

१. स्वास्थ्य

१.१ मेरी दिनचर्या



चित्रवाचन



- ◆ सुबह जल्दी जागना
- ◆ प्रातःकर्म से निवृत्त होना
- ◆ दाँत माँजना
- ◆ योगासन, सूर्य नमस्कार करना
- ◆ स्नान करना
- ◆ कपड़े पहनना
- ◆ जलपान करना
- ◆ विद्यालय जाना



- ◆ पढ़ाई करना
- ◆ घर की साफ-सफाई करना
- ◆ मैदान में खेलना
- ◆ माता जी की सहायता करना
- ◆ बड़ों के बताए कार्य करना
- ◆ विद्यालय का गृहकार्य करना
- ◆ रात में भोजन करना
- ◆ जल्दी सोना

- ◆ दिनचर्या का महत्त्व बताएँ। हमारे जीवन में जल्दी सोना, शरीर की स्वच्छता, संतुलित भोजन, खेल और व्यायाम का जो महत्त्व है, उसपर विचार-विमर्श करवाएँ। दैनिक कार्य लिखकर क्षेत्रानुसार उनकी सारिणी बनाने के लिए कहें।

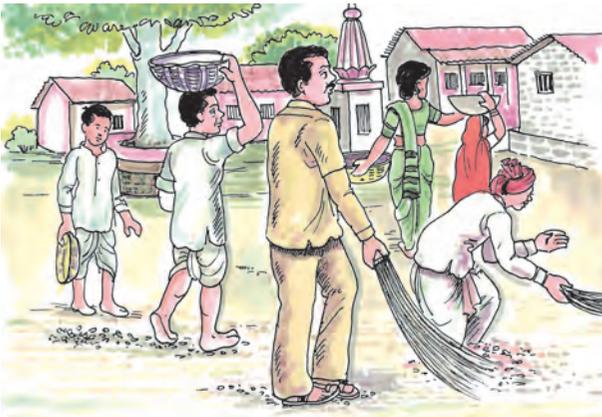
१.२ शरीर की स्वच्छता

लिखो कि ✓ है अथवा ✗ है।



- ◆ भोजन के बाद दाँत स्वच्छ करने चाहिए।
- ◆ मलमूत्र विसर्जन के बाद हाथ-पाँव धोने चाहिए।
- ◆ भोजन से पहले हाथ स्वच्छ नहीं धोने चाहिए।
- ◆ जल्दी सोना चाहिए और जल्दी जागना चाहिए।
- ◆ स्नान करते समय सभी अंगों को स्वच्छ करना चाहिए।
- ◆ बड़ों की सहायता से नाखून काटने चाहिए। मैल निकालना चाहिए।
- ◆ बालों में तेल लगाकर बाल सँवारने नहीं चाहिए।
- ◆ आँखें, नाक और जीभ को स्वच्छ करना आवश्यक नहीं है।

परिसर की स्वच्छता



लिखो कि ✓ है अथवा ✗ है।

- ◆ घर का परिसर स्वच्छ रखना चाहिए।
- ◆ कहीं पर भी थूकना चाहिए।
- ◆ सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ा-कचरा फेंकना चाहिए।
- ◆ गीला कूड़ा-कचरा नीले बक्से में और सूखा कूड़ा-कचरा हरे बक्से में डालना चाहिए।

१.३ भोजन



नमक का अति सेवन करने से बचें ।



ताजा अन्न का सेवन करें ।



भरपूर पानी पीएँ ।



साग-सब्जियों, खाद्यान्नों, दलहनों-
तिलहनों का समावेश करना चाहिए ।



भोजन



खुले में रखे खाद्यपदार्थ खाने से बचें ।

१.४ विश्राम और नींद



शारीरिक परिश्रम करने के बाद थके-माँदे शरीर को विश्राम की आवश्यकता होती है । प्रतिदिन सात से आठ घंटे नींद लेने से शरीर फुर्तीला बन जाता है ।



