ਅਭਿਆਸ ੯

0335CH09

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ, ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹੋ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਆਦਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

- ਕੀ ਮੈਂ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਸਨਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕੀਤੀ ਸੀ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਸਨ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਨ?

ਹਰ ਰੋਜ਼

ਲਿਖਣਾ

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਸੌਣ ਤੱਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਨਹਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- 6 – 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੁੱਲ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ
- ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ

ਹੁਣ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ-

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਂਦੇ ਹੋ?
- ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲ ਜਵਾਬ "ਨਹੀਂ" ਹੈ, ਤਾਂ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਦਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?

© NCERT not to be republished

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਏ?

ਮੋਇਨਾ ਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਬੂਲ ਜਾਂ ਨੀਮ ਦੀ ਦਾਤਣ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। “ਦਾਦਾ ਜੀ! ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਓਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?” ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਹੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦੀ ਟਹਿਣੀਆਂ ਤੋਂ ਦਾਤਣ ਤੋੜਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾਤੁਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆ ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫੱਸੇ ਕਣ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਮੋਇਨਾ ਨੂੰ ਨੀਮ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਦੀ ਦਾਤੁਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੌੜਾ ਲਗੀ, ਪਰ ਬਬੂਲ ਦੀ ਦਾਤਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਸਹੀ ਸੀ। ਮੋਇਨਾ ਨੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਿਹਾ ਦਾਦਾ ਜੀ! ਮੈਂ ਬਬੂਲ ਦੀ ਦਾਤੁਨ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

© NCERT not to be republished

ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ— ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ,ਵਾਲ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਦੇ ਸਨ? ਕੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁਣ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੀ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕਾ, ਦਾਤੁਨ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਭਾਰਤੀ ਸਵੱਛਤਾ ਪਰੰਪਰਾ ਤੋਂ ਆਇਆ ਸੀ -ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਮ , ਬਬੂਲ ਅਤੇ ਕਰੰਜ ਵਰਗੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ੧

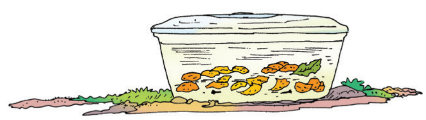
ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਘੋਲ (ਕਲੀਨਰ) ਬਣਾਉਣਾ

ਅਸੀਂ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸਲੈਬਾਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਹੋਮ-ਕਲੀਨਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਅਨੁਕੂਲ ਕਲੀਨਰ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਇੱਥੇ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ:

- 8-12 ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਅੱਧਾ ਲੀਟਰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕੰਟੇਨਰ ਲਓ।

- 10 ਸਾਬੂਤ ਲੌਂਗ ਜਾਂ 2-3 ਤੇਜ ਪੱਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
- ਦੋ ਕੱਪ ਚਿੱਟਾ ਸਿਰਕਾ, ਛਿਲਕਿਆਂ ਜਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਲੀਟਰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਨੂੰ ਛਾਣ ਲਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਫ਼ਾਈ ਕਲੀਨਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ! ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੱਪ ਤਰਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

