



4335CH09



باب

## صحت مند اور خوش رہنا



ہم جانتے ہیں کہ ہمیں صحت مند رہنا  
چاہیے تاکہ ہمارا جسم اور دماغ ٹھیک  
سے کام کر سکیں۔ یہاں کچھ آسان سی  
عادتیں بتائی گئی ہیں جن کو اپنا کر آپ  
اپنے جسم کو صاف اور بیماریوں سے پاک  
رکھ سکتے ہیں۔ یہ عادتیں ہمارے جسم  
اور دماغ کو صحت مند اور خوش رکھتی  
ہیں۔



## صاف اور چمک دار

اپنے آپ سے یہ سوال کیجیے

- کیا میں نے آج اپنے دانت صاف کیے؟
- کیا آج میں نے نہایا؟
- کیا میں نے آج اپنے بالوں میں کنگھی کی؟
- کیا میں نے اپنے ہاتھ صابن سے دھوئے؟
- کیا میرے ناخن کٹے ہوئے اور صاف ہیں؟

## روزانہ کام معمول

لکھیے



وہ تمام سرگرمیاں لکھیے جو آپ صبح اٹھنے کے بعد سے رات کو سونے کے وقت تک روزانہ انجام دیتے ہیں۔ نیچے دی گئی سرگرمیاں آپ کی فہرست میں ضرور ہونی چاہیے۔ یاد رکھیے کہ ان میں سے کچھ چیزوں کو آپ دن میں ایک سے زیادہ بار کرتے ہیں:

- نہانا
- صابن سے ہاتھ دھونا
- دانت صاف کرنا
- 6-8 گلاس پانی پینا
- کھانا کھانا
- کم از کم آٹھ گھنٹے سونا
- باہر کھیلنا



دھیان دیجیے کہ کیا آپ کی فہرست میں یہ سرگرمیاں شامل ہیں:

- کیا آپ اپنے دانتوں کو دن میں دو بار صاف کرتے ہیں — ایک سوکر اٹھنے کے بعد اور دوسرے سونے سے پہلے؟
- ہر بار کھانا کھانے کے بعد کیا آپ اپنے منہ کو رگڑ کر صاف کرتے ہیں؟
- بیت الخلاء سے آنے کے بعد اور باہر سے گھر لوٹ کر آپ اپنے ہاتھ صابن سے دھوتے ہیں؟
- اگر ان میں سے کسی سوال کا جواب 'نہا' ہے تو سوچیے اور بتائیے کہ آپ اسے کس طرح اپنی عادت بنا سکتے ہیں؟ کیا ایسی کوئی بات ہے جو اس معمول پر چلنے میں آپ کے لیے دشواری کا سبب ہو؟



## ہم اپنے دانت کس طرح صاف کرتے ہیں؟

موننا کے دادا اپنے دانت صاف کرنے کے لیے نیم یا بول کے پیڑ کی مسواک استعمال کرتے ہیں۔  
موننا نے اُن سے پوچھا، دادا! آپ ہماری طرح ٹوتھ برش  
کیوں نہیں استعمال کرتے؟

دادا ہنسے اور بولے، ”بیٹا! میں روزانہ  
قریب کے درختوں سے ایک تازہ  
مسواک توڑ لیتا ہوں۔ میں اسے برش  
جیسا بنانے کے لیے پہلے تھوڑا چباتا  
ہوں اور اپنے دانتوں کے بیچ پھنسنے  
کھانے کے ذرات کو نکال دیتا  
ہوں۔ اس سے میرے مسوڑھوں  
کی بھی مالش ہو جاتی ہے۔ تم بھی  
کبھی کبھی یہ کیا کرو!“

موننا کو نیم کی مسواک بہت  
کڑوی لگی لیکن بول کی مسواک کا مزہ  
بہتر تھا۔

موننا نے کہا، ”دادا! میں بول کی مسواک  
استعمال کیا کروں گی۔“

اپنے نانائانی، دادا دادی یا پڑوس کے کسی بزرگ شخص سے پوچھیے کہ جب وہ جوان تھے تو اپنے بال، جسم  
اور کپڑے دھونے اور اپنے دانتوں کو صاف کرنے کے لیے کیا استعمال کرتے تھے؟ کیا وہ چیزیں اب  
بھی مل سکتی ہیں؟



