

શિક્ષણનું ગુણવત્તાલક્ષી સર્વવ્યાપીકરણ એ જ આપણો સંકલ્પ

અંક-૪
કૌશલી

નિરોગી
બાળવર્ષ
૨૦૦૮



જુલાઈ ૨૦૦૮

સંવાહક : શ્રી આર. ડી. વણકર
તંત્રી : ડૉ. એ. વી. પટેલ
સહતંત્રી : શ્રી આર. કે. પટેલ
શ્રી એસ. એચ. પટેલ

સ્વામી વિવેકાનંદ

- સ્વામી વિવેકાનંદનો જન્મ ઈ.સ. ૧૮૬૨ ની સાલમાં ૬ મી જાન્યુઆરીએ કલકત્તાની નજીકના એક ગામમાં થયો હતો.
- તેમનું બાળપણનું નામ નરેન્દ્રનાથ દત્ત હતું. તે ખુબજ બુદ્ધિશાળી અને તેજસ્વી હતાં.
- તેમણે ખૂબજ નાની ઉંમરમાં યુરોપિયન અને પશ્ચિમની સંસ્કૃતિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું.
- ઝોહા ધર્મની જાણકારી માટે તેઓ તિબેટ ગયા. તિબેટથી આવ્યા પછી નરેન્દ્ર નાથમાંથી સ્વામી વિવેકાનંદ નામ ધારણ કર્યું.
- તેમણે “ઉઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો” સૂત્ર આપ્યું. રામકૃષ્ણ પરમહંસના શિષ્ય બન્યા.
- વિદેશમાં ભારતીય સંસ્કૃતિની ધજા ફરકાવનાર મહાન પુરુષ હતા.
- ઈ.સ. ૧૯૦૨ની ૪ થી જુલાઈએ પોતાના શિષ્યોને તેમનો જીવનદીપ બુગાઈ ગયો.
- મહાન પુરુષોમાં સ્વામી વિવેકાનંદનું સ્થાન અદ્વિતીય છે.



જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
સંતરામપુર જિ. પંચમહાલ

પ્રાથમિક શિક્ષણનું નવલું નજરાણું



વર્ષ : ૨
અંક : ૪

મેત્રી
આમંત્રિક

જુલાઈ-
૨૦૦૮



સંપાદન

તંત્રી શ્રી : મેત્રી / જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન, સંતરામપુર જી. પંચમહાલ

સંપાદક મંડળ

જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન, સંતરામપુરનો પરિવાર

લેખકોને :.....

- શિક્ષકોને પ્રેરણાદાયી બને તેવા મૌલિક, સરળ ભાષામાં લખાયેલા અનુભવજન્ય, તલસ્પર્શી, અભ્યાસપૂર્ણ ટૂંકા, લેખો આવકાર્ય છે.
- લેખો હસ્તાક્ષરમાં સફેદ કાગળ ઉપર એક જ બાજુએ જોડણીની ભૂલો વગરના હોય તે ઈચ્છનીય છે.
- લેખ પાછા મોકલવામાં આવતા નથી.
- લેખ, પત્રવ્યવહાર અને સમાચાર મોકલવાનું સરનામું સિ. લે. ડૉ. એ. વી. પટેલ જિ.શિ. અને તા. ભવન સંતરામપુર, જિ. પંચમહાલ

સાંકળિયું

૧. પ્રસ્તાવના - શ્રી આર. ડી. વણકર ૧
૨. તંત્રીસ્થાનેથી - ડૉ. એ. વી. પટેલ ૨

નીતિ અને પ્રીતિના અમલોલક

બુદ્ધની મધ્યમમાર્ગીય વિચારધારા પણ કેટલાક સંઘર્ષો ટાળે છે. નિયમોનું પાલન તો કરવાનું જ છે, સાથોસાથ નીતિની હિમાયત એટલી આત્યંતિક કક્ષાની ન હોવી જોઈએ કે જેથી કોઈનું વ્યક્તિત્વ કુંઠીત થઈ જાય. તે રીતે સહાનુભૂતિ - માનવતા - પ્રીતિ - નો પ્રવાહ એટલો પ્રબળ ન હોવો જોઈએ કે, જેથી કોઈનું વ્યક્તિત્વ ઉદંડ થઈ જાય. સામેની વ્યક્તિના સ્વભાવ સામે દુશ્મનની માફક તૂટી પડવાનું નથી, પરંતુ તેના સ્વભાવનું ઉર્ધ્વીકરણ કરવાનું છે. એના રોકડા, બરછટ જાડા, અને છીછરા સ્વભાવને ધીરે ધીરે પરિશુદ્ધ કરતા રહેવાનું છે. ક્યારેક બરછટ, વાઢકાપ કરવાની નથી. પત્થરફોડા જેવા નહીં પણ શિલ્પી જેવા બનવાનું છે. નમણી નાજુક જ્ઞાનહથોડી વડે, હળવા હાથે સામેના વ્યક્તિત્વના અણઘડ સમતોલન-સામંજસ્ય કરવાનું છે. વિદ્યાર્થી-શિક્ષકની કલ્પનાશક્તિનું સમાર્જન અને સંવર્ધન કરવાનું છે.



પ્રસ્તાવના



સુઝ ગુરૂજનો,

ઓગસ્ટ મહિનો એટલે ક્રાંતિનો મહિનો દેશભક્તિને અને દેશપ્રેમને છલકાવતો મહિનો. ગાંધીજીની તપશ્ચર્યા અને શિક્ષણ અંગેના વિચારોને જાણવાનો અને પામવાનો મહિનો, ગુલામીની ગતિમાંથી દેશને બચાવનાર શહીદોને વંદન કરવાનો મહિનો. આ મહિનાનું સ્વાગત કરવા ધરતી પણ લીલીછમ સાડી પહેરીને તૈયાર છે. આપણે સૌ પણ વર્ષમાં ભીંજાઈને તૈયાર છીએ.

વિદ્યા સહાયકોને તાલીમ આપી તેમને કર્મનિષ્ઠ અને ધ્યેયનિષ્ઠ બનાવ્યા છે. આપને સહાયક બને તેવા નવા વિદ્યાસહાયકો પણ ટૂંકમાં ભરતી થઈ જશે. કોઈ જગ્યાએ શિક્ષકની હાર નહીં વર્તાય, સમયપણ સારો એવો છે. તો આજથી મંડી પડીયે આપણા વર્ગને સ્વર્ગ બનાવવા.

સરકારે વર્ષ-૨૦૦૮ને બાળ નિરોગી વર્ષ તરીકે જાહેર કર્યું છે ત્યારે આપણા વર્ગખંડમાં બાળકોમાં સારી આરોગ્યપ્રદ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ સુટેવો કેળવાય અને બાળકો સહિત આપણા સહુની તંદુરસ્તી અને મનદુરસ્તી જળવાય તે માટે આજથી જ યોગ અને સાદી હળવી કસરતો કરાવીયે બાળકોના આરોગ્યની અવાર-નવાર ચકાસણી કરાવીએ. આપણા શાળાઓ નંદનવન અને ગુરુકુળની ભાવનાને મૂર્તિમંત કરે તેવું શાળાનું આંતરીક અને બાહ્ય વાતાવરણ બને. બાળકો અને સમાજને આપણા પ્રત્યે માન ઉપજે. આદરભાવ કેળવાય તેવું વર્તન વલણો, વિચારો, કર્તવ્ય અને પ્રભુત્વકક્ષાનું આપણું શિક્ષકત્વ ઉભરે અને આપણે કમીટેડ એવા પૂર્ણ સમયના શિક્ષક બની શકીયે તેવી વિભુ આપને શક્તિ અને દૃષ્ટિ આપે.

આર. ડી. વણકર
પ્રાચાર્ય
ડાયટ, સંતરામપુર



તંત્રી સ્થાનેથી



વહાલા સહપંથી ગુરુજનો

વાદળિયા વાતાવરણમાં સૂર્યમુખીનું મુખ સૂરજ તરફ ડોકાયેલું રહે છે તેમ તમારું મન પણ “મૈત્રી” ને ઝંખતુ હશે. તો સાથે સાથે શ્રાવણ માસના પવિત્ર પર્વો અને રાષ્ટ્રીય તહેવારોની ઉજવણી કરીને આધ્યાત્મિકભાવ અને રાષ્ટ્રીયભાવના વ્યક્ત કરવા થનગનતા હશે. આ પવિત્ર તહેવારો અને રાષ્ટ્રીય પર્વો માણસને રાષ્ટ્રપ્રેમી, સાત્વિક અને પરમાર્થી બનાવે છે. શુભ વિચારોનું ચિંતન અને મનન મનને નિજાનંદ આપે છે. આપણે આપણા ઇષ્ટદેવની આરાધનાની સાથે બાળદેવોને પણ આપણા આરાધ્યદેવ ગણી તેઓની ગુણવત્તાનું સર્વવ્યાપીકરણ કરીને આ સદીના કર્ણધાર બનાવીયે.

જિન્દગી કાટને કે લિફ નહીં હૈં, જિન્દગી જિને કે લિફ હૈં ! આ પવિત્ર વ્યવસાય કેટલા જન્મોના પૂણ્યકર્મ થકી મળ્યો છે ત્યારે આપણા વ્યવસાયમાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખીયે. નકારાત્મક વિચારોને ત્યાગી હકારાત્મક વિચારોનેજ જીવનમાં સ્થાન આપો. **Self Talk** કરો. પોતાની જાત સાથે વાત કરીએ. પોતાની અદૂરપો અને ખામીઓ શોધી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરીયે. **"Nothing is Impossible in This World."** આપણે જેવા કલ્પીયે તેવા બાળકોને તૈયાર કરી શકીયે તે તાકાત આપણામાં છે. મારો પણ એક સિદ્ધાંત છે કે

“સંકટો ભરેલી દુનિયામાં હારનારો હું નથી,
સાગર મને ડુબાડે એ કિનારો હું નથી.”

ઘણી વાર મનમાં એવું પણ દુઃખ થાય કે સૌથી મોટા ગુરુ એવા આપણે ગુરુજનોએ શાળામાં રજા રાખીને ગુરુ પૂર્ણિમા ઉજવી. શાળામાં અને સમાજમાં ગુરુનું મહાત્મ્ય જળવાય તેની ગરીમા જળવાય અને તેનું મહત્ત્વ આપણા ભાવિ નાગરિકો એવા નાના ભૂલકાંને ગુરુપૂર્ણિમા શાળામાં ઉજવીને સમજાવીયે અને સમર્થગુરુ બની રહેવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ બની રહીયે, હજુ આ માટેનો આપણો જ એક તહેવાર આવે છે કયો ? યાદ છે ને ? પમી સપ્ટેમ્બર શિક્ષકદિન આદર્શન શિક્ષકની પરિભાષામાં રહીને બાળદેવોને સમજાવીશું.

આ મૈત્રીમાં આપેલ તમામ લેખ વાંચવા વિચારવા અને ચિંતન કરવા યોગ્ય છે તેમજ આ બાબતે પોઝેટીવ બની અન્યને પણ અવગત કરવા ખૂબજ જરૂરી છે.

ડો. એ. વી. પટેલ
તંત્રી “મૈત્રી”
ડાયટ, સંતરામપુર

Dyslexia ડિસ્લેક્સીઆ

સંકલન : ડૉ. એ.વી. પટેલ
તંત્રી “મૈત્રી”
ડાયટ, સંતરામપુર

સારસ્વત મિત્રો, થોડા દિવસો પૂર્વે રજૂ થયેલ અને ખૂબજ સફળતા પામેલ ફિલ્મ “તારે ઝમીન પર” તમે જોઈ હશે અને બાળકોને પણ બતાવી હશે ! આ ફિલ્મમાં વિદ્યાર્થી ઈશાંતનું પાત્ર તમે ધ્યાનથી જોયું હશે ? ફિલ્મમાં તેને તેના ગુરુ આમીરખાન (રામ) સંભાળી લે છે એ પણ તમને યાદ હશે. હવે વિચારો ! ઈશાંત જેવા કેટલાંય બાળકો આપણી શાળાઓમાં અભ્યાસ કરે છે. આ બાળકોમાં જોવા મળેલ Dyslexia વિશે આપણે વિસ્તૃત જાણીએ.

★ ‘ડિસ્લેક્સીઆ’નો અર્થ :

ક્યારેક આપણે એવાં બાળકોના સંપર્કમાં આવીએ છીએ જેઓ દેખીતી રીતે ઘણાં હોશિયાર અને સક્ષમ હોવા છતાં અભ્યાસમાં તેમની પ્રગતિ ચિંતા ઉપજાવે તેવી હોય છે. ઈતર પ્રવૃત્તિઓમાં તથા અન્ય અનેક સર્જનાત્મક કાર્યોમાં આગળ રહી સફળતા પ્રાપ્ત કરતા બાળકો જ્યારે ભણવાની વાત આવે અને પાછળ રહી જતાં હોય ત્યારે બાળકોના માતા-પિતા અને શિક્ષકોને ચિંતા અને મૂંઝવણ થાય કે શા માટે આ બાળકો ઘણી જ મહેનત કર્યા પછી પણ અને તેમને પૂરતો સહકાર તથા દરેક સુવિધાઓ આપ્યા પછી પણ ભણવામાં સંતોષકારક પ્રગતિ નહીં કરી શકતાં હોય ?

કદાચ આ બાળકોની વાંચવા-લખવા સંબંધિત મુશ્કેલી ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ હોઈ શકે. માત્ર આ વિષયના અનુભવી નિષ્ણાંતોજ આ અંગે નિદાન કરી ચોક્કસ સલાહ આપી શકે. ક્યારેય જાતે કોઈ નિર્ણય લેવો નહીં.

Dyslexia શબ્દનો અર્થ :

‘ડિસ્’ (Dys) એટલે મુશ્કેલી

‘લેક્સીઆ’ (LEXIA) એટલે શબ્દો સંબંધિત

આ શબ્દ છેક સન્ ૧૮૮૭ થી પશ્ચિમના દેશોમાં પ્રચલનમાં છે. સરળ ગુજરાતીમાં ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ માટે વાંચવા-લખવા શીખવા સંબંધિત મુશ્કેલી - તેમ કહી શકાય.

‘ડિસ્લેક્સીઆ’, બાળકોને પણ હોય તથા વયસ્કોને પણ હોય.

- સન્ ૧૮૮૭માં આ મુશ્કેલી માટે ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ નામ અપાયું તો સન્ ૧૮૮૬માં થયેલા એક સંશોધનમાં એવું તારણ રજૂ થયું કે આ મુશ્કેલી માટે બાળકનો ‘ક્ષતિયુક્ત વિકાસ’ જવાબદાર હોઈ શકે. જ્યારે સન્ ૧૯૪૪ના અરસામાં થયેલા અભ્યાસમાં આ માટે ‘ન્યુરોલોજિકલ : (જ્ઞાનતંતુ-સંબંધિત)’ કારણો હોવાનું જણાયું. સન્ ૧૯૫૦માં આને માટે ‘આનુવંશિકતા’ કેટલે અંશે જવાબદાર હોઈ શકે તે દિશામાં અભ્યાસ થયા. સન્ ૧૯૮૪માં આ મુશ્કેલી માટે ‘ન્યુરોલોજિકલ’, મગજના ડાબા ભાગના કોષાણુઓની વિશેષ પ્રકારની રચના અથવા અન્ય ક્ષતિઓ વગેરેના અભ્યાસો થયા.

‘ડિસ્લેક્સીઆ’ના કારણો :

સો જેટલાં વર્ષો દરમિયાન થયેલા સંશોધનાત્મક અભ્યાસોની માહિતીને આધારે એ નિષ્કર્ષ પર આવી શકીએ કે ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ માટે એક નહીં પણ એકથી વધારે કારણો જવાબદાર હોઈ શકે.

- કોઈ પણ બાળકના ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ માટેનું ચોક્કસ કારણ કહેવું અઘરું હોય છે. છતાં નિષ્ણાંતોના મત અનુસાર કોઈ એક અથવા એકથી વધારે કારણો એક સાથે જવાબદાર હોઈ શકે, જેમકે.....

● આનુવંશિકતા ● જ્ઞાનતંતુઓ સંબંધિત - ‘ન્યુરોલોજિકલ’ ● બયપણની કોઈ બીમારી / આઘાત / ક્ષતિ ● વિકાસક્રીય ● વાતાવરણજન્ય ● કોઈ ભાવનાત્મક સમસ્યા.

લગભગ ૧૫% જેટલા બાળકોને વધતા-ઓછાં પ્રમાણમાં ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ની મુશ્કેલી સતાવતી હોય છે. આમાંના ત્રીજા ભાગના બાળકોની આ સમસ્યા તીવ્ર હોઈ શકે છે.

- 'ડિસ્લેક્સીઆ' શું નથી તે જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે.
- 'ડિસ્લેક્સીઆ' એ નબળી બૌદ્ધિક શક્તિની નિશાની નથી.
- 'ડિસ્લેક્સીઆ' એ બીમારી (રોગ) નથી.
- 'ડિસ્લેક્સીઆ' એ આળસ કે બેદરકારીની નિશાની નથી.
- 'ડિસ્લેક્સિક' બાળકો ઠોઠ નથી હોતા. ક્યારેક તો કોઈ 'ડિસ્લેક્સિક' બાળક બહુ જ હોશિયાર હોય છે. છતાં પણ તેનું શાળાનું પરિણામ નિરાશા અપાવનારું હોય છે.
- 'ડિસ્લેક્સીઆ' ના લક્ષણ ધરાવતું બાળક 'ડિસ્લેક્સિક' તરીકે ઓળખાય છે.
 'ડિસ્લેક્સીઆ'ના લક્ષણો
 ચતુર કાગડાની વાર્તા.
 "ચતુર કાગડાની વાર્તા.
 "ચતુર કાગડાની વારતા હતોને એક કાગળો એક ગામની બાર એ હતો. ને હતોને, કાગળો પાણીની તસર બહુ લાગી, આ ધળો છે ને ચતુર કાગ પથર નાખી પાણી પી લીધું.
 નવ ધંના એક 'ડિસ્લેક્સિક' બાળકે ચિત્ર જોઈને લખેલી ચતુર કાગડાની વાર્તા.
 મિત્રો ઉપર લખેલી વાર્તા તમે જોઈ. હવે લક્ષણો જોઈશું. ક્યારેય પણ જાતે જ નિર્ણય લઈ ચિંતિત બની, બાળકને 'ડિસ્લેક્સીઆ' હોવાનું માની લેતા નહીં. આ વિષયના નિષ્ણાત ન હોય તેવા કોઈએ પણ બાળકને 'લેબલ' મારવું નહીં.

