تیسرا یونٹ

# 12. صحت اور تندرستی

مندرجہ ذیل تصویر دیکھیے ۔

SCERT TELANGANA

اِن سوالوں کے جواب دیجیے

1 یہ تصویر کس کو ظاہر کرتی ہے؟

2 بچے کیا کھیل رہے ہیں؟

3 آپ کو کونسا کھیل پسند ہے؟ کیوں؟

4 کھیل، کود سے ہمیں کیا فائدے حاصل ہوتے ہیں؟

**بچّو ! ایسا کیجیے**

- سبق کی تصویریں دیکھیے اور ان کے بارے میں اظہار خیال کیجیے۔
- سبق پڑھیے، ایسے الفاظ کے نیچے خط کھینچیے جن کے معنی آپ نہ جانتے ہوں۔
- خط کشیدہ الفاظ کے معنی اپنے دوستوں اور اساتذہ سے معلوم کیجیے یا فرہنگ میں دیکھیے ۔



یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے 2020-21

17/اپریل کو یوم عالمی صحت کے موقع پر مدرسہ میں ''صحت اور تندرستی'' کے عنوان پر ایک شاندار میلے کا اہتمام کیا گیا۔ مہتمم تعلیمات نے اس نمائشی میلے کے افتتاح کی رسم انجام دی۔ جلسے کے بعد حکم صاحبان صحت اور تندرستی سے متعلق معلوماتی اسٹالوں کے معائنہ کے لئے نکلے۔ ایک اسٹال پر سلمٰی اور اکبر نے ان کا استقبال کیا اور یوں گفتگو کا آغاز ہوا۔

سلمٰی: میرا نام سلمٰی ہے اور میں جماعت سوم کی طالبہ ہوں۔

اکبر: میرا نام اکبر ہے میں بھی جماعت سوم کا طالب علم ہوں۔

سلمٰی: سر! ہم نے ''صحت اور صفائی'' کے عنوان پر ایک مثالی کالونی کا نمونہ تیار کیا ہے جس میں رہائشی مکانات، اسکول، دواخانہ، پوسٹ آفس، بینک اور چمن موجود ہیں۔ کالونی میں موجود عمارتوں میں مناسب روشنی اور ہوا کے لئے کشادہ کھڑکیوں اور روشن دان کی گنجائش رکھی گئی ہے۔ نمونہ کے مطابق عمارتیں زمین سے اونچی سطح پر تعمیر ہونی چاہئے، تاکہ برسات کے موقع پر پانی مکانات میں داخل نہ ہونے پائے۔ پانی کے تحفظ اور اخراج کے لئے موثر انتظامات کی نشاندہی کی گئی ہے۔ بارش کے پانی کو ضائع ہونے سے بچانے کے لئے انجذابی گڑھے (Water Harvesting Pits) بھی بنائے گئے ہیں۔ کالونی کے ماڈل میں راستوں پر شمسی توانائی کے کھمبے نصب ہیں۔ بہتر انداز میں شجر کاری کی گئی ہے۔ اور جگہ جگہ کوڑے دان رکھے گئے ہیں۔

حکم صاحبان اسٹال کے معیار کا تعین کرتے ہوئے دوسرے اسٹال پر پہنچے۔

ثمرین: سر! اس اسٹال میں حقیقی اشیاء اور مختلف غذائی اشیاء کے نمونوں کے ذریعہ ''متوازن غذا'' کی اہمیت کو واضح کیا گیا ہے۔

احمد: سر! ہمارا جسم ایک مشین کی مانند ہے۔ اسے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہاں ہم نے بتایا کہ غذا سے توانائی کس طرح حاصل ہوتی ہے

SCERT TELANGANA

ثمرین: ایسی غذا جس میں وٹامن، پروٹین کاربوہائیڈریٹس نمک اور چربیوں کا موزوں تناسب ہومتوازن غذا کہلاتی ہے۔ہم نے پروٹین والی غذائی اشیاء جیسے گوشت، مچھلی، دودھ، انڈا، ترکاریوں، مٹراورسیم کو یہاں علاحدہ رکھا ہے

احمد: یہ چاول، آلو، گیہوں، جوار، شکر ہیں جن سے کاربوہائیڈریٹ (نشاستے) حاصل ہوتے ہیں۔ ان سے جسم کوتوانائی حاصل ہوتی ہے۔

