D.R. Naik Nimbalkar Institute's
Divine International School, Vita
कम्पलसरी करण्याच्या चांगल्या सवयी

1. सकाळी लवकर ६.०० वा उठणे. त्यासाठी लवकर झोपण्याची सवय लावून घ्या.
2. स्वतःच्या अंथरुणाची घडी स्वतः घालून जागेवर ठेवणे.
3. सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपताना ब्रश करणे.
4. रोज सकाळी कमीत कमी अर्धा तास व्यायाम करणे. (सूर्यनमस्कार, प्राणायम, चालणे, पळणे, सायकल चालवणे, बॅडमिंटन खेळणे, पोहणे, किंवा आपल्या आवडीप्रमाणे करणे.)
5. आईवडिलांना घरातील कामात सुरवातीस आठवड्यातून दोन वेळा तरी मदत करणे. (आईला स्वयंपाक करण्यास, कपडे धुण्यास, घरातील कचरा काढण्यास, जेवण वाढताना मदत करणे, घरासमोरील अंगण स्वच्छ करणे, घर आवरणे इत्यादी)
6. दर 8 दिवसांनी स्वतःची नखे काढणे व केस वेळेत कापण्याची सवय लावणे.
7. इंस्टाग्राम फेसबुक, ट्विटर, टीव्ही व्हाट्स ॲप या ॲप चा आठवड्यातून १ दिवस न वापरण्याचा उपवास करणे अशी सवय लावून मनावरती बंधन ठेवण्यास शिका.
8. आपला स्कुल ड्रेस किंवा आपल्या कपड्यांना स्वतः इस्त्री करणे व स्वतःचे बूट स्वतः पॉलिश करून सॉक्स रोजच्या रोज धुणे.
9. शाळेत जाण्यापूर्वी किंवा सकाळी उठल्या उठल्या आई वडिलांना नमस्कार करणे, नेहमी आई वडिलांना ग्रीट (Good Morning, Good Night) करणे.
10. सकारात्मक विचार करा आयुष्यात ५ व्यक्तींना आदर्श मानून त्यांची आत्मचरित्रे वाचा त्यांचे गुण आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करा.
11. आई वडिलांची तसेच आजी आजोबांची जास्तीत जास्त सेवा करण्याचा प्रयत्न करा (कधीतरी डोक्याला तेल लावून मसाज करा, पाय चेपून द्या, इतर आपल्या सवयी प्रमाणे सेवा करा)
12. फोनवर किंवा समोरासमोर नम्रपणे बोलण्याची सवय लावा, १००% आपल्याला नम्र वागण्याची सवय वाढवा.
13. शिक्षकांचा, गुरूंचा आदर करा, शिक्षक किंवा स्कुल मधील कोणताही स्टाफ बाहेर ठिकाणी भेटल्यास त्यांना ग्रीट करा. जमल्यास त्यांना खाली वाकून नमस्कार केला तर हि सवय

खूपच चांगली असेल त्यामुळे तुमच्यात नम्रता वाढून तुमचे आयुष्य आनंदी होईल.

14. स्वतः चालण्याचा किंवा सायकल वापरण्याचा जास्तीत जास्त वापर करण्याची सवय लावून घ्या.
15. स्वतः ला नेहमी प्रोत्साहन द्या, आपल्या पुढे आपल्याला काय करायचे आहे ते ध्येय निवडा व ते ध्येय आपल्या वहीमध्ये, कपाटावरती व आरश्यावरती लिहून ठेवा.
16. अभ्यासाव्यतिरिक्त महिन्यातून १ तरी वेगळे पुस्तक वाचा, त्यामधील चांगल्या गोष्टी शिका.
17. हस्ताक्षर सुधारण्यासाठी दररोज सराव करा, त्यासाठी वेगळी वही करून त्यामध्ये सराव करा .
18. झोपण्यापूर्वी शाळेची बॅग वेळापत्रकानुसार भरणे. आपले विद्या लेखा ॲप नोटीस चेक करण्याची सवय लावून घ्या.
19. इमर्जन्सी ५ मोबाईल नंबर पाठ करा.
20. आपल्या अंगणात किंवा परिसरात कुंड्या तयार करा किंवा झाडे लावा, त्याला नेहमी पाणी घाला व त्याची काळजी घेऊन झाडे मोठी करा, त्याचे फोटो काढून ठेवा.
21. जंकफूड खाऊ नका(मॅगी, पावभाजी, बर्गर, सामोसे, पिझ्झा) बाहेरचे खाणे टाळणे (ह्यामध्ये कीटकनाशक वापरलेल्या भाज्यांचे प्रमाण जास्त असते)
22. आपल्या वाढदिवसाला काहीतरी एक चांगले सामाजिक काम करा. अनाथ अपंग मुलांना गरिबांना मदत करा. आपल्या आवडीप्रमाणे समाज सुधारण्यास, त्यांची गरज पाहून चांगला उपक्रम करा.
23. चांगल्या सवयीच्या रोज नवनवीन गोष्टी शिकून अपडेट रहा, रोज वर्तमान पत्र वाचा.
24. रस्त्यावरून जाताना वयस्कर व्यक्तींना तसेच लहान मुलांना अंध, अपंग व्यक्तींना रास्ता ओलांडताना मदत करा.
25. आपण जेव्हा चारचाकी मधून प्रवास करत असताना समोरून चालत असलेल्या तसेच सायकल चालवणाऱ्या व्यक्तींचा आदर करा. त्यांना जाण्यासाठी आपल्या गाडीचा वेग कमी करा किंवा वेग कमी करण्यास आपल्या पालकांना सांगा.
26. गरजेपुरताच लाईट, फॅन व पाण्याच्या वापर करून हे सर्व काटकसरीने वापरण्याची सवय लावून घ्या. (घरी शाळेत तसेच बाहेर ठिकाणी देखील)

वरील सर्व गोष्टी पालकांनी मुलांना करावयास प्रोत्साहन देणे व त्याचे डिटेल्स वेगळ्या पानावरती लिहून शाळेत दाखविणे.

मी केलेले कार्य -:

मी काय शिकलो -:

हे करताना माझा अनुभव -:

सातत्यता -: