१. आरोग्य

१.१ माझी दिनचर्या

सूर्योदयापूर्वी उठणे.

प्रातर्विधी

दात घासणे.

अंघोळ करणे.

केस विंचरणे.

जेवण करणे.

स्वच्छ कपडे घालणे.

शाळेत जाणे.

मैदानावर खेळणे.

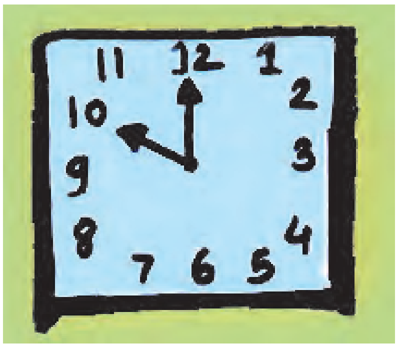
अभ्यास करणे.

घरची कामे करणे.

झोपणे

माझी कृती

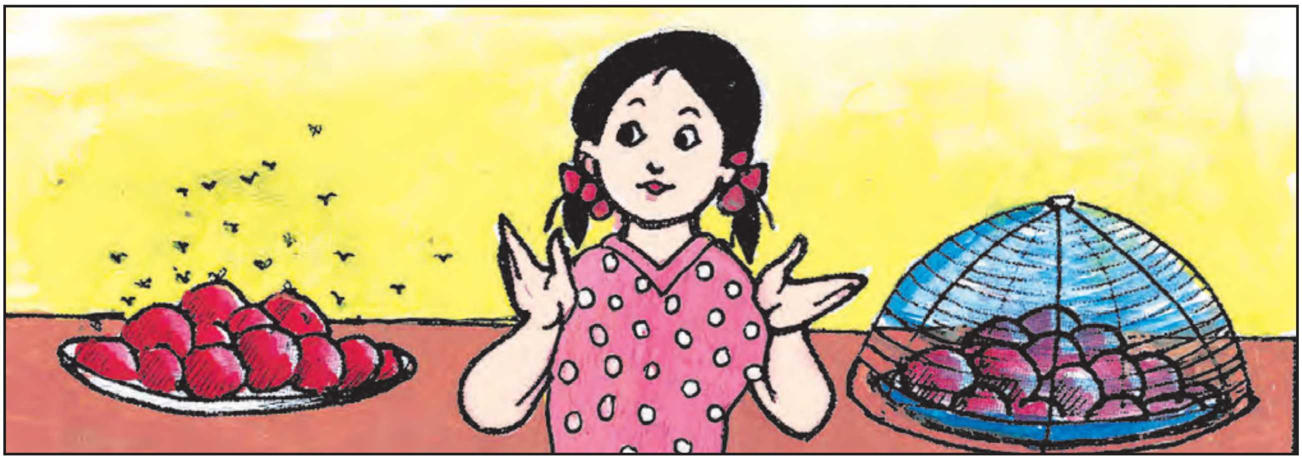
जोडी लावा.



R6A9WR

चित्रांचे निरीक्षण करून वर्णन करून घ्यावे. दैनंदिन आरोग्यकारक सवयींचे महत्त्व सांगावे. दैनंदिन जीवनात या सवयींचा वापर करण्यास सांगावे.

१.२ आहार



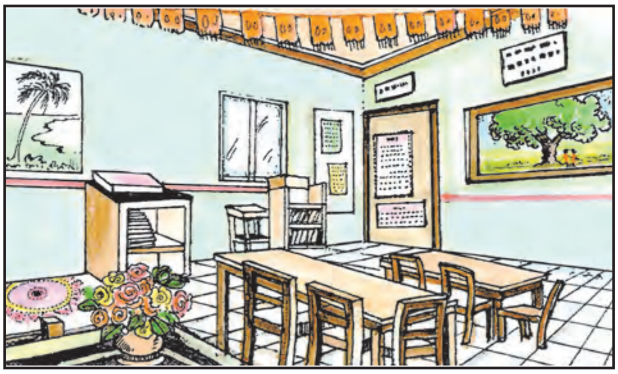
विद्यार्थ्यांना काही सामान्य नियम सांगावे. उदाहरणार्थ, वाढलेले अन्न पूर्ण संपवण्यास सांगावे. अन्न वाया जाऊ नये यासाठी मार्गदर्शन करावे. जेवताना अन्न सांडवू नये. सर्व प्रकारच्या भाज्या खाण्याचे महत्त्व पटवून द्यावे. उघड्यावरचे अन्नपदार्थ खाणे टाळावे. ऋतूनुसार मिळणाऱ्या फळांचे सेवन करण्यास सांगावे. भरपूर पाणी पिण्यास सांगावे. विरुद्ध अन्नाबाबत माहिती देऊन सेवन टाळण्यास सांगावे. जेवण करण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुण्यास सांगावे.

१.३ स्वच्छता

घर खोली

शाळा परिसर

घर परिसर



वर्ग खोली

माझी कृती

- आपली खोली नीटनेटकी ठेवावी.
- आपले साहित्य जागेवर व्यवस्थित ठेवावे.
- घर स्वच्छ राहील याची काळजी घ्यावी.
- परिसर स्वच्छ ठेवावा.
- कचरा कचराकुंडीतच टाकावा.

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे.त्यावर गप्पागोष्टींद्‌वारे चर्चा करून घ्यावी. चित्रातील कृतींचे प्रात्यक्षिक करून घ्यावे. स्वच्छतेच्या सवयींकडे नियमितपणे लक्ष द्यावे.