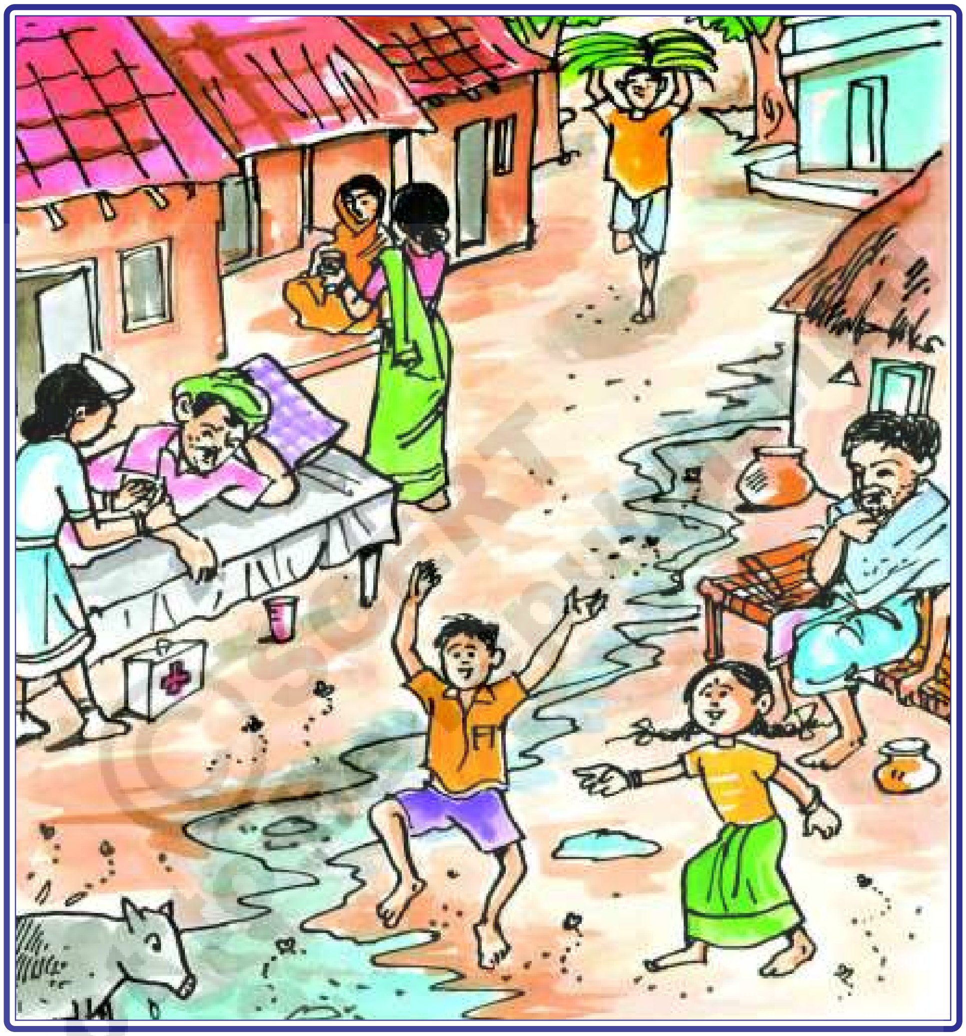
యూనిట్ 2

8. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

చిత్రం చూడండి - ఆలోచించండి - మాట్లాడండి



★ చిత్రంలో ఎవరెవరు ఉన్నారు? ఏం చేస్తున్నారు?

★ పిల్లలు ఎక్కడ ఆడుకుంటున్నారు? దీనివల్ల ఏం జరుగుతుంది?

★ మంచంమీద ఉన్నవారు ఎలా ఉన్నారు? వాళ్లు అలా ఎందుకున్నారు?

పిల్లలకు సూచనలు :

★ పాఠంలోని చిత్రాలను చూడండి. చిత్రాలను గురించి మాట్లాడండి.

★ పాఠాన్ని చదవండి. అర్థంకాని పదాలకింద గీత గీయండి.

