

Name:

Class:

Roll No:

Date:

२. ठिक (✓) बेठिक (×) छुट्याउनुहोस् :

(क) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिए शरीर स्वस्थ हुन्छ ।

(ख) तिखो वा धारिलो वस्तुले कान सफा गर्नुपर्छ ।

(ग) डाक्टरको सल्लाहबिना कुनै पनि औषधीको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

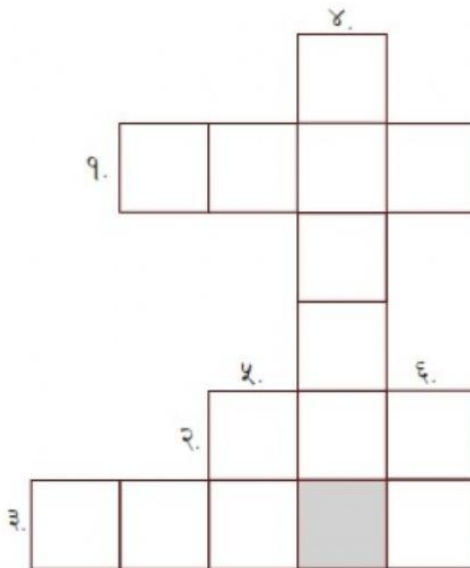
(घ) राति अबेरसम्म बस्नु, विहान ढिलो उठ्नु राम्रो बानी हो ।

(ङ) समय तालिका बनाइ त्यसको पालना गर्नुपर्छ ।

(च) नजिकै बसेर टी.भी. हेर्नुपर्छ ।

(छ) ठुलो तथा चर्को आवाजबाट टाढै रहनुपर्छ ।

३. तल दिइएको निर्देशन अनुसार शब्दजाल पूरा गर्नुहोस् :



तेर्सो

१. एक प्रकारको शारीरिक व्यायाम
२. कपाल कोर्ने
३. हात धुनु वा नुहाउन प्रयोग गरीने

ठाडो

४. राम्रो बानी अन्तर्गत पर्ने क्रियाकलाप
५. शरीरको अङ्ग
६. स्वस्थ रहन गरीने एक प्रकारको ध्यान



हाम्रो सेरोफेरो कक्षा ३