

# Fun with Family





**બાળમિત્રો, અહીં આપેલી Activity  
આજે આપણે દિવસ દરમિયાન કરીશું...**

૧. દુનિયા પર અત્યારે જે મહામુશ્કેલી છે તેમાંથી રક્ષા થાય તે માટે...

સૌનું કરો કલ્યાણ... પ્રાર્થના અને ૧૧ માળા.

 <https://vimeo.com/401889205>

૨. સાંજે બરાબર ૭ વાગે કુટુંબ સાથે મળીને આરતી-અષ્ટક કરીશું.

 <https://vimeo.com/401889298>

૩. રાત્રે સૂતા પહેલા ચેષ્ટાનું શ્રવણ કરીશું.

 <https://vimeo.com/401889523>



૧

બાળમિત્રો, મમ્મી પાસેથી  
ઝાડું મારતા શીખીને આજે  
દિવસ દરમ્યાન એકવાર  
ઘરમાં ઝાડું મારવું.



મમ્મીને મદદ

૨



મમ્મીને સાથે રાખીને  
કોઈ એક વાનગી  
બનાવીશું.  
દા.ત. બટ્ટેટાપોંઆ.

૩

મમ્મી પાસેથી પોતું મારતા  
શીખીને દિવસ દરમ્યાન  
એકવાર ઘરમાં પોતું મારવું.





## કરો યોગાસન

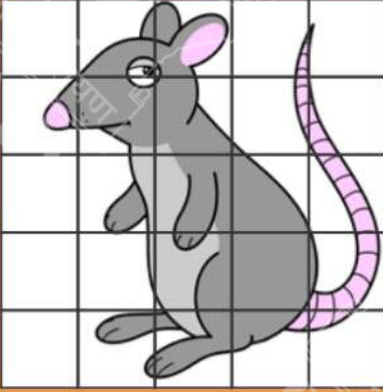
સવારના સમયે અથવા  
સાંજના સમયે ૧૫ મિ.

યોગાસન શીખીશું અને કરીશું.