★ గీత గీసిన పదాలకు అర్థాలను మీ మిత్రులను గాని, ఉపాధ్యాయులను గాని అడిగి లేదా 'పదాలు - అర్థాలు' అనే పట్టికలో చూసి తెలుసుకోండి.

3rd Telugu FL initial pages fina67 67 28-08-2012 13:33:02

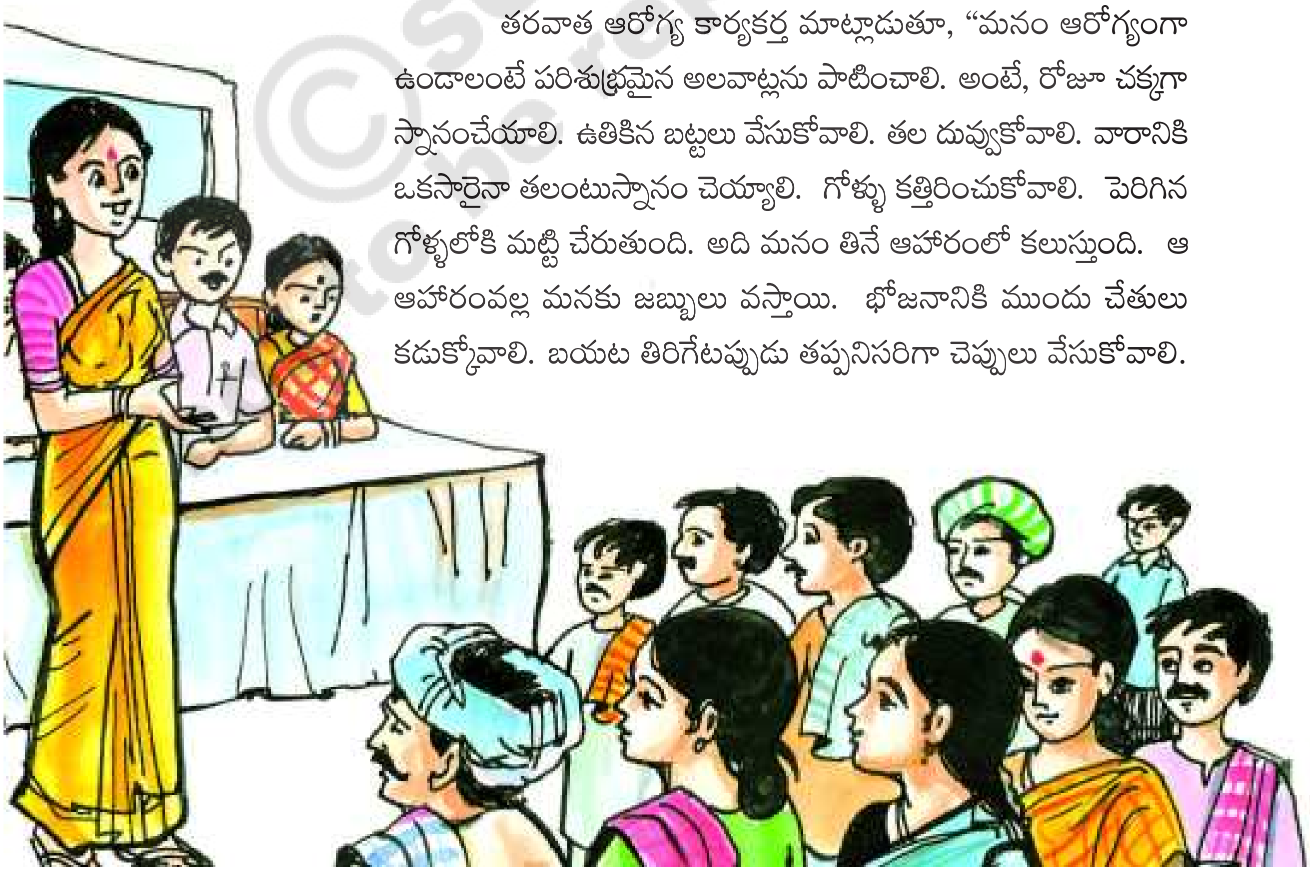
బడిగంట గణగణమని మోగింది. పిల్లలు బిలబిల మంటూ బళ్ళోకి వచ్చారు. వరసల్లో నిలబడ్డారు. ప్రార్థనాసమావేశం మొదలైంది. సమావేశంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు మాట్లాడుతున్నారు.

