



0335CH09

સ્વસ્થ અને ખુશ રહો

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ જેથી આપણું શરીર અને મન યોગ્ય રીતે કામ કરી શકે. આપણા શરીરને સ્વચ્છ અને રોગોથી મુક્ત રાખવા માટે અહીં કેટલીક સરળ ટેવો છે. આ આદતો આપણા શરીર અને દિમાગને સ્વસ્થ અને ખુશ રાખે છે.



સ્વચ્છ અને તેજસ્વી

તમારી જાતને આ પ્રશ્નો પૂછો.

- શું મેં આજે મારા દાંત સાફ કર્યા?
- શું મેં સ્નાન કર્યું છે?
- શું મેં મારા વાળ ઓળ્યા હતા?
- શું મેં મારા હાથ સાબુથી ધોયા હતા?
- શું મારા નખ સુવ્યવસ્થિત અને ચોખ્ખા છે?



નિયમિત ક્રમ



લખો

તમે ઊંઠો ત્યારથી લઈને તમે સૂઈ જાઓ ત્યાં સુધી, તમે દરરોજ જે પ્રવૃત્તિઓ કરો છો તે લખો. તમારી સૂચિમાં નીચેની પ્રવૃત્તિઓ શામેલ હોવી જોઈએ. યાદ રાખો કે તમે આમાંની કેટલીક બાબતો દિવસમાં એકથી વધુ વખત કરો છો:

- સ્નાન લો
- તમારા હાથ સાબુથી ધુઓ
- તમારા દાંત સાફ કરો
- પીણું 6-8 ગ્લાસ પાણી
- ખોરાક લો
- કુલ મળીને ઓછામાં ઓછા 8 કલાક સુધી સારી રીતે ઊંઘો
- બહાર વગાડો



આ પ્રવૃત્તિઓ માટે તમારી યાદી ચકાસો

- શું તમે દિવસમાં બે વાર દાંત સાફ કરો છો - એક વખત જાગ્યા પછી અને એક વખત સૂતા પહેલા?
- શું તમે ખોરાક ખાધા પછી દર વખતે તમારા મોંને કોગળા કરો છો?
- શું તમે શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી અને બહારથી ઘરે આવ્યા પછી સાબુથી તમારા હાથ ધુઓ છો?
- જો આમાંના કોઈ પણ પ્રશ્નનો તમારો જવાબ "ના" હોય, તો તમે તેને કેવી રીતે ટેવ પાડી શકો તે વિશે વિચારો અને ચર્ચા કરો. શું એવું કંઈ છે કે જે તમારા માટે આ દિનચર્યાઓનું પાલન કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે?



આપણે કેવી રીતે કરીશું આપણા દાંત સાફ કરવા?

મોયનાનું દાદુ (દાદા) માંથી ડાળીઓનો ઉપયોગ કરે છે લો અથવા બાબુલ તેના દાંત સાફ કરવા માટેનું ઝાડ. "દાદુ! તમે અમારા જેવા દૂધબ્રશનો ઉપયોગ કેમ નથી કરતા?" મોયનાએ પૂછ્યું.

દાદુ હસ્યો અને કહ્યું,
"વારુ, દરરોજ મને
નજીકના ઝાડ પરથી
એક તાજી ડાળખી
મળે છે. હું બ્રશ
બનાવવા અને મારા
દાંત વચ્ચે
અટવાયેલા
ખોરાકના કણોને
દૂર કરવા માટે તેને
યાવું છું. તે મારા
પેઢાને પણ સારી મસાજ
આપે છે. તારે કોઈક વાર
પ્રયત્ન કરવો જોઈએ!"

