۱۔ صحت

۱۔۱ میرا روزانہ کا معمول

اندازاً درکار وقت	روزانہ کے معمولات (کام)

۲ء۱ جسمانی صفائی

میں روزانہ صاف کرتا/ کرتی ہوں۔

نیچے دی ہوئی جدول 'ہاں' یا 'نہیں' لکھ کر مکمل کرو۔

بال	کنگھا، تیل	
ناک	دستی رومال	
آنکھیں	پانی/ دستی رومال	
دانت	پیسٹ، برش	
ناخن	نیل کٹر	
جلد	صابن، دستی رومال	

میری سرگرمی

اپنے دوست/ سہیلی کے روزانہ کے معمول معلوم کرو۔

♦ سرپرستوں کی مدد سے روزانہ کے معمولات کی فہرست تیار کروائیں۔ طلبہ پر جسمانی صفائی کی اہمیت واضح کریں۔ صفائی کی عادت ڈالنے کی ترغیب دیں۔

۳ء۱ اپنے آس پاس (ماحول) کی صفائی

کمرۂ جماعت اور اسکول کے احاطے کی صفائی

گھر اور گھر کے آس پاس کی صفائی

سرگرمی نمبر	سرگرمی	کبھی کبھی	ہمیشہ
۱	اپنا کمرہ صاف ستھرا رکھیں۔		
۲	اپنا سامان مناسب جگہ پر سلیقے سے رکھیں۔		
۳	گھر صاف ستھرا رکھنے کا خیال رکھیں۔		
۴	کچرا کوڑے دان میں ڈالیں۔		
۵	اپنے آس پاس کا ماحول صاف ستھرا رکھیں۔		

♦ گھر کے آس پاس اور اسکول کے احاطے کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے کہیں۔ طلبہ کو صفائی کی اہمیت سمجھائیں۔ اس بات کی طرف توجہ دلائیں کہ اپنے اطراف کے علاقے ہمیشہ صاف رکھیں۔ اوپر دی ہوئی جدول میں سرگرمی کے آگے ✓ یا ✗ کا نشان لگانے کے لیے کہیں۔

۱ء۴ غذا

تازہ غذا کا استعمال کریں۔ غذا میں سبزی ترکاریوں اور پھلوں کو شامل رکھیں۔ سبزیوں اور پھلوں کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھولیں جس سے جراثیم ہمارے پیٹ میں نہیں جاتے۔ دن بھر خوب پانی پئیں۔

تم دن بھر میں جو غذا استعمال کرتے ہو اس کی فہرست بناؤ۔

صبح (ناشتہ)	دوپہر (کھانا)	شام (ناشتہ)	رات (کھانا)

۱ء۵ آرام اور نیند

رات میں جلد سو جائیں۔

صبح جلد اٹھیں۔

کم از کم ۷ سے ۸ گھنٹوں کی نیند لیں۔

♦ دن بھر میں جو غذا استعمال کرتے ہیں اس کی فہرست تیار کروائیں۔ طلبہ پر غذا کی اہمیت واضح کریں۔ روزانہ گھر میں جو غذا تیار کی جاتی ہے اسے مزے لے کر کھانے کی ترغیب دیں۔ ہر طرح کی سبزیاں کھانے کی عادت ہوجانے سے متعلق طلبہ کو ہدایات دیں۔

۱ء۶ بیت الخلا کا استعمال

پیشاب یا پاخانے کی شدت ہو تو اسے روک کر نہ رکھیں۔
پیشاب یا پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھ پیر اچھی طرح دھوئیں۔

۱ء۷۔ ورزش

پابندی کے ساتھ ورزش کریں۔

ورزش سے جسم صحت مند رہتا ہے۔

ورزش سے جسم لچکدار بنتا ہے۔

ایسے میدانی کھیل کھیلیں جن میں خوب بھاگ دوڑ کا موقع ملے۔

۱ء۸۔ بری عادتوں سے پرہیز

۱۔ بازار میں ملنے والی تیار چیزیں زیادہ کھانے سے صحت پر بُرا اثر ہوتا ہے۔ باہری چیزیں اور کولڈ ڈرنکس جیسی چیزوں کا بہت زیادہ استعمال نہ کریں۔

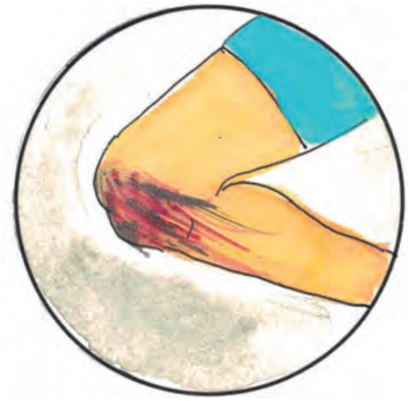
۲۔ ٹی۔وی، کمپیوٹر اور موبائل کے زیادہ استعمال کی وجہ سے آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ٹی۔وی بہت قریب سے نہ دیکھیں۔

۳۔ عوامی جگہوں پر تھوکنے، کچرا پھینکنے یا پیشاب پاخانہ کرنے سے احتیاط برتیں۔

♦ اچھی اور بری عادتوں کے بارے میں معلومات دے کر اچھی عادتوں کی اہمیت واضح کریں۔

یاد رکھیں:

- میدان کو صاف ستھرا رکھیں۔
- ڈھیلے ڈھالے اور سوتی کپڑے پہنیں۔
- کھیلتے وقت کینواس کے جوتے پہنیں۔
- کھیلنے کے سامان کا خصوصی خیال رکھیں۔
- راستے پر نہ کھیلیں۔
- اندھیری یا سنسان جگہ پر جا کر نہ کھیلیں۔



۱۔۹ ابتدائی طبّی امداد اور خون کا بہنا

- میدان میں کھیلتے وقت ابتدائی طبّی امداد کا بکس ہمیشہ ساتھ رکھیں۔
- اگر کھیلتے وقت میدان میں گر پڑیں یا کوئی تکلیف ہو تو فوراً اپنے استاد کو بتائیں۔
- ابتدائی طبّی امداد کے بکس میں رکھی ہوئی چیزوں کی جانچ کر لیں۔

۱۔۱۰ لباس

جسم کی حفاظت کے لیے موسم کی مناسبت سے لباس پہننا ضروری ہوتا ہے۔ بارش میں چھتری اور برساتی (رین کوٹ) کا استعمال کرنے سے ہمیں بھیگنے کا خطرہ نہیں رہتا۔ سردیوں میں گرم شال، سوئیٹر اور کانٹوپ وغیرہ پہننے پر سردی کی شدت سے بچاؤ ہوتا ہے۔ گرمیوں میں دھوپ سے بچاؤ کے لیے سر پر رومال باندھنا، ٹوپی، انگوچھا یا اسکارف باندھنا ضروری ہوتا ہے۔ آنکھوں پر کالے رنگ کا چشمہ لگانا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