

શિક્ષણનું ગુણવત્તાલક્ષી સર્વવ્યાપીકરણ એજ આપણો સંકલ્પ

મેં એક શિક્ષક હું મુજે સમાજ ઓર રાષ્ટ્ર કે બારે મેં સોચના હેં ક્યૂંકી શિક્ષક
કભી સાધારણ નહીં હોતા, પ્રલય ઓર નિર્માણ ઉનકી ગોદમેં પલતે હેં ।

વિદ્યાસહાયક તાલીમ મૌકચુલ



લેખન અને સંપાદન
ડાયટ પરિવાર
સંતરામપુર



માર્ગદર્શક અને પ્રોત્સાહક
ડો. એ. વી. પટેલ
પ્રાચાર્ય
ડાયટ, સંતરામપુર



પરામર્શન
શ્રી આર. કે. પટેલ
શ્રી એસ. એચ. તિવારી
શ્રી આર. એલ. વણકર
ડાયટ, સંતરામપુર



જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન સંતરામપુર

ફોન : (૦૨૬૭૫) ૨૨૦૦૫૯, ૨૨૦૦૯૨

Email-DIET_SANTRAMPUR@yahoo.com

web-www.dietsantrampur.org.

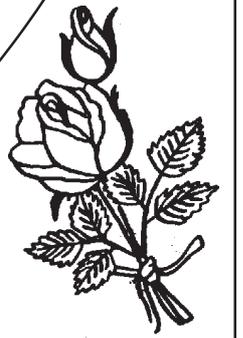
માર્ચ-૨૦૦૯



પ્રસ્તાવના

‘વિશ્વના અતિપવિત્ર વ્યવસાયમાં જોડાવા બદલ તમને સૌને અભિનંદન. બુનિયાદી અધ્યાપન મંદિરમાં બે વર્ષની તાલીમ સંપન્ન કરી થનગનાટ સાથે તમને સૌ બાળદેવોને સંવારવા તૈયાર થયા ત્યારે શિક્ષણના નિત નવા અભિગમો, પદ્ધતિઓ, પ્રયુક્તિઓ વિશે માહિતગાર હોય તે અત્યંત જરૂરી છે. વિદ્યાસહાયકો એ આજના પ્રાથમિક શિક્ષણના ઘડવૈયા છે. બાળકને શાળામાં આવવું ગમે, રહેવું ગમે. ભણવું ગમે તે માટે શાળા પર્યાવરણ ઉપરાંત શિક્ષક ઉપર મોટો આધાર રહે છે.

આપણે સમર્થ શિક્ષકની ભૂમિકા અદા કરીએ. શિક્ષણમાં રોજ નવી બાબતોથી અવગત રહી આપણી સામે બેઠેલા નિર્દોષ બાળદેવોની ગુણવત્તાનું સર્વવ્યાપીકરણ કરવામાં સર્મપિત બનીએ તે આશયથી આ મોડ્યુલમાં કેટલાક નવા મુદ્દા સમાવી આપને માર્ગદર્શન આપવાનો આ નમ્ર પ્રયાસ આપને ગમશે જ. ભવિષ્યમાં પણ અનેક નવી બાબતોથી આપને અવગત કરતા રહીશું. પરંતુ આ મોડ્યુલમાં આપેલી બાબતો મોડ્યુલમાંજ ન રહેતાં તેનું સફળ અમલીકરણ થાય તેની જવાબદારી આપના શીરે છે મને વિશ્વાસ છે કે તમારામાં મૂકેલા વિશ્વાસને આપ અવશ્ય નિભાવશો.



ડૉ. એ. વી. પટેલ
પ્રિન્સીપાલ
ડાયટ,
સંતરામપુર

મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ

સને ૧૯૮૬ની રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિમાં મૂલ્યશિક્ષણ અંગે સર્વગ્રાહી વિચાર થયો છે. અગાઉ પણ મૂલ્ય-શિક્ષણનો સમાવેશ થયો હતો પણ હવે મૂલ્યશિક્ષણ અને મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ અંગે વધારે સભાનતાપૂર્વક અને ગંભીર પ્રયત્ન કરવાનું જરૂરી લાગ્યું છે. મૂલ્યશિક્ષણ સારા જીવનની સંકલ્પનામાં સમાવિષ્ટ જ છે કારણ કે સારું જીવન એટલે જ મૂલ્યલક્ષી જીવન. શિક્ષણનો પ્રયત્ન પણ મૂલ્યલક્ષી જીવન માટે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવાનો છે. વિદ્યાર્થીઓને આપણે જુદાજુદા વિષયોનું ચોક્કસ હેતુઓને ધ્યાનમાં રાખીને, રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ આધારે રચાયેલ પાઠ્યપુસ્તકો દ્વારા શિક્ષણ આપીએ છીએ. તે દ્વારા આપણે વિદ્યાર્થીઓને ભાવિ જીવન માટે તૈયાર કરીએ છીએ.

મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ પ્રક્રિયા એ અંતે તો વધુ સારા નાગરિકના નિર્માણ માટે કે વધુ રચનાત્મક ભૂમિકાયુક્ત વ્યક્તિના નિર્માણ માટે હોય છે.

વીસમી સદીના અંતિમ બે-ત્રણ દાયકામાં સૌએ અવલોકન કર્યું છે કે જીવનમૂલ્યોનો ઢાસ એ હકીકત છે. આ ઢાસ અટકે નહિ કે તેની માત્રા ઘટે નહિ ત્યાં સુધી બહેતર (બેટર) અને ઉન્નત (હાયર) જીવનની કલ્પના જ થઈ શકે નહિ. જે કોઈ માનવ માનવ વચ્ચે અને વ્યવસ્થાઓ માટે ઈષ્ટ છે, અને શ્રેયસ્કર છે તે મૂલ્ય-વિચાર અને મૂલ્યનિષ્ઠ વ્યવહાર છે. મૂલ્ય અંગે જાગૃતિ અને આચરણ એ મૂલ્યનિષ્ઠાની અનુભૂતિનાં માધ્યમો છે.

મૂલ્યો એ સાર્વત્રિક સ્વીકૃતિ ધરાવે છે. ભારતીય ચિંતન તો મૂલ્યની પીઠિકા ઉપર જ સ્થિર થયું છે. કારણ કે નૈતિક અનુશાસન (મોરલ ડિસિપ્લિન) એ ભારતીય શિક્ષણ વિચારનો પ્રાણ છે.

શિક્ષણ દ્વારા પોતાને માટે અને સમાજને માટે શ્રેયસ્કર શું છે તે સમજાવવું જરૂરી છે. મૂલ્યો અંગે વિદ્યાર્થીઓને સભાન કરીએ તો જીવનવ્યવહારમાં પણ તેઓ મૂલ્યલક્ષી વર્તન કરે અને વધુ સારા જીવન પ્રતિ તેમનું પ્રયાણ થાય.

આપણા અભ્યાસક્રમમાં દશ હાર્દરૂપ તત્ત્વો એ મૂલ્યોના પ્રસ્થાપન માટે અતિ ઉપયોગી છે. તે દ્વારા શિક્ષકોએ શિક્ષણના અંતર્ગત ભાગરૂપે પાઠ્યપુસ્તકોમાં જે-તે એકમોમાં આ મૂલ્યોનું શિક્ષણ કરાવીને મૂલ્યો કડાવી શકાય. મૂલ્યો શીખવાડાતાં નથી, તે પકડી-પકડાવી શકાય છે. આપણ દશ હાર્દરૂપ તત્ત્વો (કોર લીમેન્ટ્સ)ની સંકલ્પના સમજાવે.

હાર્દરૂપ તત્ત્વોની સંકલ્પના

(૧) ભારતની સ્વાતંત્ર્ય ચળવળનો ઇતિહાસ :

આપણી તરૂણ પેઢી અર્વાચીન ભારતની આધારશિલારૂપ મહાન સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામની ચળવળ અંગેની જાણકારી કે સમજણ વગર ઝૂરી છે. તેમનામાં દેશદાઝ અને રાષ્ટ્રની સિદ્ધિઓ પરત્વેના આદરના ગુણો દૃઢમૂલ કરવા માટે, નિઃસ્વાર્થ બલિદાનોથી રંગાયેલ સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામની ચળવળનો સર્વાંગી ક્રમિક પરિચય આપવો અત્યંત આવશ્યક છે. સ્વતંત્રતાનું મૂલ્ય અહીં નિશ્ચિત છે.

(૨) બંધારણીય જવાબદારીઓ :

ભારતનું બંધારણ આપણા રાષ્ટ્રને સાર્વભૌમ, સમાજવાદી, બિનસાંપ્રદાયિક લોકશાહી પ્રજાસત્તાક બનાવવાનો લોકસંકલ્પ પ્રગટ કરે છે. દરેક નાગરિકને વાસ્તે સામાજિક, આર્થિક અને રાજનૈતિક સહિતનો સર્વદેશીય ન્યાય હાંસલ કરવાની વિચાર, અભિવ્યક્તિ, માન્યતા, શ્રદ્ધા અને ઉપાસનાનું સ્વાતંત્ર્ય સિદ્ધ કરવાનો દરજ્જાની તથા તકની સમાનતા સૌ નાગરિકો માટે પ્રાપ્ત થાય તે માટેનો સંકલ્પ બંધારણના આમુખ દ્વારા વ્યક્ત કરે છે. આપણા દેશના બંધારણે પ્રબોધેલાં આ રાષ્ટ્રીય મૂલ્યો અંગે માધ્યમોમાં જાગૃતિ કેળવાય તે જરૂરી છે.

(૩) રાષ્ટ્રીય ઐક્ય માટે આવશ્યક વિષયવસ્તુ :

ભારત એ વિવિધ જાતિઓનો, વિવિધ ધર્મોનો અને વિવિધ ભાષાઓનો દેશ છે, છતાં આ વિવિધતામાં પાયાની એકતા છે. રાષ્ટ્રીય અને સાંવેગિક એકતા તરફ દોરી જતી વિવિધ પેટા-સંસ્કૃતિઓ વચ્ચેની સાચી સમજને વિકસાવીને આ એકતાનો વિકાસ કરી શકાય તેવો પ્રયત્ન કરીને રાષ્ટ્રીયતાના મૂલ્યને પ્રસ્થાપિત કરી શકાય.

(૪) ભારતનો સામાન્ય સાંસ્કૃતિક વારસો :

ભારતીય સંસ્કૃતિની વિશાળ પરંપરા છે. તે સાંસ્કૃતિ મૂલ્યો વ્યક્ત કરે છે. અનેક સંસ્કૃતિઓનો એમાં સમન્વય થયો છે. આ ભવ્ય સાંસ્કૃતિક વારસાનો વિદ્યાર્થીઓ શાળાકક્ષાએ-પ્રાથમિક શાળાકક્ષાએ ખ્યાલ પ્રાપ્ત કરે છે અને એની જાળવણી માટે જાગૃત બને એ શિક્ષણનો મહત્ત્વનો હેતુ છે.

ભારત વિશાળ દેશ છે. તેમાં જુદાજુદા ધર્મો પાળતા, જુદીજુદી ભાષાઓ બોલતા અને વિવિધ રીતે-રિવાજો પાળતા લોકો વસે છે, ભારતીયતા સમગ્ર પ્રજાને જોડી રાખતી કડી છે. આ ભારતીયતા એટલે ભારતીયપણાનો ભાવ. ભારતીયપણાનો ભાવ અધ્યેતાઓમાં દૃઢ થાય તે માટે ભારત સમગ્રનો, ભારતીય પ્રજા સમગ્રનો પરિચય એમને મળવો જોઈએ. ભારતમાં દરેક પ્રદેશમાં વિવિધ સ્થળો અને સાહિત્યનો, પ્રજાના ધર્મો અને ઉત્સવોનો, લોકજ્ઞાન અને લોકનૃત્યનો, શાસ્ત્રીય નૃત્યોનો, વિવિધ હસ્તકલાઓ અને શિલ્પ સ્થાપત્યનો પરિચય અધ્યેતાઓને સતત થવો જોઈએ.

(૫) સર્વસમાનતા, લોકશાહી અને બિનસાંપ્રદાયિકતા :

ભારતના સંવિધાનના આમુખનાં ભારતની પ્રજાના મૂળમાં ભારતને સાર્વભૌમ, સમાજવાદી, બિનસાંપ્રદાયિક લોકશાહી રાજ્યના રૂપમાં ઘડવાની પ્રતિજ્ઞા મૂકવામાં આવી છે. અને ભારતીય નાગરિકને ન્યાય, સ્વતંત્રતા, સમાનતા અને બંધુત્વની બાંધધરી આપવામાં આવી છે. આ આપણાં રાષ્ટ્રીય લક્ષ્યો છે. આ લક્ષ્યો પાર પાડવા માટે રાષ્ટ્ર સંકલ્પબદ્ધ છે. આપણા અભ્યાસક્રમમાં સર્વ સમાનતા, લોકશાહી અને બિનસાંપ્રદાયિકતાને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

(ક) સર્વ સમાનતાનું ધ્યેય ભારતના તમામ નાગરિકોને એક ભૂમિકાએ મૂકે છે. રાજ્ય ભારતના કોઈ નાગરિક પ્રત્યે ઊંચનીચનો ખ્યાલ નહિ કરે અને આવો ખ્યાલ સાંખી પણ નહિ લે. અસ્પૃશ્યતા કાયદાથી ગુનો ગણાય છે. ગરીબી ભારતની સૌથી બિહામણી સમસ્યા છે. આ સમસ્યા નાબૂદ કરવાની છે. આર્થિક અસમાનતા ઓછી અને ઓછી કરવાનું રાષ્ટ્રનું વલણ છે. એટલે સમાજવાદી સમાજરચનાને આપણું લક્ષ્ય બનાવ્યું છે, સમાજના દરેક નાગરિકને ન્યાય મેળવવાનો સમાન અધિકાર આપવામાં આવ્યો છે.

(ખ) લોકશાહી એ ભારતનો પ્રાણ છે, એ માનવજાતે શોધેલી રાજ્ય-પદ્ધતિઓમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે. પોતાના શાસનકર્તાને પસંદ કરવાનો હક લોકોનો પોતાનો હોય, લોકોની ઈચ્છા પ્રમાણે રાજ્ય ચલાવવા શાસનકર્તા બંધાયેલા હોય તેવી ઉત્તમ રાજ્યપદ્ધતિ વિશે અધ્યેતાઓ ખ્યાલ મેળવે અને આવી ઉત્તમ રાજ્ય-પદ્ધતિ ટકાવી રાખવાની યોગ્યતા મેળવે તેવો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

(ગ) ભારતની પ્રજા જુદાજુદા ધર્મો પાળે છે, રાજ્યે પોતે કોઈ ધર્મને સ્વીકાર્યો નથી. આ અર્થમાં ભારત બિનસાંપ્રદાયિક રાજ્ય છે, પણ ભારતની પ્રજા રાજ્યની કોઈ પણ પ્રકારની દબલગીરી વગર પોતાનો ધર્મ પાળી શકે છે. પોતાના ધાર્મિક ઉત્સવો ઉજવી શકે છે. (ભારતના સંવિધાનમાં દેશ માટે રાજ્ય શબ્દ વપરાય છે. રાષ્ટ્ર કે દેશ શબ્દ વપરાયેલ નથી.) બધા જ ધર્મો અત્યારે તો માણસને માણસ તરીકે યોગ્ય બનવાનો જ ઉપદેશ આપે છે. બધા ધર્મોમાં મૂળતત્ત્વો સરખાં છે. આ ખ્યાલ અધ્યેતાઓમાં આવે, એમનામાં સર્વધર્મ સમભાવનો ભાવ દૃઢ બને તેવો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે. આ મૂલ્યો છે.

(૬) જાતીય સમાનતા :

સ્ત્રી અને પુરુષ ઘરનાં કે બહારનાં બધાં જ કામો માટે સરખી ક્ષમતા ધરાવે છે. અને તે અંગેની જવાબદારીઓના સરખા હિસ્સેદાર છે. એવું વલણ અખત્યાર કરે તેવો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે. સ્ત્રીની ગૃહિણી તરીકેની ભૂમિકા પણ સમાજને ચલાવવા માટે અગત્યની છે. શક્ય હોય ત્યાં ઓફિસ, ખેતરો, કારખાનાં જેવાં વિવિધ ક્ષેત્રે કામ કરતી મહિલાઓ અંગેનો નિર્દેશ પણ જરૂરી ઉદાહરણો દ્વારા કરવો જોઈએ. સ્ત્રીઓને મળતા કાયદેસરના અધિકારો અંગેની તેમજ તેની પોતાની શક્તિઓ માટેની પૂરતી જાગૃતિ કેળવી સ્ત્રી પોતાનો વિકાસ કરે તે બાબત ઉપર ભાર મૂકવો જોઈએ.

(૭) પર્યાવરણની જાળવણી (સુરક્ષા) :

કુદરતી ભેટોથી માનવજાત કુદરતની ઋણી છે, તેની મનુષ્યજાત ઉપર અનહદ કૃપા છે. મનુષ્યના જીવનના અસ્તિત્વ માટે અને વિકાસ માટે કુદરતે ઘણું આપ્યું છે. પાણી, હવા, સૂર્યપ્રકાશ, ધરતી, વૃક્ષો, પ્રાણીઓ, ખનીજ દ્રવ્યો, ખનીજતેલ વગેરેને કુદરતી સ્ત્રોત કહે છે. કુદરતી સ્ત્રોતનો અર્થ ધીમેધીમે બદલાયો છે, આદિ માનવોને ખનીજ દ્રવ્યોનો ખપ નહોતો માટે એ એમને માટે કુદરતી સ્ત્રોત નહોતો ગણાતો, પણ ધીમેધીમે મનુષ્યને આ કુદરતી સ્ત્રોતની ભાળ મળતી ગઈ અને એના ઉપયોગનો ખ્યાલ આવ્યો.

આ કુદરતી સ્ત્રોત આપણું પર્યાવરણ છે. આ પર્યાવરણનો વિવેક વગર ઉપયોગ કરીએ તો આ અખૂટ સામગ્રી પણ ખૂટી જવાની સમસ્યા ઊભી થાય અને તંગી ઊભી થાય. વર્ણી વાતાવરણની સમતુલા જોખમાય. હવા, પાણી, ખોરાક, જમીન વગેરે દૂષિત થાય અને માનવજાતનું અસ્તિત્વ જોખમાય. માણસે પોતાના મોજશોખ પોષવા, ભોગવાદ સંતોષવા જે પ્રવૃત્તિઓ આદરી છે. તેનાથી સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર થઈ છે. વધુ પડતી વસ્તીએ પણ પર્યાવરણને ખલેલ પહોંચાડ્યું છે. એ બધાં જોખમોમાંથી સમગ્ર જીવસૃષ્ટિને બચાવવા અધ્યેતાઓને પર્યાવરણની જાળવણી માટે જાગૃત કરવાં જોઈએ. પર્યાવરણને કારણે મનુષ્યજાતમાં પ્રગટતા સૌંદર્યથી અને એની ઉપયોગિતાથી અધ્યેતાઓને સભાન કરવા જોઈએ. આ રાષ્ટ્રીય મૂલ્ય છે.

(૮) સામાજિક અવરોધો દૂર કરવા

બંધારણે દરેક ભારતીય નાગરિકને સમાનતાનો અધિકાર આપ્યો છે. એકેક નાગરિકને વિકાસની પુરી તકો મળે એ માટે પૂરતો પ્રબંધ કર્યો છે. આમ છતાં, અનેક સામાજિક અવરોધો આડે આવે છે.

ભારતીય સમાજ અનેક જ્ઞાતિઓમાં વહેંચાયેલો છે, જ્ઞાતિઓની સદીઓ જૂની પરંપરાઓ છે. આ જ્ઞાતિઓ સાથે ઊંચનીચના ખ્યાલો દૃઢ થઈ ગયેલા છે. આ કારણે લોકોની સામાજિક સ્થિતિ અને તકો પર મોટી અસર પડે છે. ભારતીય સમાજ અનેક રૂઢિઓથી બંધાયેલો. આ રૂઢિઓને કારણે પ્રજાનું માનસ બંધિયાર થઈ ગયું છે. આધુનિક જગતના આધુનિક ખ્યાલોને આવકારવાનું જલદી બનતું નથી. ભારતીય સમાજ બંધ સમાજ (Closed Society) છે. તેને ખૂલ્લો સમાજ (Open Society) બનાવાય તો વિકાસ દ્વારા ખૂલે. કારણ કે વિશ્વ ખુલ્લાપણાને વિકસાવી રહ્યું છે, એક બની રહ્યું છે. આપણે વિદ્યાર્થીઓને આ બધાથી ચેતવવાના છે, રૂઢ ખ્યાલોથી એમને મુક્ત કરવાના છે. આ સામાજિક મૂલ્ય છે.

