

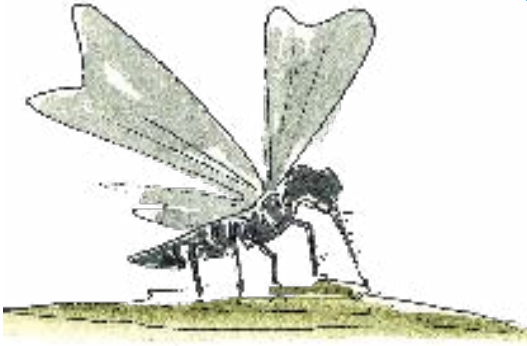
5

खान-पान और सेहत

हम सीखेंगे

उ ऊ ह छ थ फ़ ठ

- चित्र से अनुमान लगाकर पढ़िए



मच्छर



फल



साफ़ हाथ



कूड़ा



दूध



दवाइयाँ



कसरत



कूड़ेदान



साबुन

शिक्षक-निर्देश— ऊपर दिए गए शब्द और चित्र खानपान और सेहत की विषय-वस्तु से जुड़े हुए हैं। शब्द पढ़ने में सहभागियों की मदद करें। उन्हें चित्र के आधार पर अनुमान लगाने के अलावा उनके बढ़ते शब्द और अक्षर ज्ञान को इस्तेमाल करने के लिए प्रेरित करें। खान-पान, सेहत, सफ़ाई आदि के बारे में भी चर्चा करें।





क्या आप मच्छरों को दावत दे रहे हैं?

सावधान!

मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया हो सकता है!

आस-पास पानी जमा न होने दें। गड्डों को भर दें।
पानी के बरतन, टंकी, कूलर को साफ़ रखें। हर हफ़्ते सुखाएँ।
मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
गड्डों में भरे पानी में मिट्टी का तेल छिड़कें।

बातचीत के लिए

1. क्या आपने ऐसा पोस्टर कहीं लगा हुआ देखा है?
2. इस पोस्टर में किन बातों पर ध्यान दिलाने की कोशिश की गई है?
3. ऐसे पोस्टर कौन लगाता होगा?
4. अखबारों में इस तरह के पोस्टर कौन देता होगा?
5. आपके आस-पास कितने व्यक्ति डेंगू से पीड़ित हुए? पता लगाएँ।
6. गंदगी से पनपने वाली बीमारियों के बारे में चर्चा करें।



1. पोस्टर में से कुछ शब्द दिए गए हैं-

मलेरिया

डेंगू

चिकनगुनिया

ये किसके नाम हैं? सही का (✓) निशान लगाइए-

- दवाई के
- मच्छरों के
- बीमारी के

2. नीचे कुछ चित्र दिए गए हैं। इनमें से कहाँ-कहाँ मच्छर अंडे दे सकते हैं? दिए गए बॉक्स में सही का (✓) निशान लगाइए-



