વિશ્વ યોગ દિવસ

૨૧ જૂન ૨૦૨૩

International Day of Yoga

21 June

Yoga for Harmony & Peace

: શાળાનું નામ :

તાલુકો : જીલ્લો :

shikshansagar.com · શિક્ષણ સાગર · The King of Education

પ્રસ્તાવના

સમગ્ર વિશ્વમાં તા. ૨૧મી જૂના રોજ યોગ દિવસ (Yoga Day ૨૦૨૩) તરીકે ઉજવણી કરવામાં આવે છે. આ વર્ષ તા. ૨૧મી જૂન, ૨૦૨૩ ના રોજ આઠમા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ (International Yoga Day)ની ઉજવણી કરવામાં આવશે. આ વર્ષે યોગ દિવસની ઉજવણી "Yoga for Humanity" ' માનવતા માટે યોગ' થીમ પર કરવામાં આવશે.

યોગ એ એક પ્રાચીન શારિરીક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રણાલી છે. સમગ્ર વિશ્વને યોગની ભેટ આપનાર બીજું કોઈ નહિ પણ આપણો ભારત દેશ છે. યોગ એ સંસ્કૃત શબ્દ છે જેનો અર્થ જોડાણ કરવું કે એક કરવું થાય છે. યોગ એ શરીર અને આત્મના જોડાણનો પ્રતિક છે. યોગ એ આધ્યાત્મિક શિસ્ત છે. આજે યોગ એ સમગ્ર વિશ્વમાં જુદા-જુદા સ્વરૂપે કરાય છે અને તેની લોકપ્રિયતા પણ દિન-પ્રતિદિન વધી રહી છે. યોગ એ સદીઓથી ચાલી આવતી આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિનો એક ભાગ છે. હિંદુ, બૌદ્ધ અને જૈન ધર્મમાં યોગને ધ્યાનાવસ્થા સાથે જોડવામાં આવેલ છે.

ભારતના માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ સૌપ્રથમ સંયુક્ત રાષ્ટ્રની સભામાં યોગ વિશે ચર્ચા કરી હતી. 21મી જૂનનો દિવસ એ ઉત્તરીય ગોળાર્ધમાં સૌથી લાબો દિવસ છે અને આ જ કારણે પ્રધાનમંત્રી મોદીએ 21મી જૂન ને વિશ્વ યોગ દિવસ મનાવવા માટે સૂચન કર્યું. ત્યારબાદ, આ બાબતે સંયુક્ત રાષ્ટ્ર દ્વારા ઠરાવ પસાર કરવામાં આવ્યો જેમાં દુનિયાના મોટા ભાગના દેશોએ સહમતિ દર્શાવી અને વર્ષ 2015 થી 21 મી જૂન એ વિશ્વ યોગ દિવસ તરીકે મનાવવાનું નક્કી થયું.

વડાપ્રધાન મોદીએ સંયુક્ત રાષ્ટ્રની સભામાં યોગ વિશે કહ્યું હતું કે, “યોગ એ ભારતની પ્રાચીન પરંપરાની વિશ્વને એક અમૂલ્ય ભેટ છે. યોગ એ મન અને શરીરની એકતા; વિચાર અને ક્રિયા; સંયમ અને પરિપૂર્ણતા; માણસ અને પ્રકૃતિ વચ્ચે સંવાદિતા; આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે સાકલ્યવાદી અભિગમ છે. તે ફક્ત કસરત ન રહેતા આપણા અંતઃઅકરણથી વિશ્વ અને પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા કેળવવાનું એક માધ્યમ છે. યોગ એ આપણી જીવનશૈલીમાં બદલવા લાવી જાગૃત્તતા ઉત્પન્ન કરશે. તે આપણને આબોહવા પરિવર્તન સાથે લડવામાં મદદ કરી શકે છે. તો ચાલો આપણે સૌ એક આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અપનાવવા તરફ કાર્ય કરીએ.”

