



معمولات انجام دينا



صبح سویرے جاگنا



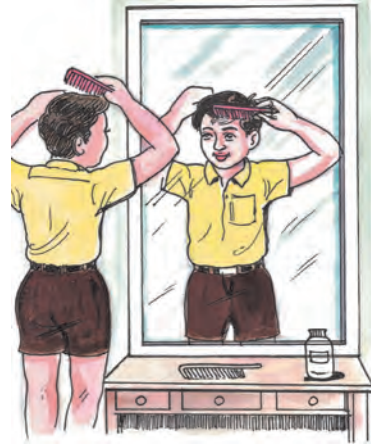
نہانا



دانت ما بھنا



ناشتہ کرنا



بال سنوارنا



اسکول جانا



کپڑے پہننا



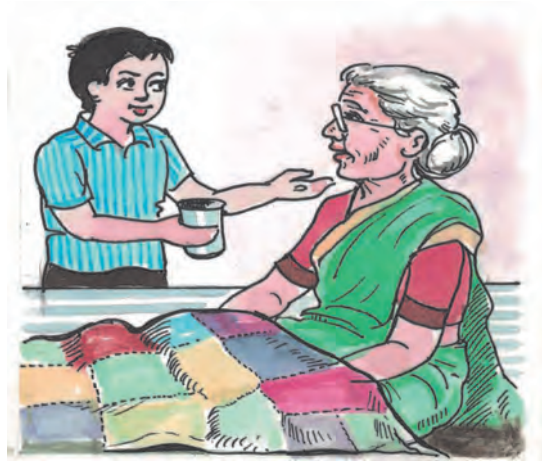
میدان پر کھیلنا



پڑھائی کرنا



سونا

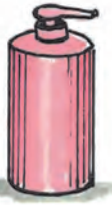


گھر کے کام کرنا

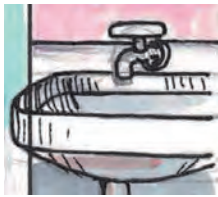


میری سرگرمی

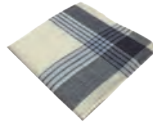
درج ذیل ذرائع کا مناسب استعمال کرو۔



مائع کی شکل میں صابن
(لیکوڈ سوپ)



واش بیسن



رومال



صابن

♦ تصویروں کا مشاہدہ کرو اور اس پر بات چیت کرنے کے لیے کہیں۔ صحت مند عادتوں کی اہمیت بتائیں۔ ہاتھوں کو صاف ستھرا رکھنے سے متعلق معلومات دیں۔ کھانے سے پہلے اور بعد میں، اسی طرح ضرورت سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کی صفائی سے متعلق بات چیت کریں۔

سبزی ترکاری



پھل



مٹکی کا سالن



چپاتی / روٹی



دال چاول



پانی



کچور



دودھ

ہمیشہ نہ کھائیں



برگر



وڈا پاؤ



پڑا

ہمیشہ نہ پیئیں



کافی



چائے



مشروبات

♦ پروسی گئی تمام غذا پوری طرح کھالینے کی عادت کی اہمیت بتائیں۔ کھانے میں سبزی ترکاری کے استعمال کی اہمیت بتائیں۔ مختلف اقسام کے پھل کھانے کے لیے کہیں۔ خوب پانی پینے کو کہیں۔ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ منہ اچھی طرح دھونے کی ترغیب دیں۔

زیادہ استعمال سے بچیں



ویڈیو گیم



ٹی وی



موبائل

۱۴۵ ابتدائی طبی مدد

پٹی



چکٹ پٹی



مرہم



بینڈیڈ



آیوڈین



کپاس



ابتدائی طبی مدد کا بکس

میری سرگرمی



پڑھو اور مناسب نشان لگاؤ۔

گھر میں ہمیشہ موبائل پر کھیلتا ہوں۔

رکابی میں اپنی پسند، ناپسند کی کھانے کی

تمام چیزیں ختم کرتا ہوں۔

گھر میں مسلسل ٹی وی دیکھتا ہوں۔

ہر قسم کی سبزی نہیں کھاتا ہوں۔

دن بھر میں خوب پانی پیتا ہوں۔

بلا ناغہ ورزش کرتا ہوں۔

♦ طلبہ کو تاکید کریں کہ ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل اور ویڈیو گیم کے زیادہ استعمال سے آنکھوں پر مضر اثرات پڑتے ہیں۔ اس لیے ایسی

چیزیں زیادہ دیر تک نہ دیکھیں۔ ان پر کھیلوں میں وقت برباد نہ کریں۔ ٹی وی قریب سے نہ دیکھیں۔

♦ ابتدائی طبی مدد کے بکس کے بارے میں معلومات دیں۔ 'میری سرگرمی' مکمل کر لینے پر ضرورت کے مطابق مناسب رہبری کریں۔



گھر کے احاطے کی صفائی



اسکول کے احاطے کی صفائی



ہاتھوں کی صفائی



بیت الخلاء



کوڑا دان



- ♦ اسکول اور گھر کے اطراف کو صاف ستھرا رکھنے کی ترغیب دیں۔ گیلا اور سوکھا کچرا الگ الگ جمع کریں۔
- ♦ غلاظت کو دیر تک نہ رکھیں۔ بیت الخلاء کے استعمال کی معلومات دیں۔ بیت الخلاء جانے کے بعد پانی کا اچھی طرح استعمال کریں۔ اپنے اعضا اور ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔ ذاتی صفائی کی اہمیت بتائیں۔
- ♦ ناخن اور بال بڑھ جائیں تو انھیں تراشیں۔ جلد، ناک اور آنکھوں کی صفائی رکھنے کے لیے کہیں۔

بتاؤ کہ درج ذیل کاموں میں کن اعضا کا استعمال ہوتا ہے۔



اوپر رکھی ہوئی چیز اٹھانا



پھینکنا



نیچے رکھی ہوئی چیز اٹھانا



چلنا



6ZIABI

- ◆ کس عمل میں کون سا عضو استعمال ہوتا ہے، اس پر بات چیت کریں۔ حرکت و عمل کے دوران عضلات اور جوڑوں میں ہونے والی حرکات کا تجربہ کرنے کو کہیں۔
- ◆ اعضا کے نام بتا کر ان کے ذریعے ہونے والے مختلف کام دریافت کریں۔