(૯) 'નાનું કુટુંબ' એ ધોરણનું પાલન :

આ સામાજિક મૂલ્ય ઉપરાંત રાષ્ટ્રીય મૂલ્ય પણ છે. વસ્તીવિસ્ફોટ સમગ્ર વિશ્વની (વૈશ્વિક) સમસ્યા છે. ભારત પણ તેનો કપરો સામનો કરી રહ્યું છે. ભારતની અનેકવિધ ક્ષેત્રોમાં ઘણી પ્રગતિ હોવા છતાં અતિ વસ્તીના કારણે આ વિકાસ દેખાતો નથી. વધતી વસ્તીને નિયંત્રણમાં લાવવા વિધાયક વલણો કેળવાય તે જરૂરી છે. જેઓ આવતી કાલનાં માતાપિતા છે, જે જવાબદાર માતૃત્વ-પિતૃત્વ ધારણ કરવાનાં છે તેવાં બાળકોને આજથી જ નાના કુટુંબના લાભોનો ખ્યાલ પરીક્ષ રીતે આપવાનો છે. નાના કુટુંબમાં મળતી વિકાસની તકો, અનુભવાતાં સુખ-શાંતિનાં સુખદ ચિત્રો બાળકો સમક્ષ રજૂ કરવાના છે, સાથે સાથે મોટાં કુટુંબોની બેહાલી પણ દર્શાવવાની છે. વધુ પડતી વસ્તીથી સર્જાતી સમસ્યાઓ અંગે પણ સભાન બનાવવાનાં છે. આપણી આ રાષ્ટ્રીય સમસ્યા હલ કરવામાં દરેક નાગરિક યોગદાન આપે તે તરફ પણ તેમનું ધ્યાન દોરવાનું છે.

(૧૦) વૈજ્ઞાનિક વલણની કેળવણી :

ભારતીય સમાજના વિકાસમાં અંધશ્રદ્ધા એક મોટો અવરોધ છે. ભણેલા-ગણેલા (શિક્ષિત-દીક્ષિત) ઘણા માણસો પણ આનાથી મુક્ત નથી. માણસનું સમગ્ર જીવન અંધશ્રદ્ધા અને વહેમોમાંથી મુક્ત બને તે માટે નાનપણથી-પ્રાથમિક શાળા કક્ષાએથી જ પ્રયત્ન થવો જોઈએ. તાર્કિક ન હોય તેવું કશું ન સ્વીકારવાનું વલણ અધ્યેતાઓ વિકસાવે તે શિક્ષકોએ (શાળાઓએ) જોવાનું છે. આજે જે નથી સમજાતું તે રહસ્યમય જરૂર છે. છતાં એટલાં કારણોસર એ દૈવી બની જતું નથી. આવતી કાલે એ મનુષ્યને સમજાતું પણ થશે એનો ખ્યાલ અધ્યેતાઓના મનમાં દૃઢ થવો જોઈએ. તેનાં ઉદાહરણો આપવાં.

પરંપરાગત રૂઢિઓને કારણે અને શિક્ષણના અભાવે ઘણા અવૈજ્ઞાનિક ખ્યાલો માણસોના મનમાં દૃઢ થઈ જાય છે. આગળથી જે ચાલ્યું આવતું હોય તેની કશીય ચકાસણી કર્યા વગર સ્વીકારી લેવાનું વલણ પેઢી દર પેઢી વારસામાં મળતું રહે છે. જુદાજુદા વહેમો, ચમત્કારની વાતો એમને એમ સ્વીકારી લેવાય છે. નવી શિક્ષણનીતિ આ વલણ તોડવા માગે છે. 'આ શા માટે' એવો પ્રશ્ન તેમના બાળકોના મનમાં ઉદ્ભવે અને એનો પ્રતીતિકર ખુલાસો મેળવવા મથામણ કરે તેવું વલણ કેળવવાની અપેક્ષા છે.

વિષયવસ્તુ

● સમાજવિદ્યા ● ભાષાના વિષયો ● વિજ્ઞાન

● સમાજવિદ્યામાં-પર્યાવરણ, વસ્તીવિસ્ફોટ, સ્વતંત્રતાનો ઇતિહાસ, નાગરિકની ફરજો, દેશનેતાઓનાં જીવનચરિત્રો, ગરીબી, આરોગ્ય, શિક્ષણ, નિક્ષરતા, અસ્પૃશ્યતા નિવારણ, બેકારી નિવારણ, પડોશી સાથેના સંબંધો, રાષ્ટ્રીયતાનો વિકાસ, વિશ્વબંધુત્વ, વિશ્વશાંતિ, વસુધૈવ કુટુંબકમ્ની ભાવના, લોકશાહી, બિનસાંપ્રદાયિકતા, સમાનતા, સર્વધર્મસમભાવ, સમાજનો વિકાસ, જાતીય સમાનતા, સાંસ્કૃતિક વારસો, બંધારણીય જવાબદારીઓ, માનવ સંબંધો અને આંતર વ્યવહાર.

● ભાષાના વિભાગોમાં-માનવમૂલ્યો, સંસ્કાર, સ્ત્રીઓનો દરજ્જો, આદર્શો.

● વિજ્ઞાનના વિષયમાં-વિજ્ઞાનનો જીવનમાં વિનિયોગ, વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણનો વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય, સ્વસ્થ માનવસમાજની રચનામાં વિજ્ઞાનનું યોગદાન સામાજિક અવરોધો દૂર કરવા, પર્યાવરણની જાળવણી.

મૂલ્યોના પ્રકાર અને પેટા પ્રકાર :

(અ) (૧) વ્યક્તિગત મૂલ્યો : શ્રમનું ગૌરવ, ઉદ્યમશીલતા, કર્તવ્યપરાયણતા, વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિબિંદુ, વ્યક્તિ સન્માન, જુસ્સો, સ્વશિસ્ત, સખત મહેનત, ઈન્દ્રિયો ઉપરનો કાબૂ, સહનશક્તિ, વિદ્યાજ્ઞાન પ્રાપ્તિ, સંવેદનશીલતા, આત્મગૌરવ, આત્મવિશ્વાસ, શીલ (ચારિત્ર્ય), નેતૃત્વ, ધ્યેયનિષ્ઠા.

(૨) સામાજિક મૂલ્યો : જાહેર મિલકતની જાળવણી, સહકાર, સ્ત્રીઓનો સામાજિક દરજ્જો, સામાજિક ન્યાય, સમાજ

સેવા, બંધુત્વ, કરુણા, ક્ષમા, લૈંગિક સભાનતાનું નિર્મૂલન (સ્ત્રી પુરુષના ભેદભાવ દૂર કરવા), પારિવારિક ભાવના.

(૩) સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો : સત્ય, અહિંસા, અપરિગ્રહ, બ્રહ્મચર્ય, સ્વાશ્રય, અસ્પૃશ્યતા નિવારણ, સર્વધર્મ સમભાવ, ધાર્મિક સહિષ્ણુતા, સાંસ્કૃતિક વારસાની જાળવણી, ચોરી ન કરવી, આર્જવ (સાદું જીવન), અવૈર (દુશ્મનાવટ ન હોવી તે).

(૪) આર્થિક મૂલ્યો : ધન ઉપાર્જન, શોષણવિહીન અર્થવ્યવસ્થા અને સમાજ વ્યવસ્થા, ઉત્પાદકતા.

(૫) રાષ્ટ્રીય મૂલ્યો : રાષ્ટ્રપ્રેમ, વતનપ્રેમ, સ્વાતંત્ર્ય (વિચાર, વાણી, વર્તન), રાષ્ટ્રીયતા, લોકશાહીયુક્ત વલણ, પર્યાવરણની જાળવણી, નાગરિકતા, સ્વાર્પણભાવના, વસ્તી વિસ્ફોટની સભાનતા, નિરક્ષરતા નિવારણ.

(૬) નૈતિક મૂલ્યો : શુદ્ધતા પ્રામાણિકતા, માનવતા, નૈતિક હિંમત, ન્યાય, અન્યની લાગણીનો સ્વીકાર, નિખાલસતા, જાતિગત વ્યવહાર, ખેલદિલી.

(૭) આધ્યાત્મિક મૂલ્યો : પ્રભુપ્રેમ, બ્રહ્મનિષ્ઠા (પ્રત્યેકના આત્મામાં રહેલા ઈશ્વરત્વનો સ્વીકાર અને પૂજ્ય ભાવ વ્યક્ત કરવો તે) પ્રકૃતિ ચિત્રણ, આનંદ, તપશ્ચર્યા, ધાર્મિકતા, આધ્યાત્મિક ડહાપણ.

(૮) આંતરરાષ્ટ્રીય મૂલ્યો : સહ અસ્તિત્વ, વિશ્વ બંધુત્વ, પારસ્પરિક સહકાર, વિશ્વ નાગરિકતા.

(બ) મૂલ્યનો વ્યવહારુ અર્થ :

○ “જે આદર્શો વ્યક્તિ અને સમાજની જરૂરિયાતો અને આકાંક્ષાઓ વચ્ચે સંવાદિતા સ્થાપી શકે તેને મૂલ્યો કહેવાય.”

○ અનુભવોમાંથી વર્તનનાં કેટલાંક માર્ગદર્શક ધોરણો નિષ્પન્ન થાય છે. આ માર્ગદર્શક ધોરણો જીવનને દિશા અર્પે છે જેમને મૂલ્યો કહી શકાય.”

(ક) મૂલ્ય શિક્ષણની સંકલ્પના :

“વ્યક્તિ, કુટુંબ, સમાજ, રાષ્ટ્ર, પ્રકૃતિ અને વિશ્વ પ્રત્યે સદ્ભાવ અને સમભાવ જાગે તેવો કાર્યો કરવા વ્યક્તિને (વિદ્યાર્થીઓને) પ્રેરણા આપતું શિક્ષણ તે મૂલ્ય શિક્ષણ કહેવાય.”

(ડ) મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની સંકલ્પના :

વિવિધ વિષયો અને પ્રવૃત્તિઓ સાથે મૂલ્યોને સંકલિત કરીને શિક્ષણ આપવું તે મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ. જે શિક્ષણ અધ્યેતાને જવાબદાર નાગરિક બનાવે, વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં તે પોતાના પરિવાર, રાષ્ટ્ર અને સમગ્ર માનવજાત પ્રત્યેની પોતાની જવાબદારીનું વહન ગૌરવપૂર્ણ કરાવે અને જે શિક્ષણ તે મૂલ્ય દ્વારા તેનામાં પ્રેમ, સહકાર, શાંતિ, સમાનતા દયા, સ્વતંત્રતા, ભાઈચારો, સ્વચ્છતા જેવા મૌલિક ગુણોનો વિકાસ કરાવે તે મૂલ્યશિક્ષણ કહેવાય.

પદ્ધતિઓ અને પ્રવિધિઓ :

મૂલ્યોના શિક્ષણોની નીચેની પદ્ધતિઓ કે અભિગમો છે. આ અંગે કોઈ ચોક્કસ પદ્ધતિ નથી.

(૧) પ્રત્યક્ષ અભિગમ (ડાયરેક્ટ એપ્રોચ) (૨) પરોક્ષ અભિગમ (ઇન્ડાયરેક્ટ એપ્રોચ) (૩) પ્રસંગોપાત તપાસ અભિગમ (ઇન્સીડેન્સી એપ્રોચ) (૪) વિવેચનાત્મક તપાસ અભિગમ (ક્રિટિકલ ઇન્કવાયરી એપ્રોચ) (૫) સમગ્રતયા પર્યાવરણીય અભિગમ (ટોટલી એટમોસ્ફીયરિક એપ્રોચ)

પ્રયુક્તિઓ અને પ્રવૃત્તિઓ :

● વિવિધ વિષયોના એકમોમાં આવતાં મૂલ્યો શોધવાં અને બાળકોના ધ્યાનમાં લાવવાં. ચર્ચાસભા, નિબંધલેખન, વાર્તાકથન, વર્ણનો, અહેવાલો, સુવિચારો અને ફકરાઓ દ્વારા.

● ઐતિહાસિક પ્રસંગો, એકાંકી, પાત્રો, પ્રવાસ-પર્યટન, પ્રસંગોની ઉજવણી, પ્રદર્શનો અને સહઅભ્યાસની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા.

● જે તે સમયે શાળામાં, સમાજમાં, રાજ્ય, રાષ્ટ્ર અને વિશ્વમાં બનતી મૂલ્ય આધારિત ઘટનાઓની સમીક્ષા-ચર્ચા દ્વારા.

● ભૂતકાળમાં બનેલી ઘટનાઓ, મહાપુરુષોના જીવનની ઘટનાઓનું વિશ્લેષણ કરાવીને, તેમનું વર્તન, તેનું પરિણામ વગેરે ચર્ચાને. દા.ત. સરદાર પટેલ કેસ ચલાવતા હતા અને પત્નીના મૃત્યુના સમાચાર વાંચ્યા ત્યારની ઘટના અને સરદારના વર્તન, ફરજ, વફાદારી, કર્તવ્યનિષ્ઠાની ચર્ચા.

● અનૌપચારિક રીતે વર્તન દ્વારા ઘર, શાળા, મંદિર, ચર્ચ તેમજ અન્ય મંડળો, વડીલો, શિક્ષકો, ધર્મગુરુઓ, નેતાઓના આચરણ દ્વારા એક સમગ્ર પર્યાવરણ સર્જવું જોઈએ કે જેમાં રહીને વિદ્યાર્થી કે વ્યક્તિ નૈતિકતા કે મૂલ્યોના પાઠ શીખી શકે અને મૂલ્યલક્ષી વર્તન તરાહો પ્રાપ્ત કરી શકે.

● વર્તનલાભો ગોઠવવા, ઉત્તમ પુસ્તકોનું વાચન કરાવવું, પ્રાર્થના સંમેલનમાં રજૂઆતો કરાવવી.

● મૂલ્યો સંબંધી વિધાનો, સમાચારો, બુલેટિન બોર્ડ ઉપર મૂકવાં.

● શાળા-કક્ષાએ આધ્યાત્મિક વાતાવણ ઊભું કરવું. તે માટે આચાર્ય, શિક્ષકો અધ્યાત્મનિષ્ઠ બને.

- શાળામાં ધ્યાન તથા યોગની તાલીમ શરૂ કરવી.
- સમાજ અને વાલીવર્ગને અને તેમાંથી માતાઓને શિક્ષિત કરવાં.
- મૂલ્યનિષ્ઠ વ્યક્તિઓ (બાળકો, શિક્ષકો, અન્ય વ્યક્તિઓ)નું સન્માન કરવું, કદર કરવી, શાબાશી આપવી.
- શાળામાં આત્મશુદ્ધિ અભિયાન ચલાવવું.
- મહારાષ્ટ્ર રાજ્યની માફક શાળામાં દરરોજ એક તાસ (૩૦ મિનિટ) અધ્યાત્મનું શિક્ષણ આપવાનું આયોજન કરવું.
- બાળકોને આંતરમનની કેળવણી આપવી.
- દરેક ધોરણમાં વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા બે મહાન પુરુષોના જીવનચરિત્રો વંચાય અને દરેક વિદ્યાર્થી તે ટૂંકમાં મુખપાઠ કરે. અહીં આદર્શો ઝીલાશે અને વ્યક્તિ ઘડતર મૂલ્યના સંદર્ભમાં થશે.
- શાળાનો તમામ કર્મચારીગણ, વાલીઓ વચ્ચે સંકલન હોય અને તે સૌ સહિયારો પ્રયાસ કરે. અહીં વર્તન અગત્યનું છે.

મૂલ્યાંકન

અહીં એક બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે મૂલ્યો શીખવાડી શકાતાં નથી એટલે તેનું મૂલ્યાંકન હોઈ શકે નહિ. તે પકડી શકાય છે. એટલે વ્યક્તિના જીવનમાં તે આત્મસાત્ થયાં છે કે નહિ તે અનુભવી શકાય. છતાં નીચેના જેવા મુદ્દા અંગે જે-તે એકમ કે વિષયમાં પ્રશ્નો પૂછી શકાય.

(૧) જેમાં નિર્ણય આપવો પડે તેવા પ્રશ્નો કે જે મૂલ્ય સ્પષ્ટ કરતાં હોય. દા.ત. રસ્તામાં એક પ્રાણી તરફડે છે. તમે શું કરશો ? - કંડક્ટરે ટિકિટ આપી છે, તે પૈસા લેવાનું ભૂલી ગયો છે. તમે શું કરશો ? એક વ્યક્તિ જરૂર નથી છતાં ઝાડ કાપે છે. તમે શું કરશો ? - તમારો એક મિત્ર ગાળો બોલે છે. તમે શું કરશો ?

(૨) મહાત્મા ગાંધી, રાજારામ, સતી સીતા, રાવણ, યુધિષ્ઠિર, લાલ બહાદુર શાસ્ત્રી, દયાનંદ સરસ્વતી વગેરેના જીવનમાંથી શું શીખશો ?

(૩) કેટલાક પ્રશ્નો પૂછવા જેમાં તેમના (વિદ્યાર્થીના) જીવનનો અર્ક બહાર આવતો હોય.

(પર્યાવરણ, વસ્તી, ગરીબી, સ્વચ્છતા, ગંદા આહાર, મિત્રાચારી, સ્વભાવ, સામાજિકતા, કૌટુંબિક ભાવના, આદર્શ-જીવનશૈલી, દૈનિક પ્રક્રિયા, આચરણ, વલણો, ધાર્મિકતા, વહેમો, રીતરિવાજો, માન્યતા, વિજ્ઞાન, અભિગમો, ગમા-અણગમા, સલામતી, ભાવના-જીવનનો દૃષ્ટિકોણ, અવલોકન વગેરેના સંદર્ભમાં)

(૪) તર્ક કરે, ચર્ચા કરે, તારણ કાઢે, તાર્કિક દલીલો કરે, પૃથક્કરણ કરે, વિચારે અને આચરે એવા પ્રશ્નો પૂછવા.

દા.ત. સાચી શાન્તિ કે સાચું સુખ શેમાં ? માલમિલકતમાં કે મૂલ્યનિષ્ઠ જીવનમાં ?

-- શું સારું - ગુલામી કે આઝાદી ? -- શું બનશો - શ્રીમંત કે સેવક ? -- શું ખાશો - મહેનતનું કે ચોરીનું ? -- શું આપશો - પ્રેમ કે ક્રોધ ?

(૫) સામાન્ય પ્રશ્નો, ખરાંખોટાં વિધો, હકારાત્મક વિચારસરણીવાળા પ્રશ્નો.

દા.ત. મને આજના નેતાઓ ગમે છે, કારણ કે....

તમને શું થવું ગમે - વડાપ્રધાન કે શિક્ષક ?

ગાંધીજી મહાત્મા કઈ રીતે બન્યા ?

તમારામાં જે ગુણો છે તેની અને જે અવગુણો છે તેની યાદી બનવો અને પછી શું કરશો ?

(૬) અમુક ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં મૂકતું વર્ણન કરો અને પછી આગળ લખવા જણાવો. વર્ષ દરમિયાન અવલોકન કરો, તકો આપો અને પછી નિરીક્ષણ કરીને મૂલ્યોની ચકાસણી કરો.

શિક્ષકોને માર્ગદર્શક સૂચનાઓ

(૧) જે તે એકમમાં કયું હાર્દરૂપ તત્ત્વ છે તે શોધી કાઢવું. (૨) જે તે વિષયમાં જે તે એકમમાં કોઈ એક કે વધુ મુખ્ય મૂલ્ય કે ગૌણ મૂલ્ય હશે તે શોધી કાઢવું. તેને લગતું વિધાન કરતો ફકરો હશે તે નોંધો. (૩) આવાં હાર્દરૂપ તત્ત્વ અને મૂલ્યો શોધ્યા પછી તેની પૂરક માહિતી શોધો તેને લગતી ઘટના શોધો, સમાન ઘટના-વાર્તા-નાટક-પાઠ-કવિતા શોધો. (૪) પરોક્ષ રીતે વર્ગમાં તેની ચર્ચા કરો. વધુ ધ્યાન આપો અને તેને અસરકારક બનાવવા સાધનો, પદ્ધતિ/અભિગમ નક્કી કરો. વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક તરીકે તમે શી પ્રવૃત્તિ કરશો તે વિચારો અને તે પ્રમાણે આયોજન કરો. (૫) આ અંગે નીચે મુજબનાં સોપાનો નક્કી કરીને પાઠ આયોજન કરો.

(૧) વિષય (૨) વિષયાંગ પૃષ્ઠ (૩) વિષયવસ્તુ (જેટલા હોય તે નોંધવા).

(૪) મૂલ્યશિક્ષણના મુદ્દા અનુસંધાન (બિંદુ) (૫) મુખ્ય મૂલ્ય (દા.ત. રાષ્ટ્રીય મૂલ્ય) ગૌણ મૂલ્ય (રાષ્ટ્રીય એકતા) (૬) અધ્યાપન

પ્રવૃત્તિ (પ્રશ્નો, દૃષ્ટાન્તો વગેરે દ્વારા) શિક્ષક પક્ષે (૭) સંદર્ભ સાહિત્ય (૮) દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનો (૯) અનુકાર્ય, મૂલ્યાંકન, સૂચનો વગેરે.