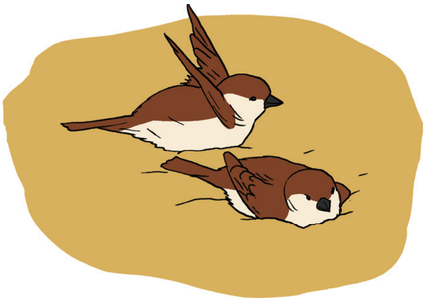


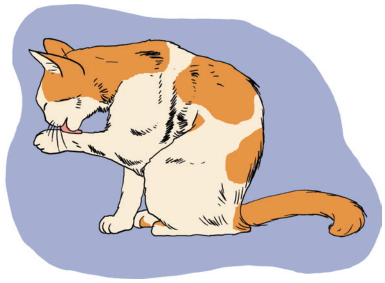
ਅਧਿਆਪਕ ਨੋਟ

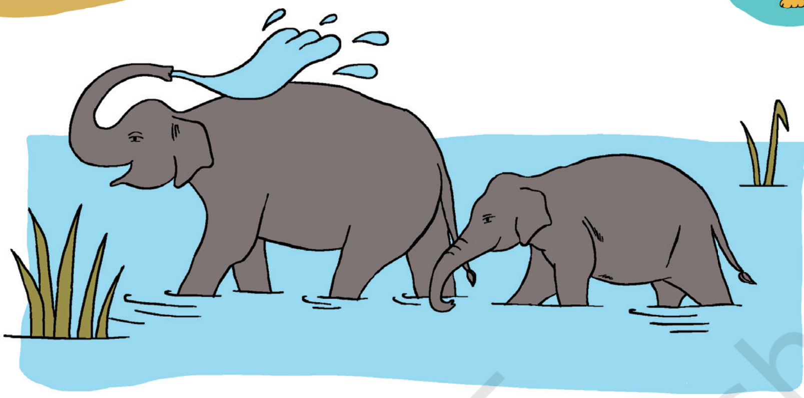
ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਫਾਈ ਲਈ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਰੀਠਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਕਵਾਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

© NCERT not to be republished







ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਾਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੰਭਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਚੁੰਝਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ, ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਸਰਤ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਗਤੀਵਿਧੀ ੨

ਉੱਛਲੋ, ਕੁਦੋ, ਟੱਪੋ!

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਬਤਖ ਵਾਂਗ ਚਲੋ।
- ਡੱਡੂ ਵਾਂਗ ਛਾਲ ਮਾਰੋ।
- ਬਿੱਲੀ ਵਾਂਗ ਦੌੜੋ।

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੰਦ ਆਇਆ?

ਇੱਕ ਕੁੱਦਣ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ ਲਓ ਅਤੇ ਟੱਪਦੇ ਸਮੇਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੌਣ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਰੱਸੀ ਟੱਪ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10 ਵਾਰ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਟੱਪਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਕਵਿਤਾ ਗਾਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ:

ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਰੋਟੀ,

ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਘਿਓ।

ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ______,

(ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ)

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਟੱਪੇ!

ਤੁਸੀਂ ਟੱਪਣ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ; ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣਾ; ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

© NCERT not to be republished

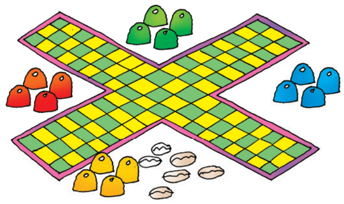
ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਦਾਦੀ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਨਾਲ ਸ਼ਤਰੰਜ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

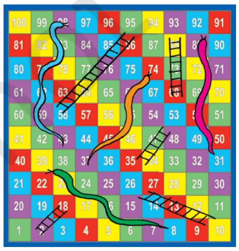
ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ!

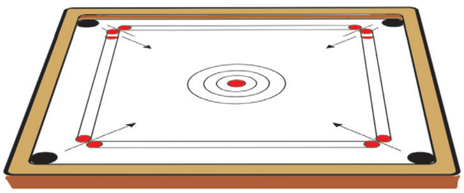
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਲੱਭੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਿਆ ਹੈ?







