



सेहतमंद रौह ना ते खुश रौह ना

अस जानने आं जे असेंगी सेहतमंद रौह
ना चाहिदा तां जे साढ़ा शरीर ते दमाग
ठीक चाल्ली कम्म करी सकन। साढ़े
शरीरै गी साफ ते बमारियें कोला दूर
रक्खने आस्तै इत्थैं किश असान दस्सियां
गेदियां न। एह् आदतां साढ़े शरीर ते
दिमाग गी सेहतमंद ते खुश रखदियां न।



साफ ते सुथरा

अपने आपै शा एह् सुआल पुच्छो ।

- क्या में अज्ज अपने दंद साफ कीते ?
- क्या में न्हाता ?
- क्या में अपने बाल बाहे ?
- क्या में साबन कन्नै अपने हत्थ धोते ?
- क्या मेरे नैह् कटोए दे ते साफ न ?



रोजै दी दिनचर्या



लिखो

उ'ने गतिविधियें गी लिखो जेहूडियां तुस हर रोज करदे ओ, जागने कोला लेइयै सौने तगर । तु'दी चंदी च खल्ल दिक्ती दिआं गतिविधियां शामिल होनियां चाहिदा । चेता रक्खो जे तुस इ'दे चा किश कम्म दिनै च इक कोला मते बारी करदे ओ :

- इक बारी न्हाओ
- अपने हत्थ साबन कन्नै धोवो
- अपने दंद साफ करो
- 6 - 8 गलास पानी पीओ
- खाना खाओ
- घट्ट कोला घट्ट 8 घेंटे तगर शैल नींदर लैओ
- बाह् र खेढो



इ'ने गतिविधियें आस्तै अपनी सूची दिक्खो

- क्या तुस दिनै च दो बारी अपने दंद साफ करदे ओ - इक बारी जागने परैत ते इक बारी सौने शा पैह् लें ?
- क्या तुस रुट्टी खाने परैत हर बारी अपना मूह् धोदे ओ ?
- क्या तुस शौचालय दा इस्तेमाल करने परैत ते बाह् रा थमां घर औने परैत साबन कन्नै हत्थ धोदे ओ ?
- जे इ'दे चा कुसै बी सुआलै दा तु'दा जवाब “नेई” ऐ, तां सोचो ते चर्चा करो जे तुस इसगी आदत कि'यां बनाई सकसुआल ? क्या कोई ऐसी चीज ऐ जेहूडी तु'दे आस्तै इ'ने दिनचर्या दा पालन करना मुश्कल बनांदी ऐ ?



अस अपने दंद कि'यां साफ करनें आं ?

मोयना दे दादू (दादा) अपने दंदें गी साफ करने आस्तै निम्म जां किक्करै दी दातन करदे न। “दादू! तुस साढ़े आंह गर बुरशै दा इस्तेमाल की नेई करदे ?” मोयना ने पुच्छेआ।

दादू हसदे होई बोले, “ठीक ऐ, हर रोज में लागे दे बूहटें दी इक ताजी डाली लैनां। में इसदा बुरश बनाना ते अपने दंदें च फसे दे खाने दे कणें गी बाह् र कड्डना। एहूदे कन्नै मेरे मसूड़ें गी शैल मालिश बी होई जंदी ऐ। तुसें इसगी कदें अजमाना चाहिदा ! मोयना गी निम्मै दी डाली बड़ी कौड़ी लग्गी, पर किक्करै दी डाली दा सुआद शैल हा। मोयना ने आखेआ, “में किक्करै दी दातन शुरू करी सकनीं आं दादू।



पता लाना

अपने दादा-दादी जां तुं'दे गुआंढे दे कुसै बजुर्ग माहनू कोला पुच्छो - जिसलै ओह लौहके हे तां उ'नें अपने बाल, शरीर ते टल्ले धोने ते अपने दंद साफ करने आस्तै केह् इस्तेमाल कीता ? क्या एह् चीजां हून मिली सकदियां न ?





क्या तुस जानदे ओ ?

