

સંતુલિત આહાર - વાર્તા (૭.૩.૧ અને ૭.૪.૧)

હેતુ : તંદુરસ્ત શરીર માટે પોષ્ટીક આહારનું મહત્વ

પોષ્ટીક આહાર - પોષ્ટીક શરીર બનાવે

એક વખતની વાત છે જ્યારે આપણા ગામમાં છોકરા-છોકરી વચ્ચે મા-બાપ, શું આખું ગામ ભેદ-ભાવ કરતાં હતાં આજે પણ છે પણ ઓછું થઈ ગયું છે. ત્યારે સુમિત્રા નામની બેન ના ૨ બાળક હતા, એક છોકરો (નાનો હતો) એનું નામ મોહન અને બીજી છોકરી (મોટી) એનું નામ હંસા હતું.

સુમિત્રાબેન દરરોજ છોકરાને સારું અને પહેલાં ખાવાનું આપી દેતા હતાં અને વધે તે છોકરી (હંસા) ને આપતા હતા. ખાવાનું ના વધે તો એ (ટિકરી) ભૂક્યા પેટે ઉઘી જતી. ઘરનું આખું કામ (વાસણ, કપડા, ઘરની સફાઈ) બધું હંસા કરતી હતી અને ખાવા મળે તો મળે નહીં તો ભગવાન ભરોસે.

એક દિવસ છોકરી (હંસા) માંદી પડી તો પણ સુમિત્રાબેન (માં) એને ડોક્ટર પાસે નહીં લઈ જતા હતાં અને ખાવામાં (જમવામાં) પણ પોષ્ટીક આહાર નહતા આપતા.

એક દિવસ હંસા (ટિકરી) ચક્કર ખઈને પડી ગઈ ત્યારે સુમિત્રા બેન ઘબરાઈને ડોક્ટર ને બોલાવ્યા. ડોક્ટર દૌડતા સુમિત્રાબેન ના ઘરે આવે છે અને હંસાની હાલત જોઈને તેને તાત્કાલીક દવાખાનામાં ભરતી કરાવાનું કહે છે, નહીં તો..... સુમિત્રાબેન ઘબરાઈ જાય છે અને દવાખાનામાં હંસાને ભરતી કરાવે છે. સુમિત્રાબેન ઘબરાઈને રડવા લાગે છે કે હવે મારી દીકરીનું શું થશે ? ભગવાનને પ્રાર્થના કરે છે કે મારી દીકરીને બચાવી લો, સારી કરી દો.

ડૉ. બેન સુમિત્રાબેન ને કહે છે કે હંસાની તબીયત બહુ નાજુક છે એના શરીરમાં લોહીની કમી થઈ ગઈ છે, એને પોષ્ટીક અને સંતુલિત આહાર નહીં મળવાથી હંસાનું જીવન કામ નથી કરતું. તમારી ટિકરીની પાચનશક્તિ પણ ખરાબ થઈ ગઈ છે. હું આગળ તમને શું કહું અંદરના જે મહત્વપૂર્ણ યંત્રો (Organs) છે એ બધા ખરાબ થઈ ગયા છે અને હવે હંસા ને દવાખાનામાં જ રાખવી પડશે. જ્યાં સુધી હંસાની તબીયત સારી નહીં થાય ત્યાં સુધી.

સુમિત્રાબેન રડીને કહે છે કે ડૉ. બેન આ મારી ભુલ હતી કે હું એની પાસે ઘરનું બધું કામ કરાવતી હતી અને ખાવામાં સંતુલિત અને પોષ્ટીક આહાર નહતી આપતી એના લીધે એની આવી હાલત થઈ એના માટે ડૉ.બેન મને માફ કરી દો.

ડૉક્ટર બેન કહે છે આ માફી તો તમારે હંસા પાસે માંગવી પડશે. હું તો તમને પોષ્ટીક આહાર આપવાની સલાહ આપીશ, જેથી હંસા જલદી હરી ફરી શકે. સુમિત્રાબેન માની જાય છે અને કહે છે કે

