

१. आरोग्य



१.१ माझी दिनचर्या

अंदाजे वेळ	दैनंदिन काम





१.२ शारीरिक स्वच्छता

मी नेहमी स्वच्छ करतो / करते.

खालील तक्ता होय / नाही लिहून पूर्ण करा.

केस	कंगवा, तेल	
नाक	रुमाल	
डोळे	पाणी / रुमाल	
दात	पेस्ट, ब्रश	
नखे	नेलकटर	
त्वचा	साबण, रुमाल	



माझी कृती

आपल्या मित्रांची दैनंदिनी समजून घ्या.

- ♦ पालकांच्या मदतीने दैनंदिन कामाची यादी तयार करून घ्यावी. शारीरिक स्वच्छतेचे महत्त्व पटवून द्यावे. नियमित स्वच्छता राखण्याची सवय लागण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.

१.३ परिसर स्वच्छता



वर्ग व शाळेचा परिसर (स्वच्छता)



घर व घराचा परिसर (स्वच्छता)

कृती क्र.	कृती	कधीकधी	नेहमी
१	आपली खोली नीटनेटकी ठेवावी.		
२	आपले साहित्य जागेवर व्यवस्थित ठेवावे.		
३	घर स्वच्छ राहील याची काळजी घ्यावी.		
४	कचरा कचराकुंडीतच टाकावा.		
५	परिसर स्वच्छ ठेवावा.		

◆ घराचा परिसर तसेच शाळेचा परिसर स्वच्छ ठेवण्यास सांगावे. स्वच्छतेचे महत्त्व पटवून द्यावे. परिसर नियमित स्वच्छ राहील याकडे लक्ष द्यावे. वरील तक्त्यात कृतीसमोर (✓) अशी किंवा (×) अशी खूण करावयास सांगावी.



१.४ आहार

ताजे व गरम अन्न सेवन करावे. पालेभाज्या व फळे यांचा आहारात समावेश करावा. भाज्या व फळे स्वच्छ धुऊन घ्यावीत. त्यामुळे जंतू पोटात जात नाहीत. दिवसभरात भरपूर पाणी प्यावे.

तुम्ही दिवसभरात कोणता आहार घेता याची यादी करा.



सकाळी (न्याहारी)	दुपारी (जेवण)	सायंकाळी (फराळ)	रात्री (जेवण)



१.५ विश्रांती व झोप

रात्री लवकर झोपावे.

सकाळी लवकर उठावे.

किमान ७ ते ८ तास झोप घ्यावी.

- ◆ दिवसभरातील आहाराची यादी तयार करून घ्यावी. आहाराचे महत्त्व पटवून द्यावे. दैनंदिन जेवणात घरात जे जेवण तयार केले असेल त्याचे आनंदाने सेवन करावे. सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या खाण्याची सवय लागावी यादृष्टीने सूचना द्याव्यात.

१.६ स्वच्छतागृहाचा वापर

मलमूत्र आवेग रोखून धरू नये.

मलमूत्र विसर्जनानंतर हातपाय स्वच्छ धुवावेत.



१.७ व्यायाम

नियमित व्यायाम करावा.

व्यायामामुळे शरीर निरोगी रहाते.

व्यायामामुळे शरीर लवचीक बनते.

भरपूर धावपळ होईल असे मैदानी खेळ खेळावेत.



१.८ वाईट सवयींना प्रतिबंध

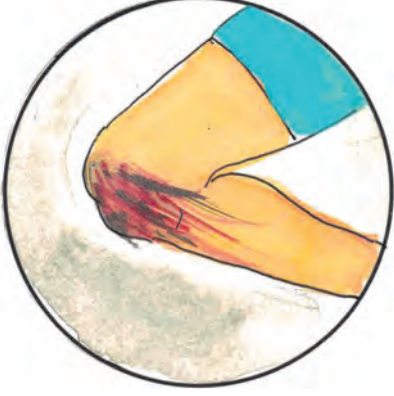
१. विकतच्या पदार्थांच्या अतिसेवनाने आरोग्यावर दुष्परिणाम होतात. बाहेरचे पदार्थ तसेच शीतपेये यांसारखे पदार्थ नेहमी खाऊ नयेत.
२. टी. व्ही., संगणक, मोबाईल यांच्या अतिवापराने डोळ्यांना इजा होऊ शकते. टी. व्ही. खूप जवळून पाहू नये.
३. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे, कचरा टाकणे आणि मलमूत्र विसर्जन या क्रिया करू नयेत.



◆ चांगल्या सवयी व वाईट सवयी यांची माहिती देऊन चांगल्या सवयींचे महत्त्व पटवून द्यावे.

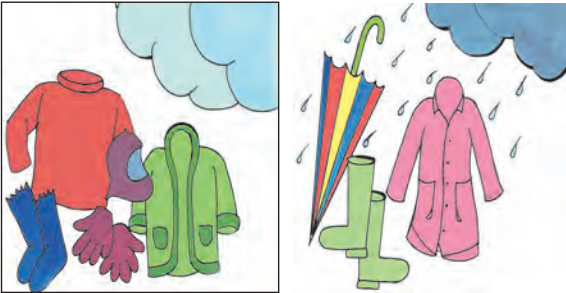
लक्षात ठेवा.

- मैदान स्वच्छ ठेवावे.
- सैलसर व सुती कपडे घालावे.
- खेळताना कॅनव्हॉसचे बूट घालावे.
- क्रीडा साहित्याची योग्य निगा राखावी.
- रस्त्यावर खेळू नये.
- अंधाऱ्या जागी, निर्जन स्थळी जाऊन खेळू नये.



१.९ प्रथमोपचार व रक्तस्राव

- मैदानावर खेळताना प्रथमोपचार पेटी नेहमी जवळ ठेवावी.
- मैदानावर पडल्यास अथवा काही इजा झाल्यास त्वरित आपल्या शिक्षकांना सांगावे.
- प्रथमोपचार पेटीत कोणते साहित्य आहे ते पहावे.



१.१० पोशाख

शरीराचे रक्षण करण्यासाठी ऋतुमानानुसार पोशाख असणे आवश्यक असते. पावसाळ्यात छत्री, रेनकोटचा वापर केल्याने आपण भिजत नाही. हिवाळ्यात उबदार कपडे, लोकरीची शाल, स्वेटर, कानटोपी घातल्याने थंडीचा त्रास होत नाही. उन्हाळ्यात उन्हापासून बचाव करण्यासाठी डोक्याला रुमाल, टोपी, पंचा, स्कार्फ बांधणे आवश्यक असते. डोळ्यांवर काळा चष्मा घालणेही फायदेशीर ठरते.