दंदें गी बुरश करने दा नमा बचार दातन परंपरा थमां आया - अपने दंदें गी साफ करने आस्तै निम्म, करंज, किक्कर बगैरा जनेह् किश बूहटें दियें डालियें दा इस्तेमाल कीता जंदा ऐ।



गतिविधि

1

संतरे ते निम्बू दे सिक्कड़ें कन्नै घर साफ करना

अस रसोई दे स्लैब, फर्नीचर ते बाथरूम जनेही सतहें थमां गंद ते कटाणुएं गी साफ करने आस्तै घरै च केई सफाई एजेंटें दा इस्तेमाल करने आं। पता करो जे तुं'दे घरै च केह् डे घर साफ करने आह् ले अजेंटें दा इस्तेमाल कीता जंदा ऐ। तुस अपने वातावरण अनुकूल क्लीनर बी बनाई सकदे ओ ! बनाने आस्तै तुसें गी एह् दी लोड़ ऐ :

- 8 - 12 संतरे जां निम्बू दे छिलके, जेह् डे अद्धे लीटर दे शीशे दे डब्बे गी भरने आस्तै काफी न।
- दस पूरे लौंग (लौंग) जां 2 - 3 बे पत्तर (तेजपत्ता) (तुं'दी मरजी)
- दो कप चिट्टा सिरका, छिलके जां मसालें गी खट्टने आस्तै काफी ऐ।



हून सारी समगरी गी अद्धे लीटर शीशे दे डब्बे च रक्खो ते ढक्कन बंद करो। डब्बे गी तकरीबन द'ऊं हफ्तें तगर धुप्पा आह् ले थाहर रक्खो, बिच्च-बिच्च इसगी लांदे रवो। द'ऊं हफ्तें परैत इसगी पुनी लैओ तुं'दा साफ करने आह्ला तरल तयार ऐ! तुस फर्श ते बाथरूम गी साफ करने आस्तै इक बाल्टी पानी च इक कप तरल मलाई सकदे ओ।

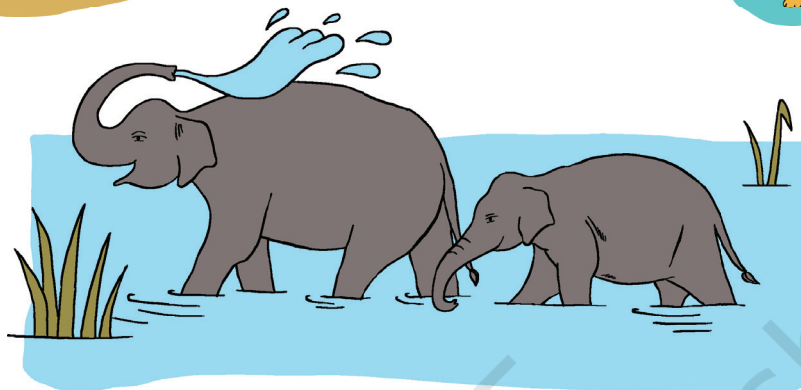
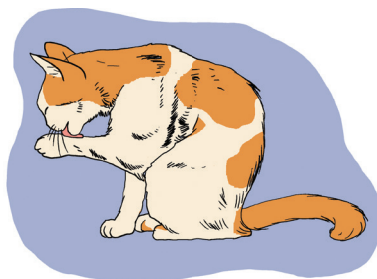
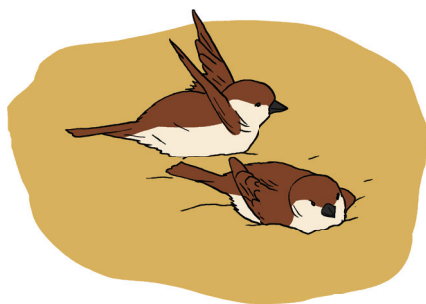


शिक्षक आस्तै

तुस चर्चा करी सकदे ओ जे अस कु'त्यू रौहने आं ते पानी जनेह् संसाधनें तगर साढ़ी पुज्ज दे अधार पर दिनचर्या बक्ख-बक्ख होई सकदी ऐ।

साढ़े कोल सफाई दे किश पिता-पुरखी तरीके न। एह् दे च बालें आस्तै रीठा जां शिकाकाई जनेह् कुदरती सफाई विकल्प ते घरेलू सफाई आस्तै किश सुरक्खत ते प्रभावी नुसखे शामिल न।





जानवर बी अपने आपै गी साफ रक्खना पसंद करदे न !

