۱۔ صحت

۱؍۱ میرا معمول

صبح سویرے جاگنا

معمولات انجام دینا

دانت مانجھنا

نہانا

بال سنوارنا

ناشتہ کرنا

کپڑے پہننا

اسکول جانا

پڑھائی کرنا

میدان پر کھیلنا

گھر کے کام کرنا

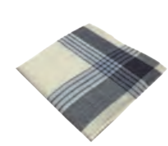
سونا

۲ء۱ ہاتھوں کو صاف ستھرا رکھنا

میری سرگرمی

درج ذیل ذرائع کا مناسب استعمال کرو۔

صابن



رومال

واش بیسن

مائع کی شکل میں صابن
(لِکوِڈ سوپ)

- تصویروں کا مشاہدہ کروا کر اس پر بات چیت کرنے کے لیے کہیں۔ صحت مند عادتوں کی اہمیت بتائیں۔ ہاتھوں کو صاف ستھرا رکھنے سے متعلق معلومات دیں۔ کھانے سے پہلے اور بعد میں، اسی طرح ضرورت سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کی صفائی سے متعلق بات چیت کریں۔

۱ء۳ غذا

پھل

سبزی ترکاری

دال چاول

چپاتی / روٹی

مٹکی کا سالن

دودھ

کچومر

پانی

ہمیشہ نہ پئیں

چائے

کافی

مشروبات

ہمیشہ نہ کھائیں

وڑا پاؤ

برگر

پزّا

♦ پروسی گئی تمام غذا پوری طرح کھا لینے کی عادت کی اہمیت بتائیں۔ کھانے میں سبزی ترکاری کے استعمال کی اہمیت بتائیں۔ مختلف اقسام کے پھل کھانے کے لیے کہیں۔ خوب پانی پینے کو کہیں۔ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ منہ اچھی طرح دھونے کی ترغیب دیں۔

۱ء۴ بُری عادتوں سے پرہیز

زیادہ استعمال سے بچیں

موبائل

ٹی وی

ویڈیو گیم

۱ء۵ ابتدائی طبّی مدد

چکٹ پٹّی

پٹّی

ابتدائی طبّی مدد کا بکس

کپاس

آیوڈین

بینڈیڈ

مرہم

میری سرگرمی

پڑھو اور مناسب نشان لگاؤ۔ ☐ ✓ ☐ ✗

- رکابی میں اپنی پسند، ناپسند کی کھانے کی تمام چیزیں ختم کرتا ہوں۔ ☐
- گھر میں ہمیشہ موبائل پر کھیلتا ہوں۔ ☐
- ہر قسم کی سبزی نہیں کھاتا ہوں۔ ☐
- گھر میں مسلسل ٹی وی دیکھتا ہوں۔ ☐
- بلا ناغہ ورزش کرتا ہوں۔ ☐
- دن بھر میں خوب پانی پیتا ہوں۔ ☐

♦ طلبہ کو تاکید کریں کہ ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل اور ویڈیو گیم کے زیادہ استعمال سے آنکھوں پر مضر اثرات پڑتے ہیں۔ اس لیے ایسی چیزیں زیادہ دیر تک نہ دیکھیں۔ ان پر کھیلوں میں وقت برباد نہ کریں۔ ٹی وی قریب سے نہ دیکھیں۔

♦ ابتدائی طبّی مدد کے بکس کے بارے میں معلومات دیں۔ 'میری سرگرمی' مکمل کرلینے پر ضرورت کے مطابق مناسب رہبری کریں۔

اسکول کے احاطے کی صفائی

گھر کے احاطے کی صفائی

بیت الخلا

ہاتھوں کی صفائی

کوڑا دان

- اسکول اور گھر کے اطراف کو صاف ستھرا رکھنے کی ترغیب دیں۔ گیلا اور سوکھا کچرا الگ الگ جمع کریں۔
- غلاظت کو دیر تک نہ رکھیں۔ بیت الخلا کے استعمال کی معلومات دیں۔ بیت الخلا جانے کے بعد پانی کا اچھی طرح استعمال کریں۔ اپنے اعضا اور ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔ ذاتی صفائی کی اہمیت بتائیں۔
- ناخن اور بال بڑھ جائیں تو انھیں تراشیں۔ جلد، ناک اور آنکھوں کی صفائی رکھنے کے لیے کہیں۔

۷ء۱ جسمانی اعضا

بتاؤ کہ درج ذیل کاموں میں کن اعضا کا استعمال ہوتا ہے۔

پھینکنا

اوپر رکھی ہوئی چیز اُٹھانا

چلنا

نیچے رکھی ہوئی چیز اُٹھانا

- کس عمل میں کون سا عضو استعمال ہوتا ہے، اس پر بات چیت کریں۔ حرکت و عمل کے دوران عضلات اور جوڑوں میں ہونے والی حرکات کا تجربہ کرنے کو کہیں۔
- اعضا کے نام بتا کر ان کے ذریعے ہونے والے مختلف کام دریافت کریں۔

6ZIABI