમને સારો અહેસાસ થાય છે અને તે તમને આનંદ આપે છે.

© NCERT not to be republished

સતોળિયું

સતોળિયું એ એક સ્થાનિક રમત છે જે ભારતભરમાં વિવિધ નામોથી રમવામાં આવે છે. જેમ કે સતોલિયા, લગોરી, પિટ્ઠુ, નોરગોલોઇ વગેરે. તે ચપળતા, વ્યૂહરચના અને જૂથકાર્યના તત્વોને જોડે છે, જે તેને બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો -બંને માણી શકે એવી લોકપ્રિય મેદાની પ્રવૃત્તિ બનાવે છે. ચાલો આપણે સાથે મળીને રમીએ અને ખુશીથી વિકસીએ!

સ્ફૂર્તિ માટે કસરત	પ્રવૃત્તિ	ટાઢા પડો	વતુંળ સમય
આડી ચાલ ઊંધી ચાલ જોગિંગ ડ્રિલ્સ	સતોળિયું	પશ્ચિમોત્તનાસન	ખુશીથી વિકસીએ

કેવી રીતે રમવું?



- બે જૂથ બનાવો.
- એકની ઉપર પથ્થરોનો ઢગલો કરો અને તે ઢગલાથી આશરે ૧૫ ફૂટ દૂર એક રેખા ચિહ્નિત કરો.
- પ્રથમ જૂથ તેના એક ખેલાડીને ત્રણ તકોમાં ઢગલા પર પ્રહાર કરવા મોકલશે.
- ક્ષેત્રરક્ષણ (ફિલ્ડિંગ) કરનાર જૂથ એક ખેલાડીને ઢગલાની બીજી તરફ રાખે છે અને જો આ ખેલાડી પ્રથમ જૂથના ખેલાડી દ્વારા ફેંકવામાં આવેલા દડાને સીધો જ ઝડપી લે તો તે ખેલાડી બહાર થઇ જશે.
- પ્રથમ જૂથનો ખેલાડી ઢગલા પર પ્રહાર કરશે અને તેમના સાથી ખેલાડીઓ ઢગલાને પાછું ગોઠવવા માટે દોડે છે અને લગોરી, સતોલિયા અથવા પિટ્ઠુ અથવા રમતનું અન્ય કોઇ નામ જે તે વિસ્તારમાં લોકપ્રિય હોય તેની બૂમ પાડે છે.

© NCERT not to be republished



- જો ક્ષેત્રરક્ષક (ફિલ્ડિંગ) જૂથ દ્વારા કોઈ ખેલાડીને દડાથી પ્રહાર કરી બહાર કરવામાં આવે, તો તે ખેલાડીને નીકળવું પડશે અને રમત ફરી શરૂ થશે.
- જો તમામ પત્થરોનો ઢગલો કરતા પહેલા જ જૂથે બૂમ પાડી,
  તો આખું જૂથ બહાર થઈ જશે.
- અને જો પ્રહાર કરનાર જૂથ ઢગલો પાછો ગોઠવીને કોઈ પણ (ખેલાડી) રમતની બહાર થાય તે પહેલાં બૂમ પાડે છે, તો પછી તેઓને તેની માટે એક અંક મળશે.

વર્તુળ સમય – ખુશીથી વિકસીએ

સતોળિયું રમતી વખતે, વસ્તુઓની સૂચિ તૈયાર કરો અથવા બાબતોની નોંધણી કરો જે તમને સૌથી વધુ ગમી હોય અથવા સૌથી વધુ મજા આવી હોય અને તે વસ્તુઓ જેમાં તમને બિલકુલ મજા ન આવી હોય.

રમવાથી તમને સક્રિય અને તણાવમુક્ત થવામાં મદદ મળશે.

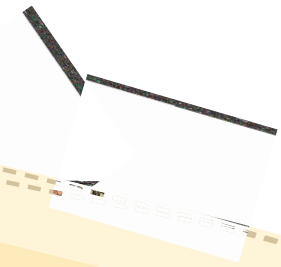
© NCERT not to be republished

એરોબિક કસરતો

એરોબિક કસરતો એવી પ્રવૃત્તિઓ છે જે લાંબા સમય સુધી હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસમાં વધારો કરે છે. આ પ્રવૃત્તિઓમાં આપણે કસરત કરતાં-કરતાં મજા કેમ માણવી તે શીખીશું. ચાલો મનોરંજક કસરતોના વિવિધ સંયોજનો શીખીએ!