લક્ષણો :

- અભ્યાસમાં અરુચિ તથા ઘણા પ્રયત્નો પછી પણ અસફળ રહેવું.
- વાંચવા-લખવામાં બહુ જ મુશ્કેલી પડવી.
- ઘણી જ મહેનત કર્યા પછી પણ અભ્યાસમાં સંતોષકારક પ્રગતિ કરી શકવી નહીં.
- આત્મ વિશ્વાસનો અભાવ.
- ગુજરાતી જોડણીમાં તથા અંગ્રેજી 'સ્પેલિંગ્સ'માં ઘણી જ ભૂલો કરવી.
- અક્ષરો અથવા આંકડાઓ ક્યારેક ઊંઘા લખવા તો ક્યારેક ભળતા જ લખવા.

દા.ત. 'b' ને 'd', 'f' ને 'y', was-saw, bat-tab '6' ને 'g' '13' ને '31', '28' ને '82'

- ગણિતની સંજ્ઞાઓમાં ગૂંચવણ અનુભવે.
- વિરામચિહ્નોની અવગણના કરવી.
- શબ્દો / વાક્યો ટૂંકાવીને લખવા.
- વિચારોનું સંકલન નબળું હોવું.
- અક્ષરો બહુ જ અસ્પષ્ટ અથવા અવ્યવસ્થિત લખવા.
- શું બાળકને શિક્ષક જે લખે છે કે કહે છે તે સમજવામાં તકલીફ પડે છે ?
 દા.ત. 'સ'ને 'ભ' તરીકે 'સ'ને 'શ' તરીકે કે 'પ' ને 'ક' તરીકે સાંભળે.
 શું બાળક વાંચતી વખતે શબ્દો દોહરાવે છે ?
 દા.ત. એક જાડો, જાડો ઉંદર દોડ્યો, દોડ્યો.
 શું બાળક શબ્દને ખોટી રીતે વાંચે છે ?
 'girl' ને બદલે 'gril'
 આ બાળકો લાંબો જવાબ લખી શકતા નથી.
 ક્યારેક કોઈ 'ડિસ્લેક્સિક' બાળક માત્ર એક જ ભાષા ઉપર પૂરો વિકાસ સાધી શકે છે જ્યારે બીજી ભાષા પરાણે શીખવવામાં આવે છે, ત્યારે તે પહેલા શીખેલી ભાષા પરથી પકડ છોડતું જાય છે.
 દૈનિકની ખામી ન હોવા છતાં બાળકને લેખનકાર્ય નકલ કરવામાં તકલીફ પડે છે ?
 અસંગત પ્રવૃત્તિમાં સરી પડે છે ?
 દિશાઓનું જ્ઞાન નબળું હોવું ક્યારેક ડાબા-જમણાનો ભેદ સમજવામાં મુશ્કેલી પડવી.

'ડિસ્લેક્સીઆ'ના પ્રકારો :

(૧) 'ડિસ્લેક્સીઆ (Dyslexia) જેમાં બાળકને વાંચવામાં, લખવામાં અને શીખવામાં તકલીફ પડતી હોય છે. ડિસ્લેક્સીઆ. બીજી રીતે 'શબ્દ અંધતા' તરીકે પણ ઓળખાય છે.

(૨) ડિસ્કેલક્યુલીયા (Dyscalculia) : જેમાં બાળકને વિશેષ કરીને ગણિતમાં ખૂબજ તકલીફ પડતી હોય છે. અને તેમાં ઘણી ભૂલો કરે છે.

$$\begin{array}{rcl} \text{દા.ત.} & ૫ & = ૨૧ ? \\ & + ૭ & = ૧૨ ? \\ & & = ૨૧ ? \end{array}$$

- આંકડાઓ, સિક્કાઓ, ઘડિયાળમાં બે કાંટા વગેરેમાં ભેદ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે.

- ધીમી ગતિએ અચોક્કસ ઢબે અંકો લખે.
- ખોટા સ્થાને દશાંશ ચિહ્ન મૂકે છે.
- જ્યારે કોઈ પ્રશ્ન ફરીથી વાંચવાનું કે જોવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે વારંવાર પોતાના જવાબ બદલે છે.

(૩) ડિસ્ગ્રાફીઆ (Dysgraphia) : જેમાં બાળકને લખતી વખતે તકલીફ પડે છે. મૌખિક રીતે આવડવા છતાં તે લખી ન શકે અથવા લખવામાં બહુ જ ભૂલો કરે.

- ખૂબ જ નાના કે મોટા અક્ષરે લખે છે.
- બાળક શબ્દો કે અક્ષરો ખૂબ જ નજીક કે દૂર લખે છે.
- જોડણીની ભૂલો કરે છે.
- બાળક સાતત્યહીન કે પરસ્પર અંકો બદલી લખે છે.

★ ‘ડિસ્લેક્સિક’ બાળકને ભણાવતી વખતે આટલું ધ્યાનમાં રાખશો.

- ‘જીવનનું પ્રાણબળ આત્મવિશ્વાસ છે, તેના વિકાસની બે જ ચાવી છે. : બાળકને અપમાન અને નિરાશા ન મળવા જોઈએ.’ -મનુભાઈ પંચોળી (દર્શક)
- રિમીડિઅલ-ટીચિંગની સાથે-સાથે ઘર અને શાળામાંથી બાળકને સહુનો સહકાર મળે તે પણ ખૂબ જરૂરી છે.
- શરૂઆતમાં બાળકને ઓછું (પ્રમાણસર) લખાવવું બાળકનું વાંચન તરફ આકર્ષણ વધે તેવા પ્રયત્ન કરવા અને તેની વાચન ક્ષમતા વધારવા સહકાર આપવો. ત્યાર પછી જ તેની લેખન ક્ષમતા વધારવી.
- બાળકને એક સાથે લાંબા સમય માટે લખાવવું નહીં.
- શરૂઆતમાં બાળકને ‘બ્લેક-બોર્ડ’ પરથી જોઈ જોઈને લખાવવું નહીં. જે લખાવવું હોય તે બાજુનાં મોટા સ્પષ્ટ અક્ષરોમાં લખાયેલું આપવું કે જેમાંથી તે જોઈ જોઈને લખી શકે.
- દરેક બાળકમાં વ્યક્તિગત તફાવત હોવાથી કોઈ બાળક તો શરૂઆતમાં દસ-પંદર મિનિટ પણ મુશ્કેલીથી લખી શકે છે. લખાવતી વખતે થોડા થોડા સમયે બાળકને આરામ આપવો જરૂરી છે. બની શકે ત્યાં સુધી શરૂઆતમાં એક સાથે પંદર-વીસ મિનિટથી વધુ ક્યારેય લખાવવું નહીં. બાળકની વ્યક્તિગત ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખવી.

- બાળકને એક વાત વધુ ને વધુ વખત એક સાથે ન લખાવવી. આમ કરવાથી બાળકને કંટાળો આવશે અને લખવામાંથી રૂચિ ઘટતી જશે.
- અંગ્રેજીમાં પણ ‘poor’ અને ‘pour’ બંને શબ્દોના ‘સ્પેલિંગ’ જુદા છે. બંનેના ઉચ્ચારણ જુદાં છે તથા બંનેનો અર્થ પણ જુદો છે, તે ધીરજ રાખી વાક્યમાં શબ્દનો પ્રયોગ કરી સમજાવવું.
- બાળકને વિષય સરળ બનાવી શીખવવું. સમજાવ્યા વગરની ગોખણપટ્ટી કરાવવી નહીં.
- ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ની મુશ્કેલી અનુભવતા બાળકોને ‘ડબલ-લાઈન’ અથવા ‘ફોર-લાઈન’ની નોટબુકમાં લખાવવું નહીં આવા બાળકો માટે તેમા લખવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.
- બાળકને માત્ર પહોળી (broad) ‘સિંગલ-લાઈન’ની નોટબુકમાં લખાવવું.
- શરૂઆતમાં જ્યાં સુધી બાળકની લેખન ક્ષમતા સુધરે નહીં ત્યાં સુધી એક-એક લાઈન છોડીને લખાવવું.
- ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ની અસરવાળા બાળકને અંગ્રેજીમાં વળાંકયુક્ત ‘કર્સિવ-રાઈટિંગ’ અક્ષરોમાં લખાવવું નહીં.
- બાળકને ખૂબ જ લાંબા જવાબો લખાવવા નહીં.
- બાળકને તેના મૌલિક વિચારો વ્યક્ત કરવાની. તેના અવલોકનની ચર્ચા કરવાની તથા સ્વયં સ્ફુરણાની પૂરી તક આપવી.
- ઘરમાં તથા શાળામાં સહકાર મળે છે ત્યારે બાળક પોતાની વ્યક્તિગત ક્ષમતા અનુસાર ‘ડિસ્લેક્સીઆ’ની મુશ્કેલી પર કાબૂ મેળવવા પ્રયત્નો કરે છે.
- ‘વિશ્વમાં એક પણ બાળક દુખિયારું હોય ત્યાં સુધી એક પણ શોધ મહાન નથી કે એક પણ પ્રગતિ ભવ્ય નથી.’
—આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન
- મિત્રો, ‘આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન’ બાળપણમાં ‘ડિસ્લેક્સીક’ હતાં તેથી તેમને ઠોઠ માની લેવાયા હતા. આ ઉપરાંત ‘થોમસ આલ્વા એડીસન’ ‘લ્યુનાર્ડો ધ વિન્ચી’ ‘ડિસ્લેક્સીક’ હતાં. આથી આપણે જો ફક્ત ધીરજ ધરી, સ્નેહપૂર્ણ વર્તવાથી જો આવાં બાળકને મદદ કરીશું તો આવાં જ બાળકો એક દિવસ નામ રોશન કરી બતાવશે.

બાળ નિરોગી વર્ષ-૨૦૦૮

વર્ષ-૨૦૦૮ ને સરકારે “બાળ નિરોગી વર્ષ” તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કરેલ છે. સારસ્વત મિત્રો, “નિરોગી બાળ વર્ષ” વિશે આપણે સૌ ચિંતન કરીએ. આપણી પાસે ચૌદ (૧૪) વર્ષ સુધીના બાળકો આવે છે. “કુમળા છોડ ને જેમ વાળીએ તેમ વળે” તે ઉક્તિ આપણે જાણીએ છીએ. બાળકોને પણ નાની ઉંમરમાં જ સારી ટેવો પાડીએ. જે સંસ્કારનું સિંચન કરીએ તે તેમાં આરોપાય છે. નાના બાળકોમાં સ્વાસ્થ્ય (Health) તંદુરસ્તી (Hygiene) અને સ્વચ્છતા (Sanitation) સંબંધી જે ટેવો પાડીએ તે બાળક મોટું થતા તેના જીવનમાં જ વણાઈ જાય છે.

સમગ્ર ગુજરાત રાજ્યમાં વર્ષ-૨૦૦૮ “નિરોગી બાળ વર્ષ” ઉજવાઈ રહ્યું છે ત્યારે આપણે પણ આ વિષે ચિંતન કરીએ અને એક શિક્ષક તરીકે મારી શાળામાં ‘હું’ શું કરીશ તો ‘બાળ નિરોગી વર્ષ’ને સફળ બનાવી શકીશ. તો, મિત્રો આ માટે શાળામાં કરવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ તથા બાળકોને આપવા જેવા સૂચનો.

→ સૂવા અને ઊઠવાની ટેવ :

- * રાત્રે સમયસર સૂઈ જવું અને સવારે સમયસર ઊઠવું.
- * રાત્રે સૂતાં પહેલાં હાથ-પગ-મોં ધસીને ધોવાં.
- * મચ્છરોથી રક્ષણ મેળવવું. ગંદકી કરવી નહીં.
- * રાત્રે મોડા સુધી ટીવી જોવું નહિ, ઉજાગરા કરવા નહિ.

“વહેલા ઊઠો, વહેલા સૂઓ.”

સઘળા સુખો પડખે જુઓ”

- * પથારી, ચાદર, ઓશીકા સ્વચ્છ ધોયેલાં, વાપરવાં.
- * રાતના સૂતાં પહેલાં કેફી પીણા જેવાં કે ચા, કોફી, ઠંડા પીણાં ન પીવા જોઈએ.
- * સવારે ઊઠીને માતાપિતાને નમન કરવું.
- * સૂતાં પહેલાં દાંત સાફ કરવા અને કોગળા કરવા.

પટેલ કિરણકુમાર એન.
મુ.શિ. ભવાની ફ.વર્ગ તા. શહેરા
PTC. MA.Bed.

→ દાંત સાફ કરવા

- * સવારે ઊઠીને દરરોજ બ્રશ કે મીઠાથી દાંત સાફ કરવા.
- * જમ્યા પછી કોગળાં કરવાં.
- * જીભને ઉલિયા વડે સાફ કરવી.
- * ખૂબ જ ગરમ કે ઠંડું પ્રવાહી પીવું નહીં.
- * સવારે ઊઠી આંખોમાં ઠંડા પાણીની છાલકો મારી આંખો સાફ કરવી.

→ શૌચ ક્રિયા :

- * કુદરતી હાજત માટે સંડાસનો ઉપયોગ કરવો.
- * જાજરૂ ગયા પછી હાથ-પગ સાબુથી કે રાખ-માટીથી ધોવા.
- * જો ખુલ્લામાં જાજરૂ જવું પડે તો મળને માટીથી ઢાંકવું.

→ શારીરિક સફાઈ

- * શિક્ષક મિત્રોએ બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે જે બાળક ખૂબ જ સરસ તૈયાર થઈને આવે તે માટે ‘આજનું ગુલાબ’ જેવો પ્રોજેક્ટ શાળા કક્ષાએ રાખવો. આવા બાળકોને ત્રણ તાળીનું માન આપવું. શારીરિક સફાઈમાં બાળકોમાં નીચેની ટેવો વિકસે તેનું ધ્યાન આપવું.
- * રોજ સ્નાન કરવું.
- * સાબુનો ઉપયોગ કરવો.
- * બહારથી આવીને હાથ-પગ, મોં ધોવા તથા લૂંછવા.
- * શરીરના દરેક અવયવને બરાબર સાફ કરવા.
- * લીમડાના પાન, કેસૂડો નાહવાના પાણીમાં ઉકાળીને નાહવાથી ચામડીના રોગોથી બચાય છે.
- * સ્નાન કર્યા પછી ચોખ્ખા ટુવાલ વડે શરીરના અવયવો ધસી ધસીને લૂંછવા.
- * અઠવાડિયામાં એક વખત નખ કાપવા.

- * નખ ઉપર નેઈલપોલીસ લગાડવાનું ટાળવું.
- * વાળ ઓળી લીધા પછી કાંસકામાં ફસાયેલા વાળનો ગુચ્છો વાળીને કચરાટોપલીમાં નાંખવો. કાંસકો સાફ રાખવો.

“સુખ આપો તો સુખ મળે”

એ મંત્ર કદી ન જાય એળે’

→ કપડાં વિશે :

- * સ્વચ્છ તથા ધોયેલાં કપડાં પહેરવા.
- * પ્રમાણમાં ખૂલતાં કપડાં પહેરવા.
- * ઉનાળામાં સુતરાઉ અને સફેદ રંગના કપડાં પહેરવા.
- * કપડાંનાં ચેઈન કે બટન બંધ કરીને રાખવા એ સભ્યતાની નિશાની છે.

→ કાન, નાક, આંખની સફાઈ

- * દિવસમાં ત્રણ વાર ઠંડા તથા સ્વચ્છ પાણીથી આંખો સાફ કરવી.
- * નાક ગમે ત્યાં સાફ ન કરો.
- * કાન તથા નાકમાં અણીદાર વસ્તુઓ જેવી કે પેન, પેન્સિલ, દિવાસળીની સળી, પીન જેવી વસ્તુઓ નાખવી નહીં.
- * નાક, કાન, આંખ નાજુક અવયવ છે તેને ઈજા ન પહોંચે તેની સંભાળ રાખવી.
- * આંખો ખૂબ ચોળવી નહીં.

→ સમતોલ આહાર તથા પાણી

- * લીલાં શાકભાજી, દૂધ, ઘી, ફળો, ઇયાશ, કઠોળ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.
- * વાસી ખોરાક ન ખાવો. ભૂખ લાગે ત્યારે જમવું.
- * દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ૬ થી ૭ ગ્લાસ પાણી પીવું.
- * અતિશય પાકેલાં કે સડેલા ફળો, શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો નહિ.
- * બજારું તથા લારીનો ઉઘાડો ખોરાક ન ખાવો.
- * ચોકલેટ, બિસ્કીટ, પીપરમીન્ટ તથા ગળ્યા પદાર્થનો વધુ પડતો ઉપયોગ ટાળવો.
- * ઢાંકેલા પાણીનો પીવાનાં પાણી તરીકે ઉપયોગ કરવો.

