

१. आरोग्य

१.१ माझी दिनचर्या



चित्रवाचन

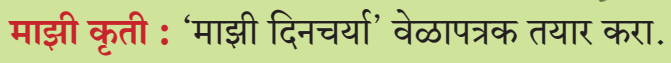


- ◆ पहाटे उठणे
- ◆ प्रातर्विधी करणे
- ◆ दात घासणे
- ◆ योगासन, सूर्यनमस्कार
- ◆ अंधोळ करणे
- ◆ कपडे घालणे
- ◆ न्याहारी करणे
- ◆ शाळेत जाणे



- ◆ अभ्यास करणे
- ◆ घरातली स्वच्छता ठेवणे
- ◆ मैदानावर खेळणे
- ◆ आईला मदत करणे
- ◆ मोठ्यांची कामे ऐकणे
- ◆ शाळेचा गृहपाठ करणे
- ◆ रात्री जेवणे
- ◆ लवकर झोपणे

- ◆ दिनचर्येचे महत्त्व सांगावे. लवकर झोपणे, शारीरिक स्वच्छता, समतोल आहार, खेळ व व्यायाम यांचे आपल्या जीवनातील महत्त्व यांवर चर्चा घडवून आणावी. दैनंदिन कामे लिहून क्षेत्रनिहाय तक्ता तयार करण्यास सांगावा.



અ.ક્ર.	વેલ	કામે
૧	સકાલી ૬:૦૦	સકાલી ઝોપેતૂન ઉઠતો.
	રાત્રી ૧૦.૦૦	ઝોપતો.

१.२ शारीरिक स्वच्छता



योग्य ✓ की अयोग्य ✗ ते लिहा.



- ◆ जेवणानंतर दात स्वच्छ करावे. ☐
- ◆ मल मूत्र विसर्जनानंतर हात पाय धुवावे. ☐
- ◆ जेवणापूर्वी हात स्वच्छ धुऊ नयेत. ☐
- ◆ लवकर झोपावे आणि लवकर उठावे. ☐

- ◆ अंघोळ करताना सर्व अवयवांना स्वच्छ करावे. ☐
- ◆ मोठ्यांच्या मदतीने नखे कापावी, मळ काढावा. ☐
- ◆ केसांना तेल लावून भांग पाडू नये. ☐
- ◆ डोळे, नाक, जीभ यांच्या स्वच्छतेची गरज नसते. ☐

परिसर स्वच्छता



योग्य ✓ की अयोग्य ✗ ते लिहा.

- ◆ घर परिसर स्वच्छ ठेवावा. ☐
- ◆ कोणत्याही ठिकाणी थुंकावे. ☐

- ◆ सार्वजनिक ठिकाणी कचरा टाकावा. ☐
- ◆ ओला कचरा निळ्या पेटीत तर सुका कचरा हिरव्या पेटीत टाकावा. ☐

१.३ आहार



मिठाचे अतिसेवन टाळावे.



ताजे अन्न खावे.



भरपूर पाणी प्यावे.



फळभाज्या, पालेभाज्या, कडधान्ये,
तृणधान्ये आणि तेलबियांचा समावेश करावा.



आहार



उघड्यावरील पदार्थ खाणे टाळावे.

१.४ विश्रांती व झोप



शारीरिक कामे झाल्यानंतर थकलेल्या शरीराला विश्रांतीची गरज असते. दररोज सात ते आठ तास झोप घेतल्यास शरीर ताजेतवाने होते.



- ◆ ताटात वाढलेले व घरी बनलेले अन्न पदार्थ, भाज्या संपवण्याची सवय लागण्याच्या दृष्टीने माहिती द्यावी. आहार, विश्रांती व झोप ह्या मुद्द्यांवर चर्चा करावी व त्यांचे महत्त्व समजावून सांगावे.

१.५ स्वच्छतागृहाचा वापर



अंधोळ, मलमूत्र विसर्जन करण्यासाठी घरी स्वच्छतागृह असते. तसेच सार्वजनिक ठिकाणीसुद्धा अशी स्वच्छतागृहे उपलब्ध असतात.

मलमूत्र विसर्जन आवेग कधीही रोखून धरू नये. रस्त्याच्या कडेला, मैदानावर किंवा मोकळ्या ठिकाणी मलमूत्र विसर्जन करू नये. यामुळे संसर्गजन्य आजार पसरतात. मलमूत्र विसर्जनानंतर हात पाय साबणाने स्वच्छ धुवावेत. तसेच शरीराच्या अवयव स्वच्छतेसाठी भरपूर पाण्याचा वापर करावा. स्वच्छतागृह स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारीसुद्धा आपलीच आहे. स्वच्छतागृहाचा वापर केल्यानंतर आवश्यकतेनुसार पाणी वापरून स्वच्छता करावी.



१.६ वाईट सवयींना प्रतिबंध



ज्या सवयी आरोग्यावर दुष्परिणाम करतात त्यांना वाईट सवयी म्हटले जाते. वाईट सवयी शोधून त्याला आळा (प्रतिबंध) घालावा. आपल्यातील वाईट सवयी सोडाव्यात.



माझी कृती : (१) तुम्हाला असलेल्या चांगल्या सवयींची नोंद करा.

