



0335CH09

स्वस्थ रहू, प्रसन्न रहू आओर खुश

हमसभ जनैत छी जे हमरासभकेँ स्वस्थ रहबाक चाही जाहिसँ हमरासभक देह आ दिमाग ठीकसँ काज कऽ सकए। अपन देहक स्वच्छ आ रोगसँ मुक्त रखबाक लेल किछु सरल उपाए एतए देल गेल अछि। ई आदति हमरासभक देह आ दिमागकेँ स्वस्थ आ प्रसन्न रखैत अछि।



स्वच्छता आओर प्रसन्नता

स्वयंसँ ई प्रश्न पूछू:

- की आइ हमसभ अपन दाँत साफ केलहुँ?
- की हमसभ स्नान केलहुँ?
- की हमसभ अपन केशमे ककबा केलहुँ?
- की हमसभ अपन हाथ साबुनसँ धोलहुँ?
- की हमसभक नह ठीकसँ काटल आ साफ अछि?



दिनचर्या



लिखू

भोरे उठबासँ लऽ क रातिमे सुतबा धरि जे गतिविधि अहाँ रोज करैत छी से लिखू। अहाँक सूचीमे निच्चाँ देल गेल गतिविधि हेबाक चाही। मोन राखू जे अहाँ एहिमेसँ किछु काज दिनमे एकसँ बेसी बेर करैत छी:

- स्नान करू
- अपना हाथकेँ साबुनसँ धोउ
- अपना दाँतकेँ साफ करू
- 6 सँ 8 गिलास पानि पिबू
- भोजन करू
- कमसँ कम 8 घण्टा धरि नीकसँ सुतल करू।
- बाहर खेलाउ



एहि गतिविधिक लेल अपन सूची देखू

- की अहाँ अपना दाँतकेँ दिनमे दू बेर साफ करैत छी - एक बेर जगलाक बाद आ एक बेर सुतबासँ पहिने?
- की अहाँ सभ बेर भोजन केलाक बाद अपना मूँहकेँ साफ करैत छी?
- की अहाँ शौचालयक उपयोग करबाक बाद आ बाहरसँ घर अएलाक बाद अपन हाथ साबुनसँ धोबैत छी?
- जँ एहिमेसँ कोनो प्रश्नक उत्तर “नहि” अछि तऽ सोचू आ चर्चा करू जे अहाँ एकरा आदति कोना बना सकैत छी। की एहन किछु अछि जे अहाँक लेल एहि दिनचर्याक पालन करबामे कठिनता उत्पन्न करैत अछि?



हमसभ कोना कऽ अपन दाँत साफ करैत छी?

मोएनाक दादू (दादाजी) एकटा नीम वा बबूर केर दातमनिक प्रयोग अपन दाँत साफ करबाक लेल करै छथि। “दादू! अहाँ हमरा जकाँ टूथब्रश केर उपयोग किए नहि करैत छी?” मोएना पुछलनि।

दादू हँसैत कहलखिन, “ठीके त अछि, रोज हम लगक गाछसँ एकटा दातमनि तोड़ैत छी। हम ओकरा ब्रश बनेबाक लेल चिबबैत छी आ अपन दाँतक बीच फँसल खाद्य कणकेँ हटा दैत छी। ई हमर मसूड़केँ सेहो बढ़िया मालिश करैत अछि। अहूँकेँ कखनहुँ प्रयास करबाक चाही!”

मोएनाके नीमक दातमनि बहुत तीत लागल, मुदा बबूरक दातमनिक स्वाद नीक छलै।

“दादू! हम दातमनिक प्रयोग त शुरू क सकैत छी मुदा बबूर केरी”

मोएना अपन दादूसँ कहलनि।



अपन दादा-दादी वा अपन पड़ोसक कोनो बुजुर्गसँ पूछू जे जखन ओ छोट रहथि तखन ओ अपन केश, देह आ कपड़ा धोबाक आ दाँत साफ करबाक लेल की प्रयोग करैत छलथि? की ओ चीज आब भेटि सकैत अछि?