## کیا آپ جانتے ہیں؟



دانتوں کو برش سے صاف کرنے کا جدید تصور ہندوستان کی دانش کے ذریعے صفائی کی روایت سے لیا گیا ہے جس میں ہم اپنے دانتوں کو صاف کرنے کے لیے نیم، کرنج، بول وغیرہ سمیت کئی پیڑ پودوں کی مسواک کا استعمال کرتے تھے۔

1

## سرگرمی



سنتے اور لیموں کے چھلکوں سے گھر کو صاف کرنے والا محلول بنانا

ہم گھر پر کئی قسم کی صفائی کے محلول استعمال کرتے ہیں تاکہ باورچی خانے کے سلیب، فرنیچر اور غسل خانے وغیرہ کی سطحوں پر آجانے والی گندگی اور جراثیم وغیرہ کو صاف کیا جاسکے۔ معلوم کیجیے آپ کے گھر میں صفائی کے لیے کون سے محلول استعمال ہوتے ہیں۔ آپ خود بھی ماحول دوست صفائی محلول بنا سکتے ہیں! اس کے لیے وہ چیزیں دیکھیے جن کی آپ کو ضرورت پڑے گی۔



• 8-12 سنتے یا لیموں کے چھلکے جن سے آدھے لیٹر والا آر پار نظر آنے والا ڈبہ بھر سکے۔

• دس ثابت لونگ یا دو تین تیز پتے

• دو پیالے سفید سرکا، جو چھلکوں یا اس سے ڈالے گئے مصالحوں کو ڈھک سکے۔

اب ان سب اشیاء کو آدھے لیٹر کے آر پار دکھنے والے ڈبے میں ڈال کر ڈبے کا منہ بند کر دیجیے۔ اس ڈبے کو تقریباً دو ہفتے کے لیے دھوپ میں رکھ دیجیے۔ کبھی کبھی اس محلول کو ہلادیا کیجیے۔ دو ہفتے کے بعد اس محلول کو چھان لیجیے اور یہ آپ کا کثیر مقصدی صفائی محلول تیار ہے۔ آپ اس کا ایک پیالہ محلول کا ایک بالٹی میں ڈال کر فرش اور غسل خانے وغیرہ کو صاف کر سکتے ہیں۔



## استاد کے لیے ہدایت

آپ بچوں کو بتا سکتے ہیں کہ ہمارے رہنے کی جگہ اور وسائل مثلاً پانی تک رسائی کے مطابق معمولات الگ الگ ہو سکتے ہیں۔ صفائی کے ہمارے کچھ روایتی طریقے ہیں۔ ان میں صفائی کی قدرتی اشیاء جیسے بالوں کے لیے ریٹھا اور شاکا کائی اور گھر کی صفائی کے لیے کچھ محفوظ اور اثر دار طریقے شامل ہیں جن سے گھر پر تیار کرتے ہیں۔





جانور بھی خود کو صاف رکھنا پسند کرتے ہیں!

کیا آپ نے کبھی بندروں کو ایک دوسرے کے قریب بیٹھ کر ایک دوسرے کی صفائی کرتے ہوئے دیکھا ہے۔ یہ ایک طریقہ ہے جس سے وہ اپنے جسم کو کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ آپ نے پرندوں کو بھی دیکھا ہو گا وہ اپنی چونچ سے اپنے پروں کو صاف کرتے ہیں۔ اگلی بار ان طریقوں کا ضرور مشاہدہ کیجیے گا جن پر عمل کر کے آپ کے ارد گرد موجود جانور اور پرندے اپنے آپ کو صاف رکھتے ہیں۔

### کمرؤں کے اندر اور باہر میدانوں میں کھیلنا

کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ کسی کھیل میں اپنے دوست کو پکڑنے کے لیے تیز دوڑنے کے بعد آپ کی سانسیں تیز اور گہری چلنے لگتی ہیں؟ ہو سکتا ہے کہ آپ کے گال لال ہو جاتے ہوں اور خود بھی تھوڑی بہت گرمی محسوس کرتے ہوں اور آپ کو پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ورزش کی وجہ سے ہمارا دل تیز اور بہتر کام کرنے لگتا ہے۔ ورزش جسم کے لیے بہت اچھی ہوتی ہے۔ ورزش کرنے اور خود کو صحت مند رکھنے کے کئی طریقے ہیں۔



