

स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है। स्वस्थ रहने के लिए हमें शारीरिक स्वच्छता, स्वच्छ एवं ताज़े भोजन का सेवन करना चाहिए तथा व्यायाम करना चाहिए।

यह सत्य है कि स्वस्थ जीवन ही धन है। असल में स्वस्थ जीवन ही व्यक्ति को सफल बनाता है। स्वस्थ विद्यार्थी ही तेज़-तरार और पढ़ाई में होशियार होता है। वह कभी बीमार नहीं पड़ता। जो विद्यार्थी अस्वस्थ रहता है, उसका किसी भी काम में मन नहीं लगता। वह सदा बुझा-बुझा-सा रहता है। सभी स्वस्थ रहना चाहते हैं, लेकिन उसके लिए प्रयत्न नहीं करते। स्वस्थ रहने के लिए अपने दैनिक कार्य समय पर करने होते हैं। नियमित रूप से शरीर की सफ़ाई करनी होती है। संतुलित भोजन और व्यायाम करना होता है। स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन सुबह उठते ही दाँत, नाक, मुँह और आँखें अच्छी तरह से साफ़ करना चाहिए। शरीर की सफ़ाई के लिए प्रतिदिन नहाना चाहिए। नहाने से फुर्ती बनी रहती है और मन प्रसन्न रहता है। कपड़े भी सदैव साफ़-सुथरे पहनने चाहिए। विद्यालय या खेल के मैदान से वापस आने के बाद साबुन लगाकर हाथ-पैर और मुँह धोना चाहिए। भोजन से पहले भी अच्छी तरह से हाथ धोना चाहिए।



स्वस्थ रहने के लिए दूसरी आवश्यकता है— भोजन। भोजन से हमारे शरीर को शक्ति मिलती है और हमारा शरीर बलवान बनता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सुपाच्य और पौष्टिक भोजन करना चाहिए। घर पर बना हुआ भोजन ही स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है। बाज़ार में बिकने वाली चाट, मिठाइयाँ, पेस्ट्री, पेटीज़ आदि में गंदगी हो सकती है। इनको खाने से हम बीमार पड़ सकते हैं। इसलिए बाज़ार में बिकने वाली खाने की चीज़ों से बचना चाहिए।

भोजन कौ सदैव मक्खियों से बचाना चाहिए, क्योंकि मक्खियों के बैठने से भोजन खराब हो जाता है। इसका कारण यह है कि मक्खियाँ गंदी वस्तुओं पर बैठती हैं। बाद में ये खाने की चीज़ों पर बैठ जाती हैं। इनके पैरों और पंखों में गंदगी लगी रहती है, जिससे भोजन में गंदगी और रोग पैदा करने वाले कीटाणु चले जाते हैं और वह खाने लायक नहीं रहता। इसलिए भोजन को ढक कर रखना चाहिए। बासी या अधिक समय का रखा हुआ भोजन हानिकारक होता है। हमें ताज़ा भोजन ही करना चाहिए।



जीवन को स्वस्थ रखने के लिए भोजन के साथ-साथ व्यायाम करना भी ज़रूरी होता है। इसलिए हमें प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम से भोजन का पाचन भी अच्छा होता है और खूब भूख लगती है। सुबह की सैर या दौड़ भी एक अच्छा व्यायाम है। इससे पूरे शरीर का व्यायाम हो जाता है।

स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन होता है। स्वस्थ रहने के लिए शरीर की सफ़ाई, पौष्टिक और स्वच्छ भोजन तथा नियमित व्यायाम करना आवश्यक है। स्वस्थ व्यक्ति ही सुखी रहता है। कहा भी गया है— “पहला सुख नीरोगी काया।”

शिक्षा स्वास्थ्य ही सर्वश्रेष्ठ धन है।

शिक्षण-संकेत

- पाठ पढ़ाने से पहले स्वच्छता से होने वाले लाभ बताएँ।
- छात्रों को संतुलित भोजन करने की सलाह दें।
- योगाभ्यास, खेल खेलने, सुबह की सैर की उपयोगिता भी बताएँ।



