



SHREE VASISHTHA VIDHYALAYA



(Gujarati Medium/Bilingual Medium)

“વિદ્યાધનં સર્વધનાત્ પ્રધાનમ્” “કેળવણી :બાળઘડતરની દીવાદાંડી ...”

સ્વચ્છતા સેવા છે,સ્વચ્છતા તહેવાર છે,સ્વચ્છતા ધર્મ છે.

Theme :- "સ્વચ્છતા" :- (Cleanliness)

વિદ્યાર્થીનું નામ :- _____ ધો. _____ વર્ગ _____

બાળકે ઘરે કરેલ પ્રવૃત્તિનું ફોલોઅપ પત્રક

Date :01-10-2024 થી 15-10-2024

પ્રવૃત્તિ -1 :- મનની સ્વચ્છતા માટેની પ્રવૃત્તિ...

(1) પ્રાર્થના :- ઘરમાં રહેલ દેવસ્થાન પાસે બેસીને રોજ સ્કુલ ડાયરીમાં આપેલ કે અન્ય પ્રાર્થના હૃદયપૂર્વક બોલવી.

★ વિદ્યાર્થીએ રોજ સવારે કે રાત્રે મનની સ્વચ્છતા માટે જે દિવસે પ્રાર્થના બોલે તે દિવસની તારીખમાં ની નિશાની કરવાની રહેશે.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

(2) ધ્યાન :- ઘરમાં અનુકૂળ હોય તેવી શાંત જગ્યા પર બેસીને શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા પૂરક (નસકોરામાંથી શ્વાસ લેવો)કુંભક,(શ્વાસ જાળવી રાખવો) અને રેચક (શ્વાસ બહાર કાઢવો) ની સ્થિતિમાં રોજ 3 થી 5 મિનિટ કરવી.

★ વિદ્યાર્થીએ રોજ મનની સ્વચ્છતા માટે જે દિવસે શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા કરે તે દિવસની તારીખમાં ની નિશાની કરવાની રહેશે.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Date :01-10-2024 થી 15-10-2024

પ્રવૃત્તિ -2 :- શરીરની સ્વચ્છતા માટેની પ્રવૃત્તિ...

(1) દાંત :- દાંતને બરાબર સ્વચ્છ રાખવા દરરોજ સવારે અને રાત્રે સૂતા પહેલા અવશ્ય બ્રશ કરવું.

★ વિદ્યાર્થીએ શરીરની સ્વચ્છતા માટે રોજ સવારે અને રાત્રે સૂતા પહેલા દાંતને સ્વચ્છ કરવા માટે બ્રશ કરે તે દિવસની તારીખમાં ની નિશાની કરવાની રહેશે.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

(2) હાથ :- જમતાં પહેલા દરરોજ બરાબર હાથ સ્વચ્છ કરીને જમવું.

★ વિદ્યાર્થીએ શરીરની સ્વચ્છતા માટે જમતાં પહેલા જે દિવસે હાથ સ્વચ્છ કરીને જમે તે દિવસની તારીખમાં ની નિશાની કરવાની રહેશે.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

પ્રવૃત્તિ -3 :- બાહ્ય સ્વચ્છતા માટેની પ્રવૃત્તિ...

(1) દફતર :- દફતરની સફાઈ કરવી અને જે તે બુકના પૂંઠાં ખરાબ થઈ ગયા હોય તો તે બુકના પૂંઠાં ફરી ચઢાવવા.

★ વિદ્યાર્થીએ જે દિવસે દફતરની સફાઈ કરી હોય તે દિવસની તારીખ લખવી.

દફતરની સફાઈ તારીખ:-

(2) ખાનું / કબાટ :- દફતર, ચોપડા અને કપડાં મુકવાનું જે તે ખાનું કે કબાટની સફાઈ કરવી.

★ વિદ્યાર્થીએ જે દિવસે ખાનું કે કબાટની સફાઈ કરી હોય તે દિવસની તારીખ લખવી.

ખાનું કે કબાટની સફાઈ તારીખ:-

☞ બાળકમાં સ્વચ્છતાનો ગુણ નિર્માણ થાય તે હેતુસર બાળકે ઉપરોક્ત જે તે પ્રવૃત્તિ કરવાની રહેશે અને બાળકે જે તે દિવસે જે તે કાર્ય કરેલ હોય તે ઉપરોક્ત પત્રકમાં નોંધ કરવાની રહેશે.

☞ આ પત્રક તા. 16/10/2024 ને બુધવારના રોજ વર્ગ શિક્ષકને જમા કરાવવાનું રહેશે.

વિદ્યાર્થીની સહી _____ વાલીશ્રીની સહી _____ વર્ગશિક્ષકની સહી _____

સહકાર બદલ આભાર