2

سرگرمی



**پھد کنا، کودنا، اچھلنا**

ذرا ایسے بھی کر کے دیکھیے

- بطخ کی طرح چلیے۔
- مینڈک کی طرح پھد کیے۔
- بلی کی طرح دوڑیے۔

**کس طرح چلنے میں آپ کو سب سے زیادہ مزہ آیا؟**

کودنے والی رسی (اسکپنگ روپ) لیچیے اور ہر بار اپنے کودنے کو گنیے۔ اپنے دوستوں کے ساتھ بھی یہی کیجیے اور دیکھیے کہ کون سب سے زیادہ بار کود سکتا ہے۔  
دس مرتبہ کودنے کے بعد یا اس چھوٹی سی نظم کو پڑھنے کے بعد اپنے دوست کو بلائیے جو مثال میں دی گئی ہے۔



مجھے روٹی پسند ہے

مجھے گھی پسند ہے

میں چاہتا ہوں

(کسی دوست کا نام)

میرے ساتھ کودے

**کودنے والی رسی کی مدد سے آپ اور کون سے کھیل کھیل سکتے ہیں۔ اپنے دوستوں سے سیکھیے اور سکھائیے۔**

**استاد کے لیے ہدایت**

جسم کو عام طور پر تین طرح کی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے — دل اور سانس لینے کے نظام کو مضبوط کرنا، پٹھوں اور ہڈیوں کو مضبوطی دینا اور جسم کی لچکداری کو برقرار رکھنا یا بڑھانا۔



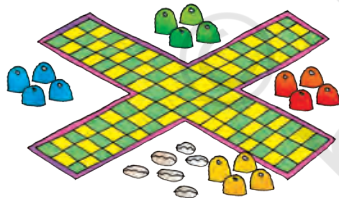


ہر پریت کی دادی زیادہ چل پھر نہیں سکتی  
کیونکہ ان کے گھٹنوں میں درد ہے، لیکن اب بھی  
وہ گھر میں تھوڑا بہت چلتی ہیں اور انھیں ہر پریت  
کے ساتھ شطرنج کھیلنا پسند ہے۔ ان کا ماننا ہے کہ  
جسم اور دماغ دونوں کا سرگرم رہنا ضروری ہے۔

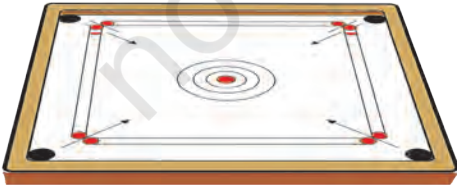
**کھیل کا نام بتائیے**

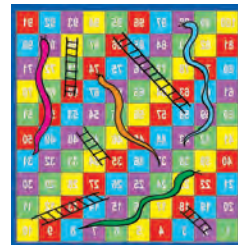
آپ کو اپنے گھر کے باہر کون سا کھیل کھیلنا پسند ہے۔

کیا آپ نیچے دیے ہوئے کھیلوں کے نام بتا سکتے ہیں؟  
کیا آپ نے ان میں سے کوئی کھیل کھیلا ہے۔











کھوجیے!



کیا آپ اس میں چھپے کھیلوں کے نام تلاش کر سکتے ہیں؟ کیا ان میں سے کوئی آپ کا پسندیدہ کھیل ہے؟  
مثال کے لیے ایک نام تلاش کر دیا گیا ہے۔

ب	ہ	ح	ل	و	ز	م	ڑ	ٹ	ب	ک	ل
ج	ن	ش	گ	گ	ح	ر	ٹ	ے	ا	ر	م
د	گ	ک	ق	م	ا	ن	ہ	ن	س	ک	ی
ق	ج	ر	گ	ف	ل	ا	و	ن	ک	ٹ	ر
ج	ف	ز	ج	پ	ٹ	ا	د	س	ٹ	گ	ڈ
ل	م	ٹ	س	ص	ظ	ر	ب	ب	ب	ظ	ے
م	ظ	ن	ب	ص	ط	ف	ے	ی	ا	ف	ہ
ہ	ض	ج	ا	ا	گ	ق	ڈ	ڈ	ل	ش	ڑ
ر	ا	ص	ج	س	ل	ا	ر	د	گ	ا	ص
ص	ن	ک	ا	ا	ٹ	ح	و	ج	چ	ح	ب
ص	ٹ	د	ی	و	ش	ک	ج	ض	ک	و	ی
ل	ب	ب	ک	ب	ڈ	ڈ	ی	ش	ح	ن	ڈ



