१. स्वास्थ्य

१.१ मेरी दिनचर्या

चित्रवाचन

- सुबह जल्दी जागना
- प्रात:कर्म से निवृत्त होना
- दाँत माँजना
- योगासन, सूर्य नमस्कार करना
- स्नान करना
- कपड़े पहनना
- जलपान करना
- विद्‌यालय जाना

- पढ़ाई करना
- घर की साफ-सफाई करना
- मैदान में खेलना
- माता जी की सहायता करना
- बड़ों के बताए कार्य करना
- विद्‌यालय का गृहकार्य करना
- रात में भोजन करना
- जल्दी सोना

- दिनचर्या का महत्त्व बताएँ । हमारे जीवन में जल्दी सोना, शरीर की स्वच्छता, संतुलित भोजन, खेल और व्यायाम का जो महत्त्व है, उसपर विचार-विमर्श करवाएँ । दैनिक कार्य लिखकर क्षेत्रानुसार उनकी सारिणी बनाने के लिए कहें ।

मेरी कृति : 'मेरी दिनचर्या' समय सारिणी बनाओ ।

मेरी दिनचर्या

अ. क्र.	समय	कार्य
1	प्रातः 6.00	सुबह नींद से जाग जाता हूँ ।
	रात : 10.00	सोता हूँ ।

१.२ शरीर की स्वच्छता

लिखो कि ✓ है अथवा × है ।

- भोजन के बाद दाँत स्वच्छ करने चाहिए । ☐
- मलमूत्र विसर्जन के बाद हाथ-पाँव धोने चाहिए । ☐
- भोजन से पहले हाथ स्वच्छ नहीं धोने चाहिए । ☐
- जल्दी सोना चाहिए और जल्दी जागना चाहिए । ☐
- स्नान करते समय सभी अंगों को स्वच्छ करना चाहिए । ☐
- बड़ों की सहायता से नाखून काटने चाहिए । मैल निकालना चाहिए । ☐
- बालों में तेल लगाकर बाल सँवारने नहीं चाहिए । ☐
- आँखें, नाक और जीभ को स्वच्छ करना आवश्यक नहीं है । ☐

परिसर की स्वच्छता

लिखो कि ✓ है अथवा × है ।

- घर का परिसर स्वच्छ रखना चाहिए । ☐
- कहीं पर भी थूकना चाहिए । ☐
- सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ा-कचरा फेंकना चाहिए । ☐
- गीला कूड़ा-कचरा नीले बक्से में और सूखा कूड़ा-कचरा हरे बक्से में डालना चाहिए । ☐

१.३ भोजन

नमक का अति सेवन करने से बचें ।

ताजा अन्न का सेवन करें ।

भरपूर पानी पीएँ ।

साग-सब्जियों, खाद्यान्नों, दलहनों-तिलहनों का समावेश करना चाहिए ।

भोजन

खुले में रखे खाद्यपदार्थ खाने से बचें ।

१.४ विश्राम और नींद

शारीरिक परिश्रम करने के बाद थके-माँदे शरीर को विश्राम की आवश्यकता होती है । प्रतिदिन सात से आठ घंटे नींद लेने से शरीर फुर्तीला बन जाता है ।

- थाली में परोसा हुआ और घर में पकाया भोजन पूरी तरह खाने की आदत लगने की दृष्टि से जानकारी दें । भोजन, विश्राम और नींद जैसे मुद्दों पर चर्चा करें और उनका महत्व समझा दें ।

१.५ स्वच्छतागृह का उपयोग

स्नान करने, मलमूत्र विसर्जित करने के लिए घर में स्वच्छतागृह होता है । इसी तरह; ऐसे स्वच्छतागृह सार्वजनिक स्थानों पर भी पाए जाते हैं ।

मलमूत्र विसर्जन करने से स्वयं को कभी भी रोकना नहीं चाहिए। सड़क किनारे, मैदान में अथवा खुले स्थान में मलमूत्र विसर्जन नहीं करना चाहिए । इससे संक्रमित रोग फैलते हैं । मलमूत्र विसर्जन के पश्चात साबुन से हाथ-पाँव धोकर स्वच्छ करने चाहिए। साथ ही शरीर के अंगों की सफाई करने के लिए भरपूर पानी का उपयोग करना चाहिए । स्वच्छतागृह को स्वच्छ बनाए रखने का दायित्व भी हमारा ही है । स्वच्छतागृह का उपयोग करने के बाद पर्याप्त पानी का उपयोग कर उसे स्वच्छ रखना चाहिए ।

१.६ बुरी आदतों की रोक-थाम

जो आदतें हमारे स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव छोड़ती हैं, उन्हें बुरी आदतें कहते हैं । बुरी आदतें ढूंढ़कर उनकी रोक-थाम करनी चाहिए । हमें बुरी आदतों का त्याग करना चाहिए ।

मेरी कृति : (१) तुम अपनी अच्छी आदतों के बारे में लिखो ।

(२) नीचे कुछ आदतें बताई गई हैं । उनपर चर्चा करो और लिखो कि उनमें अच्छी आदतें कौन-सी हैं ।

सभी प्रकार की सब्जियाँ, दलहन और सलाद खाता हूँ ।		घर में बनाए खाद्‍यपदार्थ खाता हूँ ।	
हमेशा पैकेटबंद खाद्‍यपदार्थ खाता हूँ ।		मुझे विभिन्न फल खाना पसंद है ।	
बाजार में मिलने वाली अलग-अलग कोल्ड ड्रिंक बार-बार पीता हूँ ।		कंप्यूटर का उपयोग अध्ययन के लिए करता हूँ ।	
प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करता हूँ ।		मुझे व्यायाम करना अच्छा लगता है ।	
वड़ा-पाव, बर्गर, भेल (चाट)/नूडल्स बार-बार खाता हूँ।		दिनभर मोबाइल में गेम खेलता हूँ ।	
मैदानी खेल खेलता हूँ ।		बहुत समय तक टीवी देखता हूँ ।	

