

केन्द्रीय विद्यालय क्र.1 वायु सेना स्थल जामनगर

YEAR-2023 MONTH-OCTOBER EDITION-02 PAGES-15

विद्यालय मासिक पत्रिका

'प्रज्ञान'

ACHIEVING GOOD MENTAL HEALTH

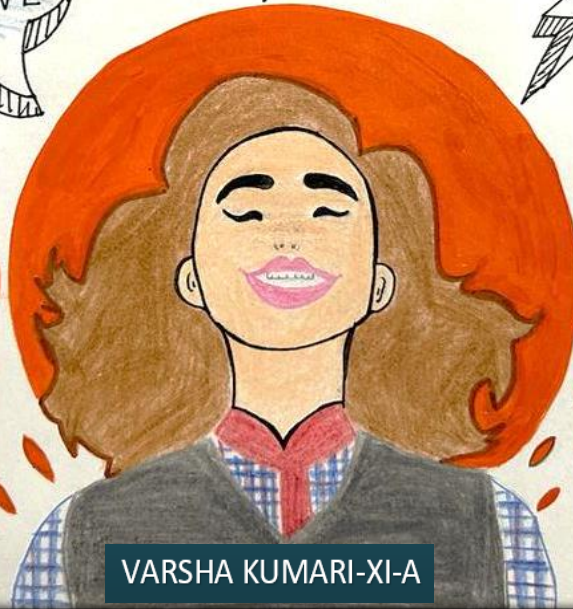
Find ways to
LEARN and
BE CREATIVE

BE NICE TO
yourself

SPEND
time in
NATURE

HEALTHY
DIET

Maintain
GOOD Physical
HEALTH



VARSHA KUMARI-XI-A

Improve
your
SLEEP

CONNECT
with
OTHERS

KENDRIYA VIDYALAYA NO.1 AFS JAMNAGAR

KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN AHMEDABAD REGION

Website:- <https://no1jamnagar.kvs.ac.in> E-mail:- kv1jam@gmail.com

Contact Number:- 0288-2710388/0288-2710988

OUR PATRONS



श्रीमती श्रुति भार्गव
उपायुक्त
केन्द्रीय विद्यालय संगठन अहमदाबाद संभाग



श्री वेंकटेश्वर प्रसाद बी
सहायक आयुक्त



श्रीमती विनीता शर्मा
सहायक आयुक्त



श्रीमती मीना जोशी
सहायक आयुक्त



श्रीमती सुनीता गुसा
प्राचार्य



श्री रमेश चंद टांक
उप-प्राचार्य

MESSAGE FROM THE PRINCIPAL

Dear Students and Staff,

Greetings to everyone!



It brings me immense joy to address you through our monthly school magazine. Our school, Kendriya Vidyalaya No.1 Air Force Station Jamnagar, continues to be a hub of knowledge, growth, and excellence, and it's heartening to witness the collective efforts that make it even more remarkable.

In this month's magazine, we aim to showcase the various facets of our educational journey. Students, this is your platform to share thoughts, experiences, and insights so that we can learn from each other and grow together.

I appeal to each one of you to contribute your articles, poems, and creative pieces for publication. Your contributions will not only enrich our magazine but also provide a glimpse of the exceptional talents within our school community.

Your collaboration is vital in propelling our school towards greater prosperity and success. I appreciate your ongoing support.

Thank you!

Best Regards,

Mrs. Sunita Gupta
Principal, KV 1 AFS Jamnagar

MESSAGE FROM THE EDITOR

Dear Readers,

Greetings!



It is with great pleasure and excitement that I extend my warmest greetings to all the readers of our monthly magazine. As the editor, I am thrilled to present to you a diverse and enriching collection of articles, images, and creative works in this edition.

Our talented contributors, comprising both students and faculty, have poured their heart and soul into crafting pieces that reflect the vibrant spirit of Kendriya Vidyalaya No.1 AFS Jamnagar. From academic achievements to cultural events, and everything in between, this magazine summarizes the essence of our school.

As we flip through the pages, let's celebrate the achievements, acknowledge the efforts, and revel in the collective spirit that makes our school community truly exceptional. I encourage you all to continue contributing and sharing your stories for the upcoming editions.

Happy reading!

Best Regards,

*Mr. Sanjay Pandya
PGT English, KV 1 AFS Jamnagar*

मानसिक स्वास्थ्य

स्वास्थ्य रहने के लिए दिमाग का स्वास्थ्य होना बहुत जरूरी है। अगर आप मेंटली फिट यानी मानसिक रूप से स्वस्थ हैं तो जीवन में आने वाली समस्याओं को आसानी से सुलझा सकते हैं। आजकल भागदौड़ वाली लाइफस्टाइल में