की अहाँ जनैत छी?

दाँत ब्रश करबाक आधुनिक विचार भारतीय स्वच्छता परम्परामे दतमनिक प्रयोगसँ आएल अछि । दतमनिक उपयोग नीम सहित किछु आनो गाछक दतमनिक प्रयोग कएल जाइत अछि जेना कि साहोर, बबूर आदि ।



गतिविधि

1

सन्तोला आ नेबोक खोइचासँ घर साफ करएबला घोल बनाउ ।

भनसाघरक स्लैब, फर्नीचर आ स्नानागार केर गन्दा आ कीटाणु हटएबाक लेल हम घरमे बहुत रास सफाई लेल समानक उपयोग करैत छी । पता लगाउ जे अहाँक घरमे कोन-कोन घर-सफाईक चीज उपयोग होइत अछि । अहाँ अपन पर्यावरण अनुकूल क्लीनर सेहो बना सकैत छी ! अहाँक प्रयोजन केर समान एतहि अछि:

- 8-12 टा सन्तोला वा नेबो केर खोइचा जे आधा लीटर पारदर्शी बर्तनमे भरबाक लेल पर्याप्त अछि ।
- दसटा लौंग वा 2-3 टा तेजपत्ता (सुविधानुसार)
- दू कप उज्जर सिरका सब खोइचा वा मसल्लाके झाँपक लेल पर्याप्त अछि ।



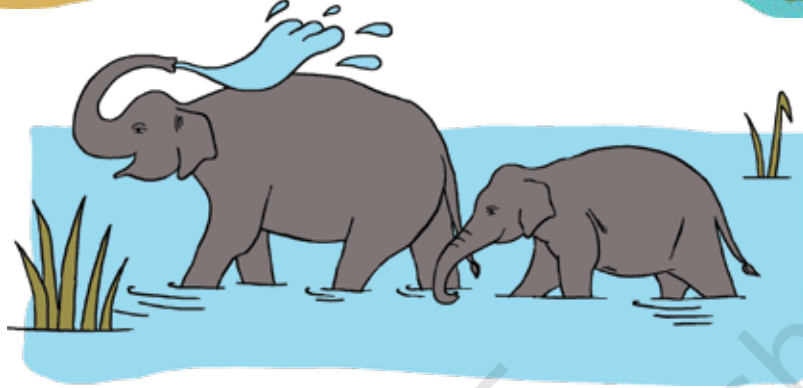
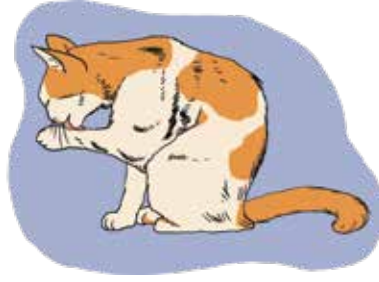
आब एहि सबटा सामग्रीकेँ आधा लीटर पारदर्शी बर्तनमे राखू आओर ढक्कनकेँ बन्न क दिऔ । बर्तनकेँ लगभग दू सप्ताह केर लेल रौदबला स्थान पर राखू आ कखनो काल मिश्रणकेँ हिला दिऔ । दू सप्ताहक बाद तरल पदार्थकेँ मथु आ अहाँक सभ प्रयोजन हेतु क्लीनर तैयार अछि । फरस आ बाथरूम साफ करबाक लेल अहाँ एक बाल्टी पानिमे एक कप तरल पदार्थ मिला सकैत छी ।



शिक्षक लेल

अहाँ चर्चा कऽ सकैत छी जे हमसभ कतऽ रहैत छी आ पानिक उपलब्धता केर आधार पर दिनचर्या भिन्न भऽ सकैत अछि । हमरा लग सफाई केर किछु पारम्परिक तरीका अछि । एहिमे प्राकृतिक सफाई कोर विकल्प सेहो अछि जेना, रीठा अथवा शिकाकाई केश आ घरक सफाईक लेल किछु सुरक्षित आ प्रभावी चीज अछि ।





जीव-जन्तु सेहो साफ रहब पसिन अछि !

