

6th ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਪਾਠ-1 (ਸਿਹਤ)

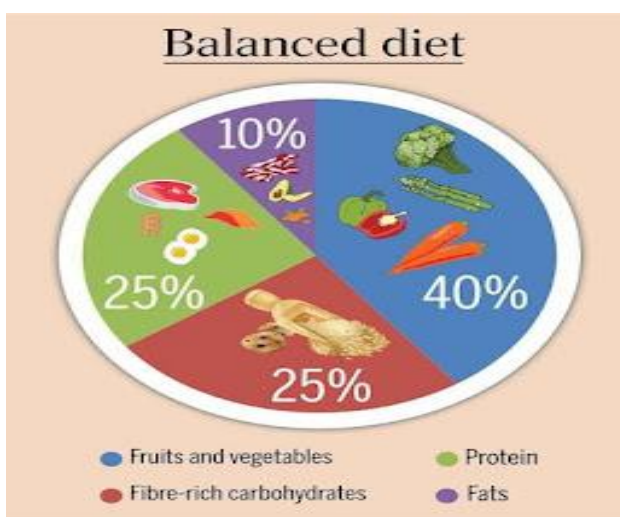
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਿਹਤ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਉੱਤਰ-ਸਿਹਤ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ –

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ (ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਹਿਊਲਟ)
2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਮਿਨਟਲ ਹਿਊਲਟ)
3. ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ (ਸੋਸ਼ਲ ਹਿਊਲਟ)
4. ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ (ਓਮੋਟੀਨਲ ਹਿਊਲਟ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਉੱਤਰ- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ (ਭਲਿਓਨਚਦ ਧਇਟ) ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ, ਥੰਧਿਆਈ (ਚਰਬੀ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?



ਉੱਤਰ- 1. **ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ-** (1) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

(2) ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

2. **ਸੁਭਾਅ-** (1) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

(2) ਚਿੜਚਿੜਾ ਸੁਭਾਅ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

(3) ਚੰਗਾ ਸੁਭਾਅ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

3. **ਆਦਤਾਂ-** (1) ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ, ਖਾਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ।

(2) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ।

(3) ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਉੱਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ । ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

(4) ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

4. **ਕਸਰਤ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗ-** (1) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

(2) ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

(3) ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

(4) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਉੱਚਿਤ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?



ਉੱਤਰ- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-

1. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
4. ਖਾਣਾ ਲੇਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। {ਫਾਸਟਫੂਡ ਜਿਵੇਂ ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

(ੳ) ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

(ਅ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

(ੲ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

(ਸ) ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

(ਹ) ਨੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

(ਕ) ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

(ਖ) ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ



ਉੱਤਰ- (ੳ) ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ- ਚਮੜੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਮੁਸਾਮ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ- ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਦ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਵਾਹੁਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਧੋਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜੂੰਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕੰਘੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਝੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ - ਅੱਖਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਅੰਗ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ - ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ-ਫ਼ੋਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਵਗ਼ੀਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ

ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੋੜਾ-ਫਿਣਸੀ ਆਦਿ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹ) ਨੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ - ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੱਕ ਇੱਕ ਜਾਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਲੀ ਵਾਂਗ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੇ ਧੂੜ-ਕਣਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ - ਦੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਥਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਣ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲੇ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(ਖ) ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ - ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨੰਹੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਂਟ ਵਜੋਂ ਨੰਹੂਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਨੰਹੂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੰਜ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ?

ਉੱਤਰ- (1) ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

(2) ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

(3) ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

(4) ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

(5) ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।