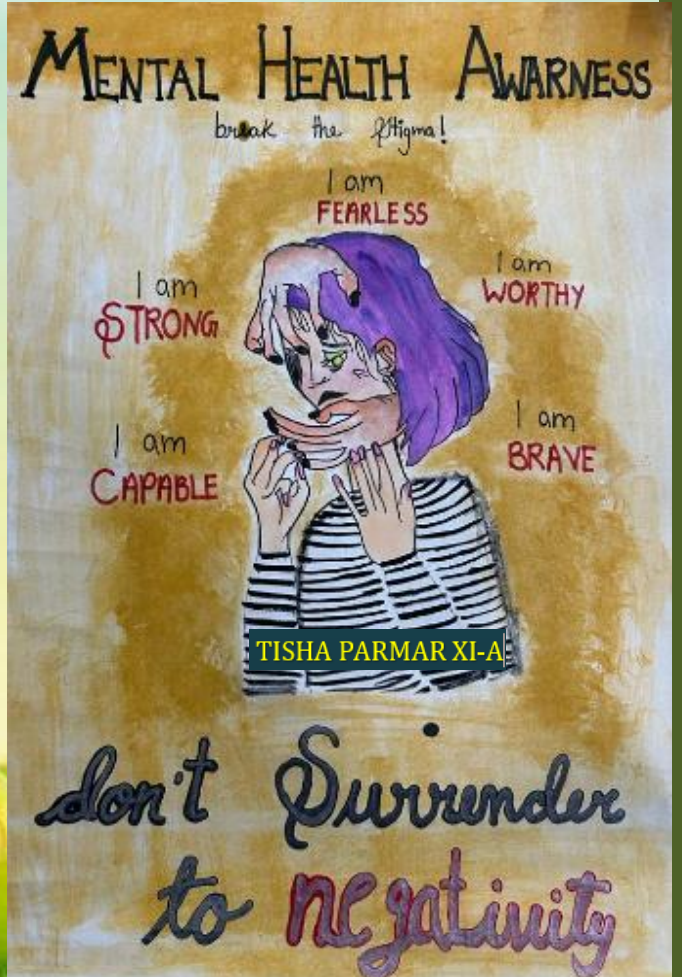
तनाव होना आम बात है। ऐसे में खुद को मेंटली फिट रखना भी एक चैलेंज होता है। हम अपने स्वस्थ दिमाग के चलते ही जीवन में होने वाली समस्याओं का सामना कर सकते हैं। अब सवाल आता है कि दिमाग को फिट रखने के लिए क्या करना चाहिए। दिमाग को स्वस्थ रखने के कई तरीके हैं।

❖ नया सीखते रहें

दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए कोशिश करनी चाहिए कि कुछ नया सीखते रहना चाहिए। इसके अलावा जो काम आपको पसंद है उसके लिए समय निकालकर उन्हें करें। इससे आपको मजा भी आएगा और अधिक सीखने का मौका मिलेगा।

❖ शरीर का ध्यान रखें

ऐसा माना जाता है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग रहता है। स्वस्थ शरीर रखने के लिए आपको अपने सेहत का ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए आप हेल्दी भोजन का सेवन करें और खूब पानी पिएं। इसके अलावा व्यायाम करें और पूरी नींद लें। खासकर धूम्रपान से दूरी बनाकर रखें।



❖ सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताएं

ऐसे लोगों के साथ अधिक समय बिताएं जो सकारात्मक सोच के हों। जो लोग सामाजिक रूप से सक्रिय होते हैं, वो लोग अधिक स्वस्थ रहते हैं।

❖ दूसरों की सहायता करें

हर व्यक्ति को कोशिश करनी चाहिए कि वह जरूरत पड़ने पर दूसरों की मदद करें। अपनी ऊर्जा को दूसरे की मदद में लगाने से आपको काफी खुशी मिलेगी। खुश रहना आपके दिमाग को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

❖ तनाव को दूर रखें

आज के समय में हर किसी जिंदगी में तनाव है। जिसके चलते हम शारीरिक और मानसिक रूप से बीमार हो जाते हैं। ऐसे में हमें तनाव को दूर करना चाहिए। तनाव से छुटकारा पाने के लिए जिंदगी में प्रबंधन की बहुत आवश्यकता होती है। इसके लिए हमें नियमित रूप से व्यायाम करना, खेलना, टहलना आदि को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

❖ शांत रहें

जीवन में शांत रहने के लिए ध्यान और योग को करें। यह आपको मानसिक रूप से शांत रखता है और एकाग्रता को बढ़ाता है। शांत रहने से आपका दिमाग स्वस्थ रहता है। इसके चलते आपके जीवन में अधिक तकलीफें नहीं होती हैं।

❖ जरूरत पड़ने पर मदद लें

जिंदगी में कई बार परेशानी आती है, इसके लिए हमें कभी-कभी दूसरों की जरूरत पड़ती है। ऐसे में हमें बिना संकोच किए मदद लेनी चाहिए। इससे काफी हद तक हमारी परेशानी कम हो जाती है और मानसिक रूप से स्वस्थ रखते हैं।



श्रीमती निकिता
प्राथमिक अध्यापिका

'कौशल दीक्षांत समारोह'

Prime Minister, Shri Narendra Modi, addressed students live at the second 'Kaushal Deekshant Samaroh' – Annual Skill Convocation Ceremony – on 12th October 2023 organised by the Ministry of Skill Development and Entrepreneurship.