- * માટલાં રોજબરોજ સાફ કરીને પાણી ભરવું.
- * ડોયા વડે પાણી લેવું. આંગળા બોળવા નહિ.
- * રોગચાળો ફેલાયો હોય ત્યારે પાણી ઉકાળીને પીવું.
- * કસરત, ધ્યાન તથા રમત
- * દરરોજ ઓછામાં ઓછી અડધો કલાક કસરત કરવી.

- * ટટ્ટાર બેસવું તથા ટટ્ટાર ચાલવું.
- * કસરત કરવાથી તાજગી અનુભવાય છે યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે.
- * ધ્યાનથી એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.
- * ધ્યાનથી સારા વિચારોનું સ્ફુરણ થાય છે.
- * ધ્યાન તથા યોગથી મગજ શાંત થાય છે ગુસ્સા ઉપર નિયંત્રણ કરી શકાય.

- * કોઈ વાત કરતું હોય ત્યારે તેને શાંતિથી સાંભળો તથા તે વાતને સમજવાની કોશિશ કરો.
- * રોજ દોઢથી બે કલાક મેદાની રમતો રમો.
- * સતત લાંબો સમય બેસીને રમવાની રમત ટાળવી.
- * કમ્પ્યુટર કે વિડિયોગેમ જેવી રમતો રમવાનું ટાળો.

→ રસીકરણ :

- * શિક્ષકમિત્રો દ્વારા બાળકોને તથા વાલીઓને જાણ કરવી તથા રસીકરણના ફાયદા સમજાવવા.
- * બી.સી.જી. રસી (ક્ષય વિરોધી રસી)
- * ડી.પી.ટી. રસી (ત્રિગુણી રસી)
- * પોલિયોની રસી.
- * ઓરીની રસી.
- * વિટામીન રસીઓની રસી

“ભલું ઈચ્છો તો ભલા થાવ,

વ્યસન બલા છે ક્યાં ફસાવ ?

ઉપરોક્ત નાની લાગતી તમામ વાતને આપણે બાળકોમાં સિંચન કરવાને માટે તત્પર થઈશું તો બાળકો મોટા થશે ત્યારે આપણે ૧૦૦% Positive (પોઝિટીવ) પરિણામ મળશે. “પહેલાં આપણે ટેવને પાડીશું ત્યારબાદ ટેવ આપણને પાડશે.” શાળામાંથી પાડેલ ટેવો ગુજરાતના દરેક ઘર-ઘર સુધી જશે. અને “બાળ નિરોગી વર્ષ-૨૦૦૮” સફળ થયેલ જણાશે.

“આભાર”

“સ્વચ્છ શાળા, સ્વચ્છ ગામ, તંદુરસ્ત ગુજરાત”

જાણવા જેવું

સંકલન : ડૉ. એ.વી. પટેલ
તંત્રી “મૈત્રી”

૧. મોટાભાગનાં શિકારી પક્ષીઓ તેમની પોતાની જાતના અન્ય સભ્યોની દૃષ્ટિ પહોંચે તેટલી હદમાં માળા બનાવવાનું ટાળે છે.
૨. અમુક બાજ પક્ષીઓ અને ઘુવડો કે જે સમૂહમાં જોવા મળે છે તે પણ પોતાના ક્ષેત્રની હદમાં કોઈપણ જાતના પગપેસારાને ચલાવી લેતાં નથી.
૩. ભારત, અમેરિકા અને ચીનમાં એક અભયારણ્યમાં એવા ચોક્કસ સંકેતો મળેલ છે કે શિકારી પક્ષીઓ મોટેભાગે એક જ માદા અને નર સાથે જોડી બનાવતા હોય છે.
૪. નાના બાજ અને ઘુવડો એક જ વર્ષે પુખ્તતા પ્રાપ્ત કરી લેતા હોય છે. પરંતુ મોટા શિકારી પક્ષીઓને પુખ્તતા પ્રાપ્ત કરતાં વધારે સમય લાગતો હોય છે. જેમ કે ગરુડને પુખ્ત થવા ત્રણથી ચાર વર્ષ થાય છે. સાથે સાથે આવાં મોટાં શિકારી પક્ષીઓ નાનાં શિકારી પક્ષીઓ કરતાં વધારે આયુષ્ય ધરાવતાં હોય છે.
૫. તમામ શિકારી પક્ષીઓમાં મોટામાં મોટું શિકારી પક્ષી ‘કોન્ડોર’ નામનું ગીધ છે, જે માળામાં વીસ અઠવાડિયા પસાર કરે છે. ત્યારબાદ દસ અઠવાડિયા સુધી પોતાના માળાની નજીકના વિસ્તારમાં ઊડ્યા વગર ફર્યા કરે છે અને બીજાં સાત અઠવાડિયા ઉડવાનું અને ખોરાક મેળવવાનું શીખવામાં પસાર કરે છે.
૬. શિકારી પક્ષીઓમાં ચળકતા રંગવાળાં પીંછાંઓની ગેરહાજરી તેમને તેમની આજુબાજુના પર્યાવરણમાં ભળી જવા મદદરૂપ થાય છે. જેથી તેને અન્ય શિકારીઓ સામે રક્ષણ મળે છે અને તેમના આહારરૂપી પક્ષીઓ અને પ્રાણીઓને પણ છેતરી શકે છે.
૭. જે શિકારી પક્ષીઓ પાણીમાંથી આહાર મેળવતાં હોય છે તે પાણીમાં જ્યારે માછલી દેખાય ત્યારે તે જે સ્થળે હોય ત્યાંથી પ્રકાશના વક્રીભવનને

- કારણે અન્ય સ્થળે દેખાતી હોવા છતાં પોતાની દૃષ્ટિથી તેનું સચોટ સ્થાન નક્કી કરીને ત્રાટકે છે. તે તેમની અપ્રતિમ દૃષ્ટિશક્તિનું સૂચક છે.
૮. પરિસરિય વિજ્ઞાન એમ દર્શાવે છે કે જે કોઈ પક્ષી જમીન ઉપર માળો બાંધતું હોય અને તેમના બચ્ચા ઉપર શિકારી જાનવરોનો હુમલો થવાની શક્યતા વધારે હોય તો તેવાં પક્ષીઓ શિકારી પક્ષીઓની સરખામણીમાં એક જ વખતે વધારે ઈંડાં મૂકે છે. વધુમાં જમીન ઉપરના પક્ષીઓના ઈંડામાંથી બહાર નીકળતાં બચ્ચાં વધારે વિકસિત અવસ્થા ધરાવતાં હોય છે. જ્યારે શિકારી પક્ષીઓનાં બચ્ચાં પ્રમાણમાં અવિકસિત અને પ્રમાણમાં નિસહાય જેવા હોય છે.
૯. શિકારી પક્ષીઓ પોતાના રહેણાંક ક્ષેત્રનું સીમાંકન પોતાના અવાજથી મોટે ભાગે ઊડતા ઊડતા કરે છે અને ત્યારે તે ક્ષેત્રમાં પેસારો કરનારાં અન્ય પક્ષીઓને વારંવાર હવામાં તરતા રહીને ખુદલી જગ્યાઓમાંથી બેસીને અવાજ કરી ચેતવણી આપતાં રહે છે. બાજ અને ગરુડ જ્યારે તેના ક્ષેત્રમાં પેસારો કરનાર અન્ય પક્ષીને જુએ છે, ત્યારે તુરત જ ઊડીને આક્રમક વ્યૂહ અપનાવી તેને ભગાડી હદ બહાર દૂર સુધી મૂકી આવે છે. આવા મોટાભાગના દરેક કિસ્સાઓમાં સારી રીતે રક્ષિત ક્ષેત્રનો કબજો ધરાવતું આ શિકારી પક્ષી અન્ય આવા પગપેસારો કરનારાં પક્ષીને અચૂક હરાવી દેતાં હોય છે.
૧૦. નિયમ પ્રમાણે માળાની આસપાસ નજીકનો વિસ્તાર પોતાની જ જાતના અન્ય પક્ષીઓ સામે પૂરેપૂરો રક્ષિત હોય છે, તેમ અન્ય જાતનાં પક્ષીઓને માળો બાંધવા દેવાય છે. ઘણીવાર શિકારી પક્ષીના આહાર એવા પક્ષીઓ પણ તેમની નજીકમાં માળા બાંધતા જોવા મળે છે.

૧૧. સામાન્ય રીતે જેમ પક્ષી મોટું તેમ તેને અને તેના બચ્ચાઓના આહાર માટે વધારે વિસ્તારની જરૂર રહે છે અને તેથી તેનું ક્ષેત્ર મોટું રહે છે. યુરોપના 'ગોલ્ડન ઈગલ'નું ક્ષેત્ર ૧૬ ચો. માઈલ માલુમ પડેલું છે. ફિલિપાઈન્સના 'મંકી ઈટીંગ ઈગલ'નું ક્ષેત્ર ૧૨ થી ૧૩ ચો. માઈલ માલુમ પડેલું છે. 'ગ્રેટ હોન્ડ આઉલ'નું ક્ષેત્ર ૫ થી ૬ ચો. માઈલ નોંધાયું છે.
૧૨. શિકારી પક્ષીઓની માળાઓ કરવાની આદતોમાં પણ ઘણી વિવિધતાઓ જોવા મળે છે. ઘણા ધુવડો અને ગરુડો માળા બનાવવાની વૃત્તિ ધરાવતા નથી. ઘણીવાર આવાં પક્ષીઓ પર્વતોની ધારો ઉપર કે વૃક્ષોની બખોલમાં કે પોલાણમાં ઈંડા મૂકે છે. ઘણાં શિકારી પક્ષીઓ સળીઓની મદદથી મજબૂત માળા બાંધે છે.

પક્ષીઓ વિશે જાણવા જેવી માહિતી

૧. સારસ કેન એ ભારતનું સૌથી ઊંચું પક્ષી છે. વળી એ જગતના ઊંડી શકનારા તમામ જીવોમાં મોટામાં મોટુ છે.
૨. હિમાલયનું 'દાઢીવાળું ગીધ' ભારતના તમામ પક્ષીઓમાં સૌથી વધુ પાંખોનો ફેલાવો ધરાવે છે.
૩. સુંદર ગાતાં પક્ષીઓમાં ૮૫ ટકા પક્ષીઓ નર પક્ષીઓ હોય છે.
૪. પોપટ એ એક માત્ર એવું સાક્ષી છે કે જે પોતાની ચાંચનો ઉપરનો તથા નીચેનો એમ બન્ને હિસ્સાઓ હલાવી શકે છે.
૫. 'હીલ મેના' નામનું પક્ષી ભારતનાં તમામ પક્ષીઓમાં સૌથી વધુ વાતો કરતું પક્ષી ગણાય છે.
૬. સુરખાબની ચાંચ નીચે વળેલી અને તે તેની ઊંધી રાખી તેનો ઉપયોગ કીચડના તળિયેથી ખોરાક શોધી કાઢવામાં કરે છે.
૭. ઘર-ચકલી દિવસમાં ૨૨૦-૨૬૦ વખત પોતાના માળામાં ખોરાક લાવે છે.
૮. લક્કડખોદની જીભ તેની ચાંચ કરતાં ચાર ગણી મોટી છે અને તેની ટોચ ખાંચાવાળી ખરબચડી હોય છે.

૯. ટીંટોડી જ્યારે બોલે છે ત્યારે અંગ્રેજીમાં 'ડીડ યુ ડુ ઈટ' જેવો અવાજ હોવાનું મનાય છે.
૧૦. પેણની ચાંચની નીચે આવેલી કોથળીમાં તે પોતાની હોજરી કરતાં ૨ થી ૩ ઘણો ખોરાક રાખી શકે છે.
૧૧. દરજીડો પોતાના માળામાં પાંદડાઓ ગુંથવા કરોળિયાનાં જાળાંનો ઉપયોગ કરે છે.
૧૨. ધુવડ પાતાની ડોક ૧૮૦° સુધી ગોળ ફેરવી શકે છે.
૧૩. ભારતનું નાનામાં નાનું પક્ષી ટિકલ્સ ફ્લોવરપેકર અર્થાત ફૂલસુંઘણી છે.
૧૪. શ્રશ કુટુંબનાં પક્ષીઓ જેમ કે બ્લેકબર્ડ, મલબાર વ્હિસલિંગ શ્રશ તથા શામા ભારતનાં સારામાં સારાં ગાયક પક્ષીઓ ગણાય છે.
૧૫. હમિંગબર્ડ સૌથી વધુ ઝડપથી (એક સેકન્ડમાં ૭૦ વખત) પાંખો ફફડાવવા માટે જાણીતું છે. આને લીધે તે ફૂલની સામે ભમરાની માફક હવામાં ચોંટી રહે છે, ને વળી પાછળ ઊડે છે.
૧૬. ડૂબકી જેવાં કેટલાંક પક્ષીઓ પોતાના પાયનતંત્રમાં ખોરાક સારી રીતે દળાય તે માટે નાના કાંકરા જાણી જોઈને ગળે છે.
૧૭. 'હનીબર્ડ' નામનું પક્ષી મધ (હનીવેક્સ) ખાવાનું શોખીન છે. પણ તે જાતે મધપૂડો તોડી શકતું નહીં હોવાથી અન્ય મોટા પ્રાણીને પોતે શોધી કાઢેલા મધપૂડા તરફ દોરી જાય છે.
૧૮. ભારતમાં અંગ્રેજીમાં 'પેરોટ'ને નામે ખૂબ પ્રચલિત પોપટ કુદરતી અવસ્થામાં છે જ નહીં, તેના સ્થાને 'પેરાકીટ' જોવા મળે છે.
૧૯. પક્ષીઓમાં વિચારશક્તિ અને દ્રાણેન્દ્રિય અવિકસિત હોય છે.
૨૦. ભારતના સામાન્યતમ પક્ષીઓમાં કાગડો અને ચકલી તથા વિરલતમ પક્ષીઓમાં 'માઉન્ટેઈન ક્વેઈલ' તથા 'જર્ડોન્સ કોર્સર'નો સમાવેશ થાય છે.
૨૧. 'પેન્વિન' પક્ષીઓ કે જે ધ્રુવ પ્રદેશમાં મળે છે તેઓ પોતાની પાંખોનો ઉપયોગ હવામાં ઊડવા નહિ પણ પાણીમાં તરવા કરે છે.

૨૨. હૂડહૂડ (હુપો) પક્ષીમાં દેખાતા કાળા ધોળા પટ્ટા વ્યક્તિગત રીતે જુદાજુદા હોય છે.
૨૩. ‘આલ્બાટ્રોસ’ પક્ષીની ફેલાયેલી પાંખોની લંબાઈ દુનિયાના બીજા તમામ પક્ષીઓની તેવી પાંખો કરતાં વધુ હોય છે. આને લીધે હવામાં પાંખોના નહિવત હલનચલન દ્વારા પણ ૧૦,૦૦૦ કિ.મી. જેટલું અંતર કાપી શકે છે.
૨૪. ‘બી હમિંગ બર્ડ’ જગતનું નાનામાં નાનું પક્ષી ગણાય છે. તેનું કદ લગભગ ભમરી જેટલું અર્થાત ૨.૫ સે.મી જેટલું છે.
૨૫. એક પ્રકારના કાનકડિયા (સ્વિફ્ટલેટ) પક્ષીઓ પોતાની લાળનો ઉપયોગ કરી માળા બનાવે છે. આને કારણે ચીનમાં આ માળાનો ઉપયોગ સ્વાદિષ્ટ વાનગી બનાવવામાં થાય છે.

સરિસૃપો વિશે જાણો....

૧. કાચબાનું કવચ તેનાં અસ્થિકાલનો એક ભાગ છે.
૨. ‘ઈગવાના’ જમીન ઉપર દોડી શકે છે તેમજ પાણી ઉપર પણ થોડા અંતર સુધી દોડી શકે છે.
૩. ગરોળીના પગના તળિયે ગાદી હોય છે જેમાં હૂક જેવા અત્યંત નાના ભાગ હોય છે જેના દ્વારા તે દીવાલની સપાટી ઉપર પકડ જમાવી સહેલાઈથી દોડી શકે છે.
૪. મગરની જીભ મોંના અંદરના ભાગે જોડાયેલી હોય છે.
૫. ‘એલીગેટર’માં ઉપરના દાંત નીચેના દાંતને કવર કરે છે, જ્યારે મગરમાં નીચેના મોટાં દાંત મોઢું બંધ હોય ત્યારે બહાર દેખાય છે, જે તેમને ઓળખવા માટે સૌથી સહેલો રસ્તો છે.
૬. ‘રેટલ’ ધરાવતા ‘પીટ વાઈપર’ સર્પની જાતિઓમાં સૌથી બુદ્ધિશાળી છે.
૭. જ્યારે મગરનાં બચ્ચાં ઈંડામાંથી બહાર નીકળવા તૈયાર થઈ જાય છે ત્યારે તે ‘મા’ ને બોલાવવા તીણા અવાજો કરે છે જેનાથી પ્રેરાઈને ‘મા’ માટીને ઈંડા ખુલ્લા થાય ત્યાં સુધી ખોદે છે અને ઈંડાને તોડે છે.
૮. મગરની માતા તાજાં જન્મેલાં બચ્ચાં ઉપરની

- જરદી (મેમ્બ્રેન) ખાઈ જાય છે. કારણ કે તેમ કરવાથી અન્ય શિકારી પ્રાણીઓને દૂર રાખી શકાય છે.
૯. ‘પીટ વાઈપર’ના નાકનાં છિદ્રો અને આંખ વચ્ચે ‘પીટ’ (ખાડા) હોય છે. જેના દ્વારા તે ઉષ્ણ રૂધિરવાળા તેના શિકારની ગરમીને પારખીને શિકારને શોધી શકે છે.
૧૦. સર્પોમાં ડાબી બાજુનું ફેફસું એકદમ સંકોચાઈ ગયેલું હોય છે, જ્યારે જમણી બાજુનું ફેફસું એકદમ લંબાયેલું હોય છે.
૧૧. ‘કોમન કેટ સ્નેક’ નામનો સાપ જે બિનહાનિકારક હોય છે તેને જ્યારે ઇંછેડવામાં આવે ત્યારે ઊંધો ફરી જઈ મૃત હોય તેવી રીતે પડી રહે છે.
૧૨. ‘કોમેટોફોર્સ’ નામના કોષોને કારણે ‘કેમેલિયોન’ પોતાનો રંગ બદલી શકે છે, જ્યારે આ કોષો મોટા થાય છે ત્યારે તેના શરીરનો રંગ વધે છે.
૧૩. ધારિયાલ નામના મગર ફક્ત માછલીઓ જ ખાય છે.
૧૪. સર્પો ગરોળીઓ (લિઝાર્ડ)માંથી ઉત્કાંતિ પામેલા છે.
૧૫. ઝેરી સર્પ નાગરાજ (કિંગકોબ્રા) સૌથી વધુ લંબાઈ ધરાવતો સર્પ છે.
૧૬. તમામ સર્પોમાં ફક્ત નાગરાજ (કિંગકોબ્રા) માળો બનાવે છે.
૧૭. વિષ પ્રતિરોધક રસી બનાવવા માટે મુંબઈની ‘હાફકિન ઈન્સ્ટિટ્યુટ’માં ઘોડાનો ઉપયોગ થાય છે.
૧૮. પ્રાગૈતિહાસિક સમયનાં ‘કોલોસોયેલસ એટલાસ’ નામના કાચબા ભારતમાં રહેતા હતા.
૧૯. ‘રેટલ સ્નેક’ જે અત્યંત ઝેરી હોય છે તેમાં પૂંછડીના છેડા ઉપર ‘રેટલ’ આવેલા હોય છે. આ રેટલ એકબીજા ઉપર છૂટા ગોઠવાયેલા ખંડોવાળી રચના હોય છે, જ્યારે કોઈ દુશ્મનને જુએ ત્યારે આ સાપ રેટલને હલાવી - ખખડાવી અવાજ કરી તેને ચેતવણી આપે છે.