યોગ દિવસની ઉજવણીમાં સમગ્ર વિશ્વના ઘણા રાજનેતાઓ અને મોટી નામી હસ્તિઓએ સહકાર આપ્યો છે. વિશ્વના લગભગ 170 દેશોના લોકો આ દિવસની ઉજવણી કરી છે જેમાં અમેરિકા, ચીન, જાપાન અને કેનેડા જેવા દેશોનો સમાવેશ થાય છે. વૈશ્વિક સ્તરે યોગ અંગે લોકોની જાગૃતતા વધારવા ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ યોજવામાં આવે છે, જેમાં યોગ તાલીમ કેંદ્રો, યોગ સ્પર્ધાઓ અને ઘણી વધી અન્ય પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. જેના દ્વારા લોકોને શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક સ્વાસ્થ માટે યોગને રોજિંદા જીવનમાં અપનાવવા માટે અપીલ કરવામાં આવે છે. યોગ એ આપણા જીવનમાં હકારાત્મક પરિવર્તન લાવી આપણા સુખી જીવનના સ્તરને સુધારવાનું કાર્ય કરે છે.

अंतराष्ट्रीय योग दिवस

યોગદિવસ શા માટે ?

- યોગના અદભુત અને કુદરતી ફાયદાઓને વૈશ્વિક સ્તરે લોકો સુધી પહોંચાડવા
- લોકોને પ્રકૃતિ સાથે જોડવા માટે
- દુનિયામાં થઈ રહેલા નવા નવા રોગોને ઘટાડવા
- સમસ્ત વિશ્વમાં વૃદ્ધિ, વિકાસ અને શાંતિ વધારવા
- લોકોને તણાવ મુક્ત બનાવવા
- યોગ દ્વારા લોકોમાં વૈશ્વિક સંકલન મજબૂત બનાવવા
- લોકોમાં એ બાબતે જાગૃતતા ફેલાવવા કે યોગ દ્વારા ઘણી બધી બિમારીઓમાંથી છૂટકારો મળી શકે છે.

સંકલ્પપત્ર

હું મારા મનને હંમેશા સંતુલિત રાખીશ. તેમાં જ મારો આત્મવિશ્વાસ સમાયેલો છે. હું કટીબધ્ધ છું, મારી જાતને સ્વસ્થ, શાંત, આનંદી અને પ્રિય મનુષ્ય બનાવવા માટે મારા બધાજ કર્મો દ્વારા હું મારી આસપાસ શાંત અને પ્રિય વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ. હું મારી વર્તમાન મર્યાદાઓને ઓળંગી સંપૂર્ણ વિશ્વને મારુ જાણીશ. હું દરેક જીવને સમાન ગણીશ. હું દરેકની એકતા પ્રાર્થુ છું.

શાંતિ પાઠ :

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

shikshansagar.com · શિક્ષણ સાગર · The King of Education

વિશ્વ યોગ દિન ૨૦૨૩

ભાગ લેનાર બાળકોનું

ક્રમ	વિદ્યાર્થીનું નામ	ધોરણ	સહી

shikshansagar.com
શિક્ષણ સાગર
The King of Education

વિશ્વ યોગ દિન ૨૦૨૩

ભાગ લેનાર

ક્રમ	નામ	પુરુષ/સ્ત્રી	વ્યવસાય	સહી

shikshansagar.com
શિક્ષણ સાગર
The King of Education

અહેવાલ

સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘ દ્વારા ભારતીય સંસ્કૃતિની ઉત્તમ ભેટ એટલે યોગ. સદર સસ્થાએ યોગને વૈશ્વિક સ્તરે વિરાસતમાં સામેલ કરેલ છે. જે અનુસાર પ્રત્યેક વર્ષે ૨૧ જૂન "વિશ્વ યોગ દિવસ" તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. તે અંતર્ગત અમારી .... પ્રાથમિક શાળામાં ૨૧ જૂન ના દિને "વિશ્વ યોગ દિવસ" ની ઉજવણી કરવામાં આવી.