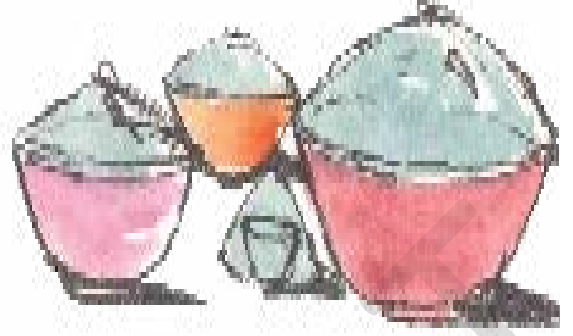
गमले

कूलर

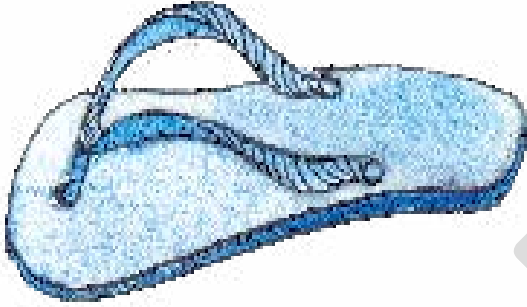




टूटे टायर



बंद बर्तन



चप्पल



पानी भरे जूते



खाली डिब्बा



झूले

खानपान

शरीर स्वस्थ रहे इसके लिए संतुलित भोजन ज़रूरी है। संतुलित भोजन यानी शरीर के लिए खान-पान की ज़रूरी चीज़ें। मौसमी फल और सब्जियाँ खाने से शरीर तरोताज़ा रहता है। गाजर, मटर, टमाटर, बैंगन आदि तरह-तरह के रंग सब्जियों में दिखाई देते हैं। इसी तरह फल और अनाज भी कई रंगों के होते हैं, क्योंकि अलग-अलग रंग की खानपान की मिली-जुली चीज़ें खाना सेहत के लिए अच्छा रहता है।

नीचे तीन खाने बनाए गए हैं। एक खाने में ऋतु (गर्मी, बारिश, सर्दी) के नाम हैं। उसके आगे के खाने में इन दिनों में मिलने वाले फल और सब्जियों के नाम हैं। एक खाना खाली छोड़ा गया है। इसमें आप उन फलों-सब्जियों आदि के नाम लिखें जो इन दिनों में आप खाते हैं।

ऋतु	सब्जी, अनाज और फल	जो आप खाते हैं
गर्मी	ककड़ी, खीरा, तरबूज, खरबूजा, आम, अंगूर।	
बारिश	मूँगफली, बाजरा, ज्वार, मक्का, मूँग, केला।	
सर्दी	चना, गेहूँ, मटर, मूली, बथुआ।	

बारिश में कच्ची मूँगफली और सर्दियों में गेहूँ की बालें और हरे चने आग में भूनकर खाने का स्वाद ही कुछ और होता है।

खानपान को लेकर कुछ घरेलू तरीके हैं जो अपनाए जाने चाहिए-

- सब्जियों को काटने से पहले धोएँ। काटने के बाद धोने से उनके पोषक तत्व कम हो जाते हैं।
- गुड़ और मूँगफली को कूटकर गुड़पट्टी बनाई जाती है।
- तिल और गुड़ को कूटकर तिल के लड्डू बनाकर खाए जा सकते हैं। सर्दियों में ये खाना सेहत के लिए फ़ायदेमंद रहता है।
- चना, मूँग जैसे अनाजों को अंकुरित करके खाना सेहत के लिए फ़ायदेमंद होता है।
- आटे में खमीर आने से वह ज्यादा गुणकारी हो जाता है।

पढ़िए और अक्षर लिखिए



उ

आज नगद कल उधार

उस्तरा



उल्लू

उलझना

उपज

उचकना

उलटना

उपचार

उसका

उफ़ान

उर्स

उड़ना

उतरना

उ

उ

- चित्र देखिए और शब्द लिखिए

49



शिक्षक-निर्देश— शब्द पढ़ने में सहभागियों की मदद करें, उनसे अक्षर लिखवाएँ। दी गई जगह पर चित्र का नाम लिखवाएँ।

■ पढ़िए और अक्षर लिखिए

ऊ



कुछ ऊँट ऊँचा, कुछ पूँछ ऊँची,
कुछ ऊँचे ऊँट की पीठ ऊँची

ऊँचा	ऊसर	ऊँचा	प्याऊ	ऊधम
ऊपर	खाऊँगी	जाऊँगा	ऊँघना	खाऊँगा





■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए



शिक्षक-निर्देश— सहभागियों से 'कुछ ऊँट ऊँचा' वाले वाक्य को बार-बार बुलवाने का प्रयास करें।