શું આપ જાણો છો ?

સંકલન : માધુરી બ્રહ્મભટ્ટ

૧. પ્રાણીઓમાં હું સિંહ છું - ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ, ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે.
૨. અર્ધ-નર તથા અર્ધ-સિંહરૂપ ધારી હિન્દુ દેવતા નરસિંહ અવતાર છે.
૩. પૃથ્વી પરની પ્રાણીજ સૃષ્ટિમાં કુદરતી પોષણ-ક્રીમાં માંસાહારી કેટ કેમિલી ઉચ્ચ સ્થાને છે.
૪. અવકાશમાં પણ ખગોળવિદોએ સિંહ રાશિને સ્થાન આપેલ છે.
૫. આપણા દેશની રાષ્ટ્રીય પ્રાણી વાઘ છે.
૬. આપણા દેશની રાષ્ટ્રમુદ્રામાં સિંહ છે.
૭. ભારતીય રિઝર્વ બેન્કનાં ચિહ્નોમાં સિંહ જ છે.
૮. આફ્રિકાના ઘણા દેશોના રાષ્ટ્રચિહ્નોમાં સિંહ, ચિત્તા વગેરે છે.
૯. શ્રીલંકાના રાષ્ટ્રધ્વજમાં સિંહ છે.
૧૦. ઈન્ટરનેશનલ સંસ્થા લાયન્સ ક્લબનું ચિહ્ન/નામ સિંહ જ છે.
૧૧. હિંસક પ્રાણી-દર્શન માટે કેન્યન સફારી આદર્શ સ્થળ છે.
૧૨. પરંપરાગત રીતે ભાલા વડે સિંહનો શિકાર કરતાં આફ્રિકન મસાઈથી ઓળખાય છે.
૧૩. ગોવિંદ વલ્લભ પંત ઉચ્ચસ્થળીય પ્રાણી સંગ્રહાલય, નૈનિતાલ ૨૧૦૦ મીટરની ઊંચાઈએ આવેલું છે. જેમાં સાઈબેરિયન ટાઈગર પણ રાખવામાં આવેલ છે.
૧૪. 'જગુઆર'નું નામ લડાયક વિમાનને અપાયેલ છે.
૧૫. ટૂંકા અંતર માટે સૌથી ઝડપી પ્રાણી ચિત્તો છે.
૧૬. દીપડો સહેલાઈથી ઝાડ પર ચઢે છે. અને મારણને પણ લઈ જાય છે.
૧૭. પુરાણકાળમાં તામસિક વિદ્યા માટે તપસ્વીઓ વ્યાઘ્રચર્મનું આસન વાપરતા હતા.
૧૮. વાહનો માટે ઝડપી પ્રાણીઓ પેન્થર, કબ, કાવાસીકીનાં નામ અપાય છે.
૧૯. પૂર્વ ભારતમાં સિંહભૂમિ જિલ્લો પણ છે. (સંભવતઃ બિહાર / ઓરિસ્સા)
૨૦. ગીર એશિયાટીક લાયનનું છેલ્લું નિવાસસ્થાન ગણી શકાય.
૨૧. ગુજરાતનું રાજ્યપ્રાણી સિંહ છે.
૨૨. વાઘ સંરક્ષણ માટેની મહત્વાકાંક્ષી યોજના 'પ્રોજેક્ટ ટાઈગર' હાલ દેશમાં કાર્યરત છે.
૨૩. રેવા, મધ્ય પ્રદેશમાં સફેદ વાઘ છે. (એલ્બિનો)
૨૪. કેટફિમિલીમાં સૌથી ઓછા સભ્ય ધરાવતા પ્રાણીની પ્રજાતિમાં રસ્ટી સ્પોટેડ કેટ છે.
૨૫. સિંહના ચારેય પગના કુલ ૧૮ (અઢાર) નખ હોય છે.
૨૬. ગુજરાતમાં વાઘ નામશેષ થયા બાદ હેણોતરો, રણ બિલાડીની વસ્તી પણ ખૂબ નગણ્ય થઈ રહી છે.
૨૭. શિવસેનાનું પ્રતીક વાઘ છે.
૨૮. ક્રિકેટમાં ઈંગ્લેન્ડની ટીમ ઘરડા સિંહથી ઓળખાય છે.
૨૯. પટૌડીને ચપળતા માટે ટાઈગરનું હુલામણું નામ અપાયેલ.
૩૦. એકનાથ સોલકર ચિત્તાની ઝઢપે ફિલ્ડિંગ ભરતો હતો.
૩૧. ગોલ્ડનો તાજેતરનો પ્રસિદ્ધ ખેલાડી ટાઈગરવૂડ છે.
૩૨. સિંહ અને વાઘણના સંકરણથી 'લાઈગર' તથા સિંહણ અને વાઘના સંકરણથી 'ટાઈલોન' નામની નવી સંકરણ પ્રજાતિ વિકસી છે.
૩૩. બંગાળની વાઘણ તરીકે મમતા બેનરજી ઓળખાય છે.
૩૪. લોકમાન્ય ટિળકે 'કેસરી' નામનું મુખપત્ર પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું.
૩૫. મિનરવા-મુવિટોનના સિંહ તરીકે સોહરાબ મોદી જાણીતા હતા.

૩૬. બંગાળનું સુંદરવન વાઘ માટે સુપ્રસિદ્ધ છે.
૩૭. રાજીવ ગાંધીએ રણથંભોર (રાજસ્થાન, વાઘ)ની મુલાકાત લીધી તેથી તે પ્રસિદ્ધ થયું હતું.
૩૮. ભારતદેશ નામ પડ્યું તે ભરત રાજાસિંહ જોડે બાળપણમાં રમતા હતા.
૩૯. રાગ-માળામાં શાર્દૂલ-વિકીડીત છંદ-રાગ પણ છે.
૪૦. યોગમાં સિંહમુદ્રા તથા અન્ય પ્રાણીને લગતાં આસનો છે.
૪૧. આયુર્વેદમાં કેસરીજીવન, નારસિંહ યૂર્ણ વગેરે દવાઓ છે.
૪૨. આયુર્વેદમાં જણાવ્યા મુજબ દિવેલને એરંડ-કેસરી વાયુના રોગને નાથવા એરંડ રૂપી કેસરીસિંહ જ ઉપાય છે.
૪૩. ગિરનાર, સાવજ, સોરઠ, કેશવાળી, બબ્બર, ડાલામથ્થો, ડણકદેવી, ત્રાડ આ શબ્દો સાંભળતાં જ આપને શું યાદ આવે છે ?...
સિંહ...સિંહ...સિંહ...
૪૪. ઉજજૈનમાં ભરાતા પૂર્ણ કુંભમેળાને 'સિંહસ્થ'થી ઓળખાય છે. (બગોળ વિદ્યાનુસાર)
૪૫. આદ્યશક્તિ અંબાજીનું વાહન પણ વાઘ છે.

૪૬. સિંહાસન, સિંહદ્વાર, સિંહફાળો વગેરે શબ્દો અર્થ દર્શાવે છે જ.
૪૭. વિશ્વમાં ભારતીયોની વસ્તી લગભગ છટ્ટા ભાગની છે. જેમાં પણ નામની પાછળ અટક રૂપે વિશ્વમાં સૌથી વધુ માણસોનાં નામ સિંહ, / સિંગ/સિંઘ ઉપર છે, જે આશ્ચર્યજનક હકીકત છે.
૪૮. ગુજરાતમાં શ્રી અમરસિંહ, શ્રી માધવસિંહ, શ્રી શંકરસિંહ C.M. તરીકે આવેલ હતા.
૪૯. ભારતમાં વડાપ્રધાનપદે શ્રી ચરણસિંહ, શ્રી વી.પી. સિંગ, શ્રી નરસિંહ રાવનાં ઉદાહરણ છે.
૫૦. ભારતના સંવિધાનની કલમ-૫૧ (ક) અન્વયે(જ) નાગરિકની મૂળભૂત ફરજમાં જંગલો, તળાવો, નદીઓ અને વન્યપશુ-પક્ષીઓ, રક્ષિત કુદરતી પર્યાવરણનું જતન કરવાની અને તેની સુધારણા કરવાની અને જીવો પ્રત્યે અનુકંપા રાખવાની છે.
૫૧. સીવેટ કેટ એ કોઈ કેટ નથી. તે સીવેટ ગુપનું અલાયદું પ્રાણી છે અને ગુજરાતીમાં વણીયર તરીકે ઓળખાય છે.
૫૨. બિલાડી કુળનાં પ્રાણીઓમાં ફક્ત સિંહ જ એક એવું પ્રાણી છે કે જેની પૂંછડીના છેડા ઉપર વાળનો ગુચ્છ આવેલ છે.

વન વિભાગ દ્વારા ઉજવવામાં આવતા વિવિધ દિવસો તથા સમાહોની વિગત

અ.નં.	વિગત	સમય
૧.	વન્ય પ્રાણી સમાહ	૨ થી ૯ ઓક્ટો.
૨.	વન મહોત્સવ સમાહ	જુલાઈમાં
૩.	આંતર રાષ્ટ્રીય ઓઝોન દિવસ	૧૬મી સપ્ટેમ્બર
૪.	વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ	૫મી જૂન
૫.	વિશ્વ વન દિવસ	૨૧મી માર્ચ
૬.	પૃથ્વી દિવસ (વિશ્વ ધરતી દિવસ)	૨૨ મી એપ્રિલ
૭.	વન શહિદ દિવસ (શ્રી વાસ્તવ)	૧૦મી નવેમ્બર
૮.	વિશ્વ જૈવ વૈવિધ્ય દિન	૨૯મી ડીસેમ્બર
૯.	ટેબલો શણગાર દિવસ	૨૬મી જાન્યુઆરી
૧૦.	વિશ્વ જલ પ્લાવી દિવસ	૨ જી ફેબ્રુઆરી

સંકલન : ડૉ. એ.વી. પટેલ
તંત્રી 'મેત્રી'

શાળા ગુણવત્તા એવોર્ડ યોજના શાળાઓને ભાગ લેવા માટે ચાર નોર્મ્સ ફરજિયાત કરાયાં છે. જે નીચે મુજબ છે.

૧. જે શાળાનું ૧૦૦% નામાંકન અને ૯૫% સ્થાયિકરણ હોય તેજ શાળાઓ આયોજનમાં ભાગ લઈ શકશે.
૨. નિયત થયેલાં કુલ માપદંડોમાંથી ઓછામાં ઓછા ૧૨૦ ગુણ જે શાળા મેળવે તે જ શાળા એવોર્ડ માટે પસંદગીને હકદાર રહેશે.
૩. સી.આર.સી.ની જરૂરિયાતમંદ શાળાને સારી શાળા બનાવવા દત્તક લેવાની તત્પરતા બનાવે તે જ શાળા એવોર્ડ માટે પસંદગીને હકદાર રહેશે.
૪. જે શાળાએ વાચન, લેખન, ગણનામાં ૧૦૦% સિદ્ધી મેળવી હશે તે જ શાળા એવોર્ડ માટે પસંદગીને હકદાર રહેશે.

ડાયેટ/ક્રમાંક/કાર્યાનુંભવ/૪૯૧૭-૨૧
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન,
સંતરામપુર.
તા. ૧૮-૦૭-૨૦૦૮

પરિપત્ર

પ્રતિ,

મુખ્ય શિક્ષકશ્રી પ્રાથમિક શાળા તમામ,
જિ. પંચમહાલ

વિષય : શાળા ગુણવત્તા એવોર્ડ બાબત....

સંદર્ભ : ક્રમાંક/જી.સી.ઈ.આર.ટી./તાલીમ/શા.એ/૦૮/તા. ૨૫-૬-૦૮

ઉપરોક્ત વિષય અને સંદર્ભ અન્વયે આપને જણાવવાનું કે જી.સી.ઈ.આર.ટી. ગાંધીનગર પ્રેરિત અને જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન, સંતરામપુર આયોજીત શાળા ગુણવત્તા એવોર્ડ યોજના છેલ્લા બે વર્ષથી અત્રેના જિલ્લામાં અમલમાં છે. છેલ્લા બે વર્ષ દરમિયાન તાલુકા દીઠ એક શાળાને એવોર્ડ આપવામાં આવે છે. ચાલુ શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૦૮-૦૯ માં આ યોજના અમલમાં હોઈ જિલ્લા પંચાયત સંચાલિત જિલ્લાની તમામ શાળાઓ આ યોજનાનો લાભ ચાલુ શૈક્ષણિક વર્ષમાં લઈ શકે તેમ છે. ચાલુ સાલે શાળા ગુણવત્તા એવોર્ડ અંતર્ગત સમગ્ર જિલ્લાનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. આ યોજના અંતર્ગત તાલુકા દીઠ એક એવોર્ડ જે તે શાળાને મળવા પાત્ર થશે. હરિફાઈમાં પ્રથમ ક્રમે આવનાર શાળાને રૂ. ૧૩,૦૦૦ ના ઈનામથી પુરસ્કૃત કરવામાં આવશે. તો આ યોજનાના માપદંડો તથા મૂલ્યાંકન પત્રકનો ગત્ સાલ પ્રમાણે ફરજિયાત પણે અમલ કરવાનો રહેશે. આ પરિપત્ર સાથે શાળા ગુણવત્તા એવોર્ડના માપદંડો તથા મૂલ્યાંકન પત્રક આ સાથે સામેલ છે. જેનો વિગતે અભ્યાસ કરી ભાગ લેવા ઈચ્છુક શાળાઓએ મૂલ્યાંકન પત્રક ભરીને ૨૫ ઓગસ્ટ સુધી જે તે સી.આર.સી. કો શ્રી ને સુપ્રત કરશે. સી.આર.સી.કો. શ્રી આ પત્રકોને ૩૦મી ઓગસ્ટ સુધી બી.આર.સી.કો.શ્રીને ફરજિયાત પણે સુપ્રત કરવાના રહેશે. ત્યાર પછી તાલુકા કોર્ટ ટીમ આવેલ મૂલ્યાંકન પત્રકો અને માપદંડોનો અભ્યાસ કરી તાલુકામાં મેરીટમાં પ્રથમ ત્રણ આવતી શાળાઓની રૂબરૂ મુલાકાત લઈ ગમે તે એક શાળા કે જે ૧૨૦ ગુણ મેળવે છે તેને ગુણવત્તા એવોર્ડ માટે હકદાર ઠેરવી જાહેર કરશે. તેમ છતાં કોઈ મુશ્કેલી અનુભવાય કે માર્ગદર્શનની જરૂર પડે તો જે તે સી.આર.સી. કો શ્રી/બી.આર.સી.કો.શ્રી / તા. કે. ની. શ્રી અથવા આપના તાલુકાના લાયઝન ઓફિસર શ્રી કે ડાયટ સંતરામપુરનો સંપર્ક સદર બાબતે કરશો.

પ્રાર્થ્ય શ્રી

(આર. ડી. વણકર)

જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન.

સંતરામપુર, જી. પંચમહાલ

નકલ રવાના :

૧. નિયામકશ્રી જી.સી.ઈ.આર.ટી, ગાંધીનગર-જાણ સારું.
૨. રીડરશ્રી તાલીમ શાખા, જી.સી.ઈ.આર.ટી, ગાંધીનગર-જાણ સારું.
૩. તમામ કે. ની. શ્રી પંચમહાલ. પત્રની અમલવારી તથા સંબંધિતને જરૂરી સૂચના આપવા સારું.
૪. તમામ સી.આર.સી. કો. શ્રી/બી.આર.સી.કો. શ્રીપત્રની અમલવારી તથા સંબંધિતને જરૂરી સૂચના આપવા સારું.

મેત્રી

સુખ આપો તો સુખ મળે એ મંત્ર કદી ન જાય એળે.