ડૉક્ટરબેન મને બતાવો કે પોષ્ટીક અને સંતુલીત આહાર માં શું શું આવે છે. ડૉક્ટરબેન સુમિત્રાબેન ને સમજાવે છે કે દિવસમાં આમ તો થોડું ખાવાનું પણ ત્રણ વાર સંતુલિત આહાર લેવાનો. સવારે ચા/દુધ ની સાથે (૨-૪ બિસ્કિટ/રોટલી) લેવાની પછી બપોરે જમવામાં દાળ, શાક, રોટલી અને ભાત બહુ જરૂરી છે (સંતુલીત આહાર માટે) અને પાણી વધુ જરૂરીયાત છે જે પાચનશક્તિ વધારવા મદદરૂપ થાય. પાણી તો આમ દિવસ ૨.૮ - ૧૩ લિટર ઋતુમાં ના પ્રમાણે પિવાનું, દાળ થી પ્રોટીન મળે જે આપણાં શરીરના વિકાસ માટે જરૂરી હોય છે. શાકમાં - મિનિરલ્સ, ફૉસફોરસ, ભાતમાં - ક્ષાર (કૉબોદિત આહાર), રોટલીમાં - પ્રોટીન, કેલેરી હોય છે.

આ તમે દરરોજ જમો તો તમારું શરીર સારુ રહે અને એક વાત કે દિકરા અને દિકરીમાં ભેદ-ભાવ કર્યા વગર એમને પોષ્ટીક આહાર ખવડાઓ, તો શરીર પણ તંદુરસ્ત રહેશે અને દવાખાનાનું અને ડૉક્ટર નો ખર્ચો પણ બચી જશે. ‘સંતુલિત શરીર માટે સંતુલિત આહાર ખુબજ મહત્વનો છે’.

આપણું શરીર (૭.૩.૧)

- આપણા શરીરમાં પાણીનું મહત્વ ઘણું છે.
- ૨.૮ - ૧૩ લીટર પાણી પીવું જોઈએ.
- જીવવા / જીવન માટે પાણી બહુ જરૂરી છે.
- આપણા શરીરમાં ૨/૩ (બે-ત્રીતિયાંશ) ભાગ પાણીનું છે.
- વૈજ્ઞાનિકો કહે છે અને માને છે કે જીવન (જીવ) પાણીથી જ શરુ થયું છે.
- મરઘીના બચ્ચામાં ૨/૪ (બે ચતુર્થાંશ) ભાગ પાણી હોય છે.
- અનાનસમાં ૨/૫ (બે પંચઆંશ) ભાગ પાણીનું હોય છે.
- વૈજ્ઞાનિકોના પ્રમાણે આ જીવન ૧૮૦૦ મિલીયન વર્ષ પહેલા થયું હતું (સાગર અને સમુંદર માંથી) (આ ધરતી / પૃથ્વી પર ૯૭% (સંતાણું) પાણી પીવાલાયક નથી ફક્ત ૩% જ પાણી પીવા લાયક છે)

પાણી (૧૦.૩.૪)

Appendix - III (B)

હેતુ:પાણીનુંમહત્વસમજાવો:

પાણી - પાણીરે
બઘામાટેપાણી
નિલા, મિના, રિના માટેપાણી
સુરજ, નિરજ, કિશન, માટેપાણી
જીવવા માટેપાણી
પિવા માટેપાણી
હાથ, પગ ઘોવા માટેપાણી
નાહવા માટેપાણી
પાણી - પાણીરે
ચકલી, કોયલ, કાગડા, કબુતરોમાટેપાણી
કુતરા, બિલાડી, ગાય, ભેંસ માટેપાણી
જીવવા માટેપાણી
ખેતી માટેપાણી
ઉદ્યોગ માટેપાણી
ઝાડ ને લહરતા જોવા માટેપાણી
બગીચામાં ફૂલને ખીલાવા માટેપાણી
પાણી - પાણીરે
નળમાં પાણી, ઘરમાં પાણી, કુવામાં પાણી
નદી અને સાગરમાં પાણી
પાણી વગર બધું ખાલી
પાણી વગર બધા દુઃખી
પાણી વગર બધા નિરસ
પાણી વગર જીવન ઘુણાધાળી
પાણી પાણીરે..