◆ अच्छी आदतों और बुरी आदतों के विषय में जानकारी देकर अच्छी आदतों का महत्त्व समझा दें ।

१.७ सामान्य रोग

सामान्य ज्वर (बुखार): शरीर का तापमान बढ़ने से शरीर गरम हो जाता है । इसी को ज्वर आना कहते हैं । सामान्य ज्वर आने पर माथे पर ठंडे पानी की पट्टियाँ रखने से ज्वर उतर जाता है । इसी तरह, पानी से शरीर को पोंछने से भी ज्वर कम किया जा सकता है । ऐसी स्थिति में डॉक्टर की सलाह लें ।

शरीर दर्द होना : शरीर के अलग-अलग अंगों में पीड़ा-वेदना का अनुभव होता है । इसी को शरीर दर्द होना कहते हैं ।

सिर, पीठ, पेट, कमर आदि अंगों में पीड़ा अनुभव होने पर अपने माता-पिता जी अथवा शिक्षकों को तुरंत बताना चाहिए । डॉक्टर की सलाह लें ।

सरदी-खाँसी : नाक बहने अथवा खाँसी होने जैसी बीमारियों के समय यह ध्यान रखना चाहिए कि दूसरों के संपर्क में आने से बचें । सुरक्षा बरतें । डॉक्टर की सलाह लें । मास्क का उपयोग करें ।

अंदरुनी चोट : मैदान में खेलते हुए गिर जाने से चोट लगती है और माँसपेशियों को अंदरुनी आघात लगता है । यह चोट / आघात दिखाई नहीं देता है परंतु शरीर का वह अंग पीड़ा / वेदना का अनुभव करता है । ऐसी स्थिति में उस अंग की अधिक हलचल नहीं करनी चाहिए । डॉक्टर की सलाह लें ।

१.८ प्राथमिक उपचार

दुर्घटनाग्रस्त अथवा घायल हुए व्यक्ति पर डॉक्टर की सहायता प्राप्त होने से पूर्व जो आवश्यक उपचार किए जाते हैं; उन्हें प्राथमिक उपचार कहते हैं । प्राथमिक उपचार करने के बाद उस व्यक्ति को शीघ्रातिशीघ्र डॉक्टर के यहाँ ले जाना चाहिए ।

खरोंच आना : खरोंच आए हिस्से को स्वच्छ पानी से धोना चाहिए। फिर उसे साफ कपड़े से पोंछना चाहिए । खरोंचवाले स्थान पर जंतुनाशक औषधि अथवा मरहम लगाना चाहिए । बड़े-बुजुर्ग व्यक्ति से कहें ।

खून बहना : यदि शरीर के किसी हिस्से से खून बहता होगा तो उस हिस्से पर हाथ से दबाकर खून का बहना रोकना चाहिए । खून का बहना बंद होने पर जिस हिस्से पर घाव / चोट लगी है, उसे पानी से स्वच्छ करना चाहिए । उसपर जंतुनाशक औषधि और कपास लगाकर कसकर पट्टी बाँधनी चाहिए । उस व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर के यहाँ ले जाएँ ।

अस्थिभंग (हड्डी का टूटना) : शरीर की किसी हड्डी के टूटने अथवा हड्डी को चोट लगने को अस्थिभंग कहते हैं । अस्थिभंग हुए अंग की कम-से-कम हलचल करते हुए किसी पट्टी का उसे सहारा देकर बाँध देना चाहिए और तुरंत ही डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए ।

जलना/झुलसना : जले/झुलसे हुए अंग पर तुरंत ठंडा पानी धीरे-धीरे डालना चाहिए । जले/झुलसे हुए हिस्से पर उपयुक्त मरहम लगाएँ । डॉक्टर की सलाह लें ।

मेरी कृति : कोई भी खाली बक्सा / खोखा लेकर उसकी प्राथमिक उपचार पेटी बनाओ । घर में प्राथमिक उपचार की जो भी सामग्री उपलब्ध होगी ; उसे उस पेटी में रखो । उसकी जानकारी लें ।

१.९ वस्त्र

ऋतुओं के अनुसार अलग-अलग वस्त्र पहने जाते हैं । गरमी में सूती, हल्के रंग के वस्त्र पहनते हैं । सिर पर गमछा अथवा टोपी लपेटते / पहनते हैं । सरदी के दिनों में गर्म और ऊनी कपड़े, स्वेटर, जर्कीन, गुलूबंद, कंटोप, दस्ताने और पैरों में मोजे पहनते हैं । बरसात में पानी से बचने के लिए वॉटर प्रूफ रेनकोट, कैप और गमबूट का उपयोग करते हैं ।

अलग-अलग समय पर जो अलग-अलग प्रकार के वस्त्र पहने जाते हैं; उन्हें वेशभूषा अथवा पहनावा भी कहते हैं । जैसे: विद्यालय का गणवेश, किसी विवाह समारोह के वस्त्र अथवा व्यवसाय के अनुसार अलग-अलग पोशाकें होती हैं ।

खेलने और व्यायाम की अलग-अलग प्रकार की पोशाकें होती हैं । खिलाड़ियों को अपने-अपने खेल के अनुसार विभिन्न प्रकार के वस्त्र पहनने पड़ते हैं ।

मेरी कृति : विभिन्न खेलों के लिए उपयोग में लाए जाने वाले वस्त्रों (पोशाक) के चित्रों का संग्रह चिपक कॉपी में करो ।