ثمرین: سر! دودھ، تیل اور گھی سے ہمیں چربیاں حاصل ہوتی ہیں جو ہمارے جسم کوحرارت مہیا کرتی ہیں۔ان اشیاء میں نمکیات پائے جاتے ہیں جس سے ہمیں کیلشیم حاصل ہوتا ہے جو ہماری ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔مثلاً دودھ، پالک امباڑا، انگوروغیرہ

احمد: سر! اس چارٹ میں ہم نے بتایا ہے کہ ہمیں زرداورسبز پھلوں، انڈوں، ترکاریوں، مکھن اور مچھلی کواستعمال کرنا چاہئے جن سے ہمیں وٹامن A, B, C, D, E اور K حاصل ہوتے ہیں۔

ثمرین: وٹامن A بینائی کے لئے ضروری ہے، وٹامن B کی کمی سے جسم کمزورہوتاہے، وٹامن C سے زخم مندمل ہوتے ہیں۔

احمد: سر! وٹامن D سورج کی شعاؤں سے حاصل ہوتا ہے جو ہڈیوں کی نشونما کے لئے ضروری ہے۔

حکم صاحبان تیسرے اسٹال پر پہنچے

خلیل: جناب! ہم نے اس اسٹال کے لئے جلد کے تعلق سے ماڈل اورچارٹ تیار کئے ہیں۔

سعدیہ: یہ جلد کا ماڈل ہے۔ہمارے جسم پر پائی جانے والی جلد کہیں موٹی اور کہیں تپلی ہوتی ہے۔یہ ہمارے جسم پرغلاف کا کام کرتی ہے۔اس میں باریک رگیں ہوتی ہیں جن میں خون گردش کرتا ہے اس میں باریک مسام بھی ہوتے ہیں جن سے پسینہ خارج ہوتا ہے۔تصویروں اور چارٹ کے ذریعہ ہم نے بتانے کی کوشش کی کہ صحت مندرہنے کے لئے روزانہ صبح چہل قدمی کرنی چاہئے۔ہلکی ورزش بھی کرنی چاہئے اور صاف ستھرارہنا چاہئے۔