સ્ફૂર્તિ માટે કસરતો	પ્રવૃત્તિ	ટાઢા પડો	વર્તુળ સમય
કૂદકા મારવા અને દોરડાં કૂદવા નિતંબ અને પેડુના સાંધાનું ખેંચાણ	એરોબિક કસરતો	હાથ ઝુલાવવા ખભા હલાવવા	શક્તિશાળી બનવું

કેવી રીતે રમવું?



- એરોબિક કસરતોમાં ઊર્જાસભર સંગીત સાથે લયબદ્ધ નૃત્યની હિલચાલનો સમન્વય થાય છે, જે ગતિશીલ અને મનોરંજક એરોબિક વ્યાયામનું સર્જન કરે છે, છતાં તેમાં લાંબા સમય સુધી પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે અને તેથી તે હૃદયના આરોગ્ય, સહનશીલતા અને સામાન્ય તંદુરસ્તીને પ્રોત્સાહિત કરે છે. તમારા શિક્ષકની સહાયથી વિવિધ એરોબિક કસરતો શીખો.

© NCERT not to be republished



વર્તુળ સમય – શક્તિશાળી બનવું

નિયમિત એરોબિક કસરતો કેવી રીતે હાંફ ઘટાડે છે તેની પર એક નોંધ લખો.

જો તમે નિયમિત કસરત કરો છો અને
તંદુરસ્ત ખોરાક લો છો તો હાડકાં અને સ્નાયુઓ
મજબૂત બને છે.

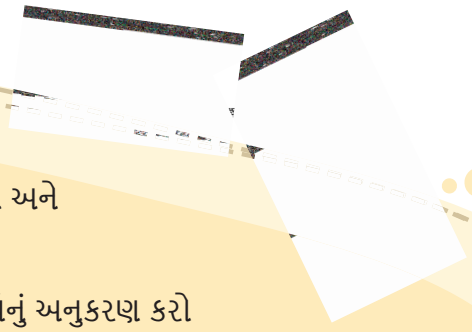
© NCERT not to be republished

મારા ચાળા પાડો

આપણને કોઇ પાત્ર અથવા વ્યક્તિના ચાળા પાડવામાં કેવી મજા આવે છે, યાદ છે ને? તે હલનચલન સાથે કરવામાં પણ મજા આવે છે. મારા ચાળા પાડો નકલ કરવાની રમત છે. ચાલો આપણે એકબીજાના હલનચલનની આબેહૂબ છબી બનાવીએ અને મજા માણીએ!

વોર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કુલ ડાઉન	વર્તુળનો સમય
લપસવું અને પૂરપાટ દોડવું ઘૂંટણ અડકવા અને ક્વાડ્રિસેપ્સ ખેંચાણ	મારા ચાળા પાડો	આગળ વળવું અને પાછળ વળવું	એકબીજાની મદદ કરવી

કેવી રીતે રમવું?



- એક સભ્ય પસંદ કરો કે જે જુદી જુદી હલનચલન દેખાડશે અને અન્ય લોકો તેને અનુસરશે.
- હવે તમે હમણાં જ જોઇ એ હલનચલન અથવા ગતિવિધિનું અનુકરણ કરો
  ઉદાહરણ:- પ્રાણીઓની ચાલ, શરીરને વાળવું, કૂદકાં મારવા, ખેંચાણ, એક પગ પર સંતુલન.
- નિયત સમય પછી (હલનચલનની) ભૂમિકા બદલો. દરેક વ્યક્તિને જુદી જુદી હલનચલન દર્શાવવાની તક મળશે.

© NCERT not to be republished



વર્તુળ સમય – એકબીજાને મદદ કરો

તમારા સહાધ્યાયીઓ સાથે કોઇ દાખલો કહી સંભળાવો જ્યાં તમે કોઈને મદદ કરવા માટે બહાર ગયા હતા, જો કે તે તમારા માટે સુવિધાજનક ન હતું, છતાં તમને તે સારું લાગ્યું હતું.. કેમ?

સાથે રમવાથી ભાવનાત્મક અને સામાજિક સંબંધ બનાવવામાં મદદ મળે છે. તમે સમૂહમાં ન્યાયસંગત રમત, નિયમોનું પાલન અને એકબીજાના પ્રદર્શનનો આદર કરવું- જેવા મૂલ્યો શીખો છો.

