ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 6

# ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ

0785CH06

ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋਗੇ।

***ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ:***

- ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਟ ਬਣਾਓ
- ਸਿਹਤ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

**ਚਿੱਤਰ 6.1:** *ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ*

not to be republished © NCERT

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ਼ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਗਹਿਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਨੀਂਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 6.1)। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ, ਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਣ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਹੋਰ ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਰਾਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਉਰਜਾਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਸ਼ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ, ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਸਫਾਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਕੋਲ਼ ਤੇ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਨੀਂਦ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਰਕ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਜਿੱਥੇਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਾਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਯੋਜਨਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋਗੇ।

## ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ।
3. ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਟ ਬਣਾਓ।
4. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

1. ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ/ਲਈ ਸ਼ੀਟ ਅਤੇ ਬਾਈਂਡਰ
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ (ਛੋਟੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ, ਰੂੰ, ਮੈਡੀਕਲ ਟੇਪ, ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਰੋਗਾਣੂ ਰੋਧਕ ਲੇਪ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਨਮਕ, ਖੰਡ, ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ., ਰਮਾਮੀਟਰ, ਚਿਮਟੀ, ਕੈਚੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਿੰਨ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਜਰੂਰੀ ਸਤਾਂ)।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਾਂ?

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

2. ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ (ਪੀ.ਐੱਚ.ਸੀ.) ਜਾਂ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ (ਸੀ.ਐੱਚ.ਸੀ.) ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯਾਦ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ।
3. ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਵਰਤੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਪੱਟੀਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ।
4. ਜ਼ਖਮੀਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖੋ।
5. ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਕੱਦ-ਕਾਠੀ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਪਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

**ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ:** ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਅੱਪਲੋਡ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 1: ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਕ

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਾਰਕ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

1. ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਘਾਟ..........................................................
2. ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ (ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੋਰ, ਹਵਾ, ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ)..................................
3. ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਾਤਾਵਰਣ..............................................................
4. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ....................................
5. ਇਕੱਲਤਾ.........................................................................
6. ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ..................................................................
7. ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ..................................................................
8. ਟੀਵੀ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ................................
9. ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ.............................

© NCERT not to be republished

ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ?

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ?

ਇਹ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

**ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ**

1. **ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ-** ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ 1–2 ਵਾਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ-** ਹਜ਼ਮ, ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਧਿਆਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ–ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 - 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
3. **ਘਰ ਦਾ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ -** ਦਾਲ ਫਰਾਈ ਅਤੇ ਚੌਲ ਵਰਗਾ ਬਾਹਰੋਂ ਮੰਗਵਾਇਆ ਸਧਾਰਣ ਖਾਣਾ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਤੇਲ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਮੰਗਵਾਇਆ ਖਾਣਾ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸ, ਮਿੱਠੇ ਪੇਅ ਅਤੇ ਤਲੇ-ਭੁੰਨੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਵਰਤਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।

**ਨੀਂਦ ਦਾ ਚੱਕਰ**

1. ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ 6–13 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਗਭਗ 9–11 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਲਗਭਗ 8–9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਿਯਮਿਤ ਨੀਂਦ ਚੱਕਰ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ) ਨਾਲ਼ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਘੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਵੱਧ ਸ਼ੋਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਬਿਸਤਰ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣ ਲਈ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ, ਤੇਜ਼ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ**

1. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।।
2. ਇਕਸਾਰਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਉਹ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਖੇਡ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਟਹਿਲਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

© NCERT not to be republished

**ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ**

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਝਗੜਾ, ਪਰੀਖਿਆ ਦਾ ਤਣਾਅ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਰਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ, (Family Health), ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਦਮ, (Basic First-aid and Steps), ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ, (Tips for Family Health and Wellness) ਆਮ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (First-aid for Common Injuries) ਆਦਿ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 2: ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ‘ਤੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਨਾਲ਼ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ।

© NCERT not to be republished

1. ਮੇਰੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਸਰਦੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
2. ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
3. ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ" ਨਾ ਦੇਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
4. ਮੇਰੀ ਦਾਦੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?
5. ..............................................................................................
..............................................................................................
6. ..............................................................................................
..............................................................................................
7. ..............................................................................................
..............................................................................................
8. ..............................................................................................
..............................................................................................