(૬) કોઈ મૂલ્ય અલગ વિષય તરીકે જણાવવાનું નથી પણ અભ્યાસક્રમમાં નિહિત છે તેને શોધીને મૂલ્યો અંગે જાગૃતિ લાવવાની છે. મૂલ્યો આચરણલક્ષી છે. તે પરીક્ષાલક્ષી નથી પણ જીવનલક્ષી છે તે બાબત ધ્યાનમાં સતતપણે રાખવી.

(૭) મૂલ્યનિષ્ઠ વ્યક્તિજ મૂલ્યોની વાત કરી શકે એ તરફ ખાસ સભાનતા રાખવી.

(૮) આ એકલ-દોકલ શિક્ષકની નહિ પણ સૌની સહિયારી જવાબદારી છે તે તરફ દરેક શાળાનો સ્ટાફ સતર્કતા રાખે.

(૯) મૂલ્યો વ્યક્તિના જીવનમાં વણાઈ જાય તે જરૂરી છે, તે વર્ગખંડ પૂરતું મર્યાદિત કામ નથી. જીવનમાં મૂલ્યો મહત્વનાં છે તે તરફ સતત ધ્યાન દોરતા રહેવું.

શાળાપત્રકો, દફતર અને જાળવણી

શાળાની હકિકત કે માહિતી લાંબા સમય સુધી સાચવી રાખવા પત્રકો/રજિસ્ટર સ્વરૂપે રાખી નોંધવામાં આવે છે. શાળાના વહીવટમાં સરળતા અને સંવાદિતા જળવાઈ રહે તે માટે વિવિધ પ્રકારનાં શાળાપત્રકો તૈયાર કરવાનાં હોય છે.

- શાળા પત્રકોની અગત્યતા :

- શાળા સંચાલનમાં સરળતા લાવી શકાય છે.
- શાળાનો શૈક્ષણિક અને ભૌતિક વિકાસ જાણી શકાય છે.
- શાળાની અનેકવિધ માહિતી સંગ્રહી શકાય છે.
- શાળાની પ્રગતિ જાણી શકાય છે.
- શિક્ષક/આચાર્ય માટે વિશિષ્ટ નોંધ શક્ય બને છે.

શાળાકીય પત્રકો

(૧) વય પત્રક (૨) ડેડસ્ટોક રજિસ્ટર (૩) આવક/જાવક પત્રક (૪) મુલાકાત પોથી (૫) પરિપત્ર ફાઈલ (૬) હુકમ ફાઈલ (૭) પગાર પત્રકો/ભથ્થાબીલ (૮) શિષ્યવૃત્તિપત્રક-ફાઈલ

૩૫ વર્ષ સુધી રાખવાના પત્રકો :

(૧) શાળા છોડ્યાના પ્રમાણપત્રની ફાઈલ (૨) વાલી સ્લીપ ફાઈલ (પ્રવેશ વખતે) (૩) શાળા રોજમેળ/વાઉચર/ચલણ /પહોંચ. (૪) સિક્કા રજિસ્ટર.

૧૦ વર્ષ સુધી રાખવાનાં પત્રકો :

(૧) નિરીક્ષક અધિકારીની સૂચનાપોથી. (૨) શાળા છોડ્યા બાબતના દાખલાની ફાઈલ

૫ વર્ષ સુધી રાખવાનાં પત્રકો :

(૧) વિદ્યાર્થીઓનું દૈનિક હાજરી પત્રક (૨) શિક્ષકોનું દૈનિક હાજરી પત્રક (૩) માસિક પત્રક ફાઈલ (૪) સ્થાનિક વેરા ભરવાની નોંધવાહી (૫) મુખ્ય શિક્ષકની સૂચનાપોથી (લોગબુક) (૬) પરીક્ષા ફાઈલ. (૭) ફીની પાવતીબુક (૮) ચાર્જની લેવડ-દેવડ ફાઈલ (૯) પત્રવ્યવહાર ફાઈલ (૧૦) શાળા-મકાન રીપેરિંગ ફાઈલ (૧૧) ફી સર્ટિફિકેટની નોંધવાહી (૧૨) રજા રિપોર્ટ ફાઈલ (૧૩) વાર્ષિક અહેવાલ (ઈન્સપેક્શન રિપોર્ટ)

એક વર્ષ માટે સાચવવાનાં પત્રકો :

(૧) વિદ્યાર્થીઓની યોગ્યતા દર્શકપત્રક (૨) મુવમેન્ટ રજિસ્ટર (૩) સમયપત્રક (૪) માંગણીપત્રક (ફર્નિચર/પુસ્તકો/નકશા વિગરે) (૫) અભ્યાસક્રમ આયોજન (૬) વાલી સંપર્ક રજિસ્ટર (૭) પાઠ્યપુસ્તક વિતરણ ફાઈલ (૮) વિદ્યાર્થીઓની ઉત્તરવહીઓ

પત્રકો/રજિસ્ટરોની જાળવણી માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

(૧) પત્રકો ફાઈલ સ્વરૂપે રાખવા જોઈએ. (૨) પૂંકા મજબૂત અને ટકાઉ હોવા જોઈએ. (૩) દરેક રજિસ્ટર/પત્રક પર તેનું નામ અને ક્રમ સુવાચ્ય અક્ષરે લખવું જોઈએ. (૪) ફોર્મ્સ/પત્રકો છૂટા રાખવા નહિ. (૫) પત્રકો/ફાઈલો કક્કાવારીનાં ક્રમમાં ગોઠવવા જોઈએ. (૬) પત્રકો સુરક્ષિત જગ્યાએ કબાટમાં રાખવા જોઈએ. (૭) પત્રકો/ફાઈલો/રજિસ્ટરો સાચવવાં જંતુનાશક દવાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. (૮) પત્રકોમાં માહિતી સુવાચ્ય અને સ્પષ્ટ વંચાય તે રીતે ભરવી જોઈએ. (૯) પત્રકોમા જ્યાં ચેક્યાક કે સુધારો કરવાનો થાય ત્યાં ટૂંકી સહી અવશ્ય કરવી જોઈએ.

નોંધ : શક્ય હોય ત્યાં સુધી તાલીમ વર્ગમાં અગત્યનાં પત્રકોની ખાસ ચર્ચા કરતી/નિદર્શન કાર્ય કરવું. દા.ત. વયપત્રક, શાળા છોડ્યાનું પ્રમાણપત્ર, માસિક પત્રક વિગેરે.

વહીવટી પત્રવ્યવહાર :

વહીવટી પત્રવ્યવહાર કરતી વખતે નીચે મુજબની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

(૧) કાગળની પસંદગી (૨) કાગળના ૧/૪ ભાગમાં હાંશિયોં રાખવો. (૩) પ્રેષકની વિગત (૪) સંબોધન (૫) વિષય (૬) સંદર્ભ (૭) વિષયની વિસ્તૃત છણાવટ (૮) સમાપન (૯) નકલ રવાના (૧૦) અભિપ્રાય (૧૧) બિડાણ (૧૨) પત્રની વિશેષતા દર્શાવવી (૧૩) પોસ્ટેજ (૧૪) પત્ર મોકલ્યાની નોંધ બાબત.

ક્રિયાત્મક સંશોધનનાં સોપાનો

(૧) સમસ્યા :-

સમસ્યાનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરવું જોઈએ. તેના વિષયની સ્પષ્ટતા, એની મર્યાદા, નમૂનો વગેરે સ્પષ્ટ હોવાં જોઈએ. સમસ્યા વાસ્તવિક અને ઉપયોગિતાવાળી હોય કે જેમાં સંશોધક જોડાયેલા હોય સમસ્યા સંશોધકનાં ક્ષેત્રની હોય, તેમાં તેને રસ હોય, તેમજ તેના રોજબરોજના અનુભવમાં તે આવતી હોય અને તેનો ઉકેલ તેનાથી લાવી શકાય તેમ હોય તેવી જ સમસ્યા પસંદ કરવી જોઈએ.

(૨) સમસ્યા ક્ષેત્ર :-

રોજબરોજ અનુભવાતી ઘણી બધી સમસ્યાઓ દૈનિક વ્યવહારમાં અનુભવાતી મુંઝવણોમાંથી પ્રાયોરીટી આપીને વધુ મહત્વવાળી કે ઉપયોગિતાવાળી સમસ્યાને પસંદ કરી તેના ક્ષેત્રોની યાદીમાંથી પોતાને ખાસ સ્પર્શતા ક્ષેત્રને સમસ્યા ક્ષેત્ર તરીકે પસંદ કરવું જોઈએ. સમસ્યા ક્ષેત્ર એવી રીતે પસંદ કરવું કે જે ક્ષેત્ર પોતાને ખાસ સ્પર્શતું હોય અને ઉપયોગિતાવાળું હોય તેમજ સંશોધક અંગત રીતે રસ લઈ કામ કરી શકે અને અર્થ તેમજ સમય પ્રમાણે પહોંચી વળાય તેનું સાનુકૂળ પરિસ્થિતિવાળું વાતાવરણ હોય તેવાં ક્ષેત્રને તેમજ પોતાને મુંઝવતી સમસ્યાનું નિરાકરણ મળી શકે તેવી પરિસ્થિતિ વાળા પર્યાવરણને પસંદ કરી સમસ્યાક્ષેત્ર નક્કી કરવું જોઈએ. અહીં એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે પોતાનાથી કાર્ય થઈ શકે તેવી જ સમસ્યા કે વિષય પસંદ કરવો જોઈએ. સમય શક્તિ અને માહિતીના સ્ત્રોત પર્યાપ્ત છે કે નહી તેનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ એક ચોક્કસ શાળાના, ચોક્કસ ધોરણના, ચોક્કસ વિષયના એક અમુક ચોક્કસ એકમની સમસ્યા નક્કી કરવામાં આવે છે. આમ સમસ્યાનું ક્ષેત્ર નક્કી કરવામાં આવે છે. આમ સમસ્યાનું સમસ્યાક્ષેત્રમાં ભૌગોલિક રીતે, વિષયની રીતે અને નમુનાનું સંખ્યાત્મક રીતે સ્પષ્ટીકરણ થવું જરૂરી છે. સમસ્યાક્ષેત્ર બને ત્યાં સુધી સીમીત સ્પષ્ટ અને મર્યાદિત હોય તે ખાસ જરૂરી છે. દા.ત. “લુણાવડા તાલુકાના હરદાસપુર સી.આર.સી. ના ધો. ૧થી ૪ ના શિક્ષકો વર્ગખંડમાં મુક્ત રીતે અભિનય ગીત કરવામાં મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે.” અહીં સંશોધકે પોતાની સમસ્યાને ભૌગોલિક રીતે, સંખ્યાત્મક રીતે અને વિષયની રીતે સ્પષ્ટ કરી સમસ્યાના ક્ષેત્રને સીમીત કરેલ છે.

(૩) સમસ્યાના સંબંધિત કારણો :-

એક વખત ચોક્કસ વિષય નક્કી કરી લીધા પછી સમસ્યા માટે ક્યા કારણો જવાબદાર હોઈ શકે તે વિચારવું પડે સમસ્યાના ચોક્કસ કારણો શોધવાં સંશોધકે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સમસ્યાના સ્વરૂપને લગતાં કારણો શોધવાનો પ્રયત્ન સંશોધકે કરવો જોઈએ.

આ માટે તે પોતાના સાથી મિત્રોની કે ભૂતકાળના અનુભવોની મદદ લઈ શકે છે. સમસ્યા માટેના બને તટલા સંબંધિત કારણોની નોંધ કરવી જોઈએ. કારણકે શંકા, કુશંકા એકશન રીસર્ચમાં ખૂબ જ જરૂરી છે. તેનાથી જ આપણી સમસ્યાનું સાચું કારણ મળી શકે છે. અને તેનું નિદાન કરી શકે છે.

દા.ત. એક વિષય આવો છે કે “હરદાસપુર સી.આર.સી. ના ધો. ૧થી ૪ ના શિક્ષકો વર્ગખંડમાં મુક્ત રીતે અભિનય ગીત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.”

તો આ સમસ્યા માટેનાં સંબંધિત કારણો આવા હોઈ શકે કે જે સંશોધકે પોતાની જાતે અથવા તો સાથી મિત્રો સાથે ચર્ચા-વિચારણા કરીને નક્કી કરેલ છે.

- શિક્ષકોને યોગ્ય તાલીમ માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહનનો અભાવ.
- યોગ્ય મોનીટરીંગનો અભાવ.
- શિક્ષકો મુક્ત રીતે અભિનય ગીત કરવામાં ક્ષોભ અનુભવતાં હોય અથવા તો તેમનામાં શરમાળ વૃત્તિ હોય.

- શિક્ષકોને ગીતો મુખપાઠ હોય.
- શિક્ષકોને ગીતના અભિનય અને તાલ સંબંધિત અજ્ઞાનતા હોય.
- પ્રત્યક્ષ અનુભવો ન મળ્યા હોય.
- અભિનય કરવા સંબંધી શિક્ષકોને અરૂચિ હોય.
- બાળકો તરફથી જરૂરી સહકારનો અભાવ હોય.
- શિક્ષકો ન વધુ પડતો કાર્યબોજ હોય.
- શિક્ષકો પાસે સરળ રીતે ગાન કરી શકાય તેવા ગીતોનો અભાવ હોય.
- શાળાના આચાર્ય કે શિક્ષકો તરફથી સહકાર ન મળે અને ઉલટાની ટીકા થતી હોય છે.
- શિક્ષણમાં અભિનયગીતનું શું મહત્ત્વ છે તેનાથી અજાણ હોય.

(૪) સમસ્યાના નિવારી શકાય તેવાં પ્રમુખ કારણો અને પાયાની જરૂરી માહિતી :-

જે કારણો વિશે સંશોધકે વિચાર્યું છે તે ખરેખર કારણો છે કે માત્ર ધારણા છે તેની ચોકસાઈ માટે માહિતી ભેગી કરવાની જરૂર પડે છે. ચોક્કસ કારણો કે કારણની ચોક્કસ દિશા મેળવવા માટે પ્રથમ તો અનુભવીઓ સાથે ચર્ચા વિચારણા કરવી જોઈએ પછી પોતાનાથી સમસ્યાના નિવારી શકાય તેવા પ્રમુખ કારણો નક્કી કરવા જોઈએ. કારણકે સંશોધક એક સાથે બધા કારણો પર કામ કરી શકતા નથી. દા.ત. આપણી સમસ્યાને ધ્યાનમાં લઈ તેના સંભવિત કારણો ચકાસીએ તો પ્રમુખ કારણો નીચે પ્રમાણેના છે જેથી ઉપર કામ કરી સંશોધકથી કારણોનું નિવારણ થઈ શકે તેમ છે.

(૧) શિક્ષકોને યોગ્ય તાલીમ, માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહનનો અભાવ.

(૨) શિક્ષકોમાં શરમાળવૃત્તિ અને સંકોચ (ક્ષોભ)

આ નક્કી થયા પછી કારણની માહિતી મેળવવા માટે જાણીતા માર્ગોનું અવલંબન કરવું જોઈએ. માહિતી ભેગી કરવાના માર્ગો આ પ્રમાણે છે.

- મુલાકાત ● પ્રશ્નાવલી ● સંબંધિત સાહિત્યનું વાચન ● અભિપ્રાયલક્ષી ● પ્રમાણિત કસોટીઓનો ઉપયોગ

(૫) ઉત્કલ્પના

સમસ્યાના કારણો જાણ્યા પછી કાલ્પનિક કક્ષાએ તેનું સમાધાન શોધવામાં આવે તેને આપણે ઉત્કલ્પના કહીશું. નક્કી કરેલા કારણો હકીકત છે કે ધારણા તે નક્કી કરવું પડે અને સમસ્યાનો કાલ્પનિક ઉકેલ શોધવો જરૂરી છે. ટુંકમાં ઉત્કલ્પનામાં હું આમ કરીશ તો આમ થશે આવું જ વર્ણન આવતું હોય છે.

ઉત્કલ્પના રચતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવું કે બંને ત્યાં સુધી પ્રથમ તબક્કે કારણો પણ ઓછા લેવા અને ઉત્કલ્પનાઓ પણ ઓછી રચવી જોઈએ. દા.ત. આપણી ઉપર જણાવેલ સમસ્યાને ધ્યાનમાં રાખીએ તો નીચે જેવી ઉત્કલ્પના રચી શકાય.

જો શિક્ષકોને યોગ્ય તાલીમ, માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન પુરૂ પાડવામાં આવે અને પ્રત્યક્ષ અનુભવ દ્વારા તેમની શરમાળ વૃત્તિ કે સંકોચ દૂર થાય તો તેમનું વર્ષખંડમાં મુક્ત રીતે અભિનયગીત કરવા સંબંધિત કૌશલ્ય વધારી શકાય.

(૬) પ્રયોગકાર્યની રૂપરેખા (સંશોધન કાર્યયોજના) :- સંશોધન કાર્યયોજના એ સમગ્ર ક્રિયાત્મક સંશોધનનું મહત્ત્વનું સોપાન છે. આખા કાર્યનું અહીં સંભવિત આયોજન શબ્દબદ્ધ કરી લેવામાં આવે છે. અને તે મુજબ આખો કાર્યક્રમ પુરો કરી લેવામાં આવે છે. અહીં હું શું કરૂ ? કઈ રીતે કરીએ તો સમસ્યા દૂર થાય તેની સંભવિત સમગ્ર પરિસ્થિતિનો અહીં ચિતાર આપવામાં આવે છે.

અહીં સૌપ્રથમ તો, સાથી મિત્રો સાથે ચર્ચા કરવી. ● મુળ સમસ્યા નક્કી કરવી.

● સમસ્યાના કારણોની માહિતી ભેગી કરવી.

● માહિતી ભેગી કરવી તેમજ કાર્ય માટે પ્રવૃત્તિઓ નક્કી કરવી. સમય અને ખર્ચનું વિગતવાર અંદાજપત્ર તૈયાર કરવું.

● સમગ્ર કાર્યક્રમનું સમયપત્રક તૈયાર કરવું

● જે જે વ્યક્તિઓની મદદ લેવાની હોય, જેમને સંશોધનના કાર્યક્રમમાં સમાવેશ કરવાના હોય તેની વિગતે નોંધ તૈયાર કરવી.

- જરૂરી છે. તેવી માહિતીનું એકત્રીકરણ, વર્ગીકરણ અને અર્થઘટન કઈ રીતે કરવામાં આવશે તે પણ નક્કી કરવું જોઈએ.

માહિતી આપણને શિક્ષકો, આચાર્ય, વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ અને સંસ્થાના રેકર્ડ પરથી મળશે. માહિતી પ્રાપ્તિ આપણને પ્રશ્નાવલિ, મુલાકાત, અવલોકન, ઓળખવાદી, ચેકલીસ્ટ, પ્રસંગનોંધ, ક્ષેત્રનોંધ, ટેપરકોર્ડિંગ, વિડીયો રેકોર્ડિંગ જૂથચર્ચા દ્વારા મળે છે. જેમાં પ્રશ્નાવલિમાં હા કે ના પ્રકારના પ્રશ્નોને અથવા મુક્ત કે બંધ પ્રકારના પ્રશ્નો સંશોધન સમસ્યાને અનુરૂપ હોય છે. વ્યક્તિ

પોતાના શબ્દોમાં પોતાના વ્યક્તિગત અભિપ્રાયો, સુચનો, મંતવ્યો અનુભવ રજુ કરે છે. મુલાકાત ગોઠવતા અગાઉ મુલાકાત વખતે કરવાની પ્રશ્નોત્તરીની અગાઉથી નોંધ કરી રાખવી જરૂરી છે. મુલાકાત આયોજીત પણ હોઈ શકે અને અચાનક બિન આયોજીત પણ હોઈ શકે, આયોજીત મુલાકાત કરતાં પહેલા સંબંધિત વ્યક્તિને જાણ કરવી જરૂરી છે. આયોજીત કે બિન આયોજીત કરતી વખતે મુલાકાત મુલાકાત લેનારે મુલાકાતી સાથે વાતચીત કે ચર્ચા દ્વારા સાયુજય સ્થાપી મુલાકાત આપનાર વ્યક્તિનો વિશ્વાસ સંપાદિત કરવો જરૂરી છે. મુલાકાત દરમ્યાન મેળવેલ માહિતીનો ઉપયોગ પોતે હકારાત્મક માર્ગે કરશે તેવો વિશ્વાસ સ્થાપવો જરૂરી છે. મુલાકાત સમયે વ્યક્તિએ પોતાના સંશોધન કાર્યમાં જરૂરી અને ઉપયોગી નીવડે તેવી જ માહિતી પ્રાપ્ત કરવાનો અને મળેલ માહિતીની ગમેતે રીતે નોંધી લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અહીં મુલાકાતીનું નામ ગુપ્ત રહે તે જરૂરી છે.