© NCERT not to be republished

ਮੈਂ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹਾਂ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੁਕੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਪਸੰਦ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤ	ਹ	ਲ	ਹ	ਅ	ਮ	ਜ	ਰ	ਅ	ਰ	ਠ	ਡ
ਫ	ਵ	ਚ	ਅ	ਬ	ਅ	ਪ	ਠ	ਗ	ਚ	ਕ	ਮ
ਵ	ਚ	ਰ	ਠ	ਹ	ੲ	ਢ	ਜ਼	ਭ	ਕ	ੳ	ਜ਼
ੜ	ਙ	ਅ	ਙ	ਞ	ਢ	ਣ	ਘ	ਪ	ਖ	ਗ	ਘ
ਲ	ਦ	ਵ	ਰ	ਬ	ਰ	ਮ	ਮ	ਫ	ਡ	ਅ	ਕ
ਚ	ਰ	ਮ	ਡ	ਫ	ਹ	ਫ	ਮ	ਡ	ਕ	ਜ	ਬ
ਡ	ਤ	ਕ	ਮ	ਵ	ਚ	ਠ	ਪ	ਅ	ਚ	ਰ	ਸ
ਵ	ਚ	ਰ	ਠ	ਲ	ਮ	ਕ	ਵ	ਠ	ਅ	ਲ	ਫ
ਦ	ਗ	ਵ	ਜ	ਖ	ਚ	ਅ	ਪ	ਦ	ਕ	ਗ	ਘ
ਫ	ਲ	ੲ	ਬ	ੲ	ੜ	ਙ	ਞ	ਥ	ਰ	ਠ	ਢ
ਦ	ਹ	ਚ	ਰ	ਕ	ਰ	ਠ	ਜ	ਕ	ਮ	ਘ	ਡ
ਘ	ਡ	ਲ	ਹ	ਚ	ਕ	ਮ	ਖ	ਲ	ਮ	ਅ	ਜ

© NCERT not to be republished

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰ ਹਿ ਕੇ ਖੇਡਣਾ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖੇਡਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀ ਸੜਕ

☐ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

☐ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਪਾਰਕ

☐ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

☐ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਸਕੂਲ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

☐ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

☐ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਰੇਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਤ

☐ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

☐ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ

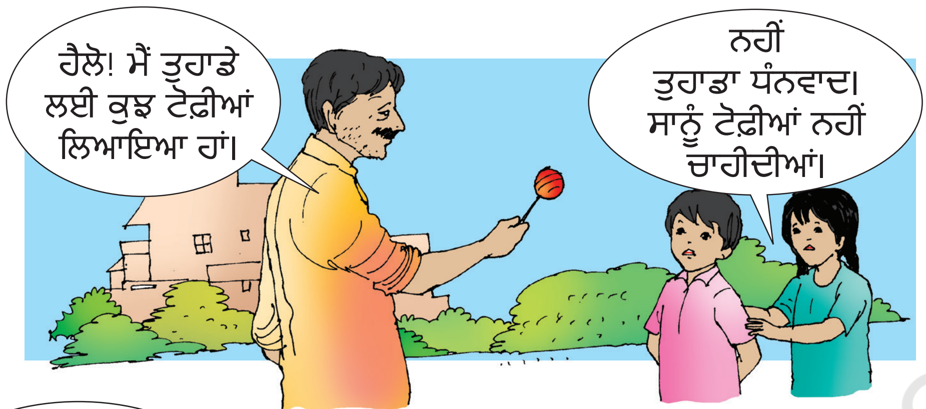
ਜਿੱਥੇ ਉਸਾਰੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ

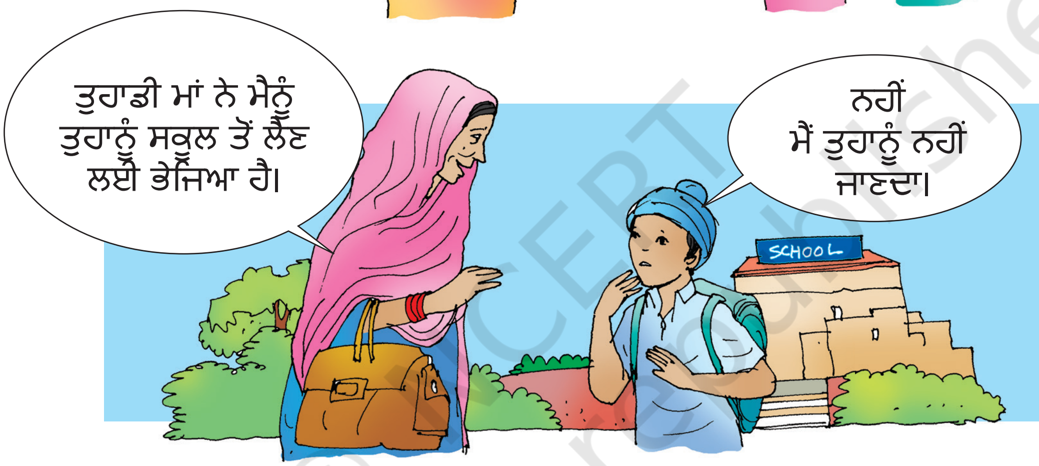
☐ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