જુલાઈ-૨૦૦૮ • ૧૫

શાળા ગુણવત્તા એવોર્ડ મૂલ્યાંકન પત્રક (વર્ષ : ૨૦૦૮-૦૯)

શાળાનું નામ : તાલુકો : જિલ્લો :

માપદંડનો ક્રમાંક	માપદંડનું નામ અને વિભાગ	ગુણભાર	ગુણભાર	ગુણભાર	માપદંડનો અમલ ન થતો હોય તો ૦ (શૂન્ય) લખવું.
	વિભાગ-૧ શાળા ભાવાવરણ	એ ++ ૩ ગુણ	એ + ૨ ગુણ	એ ૧ ગુણ	
૧.૧	બાગબાની, ઔષધિય બાગ, તુલસીવન				
૧.૨	કેમ્પસની હરહંમેશ સ્વચ્છતા, વૃક્ષોની નિયમિત સારસંભાળ. શાળામાં વનસ્પતિની સંખ્યા - તેના વિશે વિદ્યાર્થીઓની જાણકારી				
૧.૩	સેનીટેશનની વ્યવસ્થા, સ્વચ્છતા ઉપયોગિતા				
૧.૪	વિદ્યાર્થીઓનો ગણવેશ અને તે માટે આગવું આયોજન				
૧.૫	પ્રાર્થના સંમેલન તથા યૌગિક ક્રિયાઓ				
૧.૬	પ્રાર્થના વખતે સંગીતમય ઘડિયાગાન				
૧.૭	શાળાની દિવાલોનો સમુચિત ઉપયોગ અને તેના પર મહાનુભાવોનાં ચિત્રો				
૧.૮	શાળા લાયબ્રેરી અને તેનો ઉપયોગ				
૧.૯	બુલેટીન બોર્ડનો ઉપયોગ				
૧.૧૦	શાળા હાટ/રામ હાટ જેવા મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણના નવતર પ્રયોગ				
૧.૧૧	જીઆઈઈઈટી દ્વારા પ્રસારિત દૂરદર્શન કાર્યક્રમો સાંભળવા માટેનું આયોજન અને પરિણામ				
૧.૧૨	“વસ્તુ ભંડાર” જેવા નેતૃત્વ શક્તિ ખીલવણીના કાર્યક્રમ				
	વિભાગ-૨ અસરકારક વર્ગકાર્ય	એ ++ ૩ ગુણ	એ + ૨ ગુણ	એ ૧ ગુણ	
૨.૧	અસરકારક બેઠક				
૨.૨	બાળકોની મદદથી બનાવેલ TLM				
૨.૩	વર્ગખંડમાં જૂથકાર્ય				
૨.૪	પ્રવૃત્તિલક્ષી, આનંદદાયી અભિગમનો વર્ગકાર્યમાં ઉપયોગ				
૨.૫	પ્રાપ્ત તાલીમનો શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં વિનિયોગ				
૨.૬	પીયર ગ્રુપ લર્નિંગ પ્રોસેસ (સહપાઠી શિક્ષણ)				
૨.૭	વિજ્ઞાનપેટીનો ઉપયોગ/પ્રયોગ નિદર્શન				
૨.૮	વર્ગખંડમાં શાળાના અન્ય શિક્ષકોનો સહયોગ				
૨.૯	શિક્ષકોની દૈનિક નોંધપોથી-આયોજન અને અમલવારી				
૨.૧૦	વિષયવાર શિક્ષકઆવૃત્તિનો ઉપયોગ, મોડ્યુલનો ઉપયોગ				

મેત્રી

જો ભૂલોને રોકવા માટે દરવાજા બંધ કરી દેશો તો સત્ય બહાર રહી જશે. -ટાગોર

જુલાઈ-૨૦૦૮ • ૧૬

૨.૧૧	દ્રવ્ય શ્રાવ્ય સાધનો, તેનો ઉપયોગ અને ફલશ્રુતિ				
૨.૧૨	ઈંગ્લીશ લેંગ્વેજ કોર્નરની અસરકારતા				
૨.૧૩	વિદ્યાર્થીઓના હસ્તાક્ષર સુધારણા માટે કરેલા પ્રયત્નો				
૨.૧૪	પ્રતિભાવંત વિદ્યાર્થીઓ માટે કરેલા પ્રયત્નો				
૨.૧૫	કમ્પ્યુટર દ્વારા શિક્ષણ				
૨.૧૬	નબળા વિદ્યાર્થી માટે સહાયક કાર્યક્રમો				
૨.૧૭	પ્રોજેક્ટ પદ્ધતિની અમલવારી				
૨.૧૮	શાળા-વર્ગખંડોનું સુશોભન				
૨.૧૯	વર્ગ લાયબ્રેરી અને તેનો ઉપયોગ				
	વિભાગ-૩ સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રાપ્ત પરિણામો	એ ++ ૩ ગુણ	એ + ૨ ગુણ	એ ૧ ગુણ	
૩.૧	ગણિત-વિજ્ઞાન પ્રદર્શનોમાં ભાગીદારી અને સફળતા				
૩.૨	બાહ્ય પરીક્ષામાં ભાગીદારી અને પરિણામો				
૩.૩	બાળમેળાનું વિશેષ આયોજન				
૩.૪	બાળમહોત્સવ, સમય વેકેશન વર્કશોપ, સફાઈ અભિયાન				
૩.૫	પ્રવાસ-પર્યટન-વનભોજન				
૩.૬	તિથિ ભોજન - મધ્યાહન ભોજન વ્યવસ્થા				
૩.૭	પસંદગી સમિતિ દ્વારા યોજવામાં આવેલ કસોટી અને તેનો પરિણામો (કોઈપણ ધોરણના ૨૦ ગુણની કસોટીમાં તમામ વિષયો ધ્યાને લેવા)				
૩.૮	આર્થિક રીતે નબળા વિદ્યાર્થી માટે શિક્ષકોના પ્રયત્નો				
	વિભાગ-૪ પરિણામલક્ષી લોકભાગીદારી	એ ++ ૩ ગુણ	એ + ૨ ગુણ	એ ૧ ગુણ	
૪.૧	ગ્રામ શિક્ષણ સમિતિ, માતના-શિક્ષક વાલી-શિક્ષક સંગઠનની ભૂમિકા				
૪.૨	મા-બેટી સંમેલન				
૪.૩	લોકભાગીદારી દ્વારા શાળા વિકાસ				
૪.૪	અન્ય શૈક્ષણિક સંસ્થાનો ખાસ વિષય માટે સહયોગ				
૪.૫	નિવૃત્ત શિક્ષકોની સહાયક ભૂમિકા				
૪.૬	સાક્ષરતા માટે કરેલા પ્રયત્નો				
૪.૭	કન્યા કેળવણી રથયાત્રાની વિશિષ્ટતા				
૪.૮	વિકલાંગ બાળકો માટે શિક્ષણ વ્યવસ્થા અને પ્રવાસી શિક્ષકોની કામગીરી				
	વિભાગ-૫ શાળાની પ્રેરક વિશેષતાઓ	એ ++ ૩ ગુણ	એ + ૨ ગુણ	એ ૧ ગુણ	
૫.૧	શિક્ષકો દ્વારા પ્રકાશિત શૈક્ષણિક લેખો-સંશોધનો				
૫.૨	વિદ્યાર્થી સિક્ષક સંબંધો				
૫.૩	વિદ્યાર્થીઓનું સતત-સર્વગ્રાહી-અનૌપચારિક મૂલ્યાંકન				
૫.૪	શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ				
૫.૫	શિક્ષકોની સંખ્યાના આધારે ગુણવત્તાલક્ષી વગકાય				
૬.૦	વ્યવસાયિક સજ્જતા માટે શિક્ષકોનું વાયન				
કુલ ગુણભાર					

એવોર્ડ પ્રાપ્ત કરનાર પ્રાયમિક શાળાને રૂ. ૧૩૦૦૦ પૈકીના ૮૦૦૦/- માંથી ખર્ચ કરવાનું માર્ગદર્શન

(વર્ષ : ૨૦૦૮-૦૯)

- ☞ ધો. ૧ થી ૭માં A ગ્રેડ આવેલ હોય તેવા તમામ બાળકોને પ્રોત્સાહન ઈનામ આપી શકાય.
- ☞ ધો. ૧ ના બધાજ વિદ્યાર્થીઓ આવે તો તે વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહક ઈનામ આપી શકાય.
- ☞ સૌથી વધારે દિવસ શાળામાં હાજરી આપી હોય (શાળાના કામકાજના કુલ દિવસો પૈકી) તેવા વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન ઈનામ આપી શકાય.
- ☞ વિશિષ્ટ પ્રતિભા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને ટીએલએમ બનાવવા સહાય કરી શકાય.
- ☞ કન્યાઓ માટે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ માટે ગરબાનો ડ્રેસ વસાવી શકાય.
- ☞ રમત ગમત માટેના ડ્રેસ માટે નાણાકીય સહાય કરી શકાય.
- ☞ નિર્મળ ગુજરાત સંદર્ભે સ્વચ્છતા માટેની કીટ વિદ્યાર્થીઓને આપી શકાય.
- ☞ શાળામાં વિવિધ કાર્યક્રમમાં જે બાળકો એકરપ્રસનની ભૂમિકા નિભાવી હો તેને અભિનંદન સ્વરૂપે ઈનામ આપી શકાય.
- ☞ ધો. ૫ થી ૭ના બાળકોને પ્રોજેક્ટવર્ક માટે આર્થિક સહાય આપી શકાય.
- ☞ શાળાના તેજસ્વી વિદ્યાર્થી દ્વારા સ્વયં શિક્ષણદિન રાખવામાં આવે અને તેમાં ભાગ લીધેલ બાળકોને પ્રોત્સાહન ઈનામ આપી શકાય.
- ☞ પ્રવાસ પર્યટન પ્રવૃત્તિ અંગે વિદ્યાર્થીઓ માટે ખર્ચ કરી શકાય.
- ☞ નિરોગી બાળવર્ષ અન્વયે જાગૃતિ સંબંધિ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવું.
- ☞ સંક્ષિપ્તમાં જોઈએ તો આ રકમ વિદ્યાર્થીઓ માટે જ ઉપયોગમાં આવે રીતે ખર્ચ કરી શકાશે.

યુગપુરુષ સ્વામી વિવેકાનંદ

(અવતરણ : ૧૨-૦૧-૧૮૬૩ • મહાસમાધિ ૪-૭-૧૯૦૨)

‘લેડીઝ એન્ડ જેન્ટલમેન’ને બદલે અમેરિકામાંના ‘બહેનો અને ભાઈઓ’ આ સંબોધન સાથે સ્વામી વિવેકાનંદજીએ ૧૧ સપ્ટેમ્બર, ૧૮૮૩ના રોજ શિકાગોની વિશ્વધર્મ પરિષદમાં પોતાનું ભાષણ શરૂ કર્યું અને તુરત જ મંચ પર બેઠેલા વિશ્વના વિદ્વાનો અને આર્ટ ઈન્સ્ટિટ્યુટના ‘હોલ ઓફ કોલંબસ’ના વિશાળ ખંડમાં ઉપસ્થિત ચાર હજાર શ્રોતાઓ પર વિદ્યુત જેવી અસર થઈ અને તેઓ ઉત્સાહના અતિરેકમાં આવી ગયા. સેંકડો લોકોએ પોતાની જગ્યા પર ઊભા ઊભા તાલીઓના ગડગડાટથી સ્વામીજીને વધાવી લીધા. આમ વિશ્વના ઈતિહાસમાં એક સોનેરી પાનું ઉમેરાયું.

“જે કેળવણી વડે ચારિત્ર્યનું નિર્માણ થાય, મનની શક્તિનો વિકાસ થાય, બુદ્ધિની ક્ષિતિજો વિસ્તરે અને માણસ પોતાના પગ ઉપર ઊભો રહી શકે એવી કેળવણીની આપણને જરૂર છે.”

“માણસો, માણસો - બસ, મારે તો કાર્ય ઉપાડી લેનારા માણસોની જ જરૂર છે. બીજું બધું તો મળી રહેશે. પણ સશક્ત, સબળ, શ્રદ્ધાશીલને જેની રગેરગમાં સંનિષ્ઠા ઉભરાતી હોય એવા યુવાનોની જરૂર છે. એવા સો મળ્યા કે જગતમાં કાન્તિ થઈ ચૂકી જ જાણો.” આવું કહેનાર સ્વામી વિવેકાનંદનું બાળપણનું નામ નરેન્દ્ર હતું. કલકત્તાના સિમુલિયા વિભાગમાં વસતું દત્ત કુટુંબ પૈસે ટકે

સુખી અને માનમરતબામાં આગળ પડતું ગણાતું હતું. પિતા વિશ્વનાથ દત્ત વકીલ હતા. દાદા દુર્ગાદાસ દત્ત અને પરદાદા બંને વકીલ હતા. માતા ભુવનેશ્વરીદેવી અસાધારણ બુદ્ધિ ધરાવતાં અને ધર્મમાં ઊંડી શ્રદ્ધા રાખનારાં હતાં. પુત્રમાં પણ બાળપણથી જ ધાર્મિક સંસ્કારોનું સિંચન થયું હતું. નરેન્દ્ર ભણવામાં તેજસ્વી હતા. બંગાળના સુપ્રસિદ્ધ પંડિત ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગરની ‘મેટ્રોપોલિટન ઈન્સ્ટિટ્યુશન’ નામની શાળામાં તેમનું શિક્ષણ શરૂ થયું. ઈ.સ. ૧૮૮૪ માં બી.એ. થયા. કૉલેજના પ્રિન્સીપાલ હેસ્ટીના મતે, “સાચેસાચ નરેન્દ્ર અસાધારણ બુદ્ધિમાન વિદ્યાર્થી છે, મે ઘણા દેશો જોયા છે. અને વિદ્યાર્થીઓના પરિચયમાં આવ્યો છું. પરંતુ નરેન્દ્રના જેવી બુદ્ધિ પ્રતિભા મે કોઈ વિદ્યાર્થીમાં જોઈ નથી. ભાવિ જીવનમાં એ અવશ્ય ચમકી ઉઠશે.” રોજના ફક્ત એક જ કલાકના વાચન દ્વારા તેઓ હંમેશાં ટોપ પર રહેતા હતા. તેઓ સંગીત રમત ગમત અને કલામાં પણ ઉત્તમ હતા. તેઓ વર્તમાનપત્રો અને સામયિકો વાંચવાના શોખીન હતા. નરેન્દ્રને ઘોડાનો અને ગાડીઓનો ખૂબ શોખ હતો. નવરાશના સમયે તેઓ તબેલામાં જઈ ઘોડાઓને પંપાળતા હતા.

નરેન્દ્ર તેજસ્વી તો હતા પણ સ્વભાવે તોફાની હતા. નિર્ભય હતા. ઘર પાસેની વાડીના એક ઝાડ પર ચડી એ

મેટ્રી

નીરોગી બાળક, નીરોગી સમાજ નીરોગી ગુજરાત એજ છે રાષ્ટ્ર વિકાસ.

જુલાઈ-૨૦૦૮ • ૧૮

હીચકા ખાતા હતા. ઘણાએ એમ કરતાં વાર્યા. પણ બીએ એ બીજા. અમોઘ ચેતનાના કુવારા સમા આ સૌના લાડકવાયાને આળસુ બેસી રહેવું તો જરાયે ગમે નહીં. મિત્રોને ભેગા કરી વ્યાયામશાળામાં વ્યાયામ કરે, રાજદરબારની રમત રમે (પોતે રાજા બને) નાટકો પણ કરતા. કંઈ કરવાનું ન હોય ત્યારે એ પશુ-પંખીઓ સાથે રમતા અને એમની ઉપર અપાર સ્નેહ વર્ષાવતા.

નરેન્દ્રને પિતા પાસેથી સંગીતનો સારો વારસો મળ્યો હતો. સ્વામી રામકૃષ્ણ પાસે પ્રથમ મુલાકાતમાં તેમણે “મન ! ચલો નિજ નિકેતન, સંસાર વિદેશ વિદેશી વિશે, ભમો કેમ અકારણ” એક ભજન ગાયું. ભજન સાંભળી રામકૃષ્ણ પરમહંસ સમાધિસ્થ બની ગયા. એમને થયું કે યુગયુગથી જેના આવવાની હું રાહ જોઈ રહ્યો છું. તે મારો શિષ્ય મને મળી ચૂક્યો છે. આમ બંને વચ્ચે મુલાકાતો વધવા માંડી. સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસે પોતાની ઉર્જાશક્તિ નરેન્દ્રને સ્પર્શ દ્વારા અર્પિત કરી. ગુરુના નિર્વાણ પછી સ્વામી વિવેકાનંદ ભારતનો પ્રવાસ ખેડ્યો. સિલોન, ચીન, જાપાન વગેરે દેશો જોઈ અમેરિકાના શિકાગોની ધર્મપરિષદમાં ભાગ લઈ ભારતનો વિશ્વમાં જયજયકાર

કર્યો. સર્વધર્મ સમભાવનો સંદેશ ફેલાવ્યો. તેમણે કહ્યું, “સર્વ ધર્મોએ એજ સંદેશ અપનાવવો પડશે. વિનાશને સંઘર્ષનો નહિ પણ પરસ્પર સહકાર અને સમન્વયનો.”

કન્યા કુમારીમાં સ્વામીજીને એક ભવ્ય દર્શન થયું. એક શિલા ઉપર તેઓ સમાધિમાં લાગી ગયા. આ શિલા વિવેકાનંદ રોક તરીકે ઓળખાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ એટલે હિંદની સુષુપ્ત જનતાને જાગૃતિનો મંત્ર આપનાર, શૂન્યમાંથી શૂરવીર સર્જનાર, માટીમાંથી માનવ બનાવનાર મહામાનવ. એમનું જીવન એટલે જ્ઞાન, ભક્તિ અને કર્મની પાવન ત્રિવેણીના સુભગ સમન્વયની સુંદર કહાણી. એમાં સમન્વય સધાયો હતો રજપૂતની વીરતાનો અને બંગાળીની ભાવના શીલતાનો, મદ્રાસીઓની ચીવટતા અને મરાઠાઓની હિંમતનો, શક્તિ અને સૌંદર્યનો, પૂર્વ અને પશ્ચિમના દર્શનનો, સંન્યાસીની પવિત્રતા અને ક્ષત્રિયના તેજનો આ સમન્વય તેઓ સાધી શક્યા.

