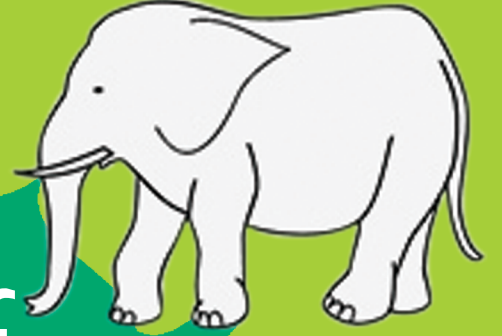
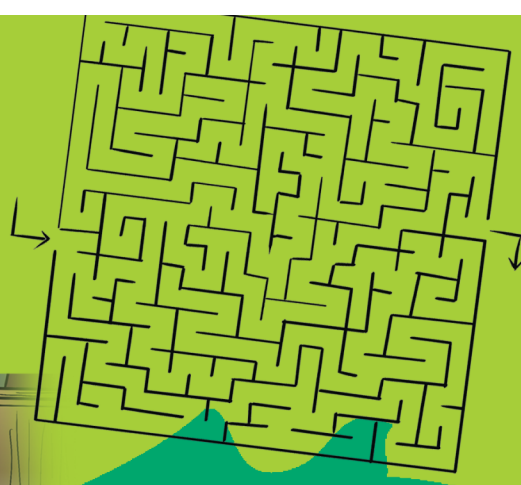




मूल्यवर्धन
शांतिलाल मुथ्था फाउंडेशन



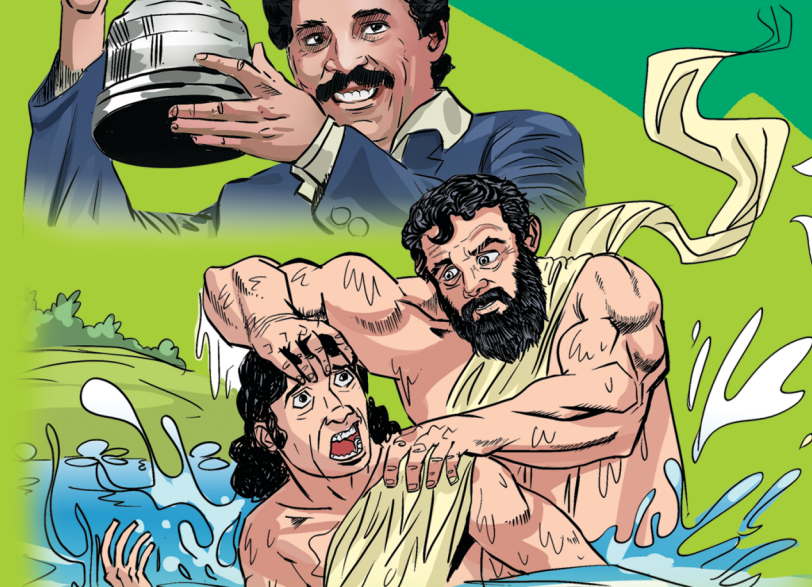
विद्यार्थी उपक्रम पुस्तिका

इयत्ता : चौथी

नाव :

शाळेचे नाव :

इयत्ता : तुकडी :



महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या प्राधिकरण), पुणे

अनुक्रमणिका

अब्राहम लिंकन यांचे छंद	१	जुने मित्र	२०
यशाचे रहस्य	३	टोळी	२३
आळशाचे स्वप्नरंजन	४	आदर किंवा अनादर ?	२५
राजूचा दिवस	७	स्त्रिया काय करू शकतात ?	
माझे दैनंदिन वेळापत्रक	८	पुरुष काय करू शकतात ?	२६
ताणाचे व्यवस्थापन	९	नेपोलियन आणि पुलावरचा माणूस	२७
माझे मत	१०	एक ऐतिहासिक विजय	२८
माझी घरची कामे आणि कर्तव्ये	११	आपली होडी	३०
बिनधास्त बंटी	१२	दृढ निश्चयाची एक सत्यकथा	३१
रस्ता ओलांडताना हे करावे (क्रमाने लिहा)	१३	सर्वेक्षण	३३
प्रत्येकाने रस्ता ओलांडताना असे		हे असे का होते ?	३४
का करायचे, असे तुम्हांला वाटते ?	१३	तुम्हांला हे माहित आहे का ?	३४
धोक्याच्या सूचना	१४	कागदाचे पाकिट तयार करा	३६
शाळेतील सुरक्षा	१५	स्वयंमूल्यमापन	३७
सर्वात चांगला पर्याय कुठला ?	१५	रिकाम्या वेळेत करायचे उपक्रम	३८
न्याय निवाडा करा!	१६	शिक्षक नोंदी	४४
प्रामाणिकपणाचे बीज	१७		

