पाठ 4 स्वच्छता की आदत

रोज नहाना लगता अच्छा,
सदा रहेगा स्वच्छ वो बच्चा।
खुले में शौच कभी न जाओ,
हैजा, उल्टी, दस्त भगाओ।
रानी बिटिया सीखे ये बातें,
नाखून दाँत से कभी न काटें।
ढका हुआ खाना तुम खाओ,
बीमारी को दूर भगाओ।

गुरमीत प्रतिदिन सुबह समय पर उठता है। सबसे पहले वह शौच करने जाता है। शौच के बाद वह साबुन से अच्छी तरह से हाथ धोता है। उसके बाद वह अपने दाँतों को साफ करने के लिए मंजन करता है।

चित्र 4.1 गुरमीत सुबह उठते हुए

सोचिए और बताइए

- आप सुबह उठते ही क्या करते हैं?
- आप शौच करने कहाँ जाते हैं?

- शौच करने के बाद साबुन से हाथ धोना क्यों जरूरी है?
- आप दाँत किससे साफ करते हैं?
- आप अपने दाँतों की सफाई कैसे करते हैं ?

चित्र 4.2 गुरमीत सुबह मंजन करते हुए

चर्चा कीजिए

- दाँतों की सफाई क्यों आवश्यक है?

सुबह उठते ही शौच जाना चाहिए। जिससे हमारे शरीर की गंदगी बाहर निकल जाती है। उसके पश्चात् साबुन से हाथ धोने से हाथ पर लगी गंदगी दूर हो जाती है। दाँतों की सफाई नीम के दातुन या ब्रश से करनी चाहिए। रात को सोने से पहले भी हमें ब्रश करना चाहिए।

चित्र 4.3 गुरमीत हाथ धोते हुए

चित्र 4.4 गुरमीत नहाते हुए

शिक्षक निर्देश :– शिक्षक दाँतों के खराब होने तथा उन्हें साफ करने के तरीकों पर चर्चा करें तथा बच्चों में प्रतिदिन सुबह उठते ही व रात को सोने से पहले दाँत साफ करने की आदत के लिए प्रेरित करें। शिक्षक छात्रों को हाथ धोने के चरणों की जानकारी देवें।

चित्र 4.5 गुरमीत विद्यालय जाते हुए

गुरमीत रोजाना स्नान करता है व ध्यान रखता है कि शरीर के सभी अंग साफ हो जाए। वह बगल, गर्दन,कान के पीछे, जाँघों आदि को साफ करता है। वह स्नान के बाद शरीर को तोलिये या गमछे से पोंछता है, फिर विद्यालय गणवेश पहन कर, तेल लगाकर बालों में कंघी करता है और तैयार होकर विद्यालय जाता है।

उसके साफ–सुथरे रहने के कारण वह लगातार दो वर्ष से विद्यालय में स्वच्छता पुरस्कार जीत रहा है।

सोचिए और बताइए

- शौच के बाद साबुन से हाथ धोना क्यों आवश्यक है ?
- हमें साफ–सुथरे कपड़े क्यों पहनने चाहिए ?

गुरमीत के पिताजी हर रविवार को उसके हाथ व पैर के नाखून काटते हैं, सिर पर तेल की मालिश करते हैं। उसे तैयार कर गुरुद्वारे ले जाते हैं।

सोचिए और बताइए

- आपके नाखून कौन काटता है ?
- आप अपने नाखून कितने समय बाद कटवाते हो ?

शिक्षक–निर्देश :– शिक्षक नाखून में लगी गंदगी को भोजन के साथ शरीर में जाने से होने वाली हानि पर चर्चा करें एवं नाखूनों की जाँच कर उसे साफ करने व करवाने के लिए प्रेरित करें।

चर्चा कीजिए

- समय–समय पर नाखून काटना क्यों जरूरी है ?
- नाखून नहीं काटने पर हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ेगा ?

नहाने से हमारे शरीर की सफाई हो जाती है। हमें सप्ताह में एक बार नाखून अवश्य काटने चाहिए, जिससे नाखूनों में फँसी गंदगी खाने के साथ शरीर में न जाए।

घर की सफाई

स्वस्थ रहने के लिए शरीर की सफाई के साथ–साथ आस–पास का परिवेश भी स्वच्छ होना चाहिए। हम अधिकतर समय अपने घर व विद्यालय में रहते हैं। अतः हमें अपना घर, पड़ोस व विद्यालय को साफ रखने चाहिए। घर की सफाई के साथ–साथ हमें सार्वजनिक स्थानों जैसे– विद्यालय, अस्पताल, बस–स्टैण्ड, रेलवे–स्टेशन आदि जगहों पर भी सफाई रखनी चाहिए व कचरे को सदैव कूड़ेदान में ही डालना चाहिए।

चित्र 4.6 सार्वजनिक स्थान पर सफाई करते हुए

सोचिए और लिखिए

- आपके घर में रोजाना झाड़ू कौन लगाता है ?

  ____

- किस त्योहार पर आपके पूरे घर की सफाई होती है ?

  ____

- आपका घर साफ रहे, इसके लिए आप घर में क्या मदद करते हैं ?

