

# GOLAYA PROGRESSIVE PUBLIC SCHOOL, PALWAL

## HPE ACTIVITIES BY CLASS – IX (SESSION: 2022-23)

### स्वच्छ भारत अभियान



## स्वच्छ भारत अभियान



## स्वच्छ भारत अभियान



## श्रम की महीमा

श्रम का ठगौट जीवन में बहुत महत्व होता है। श्रम से हमारे विचार में परिवर्तन आता है। अतः हम को सांसाहिक प्रगति के लिए श्रम को प्रोत्साहित करना चाहिए। श्रम से हम अपनी जिन्यगी को बहुत महतर बना सकते हैं। एक किसान अपनी खेती में कितनी महत्त करता है। श्रम अगर सही समय और सही चीज में किया जाए तो कुछ भी हासिल किया जा सकता है। हम बड़ी से बड़ी ऊँचाई को श्रम से हासिल कर सकते हैं। हमारी पृथ्वी पर जिनको सही प्रयत्न है जिन्होंने सही समय पर परिश्रम किया तो आज वह परम ऊँचाई को छु रहे हैं। यदि जीवन का एक ही लक्ष्य है और हमारा सही समय से श्रम किया जाए तो किसी भी बात पर ध्यान लगाने की जरूरत नहीं होती। इसलिए हमें अपनी जिन्यगी में निरंतर हो सके अपना परिश्रम करना चाहिए।



## First Aid: Awareness raising and demonstration



## First Aid: Awareness raising and demonstration



**First Aid: Awareness raising and demonstration**



## Yoga Exercises





## Yoga Exercises

### Benefits of Dhanurasana.

- Helps to improve digestion.
- Strengthen the neck, chest and shoulder.
- Improves the flexibility of spine.
- Helps to Remove stress.
- Improves Cardiovascular system.



Optima  
Q-2

### hijangasan:-

Strengthens the spine  
Tones the buttocks  
Stimulates abdominal organs  
Helps relieve stress and  
Therapeutic for asthma patients  
Benefits the male and female  
systems; Helps regulate menstrual cycle  
Boosts blood circulation



Designer

**Plantation of Shade/ Fuel/ Ornamental/ Avenue trees**





**Plantation of Shade/ Fuel/ Ornamental/ Avenue trees**





**Plantation of Shade/ Fuel/ Ornamental/ Avenue trees**





**Being Safe and Responsible: Disaster Prevention and Mitigation**



**Being Safe and Responsible: Disaster Prevention and Mitigation**



**Being Safe and Responsible: Disaster Prevention and Mitigation**





## Resources for Classroom Use and School Use





**Resources for Classroom Use and School Use**



Resources for Classroom Use and School Use





Resources for Classroom Use and School Use



Resources for Classroom Use and School Use





Resources for Classroom Use and School Use

