

ار صحت

تصویر خوانی

اءا میرا روزانہ کا معمول



- ♦ مطالعہ کرنا
- ♦ گھر میں صفائی رکھنا
- ♦ میدان پر کھیلنا
- ♦ اُمّی کی مدد کرنا
- ♦ بڑوں کا حکم ماننا
- ♦ اسکول کا دیا ہوا گھر کام کرنا
- ♦ رات کا کھانا کھانا
- ♦ جلدی سونا



- ♦ صبح سویرے جاگنا
- ♦ معمولات انجام دینا
- ♦ دانت مانجھنا
- ♦ یوگا، ورزش
- ♦ نہانا
- ♦ کپڑے پہننا
- ♦ ناشتہ کرنا
- ♦ اسکول جانا

♦ روزانہ کے معمولات کی اہمیت بتائیں۔ جلدی سونے، جسمانی صفائی، متوازن غذا، کھیل اور ورزش جیسی سرگرمیوں کی ہماری زندگی میں اہمیت کے موضوع پر مباحثہ منعقد کروائیں۔ روزانہ کے کاموں کی فہرست لکھوا کر کاموں کی نوعیت کے لحاظ سے جدول تیار کروائیں۔

صحیح ✓ ہے یا غلط ✗ لکھیے۔



نہاتے وقت تمام اعضا کی صفائی کریں۔

کھانے کے بعد دانت صاف کریں۔

بڑوں کی مدد سے ناخن تراشیں، میل صاف کریں۔

بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ پیر دھوئیں۔

بالوں کو نہ سنواریں۔

کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح نہ دھوئیں۔

آنکھ، ناک اور زبان کی صفائی نہ کریں۔

جلد سونیں اور جلد جاگیں۔

اپنے آس پاس کے ماحول کی صفائی



صحیح ✓ ہے یا غلط ✗ لکھیے۔

عوامی جگہوں پر کچرا پھینکیں۔

گھر اور آس پاس کا ماحول صاف رکھیں۔

گیلا کچرا نیلے ڈبے میں اور سوکھا کچرا ہرے ڈبے میں ڈالیں۔

کہیں بھی تھوکیں۔



زیادہ نمک کھانے سے پرہیز کریں۔



تازہ غذا کھائیں۔



خوب پانی پیئیں۔



غذا میں پھل، سبزی ترکاری، اناج،
دالوں اور تھن کو شامل کریں۔



غذا



کھلی اشیا کھانے سے بچیں۔



جسمانی کام ختم ہو جانے کے بعد تھکے ہارے جسم کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزانہ سات سے آٹھ گھنٹوں کی نیند لینے کے بعد جسم میں دوبارہ چستی پھرتی آ جاتی ہے۔



♦ تھالی/ رکابی میں پڑوسی ہوئی گھر کی بنی غذائی اشیا ختم کرنے کا عادی بنانے کے مقصد سے معلومات دیں۔ غذا، آرام اور نیند کے نکات پر مباحثہ کروا کر ان کی اہمیت سمجھائیں۔



۱۵ بیت الخلا کا استعمال



نہانے اور پیشاب پاخانے کے لیے گھروں میں بیت الخلا اور حمام بنے ہوتے ہیں۔ اسی طرح عوامی جگہوں پر بھی بیت الخلا کی سہولت ہوتی ہے۔ پیشاب یا پاخانے کی حاجت محسوس ہو تو اسے روک کر نہ رکھیں۔ راستے کے کنارے، میدان یا کھلی جگہ میں پیشاب پاخانہ نہ کریں۔ ایسا کرنے سے متعدی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ پیشاب پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھ پیر صابن سے دھوئیں۔ جسم کے دیگر اعضا کی صفائی کے لیے پانی کا استعمال احتیاط سے کریں۔ بیت الخلا اور حمام کو صاف رکھنے کی ذمہ داری بھی ہماری ہی ہے۔ حاجت سے فارغ ہو جانے کے بعد ضرورت کے مطابق پانی کا استعمال کریں۔



۱۶ بُری عادتوں سے پرہیز

صحت کو نقصان پہنچانے والی عادتوں کو بُری عادتیں کہا جاتا ہے۔ بُری عادتوں سے بچیں۔ خود میں موجود بُری عادتیں چھوڑ دیں۔



- میری سرگرمی :** ۱۔ اپنی اچھی عادتوں کی فہرست بنائیے۔
۲۔ نیچے چند عادتیں درج ہیں۔ ان پر مباحثہ کیجیے اور جو اچھی عادتیں ہیں انہیں لکھیے۔

ہر قسم کی سبزی ترکاری، اسل، کچور/سلاد کھاتا ہوں۔	گھر میں بنائی ہوئی غذا کھاتا ہوں۔
ہمیشہ ہوا بند محفوظ غذا کھاتا ہوں۔	مختلف پھل شوق سے کھاتا ہوں۔
بازار میں ملنے والی مختلف کولڈ ڈرنکس مسلسل پیتا ہوں۔	پڑھائی کے لیے کمپیوٹر استعمال کرتا ہوں۔
روز کسرت کرتا ہوں۔	مجھے ورزش کرنا پسند ہے۔
وڈا پاؤ، برگر، بھیل، نوڈلس بار بار کھاتا ہوں۔	میں دن بھر موبائل پر گیم کھیلتا ہوں۔
میدانی کھیل کھیلتا ہوں۔	میں بہت دیر تک ٹی.وی. دیکھتا ہوں۔