રોલ પ્લે:પાણીનુંમહત્વ (૧૦.૩.૫)

મિના : મમ્મી પાણી આવ્યું, નળ ખુલ્લો છે.
મમ્મી : (મમ્મી રસોઈમાં છે અને બોલે છે) આવા દે નળને ખુલ્લો જ રાખ (પાણીનું વ્યય થાય છે)
મિના : મમ્મી નળ બંધ કરુ
મમ્મી : ના

મિના : (૧૫ મિનિટ પછી) મમ્મી હવે નળ બંધ કરું ?
 મમ્મી : એમ કર તુ નાહિલે
 મિના : પણ હું બે (૨) વખત નાહીલી છું
 મમ્મી : તો પણ
 મિના : (નાહવા બેસી જાય છે)
 મિના : મેં નાહી લીધું
 મમ્મી : માટલાનું પાણી રેડી દે અને દેગડાનું પાણી બધુ રેડી દે
 મિના : મમ્મી આ પાણી તો સવારે જ ભર્યું હતું ને ?
 મમ્મી : હા, દિકરી પણ હમણાં તાજુ પાણી આવે છે એટલા માટે
 (જ્યારે મિનાની મમ્મી પાણી ભરતી હતી અચાનક નળ નું પાણી જાય છે)
 મિના : મમ્મી પાણી તો ગયું
 મમ્મી : ચાલશે, આજે તો ચાલી જશે એટલું પાણી છે અને કાલે સવારે તો પાણી આવવાનું જ છે. (બીજા દિવસે પાણી નથી આવતું, મમ્મી મુશ્કેલીમાં અને ચિંતા માં આવી જાય છે.)
 મિના : મમ્મી આજે પાણી નથી આવવાનું ?
 મમ્મી : ખબર નહીં સાંજ થવા આવી અને પાણી નથી આવ્યું દિકરી
 મમ્મી : જા તો દિકરી હંસાબેન ને ત્યાં પુછી આવ
 મિના : (ઘોળીને જાય છે) મમ્મી ત્યાં તો સુરજ નાહવા બેસ્યો છે.
 મમ્મી : હંસા બેન ઓ હંસાબેન તમારે ત્યાં પાણી આવ્યું
 હંસાબેન : ના નથી આવ્યું
 મમ્મી : પણ મિના એ કિધું કે સુરજ તો નાહવા બેઠો છે.
 હંસાબેન : હાં, કાલનું આખુ પાણી ભરેલું છે ને કેમ તમારે ઘરે પાણી નથી કાલે તો બહુ બધુ પાણી આવ્યું હતું ને
 મમ્મી : હાં પણ મેં સાંજે રેડી દિધું હતું.
 હંસાબેન : તમે મારા ઘેરથી પિવાનું પાણી (૧ ડોલ) લઈ લો.
 મમ્મી : કાલે આવશે
 હંસાબેન : ખબર નહીં આવવું તો જોઈએ.
 (ત્રીજા દિવસે પાણી આવે છે)
 મમ્મી : મિના નળ ખુલ્લો છે. પહેલા નળ બંધ કરી દે. (મમ્મી બાથરુમમાંથી) હું નિકળી પાણી ભરીશ.
 (પાણી કહે સમજે મારી વાળી હું જ તમારું જીવન તોય અમથું ઘોળો પાણી મને બચાવો તમને હું બચાવીશ, હું તો મારી આ વાત તમને સમજાવી ?)

હવા (૧૦.૩.૨)

હેતુ: જ્યારે હવા ન હોય ત્યારે સજીવને કેવું લાગે અને કેવું વિચારે

આવ હવા (૨)

તુ કહીંયા રોકાયલી છે

આવતી કેમ નથી ?

તારા વગર અમને બધાને રમવા ગમતું નથી

આવ હવા...

અમારા શરીર પર સેવેથી લત પત થઈ ગયા છે

કપડા પછા પલડી ગયા છે

આવ હવા...

અમારા શરીરમાંથી વાસ આવે છે

પ્રાણીઓ બોલતા નથી

પક્ષીઓ ગાતા નથી

અમે રમતા નથી

ઝાડ લહરાતા નથી (ઝુમતા નથી)

ઝુમી (૨) ને આવ, થોડુંક ઈતરાવીને આવ

આવ (૨) હવા આવ, આવીને બધા સજીવમાં ભાન લાવ

તારી સુગંધ થી બધા ખુશહાલી ને મહકાવ અને આ ઘરતી પર ખુશહાલી લાવ. આવ હવા આવ....