की अहाँ कहियो बानरकेँ बैसल आ एक-दोसराभिँकेँ साफ करैत देखलियै ए? ई एकटा एहन तरीका अछि जाहिसँ ओ अपना देहकेँ कीड़ा-मकोड़ासँ मुक्त रखैत अछि। अहाँ चिड़ैकेँ अपन पाँखि साफ करबाक लेल अपन लोलक उपयोग करैत सेहो देखने हएब। अगिला बेर अलग-अलग तरीकाक अवलोकन करू जाहिसँ अहाँक लग-पासक जीव-जन्तु आ कीड़ा-मकोड़ा अपनाकेँ साफ कऽ रहल हो।

घरक भीतर आ बाहर खेलाएब

की अहाँ देखलहुँ अछि जे कोनो खेलमे अपन मिलकेँ पकड़बाक लेल तेजीसँ दौड़लाक बाद अहाँ तेज-तेज आ पूरा भरि कऽ साँस लऽ रहल छी? भऽ सकैत अछि जे अहाँक गाल कनिक लाल भऽ गेल हो आ अहाँकेँ कनिक गर्म लागि रहल हो आ पसीना सेहो आबए लागल हो। एकर कारण ई अछि जे व्यायामसँ हमरासभक हृदय व्यायामसँ कनिक बेसी आ नीक काज करए लगैत अछि। व्यायाम देहक लेल नीक होइ अछि। व्यायाम करबाक आ अपनाकेँ फिट रखबाक बहुत रास तरीका अछि।





गतिविधि

1

फुदकू, उछलू, कूदू!

निच्चाँ देल जकाँ चलबाक प्रयास करू:

- बतख जकाँ चलू।
- बेङ्ग जकाँ कूदू।
- बिलाड़ि जकाँ दौड़ू।



अहाँ कोन चालि केर सबसँ बेसी आनन्द लेलहुँ?

कुदबाक लेल एकटा रस्सी लिअ आ कूदैत काल गिनती करू। अपन मित्रक सङ्ग ई करू आ देखू जे अधिकतम संख्यामे के कूदि सकैत अछि।

तखन, कोनो मित्रकेँ बजाउ आ 10 बेर कुदू फेर अपन मित्रकेँ कहियौ। ओकरा कुदबाक काल अहाँ एकटा छोट कविता कहि सकैत छी। उदाहरणक लेल:

हमरा सोहारी पसिन्न अछि,

हमरा घीयो पसिन्न अछि !

हम चाहैत छी जे

(अपन मित्रक नाम लिअ)

हमरा सङ्ग कूदए!



कूदएबला रस्सीसँ अहाँ आओर कोन-कोन खेल खेलि सकैत छी? अपन मित्र सभके सिखाउ आ हुनकासँ सीखू।

शिक्षक लेल

देहक लेल मुख्य रूपसँ तीन प्रकारक व्यायाम केर आवश्यकता अछि - हृदय आ श्वसन प्रणालीकेँ सुदृढ़ करबाक लेल; मांसुपेशी आ हड्डीमे ताकति बढ़ाएब; आ देहक लचीलापनकेँ बना कऽ राखक आ बढ़ाएब।



मान केर दादीक ठेहनमे दर्दक कारण चलबामे दिक्कत होइ छनि। मुदा ओ एखनो घरक चारूकात कनी कऽ घुमैत छथि आ मान केर सङ्ग शतरञ्ज खेलब पसिन करैत छथि। ओ कहैत छथि जे मऽन आ देह दुनूकेँ सक्रिय रखबाक चाही।

खेलक नाम बताउ!

अहाँ घरसँ बाहर कोन प्रकारक खेल खेलेनाइ पसीन करैत छी?

