

पाठ 5. हमारा स्वास्थ्य

पाठ की भूमिका

इस पाठ का उद्देश्य स्व-जागरूकता का कौशल विकसित करना है ताकि वे अपनी पसंद व नापसंद की पहचान कर सकें। जैसे व्यक्ति के स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन के लिए अच्छा और संतुलित भोजन और स्वच्छ विचार ज़रूरी हैं उसी प्रकार किसी समाज के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आसपास का भौतिक व मानसिक वातावरण स्वच्छ व स्वस्थ हो यह भी ज़रूरी है। व्यक्ति और समाज के हर प्रकार के स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए रूढ़ विचारों व संस्कारों से मुक्ति पाना भी बहुत ज़रूरी है।

पाठ का सार

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को अपने, हमारे, पूरे देश के बल्कि पूरी दुनिया के स्वास्थ्य की चिंता रही। इसके लिए उन्होंने कुछ मार्ग बतलाए। भोजन कैसा हो, दिनचर्या कैसी हो, उठने-बैठने, चलने-फिरने के उपक्रम व क्रियाएँ कितनी सावधान हों। इन बातों के साथ-साथ आत्मा के स्वास्थ्य पर भी हमारा ध्यान रहे। इन सब बातों पर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने प्रकाश डाला है। स्वास्थ्य के प्रति उनका दिया मंत्र कुछ इस प्रकार का था—

1. शुद्ध विचार
2. शुद्ध हवा
3. ठीक बैठने का तरीका
4. शारीरिक और मानसिक श्रम के बीच संतुलन
5. खाने और पीने में सफ़ाई
6. जितना ज़रूरी हो केवल उतना खाएँ।

इन बातों का ध्यान रखें तो हमारा तन और हमारा चित्त भी सदैव प्रसन्न रहेगा।

अध्यापन संकेत

● मूल पाठ के लिए संकेत

निबंधात्मक रचना का पठन-पाठन कहानी और कविता के पठन-पाठन से थोड़ा भिन्न है। अध्यापन से पहले स्वास्थ्य के संबंध में चर्चा करें। अस्पतालों व अन्य ऐसे स्थान जहाँ बीमारी एक साथ जमावड़ा जमाएँ बैठी है के चित्र दिखाएँ—तब गांधी जी के विचारों को प्रकट करने वाले निबंध को पढ़ें।

निबंध को टुकड़ों में पढ़ा जाए, शब्दार्थ दिए जाएँ, बात को खोला जाए, उस पर चर्चा की जाए। प्रश्नोत्तर के साथ-साथ पाठ के मूल बिंदुओं को चार्ट पर लिख या लिखवाकर कक्षा में उचित स्थान पर लगाया जाए।

● अभ्यास प्रश्नों के लिए संकेत

- ❖ **मौखिक प्रश्नों, पहेलियों, पठित परिच्छेद व पाठ आधारित प्रश्नों** के अध्यापन संकेत हेतु पृष्ठ संख्या 3 देखें।
- ❖ **भाषा आधारित प्रश्नों** का उद्देश्य व्याकरण एवं रचना पक्ष को सुदृढ़ करना है।
- ❖ वाक्यांश के लिए एक शब्द चुनते समय सरल से जटिल की ओर बढ़ा जाए। पहले की कक्षाओं में पढ़े-सुने इस प्रकार के प्रयोगों को विद्यार्थियों से सुना जाए। इससे वातावरण भी बनता है और विद्यार्थियों का आत्मविश्वास भी बढ़ता है।
- ❖ आई/इक/ता/इत प्रत्यय वाले शब्दों के विषय में जानकारी अवश्य दें।

● क्रियाकलाप के लिए संकेत

- ❖ कक्षा में स्वच्छता अभियान चलाएँ।

- ❖ आसपास (यदि पड़े हों) पड़े कागज़-कूड़े को एकत्रित करें/कराएँ। अध्यापक भी इसमें योगदान करें।
- ❖ कक्षा में स्वास्थ्य के शत्रु-घटकों से संबंधित चित्र लगाएँ।
- ❖ 'जब मैं बीमार पड़ा/पड़ी'-इस विषय पर अपने अनुभव बाँटें।