ઓળખ યાદીમાં સંશોધકે પાતાને જરૂરી મેળવવાની માહિતીને ઓળખ યાદીમાં વિવિધ વિધાનો અને વિકલ્પો સ્વરૂપી અગાઉથી નોંધ કરીને જ ઓળખયાદી આપવી જોઈએ. વ્યક્તિ ઓળખયાદી ભરતો હોય ત્યારે સાચી અને તટસ્થ માહિતી પુરેપુરી વિગતો અને તટસ્થતા પૂર્વક ભરે તે માટે સંશોધકની હાજરી અને જરૂરી માર્ગદર્શક સુચનો પણ જરૂરી છે. પ્રસંગનોંધ વખતે વ્યક્તિ ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં શું કરે છે ? કેવા પ્રકારનું વર્તન કરે છે. ? શું બોલે છે ? કઈ રીતે બોલે છે ? કેમ બોલે છે ? તે વખતના તેના હાવભાવ અને વર્તનો કેવા છે ? તેનું ચોક્કસ અને સ્પષ્ટ વર્ણન નોંધવું જોઈએ. આ ઘટનાના સાક્ષીઓ અને તેની સાથેની સુસંગત બાબતોની પણ નોંધ અવશ્ય કરવી જોઈએ.

ક્ષેત્રનોંધ કરતી વખતે અવલોકન કાર્ય ક્યા ક્ષેત્રમાં ક્યારે, ક્યા સમયે કેવી પરિસ્થિતિમાં, કોની હાજરીમાં ક્ષેત્રની મુલાકાત લીધી અને ક્ષેત્ર મુલાકાત વખતે શું જોયું તેની નોંધ કરવી જોઈએ. વ્યક્તિ સૂચનો, ભલામણો અને તેની માન્યાતાઓ કે વર્ણનોની નોંધ પણ વિગતવાર કરવી જોઈએ. કેટલીકવાર ટેપરેકોર્ડિંગ કે વિડિયો શુટીંગ કરવામાં આવ્યું છે. તેની જાણ માહિતી આપનારને ન થવી જોઈએ. નહિતર ઘણીવાર પોતાની વાતનું ટેપ રેકોર્ડિંગ થઈ રહ્યું છે. તેવી માહિતી આપનારને જાણ થાય તો તેનું વર્તન, માહિતી અને વિગતો બદલાઈ જાય આવું પણ બને. મનોવલણ માપદંડ કસોટીઓ દ્વારા માહિતી પ્રાપ્ત કરવાની હોય ત્યારે પણ સંશોધકે જરૂરી સુચનાઓ આપવી જોઈએ.

સંસ્થાના રેકોર્ડ ઉપરથી કે દસ્તાવેજ પુરાવા ઉપરથી માહિતી પ્રાપ્ત તે માહિતી કે દસ્તાવેજ પુરાવાઓની પ્રમાણભૂતતા કે વિશ્વસનીયતાની પણ પોતાની રીતે ખરાઈ કરી લેવી જરૂરી છે.

(૭) મૂલ્યાંકન :-

પ્રયોગકાર્યના અંતે શું ફેરફાર થયો તે જાણવા મૂલ્યાંકન કરવું જરૂરી છે. પ્રયોગની સફળતા-નિષ્ફળતા જાણવા મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે. કાર્ય પૂર્ણ થયા પછી જે જાતનું કાર્ય તે જાતનું મૂલ્યાંકન કરાય જેથી આપણે કરેલા કાર્યનું પરિણામ સ્વીકાર્ય છે કે અસ્વીકાર્ય ? સાચુ કે ખોટુ ? ઉત્કલ્પના સાચી છે કે ખોટી ? તે ચકાસવા મૂલ્યાંકન કરવું પડે છે. અને તે માટે સંશોધનના સ્વરૂપના મુજબ વિભિન્ન રીતે મૂલ્યાંકન કરી શકાય છે.

-- દા.ત. પ્રત્યક્ષ ફેરફાર નોંધીને -- સમાન ઉદાહરણ સાથે તુલના કરીને - પ્રત્યક્ષ અનુભવ દ્વારા -- શતમાનની રીતે -- ચાર્ટમાં માહિતી કે આલેખ દર્શાવીને -- કસોટી કરીને -- મુલાકાત લઈને -- અભિપ્રાય પુછીને -- અવલોકન કરીને -- ઓળખયાદી -- ક્ષેત્રનોંધ ચેક લિસ્ટ -- ટેપ રેકોર્ડિંગ -- વિડીયો રેકોર્ડિંગ -- માહિતીના દસ્તાવેજ પુરાવા.

(૮) પરિણામ, નિષ્કર્ષ તથા અનુકાર્ય :-

કારણોની ચકાસણી દ્વારા મૂલ્યાંકનના અંતે આપણે કોઈ ચોક્કસ તારણ પર પહોંચી શકીએ છીએ. મળેલ પરિણામોના આધારે તારણો તારવી શકાય છે. અને આ પરિણામો, તારણોની વિગતે નોંધ લેવાવી જોઈએ. આ નોંધમાં જો એ લાગે કે કાર્યમાં ઉણપ રહી ગઈ છે. તો તે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ પ્રવૃત્તિને અનુકાર્ય કહેવાય. પ્રયોગકાર્યની સફળતા-નિષ્ફળતાના આધારે પરિવર્તનો કરી અનુકાર્ય કરવું જોઈએ.

ક્રિયાત્મક સંશોધન એ જે તે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે થતું હોય છે. સંશોધનના અંતે મળેલ પરિણામો કે તારણો જે તે પરિસ્થિતિ માટે લાગુ પાડી શકાય. પરંતુ બધી જગ્યાએ લાગુ ન પાડી શકાય.

અહેવાલ લેખન

ક્રિયાત્મક સંશોધનની શરૂઆતથી અંત સુધી જે કંઈ પ્રક્રિયા, ચિંતન, વાંચન, પદ્ધતિઓ કે સાધનોનો ઉપયોગ કર્યો હોય અને જે કંઈ પરિણામ આવ્યું હોય તેનો ક્રમબદ્ધ રીતે સહજ રીતે તેમજ સરળ ભાષામાં સંપૂર્ણ નોંધ લખવી જોઈએ. જેથી તે તમામ બાબતો સંશોધકને તેમજ અન્યને પણ ઉપયોગી બની શકે.

સંશોધન કાર્યના સોપાનો કરતાં અહેવાલ લેખનના સોપાનો બદલાય છે. અહેવાલ લેખન ટૂંકમાં તેમજ સરળ અને સહજ ભાષામાં સ્પષ્ટ રીતે સાદી ભાષામાં લખવું જોઈએ.

અહેવાલ લેખનના સોપાનો ક્રમબદ્ધ રીતે જોઈએ તો

(૧) વ્યક્તિગત માહિતી : સંશોધન કાર્ય વિષે ટૂંકમાં વધુમાં વધુ બેથી ત્રણ ફકરામાં આ ક્રિયાત્મક સંશોધન અંગેની પૂર્વભૂમિકા બાંધવી જોઈએ. તે લખતાં અગાઉ શરૂઆતમાં ક્રિયાત્મક સંશોધન કરનારનું માર્ગદર્શકનું નામ સરનામું નોંધવું જરૂરી છે.

(૨) અભ્યાસનું મહત્ત્વ : આ સંશોધન અભ્યાસ શા માટે કરવામાં આવ્યો ? તેનું શું મહત્ત્વ છે ? તેની શી ઉપયોગિતા છે ? સંશોધકે શા માટે વિષય પસંદ કર્યો તે અંગેની તમામ વિગતો અહીં ટુકમાં નોંધવી જોઈએ.

(૩) સમસ્યા : સંશોધકે પોતાના ક્રિયાત્મક સંશોધન માટે કયો વિષય પસંદ કર્યો તે અંગે અહીં સમસ્યા કથન નોંધવું જોઈએ.

(૪) સમસ્યા ક્ષેત્ર : સમસ્યાનું સીમિતકરણ કરવું ખૂબજ જરૂરી છે અને તો જ સંશોધક અપેક્ષિત પરિણામો મેળવી શકે છે. સંશોધક પસંદ કરેલ સમસ્યાનું વિષયની રીતે તેમજ સંખ્યાત્મક રીતે અને ભૌગોલિક રીતે સીમિતકરણ કરવું જરૂરી છે. સંશોધકે અહીં આ બાબત અંગે ટૂંકમાં નોંધ કરવી જરૂરી છે.

(૫) સંશોધનના હેતુ : સમસ્યાનો હેતુ નક્કી કરવો જરૂરી છે. આપણે શું કરવા માંગીએ છીએ ? તેની સ્પષ્ટતા અહીં કરવી જરૂરી છે.

(૬) સમસ્યાના સંભવિત કારણો : સમસ્યા માટે કયા કયા સંભવિત કારણો હોઈ શકે તે અંગે અહીં વિગતવાર તમામ પ્રકારની નોંધ કરવી જરૂરી છે. કારણકે સંશોધકે પોતાના ક્ષેત્રના અનુભવીઓ સાથે ચર્ચા વિચારણા કરી પોતાની સમસ્યા માટેના તમામ સંભવિત કારણો નોંધવા જોઈએ.

(૭) સમસ્યાનાં નિવારી શકાય તેવા પ્રમુખ કારણો : સંશોધકે સમસ્યા માટેના તમામ સંભવિત કારણો ઉપર એક સાથે કામ કરી શકતો નથી આથી તેને પોતાના સાથી મિત્રો, અનુભવીઓ, શિક્ષણવિદો સાથે ચર્ચા વિચારણા કરી પોતાનાથી નિવારી શકાય તેવા તારવેલ પ્રમુખ કારણોની અહીં નોંધ કરવી જોઈએ.

(૮) ઉત્કલ્પના : ઉત્કલ્પના હંમેશા ભવિષ્યકાળની ભાષામાં જ લખાય છે. જો હું આમ કરીશ તો આમ થશે આવી સંશોધન અભ્યાસ માટે નક્કી કરેલ ઉત્કલ્પનાઓની અહીં નોંધ કરવી જોઈએ.

(૯) સંશોધન કાર્યયોજના : સંશોધકે પોતાની સમસ્યાનું નિરાકરણ મેળવવા માટે જે પદ્ધતિએ કાર્ય કર્યું હોય, જે વ્યક્તિઓ, સાધનોનો ઉપયોગ કર્યો હોય, જેટલો સમય થયો હોય તે અંગેની તમામ બાબત, ખર્ચ, સમસ્યા અને વ્યક્તિઓ સાથેનું તમામ સમયપત્રકની અહીં વિગતવાર નોંધ કરવી જોઈએ.

(૧૦) માહિતીનું એકત્રીકરણ : સંશોધકને પોતાની સમસ્યાના નિરાકરણ માટે ઉપચારાત્મક કાર્ય કરવા માટે વિવિધ પ્રકારની માહિતીની જરૂર પડતી હોય છે. પોતાની સમસ્યાને અનુરૂપ માહિતી એકત્રીત કરવાની વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ જેમકે પૂર્વકસોટી, ઉત્તરકસોટી, મુલાકાત, અવલોકન, પ્રશ્નાવલિ વગેરે. અહીં જે જે પ્રકારે જે જાતની માહિતી એકત્રીત કરી ગમે તેની નોંધ કરવી જોઈએ.

(૧૧) માહિતીનું પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન :- સંશોધન માટે પ્રાપ્ત માહિતી તેમજ પ્રયોગકાર્યના અંતે પ્રાપ્ત માહિતીનું વિવિધ રીતે વર્ગીકરણ કરી પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન કરવું જરૂરી છે. ટૂંકમાં નોંધ અહીં પ્રયોગ પૂર્વે શું હતું અને પ્રયોગકાર્યના અંતે શું મળ્યું તેની વિગતવાર નોંધ કરવી જોઈએ. તે માટે મધ્યસ્થ, મધ્યક, બહુલક કે સરાસરી ગાણિતિક સુત્રોની મદદથી શોધીને અર્થઘટનો કરવા જોઈએ. સહસંબંધાંક સરાસરી, વિચલન, પ્રમાણ વિચલન કે પાદસ્થ વિચલન આવૃત્તિની મદદથી અને સુત્રોની મદદથી શોધીને વધુ વિશ્વસનીયતા પ્રસ્થાપિત કરી શકાય છે.

(૧૨) તારણો : માહિતીના પૃથક્કરણ અને અર્થઘટનના આધારે સંશોધન યોગ્ય નિષ્કર્ષ પર પહોંચે છે. અને તારણો તારવી શકે છે. સંશોધન પ્રયોગ કાર્યના અંતે સફળતા મળી કે નિષ્ફળતા તે અહીં જાણી શકાય છે જો નિષ્ફળતા મળી હોય અથવા ક્યાશ હોય તો ફરીથી અનુકાર્ય કરવું જોઈએ.

(૧૩) ભલામણો : તારણોના અંતે સંશોધક યોગ્ય ભલામણો કે સૂચનો નોંધે છે જેથી કરીને ભવિષ્યમાં અન્ય સંશોધકો કે પ્રશ્નકર્તાઓને તેમની સમસ્યાનું નિરાકરણ સરળતાથી મળી રહે.

પરિશિષ્ટ : સંશોધન અહેવાલના અંતે સંશોધકે સમગ્ર સંશોધન કાર્ય દરમ્યાન ઉપયોગમાં લીધેલ સાહિત્ય સામગ્રી, પ્રશ્નાવલિ, મુલાકાત પત્રક, શૈક્ષણિક સાધનો, કસોટીઓ, લેખ, સંદર્ભગ્રંથો અને પુસ્તકો કે જેની મદદ લીધી હોય તેની વિગતવાર નોંધ કે શક્ય હોય તો તેની નકલ પરિશિષ્ટમાં મુકવી જોઈએ અહેવાલ લેખન વખતે સંશોધકે હું, મારું, અમે, અમારું જેવા શબ્દપ્રયોગ કરવાની જરૂર નથી.

અધ્યાપન કાર્યને અસરકારક બનાવતી પ્રવૃત્તિઓ

- વિવિધ શબ્દોના આધારે ચિત્રો બનાવવાની પ્રવૃત્તિ.
- પત્રો લખવા, અહેવાલ લખવા, નોંધ લખવી, સૂચના લખવી, જાહેર ખબર તૈયાર કરવી, જેવી વિવિધ નાનાં લખાણ લખવા અંગેની પ્રવૃત્તિ કરાવવી.
- વાક્યોનું વર્તમાનકાળ, ભવિષ્યકાળ અને ભૂતકાળમાં પરિવર્તન કરાવવાની પ્રવૃત્તિ કરવી.
- રોજિંદા જીવન વ્યવહારમાં વપરાતા વિવિધ શબ્દોનો શબ્દભંડોળ અને શબ્દકોષ તૈયાર કરાવવો.
- અંગ્રેજીમાં સુંદર હસ્તાક્ષરોને લગતી સ્પર્ધાઓ યોજવી.
- અંગ્રેજીમાં શબ્દ એક અર્થ અનેક અને વિરોધી શબ્દો, સમાનાર્થી શબ્દો, કહેવતો, રૂઢિપ્રયોગો બોલાવવા અને તેનો સંગ્રહ કરવાને લગતી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી.
- નાના ટૂંકા સંવાદો, ટૂંકી વાર્તાઓ, ટૂંકાઓ, વાતચીતો અને નાટ્યીકરણનું આયોજન કરી બાળકોને તેમાં રસપૂર્વક ભાગ લેતા કરવા.
- કુટુંબ, સગાસંબંધી અને સમાજમાં રોજબરોજ સંપર્કમાં આવતી વ્યક્તિઓ અને તેને લગતા શબ્દો બોલાવવા.
- નાના-નાના ફકરા અને વર્ણનો વાંચવા અને બોલવા કહેવું.
- વિરામચિહ્નો વાક્યોમાં ઉપયોગ કરવો.
- મૌખિક કાર્ય અને ઉચ્ચારણ પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપી અંગ્રેજીની ભાષાકીય ભૂલો સુધારવા તરફ વધુ ધ્યાન આપવું.
- પાઠનું અને કાવ્યનું વાંચન અવાર-નવાર કરાવવું.
- In, on, dear, under, upon, behind, before, why, what, where, who, whom, when, but, and, much, again, for, shall, then, fat, big, U, we, you, he, she, they, that, there, though, is, am, are, wide, clear, dearty, lets, charmany, shart, will shall, have, can, must, has, been જેવા સામાન્ય વ્યવહારમાં વપરાતા શબ્દોનો ઉપયોગ કરાવો અને વાક્યમાં પ્રયોગ કરવો.
- ખાલી જગ્યાપૂરો, જોડકા જોડો, ખરાં-ખોટાં કરો, વાક્ય સુધારીને ફરીથી લખો ટૂંકા પ્રશ્નોના જવાબ, નિબંધ લખો, ખૂટતા અક્ષરો મૂકી જેવા પ્રશ્નની કસોટીઓ અવાર-નવાર બાળકોને આપવી.
- અક્ષરો ગોઠવીને સ્પેલીંગ બનાવવાની રમત.
- નામની રમત, વ્યક્તિ પોતાના ગમતી કોઈ વસ્તુ, પદાર્થ, પાણી, વ્યક્તિ, શાકભાજી, તહેવાર, કારીગર, ફૂલ, ફળ, અનાજનું નામ બોલે તેની સાથે હરીફ ઉમેદવાર આગળ પોતાને ગમતી એક વસ્તુ ઉમેરીને વાક્ય બોલે. વચ્ચે જરૂરી કંજકશન મૂકે.
- વિદ્યાર્થીઓ રોજબરોજની ખાવા પીવાની વસ્તુઓ, શાકભાજી, ફળ, ફૂલ, અનાજ, ભાજી, તહેવાર જે તેઓને પ્રિય હોય અથવા તેનો ઉપયોગ કર્યો હોય તેનું નામ પુછવું અથવા વિદ્યાર્થી કે વિદ્યાર્થીનું જૂથ જણાવો.
- એક દો ત્રીનની રમત. પૂછનાર વ્યક્તિ એક નામ બોલે અને હરીફ તેને સંબંધિત સંદર્ભ ધરાવતાં બીજા ત્રણ નામ બોલે. જો બોલે તો તેને ૧ પોઈન્ટ મળે અને પ્રશ્ન પૂછનાર સાથે ફરીથી તેને બોલવું અને તેનો ૧ પોઈન્ટ માઈનસ થાય હરીફને ૧ પોઈન્ટ પ્લસ થાય.
- ઉપર-નીચે આગળ-પાછળ અંદર-સામે જેવા પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવા.
- નાના વાર્તા ચિત્ર કે ગીત, જોડકણાં, જોક્સ, સુવિચાર, વાક્યો કે ટૂંકા સમાચારો કહેવા કે બોર્ડ ઉપર લખવું. તેનો સંગ્રહ કરવો, અંગ્રેજીમાં અભિનયગીતો કરાવવા.
- વર્ગખંડમાં બાળક-બાળક, શિક્ષક વિદ્યાર્થી વચ્ચે વાતચીત, ઊભા થાઓ, બેસી જાઓ, પાણી આપો, પેન આપો, પાઠ વાંચો, દાખલા ગણો, જેવી સાદી સૂચના અને ઉંમર પૂછો, શું જમ્યા, ઘરે શું કર્યું તેવી સાદી વાતચીત કરાવવી.
- ટપકાં જોડો, આકૃતિ બનાવો, નામ લખો, જોડકાં જોડો જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી.
- કાઉન્ટીંગ ૧ થી ૫૦ કે ૧૦૦ની ગણતરી પેન, પેન્સીલ, પાટલી, વૃક્ષો ગણવાની રમત રમાડવી.

