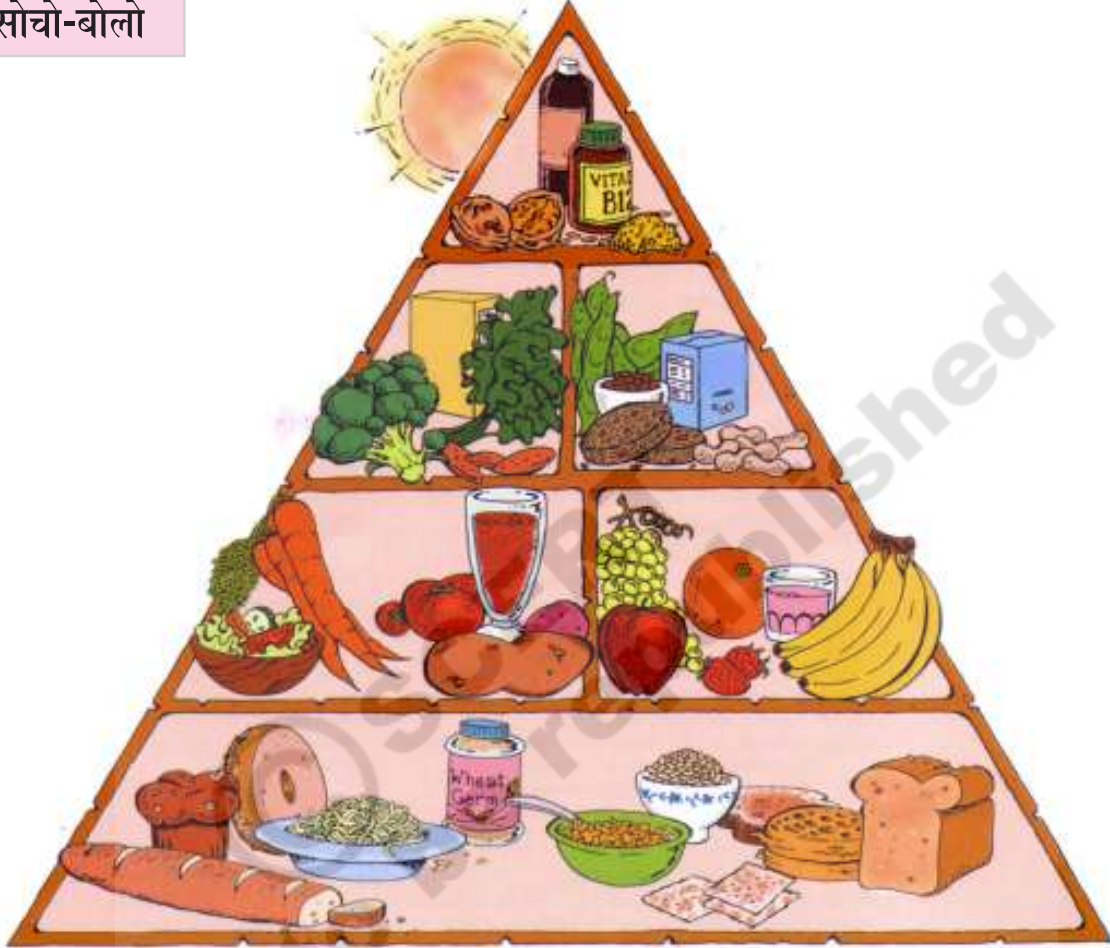


7. स्वच्छता और स्वास्थ्य

सोचो-बोलो



प्रश्न :

1. यह किसका दृश्य है?
2. चित्र में क्या-क्या दिखायी दे रहे हैं?

छात्रों के लिए सूचनाएँ :

1. पाठ पढ़ो। कठिन शब्द और वाक्य रेखांकित करो।
2. कठिन शब्द और वाक्य के बारे में मित्रों से चर्चा करो।
3. कठिन शब्दों के अर्थ शब्दकोश में ढूँढो।



पाठशाला का समय हुआ। टन-टन टन-टन घंटी बजी। सभी बच्चे मैदान में जमा हुए। प्रार्थना हुई। प्रार्थना के बाद प्रधानाध्यापक ने स्वास्थ्य रक्षा कार्यक्रम की जानकारी दी। सभी छात्रों को भाग लेने के लिए कहा। सभी बच्चे अपनी-अपनी कक्षाओं की साफ़-सफ़ाई में लग गये। साथ-साथ कक्षा की सजावट भी करने लगे। देखते-देखते पाठशाला का वातावरण ही बदल गया। वहाँ का सारा वातावरण स्वच्छ हो उठा। दोपहर के भोजन के बाद स्वास्थ्य रक्षा कार्यक्रम आरंभ हुआ। इसमें प्रधानाध्यापक, सभी अध्यापक, जिला स्वास्थ्य अधिकारी, सरपंच के अलावा छात्र व उनके माता-पिता भी आये थे।