ઘરતી / પૃથ્વી (૧૦.૪.૯)

- ❖ ઘુળ (પદાર્થ) એક બીજા સાથે મળી ને એક નાનો આકાર પડ્યો (Condensed form) / ઘુળ એક બીજા સાથે ચોટી ગઈ અને એક ગોળ આકાર બન્યો અને ગુરુત્વાકર્ષણ બળ ને કારણે આ શક્ય બન્યું અને આવી જ રીતે મોટા-મોટા પદાર્થ બન્યા (બહુ બધી ઘુળ ભેગી થઈને ઘરતી (સૂર્યની ફરતે ફરતો ગ્રહ) અને બીજા ગ્રહોની રચના થઈ).
- ❖ આ પદાર્થો ના ઘટક / ભાગ જુદા પડવા લાગ્યા (સડવું) એમાં થી ઉર્જા ઉત્પન્ન થઈ અને આ પૃથ્વીના અંદરની વસ્તુઓને ગરમ કરી અને ઘાતુઓને પિગાળવા લાગ્યા.
- ❖ ૧૦ લાખ હજાર વર્ષ પછી આ ઘરતી ઠંડી પડી (ઘરતીનો ભાગ) અને એક પથ્થરનો આકાર લીધો અને પછી આ પૃથ્વીનું ઉપ્પરના ભાગ/પડ ઠંડુ પડ્યું અને પહેલો વરસાદ પડ્યો. આ વરસાદ સૌ વર્ષ (શતાબ્દી) સુધી પડ્યો.
- ❖ ધીમે રહીને આ મોટા (ઘન / કઠણ) પથ્થરો પીગળ્યા અને આમાંથી રસાયણિક વસ્તુઓ પણ પીગળી ગઈ.
- ❖ આ પછી વરસાદ ના કારણે ગંદુપાણી એક જગ્યાએ એકઠું થયું અને ખાબડું બન્યું પછી સરોવર બન્યું અને પછી મહાસાગર બન્યા અને આમાં જે પાણી હતું એમા રસાયણિક પદાર્થ હતાં જે જીવન માટે જરૂરી હોય છે.
- ❖ સૌથી મહત્વના હાયડ્રોજન, કાર્બન, નાયટ્રોજન, ઓક્સીજન, ફોસ્ફોરસ અને સલ્ફર છે.

હવામાન (૧૦.૪.૫)

ચાર્ટસ દ્વારા જુદી જુદી ઋતુઓ વિશેની માહિતી બાળકોને આપી શકાય છે. દરેક ઋતુની વિશેષતા, પોશાક, ખોરાક, માનવ-જીવન પર તેની અસર વગેરે વિશેની માહિતી બાળકોને આપી શકાય છે. દા.ત.

૧. શિયાળો

- બાળકોને શિયાળામાં કેવાકપડા પહેરવા જોઈએ તેની માહિતી મેળવી શકે છે.
- શિયાળામાં લોકો કેવો ખોરાક ખાય છે. તે વિશે જાણી શકે છે.
- ઠંડી થી બચવા લોકો શો ઉપાય કરે છે. તે વિશે માહિતી મેળવી શકે છે.
- કારતક, માગશર, પોષ, મહા ચાર મહિના શિયાળાની ઋતુઓનો અનુભવ થાય છે. તે વિશે જાણી શકે છે. - વ્યાયામ અને કસરતના ફાયદા સમજાવવા.

૨. ઉનાળો

- ફાગણ, ચૈત્ર, વૈશાખ, જેઠ આ ચાર મહિના ઉનાળાની ઋતુઓનો અનુભવ થાય છે. એ વિશેની માહિતી મેળવી શકે છે.
- આ ઉપરાંત ઉનાળામાં લોકો કેવા કપડાં, ખોરાક, પીણાં, ગરમથી બચવાના ઉપાયો વગેરેની માહિતી મેળવી શકે છે.

૩. ચોમાસું

- ચોમાસામાં લોકો, પ્રાણીઓ, પંખીઓની અને સજીવસૃષ્ટિની પર શી અસર થાય છે, તે વિશેની માહિતી મેળવી શકે છે.
- કેવા કપડાં પહેરે છે. તે જાણી શકે છે.
- પાણીનું મહત્વ વરસાદ વરસવાના ફાયદા પાક વિ. માટે પાણીની ઉપયોગીતા.