- બોલવું, લખવું ત્રણ લાઈનમાં લખાણનો અનુભવ, અક્ષરોના સાચા વળાંકનો ખ્યાલ લીટીથી અક્ષરનું અંત, સ્પર્શ, વળાંકનો ખ્યાલ આપવા વારંવાર મહાવરો કરાવવો.
- શરીરનો પરિચય ચાર્ટ ચિત્રોના આધારે.
- વિવિધ તહેવારો ઉત્સવોની ઉજવણી, બર્થડેની ઉજવણી, વાર, તારીખ, માસનાં નામની ગાડી, રંગ, આકૃતિઓ દોરવી, અંગ્રેજી કેલેન્ડર તૈયાર કરાવવા.
- ફળો, પ્રાણીઓ, વાહનો, ખેતર, દુકાન, રસોડું, પાર્ક, ઘર, ઓફિસ, મેદાન, બાગ, શાળાનું ચિત્ર પ્રત્યક્ષ નિદર્શન અને તેમાં આવતી વસ્તુઓનાં નામ જણાવવું.
- સ્પેલીંગ પૂર્તિ, જોકરની પૂર્તિ, જોકરની ટોપીની રમત, સ્પેલીંગ અંતાક્ષરીની રમત.
- ચિત્ર જોઈને ખાનામાં શબ્દ લખો.
- એક વાક્યમાં જવાબ આવતા હોય તેવા અને હા ના માં જવાબ આવતા હોય તેવા પ્રશ્નો પૂછો.
- વૃક્ષના, શરીરના, મકાનના, ગાડીના, ઢીંગલીના જુદા જુદા ભાગોના નામ જણાવવા કહેવું.
- ચિત્ર જોઈને તેની નીચે આપેલ શબ્દની ખાલી જગ્યામાં ખૂટતા અક્ષરો મૂકો.
- નાના ટૂંકા પ્રશ્નો, સૂચનાઓ પૂછવી વિદ્યાર્થીની વિદ્યાર્થીઓ અંદર-અંદર જૂથોમાં પૂછે અને શિક્ષક વિદ્યાર્થીને પૂછે અને તેના ટૂંકા જવાબો મેળવવા, વિદ્યાર્થીઓને અભિનય કે ક્રિયાઓ સંબંધી પણ પ્રશ્નો પૂછી શકાય.
- ચીકી જોડની રમત, ચીકીમાં લખેલ શબ્દો કે સ્પેલીંગને ચીકીઓ ફાડીને ફેંકી દીધેલ હોય તેને જોડી તેનો યોગ્ય અર્થ તારવવો.
- What, Where, When, How, Why, Who, Whom જેવા સામાન્ય પ્રશ્નો પૂછી તેના જવાબ મેળવવા.
- હકારાત્મક વાક્ય, નકારાત્મક વાક્યો, પ્રશ્નાર્થ વાક્યો, આજ્ઞાર્થવાક્યો જેવા વિવિધ પ્રકારના વિધાનો કે સૂચનાત્મક વાક્યોની રચના અને તેનો વ્યવહારમાં પ્રયોગ કરવો.
- કોઠા ઉપરથી અર્થ પૂર્ણ વાક્યો બનાવવાની કસોટીઓ આપવી.
- વાક્યમાં આપેલા આડા અવળા થઈ ગયેલા શબ્દોના ક્રમને યોગ્ય માળખામાં ક્રમબદ્ધ ગોઠવી અર્થપૂર્ણ વાક્ય બનાવવાની કસોટીઓ આપવી.
- ચિત્ર જોઈને વાક્યો લખવાની પ્રવૃત્તિઓ આપવી.
- શબ્દોને શબ્દકોષના ક્રમમાં ગોઠવવાની અને મૂળાક્ષરના ક્રમમાં ગોઠવવાની પ્રવૃત્તિ આપવી.
- ગુજરાતી વાક્યનું અંગ્રેજીમાં અને અંગ્રેજી વાક્યનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવાની પ્રવૃત્તિઓ આપવી.
- સમય, વાર, તારીખ, મહિનો, ઉંમર, જન્મતારીખ પૂછવી અને સાદી વાક્ય રચનામાં પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવા.
- પોતાને પ્રિય ફળ, ફૂલ, શાકભાજી, અનાજ, વ્યક્તિ, તહેવાર, પ્રાણી, પક્ષી વિશે પાંચ વાક્યો લખવા.
- એક વાક્યનું બીજા વાક્યમાં પરિવર્તન કરવું જેવી પ્રવૃત્તિ. દા.ત. સાદા વાક્યને પ્રશ્નાર્થ વાક્યમાં ફેરવવું પ્રશ્નાર્થ વાક્યને આજ્ઞાર્થ વાક્યમાં ફેરવવું અને આજ્ઞાર્થ વાક્યને સાદા વાક્યમાં ફેરવવું.
- વિવિધ આર્ટિકલ્સના ઉપયોગને લગતી પ્રવૃત્તિ કરાવવી.

યોગ-યોગાસનો અને સાદી કસરતો

યોગ એટલે શું ?

યોગ એ શરીર અને મનને નીરોગી રાખવાની એક પદ્ધતિ છે. યોગએ પ્રાચીનકાળથી આપણા ભારતના ઋષિમુનિઓ જાતઅનુભવથી પ્રમાણિત કરેલી પુર્ણ સ્વાસ્થ્ય પદ્ધતિ છે. યોગ મનુષ્યને પુરેપુરા સ્વાસ્થ્ય બક્ષે છે. શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા વ્યાયામ કરવો જોઈએ રોગને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય આપતી પદ્ધતિ છે. યોગમાં, આસનો કરવાનાં હોય છે. શરીરનું જોડાણ મન સાથે હોય છે. યોગનાં આસન કરવાથી મન અને તન તંદુરસ્ત થાય છે. યોગાસનો કરવાથી શરીર અને મનને ઉત્તમ પ્રકારનું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. યોગાસનો હંમેશાં વહેલી સવારે ભૂખ્યા પેટે અથવા તો ભોજન પછી પાંચ કલાક બાદ કરવાં જોઈએ. યોગાસનનો પૂરેપૂરો લાભ મેળવવા આહાર-વિહારની પૂરેપૂરી શિસ્ત જાળવવી જોઈએ. આસનો નિયમિત કરવાં જોઈએ તેમાં આજસ રાખવી જોઈએ નહિ. આપણને ફાલતું કે ગમતું આસન અતિઉત્સાહથી વધુ વખત ન કરવું કે જેના પ્રત્યે આપણને અણગમો છે, તેવાં આસન છોડી પણ ન દેવાં. પરંતુ તમામ આસન તેની માત્રામાં રોજરોજ કરવાં જોઈએ. આસનો પૂર્ણ થયા બાદ અંતે સવાસન કરવું જ જોઈએ. આહાર-વિહાર-પોશાક-વાચન-ટેવો તમામ બાબતોમાં સંયમ એ યોગાસનોની સંપૂર્ણ સફળતાની પ્રથમ નીશાની છે.

યોગાસનના ફાયદા :

યોગાસનો કરવાથી શરીરના સાંધાઓ અને સ્નાયુઓ તંદુરસ્ત બને છે. દેખાદેખી કે કરવા ખાતર ક્યારેય વધુ પડતાં આસન ન કરવા. યોગાસનો કરવાથી શરીરને વ્યાયામ મળતો હોવાથી કસરત મળે છે. અને શરીર મજબૂત થાય છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે. શારીરિક ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે. કરોડરજ્જૂ સ્થિતિસ્થાપક તથા મુલાયમ બને છે. યોગાસનના અભ્યાસથી સ્થિરતા, આરોગ્ય અને હળવાશ અનુભવાય છે. આળસ દૂર થાય છે. અને સ્ફૂર્તિ આવે છે. શરીરનું સૌંદર્ય અને સહનશીલતા વધે છે. પછી અંદરના અવયવોની માલિશ થાય છે. ચેતાતંતુઓ સતેજ રહે છે. તેમને પોષણ મળે છે. અને શારીરિક રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે. શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. શરીર સુડોળ બને છે અને શરીરનો બાંધો મજબૂત બને છે.

યોગાસનના અભ્યાસથી મનના આવેગો અને આવેશો ઉપર નિયંત્રણ લાવી શકાય છે. માનસિક શાંતિનો અનુભવ થાય છે. મન ઉપર આવતી અનેક પ્રકારના વિચારો ઉપર નિયંત્રણ લાવી શકાય છે. મન સ્થિર થાય છે ધ્યાન અને ધારણાની શક્તિમાં વધારો થાય છે. મન શાંત થાય છે. ઊંઘ સારી આવે છે. બુદ્ધિ નો વિકાસ થાય છે. મનના રોગો દૂર થાય છે. ક્રોધમાં ઘટાડો થાય છે. ત્વરીત લેવાના નિર્ણયોની શક્તિમાં વધારો થાય છે. મન સ્થિર થાય છે. વ્યક્તિ દ્વારા ધીર ગંભીર અને ઠરેલપણાથી નિર્ણયો લેવાય છે. તંદુરસ્તી અને મનદુરસ્તી ઉચ્ચ પ્રકારની બને છે. મનમાં આવતા મલિન ભાવો દૂર થાય છે. દુર્ગુણો દૂર થઈ સદ્ગુણોનો પાર્દુભાવ થાય છે. વ્યસનો દૂર થાય છે. માનવીનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. માનવીનું મન શુદ્ધ થાય છે. તન તંદુરસ્ત બને છે. અને બુદ્ધિ કુશાગ્ર બને છે. આમ યોગાસનો થી માણસ શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, વૈચારિક અને સામાજિક આમ તમામ ક્ષેત્રે પૂર્ણ વિકસીત બને છે જરૂર છે માત્ર યોગ-યોગાસનો નો નિયમિત અભ્યાસ, સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર-વિહાર-પોશાક, સુટેવો અને શુદ્ધ આચરણ. યોગનાં આઠ અંગો પૈકી સામાન્યજન કરી શકે તેવાં આસનો અત્રે બતાવેલ છે. તેને પ્રત્યેક વ્યક્તિએ નિયમિતપણે કરવાં જોઈએ.

સાઠી હળવી કસરતો રોજે રોજ

યોગાસન - બેઠા બેઠા

- * અંગૂઠાને અંદરની બાજુ રાખી મુઠીઓ વાળો. કલોકવાઈઝ અને એન્ટીકલોકવાઈઝ હાથ વાળેલો રાખી ધૂમાવો.
- * ખભા ઉપર હાથના અંગૂઠા મૂકો. આખા હાથને કલોકવાઈઝ - એન્ટીકલોક વાઈઝ ધૂમાવી મોટુ શૂન્ય બનાવો.
- * આ જ રીતે ખભાને, માથાને અને ડોકીને કલોકવાઈઝ અને એન્ટીકલોકવાઈઝ ધૂમાવો.
- * પગને લાંબા કરો. પગની પાનીને પકડો. પગની પાનીને આગળ - પાછળ ખેંચો અને પગને કલોકવાઈઝ - એન્ટીકલોકવાઈઝ ધૂમાવો.
- * પેટને અંદરની બાજુ દબાવી શ્વાસને બહાર ઝાટકા સાથે કાઢો. પેટ અંદરની બાજુ ખેંચાવુ જોઈએ. (કપાલભાતી)
- * બંને હાથ પીઠની પાછળ લઈ જઈ નમસ્કારની મુદ્રામાં બે હાથ જોડો.
- * એક હાથ કાન ઉપર મૂકો. હાથ અને માથાને બન્નેને વિરુદ્ધ સાઈડમાં દબાણ આપો આમ વારાફરતી કરો.
- * માથા પાછળ બંને હાથ ભેગા રાખો. માથુ અને હાથને વિરુદ્ધ દિશામાં દબાણ આપો.
- * બંને હાથ પાછળની બાજુ લઈ જઈ એકબીજાને પકડો. ખભાની પાછળની બાજુથી તાકાતથી એકબીજાને સામ સામે ખેંચો.
- * છાતીમાં ઊંડા શ્વાસ ભરો. મોઢું બંધ રાખો. ઝૂં કારનો ઉચ્ચાર કરતાં કરતાં શ્વાસ છોડો.
- * પલાંઠી એવી રીતે વાળો કે ઘૂંટણ ઉપર ઘૂંટણ આવે. માથા ઉપરથી એક હાથ પાછળ લંબાવી બેઉ હાથ પકડો.
- * જીભ બહાર કાઢી હોઠ અને જીભને નળીયાની જેમ વળાંક આપી શ્વાસ અંદર ખેંચો અને નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો.
- * એક પગ ગૂંદા આગળ રાખો. બીજો પગ સીધો રાખો. સીધા પગનો અંગૂઠો પકડી દાઢી ઘૂંટણને અડકાવો. વારાફરતી આમ બંને પગથી કરો.
- * એક નાસીકા બંધ રાખી ઊંડા શ્વાસ લો. બીજી નાસીકાથી શ્વાસ જોરથી બહાર કાઢો. શ્વાસ છોડ્યો હોય તે નાસીકાથી ફરીથી શ્વાસ અંદર ખેંચો અને બીજી નાસીકાથી બહાર કાઢો.
- * ઊંડા શ્વાસ લઈ છાતીમાં ભરો. એક સાથે તમામ હવા બહાર કાઢો. બની શકે તેટલી તમામ હવા બહાર કાઢી દાઢી છાતીને અડકાવો પેટ અને ગૂંદાને અંદરની બાજુ ખેંચો.
- * બંને હાથની પહેલી આંગળી કપાળ ઉપર મૂકો. બાકીની ત્રણ આંગળી આંખ ઉપર મૂકો. અંગૂઠાને કાનની બૂટ ઉપર મૂકી કાનને દબાવો અને ઝૂંકારનો ધ્વનીનાદ કરો.
- * મોઢું ખૂલ્લું રાખી મોંઢાથી અને તાળવાથી અંદરની બાજુ શ્વાસ ખેંચો. સિસોટી જેવો અવાજ કરો. નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

- * દાંત સાથે જીભ અંદરની બાજુ અડકાવી શ્વાસ અંદર ખેંચો. નાકથી બહાર કાઢો.
- * પચાસનમાં બેસો. આગળની બાજુ શ્વાસ છોડતાં છોડતાં ઝૂકો. ઘૂંટણને માથુ અડકાવો. શ્વાસ લેતાં લેતાં પરત આવો.
- * પચાસનમાં બેસી હાથ ઊંચા કરો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પાછળની બાજુ મૂકી જમીન ઉપર સૂઈ જાવ. શ્વાસ લેતાં લેતાં પરત આવો.
- * બેઉ પગને ગુદા આગળ ભેગા કરો. બે હાથથી બંને પગની પાની પકડો. બંને પગને ઢિંચણથી હલાવી જમીનને અડકાવો. (બટરફ્લાય)
- * જોરથી ઉંડા શ્વાસ છાતીમાં ભરો. થોડી વાર ટકાવી રાખો. ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. આંખોને બંધ રાખો.
- * જોરથી ઊંડા શ્વાસ છાતીમાં ભરો. ઝૂં કારનો ધ્વની કરતાં કરતાં તમામ શ્વાસ બહાર કાઢો. થોડીવાર શરીરમાં શ્વાસ વિના ટકી રહો.
- * બે પગ લાંબા કરો. પગની પાની પકડો. પગ સીધા રાખી માથું ઘૂંટણને અડકાવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- * પચાસનમાં બંને હાથ પીઠની પાછળ કમર તથા કરોડના મિલન સ્થાને લઈ જઈ ડાબા હાથે જમણા હાથનું કાંડુ પકડો. શરીરમાં શ્વાસ ભરી રોકી રાખી આગળી મૂકી માથુ જમીનને અડકાવો.
- * પચાસનમાં બેસી હાથના ટેકાથી પાછળની બાજુ ચત્તા સુઈ જાઓ. કમરનો ભાગ ઉંચો રાખી ઘૂંટણ, નિતંબ અને મસ્તકના શીખાવાળા ભાગને જમીન સાથે લગાડી રાખો. જમણા હાથે ડાબા પગનો અને ડાબા હાથે જમણા હાથનો અંગૂઠો પકડી રાખો.

યોગાસન વજાસનમાં

- * જમ્યા પછી અને ભૂખ્યા પેટે વજાસનમાં બેસો. પોતાના ઈષ્ટદેવનું આંખો બંધ કરી સ્મરણ કરો.
- * અંગૂઠા અંદર રાખી મૂઠીઓ વાળો. ઘૂંટી ઉપર બંને મુઠીઓ રાખો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં આગળની બાજુ ઝૂકો અને માથું ઉંચું રાખો. શ્વાસ લેતાં લેતાં પરત આવો.
- * નાભી ઉપર ડાબા હાથે ઉપર જમણો હાથ રાખો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં આગળની બાજુ ઝૂકો. માથુ ઉંચું રાખો. શ્વાસ લેતાં લેતાં પરત આવો.
- * શ્વાસ લેતાં લેતાં બેઉ હાથ ઉંચા કરો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં આગળની બાજુ ઝૂકીને જમીનને હાથ અડકાવો. માથુ ઉંચું રાખી ઉંચે દૃષ્ટિ રાખો. ફરી શ્વાસ લેતાં લેતાં પરત આવો.
- * બંનેહાથ શ્વાસ લેતાં લેતાં ઉંચા કરો. પાછળની બાજુ મૂકો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પરત આવો અને હાથ બંને જાંગ ઉપર મૂકો.
- * બંને હાથ ઉંચા કરો. મોઢું ઉંચું કરો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં આગળની બાજુ ઝૂકો. જમીનઉપર હાથ અડકાવી કમરથી ઉંચા થાવ. દૃષ્ટિ સામે રાખો.
- * ઘૂંટણ ઉપર ખભા થઈ અદબવાળો. પાછળની બાજુ શ્વાસ લેતાં લેતાં મૂકો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પરત આવો.
- * વજાસનમાં બેઠા રહી પાછળની બાજુ મૂકો. પગ અને શરીરની સ્થિતિ બરાબર રાખી માથુ જમીનને અડકાવો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં સૂઈ જાવ અને લેતાં લેતાં પરત આવો.
- * એક પગને વજાસનમાં વાળેલો રાખી બીજા પગને ઉભો રાખો. વાળેલા પગને અને ઉભા પગને ઉલટી બાજુ ઘૂમાવી દબાવો. માથુ ઉલટી દિશામાં રાખો. આમ બંને પગને વારાફરતી દબાવતા જાવ અને પાંચ ડગલાં સુધી આગળ વધો.
- * વજાસનમાં ઘોડા પગે ઉંચા થઈ આગળ હાથ મૂકો. ઘોડાની જેમ ઝૂકી જીભ બહાર કાઢો. મોંઢાથી જોરથી ત્રાડ નાખો. ગળા ઉપર હાથ ફેરવી માલીસ કરો. મોઢું અને છાતીની માલીસ કરો.
- * વજાસનમાં બેઠા પછી પાછળ ચત્તા સુઈ જાઓ. બંને સાથળ એકબીજાને અડકેલી રહે ડાબાહાથનો પાછળ પ્રસારેલો પંજો જમણા ખભ નીચે અને જમણા હાથનો ડાબા હાથ નીચે. માથુ બંને હાથની આંટી ઉપર આવે.
- * જમીન ઉપર ઘૂંટણ ટેકવીને બેસી જાઓ. બંને હાથનાં આંગળાં પરસ્પર અડકેલાં અને પગ તરફનાં રહે એ રીતે જમીન ઉપર મૂકી કોલીને નાળી આગળ પેટ આગળ મૂકી આગળ નમી બંને પગને પાછળ લાંબા કરી હાથ ઉપર પગ અને આખા શરીરને ઉંચું કરો સમાંતર બેલેન્સ બનાવો. (મયુરાસન)

યોગાસનો ઊભા ઊભા

- * માથા ઉપર હાથ ઉંચા રાખો. એક બીજાને પકડો. હાથ ઉંચા કરી ઉપરની બાજુ ખેંચો. ઉંચા થાવ. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં ડાબે જમણે ઝૂકો. શ્વાસ લેતાં લેતાં મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- * બંને હાથને સામેની બાજુ સીધા લાંબા કરો. વારાફરતે ડાબે - જમણે ઘૂમો. જે બાજુ ઘૂમવાનું છે તે બાજુનો પગ એકલો

ઘૂમાવો અન્યને સીધો જ રાખો. શ્વાસ લેતાં શરીરને ઘૂમાવો શ્વાસ છોડતાં મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો.

- * બંને હાથને સામે લાંબા કરો. શ્વાસ લેતાં લેતાં ઉંચા કરો. શ્વાસ છોડતાં નીચે મૂકો. પગના બંને અંગૂઠા પકડો. ઢિંચણ સીધા રાખો. શ્વાસ લેતાં લેતાં ઉંચા થાવ મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- * બંને હાથ પહોળા કરી શ્વાસ લેતાં લેતાં ૯૦° ડાબે-જમણે ઘૂમો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો.
- * બે હાથની અદબ વાળો. પાછળની બાજુ ઝૂકો. મોઢું ઉંચુ રાખો. શ્વાસ લેતાં લેતાં પાછળની બાજુ ઝૂકો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો.
- * શ્વાસ લેતાં લેતાં બે હાથ ઉંચા કરો. શ્વાસ છોડતાં સીધા નીચા નમી જમીનને બંને હાથની હથેળી અડકાવો.
- * બંને હાથ કમર ઉપર રાખો. ડાબે જમણે શ્વાસ લેતાં ઘૂમો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પરત મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- * ઢિંચણથી સહેજ નીચા નમો. બંને હાથ ઢિંચણ ઉપર રાખો. બંને પગને ઢિંચણથી કલોકવાઈઝ એન્ટીકલોકવાઈઝ ઘૂમાવો.
- * બે પગ અને હાથ પહોળા કરો. નીચાની જમણા હાથે ડાબો પગ અને ડાબા હાથે જમણો પગના અંગૂઠા વારાફરતે પકડો.
- * બે હાથ બોચીની પાછળ મૂકો. પક્કડ મજબૂત બનાવો. ડાબે જમણે માથાને ૯૦° વારાફરતે ઘૂમાવો.
- * બંને હાથ અને પગ પહોળા કરો. ડાબે - જમણે વારાફરતે મૂકવાનો પ્રયત્ન કરો.
- * બંને હાથના અંગૂઠા ખભા ઉપર મૂકો. એક પગ આગળ લો. આગળના પગને વાળી આગળની બાજુ ઝૂકો. પાછળનો પગ સીધો ટટ્ટાર રાખો. વારાફરતે બંને પગે કરો.
- * ટેબલ થી ત્રણ ફૂટ દૂર ઉભા રહી ટેબલ ઉપર હાથ મૂકો. બે પગ વચ્ચે બે ફૂટનું અંતર કરો. એક પગને સીધો ટટ્ટાર રાખી બીજા પગને ઢિંચણથી વાળી આગળની બાજુ ઝૂકો. વારાફરતે બંને પગથી આમ કરો.
- * બે હાથ અને પગ પહોળા કરો. કૂદકો મારી બે હાથ અને બે પગ ભેગા કરી તાળી પાડો. ફરીથી કૂદકો મારી પગ અને હાથ જૂદા કરો.
- * બે હાથ આગળની બાજુ સીધા રાખો. એક પગ આગળની બાજુ લઈ આગળ ઝૂકો. શ્વાસ લેતાં લેતાં આગળની બાજુ ઝૂકો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પરત આવો.
- * બંને પગને ઢિંચણથી વાળો. બે હાથથી ઢિંચણને મજબૂત રીતે પકડો. ગોળમટ્ટ ખાતા હોય તેમ ઉપર નીચે થાવ. હાથ પકડેલા રાખી શરીર જમીનને અડકાવો.
- * બંને પગને ઢિંચણથી વાળો. બે હાથ પહોળા રાખો. એકની પાની અને ઢિંચણને બીજા પગની પાની અને ઢિંચણ ઉપર રાખો. માથાની સ્થિતિ ઉલ્ટી દિશામાં રાખી શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પહોળા હાથને સ્પર્શવાનો પ્રયત્ન કરો.
- * સવાસનમાં બંને હાથ અને પગ પહોળા રાખી નિર્જીવ અવસ્થામાં શરીરને બિલકુલ ઢિલુ છોડી આરામ કરો. ઉંડા શ્વાસ લો અને ધીમે ધીમે છોડો.

