4435CH06

6 خوش رہیں اور صحت مند رہیں

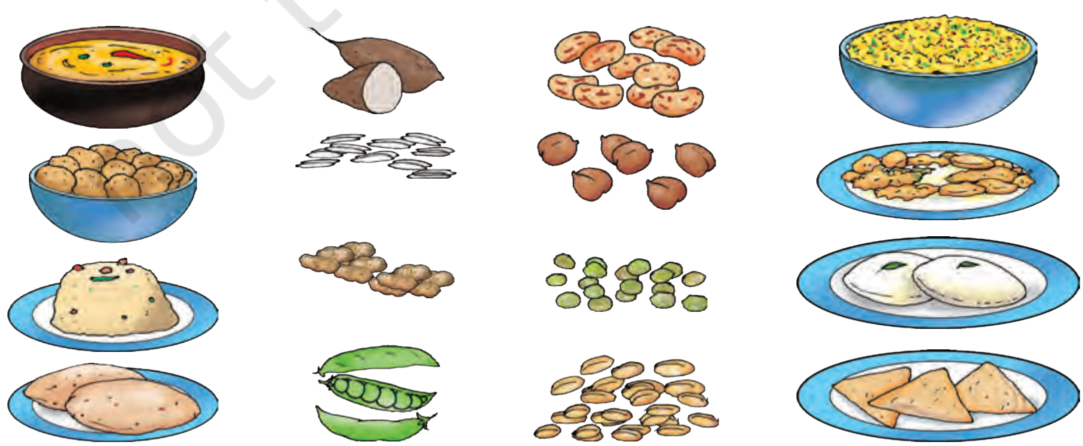
ہم سب مختلف اوقات میں مختلف وجوہات سے خوشی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کب خوشی محسوس کرتے ہیں؟ نیچے دیے گئے دائروں میں اپنے جوابات لکھیے۔

میں کب خوشی محسوس کرتا ہوں؟

ہم بہت سے مواقع پر خوشی محسوس کرتے ہیں، جیسے جب ہم اپنی پسند کا کھانا کھا رہے ہوں۔ ہمیں الگ الگ طرح کے اناج، دالوں اور سبزیوں وغیرہ سے بنی غذائی اشیا کھانے میں مزہ آتا ہے۔