(२) खाली काही सवयी दिल्या आहेत त्यावर चर्चा करा व चांगल्या सवयी कोणत्या ते लिहा.

सर्व प्रकारच्या भाज्या, उसळ, कोशिंबिरी खातो.	घरी तयार केलेले अन्नपदार्थ खातो.	
नेहमी पाकीटबंद अन्नपदार्थ खातो.	विविध फळे आवडीने खातो.	
बाजारातील वेगवेगळी शीतपेये वारंवार पितो.	मी अभ्यासासाठी कॉम्प्युटरचा वापर करतो.	
रोज सूर्यनमस्कार घालतो.	मला व्यायाम करायला आवडते.	
वडा पाव, बर्गर, भेळ, नूडल्स वारंवार खातो.	दिवसभर मोबाईलवरील गेम खेळतो.	
मैदानी खेळ खेळतो.	खूप वेळ टी.व्ही पाहतो.	

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

१.७ सामान्य आजार



साधा ताप : शरीराचे तापमान वाढल्यामुळे शरीर गरम होणे म्हणजे ताप येणे. साध्या तापामध्ये

कपाळावर थंड पाण्याच्या पट्ट्या ठेवून ताप कमी करता येतो. साध्या पाण्याने अंग पुसूनही ताप कमी करता येतो. डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



सर्दी खोकला : नाक वाहणे किंवा खोकला येणे अशा आजारांच्या वेळी इतरांशी संपर्क होणार नाही याची काळजी व सुरक्षितता घ्यावी. डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

मास्क वापरावा.



अंगदुखी : शरीराच्या विविध ठिकाणी वेदना जाणवणे म्हणजे अंगदुखी.

डोके, पाठ, पोट, कंबर इत्यादी अंग दुखल्यास

पालकांना किंवा शिक्षकांना लगेच सांगावे. डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



मुका मार : खेळता खेळता मैदानावर पडल्यामुळे आघात होऊन स्नायूंना मुका मार बसतो. लागलेले दिसत नसले

तरी तो शरीराचा अवयव दुखत असल्याने त्रास होतो. अशा वेळी त्या अवयवाची कमीत कमी हालचाल करावी. डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

१.८ प्रथमोपचार



अपघात किंवा इजा झालेल्या व्यक्तीला डॉक्टरांची मदत मिळण्यापूर्वी जे उपचार केले जातात त्याला प्रथमोपचार असे म्हणतात. प्रथमोपचार केल्यावर व्यक्तीला लवकरात लवकर डॉक्टरकडे न्यावे.



खरचटणे : खरचटलेला भाग पाण्याने स्वच्छ धुवावा. स्वच्छ कोरड्या कपड्याने पुसावा. त्या जागी जंतुनाशक औषध

व मलम लावावे. मोठ्या व्यक्तीला सांगावे.



रक्तस्राव : रक्तस्राव होत असल्यास त्यावर हाताने दाब देऊन रक्तस्राव थांबवावा. रक्तस्राव बंद झाल्यावर जखम झालेला

भाग पाण्याने स्वच्छ करून त्यावर जंतुनाशक औषध व कापूस लावून घट्ट पट्टी बांधावी. लवकरात लवकर डॉक्टरकडे न्यावे.



अस्थिभंग : शरीरातील हाड तुटणे किंवा हाडाला मार लागणे म्हणजे अस्थिभंग होय.



अस्थिभंग झालेल्या अवयवाला कमीत कमी हालचाल करीत एखाद्या पट्टीचा आधार द्यावा व बांधून ठेवावे. लगेचच डॉक्टरांकडे न्यावे.

भाजणे : भाजलेल्या अवयवावर ताबडतोब थंड पाणी सावकाश टाकावे. भाजल्यावर वापरले जाणारे मलम लावावे. डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

माझी कृती : एखादे रिकामे खोके घेऊन प्रथमोपचार पेटी तयार करा. त्यात घरी उपलब्ध असलेले प्रथमोपचाराचे साहित्य ठेवा. त्याची माहिती घ्या.

१.९ पोशाख



ऋतुमानानुसार पोशाख वेगवेगळे असतात. उन्हाळ्यात सुती, हलक्या रंगाचे तसेच डोक्यावर पंचा, टोपी असा पोशाख असतो तर हिवाळ्यामध्ये उबदार असलेले लोकरी कपडे, स्वेटर, जर्कीन, मफलर, कानटोपी, हात मोजे, पाय मोजे वापरले जातात. पावसाळ्यामध्ये पावसापासून वाचण्यासाठी पावसात ओले न होणारे मोठे रेनकोट, टोप्या, गमबूट वापरले जातात.

प्रसंगांनुसार जे वेगवेगळे कपडे घातले जातात त्यांना पोशाख म्हणतात. जसे शाळेचा गणवेश, एखाद्या लग्न समारंभातला पोशाख, व्यवसायानुसार पोशाख.

खेळ आणि व्यायाम करण्यासाठी पोशाख हा वेगवेगळ्या प्रकारचा असतो. खेळाडूंना त्यांच्या खेळांनुसार विविध प्रकारचे पोशाख परिधान करावे लागतात.



माझी कृती : विविध खेळांसाठी वापरात येणाऱ्या पोशाखांची चित्रे चिकटवहीत जमवा.