

10

मेरी दिनचर्या

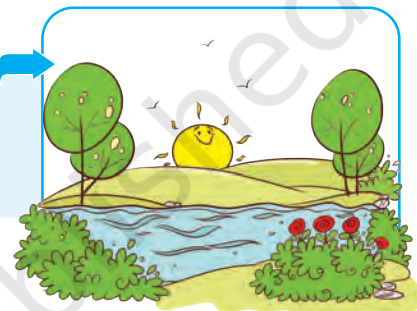


0125CH10



नमस्ते मित्रों, मैं पीहू हूँ। मैं 6 वर्ष की हूँ। आज मैं आपको अपनी दिनचर्या बताऊँगी कि मैं सुबह से शाम तक क्या करती हूँ।

देखो, सूरज आकाश में उग रहा है।
अब सुबह हो गई है।



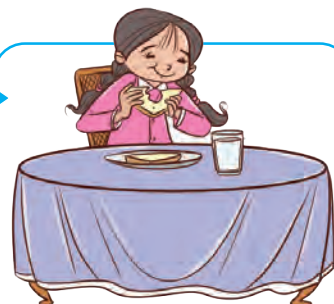
मैं सुबह बिस्तर से उठती हूँ और एक गिलास गुनगुना पानी पीती हूँ।

मेरा दिन व्यायाम/योग से शुरू होता है।



फिर मैं मंजन (ब्रश) करती हूँ और उसके बाद नहाती हूँ।

मैं नाश्ता करती हूँ और स्कूल जाने के लिए तैयार होती हूँ।



मैं स्कूल में अपने सहपाठियों के साथ पढ़ती और खेलती हूँ।



सूरज आकाश में ऊपर आ गया है। यह दोपहर का समय है। मैं अपने हाथ धोती हूँ और अपने मित्रों के साथ दोपहर का खाना खाती हूँ।

मैं अपने स्कूल से वापिस आती हूँ और कुछ देर आराम करती हूँ।



सूरज छिप रहा है। यह शाम का समय है। मैं अपने मित्रों के साथ खेलती हूँ और उसके बाद पढ़ाई करती हूँ।

देखो, आकाश में चाँद और तारे दिखाई दे रहे हैं। यह रात का समय है।



मैं अपने परिवार के साथ रात का खाना खाती हूँ।

मैं कहानी की पुस्तक पढ़ती हूँ और फिर सो जाती हूँ।





आओ बातचीत करें

- क. आपकी दिनचर्या क्या है?
ख. आप मंजन (ब्रश) कब करते हैं?
ग. आप कब नहाते हैं?



आओ करें

आप जो काम सुबह करते हैं उन पर सही का चिह्न ✓ लगाइए।


☐

☐

☐

☐

आप जो काम दिन के समय करते हैं उन पर सही का चिह्न ✓ लगाइए।


☐

☐

☐

☐

आप जो काम रात के समय करते हैं उन पर सही का चिह्न ✓ लगाइए।


☐

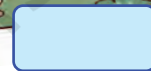
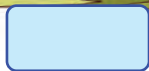
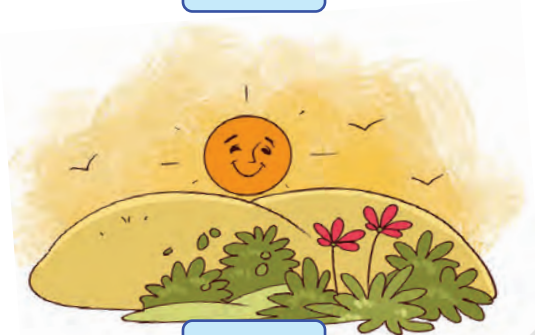
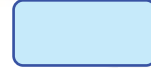
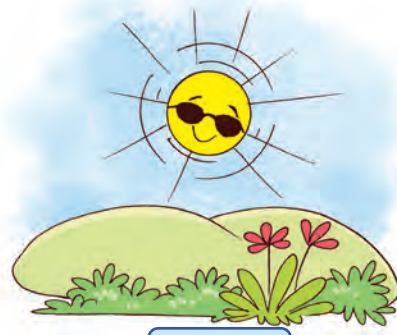
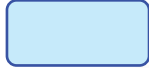
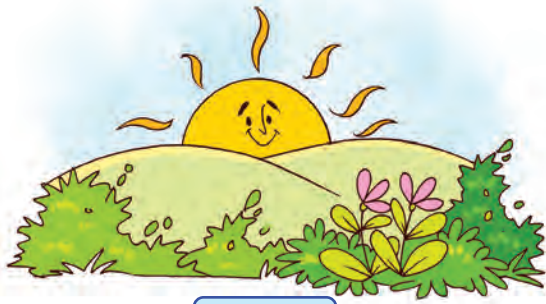
☐