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲ਼ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ਼। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3: ਹਸਪਤਾਲ, ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ਼ੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ। ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 6.2)।

**ਚਿੱਤਰ 6.2:** *ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਾਰਤਾਲਾਪ*

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ਼ਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ

© NCERT not to be republished

ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਣ, ਜੋ ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦਾ ਨੰਬਰ।

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ:

ਸਥਾਨ:

ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਹਸਪਤਾਲ, ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ:

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ (ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ,ਫਾਇਰ): 112

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਨੰਬਰ: 108

ਕੋਈ ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀ:

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਲਈ: ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।

1. ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

   ..............................................................................................

   ..............................................................................................

2. ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਟੀਕਾਕਰਣ, ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਨਿਦਾਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ)?

   ..............................................................................................

   ..............................................................................................

3. ਸਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

   ..............................................................................................

   ..............................................................................................

© NCERT not to be republished

4. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

..............................................................................................

..............................................................................................

5. ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਭੁਗਤਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਰਿਆਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ)?

..............................................................................................

..............................................................................................

6. ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

..............................................................................................

..............................................................................................

7. ਜੇ ਕੋਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲ਼ੇ ਦਿਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

..............................................................................................

..............................................................................................

8. ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

..............................................................................................

..............................................................................................

## ਗਤੀਵਿਧੀ 4: ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਵੇਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਮਾਮੂਲੀ ਕੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਸਮੇਂ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੈਸ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਿਆਰੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਨ:

1. ਛੋਟੇ ਕੱਟ ਲਈ ਪੱਟੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ (ਚਿੱਤਰ 6.3)।
2. ਮਾਮੂਲੀ ਜਲਣ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਚਿੱਤਰ 6.4)।
3. ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਓ. ਆਰ. ਐੱਸ. ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (ਚਿੱਤਰ 6.5)।

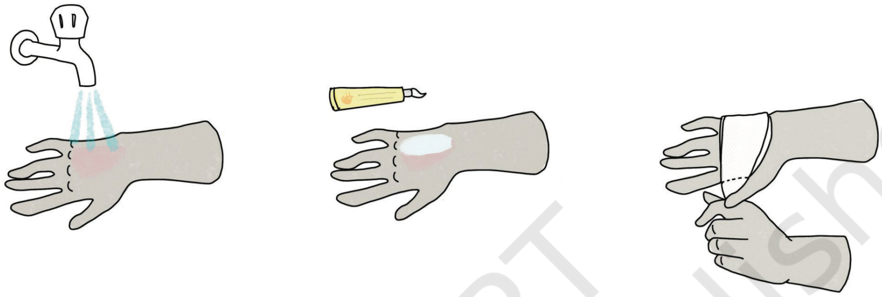
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

© NCERT not to be republished

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਂ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

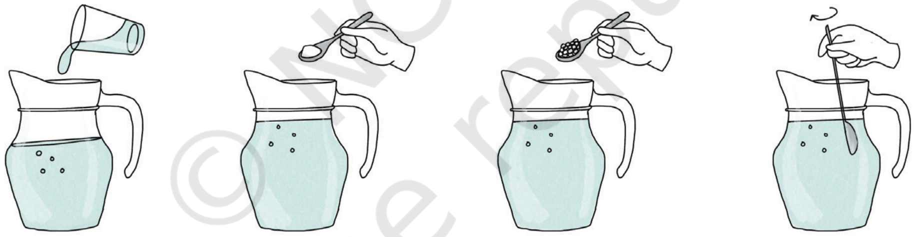
(ਕ) ਜ਼ਖਮ ਵਾਲ਼ੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਖ) ਜ਼ਖ਼ਮ ਉੱਤੇ ਜਾਲ਼ੀਦਾਰ ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ। (ਗ) ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣਾ।

**ਚਿੱਤਰ 6.3:** *ਮਾਮੂਲੀ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ*



(ਕ) ਵੱਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਵੋ (ਖ) ਮਲ੍ਹਮ ਲਗਾਓ (ਗ) ਢਿੱਲੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ਼ ਢੱਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੜੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਵੇ।

**ਚਿੱਤਰ 4:** *ਜਲਨ ਸਮੇਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ*



(ਕ) ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਲਓ। (ਖ) ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਨਮਕ ਪਾਓ। (ਗ) 8 ਚੱਮਚ ਖੰਡ ਪਾਓ। (ਗ) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ

**ਚਿੱਤਰ 6.5:** *ਓ. ਆਰ. ਐੱਸ. ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ*

© NCERT not to be republished

**ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਣਾਉਣਾ**

ਇਹ ਫਾਰਮੈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਸਮਾਂ:________________________________

ਭਾਗੀਦਾਰ:________________________________

ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ (ਮਾਹਰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਮਝ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ): ____________

________________________________

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ:________________________________

**ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ**

1. ਸਧਾਰਨ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ‘ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ।
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ: ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟ ਜਾਂ ਖਰੋਚ ਲੱਗਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ, ਮੱਛਰਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ, ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਡੇਜ, ਰੂਈ, ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਦਵਾਈ, ਪਲਾਸਟਰ, ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਸਪਰੇ ਆਦਿ।
3. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ‘ਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਉਣਾ
4. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣਾ : ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਧਾਤ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਜੇਬ ਵਾਲ਼ੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਤੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਥੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ‘ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਉਸ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੈਗ ‘ਤੇ ‘ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਉੱਪਰ ਪਹਿਚਾਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ।
5. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ : ਜਦੋਂ ਮਾਹਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਖਾਉਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟ ‘ਤੇ ਪੱਟੀ ਬਣਨਾ,ਹਲਕੀ ਜਲਨ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ, ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰੋ।
6. ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣੀ ਹੈ : ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਰਿਸਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਉਪਲਬਧ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ।

ਚਿੱਤਰ 6.6 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ‘ਰੋਕਥਾਮ ਨਾਲ਼ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਆਹਾਰ, ਨੀਂਦ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ੍ਹ ਹੈ।

**ਚਿੱਤਰ 6.6:** *ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੇ ਉਪਕਰਣ*

© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 5: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਕ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਸ਼ਿਸੂ, ਬਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਇਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਕੁਝ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ: (ੳ) 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਅ) 6–18 ਸਾਲ(ੲ) 19–30 ਸਾਲ (ਸ) 31–45 ਸਾਲ,(ਹ) 46–60 ਸਾਲ (ਕ) 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ– ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਗੁਆਂਢੀ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਥਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ 3-4 ਸਫ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਭਾਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਾਰਣੀ 6.1 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੋਣ; ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋ।

**ਸਾਰਣੀ 6.1: ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਢਲੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ**

| | |
|---|---|
| **ਨਾਮ** | |
| **ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧ** | |
| **ਲਿੰਗ** | |
| **ਉਮਰ** | |

© NCERT not to be republished

| ਸ਼੍ਰੇਣੀ | ਪ੍ਰਸ਼ਨ | ਉੱਤਰ |
|---|---|---|
| ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ | ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ? | 1/2/3/ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ |
| | ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ? | ਰੋਜ਼ਾਨਾ/ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3–4 ਵਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ0– 2 ਵਾਰ |
| | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ? | ਹਾਂ/ਨਹੀਂ। |
| | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ/ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ? | ਹਾਂ/ਨਹੀਂ। |
| | ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜੰਕ ਫੂਡ (ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸ) ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? | ਕਦੇ-ਕਦੇ/ਰੋਜ਼ਾਨਾ/ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ |
| | ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ (ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਮਾਤਰਾ) ਕਿੰਨਾ ਹੈ? | |
| ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? | ਹਾਂ/ਨਹੀਂ। |
| | ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੈਰ, ਯੋਗਾ, ਖੇਡਾਂ) | |
| | ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? | |
| ਨੀਂਦ ਦਾ ਚੱਕਰ | ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਔਸਤਨ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ? | |
| | ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਸੌਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋ? | |
| | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ? | |
| | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਟੀ.ਵੀ, ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ? | |
| | ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੌਣ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ? | |

© NCERT not to be republished

| | | |
|---|---|---|
| ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ | ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? | ਹਮੇਸ਼ਾ/ਕਦੇ/ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ |
| | ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਸ਼ੌਕ)? | |
| | ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ। | |
| | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹੋ? | ਹਮੇਸ਼ਾ/ਕਦੇ-ਕਦੇ/ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ |
| | ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ? | ਕਦੇ-ਕਦੇ/ਰੋਜ਼ਾਨਾ/ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ |
| ਸਿਹਤ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ)? | | |
| | | |
| ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ? | | |
| | | |

ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਰਕ ਵੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰਣੀ 6.2 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

**ਸਾਰਣੀ 6.2: ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

| | | |
|---|---|---|
| **ਵਾਤਾਵਰਣ** | ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਕੋਈ ਖੁੱਲੀ ਨਾਲ਼ੀ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? | |
| | ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਰੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮੱਛਰਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ? | |

© NCERT not to be republished

| | | |
|---|---|---|
| | ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? | |
| | ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਲ ਭੰਡਾਰ ਦੀ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ? | |
| | ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ/ਉਦਯੋਗ ਦਾ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? | |
| | ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕੀ ਹੈ (ਉਦਯੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਧੂੰਆਂ, ਆਦਿ)? | |
| | ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੋਤ ਹੈ? | |

**ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡਾਟਾ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ**

ਧੁਨੀ ਨੂੰ ਡੇਸੀਬਲ (ਡੀ.ਬੀ.) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 85 ਡੀ. ਬੀ. ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੈਬਲੇਟ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਉੱਤੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ। 'Noise Measuring App' ਵਰਗੇ ਕੀ-ਵਰਡ ਵਰਤ ਕੇ ਐਪ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤੀ ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ (IMD) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸੇਵਾ ਦੀ MAUSAM ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਗੋਲਿਕ ਸਥਾਨ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੂਚਕਾਂਕ (AQI) ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਮਿਲ਼ਿਆ ਡਾਟਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਾਟਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ਹੈ। ਇਸ ਡਾਟੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ਼ੇਗੀ।

**ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ?**

**ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ**

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦਸਤ, ਹੈਜ਼ਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡਾ

© NCERT not to be republished

ਪਰਿਵਾਰ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

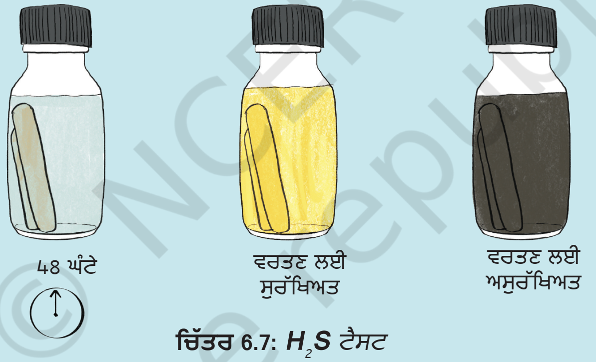
ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਯੋਗ ਹੈ। **$H_2S$** ਸਟ੍ਰਿਪ ਨਾਲ਼ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ਼ ਹੋਈ ਗੰਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### $H_2S$ ਸਟ੍ਰਿਪ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

1. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਸ਼ਾਨ (20 ਮਿ. ਲੀ.) ਤੱਕ ਪਾਓ।
2. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ਼ਾਓ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਇਸ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ (ਲਗਭਗ 25–35°° ਸੈਲਸੀਅਸ) ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰਹੇ।
4. ਬੋਤਲ ਨੂੰ 24-28 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਛੇੜੋ।
5. ਹੁਣ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵੇਖੋ (ਚਿੱਤਰ 6.7)।

### ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

1. ਜੇ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
2. ਜੇ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਪਾਣੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ਼ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।




**ਚਿੱਤਰ 6.7: *$H_2S$* ਟੈਸਟ**

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਰੋਤ_______________

ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ _______________

ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਮਿਤੀ (24.48 ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ) _______________

ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ_______________

ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ: ਹਾਂ/ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਪੇਂਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 6: ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ

ਹਰੇਕ ਤੱਤਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਸਾਰਣੀ 6.3 ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਸਾਰਣੀ 6.3: ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਕੜੇ**

| ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸੰਖੇਪ | | | |
|---|---|---|---|
| ਨਾਮ | | ਉਮਰ | |
| ਕਾਰਕ | ਕੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ? | ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕੌਣ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ? | ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ (ਸਮਾਜ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ,ਡਾਕਟਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਹੋਰ)? |
| ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ | | | |
| | | | |
| ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ | | | |
| ਨੀਂਦ ਦਾ ਚੱਕਰ | | | |
| | | | |
| ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ | | | |
| | | | |
| ਵਾਤਾਵਰਣ | | | |
| | | | |

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਵਿਆਂਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ 7: ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਪਤਾ ਕਰੋ-ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵੱਛਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ? ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਗਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਗੇ?

© NCERT not to be republished

ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਸਾਰਣੀ 6.4 ਭਰੋ।

**ਸਾਰਣੀ 6.4: ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਵਾਈ**

| ਲੜੀ ਅੰਕ | ਕਿਹੜੇ ਨਿਰੀਖਣ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ? | ਇਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ? | ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋਗੇ? | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੀ ਹੈ? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ- ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਟੋਆ ਬਣਾਉਣਾ**

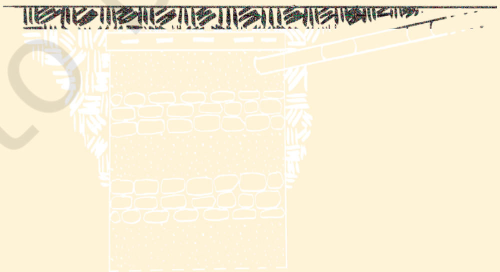
**ਚਿੱਤਰ 6.8:** *ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਸੋਖਣ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ।*