سرگرمی 1

ذیل میں دی گئی غذائی اشیا کو تیار کرنے میں استعمال ہونے والے اجزا سے ملائیے۔

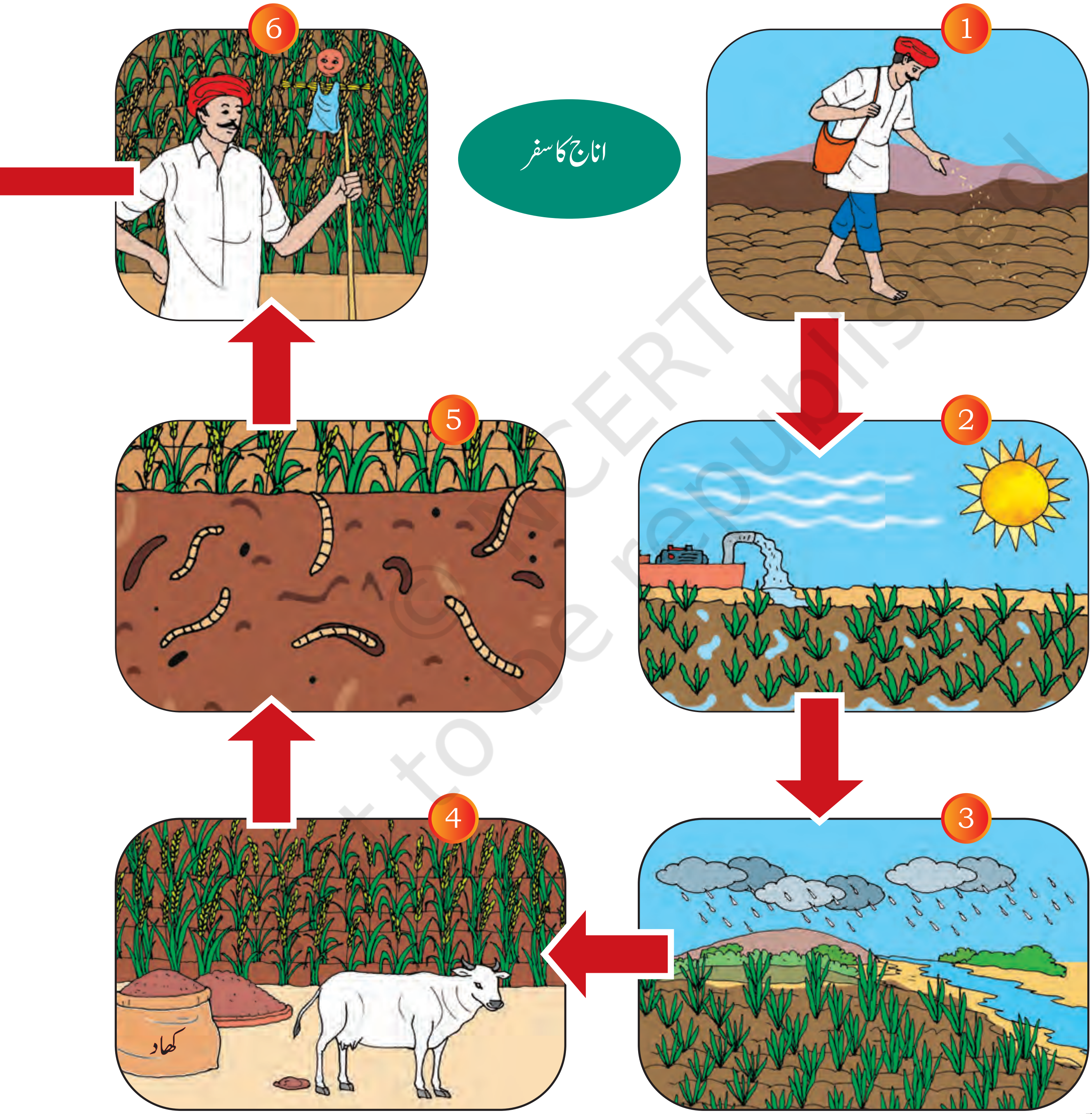


غذائی اشیا — غذائی اشیا کے اجزا — غذائی اشیا

© NCERT not to be republished

اناج کا سفر

یہ جاننا دلچسپ ہے کہ غذائی اشیا ہم تک کس طرح پہنچتی ہیں۔ آیئے ہم گیہوں یا چاول کے سفر پر نظر ڈالتے ہیں جو ہماری خوراک میں شامل ہوتے ہیں۔ ذیل میں دی گئی تصاویر اس سفر کے بارے میں بتاتی ہیں۔



© NCERT not to be republished

کھیت سے ہماری پلیٹ تک اناج کا سفر کافی لمبا ہوتا ہے۔ اس میں کئی لوگوں (کسانوں، دکان داروں وغیرہ) اور مویشیوں کی کوششیں شامل ہوتی ہیں جن کی وجہ سے یہ سفر پورا ہو کر اناج ہم تک پہنچتا ہے۔ اس عمل میں پانی، مٹی اور سورج کی روشنی بھی بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی 2

تصویروں کا مشاہدہ کیجیے اور درج ذیل سوالوں کا جواب دیجیے۔

1. ان عناصر پر درست (✓) کا نشان لگائیے جو اناج کو اس کے سفر میں مدد پہنچاتے ہیں۔

مٹی	پتھر	ہوا	لکڑی	پانی	شیر
✓					
کسان	کیچوا	پہاڑیاں	آگ	کیڑے مکوڑے	چمگادڑ

تحریر کیجیے

1. اس عمل میں کسانوں کا کیا کردار ہے؟

2. اوپر دیے گئے جدول میں ان عناصر کی فہرست تیار کیجیے جو اس میں شامل نہیں ہیں۔

بیج بونے کے وقت سے لے کر غذائی اشیا کا ہماری پلیٹ تک پہنچنے کا سفر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ کیا آپ اس سفر میں شامل مختلف عناصر کے کردار کی فہرست تیار کرسکتے ہیں؟