اس اسٹال سے حکم صاحبان چوتھے اسٹال پر پہنچے۔

شاہین: ہم اس اسٹال کے توسط سے

SCERT TELANGANA

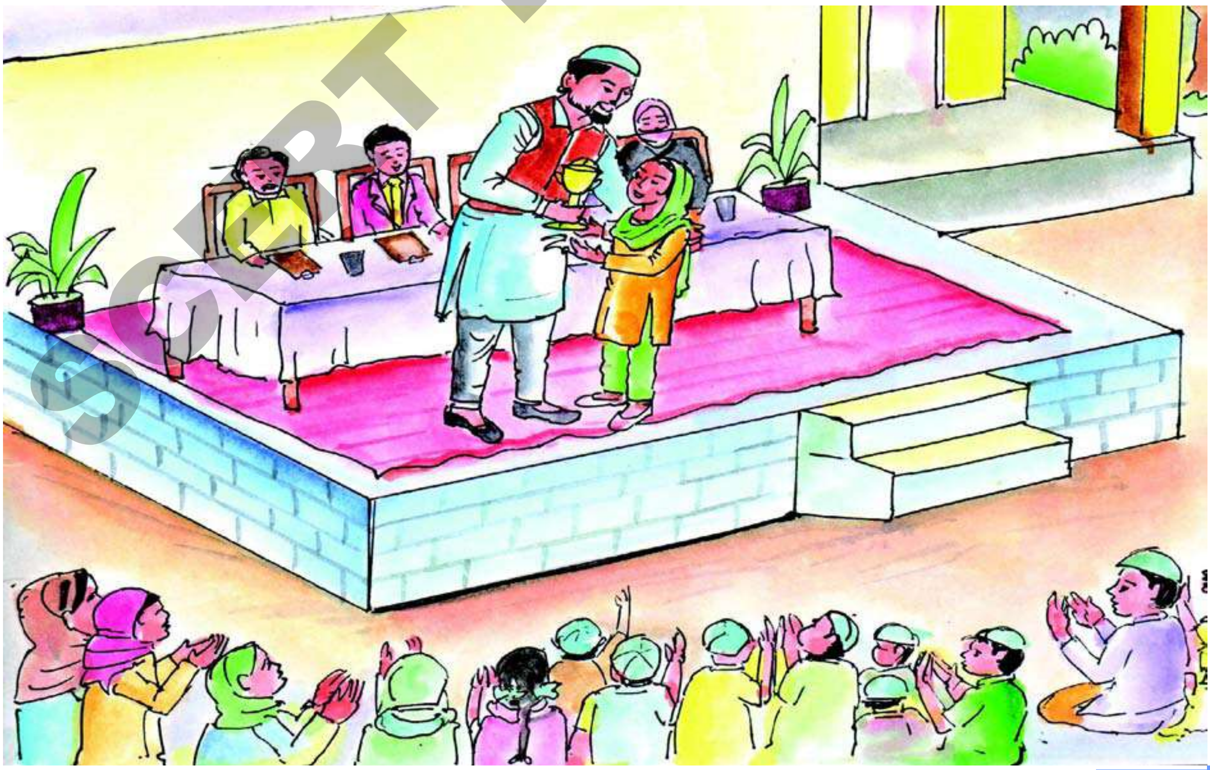

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے 2020-21

''سماجی برائیوں'' کے عنوان پر پیغام دینا چاہتے ہیں۔

ثمینہ: اس تیز رفتار سائنسی ترقی کے زمانے میں لوگ ذہنی تناؤ کو دور کرنے کے لئے نشہ آور اور صحت کے لیے نقصاندہ اشیاء کا استعمال کررہے ہیں سگریٹ نوشی ابھی بھی عام بات ہے لوگ زردہ، گٹکا، شراب اور نشہ آور ادویات (ڈرگس) کا استعمال کرتے ہیں، حالانکہ ان تمام چیزوں پر اکثر تحریر کیا ہوا ہوتا ہے کہ ''یہ اشیاء صحت کے لئے مضر ہیں'' پھر بھی لوگ اپنی محنت کی کمائی خرچ کرکے صحت کی خرابی سے دوچار ہوتے ہیں۔ تمباکو میں نکوٹین، شراب میں الکوحل، نشہ آور چیزوں میں کوکین اور مارفین ہوتی ہیں، جو جسم کو کھوکھلا بنادیتی ہیں۔ ان نقصاندہ چیزوں کے استعمال سے خاندان اور معاشرہ پر برا اثر پڑتا ہے۔

(حکم صاحبان نے چوتھے اسٹال کے محصلہ نمبرات درج کرکے اپنا کام مکمل کرلیا)

میلے کے اختتام پر جلسہ تقسیم انعامات واسناد منعقد کیا گیا۔ جس میں محکمہ تعلیمات کے افسران کے علاوہ اولیائے طلباء اور سماجی کارکن موجود تھے۔ تالیوں کی گونج میں طلبا کو بہترین مظاہرے پر انعامات واسناد عطا کیے گئے۔ تمام اساتذہ اور صدر مدرس نے طلباء کی دلچسپی اور محنت پر خوشی کا اظہار کیا اور مبارکباد پیش کی۔



SCERT TELANGANA

## یہ کیجئے

### I سنیے-سوچ کر بولیے

(الف) حسب ذیل سوالوں کے جواب دیجیے

1. نمائشی میلے کیوں لگائے جاتے ہیں؟
2. اپنے آپ کو تندرست رکھنے کے لئے آپ کیا کریں گے؟
3. نمائشی میلے ہمارے لئے کس طرح فائدہ مند ہیں؟
4. آپ نے کن کن نمائشی میلوں کا مشاہدہ کیا ہے؟

### II روانی سے پڑھیے-سمجھ کر بولیے-لکھیے۔

(الف) جملے پڑھ کر (✓) یا (×) کا نشان لگایئے۔

1. یوم عالمی صحت 17/اپریل کو منایا جاتا ہے۔ (   )
2. سلمٰی اور اکبر نے صحت وصفائی کے عنوان پر ایک کالونی کا ماڈل تیار کیا (   )
3. ہمارا جسم ایک جہاز کے مانند ہے۔ (   )
4. حکم صاحبان پہلے صحت وتندرستی کے اسٹال پر گئے۔ (   )
5. آخری اسٹال پر ثمرین اور احمد موجود تھے۔ (   )
6. انجذابی گڑھے بارش کے پانی کو ضائع ہونے سے روکتے ہیں۔ (   )
7. اختتامی جلسہ میں ضلع کلکٹر بھی شریک تھے۔ (   )

