



તંદુરસ્ત આદતો

Healthy Habits • Std 4 Reading

#30

Medium

Science

કુકરો વાંચો (Read the Passage)

સ્વાસ્થ્ય જ સંપત્તિ છે. તંદુરસ્ત રહેવા માટે સારી આદતો જરૂરી. દરરોજ સવારે વહેલા ઊઠો. દાંત સાફ કરો. નહાવો. વ્યાયામ કરો. યોગ કરો. પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો. ફળ, શાકભાજી, દાળ, દૂધ ખાવો. વધારે મીઠાઈ અને જંક ફૂડ ન ખાવ. દિવસ માં ૮ ગ્લાસ પાણી પીવો. ૮ કલાક ઊંઘ લેવી. હાથ ધોવો જમતા પહેલા. નખ કાપો. કપડાં સ્વચ્છ રાખો. નિયમિત ડોક્ટર ની તપાસ કરાવો. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ મહત્વ નું. પુસ્તકો વાંચો. મિત્રો સાથે રમો. પરિવાર સાથે સમય વિતાવો. તણાવ ઓછો કરો. હસવાનું ભૂલો નહીં.

બોધ: સ્વાસ્થ્ય જ સંપત્તિ છે.

વાંચન ની ટિપ્સ:

- પહેલા આખો કુકરો ધીમે ધીમે વાંચો
- મુખ્ય શબ્દો ને underline કરો
- દરેક વાક્ય નો અર્થ સમજો
- બીજી વાર વાંચી ને questions ના જવાબ આપો



Comprehension Questions

તંદુરસ્ત આદતો • સવાલ-જવાબ

#30



પ્રશ્નોના જવાબ આપો (6 Questions)

1. તંદુરસ્ત રહેવા શું જરૂરી?

2. સવારે વહેલા ઊઠી ને શું?

3. પૌષ્ટિક ઓરાક કયો?

4. દિવસ માં કેટલું પાણી?

5. કેટલા કલાક ઊંઘ?

6. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શું?



Vocabulary & Activities

#30

તંદુરસ્ત આદતો • શબ્દમંડોળ + પ્રવૃત્તિ

શબ્દમંડોળ (Key Vocabulary)

#	ગુજરાતી	Phonetic	English Meaning
1	સ્વાસ્થ્ય	svasthya	Health
2	તંદુરસ્ત	tandurast	Healthy
3	પૌષ્ટિક	paushtik	Nutritious
4	વ્યાયામ	vyayam	Exercise
5	ઊંઘ	ungh	Sleep
6	માનસિક	manasik	Mental

True or False (5 Statements)

- જંક ફૂડ સ્વાસ્થ્ય માટે સારું. [True / False]
- દિવસ માં ૮ ગ્લાસ પાણી પીવું. [True / False]
- ૮ કલાક ઊંઘ જરૂરી. [True / False]
- હાથ ધોવાની જરૂર નથી. [True / False]
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય મહત્વ નું. [True / False]



Discussion + Answer Key

#30

તંદુરસ્ત આદતો • ચર્ચા + જવાબ ની ચાવી



ચર્ચા પ્રશ્ન (Discussion)

🤔 ચર્ચા કરો:

તમારી દિનચર્ચા માં ૩ સારી આદતો અને ૩ સુધારવા ની આદતો જણાવો.

👨👩 માતા-પિતા માટે ટિપ્સ:

- બાળક સાથે પેસેજ ની ચર્ચા કરો
- નવા શબ્દો ને રોબિંદા જીવનમાં વાપરો
- બાળક ને જવાબ પોતાના શબ્દો માં લખવા દો
- દરરોજ ૧ ફફરો વાંચવાની આદત પાડો
- બોધ ને જીવનમાં લાગુ કરવાનું શીખવો

✓ Answer Key

📝 Comprehension Answers:

1. સારી આદતો.

2. દાંત સાફ, નહાવું, વ્યાયામ.

3. ફળ, શાકભાજી, દાળ, દૂધ.

4. C ગ્લાસ.

5. C કલાક.

6. વાંચન, રમત, મિત્રો સાથે સમય.

✓ True/False Answers:

1. False

2. True

3. True

4. False

5. True