યોગાસનો - ઉંધા સૂતા

- * ઉંધા, સુઈ જાવ, હાથ પેટની નીચે રાખો. પાછળ બંને પગ વારાફરતે અને એક સાથે ઉંચા કરો.
- * છાતીની બે બાજુ હાથ રાખો. પગની પાની ભેગી રાખી હાથ ઉપર નાભીથી ઉપરનું આખુ શરીર ઉંચુ કરો. ઉંચે જૂઓ. વારાફરતે ડાબા જમણા પગને જૂઓ શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પરત આવો.
- * છાતીની ડાબા હાથ ઉપર જમણો હાથ મૂકો. નાભીથી ઉપરના ભાગથી ઉંચા થાવ. બંને પગને વારાફરતે જૂઓ અને શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પરત આવો.
- * જાંગની નીચે બેઉ હાથ રાખી વારાફરતે બંને પગ ઉંચા કરો. ત્યારબાદ બંને પગ અને માથુ એક સાથે ઉંચુ કરી કમરથી હોડી જેવી સ્થિતિ બનાવો.
- * કમરની પાછળ બેઉ હાથને એકબીજાથી પકડો. મોઢું ઉંચુ કરો ત્યાર બાદ મોઢું અને પગ એક સાથે ઉંચા કરો. શ્વાસ લો અને શ્વાસ છોડો. હોડી જેવી સ્થિતિ બનાવો.
- * એક હાથ કમર ઉપર રાખો. બીજો હાથ તેમજ એક પગ કોસમાં એક સાથે ઉંચો કરો. આમ વારાફરતે કરો. એક સાથે બેઉ હાથ અને પગનો ઉપયોગ કરો. શ્વાસ લેતાં લેતાં માથુ અને હાથ પગ ઉંચા કરો. શ્વાસ લેતાં લેતાં ઉંચા થાવ આમ શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પરત આવો.
- * હાથથી પાછળના બંને પગ પકડી કમરથી ઉંચા થાવ. શ્વાસ લેતાં લેતાં ઉંચા થાવ અને શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પરત આવો.
- * દાઢી નીચે બેઉ હાથ રાખો. બંને પગને વારાફરતે કૂલા સાથે અડકાવો. બંને પગને એક સાથે અડકાવો. શ્વાસ લેતાં લેતાં પગને કૂલા સાથે અડકાવો અને શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પગને સીધા કરો અને તાણેલી અવસ્થામાં રાખો.
- * બંને હાથ કપાળની નીચે રાખો. આખુ શરીર ઢિલુ છોડી દો. બંને પગને પહોળા રાખી આરામ કરો. પગ અને શરીરને આમતેમ થોડું હલાવો.

યોગાસનો સીધા સુતા

- * વારાફરતે બંને પગ ૩૦° ઉંચા કરો અને એકસાથે બંને પગ ૩૦° ઉંચા કરો.
- * વારાફરતે બંને પગ ૮૦° ઉંચા કરો અને એકસાથે બંને પગ ઉંચા કરો.
- * વારાફરતે બંને પગ ૩૦° ઉંચા કરી શૂન્ય આકારે કલોકવાઈઝ અને એન્ટીકલોકવાઈઝ ધૂમાવો. આજ રીતે બંને પગને ૩૦° ઉંચા રાખી, વારાફરતે કલોકવાઈઝ અને એન્ટીકલોકવાઈઝ ધૂમાવો. મોટું શૂન્ય બનાવો.
- * બંને પગને ૮૦° ઉંચા કરો. કમર પાછળ હાથ મૂકી સવાસનમાં માથા સિવાયનો શરીરનો તમામ ભાગ સીધો ઉંચો કરો.
- * ૮૦° ઉંચા કરેલા પગને ધીમે ધીમે માથાની પાછળની બાજુએ અડકાવો.
- * હાથના ઉપયોગ વિના બેઠા થાઓ અને બંને પગના અંગૂઠાને પકડો. મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવો અને આમ ફરીવાર કરો.
- * એક પગને ઢિંચણથી વાળો. હાથની મદદથી શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પેટ ઉપર દબાવો અને દાઢી તેમજ નાક ઢિંચણને અડકાવો શ્વાસ લેતાં લેતાં પરત મૂળ સ્થિતિમાં જાવો. આમ વારાફરતે બંને પગે કર્યા બાદ એક સાથે બંને પગને પકડી આ રીતે કરો.
- * બંને પગને ઘૂંટણથી વાળો. પગની પાની ગુદા નજીક લાવો. બંને પગને ઘૂંટી આગળથી પાનીને પકડો. માથુ જમીનને અડકેલું રાખીને કમરથી શરીરને ઉંચુ કરો.
- * બંને પગને ઘૂંટણથી વાળો. હાથને માથાની પાછળ લઈ જઈ પાની જમીન ઉપર મૂકી પગ અને હાથ ઉપર સમગ્ર શરીરનું વજન ઉંચકી ઉંચા થાવ.
- * સીધા સુઈ એક બાજુનો પગ અને બીજી વિરુદ્ધ બાજુનો હાથ બંનેને એક સાથે ઉંચા કરો આમ બંને પગે વારાફરતે કરો.
- * બંને હાથને સાથળ ઉપર મૂકો. બંને પગ અને હાથને એક સાથે ઉંચા કરો માથુ પણ ઉંચું કરી નાવ જેવી સ્થિતિ બનાવો.
- * બે હાથ અને બે પગ પહોળા રાખો. પગને વિરુદ્ધ દિશામાં રાખો. આ રીતે વારાફરતે કર્યા બાદ બંને પગને એક સાથે રાખીને કરો.
- * બે હાથ અને પગ પહોળા રાખો. કોસમાં વારાફરતે પગ ઉંચો કરી કોસમાં હાથથી પકડો. માથુ વિરુદ્ધ દિશામાં રાખો. વારાફરતે આ રીતે કરો.

ઈકો ક્લબ

પ્રસ્તાવના :

પર્યાવરણની સમતુલા જાળવવા અને શિક્ષકો, સમાજ તથા વિદ્યાર્થીઓમાં પર્યાવરણ પ્રત્યે જાગૃતિ અને સભાનતા કેળવાય તે હેતુથી ગુજરાત શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (જી.સી.ઈ.આર.ટી.) ગાંધીનગર દ્વારા રાજ્યની પસંદગીની ૫૦૦૦ જેટલી પ્રાથમિક શાળાઓમાં પ્રારંભિક તબક્કામાં ઈકો ક્લબની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. આ ઈકો ક્લબ અંતર્ગત પર્યાવરણ સુધારણા અને સંવર્ધન અંગેની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓને વેગ આપવામાં આવશે. શાળામાંજ તુલસીવન, ઔષધિય બાગ, કીચન ગાર્ડન, ફળફુલના ક્યારા, કમ્પોસ્ટ ખાડા તૈયાર થાય અને તેનો લાભ બાળકોને મળે તે આ પ્રવૃત્તિઓનો મુખ્ય હેતુ છે.

મુખ્ય લક્ષ્ય :

પર્યાવરણ અંગેની જાગૃતિ કેળવવા તથા પર્યાવરણની સુધારણા અને રક્ષણ કરવા માટે જરૂરી પગલાં લેવા દેશમાં શાળાના બાળકોને સાંકળી ઈકો ક્લબની સ્થાપના કરી.

શબ્દની ઉત્પત્તિ (ઈકોલોજી) :

અંગ્રેજીમાં Ecology (ઈકોલોજી) એટલે સંતુલનશાસ્ત્ર શબ્દ મૂળ ગ્રીક શબ્દ oikos એટલે કે પરિવાર સાથે સંબંધ શબ્દાર્થ સૂચવે છે. સંસ્કૃતમાં પણ એક સમાન શબ્દ છે. ઓસક જેનો અર્થ ઘર થાય છે. આમ પર્યાવરણ એ વિશ્વવ્યાપી પરિવારનો પ્રતિકાત્મક સંબંધ પણ સૂચવે છે. આમ ઈકોલોજી એટલે કુદરતમાં પ્રાણીઓ તથા વનસ્પતિ કઈ રીતે રહે છે. તેના સંબંધોનું અભ્યાસ કરતું શાસ્ત્ર એટલે કે વિજ્ઞાનની એક શાખા એટલે પરિસ્થિતિ વિજ્ઞાન.

ઈકો ક્લબ એટલે શું ?

ઈકો ક્લબ એટલે શાળાના પ્રકૃતિ પ્રેમી વિદ્યાર્થીઓનું એવું એક સંગઠન કે જે પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણ સંરક્ષણની કુશળતા અને જાણકારી પુરી પાડતી અનૌપચારિક સક્રિય વ્યવસ્થા.

ઈકો ક્લબ કાર્યક્રમની મહત્વની બાબતો :

પ્રાથમિક શાળાના બાળકો અને શિક્ષકોની ઈકો ક્લબ સમાજને વધુ ઉપયોગી બને એ માટે નીચેના જેવી બાબતો મુખ્ય છે.

● ઘન કચરાનો નિકાલ. ● જાહેર બાગ-બગીચાની જાળવણી. ● સ્કુલ ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં વૃક્ષારોપણ. ● પાણીનો બગાડ અટકાવવાની જાગૃતિ. ● પાણીની અછત નિવારણની કામગીરી. ● પ્રદુષણ અટકાવવામાં મદદગીરી.

ઈકો ક્લબ અંતર્ગત શાળાકીય પ્રવૃત્તિઓ :

● સ્વસ્થ જમીનની રચના ● શાકભાજીના બગીચા કરવા. ● જાહેર સ્થળોની સ્વચ્છતા જાળવવા શિક્ષણ આપવું. ● શાળાના બાગ બગીચાની સ્વચ્છતા અને જાળવણી માટે સભાનતા કેળવવી. ● ઉત્સવોની ઉજવણી કરવી વિશ્વપર્યાવરણ દિન, વન મહોત્સવ વગેરે.

ઈકો ક્લબ અંતર્ગત શિક્ષકની ભૂમિકા :

સૌપ્રથમ જે શાળાઓમાં આ કાર્યક્રમ અમલમાં મુકનાર છે. તે શાળામાંથી એક શિક્ષકને પસંદ કરવામાં આવશે અને આ શિક્ષકને ઓરીએન્ટેશન તાલીમ આપવામાં આવશે. સાથે ઈકો ક્લબના સભ્યોને શાળામાં તેમજ અન્ય શાળાઓમાં પર્યાવરણની જાગૃતિના કાર્યક્રમો તથા પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાના રહેશે.

શિક્ષક દ્વારા અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા એક કલાક માટે ઈકો ક્લબના સભ્યોને ભેગા કરી કોઈને કોઈ પ્રવૃત્તિ કરાવવાની રહેશે. આવતાં અઠવાડિયામાં કઈ પ્રવૃત્તિ કરાવવી તે અંગે વિદ્યાર્થીઓ અભિપ્રાય આપે તે રીતે પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવાનું રહેશે. આચાર્ય સાથે ચર્ચા કરી તેના અમલ માટે જરૂરી તૈયાર કરવાની રહેશે.

ઈકો ક્લબ અંતર્ગત સાહિત્ય નિર્માણ :

આ કાર્યક્રમમાં સમાવિષ્ટ તમામ શાળાઓને આ અંતર્ગત કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ અંગેનું જરૂરી સાહિત્ય તૈયાર કરી આપવામાં આવશે. જેમાં સ્વસ્થ જમીનનું નિર્માણ કેવી રીતે કરવું. શાળામાં તથા બહાર વનસ્પતિ સંરક્ષણ કેવી રીતે કરવું, શાળામાં ઔષધબાગની રચના કેવી રીતે કરવી તથા અન્ય દિવસોની ઉજવણી તથા આ અંગે યોજવાની થતી સ્પર્ધામાં વિશેષ પાણ સાહિત્ય તૈયાર કરી શાળાઓને આપવામાં આવશે.

કાર્યક્રમનું અમલીકરણ :

પ્રાથમિક શાળાઓમાં આ કાર્યક્રમનું અમલીકરણ કરીએ ત્યારે શિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ વિદ્યાર્થીઓની ટુકડીઓ બનાવી આ અંતર્ગત પ્રવૃત્તિઓ કરાવી શકાય. જેથી પ્રાથમિક કક્ષાએથી વિદ્યાર્થીઓમાં પર્યાવરણ જાળવણી સંદર્ભે જાગૃતતા કેળવી શકાય.

વર્ગખંડ પુસ્તકાલય

પુસ્તકો એ મનનો ખોરાક છે. માનવજાતને ટકાવનારૂ ભગવાન સિવાયનું કોઈ પરિબળ હોય તો તે સાહિત્ય જ્ઞાન છે. સારા પુસ્તકો જેવો કાયમી કોઈ મિત્ર નથી. આદિમાનવથી આધુનિક મનુષ્ય સુધીની અણુથી અણુબોમ્બ સુધીની માનવની વિકાસયાત્રા પુસ્તકોમાં જ સંગ્રહિત છે. ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન, ઇતિહાસ, ભૂગોળ અને વિજ્ઞાનની અદ્ભુત વાતો તથા માનવજાતે કરેલ વિકાસ તેણે કરેલી ભયંકર ભુલો અને તેના પરિણામો મહાપુરૂષોના સંઘર્ષમય જીવન, સામાજિક અને આર્થિક ક્રાંતિઓની માહિતિ પુસ્તકોમાંથી મળી શકે છે.

આજે દરેક શાળાના પુસ્તકાલયો સમૃદ્ધ છે. આ પુસ્તકોની અદ્ભૂત દુનિયાને માણવા-જાણવા બાળકોને પ્રેરણા પ્રોત્સાહન અને તક પૂરી પાડવાની જરૂર છે. વર્તમાન સમયમાં માહિતીનો વિસ્ફોટ થયો છે. ઇન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજીના આ યુગમાં વ્યક્તિની જીવનશૈલી બદલાઈ છે. ટી.વી., રેડીયો, કોમ્પ્યુટર અને મોબાઈલના સહવાસમાં બાળકો વધુ સમય વ્યતિત કરે છે. જ્યારે બાળકોનું વાંચન પાઠ્યપુસ્તકો, ગાઈડો સુધી સીમિત બન્યું છે. સંદર્ભ સાહિત્યોના વાંચન માટે બાળકો પાસે સમય હોતો નથી અથવા શિક્ષક, મા-બાપ કે વાલી વાંચન તરફ બાળકોનું ધ્યાન પ્રેરતા નથી. અત્યારે GCERT એ તમામ જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવનોનું લાઈબ્રેરીઓનું કોમ્પ્યુટરાઈઝેશન કરાવી એક ઉમદા પ્રશંસનીય પગલું ભર્યું છે. આવા જ પ્રકારના પ્રયત્નોની શાળાકક્ષાએ પણ જરૂર છે. શાળાની લાઈબ્રેરીના પુસ્તકોનો ઉપયોગ બાળકો કરે તેઓ વધુ વાંચન તરફ પ્રેરાય તે માટે દરેક વર્ગ શિક્ષકે વર્ગખંડમાં એક નાનકડું પુસ્તકાલય ઊભું કરવાની જરૂર છે. શાળાની લાઈબ્રેરીને ચેતનવંતી કરી દરેક વર્ગખંડમાં બાળકની વ્યક્ષા, રસ-રુચિને અનુરૂપ પુસ્તકો વસાવવાની તથા બાળકોને વાંચન-વિચાર તરફ પ્રેરી તે માટે યોગ્ય વાતાવરણ સર્જવું એ આજની જરૂરિયાત બની ગઈ છે.

વર્ગખંડ પુસ્તકમાં શું હોવું જોઈએ.

● બાલભોગ્ય સામયિકો જેવા કે, બાલસૃષ્ટિ, જ્ઞાન-ગમ્મત, બાલવિનોદ, ઝગમગ, વાર્તા-વિનોદ, ફૂલવાડી, ચંપક ● ચિત્ર-વાર્તાઓ ● ઐતિહાસિક પાત્રોની માહિતી આપતાં પુસ્તકો. ● વૈજ્ઞાનિકો, તેમણે કરેલી શોધો, અને વૈજ્ઞાનિક સત્યો વિશે માહિતી

આપતાં પુસ્તકો. ● જીવનચરિત્રો અને બોધકથાઓ. ● પંચતંત્ર અને હિતોપદેશની વાર્તાઓ. ● અગાઉના જુના પાઠ્યપુસ્તકો. ● વર્તમાનપત્રોમાં આવતી બાળકોને ગમતી લેખન સામગ્રીનું કટિંગ કરી વિવિધ અંકો બનાવી શકાય જેવા કે ચિત્રવાર્તા આટલું જાણો - કોયડા ● ધોરણવાર, અને વિષયવાર વય-કક્ષાને અનુરૂપ સંદર્ભ પુસ્તકો.

વર્ગખંડ પુસ્તકાલયનું મહત્વ :

● તેનાથી બાળકોનો વાંચન રસ વધશે. ● વાર્તા, જોડકણાં ઉખાણાંના વાંચનથી બાળકની કલ્પનાશક્તિ, તર્કશક્તિ, બુદ્ધિશક્તિ ખીલે. ● બાળક સ્વતંત્ર વાંચન કરી વિચારતું થાય. ● બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ અને ચારિત્ર્યઘડતર થાય. ● બાળક પુસ્તક પ્રેમી થાય અને પુસ્તકોની જાળવણી અંગે જાગૃત થાય. ● બાળકોનું શબ્દભંડોળ વધે. ● રાષ્ટ્રભક્તિ, પ્રામાણિકતા જેવા મૂલ્યો વિકસે.

શિક્ષકની ભૂમિકા :

બાળકોને પુસ્તકની અદ્ભુત દુનિયાનો પરિચય કરાવો. ● બાળક ચિત્ર-વાર્તા કોયડાઓ, વૈજ્ઞાનિકો કે ઐતિહાસિક પાત્રો વિશે વાંચી પરસ્પર ચર્ચા કરાવે અને પ્રસંગ કથન કરાવે. ● બાળકોને સારા પુસ્તકો વાંચવા પ્રેરે. ● વાંચનનું મહત્વ સમજાવો.

એક પુસ્તક મનુષ્યના જીવનમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તન લાવી શકે છે. તે મનુષ્યની જીવનશૈલી, વિચાર-વર્તનની ઢબ બદલી શકે છે. જહોન રસ્કિન ‘અન ટુ ધી લાસ્ટ’ પુસ્તકે બેરિસ્ટર ગાંધીની જિંદગી બદલી નાખી.

"Simple Living and high thinking" નો આદર્શ ગાંધીજીએ આ પુસ્તકને વાંચ્યા પછી જ અપનાવ્યો. શિક્ષકે વર્ગખંડમાં નાનકડું પરંતુ બાળકની વય-કક્ષા અને રસ-રૂચિને અનુરૂપ પુસ્તકાલયનું નિર્માણ બાળકોની મદદથી કરવું જોઈએ. પુસ્તકોની અદ્ભુત વિસ્મયકારી દુનિયામાં બાળકોને તેમનો રાહબર શિક્ષક ન લઈ જાય તો બીજું કોણ લઈ જશે.

શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓની નજરે

૧. વર્ગમાં ફરો : “શિક્ષકે પોતાના ખુરશી-ટેબલ પર આળસુની જેમ મૂંગા મૂંગા બેસી રહે છે. મારા અંગ્રેજીન શિક્ષિકા આમ નથી કરતાં. તે તો પોતાના દરેક વિદ્યાર્થી પર એવી રીતે નજર રાખે છે, જેમ કોઈ ગરૂડ પોતાના દરેક બચ્ચા માટે સચેત રહે છે. તેણી તો ઈચ્છે છે કે દરેક બાળક કાર્ય કરે.”