"మనకు ఈ వారమంతా 'పరిశుభ్రతా వారోత్సవాలు' జరుగుతాయి. రేపు మన పాఠశాలకు ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రంవారు వస్తారు. వారు ఇక్కడ సమావేశం ఏర్పాటుచేస్తారు. కాబట్టి మీరందరూ మీ మీ తరగతి గదులను, పరిసరాలను శుభ్రంచేసుకోవాలి. తరగతిని అలంకరించుకోవాలి. చక్కగా ఉన్న తరగతికి బహుమానం ఉంటుంది," అని తెలిపారు. ప్రార్థనాసమావేశం ముగిసింది.

పిల్లలందరూ వాళ్ళ వాళ్ళ తరగతి గదులను చకచక శుభ్రంచేస్తూ చాలా హడావిడిగా ఉన్నారు. శారదా టీచరు పిల్లలకు సూచనలు ఇస్తున్నారు. పిల్లలు బూజులు దులిపారు. పనికిరాని వస్తువులను పోగుచేసి ఒకచోట చేర్చారు. చెత్తనంతా తీసి చెత్తకుప్పలో వేశారు. వాళ్ళ వాళ్ళ తరగతి గదులను చక్కగా అలంకరించుకొన్నారు.

సమావేశానికి కావలసిన ఏర్పాట్లను ప్రధానోపాధ్యాయులు స్వయంగా చూస్తున్నారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రంనుంచి వైద్యాధికారి, ఆరోగ్య కార్యకర్త వచ్చారు. గ్రామ సర్పంచిగారు, పిల్లల తల్లిదండ్రులు, గ్రామపెద్దలు అందరూ సమావేశానికి వచ్చారు. ప్రధానోపాధ్యాయులు అందరికీ స్వాగతం చెప్పారు. సమావేశం ఎందుకు ఏర్పాటుచేశారో శారదాటీచరు చెప్పారు.

తరవాత ఆరోగ్య కార్యకర్త మాట్లాడుతూ, "మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పరిశుభ్రమైన అలవాట్లను పాటించాలి. అంటే, రోజూ చక్కగా స్నానంచేయాలి. ఉతికిన బట్టలు వేసుకోవాలి. తల దువ్వుకోవాలి. వారానికి ఒకసారైనా తలంటుస్నానం చెయ్యాలి. గోళ్ళు కత్తిరించుకోవాలి. పెరిగిన గోళ్ళలోకి మట్టి చేరుతుంది. అది మనం తినే ఆహారంలో కలుస్తుంది. ఆ ఆహారంవల్ల మనకు జబ్బులు వస్తాయి. భోజనానికి ముందు చేతులు కడుక్కోవాలి. బయట తిరిగేటప్పుడు తప్పనిసరిగా చెప్పులు వేసుకోవాలి.



© SCERT to be republished

3rd Telugu FL initial pages fina68 68 28-08-2012 13:33:02

బయట తిరిగి వచ్చిన తరవాత కాళ్ళను తప్పకుండా నీళ్ళతో కడుక్కోవాలి," అని చెప్పారు.

తరవాత వైద్యాధికారి మాట్లాడారు. "జబ్బులు వస్తే వైద్యానికి ఎంతో ఖర్చవుతుంది. అవి రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇంటిచుట్టూ మురికినీటి గుంటలు, చెత్తాచెదారం ఉంటే దోమలు ఎక్కువ అవుతాయి. దోమలు కుట్టడంవల్ల మలేరియా, డెంగ్యూ జ్వరాలు వస్తాయి. మనం తాగే నీరు కూడా ఎన్నో జబ్బులకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి కాచి, చల్లార్చి, వడబోసిన నీటిని తాగాలి," అని చెప్పారు.