મોયનાએ શોધી કાઢ્યું નામી
ડાળખી ખૂબ કડવી હોવી જોઈએ, પરંતુ બાબુલ ડાળખીનો સ્વાદ
વધુ સારો હતો. "હું કદાચ વાપરવાનું શરૂ કરી શકું છું બાબુલ



તમારા દાદા-દાદી અથવા તમારા પાડોશમાંના કોઈ પણ વૃદ્ધ વ્યક્તિને પૂછો—જ્યારે તેઓ નાના હતા ત્યારે તેમના વાળ, શરીર અને કપડાં ધોવા અને દાંત સાફ કરવા માટે તેઓ શું ઉપયોગ કરતા હતા? શું હવે આ વસ્તુઓ મળી શકે છે?





દાંત સાફ કરવાનો આધુનિક વિચાર ભારતીય સ્વચ્છતા પરંપરામાંથી આવ્યો છે. ડીએટીયુએન - યોક્કસ છોડની ડાળીઓનો ઉપયોગ કરવો, જેમાં સામેલ છે લીમડો, કરંજ, બાવળ, વગેરે, આપણા દાંત સાફ કરવા માટે. ડાળીઓ, દાદુ! "મોચનાએ ઉદ્ધાર કાઢ્યો.



પ્રવૃત્તિ

૨

નારંગી અને લીંબુની છાલનો ઉપયોગ કરીને હોમ-ક્લીનર બનાવવું

અમે રસોડાના સ્વેબ, ફર્નિચર અને બાથરૂમ જેવી સપાટીઓ પરથી ગંદકી અને સૂક્ષ્મજંતુઓ દૂર કરવા માટે ઘરે ઘણા સફાઈ એજન્ટોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જાણો તમારા ઘરમાં કયા-કયા હોમ-ક્લીનરનો ઉપયોગ થાય છે. તમે તમારા પોતાના ઇકો-ફ્રેન્ડલી ક્લીનર પણ બનાવી શકો છો! તમારે જેની જરૂર છે તે આ પ્રમાણે છે:

- ની છાલ 8-12 નારંગી અથવા લીંબુ, જે અડધા લિટરના પારદર્શક પાત્રને ભરવા માટે પૂરતા છે.
- દસ આખા લવિંગ (લાઉંગ) અથવા 2-3 તમાલપત્રો (મિલ્ક પટ્ટા) (વૈકલ્પિક)
- બે કપ સફેદ સરકો, છાલ અથવા મસાલાને ઢાંકવા માટે પૂરતો છે.



હવે આ બધી સામગ્રીને અડધા લિટર ટ્રાન્સપરન્ટ કન્ટેનરમાં મૂકી ઢાંકણ બંધ કરી દો. કન્ટેનરને લગભગ બે અઠવાડિયા સુધી તડકાવાળા વિસ્તારમાં રાખો, પ્રસંગોપાત મિશ્રણને હલાવતા રહો. બે અઠવાડિયા પછી પ્રવાહીને ગાળી લો અને તમારું ઓલ પર્પઝ ક્લીનર તૈયાર છે! ફ્લોર અને બાથરૂમને સાફ કરવા માટે તમે પાણીની એક ડોલમાં એક કપ પ્રવાહી ભેળવી શકો છો.

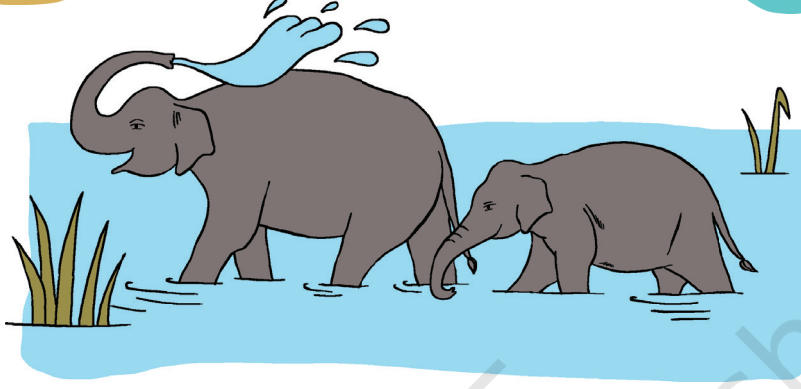
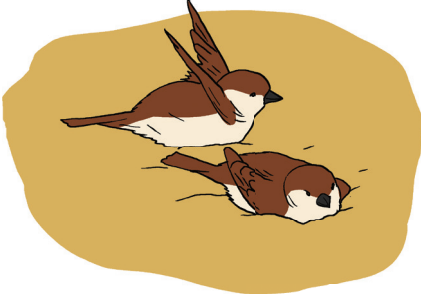