અમારી .... પ્રાથમિક શાળામાં ૨૧ જૂન ૨૦૨૩ ના રોજ ધોરણ ...... થી .... ના તમામ બાળકોને શાળાના શિક્ષક શ્રી .... દ્વારા યોગથી થતા ફાયદા અને યોગ વિષે માર્ગદર્શન આપી યોગ નિદર્શન કરવામાં આવતું અને ત્યાર બાદ બાળકોને યોગ કરાવવામાં આવ્યા હતા. સદર શાળાના બાળકો અને શિક્ષકોના માધ્યમદ્વારા આ કાર્યક્રમની ઉજવણીની ખબર બાળકોના વાલીઓ અને ગ્રામજનો સુધી પહોચાડવામાં આવી. શાળાના આચાર્યશ્રીના અધ્યક્ષ સ્થાને શાળાના પરિવાર અને એસ.એમ.સી. ના સભ્યો સાથે કાર્યક્રમની રૂપરેખા અનુસાર આયોજન કરવામાં આવ્યું.

તા- ૨૧/૦૬/૨૦૨૩ ના આ ઐતિહાસિક દિવસે ગ્રામજનો, વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકગણ સવારે .... કલાકે શાળામાં ઉપસ્થિત થયા. શાળામાં યોગ માટે પ્રાથમિક જરૂરિયાત પૂરી પાડવામાં આવી.

કાર્યક્રમ ની રૂપરેખા ભાગ ૧ મુજબ પ્રાર્થના અને શ્લોકથી કરવામાં આવી. ત્યારપછી ભાગ ૨ મુજબ ૩ મિનીટ હળવી કસરત જેવી કે ગરદનનું પરિભ્રમણ, કાંડાનું પરિભ્રમણ અને ખભાનું પરિભ્રમણ કરાવવામાં આવ્યું. જેના દ્વારા કાર્યક્રમને વેગ મળ્યો.

કાર્યક્રમના ત્રીજા ભાગમાં ૧૫ મિનીટસુધી યોગાસન કરાવવામાં આવ્યા. જેમાં ઉભા આસનોમાં તાડાસન, વૃક્ષાસન, અર્ધ ચક્રાસન, ત્રીકોનાસન વગેરે કરાવવામાં આવ્યા. ત્યાર બાદ બેઠા આસનોમાં ભાદ્રસન, અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન, શશાકાસન અને વક્રાસન સાહેબશ્રી ના માર્ગદર્શન હેઠળ કરાવવામાં આવ્યા. ત્યાર પછી સુતા સુતા કરવાના આસનો પણ કરાવવામાં આવ્યા. સાથે સાથે સૌએ યોગાસન કાર્ય. આ ભાગ પછી ૫ મિનીટ વિરામ આપવામાં આવ્યો.

ત્યાર બાદ ચોથા ભાગમાં ત્રણ વારમાં કપાલભાતી યોગ કરાવવામાં આવ્યા. પછી પાચમા ભાગમાં ૫ મિનીટ પ્રાણાયામ કરાવવામાં આવ્યા. જેમાં અનુલોમ / વિલોમ કરવવામાં આવ્યા. સૌ લોકોના ગુંજનથી વાતાવરણ રોમાંચિત થયેલું જણાતું હતું.

કાર્યક્રમના ભાગ -૬ માં ધ્યાનાત્મક આસન, મુદ્રા સાથે કરાવવામાં આવ્યું. અંતિમ ચરણમાં ગ્રામજનો, વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોએ સાથે મળીને “સમગ્ર વિશ્વમાં એકતા જળવાય, દરેક મનુષ્ય સ્વસ્થ, શાંત, આનંદી અને પ્રિય બનાવાનો પ્રયત્ન કરે” એવા સંકલ્પ લેવામાં આવ્યા.

યોગ વિદ્યાની ભૂમિ એવા ભારતમાં આ દિવસે વિરાટ અને વિસ્તૃત કાર્યક્રમમાં સહભાગી થવાના આનંદ સાથે સૌ લોકો છુટા પડ્યા.