ਟੋਏ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰੋ

ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਾਲ਼ੇ ਸਥਾਨ ਉੱਪਰ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਟੋਆ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਟੋਆ ਬੋਰਵੈਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ ਵੀ 5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 6.8)।

ਟੋਏ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 6.9):

1. ਜਿੱਥੇ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਥੇ 1 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ × 1 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ × 1 ਮੀਟਰ ਗਹਿਰਾ ਟੋਆ ਪੁੱਟੋ।
2. ਰੇਤ ਅਤੇ ਇੱਟਾਂ ਦੀਆਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਮੋਟੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਪਾਓ।
3. ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਮੋਟੀ ਰੇਤ ਦੀ ਪਰਤ ਬਣਾਓ।
4. ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਲਈ ਲੈਵਲ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।



**ਚਿੱਤਰ 6.9:** *ਇੱਕ ਡਰੱਮ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਈਪ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਅੰਦਰੋਂ ਕੱਟ ਕੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼)*

ਤੁਸੀਂ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਡਰੱਮ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਰੱਮ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਡਰੱਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਤਾਂ ਬਣਾਓ (ਚਿੱਤਰ 6.9)।

ਇਹ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਟੋਆ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕੇਗਾ।

not to be republished © NCERT

ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਡਾਟਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਕੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਚਰਚਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਨ।

.........................................................................................

.........................................................................................

.........................................................................................

## ਗਤੀਵਿਧੀ 8: ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਰਨ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਇਲਾਜ ਨਾਲ਼ੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਤੱਤ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਉਪਾਅ ਕਰੋਗੇ?

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

1. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਘਰ ਦਾ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜੰਕ ਫ਼ੂਡ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕਸ)

   (ਕ) ..............................................................................

   (ਖ) ..............................................................................

   (ਗ) ..............................................................................

2. ਸੌਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣਾ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ)

   (ਕ) ..............................................................................

   (ਖ) ..............................................................................

   (ਗ) ..............................................................................

3. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ)

   (ਕ) ..............................................................................

   (ਖ) ..............................................................................

   (ਗ) ..............................................................................

4. ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ)

   (ਕ) ..............................................................................

   (ਖ) ..............................................................................

   (ਗ) ..............................................................................

© NCERT not to be republished

5. ਵਾਤਾਵਰਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੱਛਰਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ)

(ਕ) ................................................................................................

(ਖ) ................................................................................................

(ਗ) ................................................................................................

6. ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

(ਕ) ................................................................................................

(ਖ) ................................................................................................

(ਗ) ................................................................................................

**ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ?**

ਮਲੇਰੀਆ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਾਦਾ ਐਨੋਫ਼ਿਲੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਇਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ਼ਣਗੇ। ਉਹ ਪੰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਸਾਰਣੀ 6.5 ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

**ਸਾਰਣੀ 6.5: ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ**

| ਕਾਰਜ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਮਹੀਨਾ:.............) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ / ਮਿਤੀ | ਰਾਤ 9.30 ਵਜੇ ਸੌਣਾ | ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਇਕੱਠੇ ਖਾਓ | ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

© NCERT not to be republished

*ਸਾਡੇ ਪੁਰਖੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਸਨ। ਬ੍ਰਿਹਾਦਰਨਿਆਕ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:*

**ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।**
**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत ।।**

ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ਼ ਰਹਿਣ,
ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ,
ਸਭ ਸ਼ੁਭ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦੇਖਣ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ?

1. ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ?

   ..............................................................................................

   ..............................................................................................

2. ਅਕਸਰ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

   ..............................................................................................

   ..............................................................................................

## ਮੈਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ?

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ (ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਬਿਤਾਇਆ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ

© NCERT not to be republished

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ।

| *ਗਤੀਵਿਧੀ* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ। (ਪੀਰੀਅਡ)* | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

## ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

1. ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਇਪਰ, ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਡਾਇਪਰ, ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
2. ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਪੋਲੀਓ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
3. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਿਆਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਰਟਲ ਈ-ਸੰਜੀਵਨੀ ਦੀ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਨ ਸਹੂਲਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 6.10)। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ਼ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਚਿੱਤਰ 6.10:** *ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਿਆਣ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਈ-ਸੰਜੀਵਨੀ ਪੋਰਟਲ*

© NCERT not to be republished

## ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਇਆ ?
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ?
3. ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
4. ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
5. ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ (jobs) ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰ, ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇਖੋ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ।

© NCERT not to be republished