निर्मिती व प्रकाशन :

संचालक, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या प्राधिकरण), पुणे
संस्थापक, शांतिलाल मुथ्था फाउंडेशन, पुणे

मुद्रक : रुना ग्राफिक्स, पुणे

© सर्व हक्क प्रकाशकांच्या स्वाधीन

प्रथमावृत्ती : जून २०१७

शिक्षकांसाठी टीप :

ही पुस्तिका प्राथमिक शाळेसाठी शिक्षक उपक्रम पुस्तिका इयत्ता चौथी या पुस्तिकेशी संबंधित आहे.

५. निरोगी सवयी

व्याप्ती

अध्ययन निष्पत्ती

आवश्यक बाबी

टीप

उपक्रम

आरोग्यविषयक वाईट आणि चांगल्या सवयी समजणे

१. मुले आरोग्यविषयक वाईट सवयी कोणत्या ते सांगतात.
२. आरोग्यविषयक चांगल्या सवयींचा एक तक्ता मुले बनवितात.

विद्यार्थी उपक्रम पुस्तिका, चित्रकला कागद, तेलखडू, रंगीत पेन्सिली

हा उपक्रम दोन सत्रांमध्ये आयोजित करता येईल. दुसऱ्या भागाचे आयोजन दुसऱ्या सत्रात होऊ शकेल.

भाग १

१. मुलांना विचारावे :

- कर्तव्यांविषयी तुम्ही घरच्यांशी बोललात काय ?
- तुम्ही स्वतःला दिलेल्या गुणांबद्दल ते काय म्हणाले ?
- त्यांनी आणखी काही घरची कर्तव्ये सांगितली का ?

२. मुलांना सांगावे : आज आपण आपल्या आरोग्यविषयक कर्तव्यांबद्दल बोलणार आहोत. निरोगी राहण्यासाठी काय करायला हवे आणि काय नको हे आपण पाहूया.

३. जोड्या बनवाव्या. त्यांना विद्यार्थी उपक्रम पुस्तिकेतील 'बिनधास्त बंटी' या शीर्षकाखालील मजकूर वाचण्यास सांगावे. जोड्यांना मजकूर एकत्र वाचण्यास सांगावे. (पान क्र. १२)

४. त्यांचे वाचून झाल्यावर त्यांना विचारावे : तुम्हांला बंटीबद्दल काय वाटते ?

५. काही मुलांना उत्तरे सांगू द्यावी. बंटीच्या आरोग्यविषयक सवयींचा उल्लेख जर कोणीच केला नाही तर त्यांना विचारावे : बंटीच्या आरोग्याच्या सवयींबद्दल तुमचे मत काय आहे ?

६. जोड्यांना सांगावे : एकमेकांबरोबर चर्चा करा. नंतर तुमच्या उपक्रम पुस्तिकेत विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

७. एका जोडीला त्यांची उत्तरे वाचून दाखविण्यास सांगावे.

८. इतर मुलांना विचारावे :

- तुम्ही या उत्तरांशी सहमत आहात का ?
- तुम्हांला यामध्ये काही भर घालता येईल का ?
- तळलेले पदार्थ खाणे आरोग्याला वाईट का असते ?

९. इतर मुलांना विचारावे : निरोगी राहण्यासाठी बंटीने कोणत्या गोष्टी कराव्या? कोणत्या करू नये?
१०. मुलांची उत्तरे मुद्द्यांच्या स्वरूपात फळ्यावर लिहावी. उदाहरणार्थ : रोज अंघोळ करावी. रोज दात घासावेत. तळलेले पदार्थ खाणे टाळावे. भाज्या खाव्यात.