સ્વામી વિવેકાનંદનું જીવન દર્શન આપણને આહ્વાન કરે છે, “ઊઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ થાય ત્યાં સુધી મંડ્યા રહો.”

કમ્પ્યુટર સંબંધિત આપણુ જ્ઞાન ચકાસીયે

પ્રશ્નો

૧. “રીસાયકલબીન” હાર્ડડિસ્કની કેટલી જગ્યા રોકે છે ?
૨. એક્સલમાં કુલ કેટલા પ્રકારની સગવડો છે ?
૩. ૧ નીબલ (Nibble) બરાબર કેટલા બીટ થાય ?
૪. C.U.I. નું પૂરું નામ લખો.
૫. ફોલ્ડરને Rename કરવા માટેની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૬. CD ની સ્ટોરેજ કેપેસિટી કેટલી હોય છે ?
૭. I.M.E. નું પૂરું નામ જણાવો.
૮. માઉસ પોઈન્ટર ક્ષણિકવાર Icon ઉપર રાખવાથી એક આછો પીળો પટ્ટો દેખાય છે. જેમાં આઈટમનું નામ અને વર્ણન હોય છે. તેને શું કહે છે ?
૯. પાવર પોઈન્ટમાં Slide Layout કેટલા હોય છે ?
૧૦. પાવર પોઈન્ટમાં નવી સ્લાઈડ ઉમેરવા શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૧૧. RTOS નું ફુલફોર્મ જણાવો.
૧૨. પ્રોટોકોલ એટલે શું ?
૧૩. પ્રોટોકોલના પ્રકાર જણાવો.

ડૉ. એ.વી. પટેલ
તંત્રી “મૈત્રી”
ડાયટ, સંતરામપુર

૧૪. DNS નું આખું નામ જણાવો.
૧૫. કઈ મુખ્ય સંસ્થાઓ દ્વારા Internet ના કાર્યની દેખરેખ રાખવામાં આવે છે ?
૧૬. Browser એટલે શું ?
૧૭. Browser નું કાર્ય જણાવો.
૧૮. Internet પર સર્ચ કરવાની મુખ્ય રીતો જણાવો.
૧૯. IRC નું આખું નામ જણાવો.
૨૦. GSWAN નું પૂરું નામ જણાવો.
૨૧. GSWAN એ કેવા પ્રકારનું Network છે ?
૨૨. Save as ની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૨૩. એક્સલમાં કુલ રો અને કોલમ કેટલી છે ?
૨૪. વર્ડપેડ કેવા પ્રકારનો પ્રોગ્રામ છે ?
૨૫. કોઈ માહિતી કે ચિત્ર કોપી કે કટ કરીએ ત્યારે તે ક્યાં save થાય છે ?

મૈત્રી

ભાષણ રૂપેરી છે તો મૌન સોનેરી છે.

જુલાઈ-૨૦૦૮ • ૧૯

૨૬. એક્સલમાં save workspace કમાન્ડનો ઉપયોગ જણાવો.
૨૭. Task Pane ની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૨૮. ફોર્મેટ મેનુમાં cell ની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૨૯. એક્સલમાં કુલ કેટલી વર્કશીટ ઉમેરી શકાય છે ?
૩૦. એક્સલમાં ડિફોલ્ટ કેટલી શીટ ઓપન થયેલી હોય છે ?
૩૧. સ્ટાન્ડર્ડ કોલમ વીડથ (width) કેટલી હોય છે ?
૩૨. Researcch માટેની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૩૩. સ્ટાન્ડર્ડ રો હાઈટ (height) કેટલી છે ?
૩૪. ટાસ્કબારની જમણી બાજુએ આવેલા એરીયાને શું કહેવાય છે ?
૩૫. ટાસ્કબાર પર સ્ટાર્ટ બટન અને નોટીફિકેશન એરીયા વચ્ચેના વિસ્તારને શું કહેવાય છે ?
૩૬. IP Adress ની સાઈઝ કેટલી છે ?
૩૭. Macro run કરવા માટે કઈ શોર્ટ કટ કી વપરાય છે ?
૩૮. પાવર પોઈન્ટમાં સ્લાઈડને ટાઈમીંગ આપવા માટે કયા ઓપ્શનની જરૂર પડે છે ?
૩૯. વર્ડમાં કુલ કેટલા મેનુ આવેલા છે ?
૪૦. એક્સલમાં Repeat કમાન્ડની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૪૧. Word માં Auto text નો ઉપયોગ શું છે ?
૪૨. Word માં Zoom ની minimum અને maximum range જણાવો.
૪૩. BIOS નું પૂરૂ નામ જણાવો.
૪૪. BIOS open કરવા માટે કઈ કીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ?
૪૫. કોમ્પ્યુટર ચાલુ થતાં જ પ્રસરતા વાયરસનું નામ જણાવો.
૪૬. File વાયરસ કઈ રીતે ફેલાય છે ?
૪૭. એક્સલમાં કુલકેટલાં Chart છે ?
૪૮. કોમ્પ્યુટરમાં વાયરસ સામે રક્ષણ આપવા માટે શેનો ઉપયોગ થાય છે ?
૪૯. Floppy નું પૂરૂ નામ જણાવો.
૫૦. Notepad નું એક્સ્ટેન્શન જણાવો.
૫૧. સેલ એડ્રેસ એટલે શું ?
૫૨. Replace ની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૫૩. W3C અથવા WWWC શું છે ?
૫૪. રાઉટર એટલે શું ?
૫૫. માઉસને ટ્રીપલ ક્લિક કરવાથી શું થાય છે ?
૫૬. Filter ફંક્શનનું કાર્ય શું છે ?
૫૭. Word માં સાતમાં નંબરનું મેનુ કયું છે ?
૫૮. એક્સલમાં સાતમાં નંબરનું મેનુ કયું છે ?
૫૯. Default Tab stop નું માપ કેટલું છે ?
૬૦. Keyboard ની - key ને શું કહે છે.
૬૧. Help menu માં what's this ? ની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૬૨. એક્સલમાં કેટલા વ્યું આવેલા છે ? કયાં કયાં ?
૬૩. Hyperlink ની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૬૪. ROM ના પ્રકાર કેટલા છે ? કયાં કયાં ?
૬૫. 1.44 MB Floppy ની સાઈઝ કેટલી છે ?
૬૬. Notepad એ કયા પ્રોગ્રામનું ઉદાહરણ છે ?
૬૭. Close ની શોર્ટકટ કી કઈ છે ?
૬૮. BCC નું full form જણાવો.
૬૯. ભારતમાં Internet ની શરૂઆત કયા વર્ષમાં થઈ ?
૭૦. ARPANET નું પૂરૂ નામ જણાવો.
૭૧. Internet માં સામાન્ય રીતે કયાં મુખ્ય પ્રોટોકોલ વપરાય છે ?
૭૨. MODEM નું full form જણાવો.
૭૩. Network માટે મુખ્યત્વે કયાં સાધનોની જરૂર પડે છે ?
૭૪. Cable ના મુખ્ય પ્રકાર કેટલા છે ? કયાં કયાં ?
૭૫. MODEM નું કાર્ય જણાવો.
૭૬. Network topology ના પ્રકાર જણાવો.
૭૭. HTTP નું કાર્ય જણાવો.
૭૮. FTP નું કાર્ય જણાવો.
૭૯. SMTP નું પૂરૂ નામ જણાવો.
૮૦. SMTP નું કાર્ય જણાવો.
૮૧. Domain name .nic નું આખું નામ જણાવો.
૮૨. URL નું full form જણાવો.
૮૩. URL ને બીજા કયાં નામથી ઓળખવામાં આવે છે.
૮૪. એક્સલમાં zoom ની minimum અને maximum range જણાવો.
૮૫. એક્સલમાં Font size ની range જણાવો.
૮૬. વર્ડમાં Font size ની range જણાવો.
૮૭. વર્કશીટમાં કોઈ પણ સેલ પરથી સીધું A1 સેલ પર સેલ પોઈન્ટર લાવવા માટે કઈ કી વપરાય છે ?
૮૮. સક્રિય સેલના સેલ એડ્રેસને શેમાં દર્શાવવામાં આવે છે ?
૮૯. એક્સલમાં છેલ્લી રો તથા છેલ્લી કોલમનું એડ્રેસ શું છે ?
૯૦. સંબંધિત સેલને સક્રિય કરવા કઈ કી વપરાય છે ?
૯૧. એક્સલ રો ની હાઈટ ૦ થી કયાં સુધી આપી શકાય ?
૯૨. એક્સલ કોલમની વિડ્થ ૦ થી કેટલા કેરેક્ટર સુધી આપી શકાય ?

નિરોગી બાળ વર્ષ-૨૦૦૮

(સરકારની યોજનાઓ)

નિરોગી બાળક એ તંદુરસ્ત સમાજની આધારશિલા છે. વર્તમાન અને ભાવિ પેઢી કે જે નાના-નાના બાળકો-શિશુની બનેલી છે. તેના શારીરિક, માનસિક સ્વાસ્થ્ય કે તંદુરસ્તી પર જ સમાજ અને રાજ્ય તંદુરસ્ત બને. નાના બાળકોથી પણ આગળ વધીને ગર્ભસ્થ શિશુની સંભાળ અને આ ધરતી પર અવતરેલ કે અવતરનાર શિશુની તંદુરસ્તી પર જો અનેરી માતૃભાવના સાથે ચિંતા જ નહીં, પણ ચિંતન કરવામાં આવે તો પ્રત્યેક પરિવાર આ પૂનીત કાર્યમાં જોડાય અને આવતીકાલની પેઢી કે જે હાલ શિશુ અવસ્થામાં છે, તેની આરોગ્યની જાળવણી થાય.

ગર્ભસ્થ શિશુ કે નાના બાળકોના આરોગ્યની સંભાળ, ગર્ભવતી મા માટે લેવાવી જોઈતી કાળજી કે જરૂરી સારવાર વગેરે કંઈ નથી વાત નથી. ભારતીય જીવનશૈલી કે જે મહદઅંશે સંયુક્ત કુટુંબપ્રથા પર આધારિત હતી અને હજી પણ ક્યાંક ક્યાંક છે. એ શૈલીમાં નાના બાળકોની સંભાળ, ગર્ભસ્થ અવસ્થામાં શિશુની વિશેષ તકેદારી કે જન્મ પછીના ૪-૫ વર્ષ સુધીનું જતન વગેરેની ચિંતા પ્રત્યેક પરિવારનાં વડીલો કરતા અને યથાશક્તિ સંભાળ પણ લેતા. પણ જેમ સમાજ જીવનનો પ્રવાહ બદલાતો ગયો તેમ કાળક્રમે આવતીકાલની તંદુરસ્ત પેઢીની ચિંતા પણ વિસરાઈ. નિરોગી બાળ માટેની સામાજિક સંવેદનાના અભાવે જ આ ચિંતાજનક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થયું છે. કંઈક આવા જ સંદર્ભ અને ચિંતાજનક સ્થિતિમાંથી બહાર આવવા મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ નિરોગી બાળથી સંપન્ન સમાજ સ્વસ્થ બાળક, મસ્ત ગુજરાતનું સ્વપ્ન સેવ્યું અને આ સ્વપ્નને મૂર્તિમંત કરવાની સંવેદના સાથે અને તેમના સંકલ્પને સાકાર કરવા રાજ્ય સરકારે આરોગ્ય વિભાગ સહિત અનેક વિભાગોના સહયોગથી 'નિરોગી બાળ વર્ષ-૨૦૦૮-૦૯' ઉજવવાનું આયોજન કર્યું. તે અંતર્ગત ૨ એપ્રિલના રોજ શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ રાજ્ય સરકારના મંત્રીશ્રીઓ, ઉચ્ચ અધિકારીશ્રીઓ ઉપરાંત હજારો પ્રજાજનોની ઉપસ્થિતિમાં નિરોગી બાળ વર્ષ જાહેર કરી તેનો પ્રારંભ કર્યો.

નિરોગી બાળવર્ષના પ્રારંભના કાર્યક્રમમાં મુખ્યમંત્રીશ્રીએ ઉદ્બોધનમાં કહ્યું કે નિરોગી બાળના

concept ને મૌલિક ચિંતન સાથે છે એવી રીતે જ શિશુ કે બાળકના આરોગ્યની તકેદારીનો પ્રત્યેક સંબંધ સગર્ભા સાથે પણ છે. કમનસીબે તેની જે ચિંતા કે ઉપચાર થવા જોઈએ તે ન થવાના કારણે બાળકની તંદુરસ્તી જોખમાય છે. સગર્ભા માતાની ચિંતા એ વહીવટીતંત્રની ફરજ તો છે જ સાથોસાથ પારિવારિક અને સામાજિક જવાબદારી પણ છે. નિરોગી બાળનો પ્રત્યેક સંબંધ સગર્ભા માતા સાથે છે. જરૂરિયાતમંદ, ગરીબ નિરાધાર સગર્ભા મહિલાઓને પૂરતું પોષણક્ષમ ખાવાનું મળતું નથી. આ જ અપોષણ સમસ્યાનું મૂળ કારણ છે. નાના બાળકો અપોષણનો ભોગ બનવાથી રોગનો ભોગ નાનપણથી બનતા હોય છે. એટલે જ તો બાળક માંદું પડે ને સારવાર કરવી પડે તેના કરતા શક્યતા માંદું ન જ પડે તેવા ઉપાયો શોધી તેનો અમલ કરવો જોઈએ.

તંદુરસ્ત, નિરોગી બાળ માટે ગર્ભસ્થ, શિશુ અવસ્થાથી કિશોરાવસ્થા સુધીના અલગ-અલગ તબક્કાઓમાં બાળકની સારસંભાળ માટે પણ પ્રશિક્ષણ જરૂરી છે અને આવા મનોવૈજ્ઞાનિક બાલવિકાસની ભાવના સાથે પહેલરૂપે મુખ્યમંત્રીએ “ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી” રચવાનો નિર્ધાર પણ વ્યક્ત કર્યો. બાળ સશક્તિકરણ અને માનવવિકાસ સૂચકાંકના સંદર્ભમાં ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી અને પ્રારંભિક તબક્કે “બાલ-ગોકલમ” સંસ્થાની વિભાવના સાકાર કરવા બહેનોને ચોક્કસ પ્રશિક્ષણ સંસ્થાઓ દ્વારા આપવું જોઈએ. આવી સંસ્થાઓ દ્વારા સમગ્ર ભારતમાં સર્વાંગિણ, બાલવિકાસના મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધન, પ્રશિક્ષણ અને આંગણવાડીના ભૂલકાઓની ચિંતા સાથે બાળકોના રમકડા, હાલરડાં જેવા તમામ બાળમાનસના વૈજ્ઞાનિક પાસાઓ વિશે ચિંતન કરવું જોઈએ.

૨ જી એપ્રિલ-૨૦૦૮ ના રોજ ત્રિદેવ મંદિર, ગાંધીનગરના આધ્યાત્મિક પરિસરમાં યોજાયેલા આ કાર્યક્રમમાં આરોગ્ય મંત્રીશ્રી જયનારાયણ વ્યાસે નિરોગી બાળવર્ષની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરી જણાવ્યું કે જ્યારે ૬૦,૦૦૦ બાળમૃત્યુમાંથી ૪૦,૦૦૦ જન્મ પહેલા જ મૃત્યુ પામતા હોય ત્યારે પ્રસૂતા માતાની કાળજી અનિવાર્ય આવશ્યક બને

છે. ગર્ભધાન પછી અપૂરતા ખોરાક કે અપોષણના કારણે બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ વધે છે. બાળ નિરોગી વર્ષ દરમિયાન આયોજીત કાર્યક્રમોમાં આરોગ્ય, શિક્ષણ, મહિલા, બાળ કલ્યાણ, સમાજ કલ્યાણ, પાણી પૂરવઠો, અન્ન અને નાગરિક પૂરવઠા, પંચાયત, આદિજાતિ વિકાસ, ગ્રામ વિકાસ, શહેરી વિકાસ વગેરે વિભાગો તેમજ રાજ્યની વિવિધ સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓની સંકલિત સુવ્યવસ્થિત, સહભાગીતા દ્વારા તેમજ દરેક વિભાગોના હાલ કાર્યાન્વિત કાર્યક્રમોનું વધુ અસરકારક અમલીકરણ ઉપરાંત કેટલાક નવા પુરાવા આધારિત કાર્યક્રમોને અમલમાં મૂકી “નિરોગી બાળ” વિભાવના સાકાર કરવામાં આવશે.

વર્ષ દરમિયાન નિરોગી બાળ અભિયાનની રૂપરેખા

૧. સલામત અને તંદુરસ્ત બાળજન્મ :

- કુમળી વયના માતૃત્વપદનું પ્રમાણ ઘટાડી, મમતાઅભિયાન અન્વયે સગર્ભા અને અનુપ્રસૂતિ સેવાઓની પહોંચ અને ગુણવત્તા વધારવી, ચિરંજીવી યોજના અને સરકારી સંસ્થાઓ દ્વારા સંસ્થાકીય સુવાવડના દરમાં વધારો કરવો. બાળ ચિરંજીવી યોજના અમલમાં મૂકવી તેમજ તે સમૂહમાં સીકલસેલ, એનીમીઆ અને થેલેસીમિયાનું પ્રમાણ વધારે છે તેમાં સગર્ભ માતાનું પરિક્ષણ કરવું.

