

માનનીય વાલીશ્રી,

આ સાથે આપ સૌને નવા શૈક્ષણિક વર્ષ માટેની શુભકામનાઓ.... આ નવા વર્ષમાં 'સરસ્વતી સ્કૂલિંગ સિસ્ટમ' લાવી રહ્યુ છે અવનવી શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓ કે જે બાળકને ભણતર સાથે ગણતર પણ પુરુ પાડે છે.

❖ શાળાની રી-ઓપનીંગ તારીખો નીચે પ્રમાણે છે.

Standard	Date & Day	Time
Grade - 3 GM	12/06/2024 (Wednesday)	07:45 am to 10:00 am
Grade - 4 & 5 GM	11/06/2024 (Tuesday)	07:45 am to 10:00 am
Grade - 6 & 7 GM	10/06/2024 (Monday)	07:45 am to 10:00 am
Grade - 3 & 4 EM	12/06/2024 (Wednesday)	07:45 am to 10:00 am
Grade - 5 & 6 EM	11/06/2024 (Tuesday)	07:45 am to 10:00 am
Grade - 7 to 9 EM	10/06/2024 (Monday)	07:45 am to 10:00 am
Grade - 8 to 10 GM	06/06/2024 (Thursday)	02:00 pm to 05:00 pm
Grade - 11, 12 Commerce	06/06/2024 (Thursday)	02:00 pm to 05:00 pm
Grade - 11, 12 Science	27/05/2024 (Monday)	02:00 pm to 05:00 pm

- ◆ ઉપરોક્ત સમય આપેલ છે એ એક જ દિવસનો છે. વિદ્યાર્થીઓ પહેલા દિવસે આવશે ત્યારે આગળની માહિતી તેઓને આપવામાં આવશે.
- ◆ તેમજ અન્ય માહિતી માટે 'ERP'(students application) નો વાલીશ્રીએ ફરજિયાત ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.
- ◆ પાઠ્યપુસ્તકોનું લીસ્ટ આપના ટેલિગ્રામ ગ્રુપમાં મોકલવામાં આવેલ છે. જે નીચે આપેલ એડ્રેસ ઉપર જઈને સ્ટેશનરીમાંથી વાલીશ્રી ખરીદી શકે છે. જે તા. ૨૫/૦૪/૨૦૨૪ થી સ્ટેશનરી પર ઉપલબ્ધ રહેશે.
- ◆ વાલીશ્રીઓને સરળતા રહે તે ધ્યાનમાં રાખીને સ્ટેશનરી માટે બે જગ્યાઓ પસંદ કરવામાં આવી છે. જેથી વાલીશ્રી પોતાની અનુકૂળતા મુજબ બુક્સ ખરીદી શકે છે. (૧) શિક્ષા સ્ટેશનરી (શ્યામ વાડીની બાજુમાં), (૨) શિવમ સ્ટેશનરી
- ◆ વાલીશ્રી તા. ૨૫/૦૪/૨૦૨૪ થી શુઝ પણ નીચે આપેલ એડ્રેસ પરથી ખરીદી શકે છે.
- ◆ વાલીશ્રીને જ્યાં સુધી શાળામાંથી જાણ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી યુનિફોર્મ ખરીદવા જવું નહિ.

અગત્યની સૂચના :

- ◆ જે વાલીશ્રીએ નવા વર્ષના ચેક જમા કરાવેલ નથી. તેઓએ તા. 29/04/2024 સુધીમાં ચેક જમા કરાવી આપના બાળકનું એડમીશન કન્ફર્મ કરાવી લેવું. ખાસ નોંધ લેશો કે આપનો ચેક જૂન મહિનામાં બેંકમાં જમા કરાવવામાં આવશે.
- ◆ જે વાલીશ્રી કોઈ કારણોસર સ્કૂલ છોડવા માગે છે, તો LC ની પ્રોસેસ તા. 25/04/2024 થી 29/04/2024 સુધીમાં કરી લેવી. જેથી આપને LC યોગ્ય સમયે મળી શકે.
- ◆ કોઈ વહીવટી કાર્ય માટે તા. 04/05/2024 છેલ્લો દિવસ રહેશે.
- ◆ તા. 05/05/2024 થી તા. 25/05/2024 સુધી સ્કૂલમાં વહીવટી કાર્ય બંધ રહેશે. આ ઉપરાંત ERP System પણ બંધ રહેશે. (ફક્ત એડમીશન પ્રોસેસ ચાલુ રહેશે.)
- ◆ Parents Orientation Meeting સ્કૂલ ખુલતાની સાથે જ પ્રથમ અઠવાડિયામાં રહેશે, જેની વાલીશ્રીએ નોંધ લેવી.

આભાર સહ.....

