

8 - رہن سہن سے جڑی بیماریاں

ہم سبھی جانتے ہیں کہ پر امن زندگی جینے کے لئے صحت مند رہنا اور بیماریوں سے آزاد رہنا ضروری ہوتا ہے۔ بیماریاں دو قسم کی ہوتی ہے۔

(1) متعدی بیماریاں (2) غیر متعدی بیماریاں

آئیے ان کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں۔

مقاصد:

(1) بیماری کا مطلب سمجھنا۔

(2) متعدی اور غیر متعدی بیماریوں کے بارے میں جاننا۔

ذہنی نقشہ:

”بیماری“ لفظ کو تختہ سیاہ پر لکھ کر ذہنی نقشہ تیار کروائیں۔

ذیل میں دیئے گئے پیرا گراف کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

بیماری وہ بے چینی کی حالت ہے۔ جس میں جسم کے عام افعال متاثر ہوتے ہیں۔ بیماری کا مرحلہ صحت کے مرحلہ کے برعکس ہے۔ ہر ایک بیماری کچھ علامتوں اور اثرات سے متعلق ہوتی ہے۔ جو ہر ایک بیماری کے لیے مخصوص ہوتی ہے۔

سرگرمی 1:

اس سرگرمی کو کروانے کے لئے طلباء کے دو گروپ بنائیں۔

گروپ 1: زخام، کھانسی، ٹی۔ بی، جیسی بیماریوں کے بارے میں بتائے گا۔

گروپ 2: ہائپیرٹینشن، ذیابیطیس، دل کے خرابیوں کی بیماریوں کے بارے میں بتائیں گے۔

ذیل میں دیئے گئے پیرا گراف کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

ایک شخص سے دوسرے شخص کو پھیلنے والی بیماریوں کو متعدی بیماریاں کہتے ہیں۔ یہ بیماریاں انفکشن کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جو مریض کو چھونے سے، مریض کا تولیا اور رمال استعمال کرنے سے، متاثر ہوا، مریض کا کھانا یا پانی کھانے سے، یا جسمانی تعلقات بنانے سے پھلتی ہے۔ انفلوآنجا، پولیو، موتی جھرا، خسرہ (ایک قسم کی چھوٹی چچک) کنٹھ مالا (جس میں گلہ سوکھ جاتا ہے) ٹی۔ بی، ایڈس وغیرہ۔ متعدی بیماری کے چند مثالیں ہیں۔ کوئی بھی بیماری اوپر بتائے گئے وجوہات سے متاثر نہیں ہوتی ہے۔ یہ بیماری غلط غذا، غلط طرز زندگی یا غلط عادتوں کی وجہ سے فروغ ہوتی ہے۔ جیسے: موٹاپا، ذیابیطیس، اور ہائپیرٹینشن۔ اس طرح کی بیماریوں کو غلط طرز زندگی یا غیر متعدی بیماریاں کہتے ہیں۔

سرگرمی 2:

طلباء سے مندرجہ ذیل بیماریوں پر کردار کی ادائیگی کروائیں۔

(1) ایک ساس گھر کا سارا کام بہو سے کرواتی ہے۔ اور خود کچھ نہیں کرتی ہے۔ بلکہ صرف ایک ہی جگہ پر بیٹھی رہتی ہے۔ ایک ہی جگہ پر زیادہ وقت بیٹھے رہنے سے وہ کئی امراض سے متاثر ہو جاتی ہے۔

(2) ناصر نامی ایک شخص ہے۔ جس کو تلاء، بھونا، میٹھا، کھانے کا بہت شوق ہے۔ اس وجہ سے وہ موٹا ہوتا جا رہا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے وہ کئی بیماریوں سے متاثر ہوتا جا رہا ہے۔ ناصر کو سمجھانے کیلئے کردار کی ادائیگی کریں۔

پروجیکٹ: ڈاکٹر سے پوچھ کر یا انٹرنیٹ کی مدد سے ان بیماریوں کے بارے میں پتہ لگائیے جو جدید طرز زندگی کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ چارٹ، پیپر، پران کی ایک فہرست تیار کریں۔ اور اسے جماعت میں لگائیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟ عالمی صحت ادارے (WHO) کی رپورٹ کے مطابق ہندوستان میں 61 فیصد اموات کی وجہ غلط طرز زندگی سے پیدا ہوئی بیماریاں ہیں۔ اس کی وجہ ہے غلط غذا کا استعمال، ورزش نہ کرنا، اور جسمانی سرگرمیوں کی کمی اور تمباکو کا استعمال، کھان پان اور ذہنی دباؤ۔

اہم الفاظ:

بیماری، متعدی بیماری، غلط طرز زندگی سے بیماری، انفکشن، ذیابیطیس، ہائپر ٹینشن، انفلوآنجا، پولیو، موتی جھرا، خسره، کنٹھ مالا (جس میں غلہ سوکھ جاتا ہے) ٹی۔ بی، ایڈس۔