૨. પોતાનો વિષય બરોબર જાણો : “જેને પોતાનું વિષયનું પુરૂં જ્ઞાન નથી તેને હું શિક્ષક ગણતી નથી. જેની પાસે કોલેજની ડિગ્રી છે તેણે ઓછામાં ઓછું શાળામાં તો સરસ રીતે ભણાવતાં આવડવું જોઈએ. હિન્દી ભાષા તથા સમાજવિદ્યાના મારો શિક્ષિકાઓ પોતે શુદ્ધ લખી શક્તા પણ નથી.”

૩. પાંડિત્યનો દેખાવ ન કરે : ‘શિક્ષકે અઘરી ભાષામાં રજૂઆત કરવાને બદલે વિદ્યાર્થીઓને સરળતાથી સમજાવવું જોઈએ પોતાની પંડિતાઈનું પ્રદર્શન કરતાં શિક્ષકો અમને નથી ગમતાં.’

૪. પુસ્તકો વાંચો : “હું એક એવી વિજ્ઞાન શિક્ષિકાને જાણું છું જે કદી સારી રીતે ભણાવી શક્તી નથી. વિજ્ઞાનની નવી નવી વાતોની તેને કંઈ જાણ નથી. સાચો એક પણ પ્રયોગ તેણીએ કરાવ્યો નથી. બધાં બાળકો તેના તાસમાં વાતો કરે છે. તથા તેની મશ્કરી ઉડાવે છે.”

૫. પક્ષપાત ન કરો : “કેટલાક શિક્ષકો ખુશામતી અથવા હોંશિયાર વિદ્યાર્થીઓ તરફ પક્ષપાત દાખવે છે. તેમને વધુ માર્ક્સ આપે છે, બીજી સવલતો આપે છે. શિક્ષકે નબળા તેમજ હોંશિયાર બંને પ્રકારના વિદ્યાર્થીઓ તરફ એક સરખો વ્યવહાર રાખવો જોઈએ.”

૬. ફરીયાદી ન બનો : “ કેટલીક વાર શિક્ષકો વારંવાર કહ્યા કરે છે કે, ‘આ વર્ગ બોદો છે.’ ‘આ છોકરી જરાય ભણતી નથી.’ તેઓ આવી ટીકાઓમાં ઘણો સમય આપે છે. યા પોતાના પગારો કે આચાર્યની બાબતમાં ફરિયાદો કર્યા જ કરે છે. અમને આવા ટીકાખોર શિક્ષકો ગમતાં નથી.”

૭. સારા દેખાવો : “સારા શિક્ષકે ચચળ અને કુશળ દેખાવું જોઈએ. વિદ્યાર્થી શિક્ષકને લઘરવઘર જોવા ઈચ્છતો નથી. હમણાં તો શિક્ષકો વૃદ્ધ, દીન-હીન જેવા થઈ ગયા છે. મને તેમના પર દયા આવે છે. પચાસથી ઓછી ઉંમર ના જ શિક્ષકોને શિક્ષણકાર્ય સોંપવું જોઈએ.”

૮. ધમકી ન આપો : “ કાલે તારી વાત છે.” “પરીક્ષા વખતે જોઈ લઈશ.” “હમણા આચાર્યશ્રી પાસે મોકલું છું.” વાતવાતમાં આવી ધમકી આપતાં શિક્ષકો અમને જરાય ન ગમે.”

૯. બાથરૂમ જવાની છૂટ આપો : ‘અમને એકી-પાણી કરવા જવાની છૂટ મળવી જોઈએ. રજા ન મળે ત્યારે પગ દબાવીને બેસવાથી અમને બેચની થાય છે. અને ભણવામાં ધ્યાન લાગતું નથી.’”

૧૦. સાંભળો-સાચો નિર્ણય આપો : ‘શિક્ષકોએ બાળકોની ફરિયાદો સાંભળીને તટસ્થતાપૂર્વક નિર્ણય આપવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓએ નિર્ણયની સામે રજૂઆત કરવાની હોય તો તે પણ શાંતિથી સાંભવી જોઈએ. શિક્ષકે ફરિયાદનાં બધાં પાસાનાં તટસ્થતાથી લેખાં-જોખાં કરવા જોઈએ.’”

સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ અને શાલેપ શિક્ષણ

● પ્રારંભિક : કવિ ઉમાશંકર જોષીએ વર્ગને સ્વર્ગ બનાવવાની વાત કરી છે. પ્રવૃત્તિએ સ્વર્ગનું વાતાવરણ નિર્માણ કરવામાં ઉત્ત સાધન છે. પ્રવૃત્તિ વિનાનું શિક્ષણ બાળકમાં નિરસતા પેદા કરે છે. બાળકના વિકાસને પ્રેરક અને પોષક વાતાવરણ મળે તોજ તેનો સર્વાંગી વિકાસ થાય અને શિક્ષણની ગુણવત્તા સુધરે. જહોન એડમ્સના મતે ક્રિયા દ્વારા શિક્ષણ એજ શિક્ષણની ઉત્તમ પદ્ધતિ છે. તેના દ્વારા શિક્ષણ આનંદદાયી અને ચિરંજીવી બને છે. પ્રવૃત્તિ અંગે ઉસો જણાવે છે. કે બને ત્યાં સુધી ક્રિયા દ્વારાજ બાળકને શીખવો અને ક્રિયા શક્યજ ન હોય ત્યારેજ શબ્દોનો આશ્રય લેવો.

મેડમ મોન્ટેસરીએ મોન્ટેસરી પદ્ધતિ દ્વારા રમતાં-રમતાં બાળકને ખબર ન પડે તે રીતે શીખવવાની ક્રિયાનું શિક્ષણમાં મહત્તા પ્રદર્શિત કરેલ છે. તેના ફળ સ્વરૂપે તરંગ ઉલ્લાસમય અભ્યાસની પદ્ધતિનો વિકાસ થયો છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ પણ “મારૂ શિક્ષણ દર્શન”માં જણાવ્યું છે કે પ્રવૃત્તિ દ્વારા શિક્ષણ એજ શિક્ષણની ઉત્તમ પદ્ધતિ છે. પ્રવૃત્તિથી શિક્ષકનો કાર્યબોજ હળવો થાય છે અને બાળકને ભણતરનો ભાર લાગતો નથી. આમ શિક્ષણને પૂરક પ્રવૃત્તિઓમાં શૈક્ષણિક અને સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.

● સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓનું મહત્ત્વ : આજે જ્યારે ક્ષમતાલક્ષી શિક્ષણકાર્ય દ્વારા ગુણવત્તાનું સર્વવ્યાપીકરણ કરવાનો આપણો નિર્ભર છે. ત્યારે પ્રવૃત્તિ દ્વારા શિક્ષણની જરૂરિયાત ઊભી થી છે. તેનાથી બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. બાળકમાં નેતૃત્વ, નૈતિક મૂલ્યો, સારી ટેવો, સદ્ગુણો અને સ્વાવલંબનની ભાવના વધારી શકાય છે. બાળકોની ચિંતનશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ, અવલોકનશક્તિનો વિકાસ થાય છે. પ્રવૃત્તિથી બાળકમાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે. અને પડકારોને ઝીલવાની ક્ષમતા કેળવાય છે. વિદ્યાર્થીના ફરસદના સમયનો તેમજ સ્થાનિક પર્યાવરણનો ઉપયોગ કરી શિક્ષક પોતાનો કાર્યબોજ હળવો કરી શકે છે. સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકને જ્ઞાન પીરસવામાં સરળતા લાવી તેમના સ્વ વિકાસની તકો પુરી પાડી શકાય છે. નવિન પદ્ધતિઓના અમલીકરણમાં પ્રવૃત્તિઓ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આવી પ્રવૃત્તિઓથી બાળકનો સામાજિક વિકાસ થાય છે. આમ બાળકમાં પ્રચંડ શક્તિનો ધોધ ઉઠાળા મારે છે. ત્યારે આ શક્તિને યોગ્ય દિશામાં વાળવા અને તેમની વિશિષ્ટ શક્તિને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પ્રવૃત્તિઓની ખૂબજ આવશ્યકતા છે. પ્રવૃત્તિઓથી બાળકને આત્મદર્શન અને સ્વ-મૂલ્યાંકનની તક મળે છે. શૈક્ષણિક ધ્યેયો સિદ્ધ કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શિક્ષકો અને બાળકો વચ્ચેનો સંબંધ ગાઢ બને છે.

● જૂથ કાર્ય : તજજ્ઞશ્રી વર્ગમાં તાલીમાર્થી શિક્ષકોના જૂથો પાડીને નીચે દર્શાવેલા પ્રશ્નો મૂકીને જૂથ કાર્ય કરવા આપી ચર્ચા કરશે. * સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિ એટલે શું ? * સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓના હેતુઓ જણાવો. * સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓના આયોજન અને સંચાલનમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો. * વાર્ષિક આયોજનમાં કઈ કઈ સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓને સ્થાન આપશે. * પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન બાળકોના હાથમાં સોંપવું પરંતુ શિક્ષકે બેદરકાર ન રહેવું. * પ્રવૃત્તિમાં બાળકોની સમાનતા અને સહભાગીતા કેળવાય તે જોવું. * શિક્ષણ અને વિષયના મુદ્દા સાથે અનુબંધ કેળવાય તેવી પ્રવૃત્તિ હોવી જોઈએ. * પ્રવૃત્તિ અંગેની સૂચનાઓ બાળકો સમજી શકે તેવી રીતે આપવી. * શિક્ષણની નીપજ મેળવી શકાય તેવી સહેતુક પ્રવૃત્તિ હોવી જોઈએ. * પ્રવૃત્તિ બાળકના વિકાસને પ્રેરક અને પોષક હોવી જોઈએ. * જ્ઞાત પરથી અજ્ઞાત તરફ અને સરળ પરથી કઠિન તરફ જેવા શિક્ષણના સૂત્રને અનુસરતી હોવી જોઈએ. * સ્થાનિક પર્યાવરણ તથા પૂર્વજ્ઞાનનો ઉપયોગ થાય તેવી હોવી જોઈએ. * સમય અને સંજોગો અનુસાર ફેરફાર કરી શકાય તેવી હોવી જોઈએ. * પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે ખંત, ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ, ઉદ્યમશીલતા, નિષ્ઠા, દૂરંદેશ દષ્ટિ તેમજ સારા આયોજનકારક તરીકેની આવડત શિક્ષક પાસે અવશ્ય હોવી જોઈએ.

● શાળા કક્ષાએ કરી શકાય તેવી સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ : સ્થાનિક પર્યાવરણ, સાધન સામગ્રીની ઉપલબ્ધિ, ઋતુઓ, હવામાન વિષય વસ્તુના શૈક્ષણિક એકમો M.T.A./V.E.C. ની ભાગીદારી રાષ્ટ્રીય પર્વો, ઉત્સવો, અભિયાનો, ધાર્મિક તહેવારો, અભ્યાસક્રમ વગેરે બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી શાળા કક્ષાએ આયોજન કરી શકાય. * વાલી સંમેલનો * શિક્ષક, વિદ્યાર્થી અને આચાર્યના

વિશિષ્ટદિનની ઉજવણી * શાળા શણગાર * વ્યસનમુક્તિ જેવી સેવાક્રિયા પ્રવૃત્તિઓ. * સાંસ્કૃતિક ઉપક્રમોની ઉજવણી * પુઠામાંથી પંખા બનાવવા. * પ્રવાસ-પર્યટન કરવું * લાકડાંના વ્હેરમાંથી વોલપીસ બનાવવાં. * સ્વયં શિક્ષણ દિનની ઉજવણી * એક પાત્રિય અભિનય કરાવવો * રાષ્ટ્રીય તેમજ શૌર્ય ગીતોનું જ્ઞાન * મતોનું આયોજન કરવું * વક્તૃત્વસ્પર્ધા * માટીકામ કરાવવું * પ્રભાત ફેરી * છીપક કામરાવવું. * ગ્રામ્ય સફાઈ * સમુહ ગરબાનું આયોજન * વૃક્ષારોપણ-બાગાયત પ્રવૃત્તિ * મકાઈના છળીયામાંથી તોરણ બનાવવું. * વિવિધ વિષય મંડળોની રચના * શાળા સ્થાપના દિનની ઉજવણી * નિબંધ સ્પર્ધા * થર્મોકોલમાંથી ડિઝાઈન બનાવવી * વૃક્ષારોપણ કરાવવું * નખ કાપવા-હાથ, પગ ધોવા * શાળા વસ્તુભંડાર ચલાવવો * પગ લૂછણિયું બનાવવું * ધાર્મિક તથા રાષ્ટ્રીય તહેવારોની ઉજવણી * મહોરા બનાવવાં * મણકા ઘોડી બનાવવી * પીછા તથા પર્ણના નમુનાનો સંગ્રહ * તોરણ બનાવવા * વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ બનાવવાની પ્રવૃત્તિ * દિવાસળીના ખોખામાંથી ઘુઘરા બનાવવા. * સુલેખન સ્પર્ધા * ફુલના હાર બનાવવા * પ્રોજેક્ટ વર્ક * કાગળના ઝુમ્મર બનાવવા * વૃક્ષારોપણ * પડિયા પતરાળા બનાવવા * બાળ અદાલત * રંગોળી પુરવી * વેશભૂષા

સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ એટલે :

* બાળકના સર્વાંગી વિકાસ કરવા માટેની પૂરક પ્રવૃત્તિઓ. * બાળકની ક્રિયાશીલતા અને જીજ્ઞાસાને પોષક પ્રવૃત્તિઓ. * બાળકને ગમ્મત સાથે જ્ઞાન પૂરૂ પાડતી પ્રવૃત્તિઓ * બાળકમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને બહાર લાવતી પ્રવૃત્તિઓ.

સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓના હેતુ :

* બાળકોમાં નેતૃત્વના ગુણો ખીલવવા. * શિક્ષણને ભાર વગરનું અને જીવંત બનાવવું. * બાળકની શ્રમ પ્રત્યેની સૂઝ દૂર કરવી * બાળકના સર્વાંગી વિકાસને સાધવો. * બાળકની જીજ્ઞાસાવૃત્તિ અને સર્જનાત્મક ભાવનાનો વિકાસ થાય. * સમુહજીવનની ભાવનાનો વિકાસ થાય.

સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓની પસંદગી :

* બાળકને ગમે તેવી. * બાળકોની વય અને કક્ષા અનુરૂપ. * શૈક્ષણિક ધ્યેયો સિદ્ધ થાય તેવી. * નાવીન્ય પૂર્ણ * ભૌતિક સુવિધા મુજબની. * શિક્ષક, વાલી અને સમાજની સહભાગીદારી હોય તેવી.

સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓના માપદંડના મુદ્દા :

* મૂલ્યાંકન પત્રક તૈયાર કરવું. * બાળકે દાખવેલ રસ અને પ્રત્યાઘાત. * નિયમિતતા. * અન્ય બાળકો સાથેનું વર્તન. * ચેક લીસ્ટ બનાવવું. * પ્રવૃત્તિ રજીસ્ટર નીભાવવું.

સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓના આયોજન અને અમલીકરણમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

* વર્ષની શરૂઆતમાં જ સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓની યાદી તૈયાર કરવી. * રાષ્ટ્રીય પર્વો, સામાજિક પર્વો અને ધાર્મિક પર્વોની ઉજવણીનું આયોજન કરવું. * શાળાના શૈક્ષણિક કાર્યના દિવસોનો ખ્યાલ રાખવો. * કુદરતી ઘટનાઓના નિરીક્ષણ માટે યોગ્ય સમય ગોઠવવો. * સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ ફક્ત મનોરંજનનું સાધન ન બને તે જોવું. * સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ માટે અગાઉથી સમજપૂર્વક આયોજન કરવું. * મૂલાકાતની પ્રવૃત્તિઓ વખતે કોઈ આકસ્મિક ઘટના ન બને તેની કાળજી રાખવી. * પ્રવાસ પર્યટન માટે સ્થળ, દિવસો અને ખર્ચની અગાઉથી ગોઠવણ કરવી. * ખગોળીય ઘટનાઓના નિરીક્ષણ માટે અગાઉથી માહિતી મેળવી આયોજન કરવું. * પ્રવૃત્તિ માટે જરૂરી સાધન સામગ્રીનું અગાઉથી આયોજન કરવું * મહેંદી હરિફાઈ * બાળ રમતોત્સવ * સ્થાનિક મેળાઓની મુલાકાત * શ્રુત લેખન સ્પર્ધા * સેવાભાવી સંસ્થાઓની મુલાકાત * શાળા પંચાયતની રચના * વિશિષ્ટ દિવસોની ઉજવણી * લોકડાયરાની પ્રવૃત્તિ * શાળા પ્રવેશોત્સવની ઉજવણી * વિદ્યાર્થી અચૂક બેંક * ટપકાં જોડોની રમત * ચિત્ર સ્પર્ધા * પત્થરમાંથી નકશા બનાવવાં * અંતાક્ષરી * વજન અને ઉંચાઈના ચાર્ટ બનાવવા * કેશકલા હરિફાઈ * રસોઈના સાધનોની યાદી બનાવવી * દેશભક્તના ગીતોનું આલબમ * પાનમાંથી પીપુડી બનાવવી * જન્મ દિવસની ઉજવણી * ફાટેલા કપડાંમાંથી દડો બનાવવો * કાગળમાંથી નમૂના બનાવવા * અનાજના નમૂનાની ડિઝાઈન બનાવવી * ડસ્ટર બનાવવું * બંગડીના કાચામાંથી વિવિધ આકારો * કિવઝ * કેરીની ગોટલીમાંથી રવૈયો બનાવવો * મૂક અભિનય * લોક નૃત્ય ભજવવું.

વર્ગ પુસ્તકાલયના પુસ્તકોનું વિતરણ

ઉપર દર્શાવેલ સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓની અભ્યાસક્રમને અનુરૂપ માસવાર ફાળવણી કરી શૈક્ષણિક કાર્યમાં સરળતારહે તે માટે સુચારૂ આયોજન કરી શકાય.

શિક્ષક આવૃત્તિ અને T.L.M. નો ઉપયોગ

પ્રસ્તાવના :

રાજ્યમાં પ્રથમ વખત પ્રાથમિક શિક્ષણમાં શિક્ષક મિત્રો માટે ધોરણ ૧ થી ૪ની શિક્ષક આવૃત્તિઓ તૈયાર કરવામાં આવી છે. શિક્ષકો માટે જે લેખન સામગ્રી આપવાની થતી હોય તેવી સામગ્રીને વિદ્યાર્થી આવૃત્તિમાંથી દુર કરી શકાય છે. ધો. ૫, ૬માં પણ આવૃત્તિની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

શિક્ષક આવૃત્તિ કોના માટે ? શા માટે ? :

શિક્ષક આવૃત્તિ શિક્ષકો માટે છે શિક્ષક આવૃત્તિની મદદથી વર્ગખંડમાં શિક્ષણકાર્ય અસરકારક બને ક્યાં શું કરવા જેવું છે ? નહિતર અભિગમની સફળતા માટે શિક્ષક આવૃત્તિ શિક્ષકો માટે “ગીતા” સમાન છે.

શિક્ષક આવૃત્તિની જરૂરીયાત :

નવતર પાઠ્યપુસ્તકોમાં આપણે શિક્ષકો માટે એક અલગ આવૃત્તિ પણ મુકી છે. પા. પુસ્તકને હાથવગું સાધન છે. પરંતુ તેનો સમુચિત ઉપયોગ થાય, અધ્યાપન કાર્ય માટે એક દિશા સૂચન માટે આવૃત્તિની જરૂર જણાય છે.

※ અધ્યયન અધ્યાપન પ્રક્રિયા અસરકારક પ્રવૃત્તિલક્ષી અને આનંદદાયી બને. ※ વિષયવસ્તુ અધ્યેતાન સુધી જીવંત, રસિક શૈલીથી પીરસાય દૃઢિકરણ અને મૂલ્યાંકન વધુ સઘન બને. ※ શિક્ષણની પ્રક્રિયા પ્રવૃત્તિલક્ષી અને રચનાત્મક બને તે માટે અધ્યયન અધ્યાપન સામગ્રીનું નિર્માણ અને ઉપયોજન માટે ※ અધ્યેતાને વિવિધ શૈક્ષણિક અનુભવો પુરા પાડવાનું ભાથું છે. ※ કોઈ વિશેષ બાબતો, સૂચનો, ક્ષતિઓ જણાય તો તેની નોંધ માટે કોરા પાના આપેલ છે. ※ ક્ષમતાને સમજવા ક્રમશઃ વિષયવસ્તુના વિકાસ માટેની પૂરક પ્રવૃત્તિઓ અને T.L.M. ની સમજ કેળવવા જરૂરી છે. ※ શિક્ષક આવૃત્તિ એ શિક્ષકને તેના અધ્યાપન કાર્યમાં મદદરૂપ, માર્ગદર્શનરૂપ અને ચાલક બળ છે.

