१. स्वास्थ्य

१.१ मेरा दिनक्रम

सुबह उठना

प्रातःकार्य

दाँत साफ करना/माँजना

स्नान करना

बाल बनाना/सँवारना

भोजन करना

कपड़े पहनना

विद्यालय जाना

पढ़ाई करना

मैदान पर खेलना

घर के काम करना

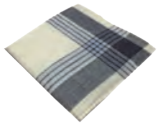
सोना

१.२ हाथों की स्वच्छता

मेरी कृति

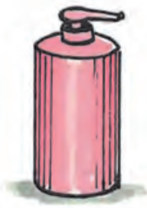
निम्न साधनों का उचित उपयोग करो।

साबुन



रूमाल

वॉश बेसिन



लिक्विड सोप

◆ चित्रों का निरीक्षण करने के लिए कहें और चर्चा करवाएँ। दैनिक स्वास्थकारक आदतों का महत्त्व बताएँ। हाथों की स्वच्छता के विषय में जानकारी दें। भोजन करने से पहले और भोजन के बाद तथा मल-मूत्र विसर्जन के बाद हाथों की स्वच्छता क्यों करें? इसपर चर्चा करवाएँ।

१.३ मेरा भोजन

फल

हरी सब्जियाँ

दाल भात

रोटी/कोंचा

उसल

दूध

कचूमर/रायता

पानी

हमेशा मत पीयो

चाय

कॉफी

ठंडे पेय

हमेशा मत खाओ

वड़ा पाव

बर्गर

पिज्जा

◆ थाली में परोसा पूरा भोजन खाने की आदतों का महत्त्व बताएँ। भोजन में सभी प्रकार की सब्जियाँ खाने का महत्त्व समझा दें। विविध प्रकार के फल खाने के लिए कहें। भरपूर पानी पीने के लिए कहें। भोजन करने से पहले और बाद में हाथ और मुँह स्वच्छ धोने के लिए कहें।

१.४ बुरी आदतों की रोक-थाम

अति उपयोग करने से बचो

मोबाइल टीवी वीडियो गेम

१.५ प्राथमिक उपचार

चिपक पट्टी/बैंडेड

पट्टी

प्राथमिक उपचार पेटी कपास आयोडीन बैंडेज मरहम

मेरी कृति

पढ़ो और उचित चिह्नों का प्रयोग करो ✓ ×

थाली में परोसे हुए मेरे पसंद तथा नापसंद के सभी पदार्थ खा लेता हूँ।		घर में मैं हमेशा मोबाइल पर खेलता हूँ।	
सभी हरी सब्जियाँ नहीं खाता हूँ।		घर में हमेशा टीवी देखता हूँ।	
नियमित रूप से कसरत करता हूँ।		दिनभर अधिक पानी का सेवन करता हूँ।	

- टीवी, कम्प्यूटर, मोबाइल, वीडियो गेम का अति उपयोग करने से हमारी आँखों पर उसका दुष्परिणाम होता है। इसलिए इन्हें अधिक समय तक न देखें। इसपर खेलने में अपना समय बरबाद न करें। साथ ही विद्यार्थियों को यह भी सूचित करें कि वे नजदीक से टीवी न देखें।
- प्राथमिक उपचार पेटी की जानकारी दें। 'मेरी कृति' करने के पश्चात आवश्यकतानुसार योग्य समुपदेशन करें।

१.६ स्वच्छता

विद्यालय के परिसर की स्वच्छता

घर के परिसर की स्वच्छता

शौचालय की स्वच्छता

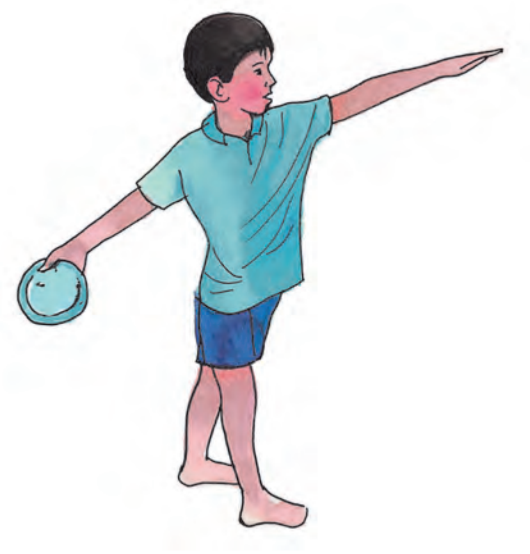
हाथों की स्वच्छता

कूड़ादान

- विद्यालय और घर का परिसर स्वच्छ रखने के लिए प्रोत्साहन दें। गीला और सूखा कूड़ा अलग-अलग जमा करें।
- मल-मूत्र को न रोकें। शौचालय का उपयोग करने के बारे में जानकारी दें। मल-मूत्र विसर्जन के बाद भरपूर पानी का उपयोग करें। अंग और हाथ स्वच्छ धोएँ। व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्त्व बताएँ।
- नाखून और बालों के बढ़ने पर उन्हें काटने तथा त्वचा, नाक और आँखों को स्वच्छ करने के लिए कहें।

१.७ शरीर के अंग

निम्न क्रियाओं में किन-किन अंगों का उपयोग हो रहा है, वह बताओ ।



फेंकना

ऊपर रखी वस्तु उठाना

चलना

नीचे रखी वस्तु उठाना

- कौन-सी कृति करते समय किस अंग का उपयोग होता है, इसपर चर्चा करें। संचलन और कृति करते समय जोड़ों और माँसपेशियों की होनेवाली हलचलें अनुभव करने के लिए कहें।
- अंगों के नाम बताकर उनके द्‌वारा होने वाली विविध क्रियाओं के संबंध में पूछें।

QN6U7R