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



سردی زکام : اس بات کا خیال رکھیں کہ ناک بہنے یا کھانسی جیسی بیماریوں میں کسی دوسرے کے رابطے میں نہ آئیں۔ ڈاکٹر کو دکھائیں اور ماسک پہنیں۔



عام بخار: جسم کا درجہ حرارت بڑھ جانے کی وجہ سے جسم کے گرم ہونے کو بخار آنا کہتے ہیں۔ عام بخار میں ماتھے پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھنے سے بخار کم ہو سکتا ہے۔ سادے پانی سے جسم کو پونچھنے سے بھی بخار کم ہوتا ہے لیکن ڈاکٹر کو ضرور دکھائیں۔



اندرونی زخم (ضرب): کھیلنے کے دوران میدان پر گر جانے کی وجہ سے ہمارے عضلات کو شدید ضرب لگتی ہے۔ یہ ضرب جسم کے اوپر دکھائی نہیں دیتی لیکن جسم کے عضلات درد کرتے ہیں۔ ایسے وقت جسم کے اعضا کو کم سے کم حرکت دینی چاہیے۔ ڈاکٹر کو ضرور دکھائیں۔



بدن درد : جسم کے مختلف حصوں میں ہونے والے درد کو بدن درد کہتے ہیں۔ سر، پیٹھ، پیٹ، کمر وغیرہ جیسے جسمانی اعضا میں درد ہونے پر سرپرستوں یا اساتذہ کو فوراً بتائیں۔ ڈاکٹر کو بھی دکھائیں۔



حادثہ ہونے یا زخم لگ جانے کے بعد زخمی شخص کو ڈاکٹر کی مدد حاصل ہونے سے پہلے جو معالجہ کیا جاتا ہے اسے ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کہتے ہیں۔ زخمی کو ابتدائی طبی امداد دینے کے فوراً بعد ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔

خون بہنا : خون بہنے کی صورت میں اس جگہ کو ایک ہاتھ سے دبائے رکھ کر خون کے بہاؤ کو روکا جائے۔ خون کا بہاؤ رک جانے کے بعد زخم کو پانی سے اچھی طرح صاف کر کے اس پر جراثیم کش دوا لگائیں اور پھر اس پر کپاس اور مضبوطی سے پٹی لگائی جائے۔ جلد از جلد ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔



خراش آنا: جسم کے جس حصے پر خراش آئی ہو اسے پانی سے صاف کریں۔ پھر صاف اور سوکھے کپڑے سے اچھی طرح پونچھیں۔ اس جگہ جراثیم کش دوا اور مرہم لگائیں۔ بڑے بزرگوں سے مدد لیں۔





ہڈی پر چوٹ لگنا : جسم کی

ہڈی ٹوٹ جانے یا ہڈی کو

چوٹ لگنا فریکچر کہلاتا ہے۔ جو

ہڈی ٹوٹی ہو اسے زیادہ حرکت

نہ دیتے ہوئے کسی پٹی کا سہارا دیا جائے یا اسے باندھ کر رکھا

جائے۔ ڈاکٹر سے فوراً رجوع کیا جائے۔



جلنا (جھلس جانا) : جو جگہ جھلس گئی ہو اس پر فوراً احتیاط سے
ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ جھلس جانے پر جو مرہم استعمال کیے جاتے
ہیں ان کا استعمال کریں۔ ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔



میری سرگرمی : ایک خالی ڈبائے کرفرسٹ ایڈ باکس بنائیے۔ اس میں گھر میں دستیاب ابتدائی طبی سامان رکھیے۔
اس کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔

۱۶۹ لباس / پوشاک

موسم کے لحاظ سے الگ الگ لباس استعمال کیے جاتے ہیں۔ گرمیوں میں سوتی، ہلکے رنگ کے کپڑوں کے ساتھ سر پر
رومال یا ٹوپی جیسا لباس پہنا جاتا ہے جبکہ سردیوں کے موسم میں گرم اوٹنی کپڑے، سویٹر، صدری، مفلر، کنٹوپ، دستانے، جرابیں
وغیرہ پہنے جاتے ہیں۔ برسات کے موسم میں بارش سے بچنے کے لیے برساتی (رین کوٹ)، ٹوپی اور برساتی جوتے استعمال کیے
جاتے ہیں۔

ہم مختلف وقتوں میں جو الگ الگ کپڑے پہنتے ہیں انھیں لباس کہا جاتا ہے مثلاً اسکول کی پوشاک، کسی شادی کی تقریب
میں پہنا جانے والا لباس، کسی پیشے کے لحاظ سے پہنا جانے والا لباس۔

کھیل اور ورزش کے لیے پہنا جانے والا لباس الگ الگ قسم کا ہوتا ہے۔ کھلاڑیوں کو ان کے کھیل کے مطابق لباس پہننا
ہوتا ہے۔



میری سرگرمی : مختلف کھیلوں کے لیے استعمال کیے جانے والے لباس کی تصویریں تصویری بیاض میں چسپاں کیجیے۔