खेळू करू शिकू

इयत्ता तिसरी

भारताचे संविधान

भाग ४ क

नागरिकांची मूलभूत कर्तव्ये

अनुच्छेद ५१ क

मूलभूत कर्तव्ये – प्रत्येक भारतीय नागरिकाचे हे कर्तव्य असेल की त्याने –

(क) प्रत्येक नागरिकाने संविधानाचे पालन करावे. संविधानातील आदर्शांचा, राष्ट्रध्वज व राष्ट्रगीताचा आदर करावा.

(ख) स्वातंत्र्याच्या चळवळीला प्रेरणा देणाऱ्या आदर्शांचे पालन करावे.

(ग) देशाचे सार्वभौमत्व, एकता व अखंडत्व सुरक्षित ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.

(घ) आपल्या देशाचे रक्षण करावे, देशाची सेवा करावी.

(ङ) सर्व प्रकारचे भेद विसरून एकोपा वाढवावा व बंधुत्वाची भावना जोपासावी. स्त्रियांच्या प्रतिष्ठेला कमीपणा आणतील अशा प्रथांचा त्याग करावा.

(च) आपल्या संमिश्र संस्कृतीच्या वारशाचे जतन करावे.

(छ) नैसर्गिक पर्यावरणाचे जतन करावे. सजीव प्राण्यांबद्दल दयाबुद्धी बाळगावी.

(ज) वैज्ञानिक दृष्टी, मानवतावाद आणि जिज्ञासूवृत्ती अंगी बाळगावी.

(झ) सार्वजनिक मालमत्तेचे जतन करावे. हिंसेचा त्याग करावा.

(ञ) देशाची उत्तरोत्तर प्रगती होण्यासाठी व्यक्तिगत व सामूहिक कार्यात उच्चत्वाची पातळी गाठण्याचा प्रयत्न करावा.

(ट) ६ ते १४ वयोगटातील आपल्या पाल्यांना पालकांनी शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करून द्याव्यात.

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास – २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी– ४ दिनांक २५.४.२०१६ अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दिनांक ३०.०१.२०२० रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक सन २०२०–२१ या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

खेळू करू शिकू

(आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव, कलाशिक्षण)

इयत्ता तिसरी

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४.

Z8EH24

आपल्या स्मार्टफोनवर DIKSHA APP द्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पहिल्या पृष्ठावरील Q.R.Code द्वारे डिजिटल पाठ्यपुस्तक व अध्ययन–अध्यापनासाठी उपयुक्त दृकश्राव्य साहित्य उपलब्ध होईल.

प्रथमावृत्ती : २०२०
पुनर्मुद्रण : २०२१

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११००४
या पुस्तकाचे सर्व हक्क महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळाकडे राहतील. या पुस्तकातील कोणताही भाग संचालक, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ यांच्या लेखी परवानगीशिवाय उद्‌धृत करता येणार नाही.

'खेळू, करू, शिकू' विषय समिती

१. श्री. जी. आर. पटवर्धन, **(अध्यक्ष)**
२. प्रा. सरोज देशमुख
३. श्री. प्रकाश पारखे
४. श्री. सुनील देसाई
५. श्री. मुकुल देशपांडे
६. श्री. संतोष थळे
७. श्रीमती रश्मी राजपूरकर
८. श्री. विद्याधर म्हात्रे
९. श्री. नागसेन भालेराव
१०. श्रीमती वंदना फडतरे
११. श्री. ज्ञानेश्वर गाडगे
१२. डॉ. अजयकुमार लोळगे, **(सदस्य-सचिव)**

'खेळू, करू, शिकू' अभ्यासगट

१. डॉ. विश्वास येवले
२. श्री. निलेश झाडे
३. श्रीमती उज्ज्वला नांदखिले
४. श्री. शंकर शहाणे
५. श्री. अश्विन किनारकर
६. श्री. अरविंद मोढवे
७. श्री. अमोल बोधे
८. श्री. प्रकाश नेटके
९. श्री. हिरामण पाटील
१०. श्री. प्रवीण माळी
११. श्रीमती निताली हरगुडे
१२. श्रीमती किशोरी तांबोळी
१३. श्रीमती आसावरी खानझोडे
१४. श्रीमती प्राजक्ता ढवळे
१५. श्री. ज्ञानी कुलकर्णी
१६. श्रीमती सुजाता पंडीत
१७. श्री. अशोक पाटील
१८. श्री. सोमेश्वर मल्लिकार्जुन
१९. श्री. अश्फाक खान मन्सुरी

