१. आरोग्य

१.१ माझी दिनचर्या

पहाटे उठणे

प्रातर्विधी

दात घासणे

अंघोळ करणे

केस विंचरणे

जेवण करणे

कपडे घालणे

शाळेत जाणे

अभ्यास करणे

मैदानावर खेळणे

घरची कामे करणे

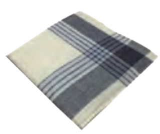
झोपणे

१.२ हातांची स्वच्छता

माझी कृती

खालील साधनांचा योग्य वापर करा.

साबण



रुमाल

वॉश बेसिन

द्रवरूप साबण (लिक्विड सोप)

◆ चित्रांचे निरीक्षण करण्यास सांगून चर्चा घडवून आणावी. आरोग्यदायी सवयींचे महत्त्व सांगावे. हातांच्या स्वच्छतेबाबत माहिती द्यावी. जेवणापूर्वी व नंतर तसेच मलमूत्र विसर्जनानंतर हातांच्या स्वच्छतेबाबत चर्चा घडवून आणावी.

१.३ माझा आहार

फळे

भाजीपाला

वरण भात

पोळी/भाकरी

उसळ

दूध

कोशिंबीर

पाणी

नेहमी पिऊ नये

चहा

कॉफी

शीतपेय

नेहमी खाऊ नये

वडापाव

बर्गर

पिझ्झा

◆ वाढलेले सर्व अन्न संपवण्याच्या सवयीचे महत्त्व सांगावे. भाज्यांचे आहारातील महत्त्व सांगावे. विविध फळे खाण्यास सांगावे. भरपूर पाणी पिण्यास सांगावे. जेवणापूर्वी व नंतर हात व तोंड स्वच्छ धुण्यास सांगावे.

१.४ वाईट सवयींना प्रतिबंध

अतिवापर टाळूया

मोबाईल

टीव्ही

व्हिडिओगेम

१.५ प्रथमोपचार

चिकटपट्टी

पट्टी

प्रथमोपचार पेटी

कापूस

आयोडीन

बँडेड

मलम

माझी कृती

वाचा व योग्य चिन्ह वापरा ✓ ×

ताटातले आवडते व नावडते सर्व पदार्थ नेहमी संपवतो.	☐	घरी नेहमी मोबाईल खेळतो.	☐
सर्व भाज्या खात नाही.	☐	घरी सतत टीव्ही बघतो.	☐
नियमित व्यायाम करतो.	☐	दिवसभरात भरपूर पाणी पितो.	☐

- टीव्ही, संगणक, मोबाईल, व्हिडिओ गेम यांच्या अतिवापराने डोळ्यांवर दुष्परिणाम होतो. म्हणून या वस्तू खूप वेळ पाहू नयेत यावर खेळण्यात वेळ घालवू नये. टीव्ही जवळून पाहू नये इत्यादी बाबत विद्यार्थ्यांना सूचना द्याव्यात.
- प्रथमोपचार पेटीची माहिती द्यावी. माझी कृती केल्यानंतर आवश्यकतेनुरूप योग्य समुपदेशन करावे.

१. ५ स्वच्छता

शाळा परिसर स्वच्छता

घर परिसर स्वच्छता

स्वच्छतागृह

हाताची स्वच्छता

कचरा कुंडी

- शाळा व घराचा परिसर यांच्या स्वच्छतेची प्रेरणा द्यावी. ओला व सुका, कचरा वेगवेगळा जमा करावा.
- मलमूत्र रोखून ठेवू नये. स्वच्छतागृहाचा वापर करण्याबाबत माहिती द्यावी. मलमूत्र विसर्जनानंतर भरपूर पाण्याचा वापर करावा. अवयव व हात स्वच्छ धुवावे. वैयक्तिक स्वच्छतेचे महत्त्व सांगावे.
- नखे व केस वाढल्यावर कापण्यास, तसेच त्वचा, नाक व डोळ्यांची स्वच्छता करण्यास सांगावे.

१. ६ शरीराचे अवयव

खालील क्रियांमध्ये कोणकोणत्या अवयवांचा वापर होत आहे ते सांगा.

फेकणे

वरील वस्तू उचलणे

चालणे

खालील वस्तू उचलणे

- कोणती कृती करताना कोणत्या अवयवाचा वापर होतो. याची चर्चा करावी. हालचाली व कृती करताना सांधे व स्नायूंच्या होणाऱ्या हालचाली अनुभवण्यास सांगावे.
- अवयवांची नावे सांगून त्यांद्वारे होणाऱ्या विविध क्रिया विचाराव्यात.

U2L1DE