



१.२ शारीरिक स्वच्छता

मैं सदैव स्वच्छ करता / करती हूँ।

निम्न तालिका हाँ / नहीं लिखकर पूर्ण करो।

बाल	कंघी, तेल	
नाक	रूमाल	
आँखें	पानी / रूमाल	
दाँत	पेस्ट, ब्रश	
नाखून	नेलकटर	
त्वचा	साबुन, रूमाल	



मेरी कृति

अपने मित्रों का दैनंदिन कार्य समझ लो।

- ◆ अभिभावकों की सहायता से दैनंदिन कार्यों की सूची बनवाएँ। शारीरिक स्वच्छता का महत्त्व समझाएँ। नियमित स्वच्छता रखने की आदत डालने के लिए प्रेरित करें।

१.३ परिसर स्वच्छता



कक्षा एवं विद्यालय परिसर की स्वच्छता



घर एवं घर के परिसर की स्वच्छता

कृति क्र.	कृति	कभी-कभी	नियमित
१	अपना कमरा व्यवस्थित रखना ।		
२	अपना सामान जगह पर व्यवस्थित रखना ।		
३	सावधानी रखें कि अपना घर स्वच्छ रहे ।		
४	कूड़ा कूड़ेदान में ही डालना ।		
५	परिसर स्वच्छ रखना ।		

- ◆ घर का परिसर एवं विद्यालय का परिसर स्वच्छ रखने के लिए बताएँ । स्वच्छता का महत्त्व समझाएँ । परिसर सदैव स्वच्छ रहे इस ओर ध्यान दें । उपरोक्त तालिका में कृति के सामने (✓) अथवा (×) चिह्न लगाने के लिए कहें ।



१.४ आहार

ताजा एवं गरम अन्न का सेवन करें। आहार में पत्तोंवाली सब्जियाँ एवं फलों का समावेश करें। सब्जियाँ एवं फल स्वच्छ धोकर ही लें। इससे पेट में जीवाणु प्रवेश नहीं करते। दिनभर पानी का भरपूर सेवन करें।

तुम दिनभर कौन-सा आहार लेते हो, सूची बनाओ।



सुबह (नाश्ता)	दोपहर (भोजन)	शाम (अल्पाहार)	रात (भोजन)



१.५ विश्राम एवं नींद

रात में जल्दी सोना।

सुबह जल्दी उठना।

कम-से-कम ७-८ घंटे नींद लेना आवश्यक है।

- ◆ दिनभर किए जाने वाले आहार की सूची बनवाएँ। आहार का महत्व समझाएँ। दैनंदिन भोजन में घर में जो भोजन बनाया जाता है उसका आनंद लेते हुए सेवन करें। सभी प्रकार की पत्तोंवाली सब्जियाँ खाने की आदत लें, इस दृष्टि से सूचनाएँ दें।

१.६ स्वच्छतागृह का प्रयोग

मलमूत्र के आवेग को रोकना नहीं चाहिए ।
मलमूत्र विसर्जन के बाद हाथ-पैर स्वच्छ धोना चाहिए ।



१.७ व्यायाम

नियमित व्यायाम करना चाहिए ।

व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है ।

व्यायाम से शरीर लचीला बनता है ।

ऐसे मैदानी खेल खेलने चाहिए जिनसे बहुत दौड़-धूप हो ।



१.८ बुरी आदतों की रोकथाम

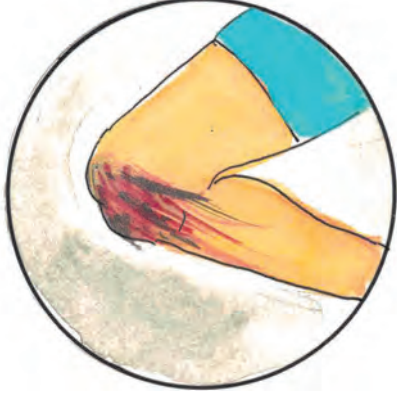
- बाजार से खरीदे खाद्यपदार्थों का अधिक सेवन करने से स्वास्थ्य पर दुष्परिणाम होते हैं । बाजार से खरीदे पदार्थ और शीतपेय आदि का सेवन हमेशा नहीं करना चाहिए ।
- टीवी, संगणक, मोबाइल का अधिक उपयोग करने से आँखों को चोट पहुँच सकती है । टीवी बहुत नजदीक बैठकर नहीं देखना चाहिए ।
- सार्वजनिक स्थलों पर थूकना, कूड़ा फेंकना, मलमूत्र विसर्जन आदि क्रियाएँ नहीं करनी चाहिए ।



◆ अच्छी आदतों और बुरी आदतों के बारे में जानकारी देकर अच्छी आदतों का महत्त्व समझाएँ ।

ध्यान में रखो ।

- मैदान साफ-सुथरा रखें ।
- ढीले-ढाले एवं सूती कपड़े पहनें ।
- खेलते समय कैनवास के बूट पहनें ।
- क्रीडा सामग्री की उचित निगरानी रखें ।
- सड़क पर ना खेलें ।
- अंधेरी और निर्जन जगहों पर जाकर न खेलें ।



१.९ प्रथमोपचार एवं रक्तस्राव

- मैदान पर खेलते समय हमेशा प्रथमोपचार सामग्री अपने साथ रखना ।
- मैदान में गिरने अथवा कुछ चोट लगने पर तुरंत अपने शिक्षकों को बताना चाहिए ।
- प्रथमोपचार पेटी में कौन-सी सामग्री है, इसे पहले ही देखें ।



१.१० पोशाक

शरीर की रक्षा करने के लिए मौसम के अनुसार पोशाक होनी चाहिए । बरसात में छाता, रेनकोट का उपयोग करने से हमारा शरीर गीला नहीं होता है । जाड़े में ऊन की शॉल, स्वेटर, कनटोपी पहनने से ठंड से तकलीफ नहीं होती । गर्मी में धूप से बचने के लिए सिर पर रूमाल, टोपी, गमछा, स्कार्फ बाँधना आवश्यक होता है । आँखों पर काला चष्मा लगाना भी लाभदायी होता है ।