શિક્ષક માટે નોંધ કરો

તમે ચર્ચા કરી શકો છો કે આપણે ક્યાં રહીએ છીએ અને પાણી જેવા સંસાધનોની એક્સેસના આધારે દિનચર્યાઓ બદલાઈ શકે છે.

અમારી પાસે સફાઈ માટે કેટલીક પરંપરાગત પદ્ધતિઓ છે. આમાં કુદરતી સફાઈના વિકલ્પોનો સમાવેશ થાય છે, જેમ કે, રીથા અથવા શિકાકાઈ વાળ માટે અને ઘરની સફાઈ માટે કેટલીક સલામત અને અસરકારક વાનગીઓ માટે.





પ્રાણીઓ પણ પોતાને સ્વચ્છ રાખવાનું પસંદ કરે છે!

શું તમે ક્યારેય વાંદરાઓને બેસીને એકબીજાને માવજત કરતા જોયા છે? આ એક એવી રીત છે જેમાં તેઓ પોતાના શરીરને જીવજંતુઓથી મુક્ત રાખે છે. તમે પક્ષીઓને તેમના પીંછા સાફ કરવા માટે તેમની યાંચનો ઉપયોગ કરતા પણ જોયા હશે. આગવી વખતે જુદી જુદી રીતોનું અવલોકન કરો કે જેમાં તમારી આસપાસના પ્રાણીઓ અને જંતુઓ પોતાને સાફ કરી શકે છે.

બહાર અને અંદર બંને જગ્યાએ રમો

શું તમે નોંધ્યું છે કે, ગેમમાં તમારા મિત્રોને પકડવા ઝડપથી દોડ્યા પછી, તમે ઝડપથી અને વધુ ઊંડા શ્વાસ લઈ રહ્યા છો? કદાચ તમારા ગાલ થોડા લાલ થઈ ગયા છે અને તમે થોડું ગરમ અનુભવો છો અને પરસેવો પાડવાનું શરૂ કરો છો. આ એટલા માટે છે કારણ કે કસરત આપણા હૃદયને વધુ સખત અને વધુ સારી રીતે કામ કરે છે. કસરત શરીર માટે સારી છે. કસરત કરવાની અને આપણી જાતને ફીટ રાખવાની ઘણી રીતો છે.





પ્રવૃત્તિ

૧

ફૂદકો, દોડો, ઠેકડો!

નીચેની યાલ અજમાવી જુઓ:

- બતકની જેમ યાલો.
- દેડકાની જેમ ફૂદો.
- બિલાડીની જેમ દોડો.



તમે કઈ યાલનો સૌથી વધુ આનંદ માણ્યો છે?

ફૂદવાનું દોરડું લો અને તમે ફૂદકો લગાવો ત્યારે ગણતરી કરો. તમારા મિત્રો સાથે આ કરો અને જુઓ કે કોણ વધુમાં વધુ વખત ફૂદી શકે છે.

તે પછી, મિત્રને 10 વખત છોડી દીધા પછી અથવા તમે સ્કિપ કરો ત્યારે ટૂંકી કવિતા બોલ્યા પછી ફૂદવાનું શરૂ કરવા માટે આમંત્રિત કરો. દાખલા તરીકે:

મને ગમે છે રોટલી,

મને ગમે છે ધી.