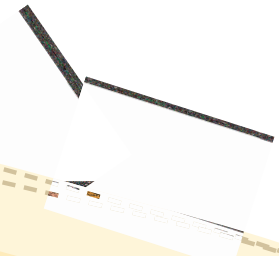
© NCERT not to be republished

આંકડાની રમત

આંકડાની રમતને સ્થાનિક રમત રૂમાલ ઝપટા માંથી અપનાવવામાં આવી છે. તમારા મિત્રો સાથે આ રમત રમી હતી તે યાદ કરો.

વોમ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વતુળ સમય
અડધી ઉઠકબેઠક તળિયે સ્પર્શ પિંડીનું ખેંચાણ	આંકડાની રમત	કાન પર બાવડું અડાડી હાથ પાછળ ખેંચો બાજુએ વળવું ડાબા,જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને વળીને અડકવું	એકબીજા સાથે સારી રીતે વર્તવું

કેવી રીતે રમવું?



- વર્તુળ બનાવો. બે જૂથ બનાવો.
- મધ્યમાં શંકુ અથવા નિશાની મૂકો.
- બંને જૂથોના ખેલાડીઓને સમાન સંખ્યાઓ આપવામાં આવશે. દાખલા તરીકે:
  જૂથ એ માટે ૧ થી ૧૦ અને ટીમ બી માટે ૧ થી ૧૦.
- શિક્ષકની સૂચના મુજબ વર્તુળમાં આગળ વધવાનું શરૂ કરો જેમ કે ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં અને ઘડિયાળની વિરુદ્ધ દિશામાં ધીમે-ધીમે ચાલો, દેડકા-કૂદકા મારો.
- ફરતી વખતે, શિક્ષક એક સંખ્યા બોલશે. કોઇપણ બે ખેલાડીઓ જેમને સમાન સંખ્યા અપાઇ છે તે નિશાની તરફ પહોંચશે. જે નિશાનીને અડકશે તેને એક અંક મળશે.
- મહત્તમ પોઇન્ટ ધરાવતી ટીમ જીતશે.

© NCERT not to be republished





વર્તુળ સમય – એકબીજા સાથે સારી રીતે વર્તો

તમારો અભિપ્રાય કહી સંભળાવો, જો તમે રમત દરમિયાન કોઈની સાથે ખરાબ થતું જુઓ છો, તો તમે શું કરશો?

તમે તમારી સાથે જે વર્તન ઇચ્છો છો, અન્ય લોકો સાથે પણ એ રીતે વર્તો.