The vision of the Kaushal Deekshant Samaroh is to combine school-based and work-based learning. During his address, Prime Minister Modi said that employment creation in India has reached a new height. He also said that people need to keep upgrading their skills.



The 'कौशल दीक्षांत समारोह' live streaming on YouTube not only celebrated academic achievements but also served as a testament to the adaptability of virtual platforms in the current digital age. It empowered students with practical skills essential for the modern workforce, contributing to their personal and professional growth.

राष्ट्रीय एकता दिवस

RUN FOR UNITY

31st October 2023

Rashtriya Ekta Diwas, also known as National Unity Day, is observed on the 31st of October every year in India to commemorate the birth anniversary of Sardar Vallabhbhai Patel, the Iron Man of India. The day aims to foster national integration and promote the idea of unity among the diverse population of the country. One of the significant events organized to celebrate this occasion is the "Run for Unity," a symbolic run that brings people from various walks of life together in the spirit of solidarity and harmony.

❖ Unity Pledge:

Before the run, participants take a unity pledge, reiterating their commitment to uphold the values of integrity and unity in the nation.



❖ Run for Unity is not just limited to professional athletes; it encourages people from all age groups and fitness levels to participate. This inclusivity promotes the idea that unity is a collective responsibility. Students of Vidyalaya have carried out RUN FOR UNITY in Air Force Station Jamnagar.

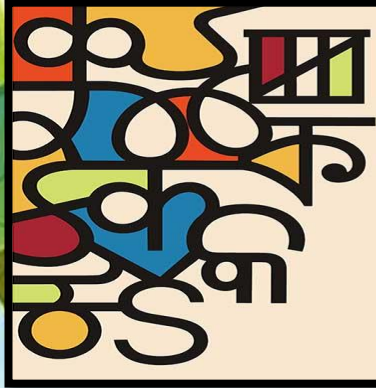


श्रमदान



YOUTH PARLIAMENT PARTICIPATION AT REGIONAL LEVEL





भाषा उत्सव

BHASHA UTSAV
2023

समिति भाषा उत्सव
NATIONAL INSTITUTE OF DESIGN
AHMEDABAD



भाषा उत्सव का उद्देश्य छात्रों और कर्मचारियों के बीच मातृभाषा के प्रति प्रेम को बढ़ावा देना है. साथ ही, सभी भारतीय भाषाओं के बीच आपसी सद्भाव को बढ़ावा देना भी है. शब्दों और भावों के पारस्परिक आदान-प्रदान के माध्यम से भारतीय भाषाओं को समृद्ध बनाना भी इसका उद्देश्य है. भारतीय भाषा उत्सव 28 सितंबर 2023 को शुरू हुआ था और 11 दिसंबर 2023 को समाप्त होगा. यह उत्सव 75 दिनों तक चलेगा. इस उत्सव की थीम 'भाषा अनेक, भाव एक' है.



सह-पाठ्यचर्या गतिविधि

As part of the Mental Health Week celebration, the school organized a thought-provoking co-curricular activity – the Slogan Writing Contest. Aimed at promoting awareness and understanding of mental health, this event provided students with a creative platform to express their thoughts and ideas through impactful slogans.



Creativity of our small artist....

Forest

Jumping in the forest is fun,
Spending happy days in moonbeam.

Forest have so many trees,
With a lots of bees.

HANVITA
IX-B

There are so many tiny seas,
In which the water is always freeze.

There are so many tiny grass,
Near by where the river pass.

In the forest the sun shone high,
Where all the children sit in a line.

The forest is always mine,
And, I will also shine.

हम भारत के वीर जवान,
हम भारत के वीर जवान!

ऊंची रहे हमारे देश की शान,
ऊंची रहे हमारे देश की शान।

स्पर्ष फौर्स नेवी और आर्मी के जवान,
नीचे न झुकने दे हमके तीरों की शान।

—यमकता रहे मेरे हिंदुस्तान का गौरव
और सम्मान।

हम भारत के वीर जवान,
हम भारत के वीर जवान।

ऊंची रहे हमारे देश की शान।।

नाम : लक्षिका रोहिल्ला
कक्षा - चौथी 'ब'

जागी प्यार (कविता)

उठी लाल अब आँखें सीली
पानी लाई हूँ मुँह सीली।

बीती रात कम्पल दल फूले
उनके उपर भँवरे झूले।

चिट्ठिया घटक उठी चेड़ी पर
बहने लगी हवा अती सुन्दर।

तम मे ल्यारी लकी छुई
छरती न प्यारी घती चार्वे।

भीर हुआ सुरज ऊग आया।
जल मे पड़ी सुन्दरी छाया

इतना सुन्दर समय ना उठीगी
मेरे प्यार अब मत सीगी।

शुवी
IX-C

LEARNING BY DOING

LEAF PAINTING





Cover Design
By
Varsha Kumari, Class XI-A

Designing & Compilation By
Mr. Sanjay Kumar Solanki
TGT English