చివరగా, గ్రామ సర్పంచిగారు మాట్లాడారు. మన ఇంటి పరిసరాలే కాకుండా వీథులు, బడి పరిసరాలు, మంచినీటి కుళాయిల దగ్గర కూడా శుభ్రంగా ఉండాలి. వైద్యాధికారి, ఆరోగ్య కార్యకర్త చెప్పిన విషయాలన్నీ అందరూ తెలుసుకోవాలి. మనతోపాటు మన ఇరుగుపొరుగువాళ్ళకు కూడా ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రతలను గురించి తెలియజేయాలి. అప్పుడే అందరం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. మన గ్రామాన్ని "సంపూర్ణ పారిశుద్ధ్య గ్రామం"గా గుర్తిస్తారు అని ముగించారు. ప్రధానోపాధ్యాయులు బాలల సంఘాలలో ఆరోగ్య పరిశుభ్రతా సమితివాళ్ళు చేయవలసిన పనులను గురించి మరొకసారి గుర్తుచేశారు. వచ్చినవాళ్ళందరికీ కృతజ్ఞతలు చెప్పారు.

తరగతి గది అలంకరణలో మూడో తరగతి పిల్లలకు బహుమతి వచ్చింది. అక్కడికి వచ్చినవాళ్ళందరూ వాళ్ళను అభినందించారు.

© SCERT not to be republished

3rd Telugu FL initial pages fina69 69 28-08-2012 13:33:03

ఇవి చేయండి

I వినండి - ఆలోచించి చెప్పండి

అ) పాఠం చిత్రం చూడండి. చిత్రంలో పిల్లలంతా ఏం చేస్తున్నారు? ఎందుకు చేస్తున్నారు?

ఆ) మీ ఇంటిని, బడిని మీరు ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకొంటారు ?

ఇ) మీ పాఠశాలను ఎప్పుడెప్పుడు అలంకరిస్తారు ? మీ ఇంట్లో ఎప్పుడు ఇలా చేస్తారో చెప్పండి.

II ధారాళంగా చదవండి - అర్థంచేసుకొని చెప్పండి. రాయండి

అ) కింది పేరా చదవండి. పిల్లలు ఏ రోజున ఏం చేశారో రాయండి.

నా పేరు చందు. నేను మూడో తరగతి చదువుతున్నాను. నేను ఆరోగ్య పరిశుభ్రతా సమితిలో సభ్యుణ్ణి. మా పాఠశాలలో సోమవారంనాడు పిల్లల దంతాలను పరిశీలిస్తాం. మంగళవారంనాడు పిల్లల జుట్టు పరిశీలిస్తాం. బుధవారం కళ్ళు పరిశీలిస్తాం. గురువారం గోళ్ళు పరిశీలిస్తాం. శుక్రవారం కాళ్ళూ చేతుల పరిశుభ్రతను పరిశీలిస్తాం. శనివారంనాడు పిల్లల పుస్తకాలను పరిశీలిస్తాం.

ఉదా : సోమవారం : పిల్లల దంతాలు పరిశీలిస్తారు.

మంగళవారం : ....

బుధవారం : ....

గురువారం : ....

శుక్రవారం : ....

శనివారం : ....

అ) పాఠం ఆధారంగా కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాయండి.

1. పరిశుభ్రతా వారోత్సవాల కోసం ఏం చేయాలని ప్రధానోపాధ్యాయులు చెప్పారు?
2. పిల్లలంతా వాళ్ళ తరగతి గదులను ఎలా అలంకరించుకొన్నారు?
3. వైద్యాధికారి పిల్లలనుద్దేశించి ఏమి మాట్లాడారు?
4. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

©SCERT not to be republished

3rd Telugu FL initial pages fina70 70 28-08-2012 13:33:03

III ఆలోచించి రాయండి

అ) మన బడిని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలంటే

ఏం చెయ్యాలి	ఏం చెయ్యగూడదు

ఆ) నా ఆరోగ్యంకోసం నే నేం చేస్తానంటే

ఉదా : ప్రతి రోజూ స్నానం చేస్తాను.

