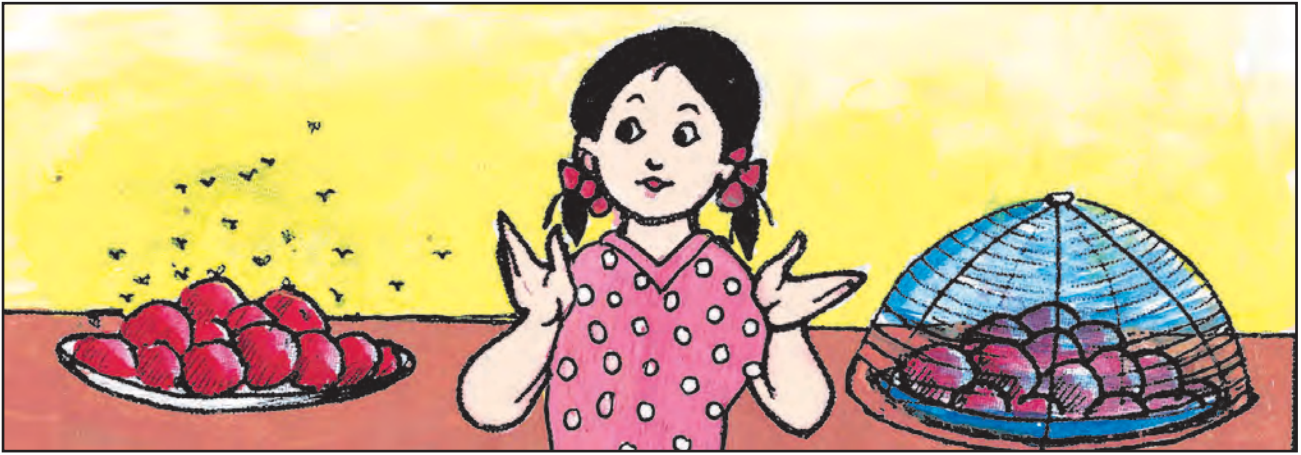


جوڑیاں لگاؤ۔



تصویروں کا معائنہ کروا کر وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔ روزمرہ کی صحت مند عادتوں کی اہمیت بتائیں۔ روزمرہ زندگی میں ان عادتوں پر عمل کرنے کے لیے کہیں۔





طلبہ کو چند عام اصول بتائے جائیں۔ مثلاً پروسا ہوا کھانا ختم کرنے کے لیے کہیں۔ کھانا ضائع ہونے سے بچانے کے بارے میں رہنمائی کریں۔ کھاتے ہوئے کھانا نیچے نہ گرانے کی تلقین کریں۔ تمام قسم کی سبزی ترکاری کھانے کی اہمیت ذہن نشین کرائیں۔ کھلی رکھی غذائی چیزیں کھانے سے پرہیز کرنے کے لیے کہیں۔ موسمی پھل کھانے کے بارے میں کہیں۔ خوب پانی پینے کے لیے کہیں۔ متضاد کھانوں کے بارے میں معلومات دے کر ان کے استعمال سے پرہیز کرنے کے لیے کہیں۔ کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھونے کے لیے کہیں۔