© NCERT not to be republished

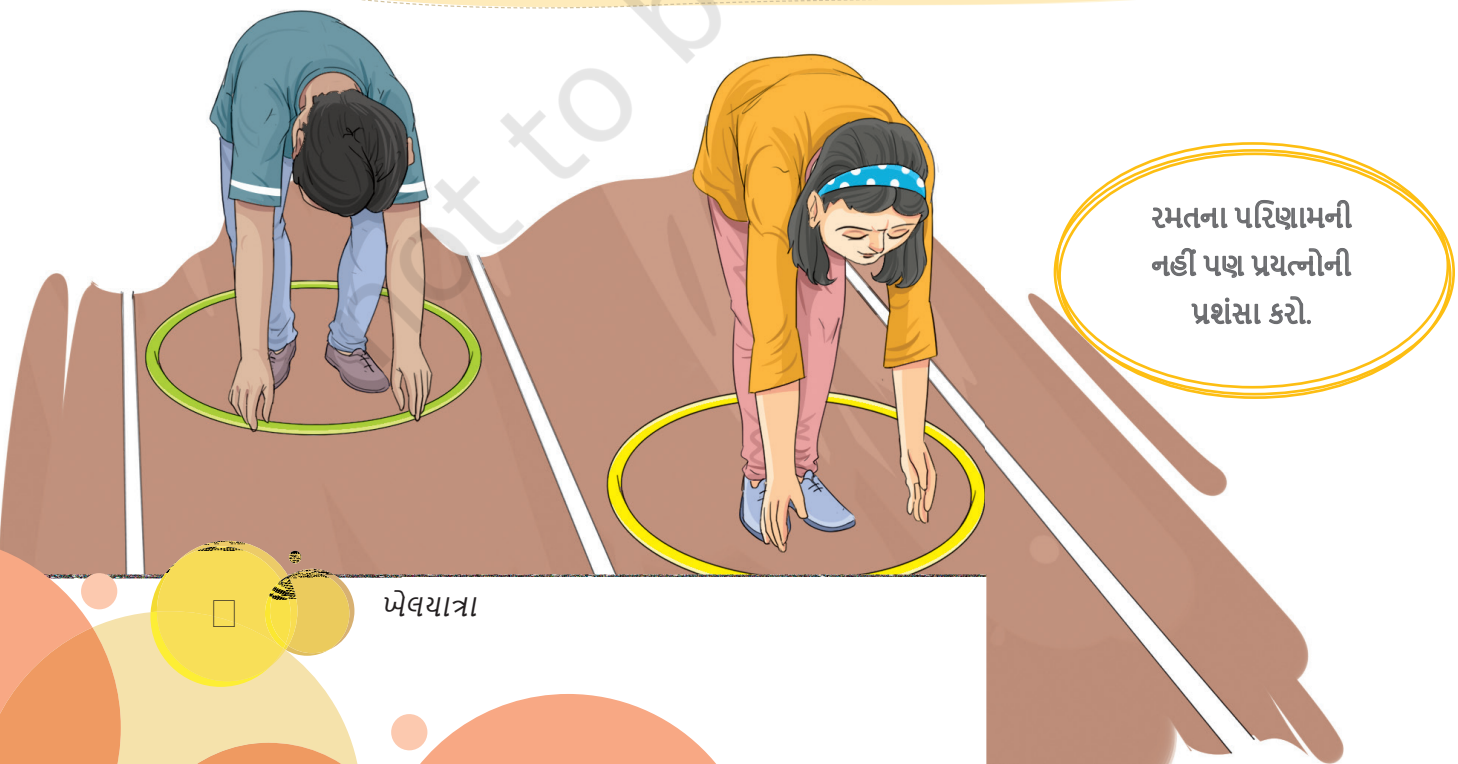
હુલા હૂપ કૂદકા

હુલા હૂપ કૂદકા એ વલયાકાર નળીનો ઉપયોગ કરીને રમવામાં આવતી રમત છે. શરીરને વલયાકાર નળી સાથે કૂદતા, હેરફેર કરતાં, સમન્વય કરતાં તમારા શરીરને શીખવો અને એકબીજા માટે ખુશ રહેતા શીખો.

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	ઠંડુ-ઠંડુ કરો	વતુળ સમય
ખભાને ગોળ ફેરવો સાથળનું ખેંચાણ કમરને ફેરવવી	હુલા હૂપ જમ્પ	ઘડનું ટ્વિસ્ટ તળિયે અડકવું હેમસ્ટ્રીંગનું ખેંચાણ	એકબીજા માટે ખુશ રહેવાનું શીખો

કેવી રીતે રમવું?

- થોડાંક જૂથો બનાવો.
- દરેક પંક્તિમાં પ્રથમ ખેલાડીને હુલા હૂપ (વલયાકાર નળી) મળશે. દરેક ખેલાડી માટે દર પંક્તિએ એક હુલા હૂપ હશે.



રમતના પરિણામની નહીં પણ પ્રયત્નોની પ્રશંસા કરો.

ખેલયાત્રા

© NCERT not to be republished



- વલયાકારો તમારી સામે જમીન પર મૂકવામાં આવશે.
- બન્ને પગે હુલા હૂપ્સ (વલયાકારો) ની અંદર કૂદીને સ્પર્ધાની શરૂઆત કરો.
- હૂપને જમીન પરથી ઉપાડો અને તેને તમારી સામે મૂકો. પછી ફરીથી બંને પગ સાથે ઉતરાણ કરીને કૂદકો લગાવો.
- જ્યાં સુધી તમે અંતિમ બિંદુ સુધી ન પહોંચો ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.
- શરૂઆતની પંક્તિ તરફ પાછા ફરો અને હૂપને તમારા જૂથના સભ્યને આપી દો.
- જે જૂથ પ્રથમ સમાપ્ત કરશે તે રમત જીતશે.

વર્તુળ સમય – અન્ય લોકો માટે ખુશ રહેવાનું શીખો

- કલ્પના કરો કે, તમે એક રમત જીતી ગયા છો અને દરેક જણ તમારા માટે ખુશખુશાલ છે, તમારી પ્રતિક્રિયાને કવિતાના રૂપમાં વર્ણવો.
- શું તમે ક્યારેય વિરોધી જૂથના ખેલાડીઓના પ્રદર્શન માટે તેમની પ્રશંસા કરી છે?

© NCERT not to be republished