कार्यक्रम प्रारंभ हुआ।

जिला स्वास्थ्य अधिकारी स्वास्थ्य रक्षा के बारे में बताने लगे- “स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ रहना ज़रूरी है, स्वच्छ रहना माने...हर दिन स्नान करना चाहिए। साफ़ कपड़े पहनने चाहिए। नाखून बढ़ने पर उन्हें काटना चाहिए। सिर पर तेल लगाकर कंघी करनी चाहिए। भोजन से पहले हाथ धोने चाहिए। नल-कूपों के पास भी सफ़ाई रखनी चाहिए।”

इसके बाद प्रधानाध्यापक ने शरीर की स्वच्छता के बारे में बताया। सरपंच जी ने अपने भाषण में अड़ोस-पड़ोस की सफ़ाई का महत्व समझाया। जब कार्यक्रम समाप्त हुआ तो बच्चों ने जोरदार तालियाँ बजायीं।





सुनो-बोलो

1. पाठ में दिये गये चित्र देखो। इन चित्रों से हम क्या सीख सकते हैं?
2. घर और पाठशाला की स्वच्छता बनाये रखने के लिए तुम क्या करोगे?
3. पाठशाला की सजावट कब-कब की जाती है?



पढ़ो

तुम जो काम करते हो, उन वाक्यों पर सही (✓) का चिह्न लगाओ।

1. मैं हर दिन नहाता हूँ। ()
2. मैं नाखून बढ़ने पर उन्हें काट लेता हूँ। ()
3. मैं भोजन से पहले हाथ धोता हूँ। ()
4. मैं साफ़ कपड़े पहनता हूँ। ()
5. मैं घर साफ़-सुथरा रखता हूँ। ()
6. मैं कक्षा की स्वच्छता बनाये रखता हूँ। ()
7. मैं मल-मूत्र विसर्जन के लिए शौचालय का उपयोग करता हूँ। ()
8. मैं स्वच्छ जल पीता हूँ। ()
9. मैं पेड़-पौधों की देख-रेख करता हूँ। ()
10. मैं कचरा कूड़ेदान में डालता हूँ। ()



लिखो

1. अड़ोस-पड़ोस की सफ़ाई के लिए क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। सोचकर तालिका में लिखिए।



2. मैं स्वस्थ रहना चाहता हूँ। स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ रहना ज़रूरी है। स्वच्छता के लिए मैं **हर दिन स्नान करता हूँ**। अब तुम बताओ तुम और क्या-क्या करते हो।

मैं हूँ। मैं हूँ।
मैं हूँ। मैं हूँ।
मैं हूँ। मैं हूँ।



शब्द भंडार

1. बच्चों ने किस दिन क्या किया? लिखो।

मेरा नाम संगीता है। मैं सातवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मैं स्वास्थ्य समिति की सदस्या हूँ। हमारी पाठशाला में सोमवार को दाँतों की जाँच करते हैं। मंगलवार को सिर और बालों की जाँच करते हैं। बुधवार को आँखों की जाँच करते हैं। गुरुवार को नाखून की जाँच करते हैं। शुक्रवार को हाथ-पैरों की जाँच करते हैं। शनिवार को पौष्टिक भोजन की जानकारी देते हैं।

सोमवार को दाँतों की जाँच करते हैं।

मंगलवार को करते हैं।

बुधवार को करते हैं।

गुरुवार को करते हैं।

शुक्रवार को करते हैं।

शनिवार को करते हैं।



भाषा की बात

(अ) 'पढ़ो' अभ्यास में दिये गये वाक्यों पर ध्यान दो। मैं की जगह तुम, आप जोड़ो और वाक्य बनाओ।

जैसे : मैं हर दिन स्नान करता हूँ।

तुम हर दिन स्नान करते हो।

आप हर दिन स्नान करते हैं।



(आ) पाठ के आधार पर नीचे दिये गये शब्दों से उचित शब्द जोड़ो।

1. अड़ोस-पड़ोस
2. साफ़-
3. साथ-
4. अपनी-
5. देखते-



सृजनात्मक अभिव्यक्ति

- रोगों से बचे रहने के लिए क्या करना चाहिए? पाँच वाक्य लिखो।

.....

.....

.....

.....

.....



क्या मैं ये कर सकता हूँ?	हाँ (✓)	नहीं (×)
1. पाठ के बारे में बातचीत कर सकता हूँ।		
2. पाठ का सारांश अपने शब्दों में बता सकता हूँ।		
3. पाठ का सारांश अपने शब्दों में लिख सकता हूँ।		
4. पाठ के शब्दों से वाक्य बना सकता हूँ।		

आरोग्य ही महाभाग्य है।

