



اللہ تعالیٰ نے ہمیں صحت دی ہے۔ ہمیں صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر ہم صفائی کا خیال نہیں رکھیں گے تو بیمار ہو جائیں گے۔ جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو قریبی ڈسپنسری یا ہسپتال جاتے ہیں۔ وہاں ڈاکٹر اور نرسیں ہمارا علاج اور دیکھ بھال کرتے ہیں۔



چند عام بیماریاں یہ ہیں:

- 1- کھانسی
- 2- خسرہ
- 3- ملیریا

بیماریاں جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ جراثیم مختلف چیزوں پر ہوتے ہیں۔ ان چیزوں کو چھونے سے جراثیم ہمارے ہاتھوں کو لگ جاتے ہیں۔ ہاتھوں کو دھوئے بغیر چیزیں کھانے سے جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور بیماری پیدا کرتے ہیں۔

صحت مند رہنے کے لیے ہمیں ان باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔



روزانہ نہائیں



کوڑا کرکٹ کوڑے دان میں ڈالیں



ہاتھ صابن سے دھوئیں



بالوں کو صاف رکھیں



ہمیشہ صاف ستھری چیزیں کھائیں



دانت صاف رکھیں

ہدایات برائے والدین و اساتذہ

- 1- طلبہ کو گھر کے قریب ہسپتال یا ڈسپنسری کے بارے میں بتائیں۔
- 2- ایک واقعہ بیان کریں جس میں کسی بیمار کو ہسپتال لے جانے کا ذکر ہو۔
- 3- طلبہ کو بیماریاں پھیلنے کی مزید وجوہات سے آگاہ کریں۔

سرگرمی 1

دیے گئے الفاظ کی مدد سے خالی جگہ پُر کریں۔

بیماری

صفائی

ڈاکٹر

جراثیم

- 1 ہسپتال میں..... مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔
- 2 بیماریاں..... کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔
- 3 کھانسی ایک..... کا نام ہے۔
- 4 ہمیں..... کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

سرگرمی 2

صحت کے لیے اچھی عادات پر ✓ کا نشان لگائیں۔

- 1 کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا
- 2 بازار سے چیزیں لے کر کھانا
- 3 بالوں میں کنگھی کرنا
- 4 روزانہ نہانا
- 5 کوڑا کرکٹ کوڑے دان میں نہ ڈالنا