પ્રિન્સીપાલ શ્રી

—: ચોપડા અને સ્ટેશનરી મેળવવા માટે :-
શિક્ષા સ્ટેશનરી
શ્યામવાડીની બાજુમાં, ગીતા મંદિર રોડ,
ભક્તિ નગર સર્કલ પાસે, રાજકોટ
મો. ૯૩૨૭૯૬૦૨૧૮

—: ચોપડા અને સ્ટેશનરી મેળવવા માટે :-
શિવમ સ્ટેશનરી એન્ડ જનરલ સ્ટોર્સ
ગાયત્રીનગર મેઈન રોડ, અલકનંદા કોમ્પ્લેક્સ,
જય સિયારામ ફરસાણની સામે, રાજકોટ
મો. ૯૭૨૬૩૯૫૨૬૩, ૨૩૭૫૭૪૨

—: શુઝ મેળવવા માટે :-
રીયલ શુઝ
સહકાર મેઈનરોડ, શેરીનં.૭ નો ખુણો,
ઉમીયાજી પ્રોવિઝન સ્ટોર્સ સામે,
રાજકોટ મો : ૯૯૨૪૯૨૫૧૬૨



શું સામાન્ય બાળકોનો બુદ્ધિઆંક વધારી શકાય?



કેટલાક બાળકો ભણવામાં હોંશિયાર હોય છે. કેટલાક સામાન્ય અને કેટલાક ઠોઠ. કેટલાક બાળકોનાં બુદ્ધિઆંક (આઈ.ક્યુ.) ૧૫૦ થી વધુ હોવા છતાં પરીક્ષામાં તેઓ સારા માર્ક્સ લાવી શકતાં નથી. કેટલાક બાળકો પાછળ શિક્ષકો અને મા-બાપ ખૂબ મહેનત કરતાં હોવા છતાં તેઓ ઠોઠ જ રહે છે. આનુ કારણ શું છે? શું 'ઠોઠ બાળકોનો બુદ્ધિઆંક વધારી શકાય છે? અમેરીકાની ડોક્ટર સ્ટીફન શોનલર ગુનાશાસ્ત્રી અને પોષણશાસ્ત્રી છે. એમણે 'ઈમ્પ્રુવ યોર ચાઈલ્ડઝ આઈ.ક્યુ.' નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. તોફાની અને ઠોઠ બાળકોને સુધારવા માટે એમણે કેટલાક પ્રયોગો કર્યા છે. એમના કહેવા પ્રમાણે બાળકોને ખાંડવાળા સોફ્ટ ડ્રીક્સ (ઠંડા પીણા), બટાટાની વેફર જેવા તળેલા પદાર્થોને બદલે કુદરતી ફળો અને શાકભાજી દ્વારા વિટામીનો અપાય તો બાળકોની બુદ્ધિશક્તિ વધે છે. કુદરતી ભોજન લેનારાં બાળકો પરીક્ષામાં વધુ માર્ક્સ લાવે છે. વધુ પડતી ખાંડ ખાનારાં કે તળેલા વાસી ખોરાક ખાનાર બાળકો તોફાની થાય છે અને ખોટું બોલે છે. લાંબા સમય સુધી ફક્ત આ પ્રકારનો જ ખોરાક ખાનારાં બાળકો કાં તો વધુ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરે છે, કાં તો મંદ બુદ્ધિના બની જાય છે.

ડો.સ્ટીફને સંશોધન દરમ્યાન જંક ફૂડ ખાનારાં બાળકોના ખોરાકમાંથી ખાંડનું પ્રમાણ ઓછું કરી નાખ્યું અને તેમને ઓરેંજ જ્યુસ, શાકભાજીની કાચી સલાડ અને તાજાં ફૂટ વધુ આપ્યાં, આમ કરવાથી તોફાની બાળકોનાં તોફાન ઓછાં થઈ ગયા અને પરીક્ષામાં પણ તેઓ વધુ માર્ક્સ મેળવવા માંડ્યાં. ડોક્ટરે બીજો પણ એક પ્રયોગ કર્યો. તેમણે બાળકોને વિટામિનની ટિકડીઓ આપવા માંડી અને સાથે જંક ફૂડ આપવાનું પણ ચાલુ રાખ્યું એમ કરવાથી બાળકોની વર્તણૂકમાં કોઈ ફરક પડ્યો નહી. ડોક્ટરે કુદરતી ખોરાકની સાથે મલ્ટી વિટામિનની ટિકડીઓ આપવા માંડી. આમ છતાં બાળકોના આહારમાંના કેક, તળેલા પદાર્થો, બટાટા અને ઠંડા પીણા બંધ કરી દેવાથી બાળકની બુદ્ધિમતામાં વધારો નોંધાયો.

ભારતનાં કેટલાક આહારશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે, આહારમાં ૪૦ ટકા રાંધેલો ખોરાક અને ૬૦ ટકા કાચો ખોરાક અને ફળો લેવાથી તેમજ ફળગાવેલાં કઠોળ અને કચુંબરમાંથી વિટામીન બી મળે અને યાદદાસ્ત સુધરે છે. માંસાહાર કરતાં શાકાહારથી માનસિક આરોગ્ય વધુ સારૂ રહેતું હોવાનું તારણ કેટલાંક સંશોધકોનું છે.