(a) مٹی: ____________________

____

(b) پانی: ____________________

____

ٹیچر کے لیے ہدایت

کلاس میں بچوں کے درمیان ایسی بات چیت کی حوصلہ افزائی کیجیے جس سے وہ خوراک پیدا کرنے کے عمل اور اس میں شامل سخت محنت کی قدردانی کرسکیں۔

© NCERT not to be republished

(c) کسان:

(d) مویشی:

(e) دکان دار:

(f) خاندان کے افراد:

(g) دیگر:

سرگرمی 3

آپ سب کا شکریہ!

آپ جو خوراک کھاتے ہیں، اس کے لیے آپ کس کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے ؟ اپنے جوابات ذیل میں لکھیے۔

خوراک

آپ کا شکریہ

آپ کا شکریہ

آپ کا شکریہ

آپ کا شکریہ

آپ کا شکریہ

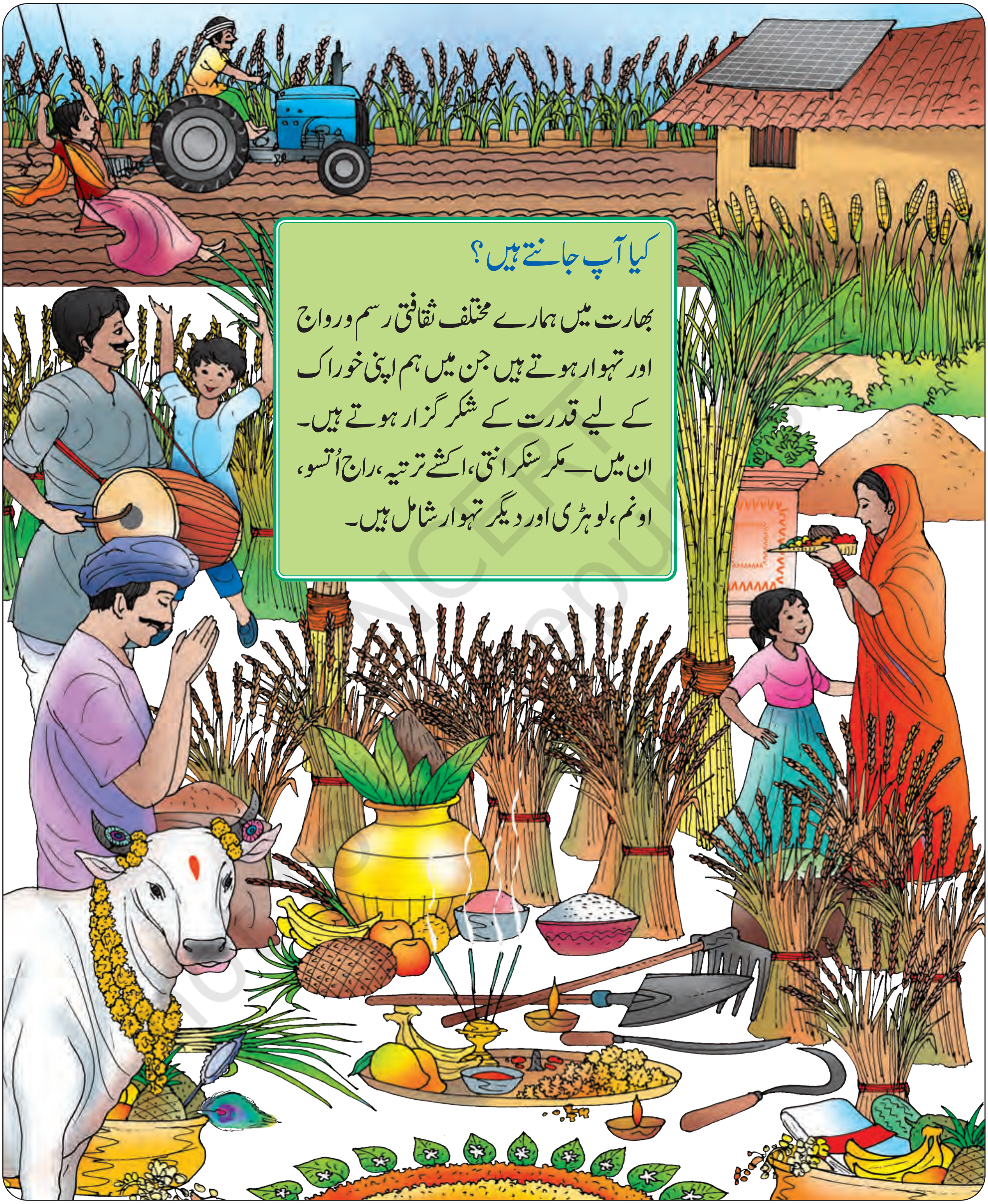
آپ کا شکریہ

آپ کا شکریہ

آپ کا شکریہ

© NCERT not to be republished

جب ہم سبھی مددگاروں کو محبت اور احسان مندی کے ساتھ یاد کرتے ہیں تو ہمیں اناج کے ہر دانے کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے اور ہم اس کا ذائقہ محسوس کرتے ہیں۔



کیا آپ جانتے ہیں؟

بھارت میں ہمارے مختلف ثقافتی رسم و رواج اور تہوار ہوتے ہیں جن میں ہم اپنی خوراک کے لیے قدرت کے شکر گزار ہوتے ہیں۔ ان میں — مکر سنکرانتی، اکشے ترتیہ، راج اُتسو، اونم، لوہڑی اور دیگر تہوار شامل ہیں۔