ఇ) ఇంటిని శుభ్రంచేయడానికి ఏ ఏ వస్తువులు అవసరం అవుతాయో రాయండి.

ఈ) ఏ ఏ రోజులలో మీ ఇంట్లో అన్ని సామాన్లూ తీసి శుభ్రంచేస్తారు ? ఆ రోజు ఎందుకు ముఖ్యమైనది?

IV పదజాలం

అ) కింది పదాలు ఉపయోగించి సొంత వాక్యాలు రాయండి

ఉదా : జ్వరం - డాక్టరు

నాకు జ్వరంగా ఉందని డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళాను.

1. రాజు - ఉంగరం ....
2. మొక్క - పువ్వు ....
3. అమ్మ - పాలు ....
4. బడి - గంట ....
5. వల - చేప ....

ఆ) కింది పదాలను చదవండి. సరైన ప్రాసపదాన్ని ఖాళీలో రాయండి. చదవండి.

(మొక్క , నక్క , రెక్క , ముక్క , తొక్క ,చుక్క , చెక్క ,)

ఉదా : కొబ్బరి ముక్క

అరటి ....   గంధపు.................

పక్షి ....   చక్కని..................

గులాబి ....   టక్కరి.................

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంవారిచే ఉచిత పంపిణీ
© SCERT not to be republished
3rd Telugu FL initial pages fina71 71
28-08-2012 13:33:03

V సృజనాత్మకత

అ) ఇల్లు - ఇంటిచుట్టూ పూలమొక్కలు, కొబ్బరిచెట్లు ఉన్నట్లు బొమ్మ గీయండి. రంగులు వేయండి. దాన్ని గురించి రాయండి.

VI ప్రశంస / ప్రాజెక్టు పనులు

అ) కింది నినాదాలు చదవండి.

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం"

"పచ్చని చెట్లు ప్రగతికి మెట్లు"

'ఆరోగ్యం - పరిశుభ్రత' మీద ఇలాంటి నినాదాలను సేకరించండి లేదా సొంతంగా రాయండి.

VII భాషను గురించి తెలుసుకుందాం

అ) కింది వాక్యం చదవండి. పేర్లమధ్య ఉన్న గుర్తును పరిశీలించండి.

"పూజిత, రోజీ, ఇక్బాల్ పరుగున బస్సు దగ్గరకు వచ్చారు."

మనం మాట్లాడేటప్పుడు స్వల్పంగా విరామం ఇచ్చేచోట (,) స్వల్పవిరామ చిహ్నం (కామా) ఉంచుతాం.

ఆ) కింది పేరాను చదవండి. (,) గుర్తును సరైన చోట ఉంచండి.

రజని రహీమ్ కవిత మేరి గౌరి మనీష తోటకు వెళ్ళారు. వాళ్ళకు ఆ తోటలో పిచ్చుకలు రామచిలుకలు కోకిలలు కనిపించాయి వాటికి జామపండ్లు పెడితే ఆనందంగా తిన్నాయి.

నేనివి చేయగలనా?

1.	పరిశుభ్రంగా ఉండడానికి మేము ఏమేమి చేయాలో చెప్పగలను.	ఔను / కాదు
2.	పాఠాన్ని ధారాళంగా చదవగలను.	ఔను / కాదు
3.	పరిశుభ్రంగా ఉండడానికి ఏమేం చేయాలో రాయగలను.	ఔను / కాదు
4.	సూచనల ప్రకారం బొమ్మ గీయగలను. దాన్ని గురించి రాయగలను.	ఔను / కాదు

నేటి తెలివైన నిర్ణయమే రేపటి భవిష్యత్తుకు పునాది - గాంధీజీ

© SCERT not to be republished

3rd Telugu FL initial pages fina72 72 28-08-2012 13:33:03