۱۔ صحت

۱؍۱ میرا روزانہ کا معمول

تصویر خوانی

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

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

- 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۔

میری سرگرمی : 'میرا روزانہ کا معمول' کا نظام الاوقات تیار کیجیے۔

میرا روزانہ کا معمول

نمبر شمار	وقت	معمولات
ا۔	صبح ٦ بجے	صبح سویرے نیند سے جاگتا ہوں/ جاگتی ہوں۔
	رات ١٠ بجے	سوتا ہوں/ سوتی ہوں۔

۲ء۱ جسمانی صفائی

صحیح ✓ ہے یا غلط × لکھیے۔

- کھانے کے بعد دانت صاف کریں۔ ☐
- بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ پیر دھوئیں۔ ☐
- کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح نہ دھوئیں۔ ☐
- جلد سوئیں اور جلد جاگیں۔ ☐
- نہاتے وقت تمام اعضا کی صفائی کریں۔ ☐
- بڑوں کی مدد سے ناخن تراشیں، میل صاف کریں۔ ☐
- بالوں کو نہ سنواریں۔ ☐
- آنکھ، ناک اور زبان کی صفائی نہ کریں۔ ☐

اپنے آس پاس کے ماحول کی صفائی

صحیح ✓ ہے یا غلط × لکھیے۔

- گھر اور آس پاس کا ماحول صاف رکھیں۔ ☐
- کہیں بھی تھوکیں۔ ☐
- عوامی جگہوں پر کچرا پھینکیں۔ ☐
- گیلا کچرا نیلے ڈبے میں اور سوکھا کچرا ہرے ڈبے میں ڈالیں۔ ☐

۳ء۱ غذا

خوب پانی پئیں۔

تازہ غذا کھائیں۔

زیادہ نمک کھانے سے پرہیز کریں۔

کھلی اشیا کھانے سے بچیں۔

غذا

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

۴ء۱ آرام اور نیند

جسمانی کام ختم ہوجانے 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 پروسی ہوئی گھر کی بنی غذائی اشیا ختم کرنے کا عادی بنانے کے مقصد سے معلومات دیں۔ غذا، آرام اور نیند کے نکات پر مباحثہ کرواکر ان کی اہمیت سمجھائیں۔

۱ء۵ 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 ذمے داری بھی ہماری ہی ہے۔ حاجت سے فارغ ہو جانے کے بعد ضرورت کے مطابق پانی کا استعمال کریں۔

۱ء۶ بُری عادتوں سے پرہیز

صحت کو نقصان پہنچانے والی عادتوں کو بُری عادتیں کہا جاتا ہے۔ بری عادتوں سے بچیں۔ خود میں موجود بری 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 انھیں لکھیے۔

ہر قسم کی سبزی ترکاری، اسل، کچومر/ 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۔	
وڑا 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 بری عادتوں کے بارے میں معلومات دے کر اچھی عادتوں کی اہمیت واضح کریں۔

۱ء۷ عام بیماریاں

عام بخار: جسم کا درجۂ 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 ہوسکتا ہے۔ سادے پانی سے جسم کو پونچھنے سے بھی بخار کم ہوتا ہے لیکن ڈاکٹر کو ضرور دِکھائیں۔

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

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 دِکھائیں۔

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 دِکھائی نہیں دیتی لیکن جسم کے عضلات درد کرتے ہیں۔ ایسے وقت جسم کے اعضا کو کم سے کم حرکت دینی چاہیے۔ ڈاکٹر کو ضرور دِکھائیں۔

۱ء۸ ابتدائی طبّی امداد (فرسٹ ایڈ)

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 طبّی امداد (فرسٹ ایڈ) کہتے ہیں۔ زخمی کو ابتدائی طبّی امداد دینے کے فوراً بعد ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔

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۔

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 کرکے 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۔

ہڈی پر چوٹ لگنا : جسم کی ہڈی ٹوٹ جانے یا ہڈی کو چوٹ لگنا فریکچر کہلاتا ہے۔ جو ہڈی ٹوٹی ہوا سے 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۔

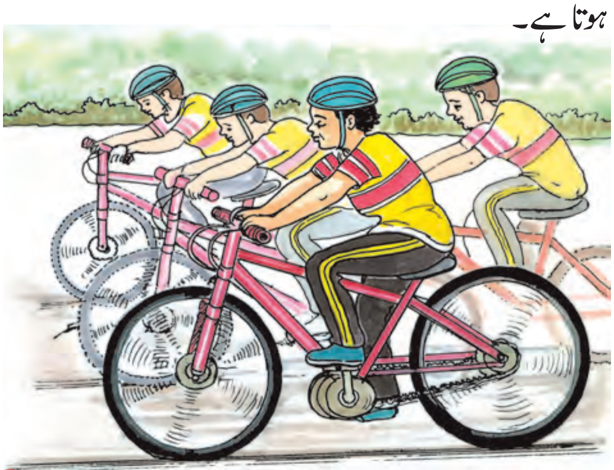
میری سرگرمی : ایک خالی ڈبا لے کر فرسٹ ایڈ باکس بنائیے۔ اس میں گھر میں دستیاب ابتدائی طبّی سامان رکھیے۔ اس کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔

۱ء۹ 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 اونی 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۔