क्या तुसें कदे बांदरे गी बैठे ते इक-दुए गी संवारदे दिक्खेआ ऐ ? एह इक नेहा तरीका ऐ जेह दे च ओह अपने शरीरै गी कीड़े कोला बचादे न । तुसें पक्खरुए गी अपने फंघें गी साफ करने आस्तै अपनी चुंज दा इस्तेमाल करदे होई बी दिक्खेआ होना । अगली बारी तुं'दे आस्से-पास्से दे जानवरें ते कीड़े गी अपने आपै गी साफ करने दे बक्ख-बक्ख तरीकें पर गौर करेओ ।

बाह् र बी खेलो ते घरै दे अंदर बी

क्या तुसें दिक्खेआ ऐ जे खेढे च अपने दोस्ते गी पकड़ने आस्तै तेजी कन्नै दौड़ने परैत्त, तुस तेज ते डूह गा साह लैदे ओ ? होई सकदा ऐ जे तुं'दियां ग'ल्लां थोहड़ियां लाल होई गेदियां होन ते तुसेंगी थोहड़ी गरमी लगा करदी होऐ, ते पसीना बी औन लगा होऐ । ऐसा इस करियै होंदा ऐ की जे बरजश साढे दिलै गी सख्त ते बेहतर बनांदी ऐ । बरजश शरीर आस्तै चंगी ऐ । बरजश करने ते अपने आपै गी सेहतमंद रक्खने दे केई तरीके न ।





गतिविधि

2

टपाकियां लाओ, दौड़ो, छालीं मारो !

- इंदे आंहगर करो :
- बत्तख आंहगर चलो ।
- डडू आंहगर कपाकियां लाओ ।
- बिल्ली आंहगर दौड़ो ।



तुसैं गी केहड़ी चाल चलने दा सभनें शा मता नंद आया ?

इक रस्सी लैओ ते उसगी टपदे होई गिनो । अपने दोस्तें दे कन्नै खेढो ते दिक्खो जे मते बारी रस्सी कु'न टपदा ऐ ।

पह्नी, 10 बारी रस्सी टप्पने परैंत जां रस्सी टपदे मौकै लौहूकी कविता आखने परैंत अपने मित्तर गी रस्सी टप्पने आस्तै आक्खो । मसाल लेई:

मिगी रुट्टी पसंद ऐ,

मिगी घ्यो पसंद ऐ ।

मिगी लोड़दा _____,

(इक मित्तर दा नांस)

मेरे कन्नै रस्सी टप्पने आस्तै !



तुस रस्सी टप्पने कन्नै होर केहू डियां खेढां खेढदे ओ ? अपने दोस्तें कोला ते सिक्खो सखाओ ।

शिक्षक आस्तै

शरीर गी मुख रूप कन्नै त'ऊं किस्में दे अभ्यासें दी लोड़ होंदी ऐ - साहू प्रणाली गी मजबूत करना; मांसपेशियें ते हड्डियें गी ताकत देना; ते शरीर दे लचीलेपन गी बनाई रक्खना जां बधाना ।



हरप्रीत दी दादी गोडें पीड़ै कारण
मता चली-फिरी नेई सकदियां। पर
ओह् अजें बी घरै दे चबक्खै थोहड़ा
मता चली लैंदियां न ते हरप्रीत कन्नै
शतरंज खेढना पसंद करदी न। ओह्
आखदियां न जे मन ते शरीर होने
चाहिदे।



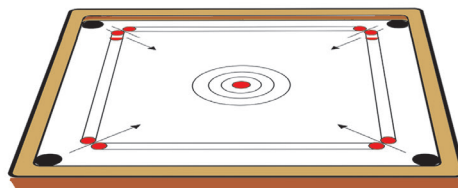
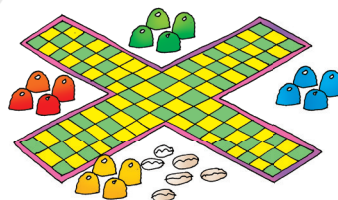
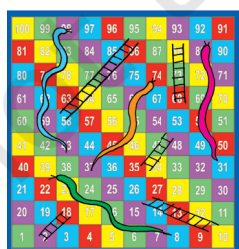
खेढा दा नांऽ दस्सो !

तुस अपने घरै बाह् र किश चाल्ली दियां खेढां खेढना पसंद करदे ओ ?

क्या तुस इत्थै दस्सी गेदियें खेढें दी पन्छान करी सकदे ओ ? क्या तुसें उ'नें गी
पैह्लें खेढे दा ऐ ?



पता लाना



में जासूसी करनां !



