

7- صحت و تندرستی

- ☆ اس سبق سے ہم نے یہ سیکھا ہے۔
- (1) عالمی ادارے صحت (WHO) کے مطابق صحت، جسمانی، ذہنی، سماجی، طور پر صحت مندر ہنا اور بیماریوں سے پاک رہنا۔
- (2) مکمل صحت مندر بننے کیلئے جسمانی، ذہنی، سماجی اعتبار سے صحت مند ہونا ہوگا۔
- (3) جسمانی صحت کے لئے توانائی، اچھی نیند، اور اچھا ہاضمہ ہونا ہوگا۔
- (4) اچھی ذہنی صحت کے لئے ہمیں اپنی خدمات اور خواہشات پر قابو رکھنا اور اپنے آپ پر اعتماد رکھنا ہوگا۔
- (5) اچھی اخلاقی صحت کے لئے اخلاق سے پیش آنا اچھے انداز میں گفتگو کرنا اور دوسروں کی مدد کرنا۔
- (6) دماغ اور جسم کو آرام دینے کیلئے پورے وقت پر سونا چاہئے۔
- (7) اچھی جسمانی صحت کے لئے ٹیکہ اندازی ضروری ہے۔ جیسے چھوٹے بچوں کو بیماری سے محفوظ رکھنے کیلئے کئی ٹیکے دئے جاتے ہیں۔
- پولیو، قسرہ، BCG اور DPT یہ ٹیکوں کے نام ہے۔
- ☆ مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات ایک یا دو سطر میں لکھئے۔

(1) اچھی صحت کسے کہتے ہیں؟

.....

.....

(2) اصول کے مطابق آرام کرنے کے کیا فوائد ہیں؟

.....

.....

(3) صحت مندر بننے کیلئے ہمیں کیا کرنا چاہئے؟

.....

.....

(4) چار ٹیکوں کے نام بتائیے۔

.....

.....

☆ مندرجہ ذیل الفاظ سے جملے بنائیں۔

جسمانی، ذہنی، سماجی، ٹیکہ اندازی۔

.....

.....

.....

.....

.....

.....