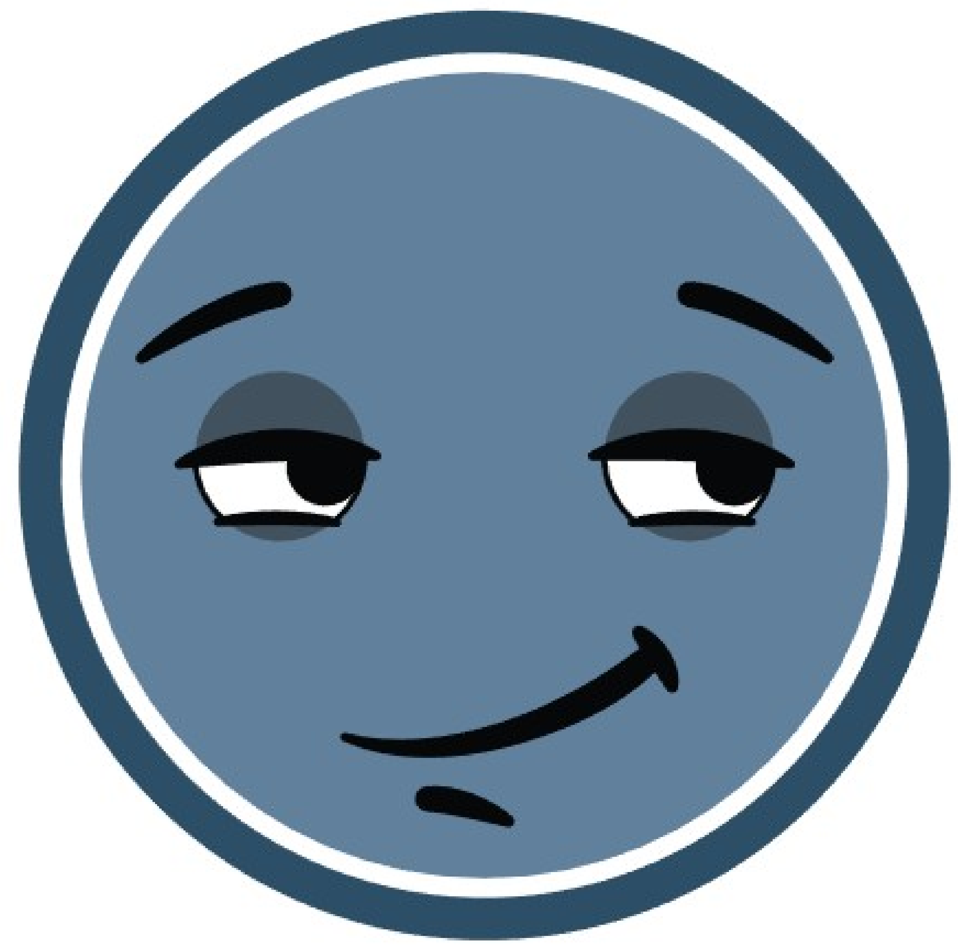
MONTH : JANUARY

"જે ગમતું નથી, એને સમજવાની તૈયારી થાય,
ત્યાંથી જ સાચી શીખવાની શરૂઆત થાય."

અણગમો (DISGUST)



આત્મીય વાલીશ્રી, વંદે માતરમ્

અણગમો એ માનવ મનની એક સ્વાભાવિક ભાવના છે. દરેક બાળકને જીવનમાં કંઈક બાબતો ગમે છે તો કેટલીક બાબતો અણગમતી પણ લાગે છે. કોઈ વિષય મુશ્કેલ લાગતો હોય, કોઈ પ્રવૃત્તિમાં નિષ્ફળતા મળી હોય અથવા અગાઉ કોઈ નકારાત્મક અનુભવ થયો હોય ત્યારે બાળકના મનમાં અણગમો ઊભો થાય છે.