(ب)

1. سبق پڑھیے اور نمائشی میلے میں کن طلبا نے کس موضوع پر اسٹال لگائے جدول میں لکھیے۔

| سلسلہ نشان | طالب علم کا نام | جماعت | موضوع |
|---|---|---|---|
| | | | |

(ج) سبق پڑھیے اور حسب ذیل سوالوں کے جواب بولیے اور لکھیے۔

1. اِس سبق میں ''صحت اور صفائی'' کے بارے میں کن باتوں کو بتلایا گیا ہے؟

SCERT TELANGANA


یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے 2020-21

2. حکم صاحبان جب دوسری اسٹال پر پہنچے تو وہاں اُنھوں نے کیا پایا؟
3. تیسری اسٹال پر کون موجود تھے؟ اور اُنہوں نے حکم صاحبان سے کیا گفتگو کی؟
4. تمام اسٹالس کا معائنہ کرنے کے بعد حکم صاحبان نے کیا کیا؟

(د)

1. وٹامن، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ کن چیزوں میں پایا جاتا ہے۔ اُن کے نام اور فوائد لکھیے۔

| وٹامن | چیزوں کے نام | فوائد |
|---|---|---|
| پروٹین | | |
| کاربوہائیڈریٹس | | |

## III سوچیے۔لکھیے

(الف) حسب ذیل سوالوں کے جواب سوچ کر لکھیے۔

1. نمائشی میلے میں کونسا اسٹال آپ کو اچھا لگا؟ اور کیوں؟
2. آپ کا مکان جس علاقے میں ہے وہاں کون کونسی غذائی اشیا دستیاب ہیں؟
3. اگر آپ اس نمائشی میلے میں جج بن کر جاتے تو کون سے اسٹال کو پہلا انعام دیتے اور کیوں؟
4. اگر آپ کے اسکول میں نمائشی میلے کا اہتمام کرنا ہو تو کون کون سے اسٹالس لگانا پسند کرو گے اور کیوں؟

(ب) ذیل میں دی گئی چیزیں انسانی زندگی کے لئے نہایت ہی اہم ہیں ان کو احتیاط سے کس طرح استعمال کیا جائے۔ آپ کی تجاویز لکھیے۔

1. پانی ..............................................................................
..............................................................................
2. بجلی ..............................................................................
..............................................................................

## IV لفظیات

(الف)

1. ذیل میں ایک لفظ دیا گیا ہے جس کے آخر میں 'ا' 'ت' کے اضافہ سے وہ جمع بن جاتے ہیں سبق میں ایسے الفاظ تلاش کیجیے اور ان کی جمع بنائیے۔

SCERT TELANGANA

مثال:- موضوع ← موضوعات

............ ← ..................

............ ← ..................

............ ← ..................

............ ← ..................

2. ذیل میں دیے گئے الفاظ کے واحد لکھتے ہوئے جملوں میں استعمال کیجیے

اشیاء: ..........................................................................

افسران: ..........................................................................

برائیاں: ..........................................................................

ممالک: ..........................................................................

بیماریاں: ..........................................................................

(ب)

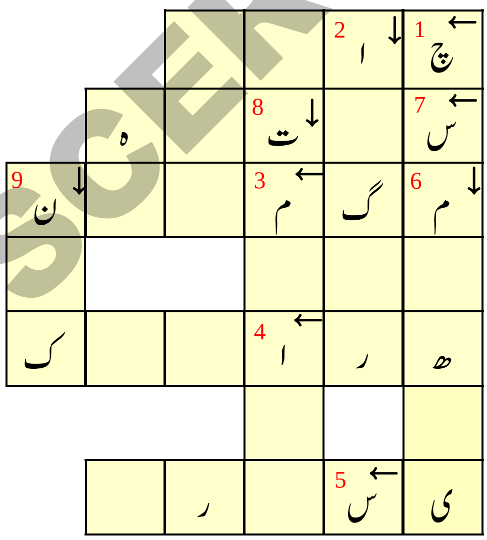
1. ذیل میں دیے گئے ایک لفظ سے تین الفاظ بنتے ہیں۔ جو اپنے اندر معنی رکھتے ہیں۔اسی طرح کے مزید الفاظ لکھیے۔