क्या तुस इत्थै छप्पी दिवें सभनें खेढें दे नाऽ तुप्पी सकदे ओ ? क्या इंदे चा कोई तुंदी पसंदीदा खेढ ऐ ? इक मसाल तुंदे लेई कीती गेदी ऐ।

श	फु	ट	बाँ	ल	क	यो	ग	क्रि	या	झू	ला
त	क	प	त	ङ्ग	बा	जी	र	के	स	म्	ठी
रं	ना	कु	र	ड़ी	गा	टे	बा	ट	स	मा	बा
ज	फो	स्	स	ट	र	ब	ल	ण्	ठी	कू	जी
भा	इ	ती	धु	र	खे	ल	म्	बा	कू	द	मै
सा	र	स	र	क	स	टे	कै	ली	ढा	फा	रा
जा	दू	खे	ल	बे	ल	नि	र	बाँ	ढ	न	थ
गो	ला	फे	क	हाँ	की	स	म	ल	ह	आ	न
चो	रा	नु	क्	की	चौ	स	र	र	नौ	लू	साँ
कि	खो	गो	क्	स्	कि	ल्ला	पि	ना	टं	क	प
बु	खो	पु	टा	ता	त	जू	ट्	च	की	चा	लू
ज	कं	क	ब	इ	डी	डो	टो	पी	ला	लू	डो



सुरक्ख ढंगै कन्नै खेढना

मस्ती करदे मौकै सुरक्खत रौहना जरूरी ऐ। ख'ल्ल दित्ते गेदे थाह्रें चा कुस थाह्रै गी खेढने आस्तै सुरक्खत मन्नेआ जंदा ऐ ? की जां की नेई ?



इक मसगूल सिड़क

☐

सुरक्खत

☐

असुरक्खत



इक पार्क

☐

सुरक्खत

☐

असुरक्खत



इक स्कूल दा मदान

☐

सुरक्खत

☐

असुरक्खत



जंगले बगैर छत

☐

सुरक्खत

☐

असुरक्खत



इक निरमान थाह्र

☐

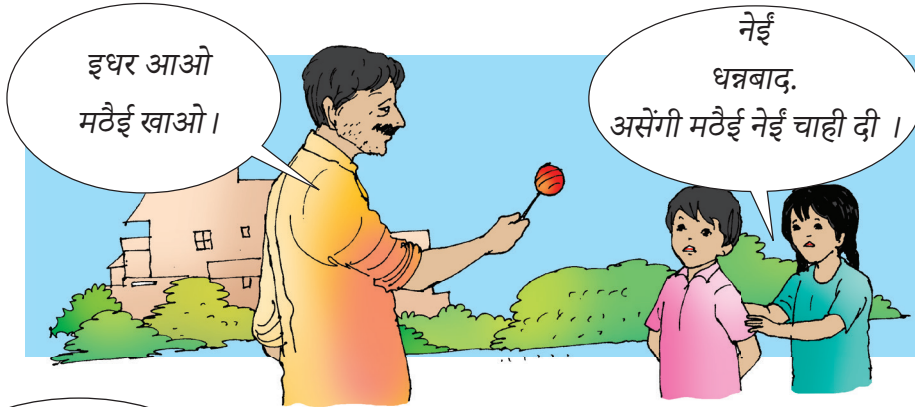
सुरक्खत

☐

असुरक्खत



आम थाहूँ रे पर, अजनबी होई सकदे न। अजनबिये कन्नै उसले तगर गल्ल-कथ नेई करो जिसले तगर तुस अपने मा-प्यो जां बड़ें कन्नै नेई होवो जिं'दे पर तुसें गी भरोसा ऐ।



खेढदे होई तुसें गी अपने आस्सै-पास्सै ध्यान देना चाहिदा।

शिक्षक आस्तै

तुस ज्याणें गी नमें लोके दे सामनै औने पर सावधान रौह ने आस्तै आक्खी सकदे ओ। मां-बब्ब पैहू लें शा तैऽ पासवर्ड दा इस्तेमाल करी सकदे न, जेकर उ नें गी अपने ज्याणें गी लैने आस्तै कुसै गी भेजने दी लोड़ पौंदी ऐ।



आओ अस चिंतन करने आं

क. लिखो

अपनी हफ्ता भर सेहत दा केवल बनाओ।

तुसें गी नींदर, भुक्ख जां थकान की मसूस होंदी ऐ? भावनां शरीर दा असेंगी एह् दस्सने दा तरीका न जे किश गलत ऐ। साढ़े सभनें दियां बक्ख-बक्ख जरूरतां न। असेंगी हर इक गी पता होना चाहिदा जे साढ़े शरीर ते दिमाग आस्तै केह् चंगा ऐ। एह् दे लेई, इक हफ्ते आस्तै अपनी गतिविधियें पर नजर रक्खो ते दिक्खो जे तुस कि'यां मसूस करदे ओ।

