



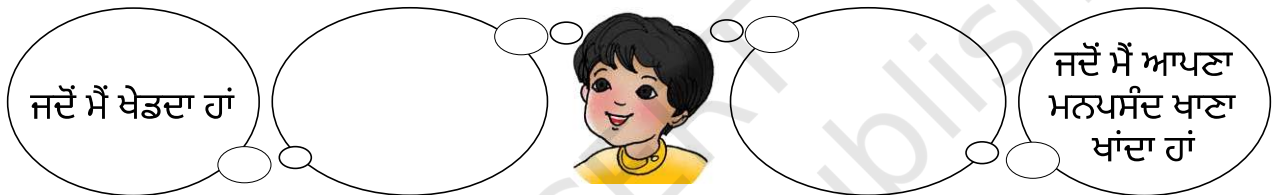
0435CH06

6 ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ



ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਗੋਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿਉ:

ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?



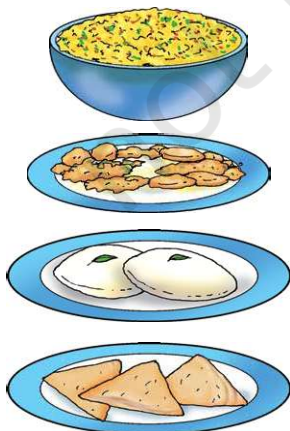
ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ; ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨਾਜਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।



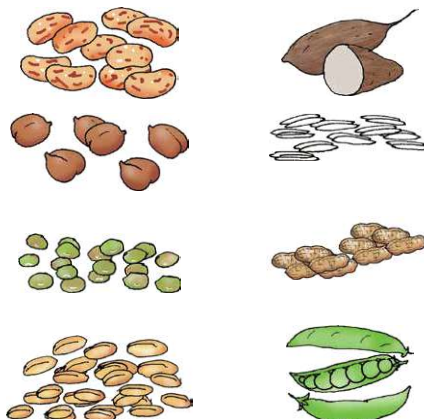
ਗਤੀਵਿਧੀ

1

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਮਗਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ।



ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ



ਸਮਗਰੀ



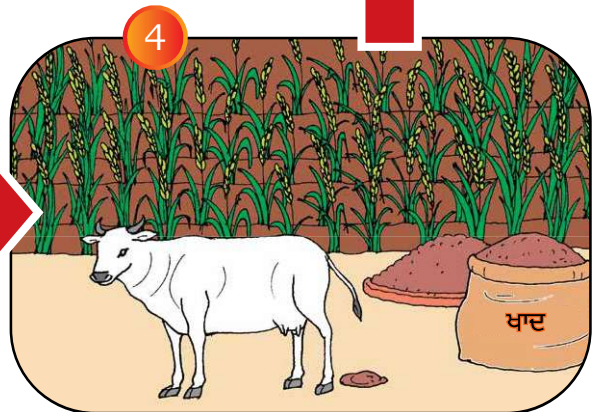
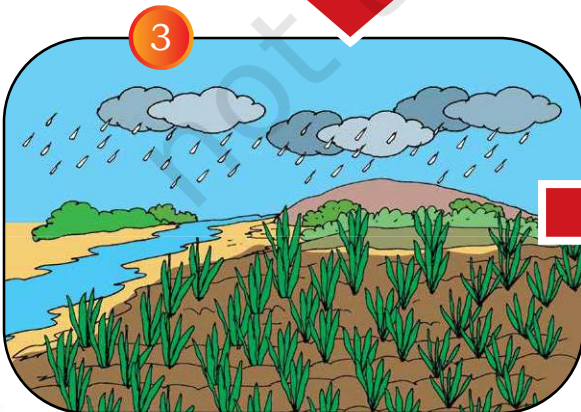
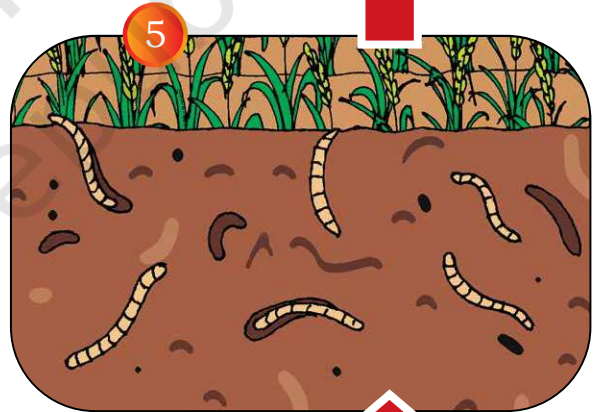
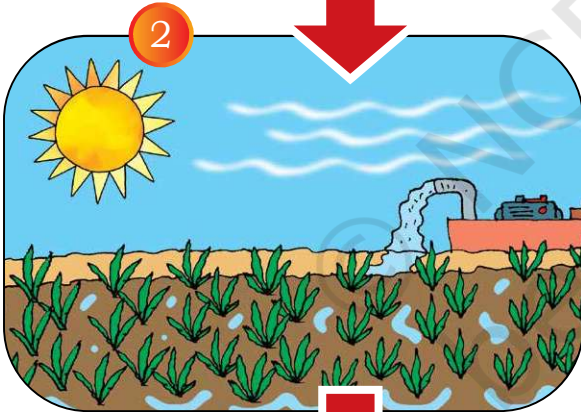
ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