☐

☐


चित्र देखकर समय का अनुमान लगाइए।

अपने मित्रों के साथ चर्चा कीजिए कि इस समय वे क्या करते हैं?



आओ करें

जिस काम में अधिक समय लगता है उसमें रंग भरिए।

क.



ख.



ऋतुएँ



गर्मी



सर्दी



बरसात



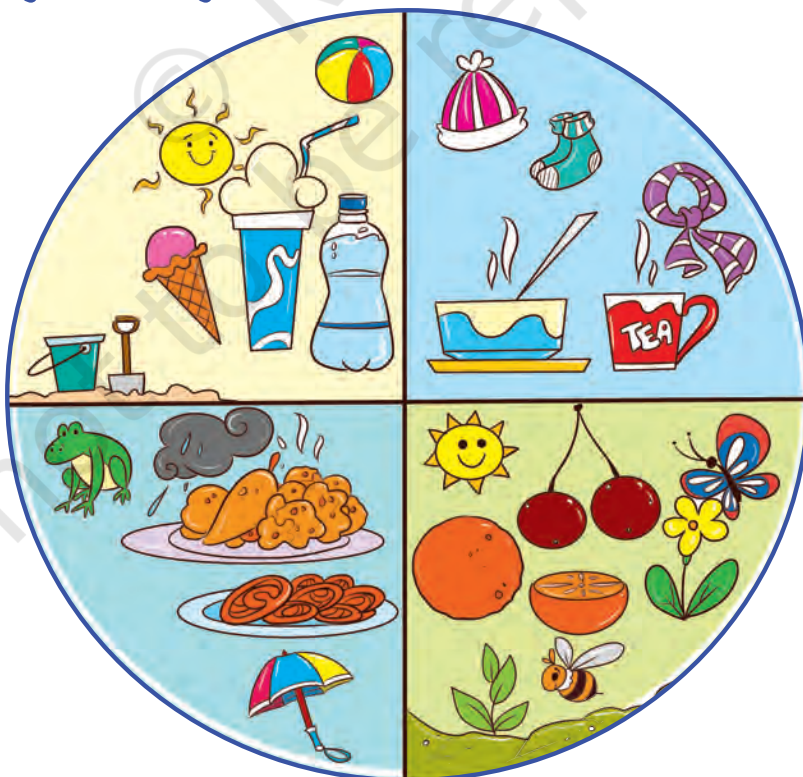
वसंत

ऊपर दिए गए चित्र को देखिए और गर्मी, सर्दी, बरसात एवं वसंत ऋतुओं के बीच अंतर पर चर्चा कीजिए।

नीचे दी गई वस्तुओं का ऋतुओं के नाम से मिलान कीजिए।

बरसात

वसंत



गर्मी

सर्दी





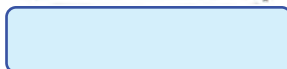
आओ बातचीत करें

- क. आप गर्मियों में क्या खाते हैं?
ख. आप सर्दियों में क्या पहनते हैं?



आओ करें

ऋतुओं के नाम लिखिए और चित्रों से ऋतुओं का मिलान कीजिए।



परियोजना कार्य



110

बच्चों को विभिन्न ऋतुओं में खाई जाने वाली मनपसंद वस्तुओं और मनाये जाने वाले त्यौहारों के चित्र बनाने या चिपकाने को कहें।