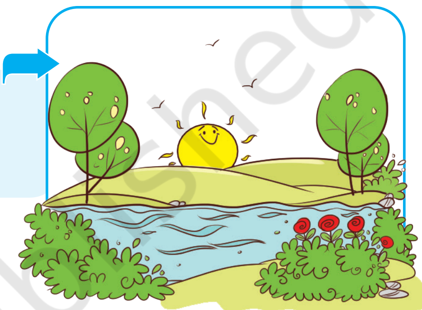
મારી દિનચર્યા

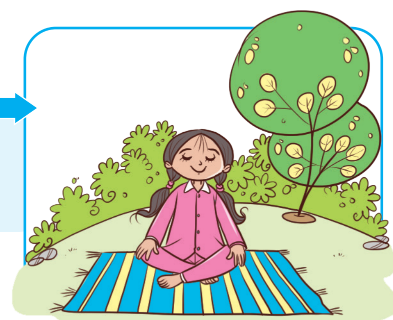
10

નમસ્તે મિત્રો, હું પીહૂ છું. હું ૬ વર્ષની છું. આજે હું સવારથી રાત સુધી શું કરું છું તેની મારી દિનચર્યા તમને બતાવીશ.

જુઓ, આકાશમાં સૂરજ ઊગી રહ્યો છે. સવાર થઈ ગઈ છે.



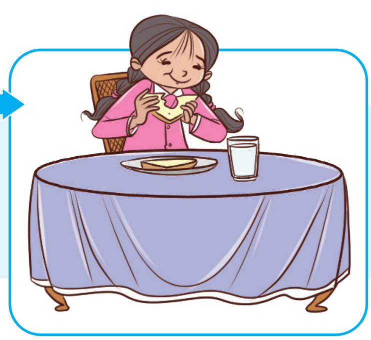
હું સવારે પથારીમાંથી ઉઠું છું અને એક પ્યાલો નવશેકું પાણી પીઉં છું.



મારા દિવસની શરૂઆત યોગ અથવા કસરતથી થાય છે.

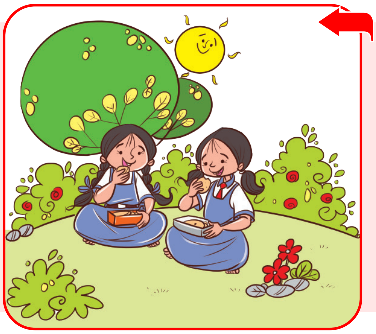
પછી, હું દાંત સાફ કરું છું અને સ્નાન કરું છું.

હું નાસ્તો ખાઉં છું અને શાળાએ જવા માટે તૈયાર થાઉં છું.



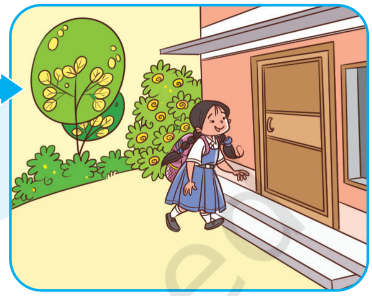
© NCERT not to be republished

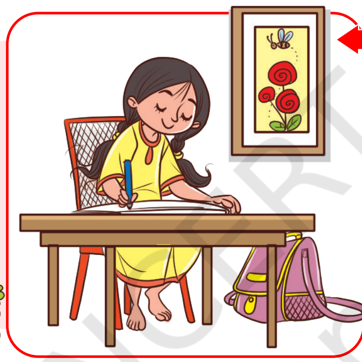
હું શાળામાં મારા સહપાઠીઓ સાથે અભ્યાસ કરું છું અને રમું છું.



આકાશમાં સૂર્ય ઉપર આવી ગયો છે. બપોરનો સમય છે. હું મારા હાથ ધોઉં છું અને મારા મિત્રો સાથે બપોરનું ભોજન કરું છું.

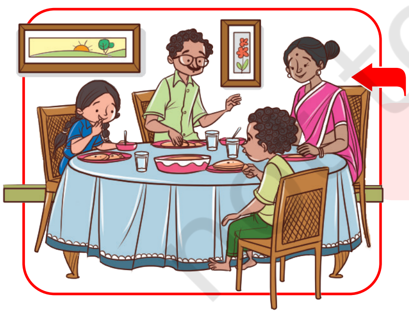
હું શાળાએથી ઘરે પાછી આવું છું અને થોડો સમય આરામ કરું છું.