احتیاط سے کھانا

ایک دن، استاد نے اپنے طلبا سے ایک دائرے میں بیٹھنے کو کہا۔ انھوں نے بچوں سے کہا کہ وہ اپنی آنکھیں بند کرلیں۔ اس کے بعد انھوں نے ہر بچے کی ہتھیلی پر مونگ پھلی کا ایک ایک دانہ رکھ دیا۔ ہر بچے نے اپنی اپنی ہتھیلی پر رکھے دانے کو محسوس کیا۔ کچھ طلبا نے اسے فوراً پہچان لیا اور سمجھ لیا کہ یہ مونگ پھلی کا دانہ ہے۔

اپنی آنکھیں بند رکھتے ہوئے طلبا نے پوری توجہ کے ساتھ استاد کی ہدایات پر عمل کیا۔

(a) کھانے کی چیز کو آہستہ سے اپنے منہ میں رکھیے۔
(b) اپنی زبان اور منہ کی مدد سے اس چیز کی سطح کو محسوس کیجیے۔
(c) اپنے دانتوں سے اسے آہستہ آہستہ چبائیے۔
(d) اپنی زبان، ناک اور دیگر حس کو استعمال کرتے ہوئے اس کی خوشبو اور ذائقہ کو محسوس کیجیے۔
(e) اس کو چباتے ہوئے اس کے ذائقہ کو یاد کرنے کی کوشش کیجیے۔
(f) اس کو نگلنے سے پہلے اس کی بناوٹ کو یاد کیجیے۔

بات چیت کیجیے

1. اس عمل میں آپ کی زبان نے کیا کردار ادا کیا؟
2. آپ کے دانتوں نے غذا کے لیے کیا کیا؟
3. اس عمل کے دوران منہ کے اندر غذا کے ساتھ کیا ہوا؟

