

## पाठ 3. स्वस्थ शरीर

### पाठ का परिचय

इस पाठ में हम यह जानेंगे कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए क्या-क्या करना जरूरी है। इनमें मुख्य हैं—ताज़ी हवा, सूरज की रोशनी, साफ़-सफ़ाई, संतुलित भोजन, अच्छी नींद और व्यायाम। ताज़ी हवा लेने के लिए हमें चाहिए कि हम ध्यान रखें कि हमारे कमरे हवादार हों। फेफड़ों को ताज़ी हवा मिल सके, इसके लिए आवश्यक है खुली हवा में व्यायाम करना और कभी भी मुँह ढककर नहीं सोना। जीवन में भोजन का महत्वपूर्ण स्थान है। अतः संतुलित भोजन पर भी ध्यान देना उतना ही आवश्यक है। शरीर को रोज़ साफ़ करना, दाँतों की सफ़ाई का ध्यान रखना, अपने घर के साथ-साथ आसपास की सफ़ाई का भी ध्यान रखना बहुत ही आवश्यक है। मोहल्ले की सफ़ाई, पाठशाला और अपनी कक्षा की सफ़ाई रखना भी हमारा कर्तव्य है।

### पाठ में निहित जीवन-मूल्य

शरीर को स्वस्थ रखना आवश्यक है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क रहता है। केवल तन की ही नहीं, मन की तथा आसपास की सफ़ाई का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए। तन की सफ़ाई के लिए रोज़ नहाना, दाँत साफ़ करना, नाखून काटना आदि आवश्यक है। मन की सफ़ाई के लिए हमें हमेशा बुरे विचारों से दूर रहना चाहिए। केवल निजी सफ़ाई ही नहीं आसपास की सफ़ाई का भी पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए। चाहे वह घर हो, घर का आँगन, स्कूल या कक्षा।

### पाठ का वाचन

एक-एक पंक्ति का शुद्ध उच्चारणसहित वाचन करें। पंक्ति में आए कठिन शब्दों का अर्थ बताएँ। वाक्य के आशय को स्पष्ट करें। पढ़े गए वाक्यों से संबंधित बच्चों से प्रश्न करें। यह अवश्य जानें कि बच्चों को पंक्तियाँ समझ में आईं या नहीं। बच्चों से एक-एक अनुच्छेद का वाचन करवाएँ। उच्चारण की शुद्धता पर ध्यान दें।

### महत्वपूर्ण चर्चा

निम्न प्रश्नों के आधार पर बच्चों से कक्षा में चर्चा करें –

- शरीर को स्वस्थ रखने के लिए क्या-क्या करना आवश्यक है?
- ताज़ी हवा कहाँ से और कैसे मिल सकती है?
- वे अपने तन की साफ़-सफ़ाई के लिए क्या-क्या करते हैं?
- वे अपने घर, आँगन, स्कूल व कक्षा की सफ़ाई के लिए क्या-क्या करते हैं?
- भोजन में वे क्या-क्या खाते हैं?
- क्या वे प्रतिदिन व्यायाम करते हैं?
- अच्छी नींद लेने के बाद वे कैसा महसूस करते हैं?
- उनके माँ-बाप उन्हें किस-किस प्रकार से समझाते व सहायता करते हैं?