■ पढ़िए और अक्षर लिखिए



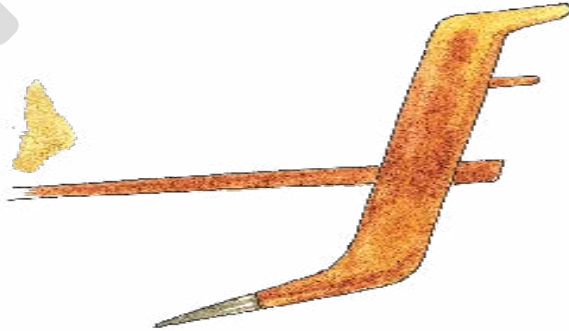
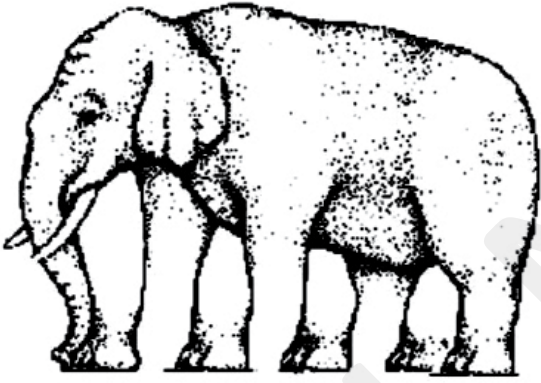
हम	जगह	महीना	कहो	हौंसला
हेरा-फेरी	मशहूर	हैजा	शहर	हुदहुद
हुनर	हैरत	हौदी	होशियार	कोल्हू
गवाही	हकीम	शौहर	हैरानी	राही