मुखपृष्ठ
श्री. सुनिल देसाई
श्री. रमेश माळगे

चित्र व सजावट
श्री. श्रीमंत होनराव
श्री. राहूल पगारे
श्री. प्रशांत त्रिभुवन
श्रीमती. प्राजक्ता भिलवडे

प्रकाशक
विवेक उत्तम गोसावी
नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,
प्रभादेवी, मुंबई-२५

संयोजक : **डॉ. अजयकुमार लोळगे**
विशेषाधिकारी कार्यानुभव,
प्र. विशेषाधिकारी कला व
प्र. विशेषाधिकारी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

अक्षरजुळणी : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

निर्मिती : **श्री. सच्चितानंद आफळे**
मुख्य निर्मिती अधिकारी
श्री. प्रभाकर परब
निर्मिती अधिकारी
श्री. शशांक कणिकदळे
सहायक निर्मिती अधिकारी

कागद : ७० जी.एस.एम.क्रीमवोव्ह

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

भारताचे संविधान

उद्देशिका

आम्ही, भारताचे लोक, भारताचे एक सार्वभौम समाजवादी धर्मनिरपेक्ष लोकशाही गणराज्य घडविण्याचा व त्याच्या सर्व नागरिकांस:

सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक **न्याय;**

विचार, अभिव्यक्ती, विश्वास, श्रद्धा
व उपासना यांचे **स्वातंत्र्य;**

दर्जाची व संधीची **समानता;**

निश्चितपणे प्राप्त करून देण्याचा
आणि त्या सर्वांमध्ये व्यक्तीची प्रतिष्ठा
व राष्ट्राची एकता आणि एकात्मता
यांचे आश्वासन देणारी **बंधुता**
प्रवर्धित करण्याचा संकल्पपूर्वक निर्धार करून;

आमच्या संविधानसभेत
आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी
याद्वारे हे संविधान अंगीकृत आणि अधिनियमित करून स्वत:प्रत अर्पण करीत आहोत.

राष्ट्रगीत

जनगणमन–अधिनायक जय हे
भारत–भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत–भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय माझे बांधव आहेत.

माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे. माझ्या देशातल्या समृद्ध आणि विविधतेने नटलेल्या परंपरांचा मला अभिमान आहे. त्या परंपरांचा पाईक होण्याची पात्रता माझ्या अंगी यावी म्हणून मी सदैव प्रयत्न करीन.

मी माझ्या पालकांचा, गुरुजनांचा आणि वडीलधाऱ्या माणसांचा मान ठेवीन आणि प्रत्येकाशी सौजन्याने वागेन.

माझा देश आणि माझे देशबांधव यांच्याशी निष्ठा राखण्याची मी प्रतिज्ञा करीत आहे. त्यांचे कल्याण आणि त्यांची समृद्धी ह्यांतच माझे सौख्य सामावले आहे.

प्रस्तावना

बालमित्रांनो,

इयत्ता तिसरीच्या वर्गात तुम्हां सर्वांचे स्वागत आहे. **'खेळू, करू, शिकू'** हे पुस्तक मागच्या वर्गात अभ्यासले. नव्याने 'खेळू, करू, शिकू' इयत्ता तिसरी हे पुस्तक आपल्या हाती देताना खूप आनंद होत आहे.

तुम्हांला नवीन वस्तू तयार करायला, गाणे म्हणायला, गोष्टी ऐकायला, खेळायला खूप आवडतं. त्याचबरोबर वाद्य वाजवायला, नृत्य-नाट्य करायला, चित्र काढायला, चिकटवायला, रंगवायला, नवे खेळ शोधायला खूप आवडते. हो ना?

