

## 7. ఆరోగ్య భావన

ఈ పాఠంలో మనము నేర్చుకున్నవి

1. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారము ఆరోగ్యం అనగా శారీరక, మానసిక మరియు సామాజికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండడమే. కానీ, కేవలం వ్యాధులు లేకపోవడం అని కాదు.
2. పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి శారీరక, మానసిక మరియు సామాజికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.
3. శారీరక ఆరోగ్యము :- పూర్ణ శక్తితో జాగ్రత్తగా మంచి జీర్ణ వ్యవస్థ మరియు మంచి నిద్ర
4. మానసిక ఆరోగ్యము :- భావనలపై నియంత్రణ, ఆత్మ విశ్వాసం మరియు ఒత్తిడి రహితంగా
5. సామాజిక ఆరోగ్యము :- సానుకూల ఆలోచన, ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తిత్వం మరియు మంచి ప్రవర్తన
6. మెదడు మరియు శరీరానికి విశ్రాంతి కోసం సమయానికి నిద్ర అవసరం.
7. మంచి శారీరక ఆరోగ్యం కోసం టీకాలు అవసరం. ఉదా:- పోలియో, తట్టు, BCG మరియు DPT మొదలైన టీకాల పేర్లు.

1. క్రింద ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాయండి.

1. ఆరోగ్యం అనగానేమి?

---

---

---

---

2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల వచ్చే లాభాలు ఏమిటి?

---

---

---

---

3. ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మనం ఏమి చేయాలి?

---

---

---

---

---

---

4. 4 రకాల టీకాల పేర్లు రాయండి?

---

---

---

2. క్రింద ఇచ్చిన పదాలను మీరు సొంత వాక్యాల్లో ఉపయోగించండి.

1. శారీరక \_\_\_\_\_
2. మానసిక \_\_\_\_\_
3. సామాజిక \_\_\_\_\_
4. టీకాలు \_\_\_\_\_
5. వ్యాధులు \_\_\_\_\_