भाग २

१. मुलांना सांगावे : फळ्यावर लिहिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे आता तुम्हांला 'निरोगी सवयी' या शीर्षकाचे भित्तीचित्र तयार करायचे आहे.
२. चित्रकलेचे कागद वाटावे.
३. मुलांना सांगावे :
 - तुमच्या भित्तीचित्रात सर्व मुख्य निरोगी सवयींचा समावेश असावा.
 - मुद्दे वाचण्यास स्पष्ट आणि सोपे असावे.
 - भित्तीचित्रात तुम्ही चित्रेसुद्धा वापरू शकता. उदाहरणार्थ : फळांचे किंवा भाज्यांचे चित्र.
 - एखाद्या मुलीचे अथवा मुलाचे चित्र तुम्ही त्यात दाखवू शकता.
 - तुमचे भित्तीचित्र आकर्षक दिसण्यासाठी रंगांचा वापर करा.
४. मुलांना काम सुरु करण्यास सांगावे. मुले काम कसे करताहेत हे बघण्यासाठी वर्गामध्ये फिरावे. चांगल्या कामाचे कौतुक करावे. जर काही मुलांना काम कठीण वाटत असेल, तर त्यांना आपल्या जोडीदाराची मदत घ्यायला सांगावे.
५. मुलांनी काम पूर्ण केल्यानंतर, त्यांना वर्गात फिरून बाकीच्यांनी काढलेली भित्तीचित्रे बघू द्यावी.
६. मुलांना आपापल्या जागी जाण्यास सांगावे. प्रत्येकाच्या कामाचे कौतुक करावे. शक्य असेल तर मुलांना त्यांची भित्तीचित्रे वर्गामध्ये लावण्यास सांगावीत.

बिनधास्त बंटी

बंटी एक बिनधास्त मुलगा आहे. त्याला ना काळजी ना ताण. तो जे आवडते ते वाटेल तेव्हा करतो. तो सकाळी केव्हाही उठतो आणि त्याच्या मनात आल्यावरच दात घासतो. कधी तो अंधोळ करतो, तर कधी अंधोळीला दांडी मारतो. जेव्हा तो अंधोळ करतो तेव्हा साबणाची वडी लालभडक असेल तरच ती वापरतो. जर साबण दुसऱ्या रंगाचा असेल तर तो वापरत नाही. तसेच त्याची पसंती गुलाबी दूधपेस्टला आहे. पण दूधपेस्टच्या रंगाविषयी तो फार आग्रही नाही.

त्याला गोड पदार्थ आवडतात. विशेषतः चॉकलेट्स फार आवडतात. जर त्याला शक्य असते तर सकाळचा नाश्ता, दुपारचे जेवण आणि रात्रीचे जेवण यात त्याने फक्त चॉकलेट्स खाल्ले असते. भाज्या म्हणजे त्याच्या शत्रू नंबर १. जेवणाच्या ताटात जर त्याला भाजी दिसली तर तो साप दिसल्यासारखा किंचाळतो. बंटीने भाज्या खाव्यात किंवा दूध प्यावे म्हणून त्याच्या आईला त्याला वेफर्स अथवा दुसरा एखादा तळलेला पदार्थ द्यावा लागतो. रंगीबेरंगी प्लॅस्टिकच्या पिशवीतील तळलेले, चटकदार पदार्थ बंटीला फार आवडतात. त्याच्या मते, हे पदार्थ बनविणारे लोक या जगातील सगळ्यात थोर लोक आहेत.

बंटीला खेळायला आवडते. पण त्याचे कारण त्यामुळे त्याला मित्रांबरोबर राहण्याची संधी मिळते, हे आहे. ते जेव्हा क्रिकेट खेळतात, तेव्हा बंटीला यष्टीरक्षक व्हायला आवडते. मित्र जर फुटबॉल खेळत असतील तर बंटी नेहमी गोलरक्षक असतो.

बंटी टीव्हीचा मात्र चाहता नाही. त्याच्या मते सगळे कार्टून्स कंटाळवाणे असतात. इतर कार्यक्रम तर त्याहून जास्त कंटाळवाणे असतात. म्हणून तो टीव्ही बघणे टाळतो. त्याऐवजी तो क्रिकेट अथवा फुटबॉल खेळेल, किंवा दोस्तांशी गप्पा मारेल. तो मित्रांमध्ये फार लोकप्रिय आहे. त्याच्या घरचे लोकसुद्धा त्याच्यावर खूप प्रेम करतात. पण त्यांना सारखे वाटते, बंटीने आपल्या काही सवयी बदलायला पाहिजेत.

बंटीच्या वाईट सवयी कोणत्या आहेत ?

त्याला काही चांगल्या सवयी आहेत काय ?





महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या प्राधिकरण)

७०८, सदाशिव पेठ, कुमठेकर मार्ग, पुणे - ४११ ०३०