મારે જોઈએ છે _____

(મિત્રનું નામ)

મારી સાથે ફૂદવા માટે!



ફૂદતા દોરડાથી તમે બીજી કઈ રમતો રમો છો? તમારા મિત્રો પાસેથી શીખવો અને શીખો.

શિક્ષક માટે નોંધ કરો

શરીરને મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારની કસરતોની જરૂર પડે છે - કાર્ડિયો-રેસ્પિરેટરી સિસ્ટમને મજબૂત બનાવવી. સ્નાયુઓ અને હાડકાંમાં તાકાત ઉમેરવી; અને શરીરની લવચિકતા જાળવી રાખે છે અથવા વધારે છે.



હરપ્રીતની દાદી તેના ઘૂંટણમાં દુખાવાને કારણે વધારે હવનચલન કરી શકતી નથી. પરંતુ તે હજી પણ ઘરની આસપાસ થોડો ફરે છે અને હરપ્રીત સાથે ચેસ રમવાનું પસંદ કરે છે. તે કહે છે કે મન અને શરીર બંને સક્રિય હોવા જોઈએ.

રમતનું નામ આપો!

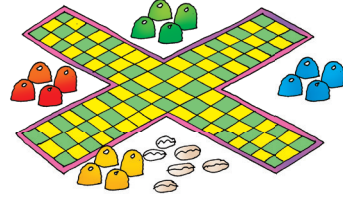


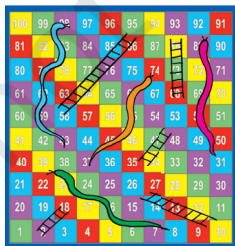
તમે તમારા ઘરની બહાર કયા પ્રકારની રમતો રમવાનું પસંદ કરો છો?

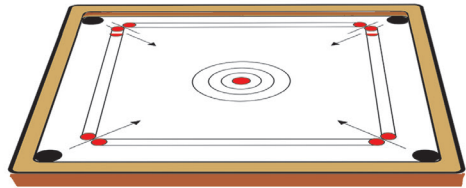


શું તમે અહીં બતાવેલ રમતોને ઓળખી શકો છો?
શું તમે તેમને પહેલાં રમ્યા છો?











હું જાસૂસી કરું છું!



શું તમે અહીં છુપાયેલી બધી રમતોના નામ શોધી શકો છો? શું આમાંથી કોઈ પણ તમારું મનપસંદ છે? એક તમારા માટે કરવામાં આવ્યું છે.

બી	આઈ	યુ	એ	એફ	વાય	એલ	એસ	ટી	બી	એસ	એલ
જે	એ	ટી	યુ	ઇ	આર	જી	એક્સ	ઇ	એ	સી	એલ
કે	એ	ડી	કે	ઇ	જી	એન	એમ	એન	એસ	આઈ	એ
વી	એચ	સી	એમ	ઝેડ	એક્સ	ઓ	આઈ	એન	કે	ટી	બી
એસ	ઓ	ઓ	વાય	આઈ	સી	આઈ	સી	આઈ	ઇ	એસ	વાય
એચ	જી	જે	કે	એલ	એન	આર	ડી	એસ	ટી	એ	ઇ
W	આર	એન	પૂર	એચ	આઈ	ટી	વી	આઈ	બી	એન	એલ
સી	વી	જી	એન	સી	ઓ	એફ	ઓ	ઝેડ	એ	એમ	એલ
વાય	W	ઝેડ	કે	એક્સ	વી	પી	એ	એન	એલ	વાય	ઓ
એચ	વી	ઇ	ડી	એસ	આઈ	એચ	W	પૂર	એલ	જી	વી
ડી	ટી	આર	ટી	એલ	એલ	એ	બી	ટી	ઓ	ઓ	એફ
એલ	એક્સ	કે	એ	બી	એ	ડી	ડી	આઈ	પી	એચ	પી



વગાડી રહ્યા છે સલામત રીતે

મોજ-મસ્તી કરતી વખતે સુરક્ષિત રહેવું જરૂરી છે. નીચેનામાંથી કયા સ્થળને રમવા માટે સલામત વિસ્તાર ગણવામાં આવે છે? શા માટે કે કેમ નહીં?