शब्द-पोटली

अस्वस्थ	– बीमार	प्रयत्न	– कोशिश	बलवान	– ताकतवर
बुझा-बूझा-सा	– उदास	दैनिक कार्य	– रोज़ाना के काम	व्यायाम	– कसरत
शक्ति	– ताकत	सुपाच्य	– जल्दी पचने वाला	उत्तम	– अच्छा
हानिकारक	– नुकसानदायक	नियमित	– नियम से	प्रसन्न	– खुश



अभ्यास

संकलित मूल्यांकन



पाठ बोध

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

मौखिक

- किन विद्यार्थियों का काम में मन नहीं लगता?
- शरीर की सफ़ाई के लिए क्या करना चाहिए?
- भोजन से हमारे शरीर को क्या मिलता है?
- क्या करने से भोजन का पाचन अच्छा होता है?

लिखित

(क) स्वस्थ रहने के लिए क्या आवश्यक है?

(ख) हमें कब-कब हाथ धोने चाहिए?

(ग) किन चीज़ों को खाने से हम बीमार पड़ सकते हैं?

(घ) भोजन को मक्खियों से बचाना क्यों आवश्यक है?

2. सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान भरिए :

- (क) स्वस्थ जीवन ही _____ है।
धन व्यर्थ कमज़ोरी
- (ख) भोजन से हमारे शरीर को _____ मिलती है।
निर्बलता शक्ति बीमारी
- (ग) बासी भोजन _____ होता है।
हानिकारक कष्टदायक लाभदायक
- (घ) _____ को मक्खियों से बचाना चाहिए।
गंदगी भोजन स्वयं
- (ङ) नहाने से शरीर में _____ आती है।
सुस्ती फुर्ती आलस्य

3. सही वाक्य के आगे और गलत के आगे लगाइए :

- (क) शरीर की सफ़ाई के लिए कभी-कभी नहाना चाहिए।
- (ख) भोजन से पहले हाथ धोने चाहिए।
- (ग) स्वस्थ शरीर के लिए नियमित व्यायाम करना चाहिए।
- (घ) बाज़ार में बिकने वाली चीज़ें खानी चाहिए।



भाषा बोध

1. समान अर्थ वाले शब्द लिखिए :

- खुश _____ स्कूल _____ ज्यादा _____
रोज़ _____ हमेशा _____ ज़रूरी _____

2. वचन बदलकर लिखिए :

- कपड़ा _____ दाँत _____ आँख _____
मक्खी _____ विद्यार्थी _____ मिठाई _____

3. विलोम शब्द लिखिए :

- अस्वस्थ × _____ सफ़ाई × _____
ताज़ी × _____ अच्छा × _____

4. इस अध्याय में आए छह संज्ञा शब्द लिखिए :

- _____
- _____
- _____

रचनात्मक मूल्यांकन

मौखिक अभ्यास

- निम्नलिखित शब्दों का शुद्ध उच्चारण कीजिए तथा लिखिए :

विद्यार्थी	दैनिक	संतुलित	पौष्टिक
सुपाच्य	हानिकारक	व्यायाम	कीटाणु

क्रियात्मक कार्य

- स्वस्थ रहने के लिए आप क्या-क्या करते हैं? कुछ वाक्य लिखिए।
- नीचे दी गई पंक्तियों को चार्ट पेपर पर लिखकर अपनी कक्षा में लगाइए :
(क) “संतुलित भोजन करो” (ख) “प्रतिदिन व्यायाम करो”

चित्रात्मक कार्य

- चित्र को देखकर बताइए कि यह किस समय का चित्र है और इसमें क्या-क्या हो रहा है?



उच्च बौद्धिक स्तरीय प्रश्न (HOTS)

- आप अपने को किस प्रकार स्वस्थ रख सकते हैं? सही विकल्प पर लगाइए :

शुद्ध एवं ताज़ा खाना खाकर स्वच्छ वस्त्र पहनकर