ह्या सर्व बाबी 'खेळू, करू, शिकू' या पुस्तकातून पूर्ण करायला मिळणार आहेत. विविध शारीरिक हालचाली करणे, नवे खेळ आणि शर्यती शोधणे, फुलपाखरू, बचतपेटी, नारळाच्या करवंटीपासून कलाकृती तयार करणे, कथा, संवाद, कविता, कोडी, रंगकाम, शिल्प, वाद्यांची ओळख करून घेणे हे सारे शक्य होणार आहे. या सर्व उपक्रमांतून तुम्ही धमाल करणार आहात. तयार केलेल्या नवीन वस्तूंचे छोटेसे प्रदर्शन ही भरवता येणार आहे. काही वस्तू इतरांना भेटही देऊ शकणार आहात. त्यामुळे आनंद आणि शाबासकी तुम्हाला मिळणारच. थोडक्यात काय? तर तुम्ही जीवन शिक्षणाशी गट्टी जमवणार आहात.

'समतेतून समानता' या तत्त्वानुसार वर्गातील सारेच जण आधुनिकतेचा आधार घेऊन अभ्यास करणार आहात. तुमच्यासारख्या गुणवंत, कृतिशील विद्यार्थ्यांना व्यक्त होण्यासाठी हे पुस्तक एक उत्तम साधन ठरणार आहे. चला, कृतीपूर्ण अध्ययनाचा अनुभव घेऊया!

पुस्तकातील आवडलेल्या आणि आणखी भर घालण्यासारख्या अपेक्षित बाबी आम्हांला अभिप्राय रूपाने कळवायला विसरू नका.

'खेळू, करू, शिकू' या पुस्तकातील सर्व उपक्रम उत्साहाने आणि यशस्वीपणे पूर्ण करण्यासाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा !

(विवेक गोसावी)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.४

पुणे
दिनांक : २१ फेब्रुवारी,२०२०
भारतीय सौर : २ फाल्गुन, १९४१

- शिक्षकांसाठी -

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव आणि कलाशिक्षण ह्या तीनही विषयांना अनुक्रमे **खेळू, करू, शिकू** या नावाने पाठ्यपुस्तकात गुंफले आहे. शिक्षकांनी सुलभकांच्या भूमिकेतून दिलेल्या सूचनांनुसार आणि वैयक्तिक कल्पकतेतून उपक्रम पूर्ण करून घ्यावयाचे आहेत. तीनही विषयांचा परस्परांशी त्याचबरोबर भाषा, गणित, परिसर अभ्यास या विषयांशी समवाय साधता येईल. समवाय पद्धतीने विद्यार्थ्यांना आनंददायी अनुभव देता येतील. शिक्षण जीवनाशी जोडता येईल आणि ते अनुभव आयुष्यभर उपयोगी येतील असे उत्तम उपक्रम या पुस्तकातून मांडले आहेत. उपक्रम पूर्ण करून घेण्यासाठी आपण, त्या घटकातील तज्ज्ञ पालक, शिक्षक, खेळाडू, उद्योग जगतातील कारागीर, कलाकार यांची मदत घेऊ शकाल. त्याच बरोबर माहिती तंत्रज्ञानाची आधुनिक साधनेसुद्धा वापरू शकाल.

खेळू, करू, शिकू या पुस्तकात केवळ **आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, कार्यानुभव आणि कलाशिक्षण** या विषयाच्या संबंधित उपक्रमांचे फक्त संकलन नाहीतर विद्यार्थ्यांना विविध शैक्षणिक अनुभव देण्यासाठी भरपूर रंगीत चित्रे, शिक्षकांसाठी स्पष्ट सूचना यांचे नियोजन केलेले आहे. इयत्ता तिसरीच्या विद्यार्थ्यांच्या लेखन, वाचन या क्रिया फार प्रगत असणार नाहीत. पण त्या क्रियांकडे हळुवारपणे नेण्याचा आणि अध्ययन प्रक्रिया अधिक मनोरंजक करण्याचा हा छान मार्ग आहे.