નૂતન અભિગમના સંદર્ભમાં શિક્ષકની સાંપ્રત બાબતોને કેન્દ્રમાં રાખી આપની સમક્ષ મૂકવામાં આવ્યા છે. બાળકને શાળાએ આવવું ગમે શાળામાં રોકાવું ગમે અને શાળામાં ભણવું ગમે એ આપણો ઉદ્દેશ્ય છે.

શિક્ષક આવૃત્તિની વિશેષતા :

※ પ્રત્યેક પ્રકરણના અધ્યાપન કાર્ય માટે વિગતવાર માર્ગદર્શન ※ ક્ષમતાક્રમાંક-ક્ષમતા વિધાન ※ પૂર્વજ્ઞાન ※ અધ્યાપન પ્રવૃત્તિઓ ※ અધ્યયન-અધ્યાપન સામગ્રી ※ દૃઢિકરણ ※ સ્વાધ્યાય ※ મૂલ્યાંકન ※ સંભવિત ભૂલો નિવારવાના ઉપાય ※ તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ માટે ※ શિક્ષક મિત્રો માટે વિશેષ સંદર્ભ સાહિત્ય

ઉપરોક્ત પ્રત્યેક શીર્ષક હેઠળ પ્રત્યેક પ્રકરણનો વિગતવાર વિકાસક્રમ, વિષયવસ્તુની સ્પષ્ટ સમજ આપી છે. એકજ મુદ્દાની એક કરતાં વધારે રીતે રજૂઆત મુકીને શિક્ષક-મિત્રો વિદ્યાર્થીઓને પદ્ધતિ પસંદ કરવાની તક આપી છે.

T.L.M. નો ઉપયોગ :

T.L.M. એટલે શું ? : T.L.M. એટલે ※ T.L.M. શીખવા - શીખવવાની સામગ્રી માત્ર શૈક્ષણિક સાધન જ નહીં પરંતુ વ્યાપક સ્વરૂપે જોઈએ તો શૈક્ષણિક સાહિત્ય જેમાં માનસિક, શારીરિક પ્રક્રિયા અને ભૌતિક વસ્તુઓ સમાવેશ કરી શકાય. આ રીતે T.L.M. ને સ્વીકારવાનું છે.

હેતુઓ T.L.M. : શીખવા-શીખવવાની સામગ્રીની સંકલ્પના સમજે.

※ બાળકોની આંતરસુઝ, સમજશક્તિ અને માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય. ※ બાળક સ્વઅધ્યયનના વિવિધ કૌશલ્યો કેળવી પ્રગતિશીલ બની રહે છે. ※ વિવિધ વિષયોની સંકલ્પનાઓનું સ્પષ્ટીકરણ સરળતાથી સમજી શકે. ※ શૈક્ષણિક કાર્યને અસરકારક રસપ્રદ બનાવી શકે. ※ મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ નાના બાળકો રમતીયાળ અને ક્રિયાશીલ ચંચળ સ્વભાવના હોય છે. તે સમયમાં બાળકને રમવાનું, કૂદવાનું, નાચવાનું, ગીતો ગાવવાનું, નાટકો કરવાનું, બીજાનું અનુકરણ કરવાનું, સર્જન કરવાનું ગમતું હોય છે. ※ T.L.M. ના ઉપયોગથી બાળકોમાં ચેતના આવે છે. નવું કાર્ય કરવાની સ્ફુર્તિ આવે છે નવું શીખવાની જિજ્ઞાસા સંતોષાય છે. ※ બાળકોને શીખવું જરૂરી છે પરંતુ પોતાની જાતે શીખતાં જાય તે વધારે અગત્યનું છે. "How to teach is leys inportant that How to Make child learn"

T.L.M. વિશાળ અર્થમાં :

* T.L.M. એટલે શારીરિક પ્રક્રિયાને લગતી પ્રવૃત્તિઓ. * T.L.M. એટલે ક્ષમતાલક્ષી ઉપકરણો. * T.L.M. એટલે સામાજિક પ્રક્રિયાને લગતી પ્રવૃત્તિઓ. * T.L.M. એટલે ક્ષમતાલક્ષી શૈક્ષણિક તો ખરાં પરંતુ ફક્ત શૈક્ષણિક સાધનોજ નહીં બલ્કે માનસિક શારીરિક અને સમજ શક્તિ વિકાસ કરવાને ઉત્તર કરવાની પ્રવૃત્તિ આ વિશેના દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનોનો ઉપયોગ.

T.L.M. ક્ષમતાલક્ષી સાધનો નીચે પ્રમાણે હોઈ શકે :

(૧) R.L.M. (Ready made learning material) તૈયાર મળતાં શૈક્ષણિક સાધનો દા.ત. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર, બર્લિંગોળ લેન્સ
(૨) L.C.M. (Low Cast material) ઓછા ખર્ચાળ શૈ.સાધનો. (૩) S.L.M. (Self Learning Material) જાતે બનાવેલી શૈક્ષણિક સામગ્રી.

* કાચી સામગ્રી ખરીદીને જે શૈક્ષણિક સાધન બનાવાયા છે. તે LCM અને SLM છે. (દા.ત. પુઠા, ગુંદર, સ્કેચપેન વડે)

(૪) બિન ખર્ચાળ શૈક્ષણિક સામગ્રી : ધોરણ ૧ થી ૭ ના દરેક વિષયમાં ઘણાં એવા સાધનો હોય છે. જે બિન ખર્ચાળ હોય છે. સમગ્ર સ્થળે ઉપલબ્ધ હોય છે. ઉદા. વનસ્પતિ વિજ્ઞાનમાં વનસ્પતિના અંગો તેના કાર્યો.

* વીજળીના નકામા ઉડી ગયેલા બલ્બમાંથી વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ પર કાર્ય કરતાં શૈક્ષણિક સાધનો જેવા કે :-

* બલ્બમાંથી બેલજાર ૦ બલ્બમાંથી કાચનો તંબુ * બલ્બમાંથી કેરોસીનનો દિવો * બિલોરી કાચ બનાવ્યો. * ઉડી ગયેલી ટ્યુબ લાઈટમાંથી અંકિત નળાકાર.

શૈક્ષણિક સાધનો કેવા હોવા જોઈએ ?

શૈક્ષણિક સાધનો સરળ, ચોક્કસ ક્ષમતાવાળા, રંગીન અને આકર્ષક, ટકાઉ અને મજબૂત શૈક્ષણિક સંકલ્પનાઓ સરળતાથી સમજી શકાય તેવા સ્થાનિક પરિસ્થિતિ અને બાળકોની વયકક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને બનાવેલ હોવા જોઈએ.

* T.L.M. નો ઉપયોગ T.L.M. માત્ર વર્ગખંડમાં દેખાવ પુરતું ન બની રહેતાં તેનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી ક્ષમતાને સિદ્ધ કરી શકે લટકાવેલા ન રહેતાં વિષયવાર એકમ પ્રમાણે શિક્ષકો તેને વધુમાં વધુ ઉપયોગી કરી બાળકો T.L.M. દ્વારા હોંશે હોંશે શીખે તે મહત્વનું છે.

ક્ષમતાલક્ષી શૈક્ષણિક સાધનો બે પ્રકારના હોઈ શકે :

(૧) શિક્ષક ઉપયોગી : વર્ગખંડના બધાજ બાળકો જોઈ શકે તેવા

(૨) બાળકોને ઉપયોગી ૦ જુથમાં વપરાય તેવા દા.ત. પોતાની રમત, કેરમ, શૈક્ષણિક રમત, વ્યક્તિગત ઉપયોગી (ચક ફેરવો, જવાબ મેળવો)

શિક્ષક ગ્રાન્ટની રકમ રૂ. ૫૦૦-૦૦

દરેક શૈક્ષણિક વર્ષના પ્રથમ સત્રમાં દરેક વર્ગ શિક્ષક વર્ગ શિક્ષણ માટે સ્થાનિક કક્ષાએ મળતી સામગ્રી દ્વારા અનુરૂપ સાધનો બનાવવા રૂ. ૫૦૦-૦૦ ની ગ્રાન્ટ આપવામાં આવે છે.

* જાતે ઓછી ખર્ચાળ સામગ્રીમાંથી બની શકે છે.

સામાન્ય રીતે દરેક બાળકને ગણિત વિષય અઘરો લાગે છે. કંટાળાજનક લાગે છે. તેને લગતી અનેક શૈક્ષણિક સામગ્રી, આપણાં શરીર અંગે વર્ગનો ઓરડો, વિવિધ ચીજ વસ્તુઓ, કાંકરા, કોડીઓ, કુકરીઓ, બંગડીના કાચ, લખોટીઓ, છીપલાઓ, વાંસની સળી, દીવાસળી, ખોખા, પથ્થરના ટુકડાનો ઉપયોગ કરી ધો. ૧-૨ માં ગણિત શિક્ષણ આપી શકાય.

* ધોરણ ૩ થી ૭માં વિષયના સ્પષ્ટીકરણ માટે ઓછા ખર્ચાળ અને સ્વનિર્મિત ખાસ કરીને સ્થાનકિંમતના સાધનો બનાવી શકાય.

	સ્થાનકિંમત રમત						
ક્ષમતા	૧.૧.૪	૧.૧.૫	૧.૨.૧	૧.૨.૨	૧.૨.૩	૧.૩.૪	૧.૪.૪
	૦	૦	૦	૦	૦	૦	૦
	કરોડ	દશ લાખ	લાખ	દશ હજાર	હજાર	સો	દશક એકમ

કાચી સામગ્રી - પુંઠા, કાગળ, ગુંદર, સ્કેચપેન, કાતર, રંગીન ક્તાળ રંગ, પીછી, ફેવીકોલ વિ. થી બનાવી શકાય...

વૈવિધ્યતા સભર પ્રાર્થના સંમેલન અને ઘડિયા ગાન

પ્રસ્તાવના :

પ્રાર્થના એ જીવનમાં એક અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે. પ્રાર્થના આત્મચિંતન માટે વિજ્ઞાનની તકો પુરી પાડે છે. આપણાં સર્જક કુદરતે આપણાં દિલ અને વ્યક્તિત્વમાં ખુબજ શક્તિ, શક્યતાઓ સુખમ્ રીતે ઠાંસી ઠાંસીને ભર્યા છે. પ્રાર્થના તેને ટકોરા મારી પ્રગટ કરી વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. દરેક ધર્મોમાં પ્રાર્થનાને બીજા શબ્દોમાં બોલાય છે. પર સત્વ (સાર) એકજ છે.

પ્રાર્થનાનું મહત્વ :

આપણાં દરેક ધર્મોના પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં પ્રાર્થનાનું ઘણું મહત્વ બતાવાયું છે. આજના વિજ્ઞાને પણ તેનો સ્વીકાર કર્યો છે. પ્રાર્થનાથી મન નિર્મળ અને સ્થિર થાય છે. સમૂહ પ્રાર્થનાનું તો વધારે મહત્વ છે. સૌની શુભ ભાવનાઓ અને સુંદર વિચારો એકસાથે મળે એટલે વાતાવરણમાં આપોઆપ પવિત્રતા પ્રગટે છે. કોઈ મુશ્કેલી આવે કે મુંઝવણનો અનુભવ થાય ત્યારે તો ખાસ પોતાની ચિંતા પ્રભુને સોંપ્યાનો અનુભવ થાય અને મન હળવું બને. પુરૂષાર્થને બળ આપવા માટે અને માનસિક શક્તિ માટે પ્રાર્થના જરૂરી છે. સાચા દિલથી પ્રાર્થના કરીએ એટલે ક્રોધ, ભય, ચિંતા, શોક વિષાદ વગેરે શમી જાય છે. પરિણામે માનસિક તામ વિનાનું સદાચારી જીવન જ્ઞાનને અને મનને સ્વસ્થ રાખે છે. અલગ અલગ ધર્મોમાં પ્રાર્થનાની રીત અલગ હોય છે. ઈષ્ટદેવ અલગ હોય છે. પણ છેવટે આત્માના સુર એકજ હોય છે. મંદિર, મસ્જિદ, ગિરજાધર ચર્યમાં આરતી, ધૂન તથા નમાઝરૂપે પ્રાર્થના થઈ શકે છે. પ્રાર્થના એક મોટી શક્તિ છે.

વૈવિધ્યતા સભર પ્રાર્થના સંમેલન કેવું હોવું જોઈએ ?

પ્રાર્થનાનું સમાજમાં મહત્વ છે તેટલું આપણે આપણી શાળામાં આવકારીએ. આપણી શાળાનું પ્રાર્થનાનું સંમેલન કેવું હોવું જોઈએ ? એ વિશે થોડું વિચારીએ ?

* ૧૦ ના ટકોરે વિદ્યાર્થીઓની બેઠક વ્યવસ્થા કરવી. પ્રાર્થના સંમેલનમાં આચાર્ય સહિત તમામ શિક્ષકોએ હાજરી આપવી. દરેક વિદ્યાર્થીઓ ઉપર શિક્ષકની નજર રહે તે પ્રમાણેની બેઠક વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

* પ્રાર્થના ટૂંકી, પ્રેરણાદાયી અને વૈવિધ્ય સભર હોવી જોઈએ. પ્રાર્થના ધર્મ નિરપેક્ષ સર્વધર્મ સમભાવ જેવા ગુણો વિકસાવે તેવી હોવી જોઈએ. પ્રાર્થના સંમેલનની જવાબદારી યોગ્ય શિક્ષકને સોંપવી જોઈએ.

* પ્રાર્થના સંમેલનમાં નીચે પ્રમાણેની પ્રવૃત્તિઓ થવી જોઈએ. (દરરોજ થવું જોઈએ.)

* મૌન * શ્લોક * પ્રાર્થના, ભજ, ધૂન * સમાચાર, સુવિચાર * ઘડિયાગાન, શાળાગીત (રોજ નિશાળે જઈએ) * કોઈપણ પ્રવૃત્તિ * પ્રતિજ્ઞાપત્ર રાષ્ટ્રગીત

* આ ઉપરાંત પ્રાર્થના સંમેલનમાં સોમથી શનિ સુધીમાં ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ યોજી શકાય. સાથે પ્રાર્થના સંમેલનનો સમય ૨૦ મિનિટ સમય મર્યાદાને પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

* શનિવારે આસનો, મુદ્દા, ક્વાયત દાવ જેવી પ્રાણાયામ યોગ વગેરે પ્રવૃત્તિઓ અવશ્ય કરાવવી.

* પ્રાર્થના સંમેલનમાં અભિનય ગીત, બાળગીત, જાણવા જેવું.

* બાળવાર્તાઓ, વ્યાખ્યાનો, પ્રેરક બોધ કથાઓ, પ્રસંગો, ઘટનાઓ, મહાપુરૂષો તેમજ ક્રાંતિ વિરોધના જીવન ચરિત્રો, સંતો, વૈજ્ઞાનિકો, વીરાંગનાઓ, મહાપુરૂષોનો જન્મ-જયંતી, વિશિષ્ટ દિન ઉજવણી અંગે તમામ મર્યાદાઓ પ્રાર્થના સંમેલનમાં થવી જોઈએ.

* ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિઓ રોજ શક્ય નથી. પરંતુ અઠવાડિયામાં વારાફરતી કરી શકાય. દા.ત. સોમવારના દિવસે બાળવાર્તા હોય તો પછીના દિવસે બાળ અભિનય હોય તેવી રીતે સમય મર્યાદામાં કરાવવી.

* પ્રાર્થના રાગ, તાલ અને સુરમાં લયબદ્ધ થવી જોઈએ સાથે સંગીતના સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ અવશ્ય થવો જોઈએ.

* પ્રાર્થના સંમેલનનું અઠવાડિક આયોજન પોતાની રીતે બનાવવું બધી પ્રવૃત્તિઓ વણી લેવી.

શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓની ગજરે

વિદ્યાર્થીઓને કેવા શિક્ષક ગમે છે તે જાણવા માટે તેમની પાસે શિક્ષક ‘‘મારો પ્રિય શિક્ષક’’, ‘શિક્ષક કેવો હોવો જોઈએ.’ જેવા વિષયો પર નિબંધો લખાવવામાં આવે છે. તથા શીઘ્ર વક્તૃત્વ સ્પર્ધાઓ યોજવામાં આવે છે.

વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે પોતાના મુક્ત વિચારો દર્શાવે છે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓના દિલમાં શિક્ષકો માટે કેવી અપેક્ષાઓ હોય છે તથા શિક્ષકો તરફના તેમના મનોભાવ કેવા હોય છે તે જાણવા મળે છે.

શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓના મનના આ ભાવો જાણે તો સારા શિક્ષકો બનવા માટે તેમને ઘણું જ માર્ગદર્શન મળી રહે. ‘શિવિરા’ ના લેખિકા-સંશોધક બહેનશ્રી વિમળા ડોરથીએ સંશોધન દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલા નીચે જેવા પ્રતિભાવો શિક્ષકોએ વાંચવા જ રહ્યા !

૧. અતિશયોક્તિથી બચો : ‘‘જ્યારે શિક્ષક પોતાની મોટાઈનું ગાણું ગાતો ફરે છે ત્યારે હું તેને મૂર્ખ ગણું છું. અમને-બાળકોને તેઓની જીવન ઘટનાઓ સાથે શી લેવા દેવા ? અમારે મન તો બધી બાબતો કંટાળાજનક અને નીરસ છે.’’

૨. માહિતી વિતરક ન બનો : ‘‘હું માત્ર માહિતી આપતા અને વાંચન કરાવતા (માત્ર વંચાવ્યે રાખતા) શિક્ષકો પ્રત્યે નફરત સેવું છું. શિક્ષકે કંઈક શિખવવું જોઈએ. માત્ર પોતાના પગાર માટે દિવસો પૂરા કરવા ન જોઈએ.’’

૩. પાછા ન પડો : ‘‘અમે વિદ્યાર્થીઓ કશુંક જાણવા શિક્ષકને પ્રશ્નો પૂછીએ તો એટલું પણ જાણતો નથી ?’’ તારામાં કંઈ નથી. વગેરે જેવા અમારો ઉત્સાહ ભાંગી નાખતા પ્રશ્નો અમને જરાય ગમતા નથી. શિક્ષકે અમને પાછા પાડવા ન જોઈએ.’’

૪. વધારાનો કાર્યભાર ન સોપો : ‘‘જેઓ ભારે ગૃહકાર્યથી અમને નવાજે છે. તેવા શિક્ષકો અમને પસંદ પડતા નથી.’’

૫. બૂમબરાડા ન પાડો : ‘‘તેઓ રાડો ન પાડે અર્થાત ખૂબ ગતિ સાથે અને ઊંચા અવાજે ન ભણાવે. આથી અમોને સાંભળવામાં તકલીફ પડે છે.’’

૬. ધીરજ રાખો : ‘‘અમને નવું શીખતાં-સમજતાં થોડો સમય લાગે છે. બધું કંઈ ઝટઝટ આવડી જતું નથી. અમને પહેલા ધડાકે કંઈ ન આવડે તો થપાટ મારે લાલપીળા થઈ જાય તેવા શિક્ષક અમને ન ગમે. શિક્ષકે ભણાવતી વખતે થોડી ધીરજ રાખવી જોઈએ.’’

૭. વિદ્યાર્થી પર બધુ છોડી ન દો : ‘‘મારા ગણિતના શિક્ષક દિવસ દરમ્યાન પંદર મિનિટ પણ વર્ગમાં ભણાવતા નથી. તેઓ અમને ગણિત સમજવા સમય આપે છે પણ કોઈ વિદ્યાર્થીને અલગ કંઈ સમજાવતાં નથી. તો તે પોતાની જાતે ૧૮ ઈંચમાં કેટલા ફૂટ થાય તે કેવી રીતે સમજી શકે ?

૮. થો....ડા વિનોદપ્રિય બનો : ‘‘શિક્ષક ભણાવતાં વર્ગનું વાતાવરણ થોડું હળવું ફૂલ બનાવતાં રહે તો એટલાંટિક મહાસાગર પણ તરી જવાનું અમારા માટે અશક્ય ન બને.’’

૯. વર્ગને ખોલી ન રાખો : ‘‘શિક્ષક પોતાના વર્ગકાર્ય વખતે સ્ટાફ રૂમમાં રોકાઈ જાય છે યા પોતાનું કંઈક કામ કરવા લાગે છે. તેઓએ આમજ કરવું જોઈએ. આવા ખાલી વર્ગમાં ઘણું અઘટિત બની જાય છે. જેમકે કોઈની વસ્તુ ચોરાઈ જવી. અંદરો અંદરના ઝઘડા, શિક્ષકની ડાયરી જોવી હાજરી પત્રમાં સુધારા વધારા વગેરે.’’

૧૦. તપાસ કાર્યમાં રીમાર્ક આપો : ‘‘શિક્ષક જે કંઈ તપાસે તેમાં ‘સાયું’ ‘ખોટું’ લખવાની ટેવ રાખે જેમાં સાચા જવાબો યાદ રાખવામાં અમને સરળતા રહે.’’