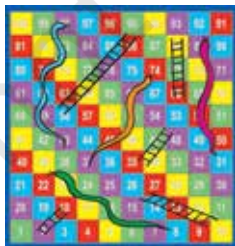


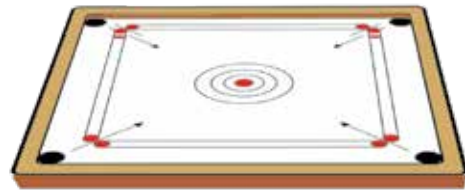
खोज करूँ

की अहाँ एतय देखाओल गेल खेलकेँ चिन्ह सकैत छी?
की अहाँ एहि खेलकेँ पहिने खेलि चुकल छी?











हम छी जासूस !



एहिमे किछु खेलक नाम नुकाएल अछि। अहाँ ओकरा ताकि सकैत छी? की एहिमे सँ कोनो अहाँक पसीन खेल अछि? एकटा अहाँक लेल अछि।

श	फु	ट	बाँ	ल	क	यो	ग	क्रि	या	झू	ला
त	क	प	त	ङ्ग	बा	जी	र	के	स	म्	ठी
र	ना	कु	र	ड़ी	गा	टे	बा	ट	स	मा	बा
झ	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	हा	कि	स	म	ल	ह	आ	न
चो	रा	नु	क्	की	चौ	स	र	र	नौ	लू	साँ
कि	खो	गो	क्	स्	कि	H	पि	ना	ट	क	प
बु	खो	पु	टा	ता	त	जू	ट्	च	झी	चा	लू
ज	कं	क	ब	इ	डी	डो	टो	पी	ला	लू	डो



बजा रहल अछि सुरक्षित रूप सँ

खेलाइत काल सुरक्षित रहब जरूरी अछि। निम्नलिखितमे सँ कोन स्थान खेलबाक लेल सुरक्षित क्षेत्र मानल जाइत अछि? किएक वा किएक नहि?



एकटा व्यस्त सड़क

☐

सुरक्षित

☐

असुरक्षित



एकटा पार्क

☐

सुरक्षित

☐

असुरक्षित



एकटा विद्यालयक मैदान

☐

सुरक्षित

☐

असुरक्षित



बिना रेलिङ्ग केर छत

☐

सुरक्षित

☐

असुरक्षित



एकटा निर्माण स्थल

☐

सुरक्षित

☐

असुरक्षित



सार्वजनिक स्थान पर अनचिन्हार लोक भऽ सकैत अछि । जाधरि अहाँ अपन माता-पिता वा कोनो अन्य वयस्कक सङ्ग नहि छी जकरा पर अहाँ भरोस करैत होइ ताबत धरि अनचिन्हार लोकसँ गप्प जुनि करी ।



खेलैत काल हमरा अपन परिवेश पर ध्यान देबाक चाही ।

शिक्षक लेल

जखन बच्चा सभकेँ नव लोक भेटैत अछि तखन अहाँ सावधान रहबाक लेल प्रोत्साहित कऽ सकैत छी । यदि अपना बच्चाकेँ लेबाक लेल कोनो नव व्यक्तिकेँ पठएबाक आवश्यकता अछि त माता-पिता पूर्व-निर्धारित पासवर्डक उपयोग कऽ सकैत छथि ।



आउ प्रतिबिंबित करू

अ. लिखू

अपन साप्ताहिक स्वास्थ्य टेबल बनाउ ।

कोन चीज सं अहाँ के नीन, भूखल या थाकल अनुभव होइत अछि? भावना शरीरक तरीका अछि जे हमरा कहैत अछि जे किछु अछि गलती। हम सबके अलग-अलग जरूरत अछि। हमरा सभके जनबाक चाही जे हमर शरीर आ मनक लेल की नीक अछि। एकरा लेल एक सप्ताह धरि अपन गतिविधि पर नजर राखू आ देखू जे अहाँ केहन अनुभव करैत छी।