  ____

- आपके घर का कूड़ा–कचरा कहाँ फेंका जाता है?

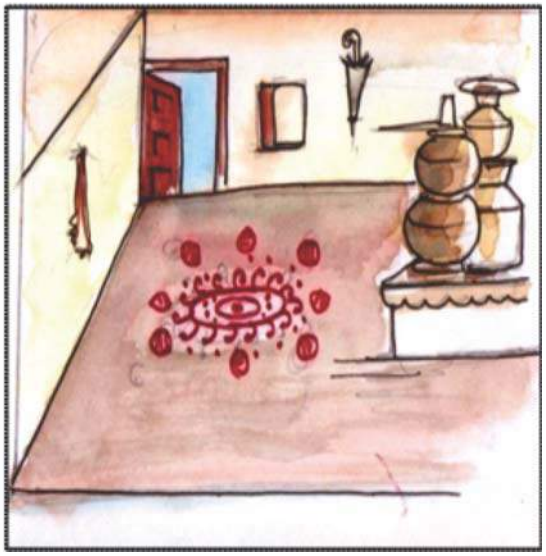
  ____

हमें अपने घर का कूड़ा–कचरा घर के बाहर ग्राम पंचायत, नगर पालिका या नगर परिषद द्वारा तय किए गए स्थान पर ही डालना चाहिए। कचरा इधर–उधर फेंकने से गंदगी होती है व बीमारियाँ फैलती हैं।

घर की सजावट

हम घर में उत्सव, पर्व, त्योहार और शादी–ब्याह होने पर घर की साफ–सफाई करने के साथ–साथ सजावट भी करते हैं।

नीचे के चित्र को देखिए। इसमें घर को किस–किस प्रकार से सजाया गया है?



चित्र 4.7 घर की सजावट

सोचिए और बताइए

- आपके घर की सजावट किस प्रकार की जाती है?
- घर की सजावट में आप किस प्रकार सहयोग करते हैं?
- आप घर की सजावट कब–कब करते हैं?
- आपको अपनी कक्षा की सजावट करनी हो तो कैसे करेगें ? कक्षा में चर्चा कीजिए।

शिक्षक निर्देश :– विद्यालय में कक्षा सजावट की प्रतियोगिता रख कर बच्चों में सजावट की समझ बढ़ाई जा सकती है। त्योहारों पर हम घरों को मांडने, रंगोली, फूल, पत्तियों व लाइटों से सजावट करते हैं।

यह भी कीजिए

नीचे घर का रेखाचित्र दिया है। आप अपनी रुचि से इसमें विभिन्न भागों की सजावट कीजिए।

चित्र 4.8 घर का रेखा चित्र

गाँवों में सफाई, जल, बिजली, सड़कें, सिंचाई आदि की व्यवस्था ग्राम पंचायत करती है। ग्राम पंचायत का मुखिया सरपंच होता है। इसके सदस्य वार्ड पंच होते हैं। सरपंच तथा वार्ड पंच का चुनाव जनता करती है। इसी प्रकार शहरों में नगर पालिका, बड़े शहरों में नगर परिषद व उससे बड़े शहरों में नगर निगम होते हैं। इन्हें शहरी निकाय कहते हैं। उनके प्रतिनिधियों का चुनाव जनता करती है जिन्हें पार्षद कहते हैं। सरकार अलग–अलग योजनाओं के लिए उन्हें धन देती है। कुछ धन ये संस्थाएँ अपने स्तर पर भी जुटाती है। इनसे हमारे गाँव व शहरों का विकास होता है।

पता कीजिए और बताइए

- आपके मौहल्ले के वार्ड पंच/पार्षद का नाम बताइए।

- आपके गाँव / शहर में इन संस्थाओं ने क्या–क्या कार्य करवाए हैं?
- आपके विद्यालय का भवन किसने बनवाया है?
- आप अपने गाँव या शहर में क्या–क्या विकास चाहते हैं?

हमने सीखा

- शरीर के सभी अंगों आँख, नाक, कान, दाँत, बाल, हाथ आदि की नियमित सफाई आवश्यक है।
- स्वस्थ शरीर अच्छी आदतों पर निर्भर करता है।
- प्रातः उठकर दाँतों को साफ करना, खाने से पहले हाथ धोना, शौच के बाद हाथ धोना, नियमित स्नान करना आदि अच्छी आदतें होती हैं।
- शरीर की सफाई के साथ–साथ घर, विद्यालय एवं सार्वजनिक स्थानों को भी स्वच्छ रखना चाहिए।
- हमें सदैव कचरा कूड़ेदान में डालना चाहिए।
- त्योहारों पर मांडने, रंगोली, फूल, पत्तियों व बिजली के छोटे बल्ब आदि से सजावट की जाती है।
- जनप्रतिनिधि विभिन्न योजनाओं द्वारा हमारे क्षेत्र का विकास करते हैं।

शिक्षक निर्देश :– शिक्षक ''स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।'' इसकी समझ छात्रों में विकसित करें कि वे अपने परिवेश में सफाई रखें।

गंदगी हटाओ, पर्यावरण बचाओ।