વિશ્વ યોગ દિવસ

કાર્યક્રમની રૂપરેખા

ભાગ – ૧ શ્લોક (૨ મિનિટ)

ॐसंगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्

देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते ॥

ભાગ – ૨ For Relaxation (૩ મિનિટ)

- ગરદનનું પરીભ્રમણ
- ખભાનું પરીભ્રમણ
- કાંડાનું પરીભ્રમણ વિગેરે...... . . .

ભાગ – ૩ યોગાસન (૧૫ મિનિટ)

તાડાસન	ભદ્રાસન	સલભાસન
વૃક્ષાસન	શશાંકાસન	મકરાસન
પાદહસ્તાસન	અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન	સેતુબંધ સર્વાંગાસન
અર્ધ ચક્રાસન	વક્રાસન	પવન મુક્તાસન
ત્રિકોણાસન	ભુજંગાસન	સવાસન

shikshansagar.com · શિક્ષણ સાગર · The King of Education

ભાગ – ૪ (૨ મિનિટ)

કપાલભાતી (૧૦-૨૦ સ્ટોક-૩ વાર)

(દરેક રાઉન્ડને અંતે ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ કરવો.)

ભાગ – ૫ પ્રાણાયામ (૫ મિનિટ)

(૧) નાડી શોધન/ અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ (૫ રાઉન્ડ)

(૨) ભ્રામરી પ્રાણાયામ (૫ રાઉન્ડ)

ભાગ – ૬ (૬ મિનિટ)

ધ્યાન : ધ્યાન (ધ્યાનાત્મક આસન કોઇપણ મુદ્રા સાથે કરવું)

(કોઇપણ ધ્યાનાત્મક સંગીત સાથે કરવું.)

નમસ્કાર મુદ્રા

જ્ઞાન મુદ્રા

વીતરાગ મુદ્રા

પ્રાણ મુદ્રા

શંખ મુદ્રા

પૃથ્વી મુદ્રા

યોગ અંગે ચિત્રસ્પર્ધા

ક્રમ	ભાગ લીધેલ બાળકોના નામ	ધોરણ	રીમાર્કસ

ફોટોગ્રાફ્સ

SHIKSHAN SAGAR

(શિક્ષણ સાગર)

એપ્લીકેશન ની વિશેષતા

આ એપ્લીકેશન મુખ્ય ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં આવી છે .

૧. ટીચર ૨. વિદ્યાર્થી
૩. ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક

ટીચર – ઓનલાઈન હાજરી , MDM હાજરી , SAS ગુજરાત , ગુણોત્સવ પોર્ટલ , જ્ઞાનકુંજ પ્રોજેક્ટ , GSHALA લોગીન , આધાર ડાયઝ એન્ટ્રી , શિષ્યવૃત્તિ ઓનલાઈન હાજરી , ખેલ મહાકુંભ એન્ટ્રી , ઈન્સ્પાયર એવોર્ડ એન્ટ્રી , CPF ચેક કરો , ઓનલાઈન PLI – LIC ભરો .

અમારા શિક્ષણ સાગર વોટ્સએપ ગ્રુપમાં જોઈન થાઓ.

શિક્ષણ સાગર
JOIN GROUP

વિદ્યાર્થી – પાઠ્યપુસ્તક , પાઠ આયોજન , શિક્ષક આવૃત્તિ , સ્વ અધ્યયનપોથી , ઓનલાઈન MCQ , યુનિટ ટેસ્ટ , એકમનું સ્વાધ્યાય , MP3 કાવ્ય , અધ્યયન નિષ્પતી , અધ્યયન નિષ્પતી આધારિત પ્રશ્નો , સંદર્ભ સાહિત્ય અને આ બધું પાઠ વાઈઝ

ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક – શિક્ષક ઉપયોગી મટેરિયલ્સ , તમારું બનાવેલું મટેરિયલ્સ અમને આપો , તમારે જે મટેરિયલ્સ જોઈએ તે અમને કહો , મૂંઝવણ અને માર્ગદર્શન .

અમારા શિક્ષણ સાગર એપ્લીકેશન પ્લે-સ્ટોર માંથી ડાઉનલોડ કરો.

Download
શિક્ષણ સાગર
APPLICATION