 <https://vimeo.com/401889801>



## ચાલો 'ચિત્રકામ' શીખીએ.

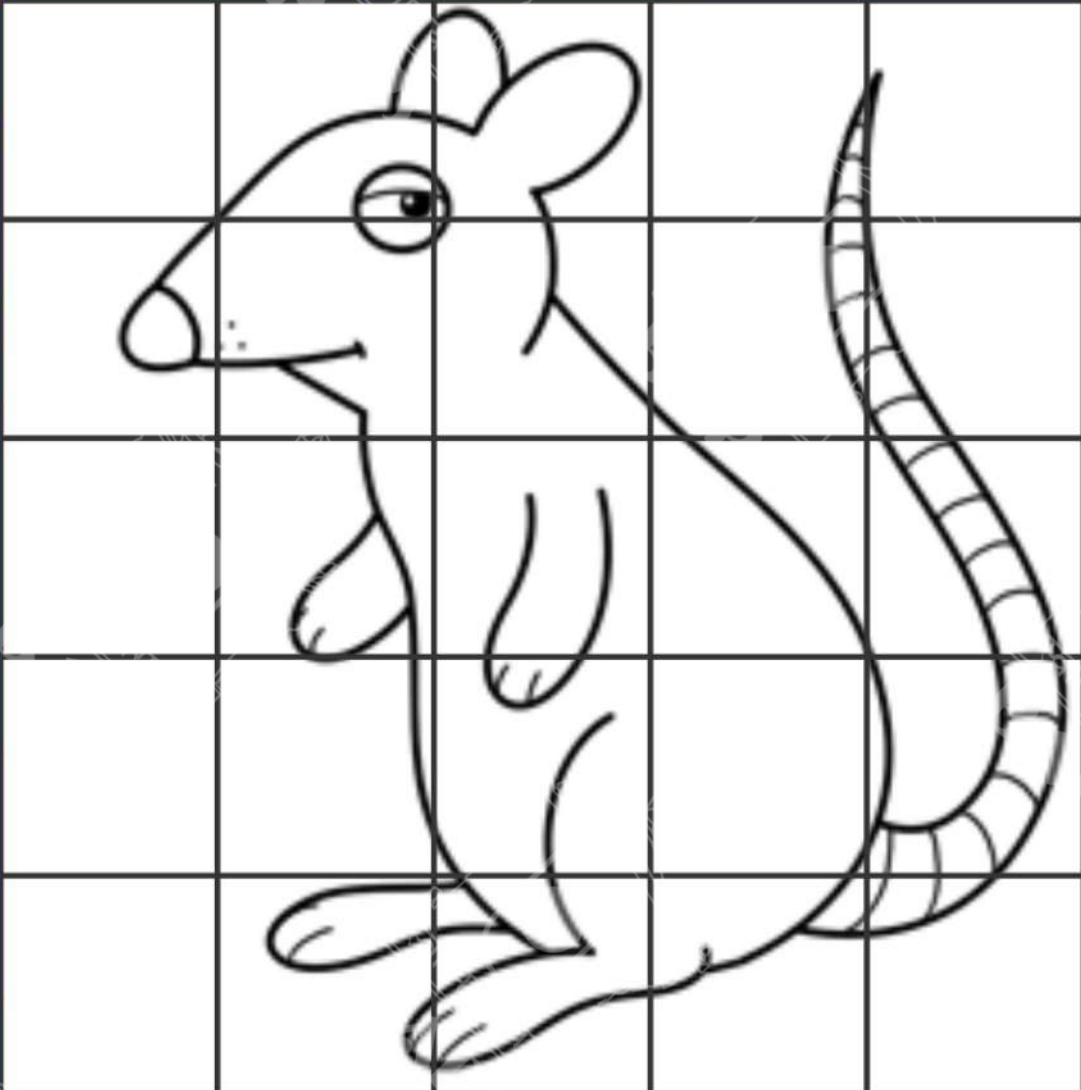


સ્ટેપ ૧ : ૨૫ એક સરખા ચોરસ ખાના બનાવો.

(૫ ઊભી લાઈન અને ૫ આડી લાઈન)

સ્ટેપ ૨ : હવે દેખાડ્યા પ્રમાણે દરેક ખાનામાં ચિત્ર બનાવો.

સ્ટેપ ૩ : ચિત્ર તૈયાર થઈ જાય પછી તેમાં કલર પૂરો.



## મિત્રોને ફોન

|| સ્વામી - શ્રીજી ||  
|| મહંતપ્રસંગમ્ ||

423

### ● તે વિનંતી... :

@ ૨૨/૫/૧૯ - નડિયાદ

સવારે સભામંડપમાં પધાર્યા. આરતી આરંભાઈ... પરંતુ ગાનાર આજે વ્યવસ્થિત ગાઈ રહ્યો નહોતો. બધાએ તે નોંધ્યું. આરતી પૂર્ણ થઈ. નિત્યપૂજા શરૂ થઈ. તે પૂર્ણ થતાં સ્વામીશ્રીએ તરત જ આત્મસ્વરૂપ સ્વામીને બોલાવી પોતાની અંતરની વાત કહી, તેની જાહેરાત કરવા કહ્યું. આત્મસ્વરૂપ સ્વામી તે પ્રમાણે જાહેરાત કરતાં કહે, 'આપણી આરતી અદ્ભૂત છે. એ આરતી જ્યારે ગાઈએ ત્યારે એકદમ વ્યવસ્થિત રીતે ગવાવી જોઈએ. એકદમ એકાગ્ર થઈને, એના મય થઈને, તાલ, સૂર બધી રીતે વ્યવસ્થિત ગવાય તે દરેકે આગ્રહ રાખવો. પોત-પોતાના મંદિરોમાં, સભામાં, ઘરે ને બધે આરતી ગરિમા સાથે ગાઈએ. આ ખાસ ખટકો રાખે, તે વિનંતી.'



તમારા પ્રિય ૨ મિત્રોને ફોન કરો અને તેની તબિયત વિશે પૂછો અને સ્વામીબાપાનો એક પ્રસંગ તેને ફોનમાં કહો.

