16

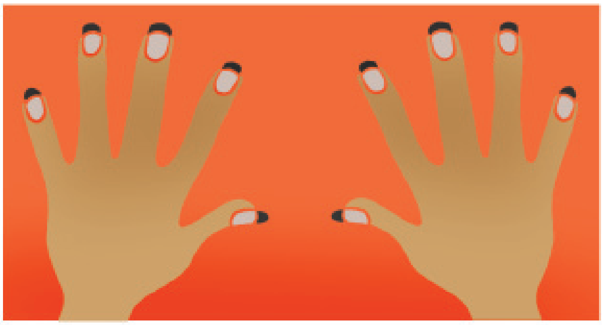
जरूरी बातें

शनिवार को बाल सभा के लिए घन्टी बजते ही सभी बच्चे कतारों में बैठ गए। आज सभा में एक नया चेहरा भी था। सभी बच्चे जानना चाहते थे कि नये चेहरे वाला व्यक्ति कौन है? गुरुजी ने सभा में सबसे उनको मिलवाया। उनका नाम डॉ. आनन्द था। डॉ. साहब ने बच्चों को साफ रहने के फायदे बताए।

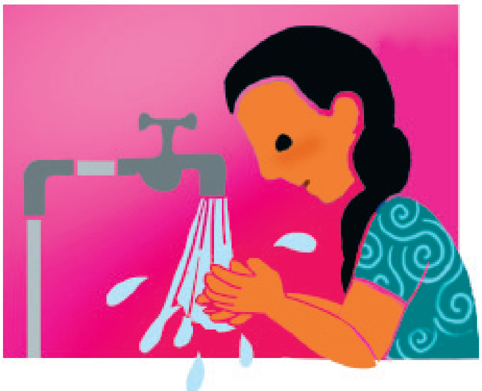
उन्होंने बताया कि अगर दाँत अच्छी तरह से साफ न किए जाएँ तो वे पीले पड़ने लगते हैं। मुंह से बदबू आती है। कई बार उनमें खून भी आने लगता है।

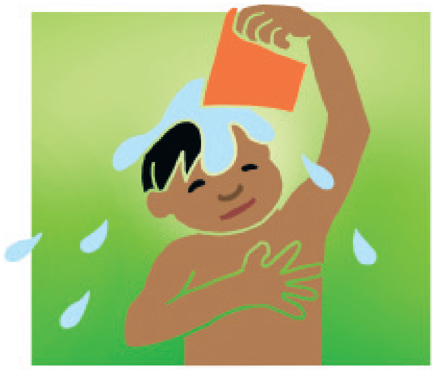
डॉ. साहब ने कहा – "सबको अपने बढ़े हुए नाखूनों को भी काटना चाहिए। बड़े नाखूनों में काला–काला मैल जम जाता है। कई बार जल्दबाजी या आलस में बच्चे शौच जाने के बाद और खाना खाने से पहले हाथ नहीं धोते हैं। इससे गन्दगी खाने के साथ हमारे पेट में जाकर नुकसान कर सकती है।"

सोहन ने पूछा – डॉ. साहब मुझे बाँह और पैर में खुजली क्यों होती है?



डॉ. साहब ने कहा – हम दिन भर अलग–अलग जगह जाते हैं। कभी मिट्टी में खेलते हैं कभी पानी में। खेलने के बाद अपने हाथ–पैरों को ठीक से नहीं धोने पर खुजली हो सकती है। इसलिए अच्छा तो यही होगा कि हम साफ पानी से नहा लें।





किशन को अपने कान में ऊँगली डालते हुए देखकर डॉ. साहब ने कहा – नहीं बेटा, कान और नाक में ऊँगली नहीं डालनी चाहिए। हमारे नाखून से कान या नाक के अन्दर चोट लग सकती है। अगर तुम्हें कान साफ करना है, तो मुलायम कपड़े से साफ करो और नाक साफ करते समय पानी का उपयोग करो।

डॉक्टर आनन्द ने कौन–कौनसी जरूरी बातें बताई? सूची बनाओ।

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____

तुमने इनमें से किन–किन बातों का पालन किया ? एक हफ्ते तक रोज इस तालिका को भरो। जो किया उसके आगे सही (√) का निशान और नहीं किया उसके आगे गलत (X) का निशान लगाओ।

जरूरी बातें	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
दाँत साफ किए							
शौच जाने के बाद हाथ धोए							
खाना खाने से पहले हाथ धोए							
खेलने के बाद हाथ पैर धोए							
नाक को साफ किया							
प्रति सप्ताह नाखून काटना							

हमने क्या सीखा ?

मौखिक –

1. हमें अपना शरीर साफ क्यों रखना चाहिये ?
2. नाक व कान को कैसे साफ करना चाहिये ?

लिखित –

1. हमें खाना खाने के पहले हाथ क्यों धोना चाहिये ?
2. डॉ. आनंद द्वारा बताई गई बातों के अलावा हमें किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिये।

खोजो आस–पास

1. डॉ. आनंद द्वारा बताई गई बातों का कक्षा के साथी पालन करते हैं अथवा नहीं, इसकी जांच करो।

E3VSQ3