## احتیاط سے کھیلیے

تفریح کرتے ہوئے محفوظ رہنا بہت ضروری ہے۔ ان میں سے کن مقامات کو کھیلنے کی ایک محفوظ جگہ مانا جاتا ہے۔

مصروف سڑک

محفوظ	<input type="checkbox"/>
غیر محفوظ	<input type="checkbox"/>



پارک

محفوظ	<input type="checkbox"/>
غیر محفوظ	<input type="checkbox"/>



اسکول کا میدان

محفوظ	<input type="checkbox"/>
غیر محفوظ	<input type="checkbox"/>



بغیر ریٹنگ والی چھت

محفوظ	<input type="checkbox"/>
غیر محفوظ	<input type="checkbox"/>

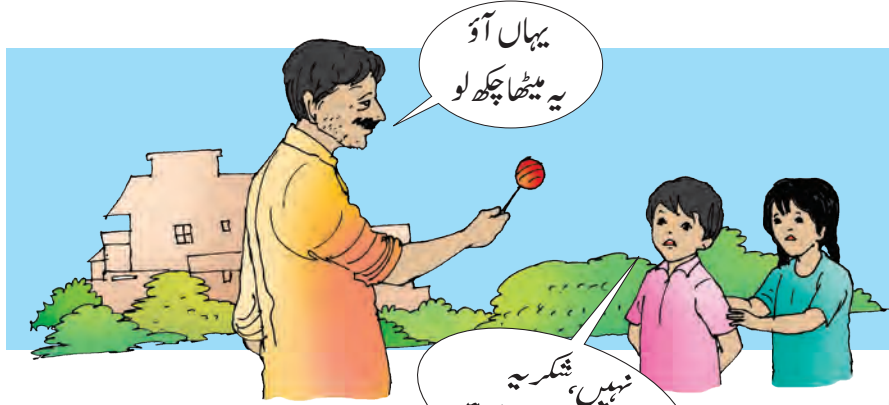


تعمیراتی مقام

محفوظ	<input type="checkbox"/>
غیر محفوظ	<input type="checkbox"/>



عوامی مقامات پر اجنبی بھی ہو سکتے ہیں۔ اجنبیوں سے بات مت کیجیے۔ ہاں! اگر آپ کے والدین یا کوئی بالغ جس پر آپ کو بھروسہ ہو، وہ ساتھ میں ہوں تبھی اجنبی سے ملیے۔



ہمیں کھیلتے ہوئے اپنے ارد گرد کا خیال رکھنا چاہیے۔

### استاد کے لیے ہدایت

آپ بچوں سے کہہ سکتے ہیں کہ جب وہ نئے لوگوں سے ملیں تو ہوشیار رہیں۔ والدین کو اگر بچوں کو واپس بلانے کے لیے کسی نئے شخص کو بھیجنا پڑے تو وہ پہلے سے ہی کوئی پاس ورڈ ملے کر سکتے ہیں جسے بچہ جانتا ہو۔



## اپنی رائے کا اظہار کیجیے

A. لکھیے

اپنی ہفتہ وار صحت کی جدول بنائیے۔

وہ کون سی چیزیں ہیں جن کے سبب ہم نیند، بھوک یا تھکن محسوس کرتے ہیں؟ احساسات ہمارے جسم کا یہ بتانے والا طریقہ ہیں کہ ہم میں کچھ کمی ہو رہی ہے۔ ہم سب کی ضروریات الگ الگ ہیں۔ ہمیں ہر اُس چیز کا علم ہونا چاہیے جو ہمارے جسم اور دماغ کے لیے اچھی ہے۔ اس کے لیے ایک ہفتے تک اپنی سرگرمیوں کی تفصیل نوٹ کیجیے اور دیکھیے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