या पाठ्यपुस्तकातून एकमेकांना पूरक ठरतील असे रेषा, आकार, चित्र रेखाटणे, अक्षर वळण, मातकाम, उपलब्ध साहित्यातून सौंदर्याकृतीची निर्मिती, जलसाक्षरता, आपत्ती व्यवस्थापनातून निसर्गातील घडामोडींची ओळख, व्यावसायिक शिक्षणाकडे नेणारे उत्पादक उपक्रम, रस्ता सुरक्षा, माहिती संप्रेषण तंत्रज्ञानाची ओळख, विविध शारीरिक हालचाली साधे व्यायाम, स्वच्छता, खेळ, शर्यती आणि जीवनाशी शिक्षण आयुष्यभर जोडून ठेवणारे उपक्रम मांडलेले आहेत. हे पाठ्यपुस्तक मुलांसाठी असल्याने त्यात अभ्यासक्रम, उद्दिष्टे, क्षेत्र आणि सर्वच उपक्रम समाविष्ट केलेले नाहीत. ते सर्व उपक्रम समजून घेण्यासाठी अभ्यासक्रमआणि पाठ्यपुस्तक मंडळाने तयार केलेल्या **शिक्षक हस्तपुस्तिकांचा** संदर्भ घ्यावा लागेल.

समावेशित शिक्षणाद्वारे सर्व विद्यार्थ्यांच्या बरोबरीने सर्वांना मुख्य प्रवाहात आणून त्यांच्या शिक्षणात सातत्य ठेवण्याचा प्रयत्न सर्व उपक्रमांच्या आयोजनातून करता येणार आहे. प्रत्येक घटकाचे शिर्षक, चित्रमय मांडणी, शिक्षक-पालकांसाठी मार्गदर्शक सूचना आणि विद्यार्थ्यांना अभिव्यक्त होण्यासाठी माझी कृती हे या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य म्हणावे लागेल. प्रत्येक विद्यार्थ्याला आपल्या आवडीनुसार, स्वतंत्ररित्या सराव करून कौशल्य संपादन करण्याची आणि सहभागाची संधी मिळणार आहे.

'खेळू, करू, शिकू' तीनही विषय एकाच पुस्तकात समाविष्ट केलेले असले तरीही त्यांचे उपक्रम, अभ्यासक्रम आणि मूल्यमापन निर्धारित तासिकांप्रमाणे स्वतंत्रपणे आयोजित करावे. भाषा, गणित, परिसर अभ्यास इत्यादी विषयांशी समवाय साधावा. उपक्रमांच्या आयोजनात लवचीकपणा आणून वर्गरचना बदल, क्षेत्रभेटीचे आयोजन, माहिती तंत्रज्ञानच्या साधनांचा वापर कल्पकतेने करता येणार आहे. अध्ययन अध्यापनाच्या उदि्दष्टांची परिणामकारकता जाणून घेण्यासाठी निकष ठरवून **सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यमापन** तंत्राचा वापर करता येईल. विशेष गरजा असणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन करतांना योग्य काळजी घ्यावी. विद्यार्थ्यांकडून सफाईदार कामाची अपेक्षा न करता त्यांना अभिव्यक्तीची आणि कृतियुक्त सहभागाची संधी देणे अपेक्षित आहे.

शैक्षणिक मूल्ये रुजवण्यासाठी आपल्यातील अनेक उत्साही शिक्षक आपआपल्या शाळेत नावीन्यपूर्ण अनुभव देणारे उपक्रम आयोजित करतात. त्याची माहिती देणारी छायाचित्रे, व्हिडिओ मंडळाकडे पाठवायला विसरू नका. तुमच्या नवोपक्रम, कल्पक सूचनांचे स्वागत आहे. पाठ्यपुस्तकातील उपक्रम, पूरक उपक्रम यशस्वीरित्या पूर्ण करण्यासाठी तुम्हां सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा!