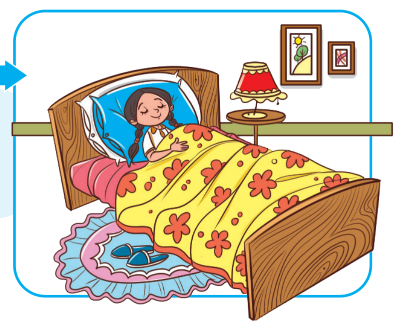
જુઓ, સૂરજ આથમી રહ્યો છે. સાંજનો સમય છે. હું મારા મિત્રો સાથે રમું છું અને પછી હું અભ્યાસ કરું છું.

ત્યાં જુઓ, આકાશમાં ચંદ્ર અને તારાઓ દેખાય છે. રાત્રીનો સમય છે.



હું મારા પરિવાર સાથે રાત્રિભોજન કરું છું.

હું વાર્તાની ચોપડી વાંચું છું અને રાત્રે સૂઈ જાઉં છું.



© NCERT not to be republished

ચાલો ચર્ચા કરીએ

ક. તમારી દિનચર્યા શું છે?
ખ. તમે તમારા દાંત ક્યારે સાફ કરો છો?
ગ. તમે ક્યારે સ્નાન કરો છો?

ચાલો કરીએ

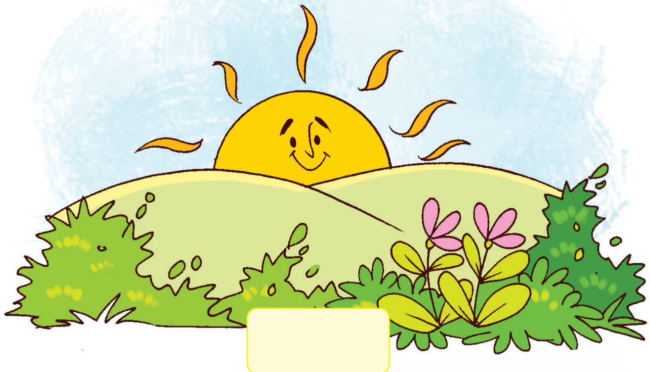
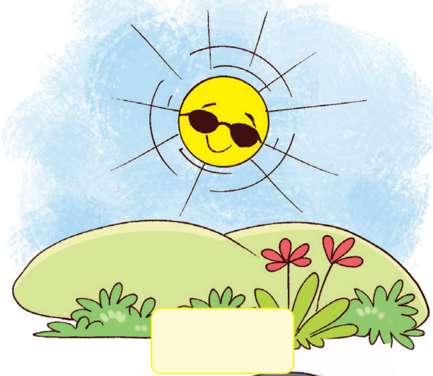
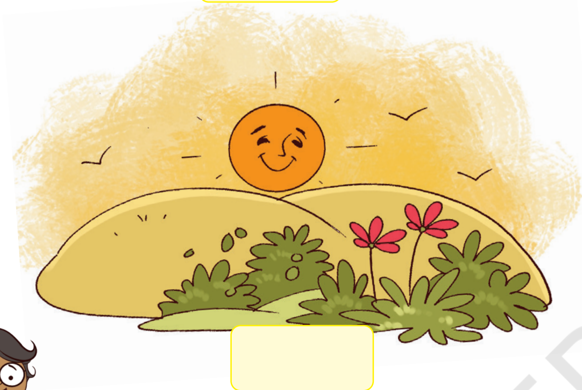
ક. તમે સવારે જે પ્રવૃત્તિઓ કરો છો તે પ્રવૃત્તિઓ પર ✓ ખરાની નિશાનીઓ કરો.

ખ. તમે દિવસ દરમિયાન જે પ્રવૃત્તિઓ કરો છો તેના પર ✓ ખરાની નિશાનીઓ કરો.

ગ. તમે રાત્રિ દરમિયાન જે પ્રવૃત્તિઓ કરો છો તેના પર ✓ ખરાની નિશાનીઓ કરો.

© NCERT not to be republished

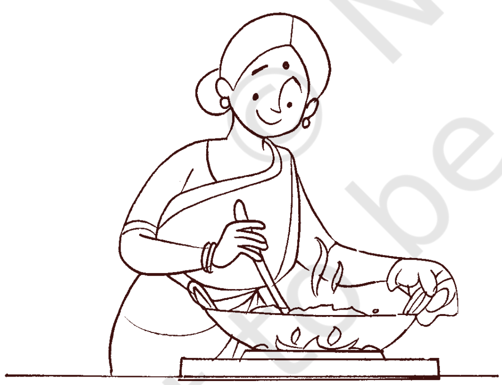
ચિત્ર જોઈને દિવસના સમયનું અનુમાન કરો.
તમારા મિત્રો સાથે ચર્ચા કરો કે તે સમય દરમિયાન તમે શું કરો છો?