- ◆ थाली में परोसा हुआ और घर में पकाया भोजन पूरी तरह खाने की आदत लगने की दृष्टि से जानकारी दें । भोजन, विश्राम और नींद जैसे मुद्दों पर चर्चा करें और उनका महत्त्व समझा दें ।

४ खेलें, करें, सीखें

१.५ स्वच्छतागृह का उपयोग

स्नान करने, मलमूत्र विसर्जित करने के लिए घर में स्वच्छतागृह होता है। इसी तरह; ऐसे स्वच्छतागृह सार्वजनिक स्थानों पर भी पाए जाते हैं।

मलमूत्र विसर्जन करने से स्वयं को कभी भी रोकना नहीं चाहिए। सड़क किनारे, मैदान में अथवा खुले स्थान में मलमूत्र विसर्जन नहीं करना चाहिए। इससे संक्रमित रोग फैलते हैं। मलमूत्र विसर्जन के पश्चात साबुन से हाथ-पाँव धोकर स्वच्छ करने चाहिए। साथ ही शरीर के अंगों की सफाई करने के लिए भरपूर पानी का उपयोग करना चाहिए। स्वच्छतागृह को स्वच्छ बनाए रखने का दायित्व भी हमारा ही है। स्वच्छतागृह का उपयोग करने के बाद पर्याप्त पानी का उपयोग कर उसे स्वच्छ रखना चाहिए।



१.६ बुरी आदतों की रोक-थाम

जो आदतें हमारे स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव छोड़ती हैं, उन्हें बुरी आदतें कहते हैं। बुरी आदतें ढूँढ़कर उनकी रोक-थाम करनी चाहिए। हमें बुरी आदतों का त्याग करना चाहिए।



- मेरी कृति :**
- (१) तुम अपनी अच्छी आदतों के बारे में लिखो।
 - (२) नीचे कुछ आदतें बताई गई हैं। उनपर चर्चा करो और लिखो कि उनमें अच्छी आदतें कौन-सी हैं।

सभी प्रकार की सब्जियाँ, दलहन और सलाद खाता हूँ।	घर में बनाए खाद्यपदार्थ खाता हूँ।	
हमेशा पैकेटबंद खाद्यपदार्थ खाता हूँ।	मुझे विभिन्न फल खाना पसंद है।	
बाजार में मिलने वाली अलग-अलग कोल्ड ड्रिंक बार-बार पीता हूँ।	कंप्यूटर का उपयोग अध्ययन के लिए करता हूँ।	
प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करता हूँ।	मुझे व्यायाम करना अच्छा लगता है।	
वड़ा-पाव, बर्गर, भेल (चाट)/नूडल्स बार-बार खाता हूँ।	दिनभर मोबाइल में गेम खेलता हूँ।	
मैदानी खेल खेलता हूँ।	बहुत समय तक टीवी देखता हूँ।	

◆ अच्छी आदतों और बुरी आदतों के विषय में जानकारी देकर अच्छी आदतों का महत्त्व समझा दें।

१.७ सामान्य रोग



सामान्य ज्वर (बुखार): शरीर का तापमान बढ़ने से शरीर गरम हो जाता है। इसी को ज्वर आना कहते हैं। सामान्य

ज्वर आने पर माथे पर ठंडे पानी की पट्टियाँ रखने से ज्वर उतर जाता है। इसी तरह, पानी से शरीर को पोंछने से भी ज्वर कम किया जा सकता है। ऐसी स्थिति में डॉक्टर की सलाह लें।



शरीर दर्द होना : शरीर के अलग-अलग अंगों में पीड़ा-वेदना का अनुभव होता है। इसी को शरीर दर्द होना कहते हैं।

सिर, पीठ, पेट, कमर आदि अंगों में पीड़ा अनुभव होने पर अपने माता-पिता जी अथवा शिक्षकों को तुरंत बताना चाहिए। डॉक्टर की सलाह लें।



सरदी-खाँसी : नाक बहने अथवा खाँसी होने जैसी बीमारियों के समय यह ध्यान रखना चाहिए कि दूसरों के संपर्क में आने से बचें। सुरक्षा बरतें। डॉक्टर की सलाह लें। मास्क का उपयोग करें।