دن	کیا میں نے آج دوبار اپنے دانت صاف کیے؟	کیا میں آج صبح ٹوائلٹ گیا؟	کیا میں نے آج نہایا؟	میں کتنی دیر تک سویا؟	میں نے ناشتہ کیا کھایا؟	میں نے آج کتنی دیر ٹی۔وی دیکھا یا فون پر گیم کھیلے؟	میں نے گھر کے باہر کھیلنے میں کتنا وقت گزارا؟	اس سے مجھے کیا احساس ہوا؟ (بہتر، اچھا، بہت اچھا نہیں، برا)
پیر								
منگل								
بدھ								
جمعرات								
جمعہ								
ہفتہ								
اتوار								

استاد کے لیے ہدایت

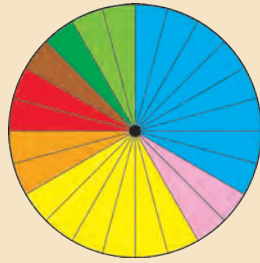
آپ بچوں کو بتا سکتے ہیں کہ وہ اچھی نیند، اچھی غذا اور اچھی کسرت اور بہتر احساس کے درمیان بننے والے رابطے اور تعلق کو تلاش کریں۔ بچوں سے یہ بھی معلوم کریں کہ کیا بچوں کو کسی صحت مند سرگرمی پر مشتمل عمل کرنا دشوار لگتا ہے۔ اس جدول کی تکمیل اس باب کے جائزے کی ہی ایک قسم ہے۔



## B. بنائیے

اپنی کاپی میں ایک بڑا دائرہ بنائیے اور اس کے 24 حصے کر لیجیے۔ مان لیجیے ہر حصہ دن کا ایک گھنٹہ ہے۔ اب 24 گھنٹے کے ایک پورے دن میں اُن گھنٹوں کی تعداد کے مطابق ان حصوں میں رنگ بھریے جو آپ نے کسی سرگرمی کی انجام دہی میں گزارے ہوں۔

مثال کے طور پر موننا نے 8 گھنٹے سونے میں، 2 گھنٹے کھانے میں، 2 گھنٹے اسکول میں یا گھر پر پڑھائی میں، 2 گھنٹے باہر کھیلنے میں، 2 گھنٹے گھر پر والدین کی مدد میں، 2 گھنٹے ٹی-وی دیکھنے یا فون پر کھیلنے میں، 1 گھنٹہ ٹوائلٹ میں اور 2 گھنٹے دیگر سرگرمیوں میں گزارے، موننا کا دائرہ کچھ ایسا نظر آئے گا۔



سونہ	Blue
کھانا	Pink
پڑھنا	Yellow
کھیلنا	Orange
والدین کی مدد کرنا	Red
ٹی-وی دیکھنا	Brown
ٹوائلٹ استعمال کرنا	Green
دیگر سرگرمیاں	Light Green

## C. بات چیت کیجیے

ایسی کوئی سرگرمی سوچیے جو آپ ایک ہفتے میں کم از کم دوبار کرنا چاہتے ہوں تاکہ آپ کی قوت میں اضافہ ہو سکے۔ یہ دوڑنے، اچھلنے، سیڑھیاں چڑھنے کی یا کوئی اور سرگرمی ہو سکتی ہے۔ اپنے دوستوں سے اس پر بات کیجیے اور اس طرح کی سرگرمیاں مل کر انجام دینے کی کوشش کیجیے۔

## استاد کے لیے ہدایت

ایک دائرے کو ہاتھ سے 24 حصوں میں (تقریباً، بغیر کسی پروڈیکٹر کی مدد کے) تقسیم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پہلے دائرے کو چار حصوں میں تقسیم کر لیجیے، پھر ہر حصے کو 3 برابر حصوں میں بانٹ لیجیے۔ اس موقع پر آپ کے سامنے 12 برابر حصے ہوں گے۔ 24 حصے بنانے کے لیے ہر ایک حصے کو دوبار برابر حصوں میں بانٹ دیجیے۔ اس طرح سے حصوں کی تقسیم کے عمل کو بچے بعد میں کسری اعداد اور تناسب سے نیز گھنٹہ بنانے یا جھنڈے پر اشوک چکر بنانے میں استعمال کر سکیں گے۔

صفحہ 116 کے جوابات — باسکٹ بال، کرکٹ، فٹ بال، جمناسٹک، ہاکی، کبڈی اور ٹینس۔