જે વિદ્યાર્થીઓની ગ્રહણશક્તિ ધીમી હોય છે, એમની પાછળ મહેનત કરવાથી એમનામાં સુધારો લાવી શકાય છે. ભણવામાં કેમ રસ નથી અથવા તો કેમ ઠોઠ છે, એ સમજીને એના ઉપાય કરવા જોઈએ. કેટલાક કારણો ખૂબ સામાન્ય લાગે છે. પરંતુ આવાં કારણો દૂર કરવાથી બાળકમાં સુધારો શક્ય બને છે.

- (૧) **પુરતા કાર્બોહાઈડ્રેટ ખોરાકનો અભાવ :** મોટેરાઓ કરતાં બાળકોને વધુ શક્તિની જરૂર પડે છે. બાળકો વધુ શક્તિ વાપરે છે. એટલે આ શક્તિ ફરી પેદા કરે તેવા ખોરાક બાળકને આપતાં રહેવું જોઈએ.
- (૨) **ઘરનું વાતાવરણ :** ઘરમાં વાતાવરણ તંદુરસ્ત હોય તો બાળકની માનસિકતા પર એની અસર પોઝીટીવ થાય છે. પરંતુ ઘરમાં મા-બાપ વચ્ચે કંકાસ થતો રહેતો હોય તો બાળકનાં માનસ પર વિપરિત અસર પડે છે. અસલામત બને છે. જેની અસર તેનાં ભણતર પર પણ પડે છે.
- (૩) **શિક્ષણ પ્રત્યેની શિસ્ત:** દરેક બાળક ચોક્કસ સમયે રમે, જમે, સૂએ કે ભણે એ જોવાનું કામ મા-બાપનું છે. જો ભણવાના સમયે બાળકની શિસ્ત નહીં હોય તો બાળક ભણવા પ્રત્યે બેદરકાર બની જશે.
- (૪) **પ્રોટીનવાળા આહારની અછત :** ઘણાં બાળકોનાં ખોરાકમાં કઠોળ અને દાળનો અભાવ હોય છે. બાળકનાં ખોરાકમાં પ્રોટીન અને દાળનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ.
- (૫) **અપુરતી ઉઘ :** દરેક બાળકને દર ૨૪ કલાકે ઓછામાં ઓછી નવ કલાકની ઉઘ આવશ્યક છે. જે બાળકની સવારની સ્કૂલ હોય અને ૬ વાગ્યે ઉઠી જવું પડતું હોય એમણે રાત્રે ૯ વાગ્યે સૂઈ જવું પડે છે. પરંતુ આજના ટીવી યુગમાં એ શક્ય થતું નથી.
- (૬) **ઘરની આર્થિક સ્થિતિને કારણે બાળક પરનું દબાણ :** બાળકની હાજરીમાં મા-બાપે આર્થિક તકલીફની કે મોંઘવારીની વાત કરવાનું ટાળવું જોઈએ.
- (૭) **ભણવાનું વધુ પડતું દબાણ :** કેટલાક મા-બાપ બાળકને ભણવા માટે વધુ પડતું દબાણ કરે છે. બાળકને રમવા માટે યોગ્ય સમય ફાળવવામાં આવતો નથી. જેથી બાળક બળવાખોર બની જાય છે અને ભણતર પ્રત્યે નફરત કરતું થઈ જાય છે. બીજા હોંશિયાર બાળક સાથેની સતત સરખામણીને કારણે પણ બાળક હતાશ થઈ જાય છે અને ભણવામાંથી એનો રસ ઉડી જાય છે.
- (૮) **કંપનીનો અભાવ :** એક સંતાન વાળા મા-બાપે બાળકને વધુ સમય આપવો જરૂરી બને છે. બાળકને મિત્રોની, સાથીદારોની વધુમાં વધુ જરૂર છે. સ્કૂલમાં બાળકને શિક્ષક તરફથી સતત ઠપકો મળતો હોય તો પણ બાળકને ભણવા પ્રત્યે અણગમો પેદા થાય છે. બાળકને ગમતી હોય એવી પ્રવૃત્તિ કરવા દેવી જોઈએ.

દરેક મા-બાપે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે, આ દુનિયામાં દરેક બાળક કંઈ આઈ-સ્ટાઈન કે બીલ ગેઈટસ નથી બની શકતો. ભણતરની સાથે સાથે જ "ગણતર" ની કિંમત પણ ખૂબ મોટી છે. ભારતની સૌથી સફળ ૧૦૦ વ્યક્તિઓની યાદી જોશો તો ખબર પડશે કે એમાંથી બોર્ડ કે યુનિવર્સિટીમાં કેટલા પ્રથમ ક્રમે આવ્યા છે અને કેટલાએ ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવ્યું છે.

— સરસ્વતી ગ્રુપ ઓફ એજ્યુકેશન