محتاط انداز میں کھانا کھانا اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ ہم کیا کھا رہے ہیں اور کھاتے ہوئے ہمیں کیسا محسوس ہوتا ہے۔ جب ہم آہستہ آہستہ کھاتے ہیں اور ہر نوالے پر توجہ دیتے ہیں تو ہم اپنی خوراک سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس سے ہمیں صحت مند غذا کا انتخاب کرنے اور کھانے کے لیے شکر گزار ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اس لیے، اگلی مرتبہ آپ جب بھی کھانا کھائیے، تو جو آپ کھا رہے ہیں اس پر توجہ دیجیے، اچھی طرح چبائیے اور ہر نوالے کا پوری طرح مزہ لینے کی کوشش کیجیے۔

ٹیچر کے لیے ہدایت

استاد مونگ پھلی کے دانے یا مقامی طور پر دستیاب دیگر خوردنی اشیا کا استعمال کرتے ہوئے کلاس روم میں محتاط انداز میں کھانے کی مشق کرا سکتے ہیں جس سے طلبا کو محتاط انداز میں کھانے اور خوراک کا پورا مزہ لینے کا تجربہ ہوگا۔

© NCERT not to be republished

خوراک کی قدر کرنا

اناج کا ہر دانہ قیمتی ہوتا ہے۔ کیا آپ اپنی پلیٹ میں پیش کی گئی خوراک کا ہر دانہ کھا لیتے ہیں؟ جب ہم خوراک کو ضائع کرتے ہیں تو ہم اپنی پلیٹ تک خوراک پہنچانے میں مدد کرنے والے ہر شخص کی کوششوں کی ناقدری کرتے ہیں۔

سرگرمی 4

ایک ہفتے تک، آپ اپنے صبح کے ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں کھائی گئی خوراک کی تفصیل تیار کیجیے۔

ہر کھانے کے بعد مندرجہ ذیل جدول میں اندراج کیجیے۔ اگر آپ نے سب کچھ کھا لیا ہے تو 'ہاں' لکھیے اور مسکراہٹ والی ایموجی لگائیے 🙂۔ اگر آپ نے پلیٹ میں کچھ چھوڑ دیا ہے تو 'نہیں' لکھیے اور افسردگی والی ایموجی لگائیے ☹️۔

دن	صبح کا ناشتہ	دوپہر کا کھانا	رات کا کھانا	کیا آپ نے پورا کھانا کھا لیا ہے؟	کیا آپ نے کچھ کھانا ضائع کیا ہے؟	آپ کو کیسا محسوس ہو رہا ہے؟
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

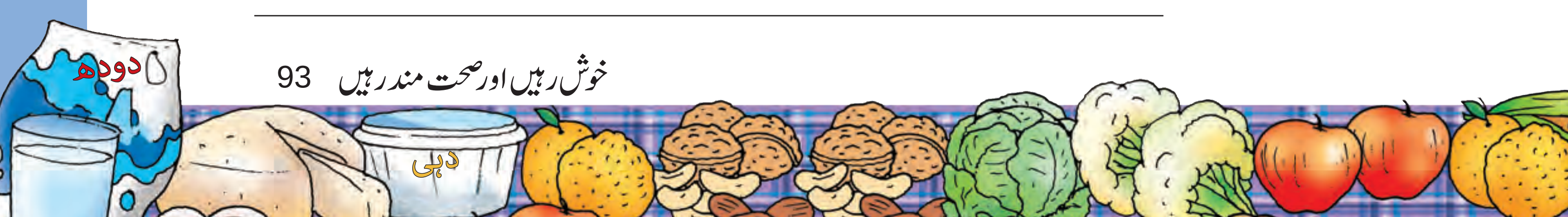
© NCERT not to be republished

تحریر کیجیے

آپ کیا کریں گے —

1. اگر کوئی آپ کو ضرورت سے زیادہ کھانا کھلا دے؟

2. اگر آپ اپنی پلیٹ میں کھانے کی کوئی خاص چیز نہیں لینا چاہتے؟



تحریر کیجیے

کھیلوں کا لطف لیجیے

نیچے دی گئی تصویر کو دیکھیے۔

بچے کیا کر رہے ہیں، اس کی نشان دہی کیجیے۔

© NCERT not to be republished

بات چیت کیجیے

1. آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں کون کون سی جسمانی سرگرمیاں انجام دیتے ہیں؟
2. کسی دن اگر آپ بہت زیادہ کھیل لیتے ہیں تو کیا محسوس کرتے ہیں؟