- નવજાત બાળકની સઘન સારવાર અને સેવાઓને સુદૃઢ અને વ્યાપ્ત કરવા ફેન્ડલી હોસ્પિટલ અભિગમનો ખાનગી અને સરકારી સેવાઓમાં અમલ કરવો, મેડીકલ કોલેજ હોસ્પિટલમાં નવજાત બાળ વિભાગો શરૂ કરવા.

- કુટુંબ કલ્યાણ સેવાઓને વધુ અસરકારક અને વ્યાપક બનાવવા, સેવાની જરૂરિયાતવાળા દંપતિ સુધીની પહોંચ વધારવી, બે બાળકના જન્મ પછી નસબંધી અને બે બાળક વચ્ચેના પૂરતા ગાળાની સેવાઓનો દર વધારવો.

૨. દિકરીઓને જન્મવાનો અને સમાનતાનો અધિકાર :

- દિકરી બચાવ અભિયાન જારી રાખવું.

- જન્મ સમય અને ૬ વર્ષ સુધીની ઉંમરના સેક્સ રેશીયોનું (સ્ત્રી-પુરુષ પ્રમાણ) દરેક સ્તરે સતત મૂલ્યાંકન કરવું.

- ફક્ત એક કે બે દિકરીઓ પછી નસબંધી કરાવનાર દંપતિની દિકરીની જાળવણી માટે સહાયક ‘દિકરી યોજના’ ને વધુ અસરકારક અને વ્યાપક બનાવવી.

- દિકરીઓને મળતી આરોગ્ય, શિક્ષણ અને સામાજિક સેવાઓની પહોંચનું સતત મૂલ્યાંકન કરવું.

૩. મહત્તમ પોષણ અને વૃદ્ધિ :

- મમતા દિવસ કેન્દ્રો પર સતત બાળકોનું વૃદ્ધિ મૂલ્યાંકન કરી સેવાની પ્રાથમિકતાવાળા બાળકો અને માતાને ઓળખી તેમને ખાસ સારવાર સંભાળ આપવામાં આવશે. તાલુકા કક્ષાએ બાળવિકાસ અને પોષણ કેન્દ્રો વિકસાવીને આ સેવાઓ અને સારવાર અપાશે.

- સૂક્ષ્મ પોષણક્ષમ તત્વો જેવા કે આયોડીન, લોહતત્વ, વિટામીન-એ વગેરે પોષણની પૂર્તતા માટે આયોડીનયુક્ત મીઠું, ફોર્ટીફાઈડ લોટની વહેંચણી સુદૃઢ કરવામાં આવશે.

- શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમમાં પોષણને પ્રાધાન્ય આપવા શાળાના બાળકોમાં વૃદ્ધિના મૂલ્યાંકન દ્વારા પ્રાથમિકતાવાળા બાળકોને આગવી પોષણ સેવા, લોહતત્વ, વિટામીન-એ સૂક્ષ્મ પોષણ, મધ્યાહન ભોજન યોજના ગુણવત્તા સુધાર.

૪. આરોગ્ય સેવાઓની પહોંચ અને વપરાશ :

- નવજાત અવસ્થા તથા બાળપણની માંદગીની સર્વાંગી સારવારનો ઝડપથી રાજ્યભરમાં અમલ કરવો.

- પ્રસૂતિના રૂમને વધુ સગવડવાળા અને લોકસ્વીકૃતિ વધે તેવા બનાવવા.

- સરકારના રીહેબીલીટેશન અને સુધારણા કેન્દ્રોના તથા અનાથ આશ્રમના બાળકોને શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમમાં આવરી લેવા.

- હૃદય, કીડની, કેન્સર, ડાયાબીટીસ, એચ.આઈ.વી., એનીમીયા, થેલેસીમીયા જેવા સમસ્યાગ્રસ્ત બાળકો માટે આરોગ્ય સેવા અને સતત સંભાળના વ્યાપ વધારવા સાથે તેમને પોષણ શિક્ષણ સેવાઓ પણ મળી રહે અને તેમનું શારીરિક, માનસિક, સામાજિક રીતે રીહેબીલીટેશન થાય તેવું આયોજન કરવામાં આવશે.

૫. શહેરી વિસ્તારના ગરીબ બાળકો :

- શહેરી વિસ્તારના ગરીબ બાળકોને માટે વિશેષ અભિગમ અન્વયે મોબાઈલ મમતા દિવસની પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરાશે. જેમાં સ્થળાંતરિત કુટુંબોને પણ આવરી લેવામાં આવશે.

- શહેરી વિસ્તારમાં પસંદ કરેલ આંગણવાડીઓમાં ડે કેર સેન્ટર્સ શરૂ કરવામાં આવશે. જ્યાં વ્યવસાયક કરતી બહેનોનાં બાળકોની સંભાળ લેવામાં આવશે. આ માટે જરૂરી આર્થિક સહાય અને આંગણવાડી વર્કરને વધારાનો પુરસ્કાર આપવામાં આવશે.

૬. બાળ સુરક્ષા :

- દરેક બાળકને સંપૂર્ણ સામાજિક સુરક્ષા મળે, જોખમી બાળમજૂરીમાં ન જોડાય, બાળવયના લગ્નો અટકાવવાના પ્રયત્નો કરાશે.

- કોઈપણ બાળકને જાતિ, ધર્મ, સામાજિક, આર્થિક સમસ્યા, આરોગ્ય સમસ્યા વગેરેને લીધે ભેદભાવનો ભોગ ન બનવું પડે તેની કાળજી રખાશે.

- બાળકોને રહેઠાણ અને અભ્યાસના સ્થળે આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણ મળી રહે અને આરોગ્યપ્રદ ટેવો કેળવાય તે માટે દરેક બાળકને જરૂરી સુવિધાઓની ઉપલબ્ધિ અને ગુણવત્તાનો સમાવેશ કરવામાં આવશે.

- સર્વે બાળકોને શિક્ષણ સાથે સાથે આરોગ્યપ્રદ જીવનનાં અભિગમ વિકસાવવા સંકલિત જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ આપવામાં આવશે.

- આરોગ્યપ્રદ શાળા અને બાળ આરોગ્ય અંગેનો વિષયોનો શિક્ષકોના અભ્યાસમાં સમાવેશ કરવામાં આવશે.

- શારીરિક શિક્ષણ, યોગ અને રમત-ગમતને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવશે.

૭. જનજાગૃતિ દ્વારા જનભાગીદારી :

- ગ્રામ પંચાયતના સભ્યો વિલેજ હેલ્થ અને સેનીટેશન કમિટી, મહિલા સ્વાસ્થ્ય સંઘ વગેરેની નિરોગી બાળક યોજનામાં સક્રિય ભાગીદારી રહેશે.

- ગ્રામસભામાં નિરોગી બાળક યોજના અંતર્ગત પ્રવૃત્તિઓની માહિતી અને મૂલ્યાંકનની ચર્ચા હાથ ધરવામાં આવશે.

- દરેક સ્તરે યોજનાનું સામાજિક મૂલ્યાંકન હાથ ધરવામાં આવશે.

- આવા અનેક અન્ય કાર્યક્રમો અને વ્યૂહરચના દ્વારા ૧ એપ્રિલ-૨૦૦૮ થી સળંગ એક વર્ષ સુધી નિરોગી બાળ વર્ષને જ્યારે મનાવાશે ત્યારે તેની સફળતાનો આધાર આ સમગ્રકાર્યક્રમ એક જનઆંદોલન બની રહે તેના પર નિર્ભર છે.

- આ કાર્યક્રમમાં પ્રારંભે જનઆંદોલનની ભૂમિકા રચાઈ ગઈ છે. અને આ ભૂમિકા પર જ નિરોગી બાળથી સંપન્ન અને સમૃદ્ધ ગુજરાતની ઈમારત રચાશે.

સંકલન : ડૉ. એ.વી.પટેલ
'તંત્રી' મૈત્રી

નિર્મળ શાળા, નિરોગી બાળ, તંદુરસ્ત સમાજ

તંદુરસ્તી એ વ્યક્તિની સર્વશ્રેષ્ઠ સંપત્તિ છે. તેમજ બાળ વિકાસની અગ્રીમતા ને ધ્યાને લઈને ગુજરાત સરકાર દ્વારા ૨૦૦૮-૯ના વર્ષને 'નીરોગી બાળ વર્ષ' તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. જેથી શાળામાં કામ કરતા તમામ શિક્ષકો, મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાના કર્મચારીઓ અને બાળકો વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, શાળા / વર્ગની સ્વચ્છતા, મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનામાં રાખવાની કાળજી, શૌચાલય વ્યવસ્થાની સ્વચ્છતા વગેરેમાં કેટલીક સામાન્ય છતાં ખૂબ જ અગત્યની બાબતોની કાળજી રાખે તે અતિ આવશ્યક છે.

બિમાર થવું ગંદકીમાં રહેવું વ્યસનોના ગુલામ રહેવું વગેરે જેવી બાબતો કોઈનેય ગમતી નથી છતાં આ બધું થાય છે. કેમકે લોકોમાં સ્વચ્છતા અંગેના ખ્યાલો સ્પષ્ટ નથી, લોકો જરૂર કરતાં વધુ પરાવલંબી બને છે.

વિનોદભાઈ એચ. પટેલ (SRG)
ટાંડી ફ. વર્ગ બોરિઆ, શહેરા

અને આળસ ને વણ માગ્યુ આમંત્રણ આપે છે. અને આળસ ના કારણે જાણે-અજાણે આપણામાં ઘણી બધી કુટેવો પડે છે. અને આ કુટેવો લાંબા ગાળે લોકોને બિમાર કરે છે.

બાળકનું તન અને મન સ્વચ્છ હશે તો જ બાળકની પ્રગતિ શક્ય છે માટે સૌ પ્રથમ બાળકોના તનને સ્વચ્છ, તંદુરસ્ત રાખી શકાય તે માટે જાગ્રત કરવા જરૂરી છે. જેથી બાળકનું વિવિધ રોગોથી રક્ષણ થઈ શકે. તેમજ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધી શકે. બાળકની શાળામાં દૈનિક ક્રિયાઓ દરમિયાન તેની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ નિયમિત અને સમજણ ભરેલી હોવી જોઈએ. આ માટે આરોગ્ય વિષયક અનેક બાબતો આપણા અભ્યાસક્રમમાં

પણ સામેલ કરેલ છે બાળકો માં શિક્ષણની સાથે સાથે નાની નાની આરોગ્યલક્ષી બાબતો જેવી કે યોગ, સ્વચ્છતા, સમયપાલન, નિયમિતતા કર્તવ્યપાલન અને સમતોલ આહાર જેવી બાબતોના બીજા બાળપણથી જ તેના જીવનમાં રોપાય તે આવશ્યક છે.

આપણે જાણીએ છીએ તેમ તંદુરસ્ત બાળક તંદુરસ્ત સમાજની આધારશિલા છે. આજનું બાળક આપણા રાષ્ટ્રની આવતીકાલ છે. જો બાળક સ્વસ્થ હશે તો સમાજસ્વસ્થ હશે અને સમાજ સ્વસ્થ હશે તો રાષ્ટ્રસ્વસ્થ હશે.

તો ચાલો સારસ્વત મિત્રો ‘સ્વસ્થ બાળક સ્વસ્થ ગુજરાત’ની સંકલ્પ યાત્રામાં જોડાઈ જઈએ અને આપણી શાળાના બાળકોના સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતિત થઈ નીચેનામાંથી બની શકે તેટલી બાબતો અંગે ધ્યાન રાખી બાળકોની કુટેવો દૂર કરી સુટેવો તરફ વાળવા પ્રયત્ન કરીએ. અને ‘નીરોગી બાળ વર્ષ’ના સંકલ્પને સફળ બનાવીએ.

બાળકની વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા :

પ્રાથમિક શાળામાં અભ્યાસ કરતા બાળકો સામાન્ય રીતે સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય પ્રત્યે અજ્ઞાની, આળસુ અને બેજવાબદાર હોય છે. બાળકોમાં થતા રોગોમાં કેટલાક અંશે નાની-નાની સામાન્ય ભૂલો અને આળસ જવાબદાર હોય છે. શિક્ષકો દ્વારા શરૂઆતમાં થોડી કાળજી રાખવામાં આવે તો બાળકને તંદુરસ્ત રાખી શકાય તેમ છે.

- ☞ બાળકને પ્રાર્થનાસભામાં સ્વચ્છતાનું મહત્વ સમજાવવું.
- ☞ નખ કાપવા, વાળ ઓળવા, દાંત, જીભ, મોં સાફ કરવાની રીત બતાવી નિયમિત સાફ કરે તે જોવું.
- ☞ બાળકો સ્નાન કરી, સ્વચ્છ ધોયેલાં અને ઋતુને અનુરૂપ કપડા પહેરે તે સમજાવવું.
- ☞ આંખ, કાન, નાક ચોખ્ખા પાણીથી સાફ કરવા.
- ☞ ‘આજનું ગુલાબ’ જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી બાળક સ્વચ્છ રહેશે.
- ☞ બાળકો એ રાત્રે મોડા સુધી ટી.વી. જોવું નહિ, ઉજાગરા કરવા નહિ.
- ☞ બાળકને ભુખ લાગે ત્યારે જ અને ચાવી ચાવીને જ તેમ કહેવું.

- ☞ પીવાના પાણીના પાત્ર અને જમવાના પાત્રો સ્વચ્છ પાણીથી ધોયા બાદ ઉપયોગ કરે તે જોવું.
- ☞ પાણી હંમેશાં ડોયાથી લઈ ઉંચા હાથે પીવું જોઈએ. તેની જાણકારી આપવી.
- ☞ આંખ આવવી, શરદી, ખાંસી જેવા ચેપી રોગ વખતે બાળકની બેઠક વ્યવસ્થા અલાયદી કરવી અને અન્ય બાળકને ચેપ ન લાગે તેની કાળજી રાખવી, જરૂર પડે બાળકને શાળામાંથી રજા આપવી.
- ☞ બાળક કપડાં સાંધી ચોખ્ખા કપડાં પહેરીને આવે તે જોવું શાળામાં સોય દોરા, બટન વગેરે રાખવા.
- ☞ બાળકો મેદાનમાં એક બીજા ઉપર ધૂળ ન ઉડાડે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- ☞ સંડાસ લાગે કે પેશાબ લાગે તે આવેગને રોકી ન રાખવા બાળકને જણાવવું.
- ☞ બાળકો બજાર ખોરાક જેવા કે ઠંડા પીણા, કુલ્ફી, ગોળા, બ્રેડ, પાઉ, ચોકલેટ, ભુંગળા, ગોળીઓ વગેરે ન લે તે જોવું.
- ☞ બાળકો વ્યસનથી દૂર રહે તે જોવું વ્યસન થી થતું નુકશાન સમજાવવું.
- ☞ મચ્છરોથી રક્ષણ મેળવવું, ગંદકી કરવી નહિ. તેવી સુચના આપવી.

શાળામાં સ્વચ્છતા અને વ્યવસ્થા

શાળા અને વર્ગખંડ વ્યવસ્થાની સીધી અસર બાળકોના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. શાળાની બાંધણીથી માંડી વર્ગમાં બાળકોની બેઠકવ્યવસ્થા સુધીની દરેક બાબતોમાં શિક્ષકો અને આચાર્ય એ ધ્યાન આપવું આવશ્યક છે. શાળા અને વર્ગખંડ વ્યવસ્થાપન સંદર્ભે બાળ આરોગ્યને ધ્યાનમાં રાખી નીચેની બાબતો પ્રત્યે લક્ષ્ય આપવું જરૂરી છે.

વર્ગની સ્વચ્છતા અને વ્યવસ્થા :

- ☞ વર્ગમાં નિયમિત કચરો કાઢવો તેમજ પોતું કરવું જોઈએ.
- ☞ છત, દિવાલ અને બારી બારણા સાફ રાખવા.
- ☞ યોગ્ય જગ્યાએ વસ્તુની ગોઠવણી કરવી, ફર્નિચરની સફાઈ કરવી.
- ☞ દિવાલોનું રંગરોગાન કરાવવું, ચાર્ટ ચિત્રોની યોગ્ય ગોઠવણી કરવી.

- ☞ ટેબલ, કબાટ, પંખા, ટ્યુબલાઈટ વગેરે નિયમિત સાફ કરવા.
- ☞ જુના ફાટેલા ચાર્ટ, ચિત્રો, ટી.એલ.એમ. યોગ્ય જગ્યાએ મુકવા અથવા યોગ્ય નિકાલ કરવો.
- ☞ વર્ગખંડમાં દિવસ દરમ્યાન પૂરતો હવા ઉજાશ અને પ્રકાશ મળી રહે તેમ બારી બારણા વેન્ટિલેશન હોવા જોઈએ.
- ☞ શાળામાં વર્ગમાં મોટી સાઈઝનો અરીસો, કાંસકો, સોયદોરો, બટન, રૂમાલ, પગલુછણીયું વગેરે રાખવા અને બાળકો તેનો ઉપયોગ કરે તે જોવું.
- ☞ વર્ગ બહાર થુંકદાની અને કચરા પેટી અવશ્ય ગોઠવવી ડસ્ટર વડે ચોકથી લખેલું ભુસતી વખતે ચોકનો ભુકો વધારે ઉડે નહિ તે રીતે ધીરે ધીરે ઉપરથી નીચે તરફ લુછવું અને ડસ્ટર વર્ગની બહાર જઈ ખંખેરવું.
- ☞ બાળકો દફતર ધોઈને ચોખ્ખા રાખે તે જોવું અઠવાડિયામાં એકવાર ગમે ત્યારે બાળકોના દફતર, કંપાસ ખાલી કરી સાફ કરાવવા.
- ☞ શક્ય હોય તો દરેક બાળક ને બેસવા આસનની વ્યવસ્થા કરવી.
- ☞ જીવજંતુ માખી, મચ્છરના ઉપદ્રવ સમયે દવાનો છંટકાવ કરવો.
- ☞ શાળાની સ્વચ્છતા અને વ્યવસ્થા
- ☞ શાળામાં બાળકો અને શિક્ષકો ને પીવા માટે વપરાતું પાણી સ્વચ્છ ગળણાથી ગાળવું જોઈએ.
- ☞ ચોમાસામાં પાણી ઉકાળી પીવું જોઈએ. અને શક્ય હોય તો વોટર ફિલ્ટરનો ઉપયોગ કરવો.
- ☞ પીવાના પાણીની ટાંકી કે માટલા ઝાડ નીચે કે ખુલ્લી જગ્યામાં ખુલ્લા ન રાખવા તેમજ તેને નિયમિત સાફ કરી પાણી શુદ્ધ કરવા માટે ક્લોરિનનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો.
- ☞ જ્યાં કપડાં ધોવાતા હોય, ઢોર નવડાવતા હોય પ્રાણીઓના મૃત અવશેષો, કારખાનામાંથી નીકળતા કેમીકલ્સ કે અન્ય અશુદ્ધીઓ પાણીમાં ભળતી હોય તેવા પાણીના સ્રોતોનું પાણી પીવાના પાણીમાં ઉપયોગમાં લેવું નહિ.
- ☞ શાળા પરીસરમાં વૃક્ષો અને ફુલ છોડ વાવવાથી પર્યાવરણ શુદ્ધ રહે છે. અને રોગો અટકે છે.