☐ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ

© NCERT not to be republished

ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਅਣਜਾਣ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਡੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।





ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੋਟ

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਆਓ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਲਿਖੋ

ਆਪਣੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਲਈ ਕੀ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਦਿਨ	ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ?	ਕੀ ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ?	ਕੀ ਮੈਂ ਨਹਾਇਆ?	ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ?	ਮੈਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਧਾ?	ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਟੀਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਖੇਡਿਆ?	ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡਿਆ-ਦਰਵਾਜ਼ੇ?	ਇਹ ਸਭ ਕਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? (ਚੰਗਾ, ਠੀਕ-ਠਾਕ, ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਨਹੀਂ, ਬੁਰਾ)
ਸੋਮਵਾਰ								
ਮੰਗਲਵਾਰ								
ਬੁੱਧਵਾਰ								
ਵੀਰਵਾਰ								
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ								
ਸ਼ਨੀਵਾਰ								
ਐਤਵਾਰ								

© NCERT not to be republished

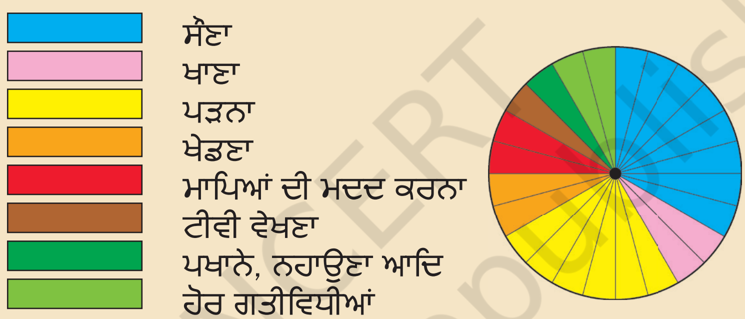
ਅਧਿਆਪਕ ਨੋਟ

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਪਹਿਚਾਣੋ। ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਧਿਆਇ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ।

ਅ. ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 24 ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਟੁਕੜਾ ਦਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੰਗ ਭਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੋਇਨਾ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੀ ਹੈ, 2 ਘੰਟੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, 6 ਘੰਟੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ, 2 ਘੰਟੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ, 2 ਘੰਟੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, 1 ਘੰਟਾ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ, 1 ਘੰਟਾ ਪਾਖ਼ਾਨੇ, ਨਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 2 ਘੰਟੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ। ਮੋਇਨਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।



ੲ. ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦੌੜਨਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੋਟ

ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ 24 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ (ਲਗਭਗ, ਗੋਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ) ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਫਿਰ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 3 ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ, 12 ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ. 24 ਭਾਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇਹ ਸਹਿਜ ਡਰਾਇੰਗ ਅਭਿਆਸ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅੰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇਗਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਘੜੀ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਝੰਡੇ 'ਤੇ ਅਸ਼ੋਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

'ਆਈ ਸਪਾਈ' ਪਹੇਲੀ ਦੇ ਜਵਾਬ (ਪੰਨਾ 116))—ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਹਾਕੀ, ਕਬੱਡੀ, ਖੋਖੋ, ਟੈਨਿਸ, ਵਾਲੀਬਾਲ (ਹਵਾਲਾ: https://www.puzzlemaker.discoveryeducation.com).

© NCERT not to be republished