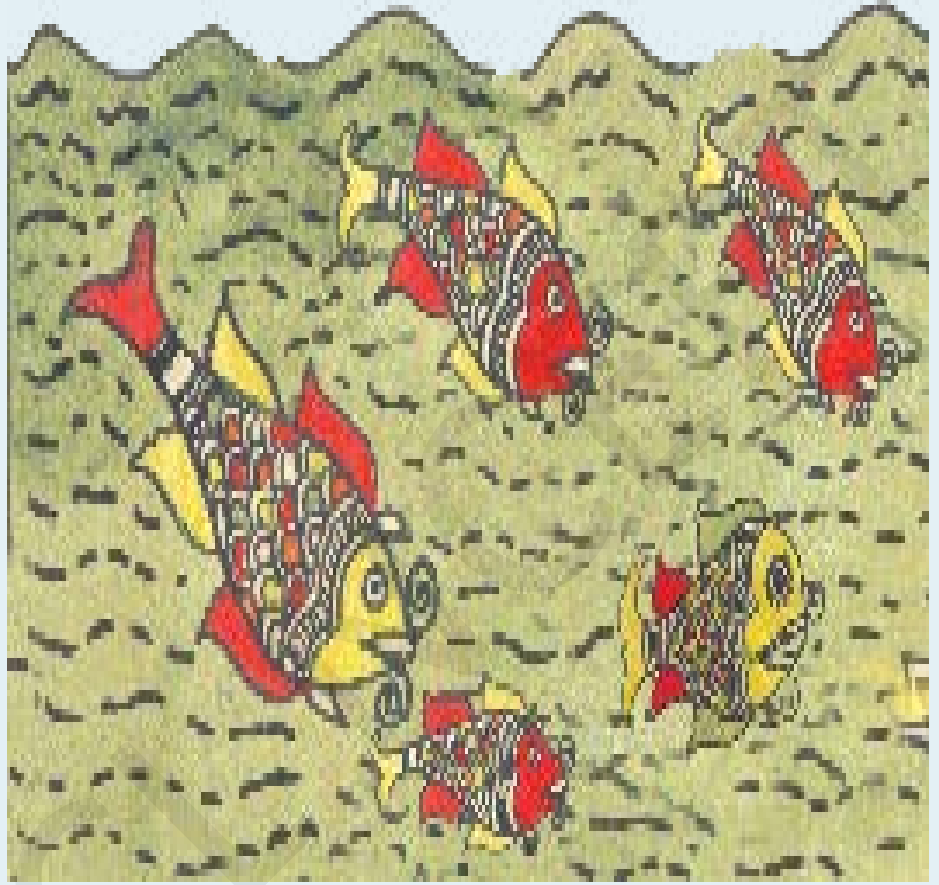
ह

ह

■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए



■ पढ़िए और अक्षर लिखिए



मछुआरे के जाल में सुनहरी मछलियाँ फँस गईं।

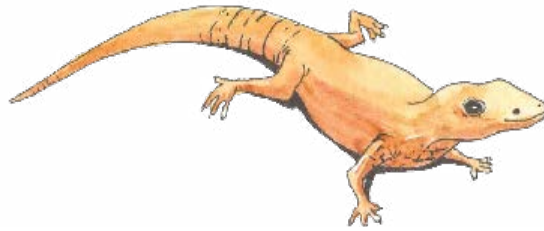
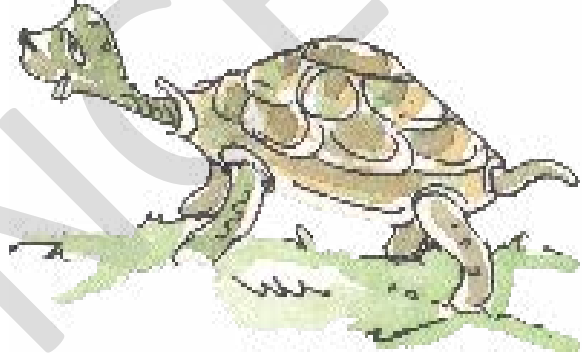
छत	बछड़ा	मछली	छूना	बिछौना
गमछा	छिलका	छुटकू	छीलना	छाप
पंछी	छुरी	छुआरा	छींकना	बछिया
छेद	छौंकना	छुपना	छीनना	छोले



उ

उ

■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए



■ पढ़िए और अक्षर लिखिए

थ



चलो, सिनेमा देखने थियेटर चलते हैं।

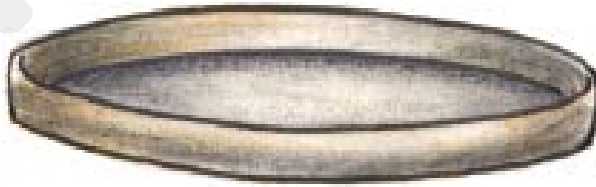
थमना	थकान	थरमस	थूकना	पोथी
कत्था	थिरकना	बथुआ	हथेली	थोक
थोड़ा	कथा	थैली	थापना	हथौड़ा



ध

ध

- चित्र देखिए और शब्द लिखिए



■ पढ़िए और अक्षर लिखिए

फ

फ़



फागुनी, जल्दी खाओ
कुल्फ़ी पिघल रही है।

फल
फसल
सफ़ाई

फिरकी
फ़ोटो
फूल

फागुन
फ़ैसला
फ़ैशन

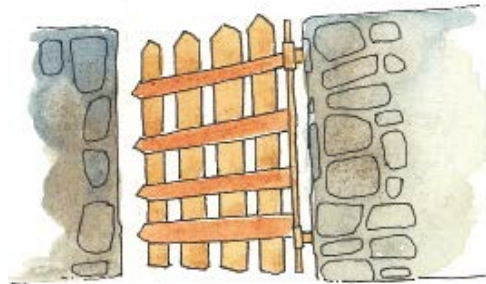
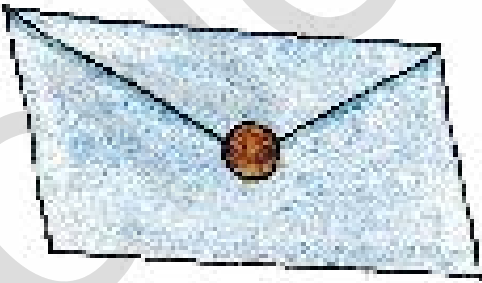
फीका
फ़ौजी
फुदकना

फव्वारा
फ़ीस
फिसलना

फ

फ

■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए



शिक्षक-निर्देश— सहभागियों के साथ शब्द पढ़ते समय 'फ' और 'फ़' की आवाज़ के अंतर को समझाएँ।

■ पढ़िए और अक्षर लिखिए



कठफोड़वा पेड़ के तने पर चोंच मार रहा है।

ठग	काठ	ठाठ	बैठो
ठूँठ	ठिठकना	ठूँसना	ठुमकना
कठिन	गठरी	कठोर	ठहरना
बैठना	ठोकर	ठेस	ठौर-ठिकाना

