१. स्वास्थ्य

१.१ मेरी दिनचर्या

अनुमानत: लगने वाला समय	दैनंदिन कार्य

१.२ शारीरिक स्वच्छता

मैं सदैव स्वच्छ करता / करती हूँ ।

निम्न तालिका हाँ / नहीं लिखकर पूर्ण करो ।

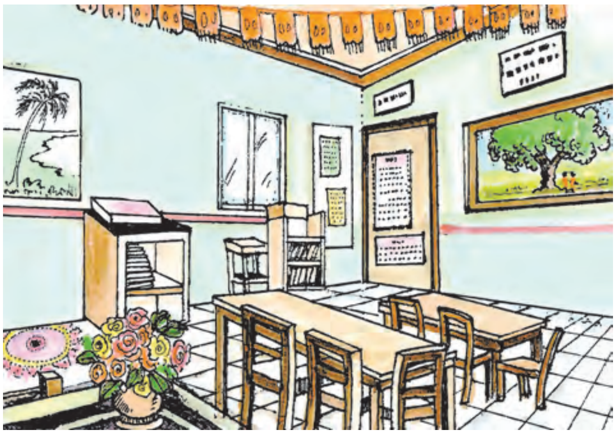
बाल	कंघी, तेल	
नाक	रूमाल	
आँखें	पानी / रूमाल	
दाँत	पेस्ट, ब्रश	
नाखून	नेलकटर	
त्वचा	साबुन, रूमाल	

मेरी कृति

अपने मित्रों का दैनंदिन कार्य समझ लो ।

- अभिभावकों की सहायता से दैनंदिन कार्यों की सूची बनवाएँ । शारीरिक स्वच्छता का महत्त्व समझाएँ । नियमित स्वच्छता रखने की आदत डालने के लिए प्रेरित करें ।

१.३ परिसर स्वच्छता



कक्षा एवं विद्‌यालय परिसर की स्वच्छता

घर एवं घर के परिसर की स्वच्छता

कृति क्र.	कृति	कभी-कभी	नियमित
१	अपना कमरा व्यवस्थित रखना ।		
२	अपना सामान जगह पर व्यवस्थित रखना ।		
३	सावधानी रखें कि अपना घर स्वच्छ रहे ।		
४	कूड़ा कूड़ेदान में ही डालना ।		
५	परिसर स्वच्छ रखना ।		

◆ घर का परिसर एवं विद्‌यालय का परिसर स्वच्छ रखने के लिए बताएँ । स्वच्छता का महत्त्व समझाएँ । परिसर सदैव स्वच्छ रहे इस ओर ध्यान दें । उपरोक्त तालिका में कृति के सामने (✓) अथवा (✗) चिह्न लगाने के लिए कहें ।

१.४ आहार

ताजा एवं गरम अन्न का सेवन करें । आहार में पत्तोंवाली सब्जियाँ एवं फलों का समावेश करें । सब्जियाँ एवं फल स्वच्छ धोकर ही लें । इससे पेट में जीवाणु प्रवेश नहीं करते । दिनभर पानी का भरपूर सेवन करें ।

तुम दिनभर कौन–सा आहार लेते हो, सूची बनाओ ।

सुबह (नाश्ता)	दोपहर (भोजन)	शाम (अल्पाहार)	रात (भोजन)

१.५ विश्राम एवं नींद

रात में जल्दी सोना ।
सुबह जल्दी उठना ।
कम–से–कम ७–८ घंटे नींद लेना आवश्यक है ।

◆ दिनभर किए जाने वाले आहार की सूची बनवाएँ । आहार का महत्त्व समझाएँ । दैनंदिन भोजन में घर में जो भोजन बनाया जाता है उसका आनंद लेते हुए सेवन करें । सभी प्रकार की पत्तोंवाली सब्जियाँ खाने की आदत लगें, इस दृष्टि से सूचनाएँ दें ।

१.६ स्वच्छतागृह का प्रयोग

मलमूत्र के आवेग को रोकना नहीं चाहिए ।

मलमूत्र विसर्जन के बाद हाथ–पैर स्वच्छ धोना चाहिए ।

१.७ व्यायाम

नियमित व्यायाम करना चाहिए ।

व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है ।

व्यायाम से शरीर लचीला बनता है ।

ऐसे मैदानी खेल खेलने चाहिए जिनसे बहुत दौड़–धूप हो ।

१.८ बुरी आदतों की रोकथाम

१. बाजार से खरीदे खाद्यपदार्थों का अधिक सेवन करने से स्वास्थ्य पर दुष्परिणाम होते हैं । बाजार से खरीदे पदार्थ और शीतपेय आदि का सेवन हमेशा नहीं करना चाहिए ।

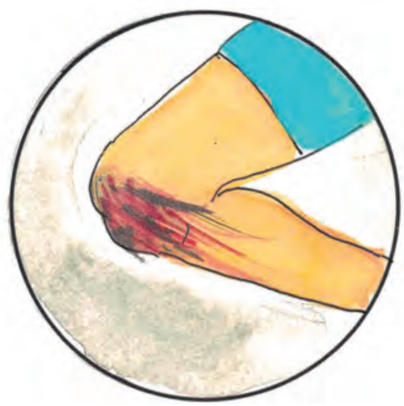
२. टीवी, संगणक, मोबाइल का अधिक उपयोग करने से आँखों को चोट पहुँच सकती है । टीवी बहुत नजदीक बैठकर नहीं देखना चाहिए ।

३. सार्वजनिक स्थलों पर थूकना, कूड़ा फेंकना, मलमूत्र विसर्जन आदि क्रियाएँ नहीं करनी चाहिए ।

◆ अच्छी आदतें और बुरी आदतों के बारे में जानकारी देकर अच्छी आदतों का महत्त्व समझाएँ ।

ध्यान में रखो ।

- मैदान साफ–सुथरा रखें ।
- ढीले–ढाले एवं सूती कपड़े पहनें ।
- खेलते समय कैनवास के बूट पहनें ।
- क्रीडा सामग्री की उचित निगरानी रखें ।
- सड़क पर ना खेलें ।
- अंधेरी और निर्जन जगहों पर जाकर न खेलें ।



१.९ प्रथमोपचार एवं रक्तस्राव

- मैदान पर खेलते समय हमेशा प्रथमोपचार सामग्री अपने साथ रखना ।
- मैदान में गिरने अथवा कुछ चोट लगने पर तुरंत अपने शिक्षकों को बताना चाहिए ।
- प्रथमोपचार पेटी में कौन–सी सामग्री है, इसे पहले ही देखें ।

१.१० पोशाक

शरीर की रक्षा करने के लिए मौसम के अनुसार पोशाक होनी चाहिए । बरसात में छाता, रेनकोट का उपयोग करने से हमारा शरीर गीला नहीं होता है । जाड़े में ऊन की शॉल, स्वेटर, कनटोपी पहनने से ठंड से तकलीफ नहीं होती । गर्मी में धूप से बचने के लिए सिर पर रूमाल, टोपी, गमछा, स्कार्फ बाँधना आवश्यक होता है । आँखों पर काला चष्मा लगाना भी लाभदायी होता है ।