

6th ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

6th ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਪਾਠ-2 (ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ- ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਢੇਰ ਲਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਥੇ ਮੱਖੀਆਂ-ਮਛਰਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਥੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੁੱਖ ਭਰਿਆ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ- ਘਰ ਦਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ। ਚੰਗਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?



ਉੱਤਰ—1. ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਫਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਗਲੀਆਂ-ਨਾਲੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

3 . ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਧੂੰਆਂ, ਘੱਟਾ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4. ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੂੜਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਰਲੀ ਪਈ ਥਾਂ ਤੇ ਸੰਘਣੇ ਹਰੇ ਭਰੇ ਬੂਟੇ ਜਾਂ ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ-1. ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਪਾੜ ਕੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੈਨਸਿਲ ਘੜਨ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਆਦਿ ਵੀ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ-1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਬਾਰੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੁਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਘੁਣ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਲੋਹੇ ਦੇ ਜ਼ਿੰਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੱਚ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਚਾਕੂ, ਕੈਂਚੀ, ਪੇਚਕੱਸ, ਸੂਈ, ਨੋਲਕਟਰ, ਬਲੇਡ, ਕਣਕ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਦਵਾਈਆਂ, ਫ਼ਿਨਾਇਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਬੋਤਲ ਆਦਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋਈ ਤੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ-ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਪੈਨਸਿਲ ਜਾਂ ਪੈਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਲੀਕਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪਏ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਪੱਖੇ, ਟਿਊਬ ਲਾਈਟਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਹਾਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਟਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