مثال:- گلو گلوکار گلوکاری

(ج)

2. اشاروں کی مدد سے معمہ حل کیجیے۔ ہر لفظ تیر کے نشان کی سمت سے شروع ہوگا۔

1. اس میں نشاستہ پایا جاتا ہے۔
2. اس سے وٹامن "C" ملتا ہے۔
3. اس سے دانت صاف کئے جاتے ہیں۔
4. یہ ایک زیرزمین تنہ ہے۔
5. اس سے وٹامن "D" حاصل ہوتا ہے۔
6. یہ شئے بینائی کو تیز کرتی ہے۔
7. ایک پھل جو موسم سرما میں دستیاب ہوتا ہے۔
8. اس میں نکوٹین (زہریلا مادہ) ہوتا ہے۔
9. اس کے کم یا زیادہ ہونے سے غذا بدمزہ ہوجاتی ہے۔




SCERT TELANGANA


یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے 2020-21

## V تخلیقی اظہار

1. اپنے دوست کے نام خط لکھئے جس میں آپ کے مدرسہ میں منعقدہ نمائشی میلے کا تذکرہ ہو۔
2. ایک چارٹ تیار کیجئے۔ جس میں مختلف بیماریاں اس کی وجوہات اور ان بیماریوں کا تدارک کس طرح کیا جائے درج کیجیے۔
3. سماجی برائیوں کے موضوع پر کمرہ جماعت میں یک بابی ڈرامہ (Monoaction) پیش کیجیے۔

## VI توصیف:

1. آپ کے مدرسے میں منعقد کئے گئے نمائشی میلے کو سراہتے ہوئے اپنے دوست کو ایک خط تحریر کیجئے، جس میں صدر مدرس کی توصیف کی گئی ہو۔

## VII زبان شناسی

(الف) ذیل کے جملوں کو پڑھیے اور خط کشیدہ الفاظ پر غور کیجیے۔

1. میدان میں لڑکا کھیل رہا ہے۔ 2. میدان میں لڑکے کھیل رہے ہیں۔
3. پیر کے دن اُردو کا امتحان ہے۔ 4. ماہِ اپریل میں سالانہ امتحانات ہوتے ہیں۔
5. علامہ اقبال کو شاعرِ مشرق بھی کہتے ہیں۔ 6. مشاعرے میں شعراء اپنا کلام سناتے ہیں۔

☆ درج بالا جملوں کے خط کشیدہ الفاظ کو پڑھ کر آپ نے کیا محسوس کیا؟

"واحد" ایک کو کہتے ہیں اور "جمع" ایک سے زیادہ کو

(ب) اس طرح کے واحد اور جمع الفاظ کو اپنی درسی کتاب کے سبق/نظم سے تلاش کر کے جدول میں لکھیے۔

### منصوبہ کام

1. حیدرآباد میں یکم جنوری تا 15 فروری منعقد کئے جانے والی صنعتی نمائش سے متعلق معلومات اکٹھا کیجیے۔
2. آپ کے مدرسہ میں موجود انجمنوں کے نام ان کے افعال اور ان سے وابستہ طلبا کے نام جدول کی شکل میں پیش کیجیے۔

### کیا میں یہ کرسکتا/کرسکتی ہوں

| | |
|---|---|
| 1. میں سبق کو روانی سے پڑھ سکتا ہوں/ پڑھ سکتی ہوں۔ | ہاں/نہیں |
| 2. میں وٹامن، اس کے ذرائع اور اس کی خصوصیات سے واقف ہو چکا/ ہو چکی ہوں۔ | ہاں/نہیں |
| 3. صحت اور صفائی کے فوائد بیان کرسکتا/کرسکتی ہوں | ہاں/نہیں |
| 4. میں سماجی برائیوں سے واقفیت حاصل کر چکا/کر چکی ہوں۔ | ہاں/نہیں |

SCERT TELANGANA