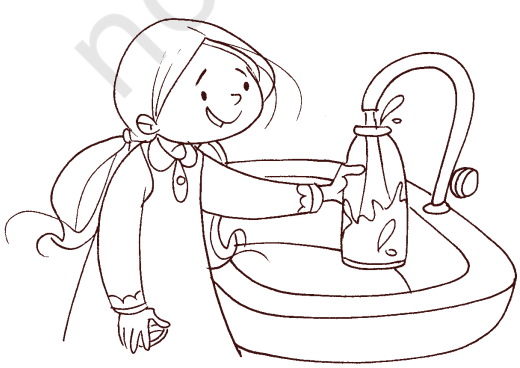
ચાલો કરીએ

જે કામમાં વધારે સમય લાગે છે તેમાં રંગ પૂરો.

A.

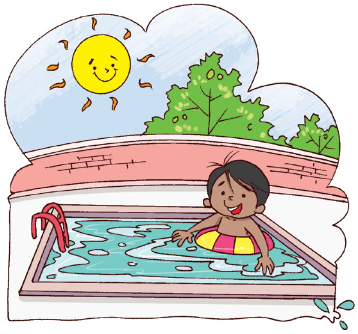


B.



© NCERT not to be republished

ઋતુઓ



ઉનાળો

વસંત

ચોમાસુ

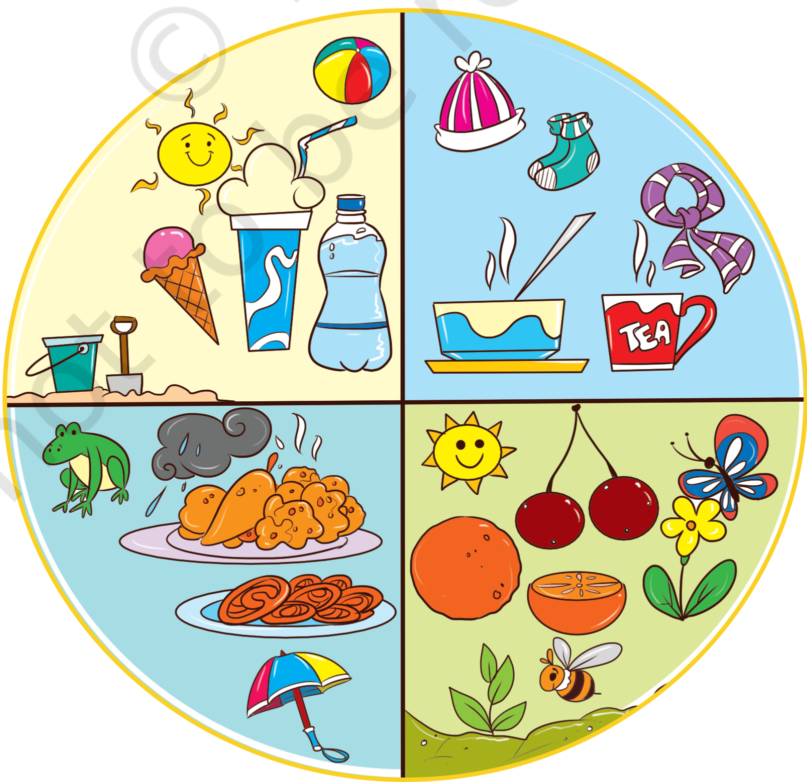
શિયાળો

ઉપરોક્ત ચિત્રો જુઓ અને ઉનાળો, શિયાળો, વસંત ઋતુ અને ચોમાસાની ઋતુ વચ્ચેના તફાવતોની ચર્ચા કરો

ચિત્રમાં આપેલી વસ્તુઓને યોગ્ય ઋતુ સાથે જોડો.

ચોમાસુ

વસંત



ઉનાળો

શિયાળો

© NCERT not to be republished

ચાલો આપણે વાત કરીએ

ક. ઉનાળાની ઋતુમાં તમને શું ખાવું ગમે છે?

ખ. શિયાળાની ઋતુમાં તમને શું પહેરવું ગમે છે?

ચાલો કરીએ

ઋતુઓનાં નામ લખો અને આપેલ ચિત્રોને ઋતુઓ સાથે જોડો.

© NCERT not to be published

પ્રોજેક્ટ કાર્ય

બાળકોને આ ઋતુઓ દરમિયાન ઉજવવામાં આવતા વિવિધ ઋતુઓ અને સ્થાનિક તહેવારો દરમિયાન તેમની મનપસંદ ખાદ્ય વસ્તુઓનાં ચિત્રો દોરવા અથવા તેમનાં ચિત્રો ચોંટાડવા માટે કહો.