معلومات حاصل کیجیے

کیا آپ نیچے دی گئی تصاویر میں دکھائے گئے کھیلوں کے نام بتا سکتے ہیں؟

سرگرمی 5

اپنے استاد کی رہنمائی میں نیچے دی گئی تصاویر کے آسان یوگ آسنوں کی ایک ہفتے تک مشق کیجیے اور اپنے مشاہدات کی تفصیل درج کیجیے۔

صحت مند رہنے کے لیے ہمیں اچھی غذا کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ پابندی کے ساتھ کھلے میدان میں دوستوں کے ساتھ کھیلنا، دوڑنا، کودنا، سائیکل چلانا اور رسّی کودنا وغیرہ خود کو توانا اور مضبوط رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ اسی طرح دیگر جسمانی سرگرمیاں جیسے یوگ وغیرہ ہماری جسمانی حالت کو بہتر بناتی ہیں اور ہمیں خوش وخرم اور چست رکھتی ہیں۔

'جسمانی تعلیم اور تندرستی' پر درسی کتاب 'کھیل یوگ' میں بہت سی دلچسپ ورزشیں اور کھیل دیے گئے ہیں۔

© NCERT not to be republished

نیند بھی اچھی لیجیے!

کسی ایسے دن کے بارے میں سوچیے جس دن آپ نے ورزش زیادہ کی ہو یا بہت کھیلے ہوں۔ اگر اس کے بعد آپ اچھی طرح سو نہیں سکے تو آپ کے خیال میں کیا ہو گا؟

سرگرمی 6

نیچے دیے گئے جدول کو پُر کیجیے

دن	آپ کب سوئے؟	آپ کب سو کر اُٹھے؟	کتنی دیر سوئے؟	آپ نے دن میں کیسا محسوس کیا؟(a,b,c)
کل (گذرا ہوا)				
گزرے ہوئے کل سے ایک دن پہلے				
گزرے ہوئے کل سے دو دن پہلے				

(a) تروتازہ محسوس کیا (b) سستی محسوس کی (c) نیند آتی رہی

بات چیت کیجیے

1. آپ کیوں سوچتے ہیں کہ آپ کے جسم کو آرام کی ضرورت ہے؟
2. کیا آپ کے خیال میں ورزش اور کھیل کود میں گزرنے والے دن کے بعد آپ کو آرام کرنا ضروری ہے؟ کیوں؟

ہمارے جسم کو روزانہ مناسب نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھی نیند سے ہماری تکان اتر جاتی ہے اور ہم خود کو تروتازہ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اگر ہماری نیند پوری نہیں ہوتی تو ہمارے لیے کسی کام یا کھیل پر توجہ دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہم تکان محسوس کرتے ہیں، نیند آتی رہتی ہے اور چڑچڑا پن محسوس کرتے ہیں۔ اس لیے، بھرپور نیند بھی صحت مند غذا اور ورزش جتنی ہی اہم ہے۔

© NCERT not to be republished

محفوظ سمجھنا

ہم صحت مند اور خوش رہنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں پہلے ہی بات چیت کر چکے ہیں۔ البتہ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم خود کو رنجیدہ، غیر محفوظ یا بے چین محسوس کرتے ہیں۔

سرگرمی 7

نیچے دی گئی الگ الگ تصویروں کو غور سے دیکھیے۔ اس تصویر پر درست (✓) کا نشان لگائیے جس میں بچہ آرام دہ اور مطمئن نظر آتا ہے اور اس تصویر پر غلط (✗) کا نشان لگائیے جس میں بچہ بے آرام اور بے چین نظر آرہا ہے۔