खेळू, करू, शिकू विषय समिती व अभ्यास गट,
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

खेळू	करू	शिकू
Learning by Playing	Learning by Doing	Learning by Art

खेळू करू शिकू इयत्ता तिसरी अध्ययन निष्पत्ती

अ.क्र	विषय	घटक	अध्ययन निष्पत्ती
१	खेळू	१. आरोग्य	• आरोग्याच्या चांगल्या सवयी समजून घेऊन त्यांचे पालन करतो. • क्रीडांगणाशी संबंधित गोष्टींची माहिती घेतो.
		२. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती	• योग्य शरीरस्थिती ठेवून विविध हालचालींचा सराव करतो.
		३. खेळ व शर्यती	• विविध प्रकारच्या खेळांत रुची घेतो. शर्यतीत सहभागी होतो.
		४. कौशल्यात्मक उपक्रम	• कौशल्यात्मक उपक्रमांचा सराव करतो.
		५. व्यायाम	• सर्व सांध्या व स्नायूंना उत्तेजित करण्यासाठी योग्य व्यायाम करतो.
२	करू	१. गरजाधिष्ठित उपक्रम • जलसाक्षरता • आपत्ती व्यवस्थापन	• वर्गाचे सुशोभन करुन दिनविशेष व परिसरातील लघु उद्योगांची माहिती सांगतो. • पाण्याचे विविध उपयोग सांगतो. पाण्याविषयी बडबडगीते, गोष्ट, पाणी साठवण्याची साधने सांगतो व चित्रे रंगवतो. • भूकंप, पूर, त्सुनामी, वणवा, वीज कोसळणे या आपत्तींची चित्रे ओळखतो.
		२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	• परिसरातील उपलब्ध साहित्यापासून आधुनिकतेशी सांगड घालून अभिरुचिनुसार साहित्य तयार करतो.
		३. कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	• गरजा आणि समस्या यांच्याशी निगडित कौशल्यपूर्ण समाजोपयोगी साहित्य निर्माण करतो.
		४. ऐच्छिक उपक्रम उत्पादक उपक्रम • अन्न, वस्त्र, निवारा	• उत्पादनास आवश्यक प्राथमिक कौशल्य आत्मसात करून मर्यादित अर्थोत्पादन करता येणाऱ्या उपक्रमांत सहभागी होतो. • अन्न, वस्त्र, निवारा यांच्याशी संबंधित उपक्रमात सहभागी होतो.
		५. तंत्रज्ञान क्षेत्र, वाहतूक सुरक्षा	• संगणकाचे विविध भाग ओळखून बाह्य भागांची हाताळणी करतो. • वाहतुकीचे नियम समजून घेतो.
		६. इतर क्षेत्र–पशुपक्षी संवर्धन	• विविध पाळीव प्राणी, पक्षी ओळखतो व त्यांचे उपयोग सांगतो.
३	शिकू	१. चित्र	• आवडीप्रमाणे वर्तुळ, त्रिकोण, चौकोन काढून रंगकाम करतो. • रेषांच्या विविध आकारांपासून सोपे आकार काढतो तसेच नक्षीकाम करतो. • ठसेकाम करतो. रंगांची ओळख सांगतो व चित्र रंगवतो. सुलेखनासाठी रेषांचा सराव करतो.
		२. शिल्प	• मातकामाच्या साहाय्याने विविध वस्तू तयार करतो.
		३. गायन	• बडबडगीत, समूहगीत तालासुरात म्हणतो.
		४. वादन	• वाद्यांची ओळख करून घेतो. तालात टाळ्या वाजवतो.
		५. नृत्य	• हात व पायाच्या लयबद्ध हालचाली करतो. बडबडगीत व समूहगीतावर अभिनयनृत्य करतो.
		६. नाट्य	• विविध कृतींच्या मदतीने अभिनय व नाट्याची ओळख करून घेतो. कायिक व वाचिक अभिनय सादरीकरण करतो.

अनुक्रमणिका

खेळू

घटक	पृष्ठ
१. आरोग्य	१
२. विविध हालचाली	७
३. खेळ व शर्यती	११
४. कौशल्यात्मक उपक्रम	१५
५. व्यायाम	२३

करू

घटक	पृष्ठ
१. गरजाधिष्ठित उपक्रम	३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	३७
३. कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	४०
४. ऐच्छिक उपक्रम	४३
५. तंत्रज्ञान क्षेत्र	६०

शिकू

घटक	पृष्ठ
१. चित्र	६१
२. शिल्प	७६
३. गायन	७८
४. वादन	८१
५. नृत्य	८३
६. नाट्य	८६