વ્યસ્ત રસ્તો

- ☐ સલામત
☐ અસુરક્ષિત



પાર્ક

- ☐ સલામત
☐ અસુરક્ષિત



શાળાનું મેદાન

- ☐ સલામત
☐ અસુરક્ષિત



રેલિંગ વિનાની છત

- ☐ સલામત
☐ અસુરક્ષિત



બાંધકામ સ્થળ

- ☐ સલામત
☐ અસુરક્ષિત



જાહેર સ્થળોએ, અજાણ્યા લોકો હોઈ શકે છે. અજાણ્યાઓ સાથે વાતચીત કરશો નહીં સિવાય કે તમે તમારા માતાપિતા અથવા તમે વિશ્વાસ કરતા અન્ય કોઈપણ પુખ્ત વયના લોકો સાથે ન હોવ.



રમતી વખતે આપણે આપણી આસપાસના પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

શિક્ષક માટે નોંધ કરો

જ્યારે બાળકો નવા લોકોની સામે આવે છે ત્યારે તમે સાવચેત રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકો છો. જો માતાપિતાને તેમના બાળકોને લેવા માટે કોઈ નવી વ્યક્તિને મોકલવાની જરૂર હોય તો તેઓ અગાઉથી નક્કી કરેલા પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરી શકે છે.



ચાલો આપણે મનન કરીએ

અ. લખવું

તમારું સામાજિક આરોગ્ય કોષ્ટક બનાવો.

તમને ઊંઘ, ભૂખ અથવા થાકનો અનુભવ શા માટે થાય છે? લાગણીઓ એ શરીરની કંઈક છે તે કહેવાની રીત છે એમ.આઈ.એમ.એસ. આપણા બધાની જરૂરિયાતો જુદી જુદી હોય છે. આપણે દરેકને જાણવું જોઈએ કે આપણા શરીર અને મન માટે શું સારું છે. આ માટે, એક અઠવાડિયા માટે તમારી પ્રવૃત્તિઓ પર નજર રાખો અને તમને કેવું લાગે છે તેનું અવલોકન કરો.

દિવસ	શું મેં મારા દાંત બે વાર સાફ કર્યા હતા?	શું મેં સવારે શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યો હતો?	શું મેં સ્નાન કર્યું હતું?	હું કેટલો સમય સૂઈ ગયો?	બ્રેક માટે મારી પાસે શું હતું-લગભગ?	મેં ક્યાં સુધી ટીવી જોયું અથવા ફોન પર રમ્યો?	હું ક્યાં સુધી રમ્યો-દરવાજા?	તેનાથી મને કેવું લાગ્યું? (સારું, ઠીક છે, એટલું સારું નહીં, ખરાબ)
સોમવાર								
મંગળવાર								
બુધવાર								
ગુરુવાર								
શુક્રવાર								
શનિવાર								
રવિવાર								

શિક્ષક માટે નોંધ કરો

તમે મે બાળકોને પેટર્ન શોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને સારી ઊંઘ, આહાર અને કસરત અને સારી લાગણી વચ્ચે જોડાણ કરો. બાળકોને નિયમિતપણે અનુસરવા માટે કોઈ તંદુરસ્ત પ્રવૃત્તિઓ મુશ્કેલ લાગે છે કે કેમ તે અંગે પણ ચર્ચા કરો. કોષ્ટક પૂર્ણ કરવું એ પ્રકરણના મૂલ્યાંકનનું એક સ્વરૂપ છે.