दिन	क्या में इस दो बारी दंद साफ कीते??	क्या मे बडलै शौचालय गेआ?	क्या में न्हाता ?	में किन्ना चिर सुत्ता ?	न्यारी च में केह् खाद्दा	में किन्ना चिर टीवी दिक्खेआ जां फोन पर खेढेआ ?	में बाह् र-किन्ना चिर खेढेआ ?	एह् बनांदा ऐ मिगी कदेआ लगा ? (अच्छा, ठीक ठीक, गन्ना अच्छा नेई, बड़ा चंगा खराब)
सोमबार								
मंगलबार								
बुधवार								
बीरवार								
शुक्रबार								
शनिवार								
ऐतबार								

शिक्षक आस्तै

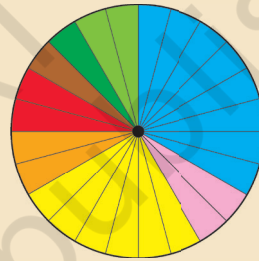
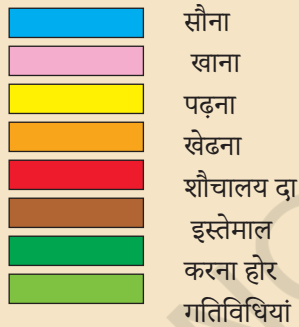
तुस ज्याणें गी शैल नींदर, खराक, बरजश ते अच्छे मूढ आस्तै नमून तुप्पने ते इंदे च ताल मेल बनाने आस्तै आक्खी सकदे ओ। एह् बी चर्चा करो जे क्या ज्याणें गी कुसै बी सेहतमंद गतिविधि दा पालन करना औखा लगदा ऐ। टेवल गी पूरा करना ध्याऽ आस्तै मूल्यांकन दा इक रूप ऐ।



ख झा करो

अपनी नोटबुक च इक बड्डा चक्कर बनाओ ते इसगी 24 टुकड़े च बंडो। सोच करो जे हर इक टुकड़ा दिन दा इक घैंटा ऐ। हून इ नें टुकड़े गी 24एं घैंटे दे इक पूरे दिन च बक्ख-बक्ख गतिविधियें च खर्च करने आह् ले घैंटे दी गिनती दे आधार पर बक्खरे तरीके कन्नै रंगो।

मसाल आस्तै, मोयना 8 घैंटे सौंदी ऐ, 2 घैंटे खाने च, स्कूल च 6 घैंटे जां घर च पढ़ाई करना, 2 घैंटे बाह् र खेढना, 2 घैंटे घरै च अपने मा-प्यो दी मदद करना, 1 घैंटा टी.वी. दिक्खना जां फोन पर खेढना, शौचालय च 1 घैंटा ते होर केई गतिविधियें पर 2 घैंटे। मोयना दा चक्कर इ यां लभदा ऐ।



ग. चर्चा करो

इक ऐसी गतिविधि दे बारे च सोचो जिसी तुस अपना दम-खम बधाने आस्तै हफ्ते च घट्ट कोला घट्ट दो बारी करना चाह् दे ओ। एह् दौड़ना, कुद्ना, पौढ़ियां चढ़ना जां किश होर होई सकदा ऐ। अपने दोस्ते कन्नै एह् दे बारे च चर्चा करो ते इस चाल्ली दियें गतिविधियें गी कट्टा करने दी कोशश करो।

शिक्षक आस्तै

इक चक्कर गी हत्यै कन्नै 24 हिस्सें च बंडने दा इक असान तरीका ऐ (तकरीबन , प्रोट्रैक्टर दा इस्तेमाल कीते बगैर) पैह् ले इसगी च'ऊं तिमाहियें च बंडेआ जा, फही हर इक चौथाई गी 3 बराबर हिस्सें च बंडेआ जा। इस बिंदु पर, 12 बराबर वर्ग होडन। 24 भाग बनाने आस्तै, हर इक भाग गी दो बराबर हिस्सें च बंडेओ जा। एह् स सैह्ज ज्ञान ड्राइंग भ्यास बाद इच अंशें ते अनुपात कन्नै जुड़ने दे कन्नै-कन्नै इक घड़ी ते झंडे पर अशोक चक्र बी खिच्यग।

‘आई स्पार्ई’ पहेली दे जवाब (पृष्ठ 116) - बैडमिंटन, बास्केटबाल, क्रिकेट, फुटबाल, जिमनास्टिक, हाकी, कबड्डी, खोखो, टेनिस, वालीबाल (संदर्भ : <https://www.puzzlemaker.discoveryeducation.com>)।