- ☞ થુંકદાની અને કચરાપેટીનો દરેક વર્ગમાં ઉપયોગ થાય અને નિયમિત સાફ થાય તેની તકેદારી રાખવી.
- ☞ બાળકો શાળાના પરીસરમાં થુકે નહિ. પેશાબ કરે નહિ. કે કુદરતી હાજત કરે નહિ તેનું વારંવાર સુચન કરવું.
- ☞ શાળાના મેદાનમાં ખાબોચીયામાં પાણી ન ભરાય અને કિચડ ન થાય તે જોવું.
- ☞ શાળામાં પીવાના પાણીની ટાંકી નિયમિત સાફ કરવી અને સાફ કર્યા તારીખની અવશ્ય નોંધ કરવી.

શાળાની શૌચાલય વ્યવસ્થા :

- ☞ શાળામાં છોકરા / છોકરીઓ માટે અલગ-અલગ શૌચકિયા માટેની સુવિધા હોય અને જાજરૂ તથા મુતરડીનો દરેક બાળક ઉપયોગ કરે તે જોવું.
- ☞ બાળકો બહાર ખુલ્લામાં શૌચકિયા માટે ન જાય તેની સમજ આપવી.
- ☞ જાજરૂ મુતરડીમાં ગંદા પાણીના નિકાલની યોગ્ય વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.
- ☞ શાળા સમય દરમ્યાન સંડાસ / મુતરડીને તાળુ મારવું નહિ.
- ☞ સંડાસ મુતરડીની સ્વચ્છતા માટે ડિટર્જન્ટ પાઉડર, સાબુ, એસિડ, ફિનાઈલનો ઉપયોગ કરી સાફ રાખવા.
- ☞ કુદરતી હાજતે ગયા પછી હાથ અવશ્ય સાબુથી ધોવા બાળકોને જણાવવું.

મધ્યાહન ભોજનમાં તકેદારી :

મધ્યાહન ભોજનના અમલીકરણમાં શાળા કક્ષાએ કેન્દ્ર સંચાલક અને રસોઈયા સ્ટાફે કામગીરી કરવાની હોય છે અજાણતા, પુરતી માહિતીનો અભાવ કે કોઈ ગેરસમજના કારણે યોજનાની સફળતા કે બાળકના આરોગ્ય પર વિપરીત અસર કરે છે. પ્રાથમિકતા શાળાના આરોગ્ય પર વિપરીત અસર કરે છે. પ્રાથમિક શાળા બાળકોને શાળામાં ગરમ રાંધેલો ખોરાક આપવાની કામગીરી સીધી આરોગ્ય સાથે સંકળાયેલી હોઈ ઘણી બધી કાળજીથી કરવાની હોય છે. સંચાલક, રસોઈઆ શિક્ષક અને બાળકોને યોજના અંગે તેમજ રસોઈ બનાવવાથી માંડીને સફાઈ, સ્વચ્છતા રાંધવાની

કામગીરીમાં લેવાની તકેદારી અંગે જાણકારી હોય તે અત્યંત જરૂરી છે.

- ❖ મધ્યાહન ભોજન બનાવવામાં ઉપયોગી વાસણો બનાવતા પહેલા અને ભોજન બનાવ્યા બાદ શુદ્ધ પાણીથી બરાબર ધોવા.
- ❖ ખાદ્ય સામગ્રીનો જથ્થો પુરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ અને પોષ્ટિક હોવો જોઈએ.
- ❖ અનાજ શાકભાજી વગેરે મદદનીશો દ્વારા સાફ કરીને જ ઉપયોગમાં લેવા.
- ❖ મધ્યાહન ભોજન યોજનાના કર્મચારી સ્વચ્છ અને સુઘડ કપડામાં હોવા જોઈએ રાંધતી વખતે તેમના વાળ કે અન્ય કચરો ખોરાકમાં ન પડે તેની કાળજી રાખવી.
- ❖ રસોઈઘર અને જમવા બેસવાની જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી.
- ❖ ઋતુ અનુસાર પ્રાપ્ય એવા લીલા પાંદડાવાળી ભાજી અને શાકનો વધુ ઉપયોગ કરવો.
- ❖ ખોરાક વધુ પડતો દાઝવો કે કાચો ન રહેવો જોઈએ.
- ❖ રાંધેલા ખોરાકમાં કચરો કે જીવજંતુ ન પડે તે માટે ઢાંકેલો રાખવો જોઈએ.
- ❖ રસોઈ ઘર માં કૂતરા કે અન્ય રખડતાં ઢોરની અવર જવર ન થાય તેની કાળજી રાખવી.
- ❖ વધુ પાકેલા તેમજ સડેલા ફળો કે શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહિ.
- ❖ રસોઈ બનાવવા અને પિરસાવવા માટે તાવેથા, ચમચા, ડોયા વગેરેનો ઉપયોગ કરવાનો આગ્રહ રાખવો.
- ❖ રસોઈ બનાવવાનું અને પીવાનું પાણી સ્વચ્છ અને પીવા યોગ્ય વાપરવું.
- ❖ બાળકો ભોજન કાગળ વાટકી કે પાનમાં ન કરે પણ થાળી વાટકીમાં કરે તથા હાથ અને થાળી વાટકી બરાબર ધોઈને લેશે તે જોવું.
- ❖ રસોડામાં વધેલ અને બાળકોની થાળીમાં વધેલ એઠવાડનો યોગ્ય નિકાલ કરવો.
- ❖ બાળકો જમ્યા પછી વ્યવસ્થિત રીતે કોગળા કરી મો સ્વચ્છ કરે તેમજ થાળી વાટકી સ્વચ્છ કરે તેની કાળજી રાખવી.
- ❖ જમ્યા પછી બેસવાની જગ્યાએ સફાઈ કરાવવી.

શાળાની સ્વચ્છતા શાળાની પરિસ્થિતિનું દર્શન કરાવે છે. શાળામાં મળેલ સુટેવો બાળકને સ્વચ્છતાનો આગ્રહી બનાવે છે. પાણીનો કે શૌચાલયનો સુયોગ્ય ઉપયોગ કરવાની ટેવ બાળપણમાં કેળવાય તો આગળ જતાં તેના જીવન વ્યવહારમાં આ વર્તન વણાઈ જાય છે. સ્વચ્છ, સ્વસ્થ, નીરોગી બાળક ત્યારે જ શક્ય બનશે. જ્યારે વિદ્યાર્થી અને શિક્ષકો સહિયારો પ્રયત્ન કરશે. અને નાની પણ મૂલ્યવાન બાબતો પ્રત્યે જાગૃતતા કેળવશે. બાળકના આરોગ્ય અંગેની ઉપરોક્ત બાબતોની તકેદારી રાખવાથી આપણે આપણા દરેક બાળકોને મોટાભાગના રોગોથી મુક્તિ અપાવી શકીશું બાળકને નીરોગી બનાવી આપણે સરકારના ‘નીરોગી બાળ વર્ષના સંકલ્પને સાર્થક કરી શકીશું.

સફળતાના દસ સૂત્રો

- (૧) તમે આજે જે કામ કરી શકતા હોય તેને ક્યારેય કાલ પર મુલત્વી રાખશો નહીં.
- (૨) તમે જાતે જે કામ કરી શકતા હો તે ક્યારેય બીજાને સોંપતા નહીં.
- (૩) બીજા પર ઠેલશો નહીં.
- (૪) તમે જેટલું કમાયા હો તેનાથી વધુ ખર્ચ ક્યારેય પણ કરશો નહીં.
- (૫) ખરેખર જેની અત્યંત જરૂર ન હોય તે વસ્તુ ક્યારેય ખરીદશો નહીં પછી ભલે તે સસ્તામાં મળતી હોય.
- (૬) ગુસ્સો આવે ત્યારે કાંઈ પણ બોલતાં પહેલા મનમાં દસ ગણી કાઢજો. ગુસ્સો બહુ ભારે હોય તો પૂરા સો ગણી નાખજો.
- (૭) ભૂખ અને તરસ કરતા આત્મસંતોષને વધુ મહત્ત્વ આપજો.
- (૮) કોઈપણ કામ હાથમાં લો તો મૂબ સંભાળીને હાથમાં લેજો, સમય, શક્તિ અને તમારી આવડતનો પૂરો ક્યાસ કાઢીને લેજો.
- (૯) કોઈપણ કામ કેટલી ઝડપે પૂરું કર્યું છે તેના કરતા કેવી રીતે પૂરું કર્યું છે એને વધારે અગત્યનું માનજો. ક્વોન્ટિટીને બદલે ક્વોલિટીને વધારે મહત્ત્વ આપજો.
- (૧૦) કોઈપણ કામકરો તો તે સ્વેચ્છાએ ઉમળકાથી કરજો તેમ કરવાથી તમને કામમાં રસ પડશે, તમારું કામદીપી ઉઠશે.
- (૧૧) તમારું કામ કરનારની કદર કરતા શીખશો તો તમારા કામની કદર થશે. આમછતાં સિદ્ધાંત એ રાખજો કે બીજાના સારા કામની કદર કરવી, પોતાના કામની કદર થાય તેના કરતા પોતાના કામનો પોતાને સંતોષ થાય તેને વધુ મહત્ત્વ આપજો.

નિબંધ-લેખન

માનવી પાસે ગહન સ્મૃતિશક્તિ સાથેની સંકુલ ચિત્તરચના છે; જેના દ્વારા માણસ જગતનાં તત્ત્વો સાથે તાદાત્મ્ય સાધી શકે છે; જગતનાં તત્ત્વો સાથે એ પ્રબળ લાગણી ધરાવી શકે છે અને જગતનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એની સાથે માનવીમાં બે મૂળભૂત તીવ્ર વૃત્તિઓ જોવા મળે છે : એમાં પહેલી છે પ્રબળ જિજ્ઞાસાવૃત્તિ. માણસમાં સતત નવું નવું જોવાની - જાણવાની વૃત્તિ જન્મથી જ તીવ્ર હોય છે. બીજી વૃત્તિ છે જિજ્ઞાસાવૃત્તિ. માણસમાં સતત નવું નવું જોવાની - જાણવાની વૃત્તિ જન્મથી જ તીવ્ર હોય છે. બીજી વૃત્તિ છે એ જે કંઈ જુએ છે - જાણે છે તેને બીજા આગળ કહેવાની વૃત્તિ. આ જગતનો જે કંઈ અંશ કે એનો અનુભવ એ પ્રાપ્ત કરે છે તેને એ બીજા સમક્ષ રજૂ કર્યા વગર રહી શકતો નથી ને આ બાબતોમાંથી રચાય છે તેની ભાષા-લેખનની સૃષ્ટિ. માણસની આ મૂળભૂત વૃત્તિઓ જ એને ભાષા-અભિવ્યક્તિના, નિબંધના ક્ષેત્રમાં લઈ જાય છે.

નિબંધમાં મૂળભૂત રીતે તો, લેખન દ્વારા કશાકને વિશે કંઈક કહેવાનું હોય છે. એમાં જે કંઈ કહેવું છે તેનું તો મૂલ્ય છે જ, પણ એને જે રીતે કહેવાનું છે તેનું વિશેષ મૂલ્ય છે. જે કંઈ કહેવું છે તે નિબંધની સામગ્રી કહેવાય અને એને જે રીતે કહેવાનું છે એને એની રજૂઆત કે ભાષા-અભિવ્યક્તિ કહેવાય.

નિબંધ એટલે કોઈ પણ વિષય ઉપર આપણા મનમાં આવે તે લખી નાખવાનું - એવો ખ્યાલ ભૂલ-ભરેલો છે. કોઈ પણ વિષય પર ગમે તેમ લખવાથી એ નિબંધ ન બને. એ રીતે, નિબંધ ઉપરથી સહેલો લાગતો પરંતુ લેખનવેળા અઘરો લાગતો સાહિત્યપ્રકાર છે એમ કહેવાય છે તે સાચું છે.

નિબંધનો વિષય ગમે તે હોઈ શકે છે. જીવનનો કોઈ પણ અનુભવ, જીવન સમસ્તની કે જગત સમસ્તની કોઈ પણ બાબત પર નિબંધ લખી શકાય. કોઈ સાંભળેલી વાત પર કે પોતે મેળવેલી માહિતી, પોતાને થયેલી લાગણી કે ઊર્મિઓ તથા કોઈ નવી શોધ પર પણ નિબંધ લખી શકાય. જીવનના અનુભવ પર કે જે અનુભવ થયો જ નથી એની પરિકલ્પના કરીને પણ નિબંધ લખી શકાય. એ રીતે નિબંધનું વિષયક્ષેત્ર વ્યાપક ગણાય છે.

ગમે તે બાબત પર નિબંધ લખી શકાય પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે નિબંધ લખવા પાછળનો ઉદ્દેશ માત્ર જ્ઞાનવિતરણ કે જીવનનું સંસ્કરણ કરવાનો જ માત્ર નથી; એની સાથે રસતર્પણ અને મનોરંજન પણ કરવાનું છે માટે એની એ પ્રકારની અભિવ્યક્તિ એનું અગત્યનું પાસું છે. વિગતો હોય, માહિતી હોય, વિષયનું જ્ઞાન વગેરે હોય એની સાથે એ બધાની રજૂઆત કેવી અસરકારક રીતે કરવી એની આવડત પણ જરૂરી બાબત છે.

‘નિબંધ’ વિશે લખતાં કાકાસાહેબ કાલેલકરે નિબંધના મુખ્ય પાંચ ઘટકો પર ભાર મૂક્યો છે : વ્યુત્પત્તિ, વ્યાખ્યા, દાખલા-દલીલ, લાભ-ગેરલાભની ચર્ચા, સિદ્ધાંત અથવા ઉપસંહાર એવા પંચોપચાર (પંચ-ઉપચાર) વિધિમાંથી નિબંધકારે પસાર થવું પડે.

વાચક જોડે પરિચિતતાનો સંબંધ સ્થાપવો, વ્યક્તિગત અપીલ કરવાની સૂઝ, સહજ અભિવ્યક્તિ અને ટૂંકાણમાં રસમય રીતે કહેવાની શક્તિ જેવાં કૌશલ્યોનો નિબંધમાં ખપ પડે છે. પોતાની સ્વતંત્ર વિચાર-સામગ્રી અને એકાગ્રતાથી એની રજૂઆત - એ નિબંધની અગત્યની બાબતો ગણાય છે.

આપણા રાષ્ટ્રીય દિવસો

	જાન્યુઆરી
૧૨	નાગરિકતા દિવસ, યુવક દિન,
૧૫	સેના દિવસ,
૨૬	ગણતંત્ર દિવસ
૩૦	હૃતાત્મા દિવસ (શહીદ દિન)
	ફેબ્રુઆરી
૨૮	વિજ્ઞાન દિવસ
	માર્ચ
૮	આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ
૨૧	વિશ્વ વન દિવસ
૨૭	વિશ્વ રંગભૂમિ દિવસ
	એપ્રિલ
૪	સાગર દિવસ
૭	વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિન
૧૪	આગશમન દિવસ
	મે
૧	શ્રમ દિવસ,
૮	રેડક્રોસ દિવસ
૧૭	વિશ્વ કોમ્યુનિકેશન દિવસ
	જૂન
૫	પર્યાવરણ દિવસ
	જુલાઈ
૧૧	વિશ્વ વસ્તી દિવસ
	ઓગસ્ટ
૬	હિરોસીમા દિવસ
૧૫	સ્વાતંત્ર્ય દિવસ
	સપ્ટેમ્બર
૫	શિક્ષક દિવસ
૧૪	અંધજન દિવસ
૧૪	હિન્દી દિવસ
૨૭	વિશ્વ પર્યટન દિવસ
	ઓક્ટોબર
૨	ગાંધી જયંતિ
૪	વિશ્વ પ્રાણ દિવસ
૮	વાયુસેના દિવસ
૨૦	એકતા દિવસ
૨૪	સંયુક્ત રાષ્ટ્ર દિવસ
૩૧	કરકસર દિવસ
	નવેમ્બર
૧૪	બાલદિવસ
	ડિસેમ્બર
૧	વિશ્વ એઈડ્સ દિવસ
૪	નોસેના દિવસ
૭	ધ્વજ દિવસ
૧૦	માનવ અધિકાર દિવસ
૨૩	કિસાન દિવસ