दिन	की हम अपन दाँतकेँ दू बेर साफ केलहुँ?	की हम भोरमे शौचालयक प्रयोग केलहुँ?	की हम स्नान केलहुँ?	हम कतेक काल सुतलहुँ?	जलपानक लेल हमरा लग की छल?	हम कतेक काल धरि टीवी देखलहुँ वा फोन पर खेलैत रही?	कतेक काल धरि हम घरसँ बाहर खेललहुँ?	एहिसँ हमरा केहन अनुभव भेल? (बढ़िया, ठीक-ठाक, ओतेक बढ़िया नहि, खराब)
सोमवार								
मंगलवार								
बुधवार								
गुरुवार								
शुक्रवार								
शनिवार								
रविवार								

शिक्षक लेल

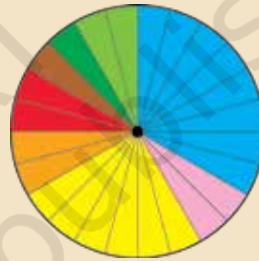
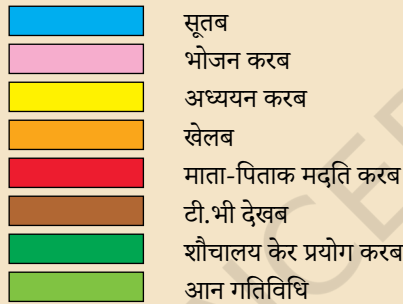
अहाँ भऽ सकैत अछि बच्चासभकेँ पैटर्न तकबाक लेल प्रोत्साहित करू आ नीक आहार आ व्यायाम आ नीक अनुभव करबाक बीच सम्बन्ध देखाउ। एहि पर सेहो चर्चा करू जे की बच्चासभकेँ नियमित रूपसँ पालन करबामे कोनो स्वस्थ गतिविधिक पालन करबामे कठिनता होइत अछि। सारणीकेँ पूरा करब अध्यायक लेल मूल्याङ्कनक एकटा रूप अछि।



ब. चित्र बनाउ

अपन नोटबुकमे एकटा पैघ वृत्त बनाउ आ एकरा 24 टुकड़ामे बाँटि दियौ। कल्पना करू जे प्रत्येक टुकड़ा दिनक एक घण्टा अछि। आब 24 घण्टाक एक पूरा दिनमे अलग-अलग गतिविधि करबामे कतेक घण्टा बितबैत छी ओकर आधार पर एहि टुकड़ासभकेँ अलग-अलग रंग दियौक।

उदाहरणक लेल, मोएना 8 घण्टा सुतैत रहैत अछि। 2 घण्टा खएबामे, 6 घण्टा विद्यालयमे वा घरमे पढ़ब, 2 घण्टा बाहर खेलब, 2 घण्टा घरमे अपन माता-पिताक मदति करब, 1 घण्टा टी.भी. देखब वा फोन पर खेलब, 1 घण्टा शौचालयमे आ 2 घण्टा अन्य गतिविधि पर। मोएनाक वृत्त एना देखाइत छल।



स. चर्चा करू

अपन सहनशक्तिमे सुधार लेल एकटा गतिविधि सोचू जे अहाँ सप्ताहमे कम सँ कम दू बेर कऽ सकी। ई दौड़ब, कूदब, सीढ़ी चढ़ब वा एहन किछु आओर भऽ सकैत अछि। एकरा पर अपन मिलक सङ्ग चर्चा करू आ एहन गतिविधिकेँ एक सङ्ग करबाक प्रयास करू।

शिक्षक लेल

वृत्तकेँ 24 भागमे विभाजित करबाक एकटा सरल व्यवस्था अछि (लगभग, बिना प्रोट्रक्टरक उपयोगके) पहिने एकरा चारि चौथाइमे विभाजित करू, फेर सभ चौथाइकेँ 3 समान भागमे विभाजित करू। एहि बिन्दु पर, 12 समान खण्ड हएत। 24 खण्ड बनेबाक लेल सभ खण्डकेँ दू समान भागमे बाँटि दियौ। ई सहज चित्रण अभ्यास बादमे भिन्न आ अनुपातसँ सेहो जुड़त, जेना घड़ी आ झण्डा पर अशोक चक्र बनबैत काल।

