

पढ़ो और समझो—

खाने की वस्तुओं को हम दाँतों से काटकर, चबाकर खाते हैं। काटने और चबाने में वस्तुओं के छोटे टुकड़े हमारे दाँतों के बीच में फँस जाते हैं। यदि इन छोटे कणों की सफाई न की जाए तो यह हमारे दाँतों को खराब कर सकते हैं। इसलिए हमें प्रतिदिन सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले ब्रश अथवा दातून से दाँतों को साफ करना चाहिए।



जीभ से हम स्वाद का पता लगाते हैं। यह भोजन को निगलने में सहायता करती है। बोलने में भी यह हमारी मदद करती है। दाँतों की सफाई के साथ ही हमें जीभ की भी प्रतिदिन सफाई करनी चाहिए।



आँखों से हम देखते हैं। गुलाब और गेंदे का फूल हम आँखों से देखकर पहचान लेते हैं। वस्तुओं में अंतर कर लेते हैं। रोज सुबह उठने के बाद हमें ठंडे और साफ पानी से आँखों को साफ करना चाहिए।



कानों से हम सुनते हैं। सुनकर लोगों की आवाज पहचान लेते हैं। यदि कहीं शोर हो रहा होता है, तो हम अपने हाथों से कानों को बंद कर लेते हैं।



क्या तुमने कभी अनुभव किया है कि फूल, पके फल और खीर की महक हमें अपनी ओर खींचती है और हमें अच्छी लगती है। यदि कहीं से दुर्गंध आए तो हम अपनी नाक पर रुमाल रख लेते हैं। नाक से हम गंध की पहचान करते हैं।



किसी भी वस्तु की पहचान हम छू कर करते हैं। गोल-चौकोर, छोटा-बड़ा, चिकना-खुरदुरा, ठंडा-गरम जैसी वस्तुओं की पहचान हम त्वचा से छू कर करते हैं।



अपने शरीर की सफाई के लिए प्रतिदिन हम स्नान करते हैं। नहाते समय हम अपने हाथ, पैर, कान और नाक के साथ-साथ पूरे शरीर की सफाई करते हैं। नहाने से हमारा शरीर स्वच्छ रहता है। हम बालों को धोकर साफ करते हैं। बालों में रोज कंघी करते हैं। कंघी करने से हमारे बाल इधर-उधर बिखरते नहीं हैं और देखने में सुंदर भी लगते हैं।



बढ़े हुए नाखूनों के अंदर गंदगी इकट्ठा हो जाती है। जब भी हम कुछ खाते हैं तो यह गंदगी पेट में जाती है। इस गंदगी से हम बीमार हो सकते हैं। इसलिए नाखूनों को समय-समय पर काटते रहना चाहिए।



कितने साफ हमारे हाथ – आओ करके देखें

एक मग या काँच के बर्तन में थोड़ा पानी लो। इस पानी में तुम अपने हाथ डालकर धोओ। तुम देखोगे कि पानी मटमैला हो गया है। जानते हो क्यों? क्योंकि तुम्हारे हाथों की गंदगी पानी में घुल गई। इसलिए किसी भी वस्तु को खाने से पहले हाथों को पानी से धोना चाहिए।



आओ जानें, हाथ धोने का सही तरीका—



घर एवं आस-पास की सफाई

तुमने देखा होगा कि घर में अगर एक-दो दिन सफाई न की जाए तो जहाँ-तहाँ धूल जमी हुई दिखाई देती है। इसी प्रकार हमारे घर के आस-पास भी गंदगी इकट्ठा होती रहती है। इसलिए हमें घर व आस-पास की प्रतिदिन सफाई करना चाहिए।

अपने घर के आसपास कूड़ा-कचरा और पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए। पानी में मच्छर पैदा होते हैं। इनके काटने से बीमारियाँ फैलती हैं। इन बीमारियों से हमारी जान भी जा सकती है। कूड़े-कचरे को घूर गड्ढे या कूड़ेदान में डालना चाहिए। हैण्डपम्प या नल के आस-पास पानी के निकास के लिए नालियाँ बनानी चाहिए और उनकी सफाई भी करनी चाहिए।

अच्छी आदतें अपनाओ, अच्छा स्वास्थ्य पाओ—

- समय पर सोओ, समय पर जागो। कम से कम 7-8 घंटे सोओ।
- प्रतिदिन सुबह और रात में सोने से पहले दाँत साफ करो।
- प्रतिदिन स्नान करो तथा अपने बालों में कंघी करो।
- शौच के लिए शौचालय का प्रयोग करो।
- शौच के बाद साबुन से हाथ धोओ।
- खाना खाने से पहले और खाना खाने के बाद हाथ धोओ।
- सप्ताह में एक बार अपने नाखून काटो।
- आँखों को बहुत तेजी से न मलो।
- त्वचा को नुकीली वस्तु या नाखूनों से मत खरोंचो।
- बहुत गर्म चीज न खाओ और न ही पियो। गर्म वस्तुओं से जीभ जल सकती है।

ध्यान रखो

- कूड़ा-कचरा सड़क पर न फेंकें। इसके लिए कूड़ेदान का प्रयोग करें।
- पॉलीथीन के स्थान पर कागज, जूट या कपड़े के थैलों का प्रयोग करें।





1. प्रश्नों के उत्तर लिखो—

- क. शरीर की सफाई किस प्रकार करनी चाहिए ?
- ख. दाँतों की देखभाल हमें कैसे करनी चाहिए ?
- ग. नाखूनों को समय—समय पर क्यों काटना चाहिए ?
- घ. हमें अपने घर के आस—पास की सफाई करना क्यों जरूरी है?
- ड. स्वस्थ रहने की अच्छी आदतें कौन—कौन सी हैं ? लिखो।

2. रिक्त स्थान भरो—

- क. आँखों को से साफ करना चाहिए।
- ख. वस्तुओं की पहचान हम करते हैं।
- ग. शरीर की सफाई के लिए हम रोजाना करते हैं।
- घ. खाना खाने से पहले और खाना खाने के बाद धोना चाहिए।
- ड. शौच के लिए का प्रयोग करना चाहिए।

3. सही जोड़े बनाओ—

- | | |
|-----------------|-------|
| क. ब्रश / दातून | नाखून |
| ख. नेल कटर | दाँत |
| ग. साबुन | बाल |
| घ. कंघा | शरीर |

4. आँख, नाक, कान और दाँत का चित्र बनाओ।

5. जिससे दुनिया भर को देखें, जिससे देखें सारे रंग।
उसे बचाएँ धूल गर्द से, बहुत कीमती है यह अंग।

(आँख)

इसी प्रकार तुम दाँत, नाक और कान के लिए पहेली बनाओ।