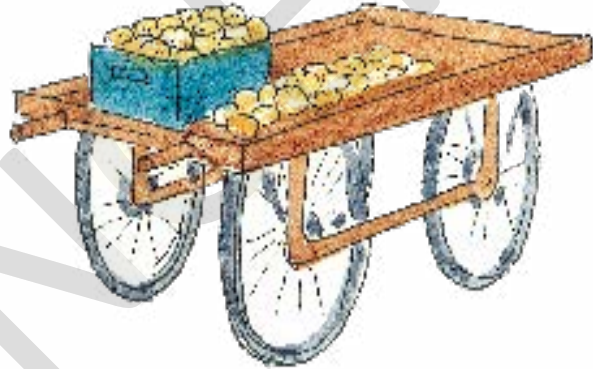


०

०

- चित्र देखिए और शब्द लिखिए

8



60

- नीचे कुछ शब्द दिए गए हैं। हर शब्द में शामिल अक्षरों को पहचान कर शब्दों को सही जगह पर लिखिए-

छतरी	फल	डर	ठोकर	हम	मछली	पाठ
	महान	डगर	छोटी	थैला	डाली	
ह	छ	थ	फ	ड	ठ	
हम	छतरी					

- कई शब्दों में अक्षरों के जोड़े आते हैं। बॉक्स में दिए गए शब्दों को पहचान कर सही जोड़े वाले शब्द लिखिए-

मट्टा	बुड्ढा	पट्टी	सस्ते	अच्छा	रफ़्तार
-------	--------	-------	-------	-------	---------

मच्छर	च्छ	_____
इकट्टा	ट्टा	_____
गड्डा	ड्डा	_____
मिट्टी	ट्टी	_____
हफ़ता	फ़त	_____
इस्तेमाल	स्त	_____



संयुक्ताक्षर

- कुछ वर्ण ऐसे होते हैं, जिनकी खड़ी पाई या डंडा हटा देने से वे आधे (स्वर रहित) हो जाते हैं, जैसे-

च	च्	-	बच्चा	सच्चा	कच्चा
न	न्	-	न्याय	धन्य	कन्या
प	प्	-	प्यासा	प्याज़	प्याला
म	म्	-	म्यान	अम्माँ	अचम्भा
ल	ल्	-	बिल्ली	दिल्ली	गिल्ली

- क और फ वर्णों को आधा बनाने के लिए उनकी घुंड़ी काट दी जाती है, जैसे-

क	क्	-	क्या	क्यों	क्यारी
फ	फ्	-	फलू	मुफ्त	हफ़ता

- कुछ वर्णों को आधा बनाने के लिए हलन्त (्) लगाया जाता है, जैसे-

ट	ट्	-	खट्टा	चिट्टी	मिट्टी
द	द्व्	-	गद्दा	भद्दा	रद्दी
ड	ड्व्	-	अड्डा	टिड्डा	गड्डा

- र के अन्य रूप

र्	र्म	-	गर्म	वर्षा	हर्ष
्र	र्	-	ट्रेन	राष्ट्र	ट्रक
्र	क्र	-	क्रोध	ध्रुव	भ्रम

शिक्षक-निर्देश— स्वर रहित अक्षरों के बारे में सहभागियों को समझाएँ। 'आधा' लिखने का क्या अर्थ है? इस पर चर्चा करें। अक्षर पर र के ँ, अलग-अलग रूप हैं, जिनका उच्चारण भिन्न प्रकार से करते हैं।