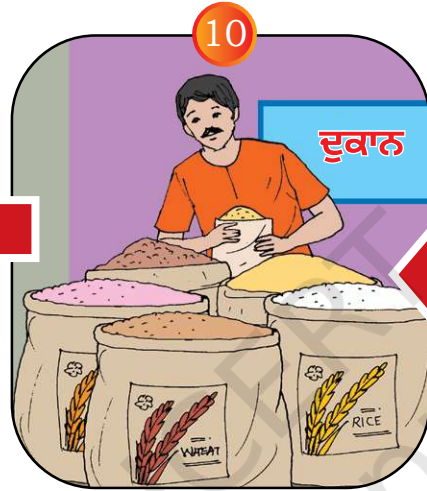
ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਯਾਤਰਾ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਰੌਚਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਚੌਲ ਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਯਾਤਰਾ





ਅਨਾਜ ਦੀ ਖੇਤ ਤੋਂ ਥਾਲੀ ਤੱਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ (ਕਿਸਾਨ, ਵਿਕਰੇਤਾ, ਆਦਿ) ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।





ਗਤੀਵਿਧੀ

2

ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ:

1. ਅਨਾਜ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ (✓) ਲਗਾਉ।

ਮਿੱਟੀ	ਪੱਥਰ	ਹਵਾ	ਲੱਕੜੀ	ਪਾਣੀ	ਚੀਤਾ
✓					
ਕਿਸਾਨ	ਗੰਡੋਆ	ਪਹਾੜ	ਅੱਗ	ਕੀਟ	ਚਮਗਿੱਦੜ



ਲਿਖੋ

1. ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
2. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਥਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਬੜੀ ਅਦਭੁਤ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

(ੳ) ਮਿੱਟੀ: _____

(ਅ) ਪਾਣੀ: _____

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਦੀ ਮਿਹਨਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



(ੲ) ਕਿਸਾਨ: _____

(ਸ) ਪਸ਼ੂ: _____

(ਹ) ਦੁਕਾਨਦਾਰ: _____

(ਕ) ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ: _____

(ਖ) ਕੋਈ ਹੋਰ: _____



ਗਤੀਵਿਧੀ

3

ਹਰੇਕ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ !

ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਕਿਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ? ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ:

ਧੰਨਵਾਦ _____	ਧੰਨਵਾਦ _____	ਧੰਨਵਾਦ _____
ਧੰਨਵਾਦ _____	ਭੋਜਨ	ਧੰਨਵਾਦ _____
ਧੰਨਵਾਦ _____	ਧੰਨਵਾਦ _____	ਧੰਨਵਾਦ _____



ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੇ ਭਾਵ ਨਾਲ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਨਾਜ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦਾਣੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੇ ਤਿਉਹਾਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ 'ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ' ਦਾ ਭੇਜਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਕਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ, ਅਕਸ਼ੇ ਤ੍ਰਿਤੀਆ, ਰਾਜਾ ਉਤਸਵ, ਓਨਮ, ਲੋਹੜੀ ਤੇ ਹੋਰ ਤਿਉਹਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।



ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ:

ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੋਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੇ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਉੱਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਦਾਣਾ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਉੱਤੇ ਪਏ ਦਾਣੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਬੀਜ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਦਾਣਾ ਹੈ।



ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ:

- (ੳ) ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਸਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
- (ਅ) ਜੀਭ ਤੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- (ੲ) ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਬਾਉ।
- (ਸ) ਆਪਣੀ ਜੀਭ, ਨੱਕ ਤੇ ਹੋਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਾਲ, ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਤੇ ਸਵਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- (ਹ) ਇਸ ਨੂੰ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- (ਕ) ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬਣਤਰ ਯਾਦ ਕਰੋ।



ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

1. ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ?
2. ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?
3. ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹਰੇਕ ਬੁਰਕੀ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੇ ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਰਾਹਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਤੇ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਉਪਲਬਧ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਣਗੇ।





ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ

ਅਨਾਜ ਦਾ ਹਰ ਦਾਣਾ ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਅਨਾਜ ਦਾ ਹਰ ਦਾਣਾ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿਅਰਥ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ

4

ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਧੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਹਰੇਕ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਇੰਦਰਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ 'ਹਾਂ' ਲਿਖੋ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ 😊 ਵੀ ਬਣਾਓ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ 'ਨਾਂਹ' ਲਿਖੋ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ☹ ਬਣਾਓ।

ਦਿਨ	ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ?	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਵਿਅਰਥ ਛੱਡਿਆ?	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						



ਲਿਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ—

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸ ਦੇਵੇ? _____
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ? _____





ਲਿਖੋ

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ



ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।





ਚਰਚਾ ਕਰੋ

1. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
2. ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?



ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?



ਗਤੀਵਿਧੀ

5

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਰਜ ਕਰੋ।



ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ; ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਆਦਿ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ; ਜਿਵੇਂ ਯੋਗ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਵੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

'ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ 'ਖੇਲ-ਯੋਗ' ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੌਚਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।





ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਲਉ!

ਉਸ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ; ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲਈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?



ਗਤੀਵਿਧੀ

6

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ:

ਦਿਨ	ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸੁੱਤੇ?	ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਉੱਠੇ?	ਨੀਂਦ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ	ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? (ੳ, ਅ, ਏ,)
ਬੀਤਿਆ ਕੱਲ੍ਹ				
ਬੀਤਿਆ ਪਰਸੋਂ				
ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ				

ੳ: ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ;

ਅ: ਸੁਸਤ;

ਏ: ਉਨੀਂਦਰਾ



ਚਰਚਾ ਕਰੋ

1. ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਕਿਉਂ?

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਸੁਸਤ ਤੇ ਖਿਝੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੇ ਕਸਰਤ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।





ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

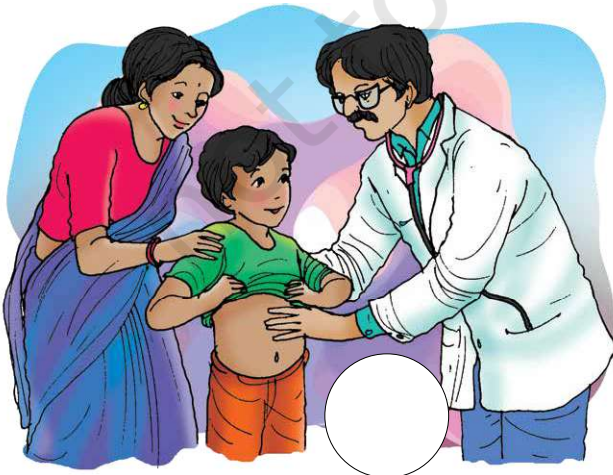
ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਗਤੀਵਿਧੀ

7

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ (✓) ਲਗਾਉ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਗ਼ਲਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ (✗) ਲਗਾਉ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਰਸ਼ ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਪਾਈ ਗਈ ਜੱਫੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਰਸ਼ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਪਰਿਚਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਅਜਨਬੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਪਰਸ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜਤਾ, ਤਣਾਓ ਜਾਂ ਡਰ ਦਾ ਭਾਵ ਦੇਵੇ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



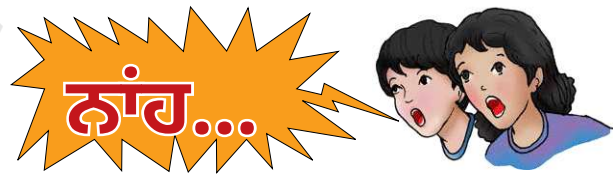
ਲਿਖੋ

1. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਅਸਹਿਜਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਹਿਜ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ?

3. ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੱਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ 'ਨਾਂਹ' ਕਰੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੋਲੋ! ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 'ਨਾਂਹ' ਕਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਲੈਣ ਜਾਂ ਹੀਣਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।



ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਅਰਾਮ ਤੇ ਸਕੂਨ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼, ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਅਨੰਦਪੂਰਵਕ ਰਹਾਂਗੇ।





ਆਉ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ

1. ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਨਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਤੱਤ

ਮਿੱਟੀ _____

ਪਾਣੀ _____

ਸੂਰਜੀ ਰੌਸ਼ਨੀ _____

ਜੀਵ-ਜੰਤੂ

ਪਸ਼ੂ _____

ਗੰਡੇਏ _____

ਲੋਕ

ਕਿਸਾਨ _____

ਦੁਕਾਨਦਾਰ _____

ਰਸੋਈਆ _____

2. ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਥਾਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
(ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ।)

ਸਵੇਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਲੀ	ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਲੀ	ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਲੀ



3. 'ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ' ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ?

4. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ।

ਕਸਰਤਾਂ: _____

ਖੇਡਾਂ: _____

5. ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓਗੇ? ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ	ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ	
ਯੋਗ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ	
ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ	
ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੇ ਖੇਡਣਾ	
ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ	
ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ	
ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਣਾ	