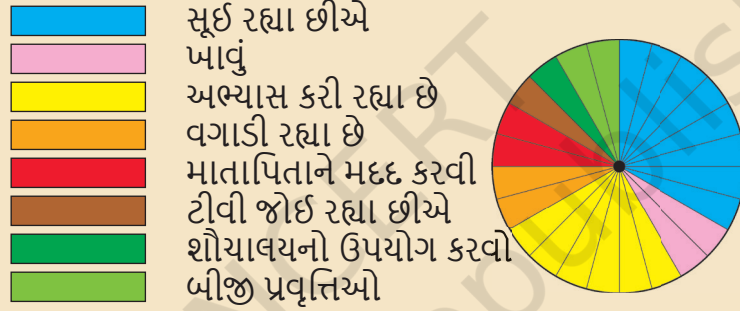


બ. દોરો

તમારી નોટબુકમાં એક મોટું વર્તુળ દોરો અને તેમને ૨૪ ટુકડાઓમાં વહેંચો. કલ્પના કરો કે દરેક ટુકડો દિવસનો એક કલાકનો છે. હવે તમે ૨૪ કલાકના આખા દિવસમાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં કેટલા કલાકો વિતાવો છો તેના આધારે આ ટુકડાઓને અલગ અલગ રીતે રંગો.

દાખલા તરીકે, મોયના ૮ કલાક ઊંઘમાં વિતાવે છે, ૨ કલાકો જમવું, ૬ કલાક સ્કૂલમાં કે ઘરે અભ્યાસ કરવો, ૨ કલાક બહાર રમવું, ૨ કલાક ઘરે માતા-પિતાની મદદ કરવી, ૧ કલાક ટીવી જોવું કે ફોન પર રમવું, ૧ કલાક ટોયલેટમાં અને ૨ કલાક અન્ય એક્ટિવિટીઝ પર. મોયનાનું વર્તુળ આવું જ દેખાતું હતું.

ક. ચર્ચા કરો



તમારી સહનશક્તિ સુધારવા માટે તમે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછી બે વાર કરવા માંગતા હો તે પ્રવૃત્તિ વિશે વિચારો. તે દોડવાનું, કૂદવાનું, સીડી ચડવાનું અથવા બીજું કંઈ પણ હોઈ શકે છે. તેની ચર્ચા કરો તમારા મિત્રો સાથે અને સાથે મળીને આવી પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

શિક્ષક માટે નોંધ કરો

વર્તુળને હાથ વડે ૨૪ ભાગમાં વિભાજિત કરવાની એક સરળ રીત એ છે કે (આશરે, પ્રોટેક્ટરનો ઉપયોગ કર્યા વિના) પ્રથમ તેને ચાર ચતુર્થાંશ ભાગમાં વિભાજિત કરો, પછી દરેક ચતુર્થાંશને ૩ સમાન ભાગમાં વિભાજિત કરો. આ બિંદુએ, ત્યાં ૧૨ સમાન વિભાગો હશે. ૨૪ વિભાગો બનાવવા માટે, દરેક વિભાગને બે સમાન ભાગમાં વિભાજિત કરો. આ સાહજિક ચિત્રકામની કવાયત પાછળથી અપૂર્ણાકો અને પ્રમાણ સાથે પણ જોડાશે, તેમજ ઘડિયાળ અને અશોક ચક્ર ધ્વજ પર.

‘આઇ સ્પાય’ કોયડાના જવાબો (પૃષ્ઠ ૧૧૬) — બેડમિન્ટન, બાસ્કેટબોલ, ક્રિકેટ, ફૂટબોલ, જિમ્નેસ્ટિક્સ, હોકી, કબડ્ડી, ખોખો, ટેનિસ, વોલીબોલ (સંદર્ભ: એયટીટીપીએસ://www.પીયુએડઝેડએવઇએમએકેઇઆર.ડીઆઇએસસીઓવીઇઆરવાયઇડીયુસીએટીઆઇઓએન.સીઓએમ)