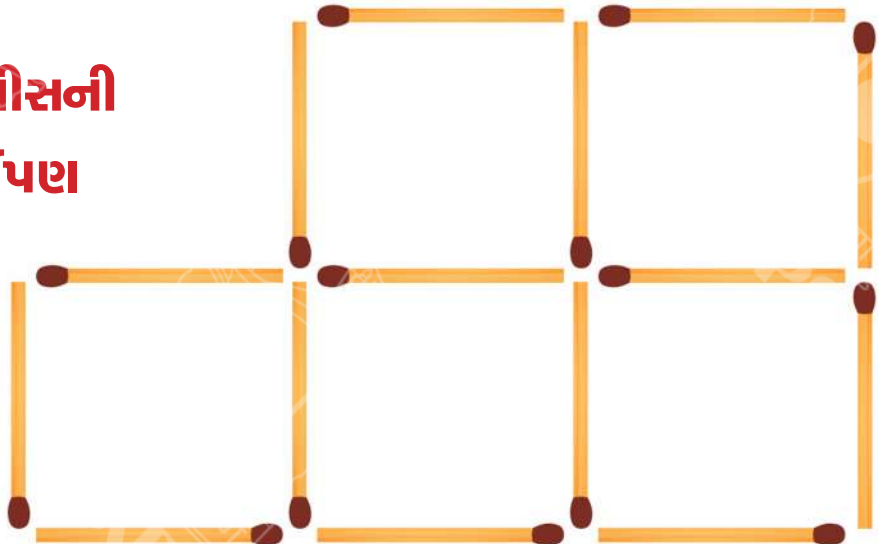
## ચાલો કંઈક અવનવું શીખીએ



<https://vimeo.com/401890587>

## પાઝલ

અહીં આપેલી માચીસની સળીઓમાંથી કોઈપણ ૩ સળી હલાવીને ૩ ચોરસ બોક્સ બનાવો.



## ચાલો થોડો મુખપાઠ કરીએ...



“આજે દિવસ દરમ્યાન સંપૂર્ણ આરતી અને સંપૂર્ણ અષ્ટક” મોઢે કરીને પપ્પાને અથવા મમ્મીને મુખપાઠ આપીશું.

## ‘સુડોકું’

આ કોયડામાં ૧ થી ૬ નંબર એવી રીતે મૂકો કે જેનાથી એક આંકડો તે બોક્સમાં કે તે આડી અને ઊભી લાઈનમાં ફરીવાર ન આવે. “દિમાગ કી બત્તી જલાઓ.”

		3		1	
5	6		3	2	
	5	4	2		3
2		6	4	5	
	1	2		4	5
	4		1		



## આપનો ડૉક્ટર મિત્ર

અને હા...

આટલું તો ખાસ ધ્યાન રાખીશું...



૧. દર ૨૦ મિનિટે સાબુથી ઘસીને હાથ ઘોઈ નાંખશો.
૨. ઉધરસ/છીંક આવે તો રૂમાલ રાખીને ખાશો.
૩. આંખ, મોઢું, નાકને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
૪. ઘરમાં એકબીજા સભ્યોથી દૂર રહો.
૫. ઘરની બહાર નીકળવું નહિ. ફળીયામાં, ગાર્ડનમાં કે ટેરેસ (ઘાબા) પર જવાનું ટાળો. ફક્ત ઘરમાં જ રહો.

બાળમિત્રો, આજનો દિવસ અહીં આપેલી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા પસાર કરીશું.  
અને હા...

જો તમે ઈચ્છો તો તમારી પ્રવૃત્તિના ફોટો પાડી તમે



૯૯૯૮૯૯૨૦૯ નંબર પર Whatsapp દ્વારા મોકલી શકો છો...

રોજ આવી અવનવી પ્રવૃત્તિઓ તમારા સુધી પહોંચાડતા રહીશું...

**જય સ્વામિનારાયણ**

<http://kids.baps.org> | <https://www.baps.org>



પ્રયોજક : બાળપ્રવૃત્તિ મધ્યસ્થ કાર્યાલય, બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા

પ્રેરક : પરમ પૂજ્ય મહંતસ્વામી મહારાજ