પાણીનો સંગ્રહ અને સાચવણી (ઘર આંગણે ખેતરમાં)

ભારત એ ખેતી પ્રધાન દેશ છે ખેતીનો વિકાસ ત્યારે જ સારો થઈ શકે જ્યારે તેને પુરતું પાણી મળી રહે. ખેતી જ શા માટે આજે તો તમામ જીવસૃષ્ટિનો આધાર પાણી ઉપર રહેલો છે. રોજંદા ઉપયોગથી માંડીને ખેતી, ઉદ્યોગો, કારખાના, મિલો, તમામ જગ્યાએ પાણીએ મુખ્ય જરૂરિયાત છે. છેલ્લા કેટલાય વર્ષોથી વરસાદની અનિયમિતતાને કારણે પાણીની જટિલ સમસ્યાઓ ઉભી થઈ રહી છે અને જો વરસાદ આ જ રીતે અનિયમિત અને અપૂરતો રહેશે તો એ દિવસ દુર નથી જ્યારે પાણી પણ દુધ અને પેટ્રોલના ભાવે મળતું થઈ જશે. આ માટે પાણીનો વિવેકપૂર્ણ અને કરકસરથી ઉપયોગ થાય એ અતિઆવશ્યક બની ગયું છે. આ બાબતને બાળકને તેમના લેવલ પ્રમાણે પાણીનો ઉપયોગ, તેની મહત્વતા, તેની જાળવણી વિશે આ ચિત્રો દ્વારા માહિતી આપી શકાય છે.

- (૧) જળ એ જીવન છે.
- (૨) પાણીનો બગાડ થતો અટકાવો, જીવનમાં સમૃદ્ધિ લાવો.
- (૩) વેડફશો જો પાણી, તો જીવન થશે ઘુળઘાણી
- (૪) પાણી બચાવો - શાણપણ બતાવો.
- (૫) જો પાણી જાય એળે, તો દુષ્કાળ આવે આપ મેળે.
- (૬) જળ અને જમીનનું સંરક્ષણ કરીએ.
- (૭) ભૂગર્ભ જળજેટલું ખેંચીએ તેટલું પાણું આપીએ.
- (૮) ટીપે ટીપે તળાવ ભરાય, તે પાણીને કેમ વેડફાય.
- (૯) વગેરે સૂત્રો બનાવી બાળકોને પાણીના મહત્વ વિશે જાગૃત કરવા.

વરસ્યા મેઘરાજ

દેડકાભાઈએ ડ્રાઉંકર્યું ત્યાં,
વરસ્યા મેઘરાજ;
નદીઓ ઝરણાં રેલાયાં,
નીલ લેને ઝાઝાં.... દેડકાભાઈ ...
ચમચમ વીજળી ચમકે,
ઝાડ બન્યાં સૌ તારાં;
ઘરડ ઘરડ, ઘડામ, ઘડામ,
વગાડે મેઘ વાજાં ... દેડકાભાઈ ...
ઘરતી ખેડુ સહુ મલક્યાં,
પંખી ખાતાં ખાજાં;
વરસાદી આ વેળા આવે,
જાણે થતાં સૌ સાજાં દેડકાભાઈ ...

ચાલો વાવીએ

વાવણીની વેળા આવી,

ચાલો વાવી દઈએ.

એકેક રોપા રોપવા કાજે,

ખુણી જગામાં જઈએ

ખેતર શેઢા, પાદર સીમ,

ખંતથી ખૂંટી લઈએ.

ખાડા ખોદી ખાતર નાખી.

રોપ રોપી રાજી થઈએ.

પર્યાવરણના જતન કોજે,

હરિયાળી સઘળે કરીએ

વૃક્ષ થકીથી વરસાદનો જગમાં,

આવો સંતાપ એ હરીએ.

વાવણીની વેળા આવી,

આવો વૃક્ષો વાવી દઈએ.

આવ્યા વરસાદ

આવ્યો વરસાદભાઈ,

લોને છબછબિયાં.

કાગળની નાવ ભાઈ,

કરો ડબડબિયાં... આવ્યો...

નદીઓમાં નીર જાય,

કરતાં ખળખળિયાં.

વગડો, ખેતર, ગાય,

ઘરતી કલકલિયાં આવ્યો...

આકાશે વીજ થાય,

ઝબકે ઝળઝળિયાં.

મોર મેડક ભાઈ,

પક્ષી સળવળિયાં આવ્યો...

ભાગીને ક્યાંય ગયાં,

આંખનાં ઝળઝળિયાં.

આનંદ ઊભરાઈ ભાઈ,

સુખ આવી અહીં. મળિયાં ... આવ્યો...