अंदरूनी चोट : मैदान में खेलते हुए गिर जाने से चोट लगती है और माँसपेशियों को अंदरूनी

आघात लगता है। यह चोट / आघात दिखाई नहीं देता है परंतु शरीर का वह अंग पीड़ा / वेदना का अनुभव करता है। ऐसी स्थिति में उस अंग की अधिक हलचल नहीं करनी चाहिए। डॉक्टर की सलाह लें।

१.८ प्राथमिक उपचार



दुर्घटनाग्रस्त अथवा घायल हुए व्यक्ति पर डॉक्टर की सहायता प्राप्त होने से पूर्व जो आवश्यक उपचार किए जाते हैं; उन्हें प्राथमिक उपचार कहते हैं। प्राथमिक उपचार करने के बाद उस व्यक्ति को शीघ्रातिशीघ्र डॉक्टर के यहाँ ले जाना चाहिए।



खरोंच आना : खरोंच आए हिस्से को स्वच्छ पानी से धोना चाहिए। फिर उसे साफ कपड़े से पोंछना चाहिए। खरोंचवाले स्थान

पर जंतुनाशक औषधि अथवा मरहम लगाना चाहिए। बड़े-बुजुर्ग व्यक्ति से कहें।



खून बहना : यदि शरीर के किसी हिस्से से खून बहता होगा तो उस हिस्से पर हाथ से दबाकर खून का बहना रोकना चाहिए। खून का बहना बंद होने पर जिस हिस्से पर घाव / चोट

लगी है, उसे पानी से स्वच्छ करना चाहिए। उसपर जंतुनाशक औषधि और कपास लगाकर कसकर पट्टी बाँधनी चाहिए। उस व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर के यहाँ ले जाएँ।



अस्थिभंग (हड्डी का टूटना) : शरीर की किसी हड्डी के टूटने अथवा हड्डी को चोट लगने को अस्थिभंग कहते हैं। अस्थिभंग हुए

अंग की कम-से-कम हलचल करते हुए किसी पट्टी का उसे सहारा देकर बाँध देना चाहिए और तुरंत ही डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



जलना/झुलसना :

जले/झुलसे हुए अंग पर तुरंत ठंडा पानी धीरे-धीरे डालना

चाहिए। जले/झुलसे हुए हिस्से पर उपयुक्त मरहम लगाएँ। डॉक्टर की सलाह लें।

मेरी कृति : कोई भी खाली बक्सा / खोखा लेकर उसकी प्राथमिक उपचार पेटी बनाओ। घर में प्राथमिक उपचार की जो भी सामग्री उपलब्ध होगी ; उसे उस पेटी में रखो। उसकी जानकारी लें।

१.९ वस्त्र



ऋतुओं के अनुसार अलग-अलग वस्त्र पहने जाते हैं। गरमी में सूती, हल्के रंग के वस्त्र पहनते हैं। सिर पर गमछा अथवा टोपी लपेटते / पहनते हैं। सरदी के दिनों में गर्म और ऊनी कपड़े, स्वेटर, जर्कीन, गुलूबंद, कंटोप, दस्ताने और पैरों में मोजे पहनते हैं। बरसात में पानी से बचने के लिए वॉटर प्रूफ रेनकोट, कैप और गमबूट का उपयोग करते हैं।

अलग-अलग समय पर जो अलग-अलग प्रकार के वस्त्र पहने जाते हैं; उन्हें वेशभूषा अथवा पहनावा भी कहते हैं। जैसे: विद्यालय का गणवेश, किसी विवाह समारोह के वस्त्र अथवा व्यवसाय के अनुसार अलग-अलग पोशाकें होती हैं।

खेलने और व्यायाम की अलग-अलग प्रकार की पोशाकें होती हैं। खिलाड़ियों को अपने-अपने खेल के अनुसार विभिन्न प्रकार के वस्त्र पहनने पड़ते हैं।



मेरी कृति : विभिन्न खेलों के लिए उपयोग में लाए जाने वाले वस्त्रों (पोशाक) के चित्रों का संग्रह चिपक कॉपी में करो।