© NCERT not to be republished

محفوظ لمس اور غیر محفوظ لمس کے بیچ کے فرق کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ محفوظ لمس وہ ہوتا ہے جس میں آپ آرام محسوس کرتے ہیں جیسے ماں یا گھر کے کسی دوسرے فرد کا گلے لگانا۔ اس سے آپ کو خوشی محسوس ہوتی ہے اور آپ آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ غیر محفوظ لمس وہ ہوتا ہے جس سے آپ بے چینی، خوف، الجھن یا پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ چاہے یہ آپ کو کسی جاننے والے کے ذریعہ یا انجان شخص کے ذریعہ چھوئے جانے سے محسوس ہو۔

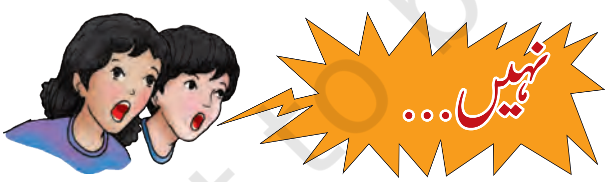
تحریر کیجیے

1. اگر آپ کسی کے ذریعہ چھوئے جانے سے پریشانی محسوس کرتے ہیں تو آپ کیا کریں گے؟

2. اگر آپ کسی غیر محفوظ صورت حال سے دوچار ہوتے ہیں تو آپ اس کے بارے میں کسے بتائیں گے؟

3. ایسی دو صورت حال کے بارے میں تحریر کیجیے جن میں آپ سختی سے 'نہیں' کہیں گے۔

اگر آپ کبھی بھی غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں تو ضرور بولیے! یاد رکھیے، اگر کبھی کوئی آپ کو پریشان کرتا ہے تو 'نہیں' کہیں اور کسی بھروسے مند شخص سے جیسے کہ آپ کے ٹیچر یا والدین کو اس کے بارے میں بتائیے۔ آپ کو اس میں پریشانی یا غلطی نہیں محسوس کرنی چاہیے۔



خوش و خرم اور صحت مند زندگی کے لیے، اچھے طریقے سے مناسب وقت پر اچھا کھانا بہت ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جسمانی سرگرمیاں، آرام کرنا اور تکان اتارنا بھی اتنا ہی ضروری ہے۔ اگر ہم اپنے جسم اور دماغ کی دیکھ بھال کریں گے تو ہم خوش، صحت مند اور تندرست رہ سکتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

اپنی رائے کا اظہار کیجیے

1. اگر نیچے دی گئی چیزیں نہ ہوں تو اناج کا کیا ہو گا؟

عناصر

مٹی ____________________

پانی ____________________

سورج کی روشنی ____________________

جانور

مویشی ____________________

کیچوے ____________________

لوگ

کسان ____________________

دکان دار ____________________

باورچی ____________________

2. آپ کھانے میں جو پسند کرتے ہیں ان کو ملا کر متوازن خوراک کی اپنی پلیٹ تیار کیجیے۔ (یاد رکھیے ہمیں کھانے کی چیزیں ضائع نہیں کرنی ہیں۔)

صبح کے ناشتے کی پلیٹ	دوپہر کے کھانے کی پلیٹ	رات کے کھانے کی پلیٹ

© NCERT not to be republished

3. ’محتاط کھانے‘ کے دوران آپ کو کون سی سرگرمیاں پسند ہیں؟

4. آپ اپنے جسم کو مضبوط کیسے رکھ سکتے ہیں؟ ان ورزشوں اور کھیلوں کے نام لکھیے جو آپ پسند کریں گے۔

ورزشیں:

کھیل:

5. آپ کون سا کام روز کرتے ہیں؟ اپنے منصوبے کے بارے میں بتائیے۔

سرگرمی	آپ کا منصوبہ
صبح جلدی اٹھنا	
یوگ اور ورزشیں	
وقت پر متوازن کھانا کھانا	
ورزش اور کھیل	
ٹیلی ویژن اور موبائل کا کم استعمال	
کتاب پڑھنا	
آرام دہ نیند لینا	

© NCERT not to be republished