અણગમો એટલે આળસ, ડર અથવા અસ્વીકારની લાગણી. જેના કારણે બાળક તે કાર્ય કે વિષયથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ અણગમો કાયમી હોતો નથી. યોગ્ય માર્ગદર્શન, પ્રોત્સાહન અને સમજથી અણગમો ધીમે ધીમે ગમવામાં ફેરવી શકાય છે.

બાળકોના સર્વાંગી વિકાસને ધ્યાનમાં રાખીને, "અણગમો દૂર કરવાની પ્રવૃત્તિઓ" દ્વારા બાળકો પોતાની લાગણીઓને ઓળખી શકશે, અણગમાના કારણો સમજશે અને ધીમે ધીમે તેને સ્વીકારવાની અને દૂર કરવાની કળા શીખશે.

બાળકોને અણગમતી બાબતોમાંથી દૂર ન ભાગવા દેતા, તેને સમજવા અને સ્વીકારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા આપણે સહીયારો પ્રયત્ન કરીશું.

"અણગમાની શરૂઆત 'કંટાળા' થી થાય છે અને
કંટાળો જ્યારે વધે છે ત્યારે તે ધિક્કારમાં પરિણમે છે."

... અણગમો દૂર કરવાની પ્રવૃત્તિઓ ...

1ST WEEK : (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

• મૂડ ઉપર શિસ્ત •

(મૂડ કામ ચલાઉ છે પરંતુ શિસ્ત કાયમી છે તેથી મારી પ્રતિજ્ઞા...)

- શિયાળામાં સવારે વહેલા ઉઠવાનો કંટાળો આવે છે પણ હું નિયમિત ઉઠીશ.
- વાંચન માટે એક સ્થાને વધારે સમય બેસવું અઘરું લાગે છે પણ હું લાંબો સમય વાંચીશ.
- મને સ્ટેજ પર બોલવાનું થાય ત્યારે નિરસતા આવે છે, પરંતુ હું બોલવાનો પ્રયત્ન કરીશ.
- મને જે વિષયમાં ઓછી રૂચિ છે, તે વિષયમાં પણ રસ કેળવીશ.
- મને કસરત કરવાનો અણગમો છે, પરંતુ હું કસરત કરવા કટિબદ્ધ થઈશ.

2ND WEEK : (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

• હું પ્રયત્ન કરીશ •

-: ખોરાક માટે :-

1. મને ____________ શાક ખાવું અને ____________ ફ્રુટ ખાવું ગમતું નથી. પણ હું ઘરે જ્યારે તે શાક બનશે કે ફ્રુટ લાવશે ત્યારે હું તે ખાવાનો પ્રામાણિક પ્રયત્ન કરીશ.

-: ટેવ માટે :-

2. મને __________________ કરવાની ટેવ (આદત) ગમતી નથી. તેમ છતાં હું તે ટેવ પાડીશ.

3RD WEEK : (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

• ગમતું કરવાનો પડકાર •

ઘરમાં થતા અલગ-અલગ કામમાંથી એક કાર્ય પસંદ કરો જેમાં મદદની જરૂર છે. પણ તે કામ કરવું તમને ગમતું નથી. હવે તે કામ 7 દિવસ માટે દરરોજ કરો અને આ કામની મમ્મી-પપ્પાને જાણ કરો.

4TH WEEK : (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

• જે પ્રવૃત્તિ મને ગમતી નથી ! •

શાળામાં અભ્યાસિક, સહઅભ્યાસિક, રમત-ગમત, સ્કીલ અને થીમ આધારિત એવી અનેક પ્રવૃત્તિ થતી હોય છે. આમાંથી એવી કઈ એક પ્રવૃત્તિ છે જે તમને કરવી ગમતી નથી તે લખવી.

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ

(ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ)

AT.PO.: VAV, N.H.NO.: 48, TAL.: KAMREJ, DI.: SURAT PIN : 394326 (MO.: 91734 02809, 91733 15555)

વસિષ્ઠ જેનેસીસ સ્કૂલ, બાબેન

(ગુજરાતી માધ્યમ)

AT & PO.: BABEN, OPP. AVADH LIFE STYLE,TA.: BARDOLI, DIST.: SURAT (394601) MO.: 91576 44555.