■ मेरे शब्द

CNCL NNCERT

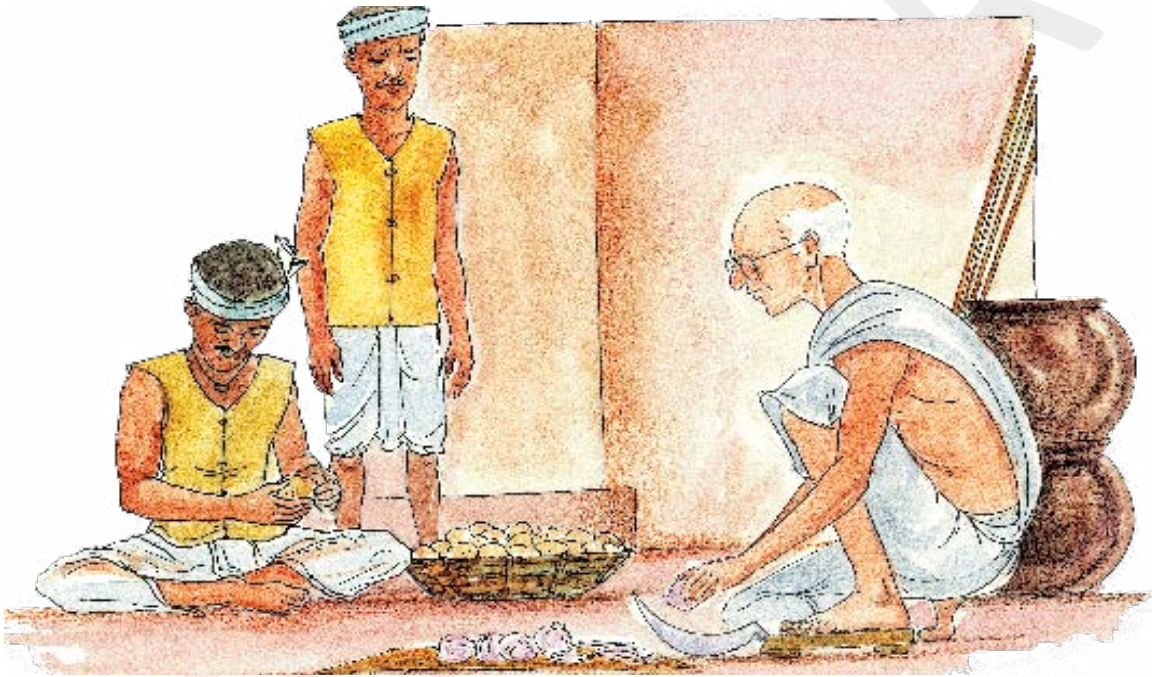
शिक्षक-निर्देश— 'खानपान और सेहत' विषय पर बातचीत कीजिए। सहभागियों से पूछकर इस विषय से जुड़े 3-4 शब्द लिखिए। ये शब्द उनकी अपनी भाषा के भी हो सकते हैं, जैसे- 'हैंडपंप' के लिए 'चापाकल' आदि।



■ मिलकर पढ़िए

गांधी जी के आश्रम में

कुछ वर्षों तक गांधी जी ने आश्रम के भंडार का काम सँभालने में मदद दी। सवेरे की प्रार्थना के बाद वे रसोईघर में जाकर सब्जियाँ छीलते थे। रसोईघर या भंडारे में अगर वे कहीं गंदगी या मकड़ी का जाला देख पाते थे तो अपने साथियों को आड़े हाथों लेते। उन्हें सब्जी, फल और अनाज के पौष्टिक गुणों का ज्ञान था। एक बार एक आश्रमवासी ने बिना धोए आलू काट दिए।



गांधी जी ने उसे समझाया कि आलू और नींबू को बिना धोए नहीं काटना चाहिए। एक बार एक आश्रमवासी को कुछ ऐसे केले दिए गए जिसके छिलके पर काले चक्ते पड़ गए थे। उसने बहुत बुरा माना। तब गांधी जी ने उसे समझाया कि ये जल्दी पच जाते हैं और तुम्हें खासतौर पर इसलिए दिए गए हैं कि तुम्हारा हाजमा कमजोर है। गांधी जी आश्रमवासियों को अकसर स्वयं ही भोजन परोसते थे। इस कारण वे बेचारे बेस्वाद उबली हुई चीजों के विरुद्ध कुछ कह भी नहीं पाते थे। दक्षिण अफ्रीका की एक जेल में वे सैकड़ों कैदियों को दिन में दो बार भोजन परोसने का कार्य भी कर चुके थे।



आश्रम का एक नियम यह था कि सब लोग अपने बरतन खुद साफ़ करें। रसोई के बरतन बारी-बारी से कुछ लोग दल बाँधकर धोते थे। एक दिन गांधी जी ने बड़े-बड़े पतीलों को खुद साफ़ करने का काम अपने ऊपर लिया। बरतन एकदम चमकते न हों, तब तक गांधी जी को संतोष नहीं होता था। एक बार जेल में उनको जो मददगार दिया गया था उसके काम से असंतुष्ट होकर उन्होंने बताया था कि वे खुद कैसे लोहे के बरतनों को भी माँजकर चाँदी-सा चमका सकते थे।



स्रोत— वसंत, कक्षा-6, एन.सी.ई.आर.टी.

