

# विद्याभवन बालिका विद्यापीठ लखीसराय

कक्षा -षष्ठ

दिनांक -03-07-2020

विषय -हिन्दी

विषय शिक्षक -पंकज कुमार

सुप्रभात बच्चों पूर्व की भाँति आज भी सी, सी, ए, के अन्तर्गत सामग्री दिया जा रहा है जिसे आप ध्यान पूर्वक पढ़ें और समझकर दिए गए कुछ प्रश्नों पर अपना सुझाव दें, जैसा की मैं कुछ प्रश्नों पर अपना सुझाव दिया हूँ। आज आप लोगों के बीच कुछ अच्छी आदतें जो होनी चाहिए उसे अध्ययन सामग्री के अंतर्गत रखा हूँ।

## बच्चों में यह अच्छी आदतें होना आवश्यक है

बच्चों को सही शिष्टाचार और अच्छी आदतें सिखाना मुश्किल कार्य महसूस हो सकता है। लेकिन आप धैर्य रखें और उन्हें सही रास्ते की ओर ले जाएं। नीचे वर्णित बातें अच्छी आदतें मानी जाती हैं जो बच्चों में होनी चाहिए:

### स्वस्थ खान-पान

**सुझाव:** भोजन को रंग-बिरंगा बनाएं।

बच्चे ज्यादातर फास्ट फूड, चिप्स, मिठाई, बिस्कुट, और चॉकलेट की मांग करते हैं। आपको उन्हें यह विश्वास दिलाना होगा कि स्वस्थ भोजन भी उतना ही स्वादिष्ट हो सकता है। उन्हें नूडल्स, पास्ता, केक, कुकीज, और पिज्जा घर पर बना कर खिलाएं। बच्चों में स्वस्थ खान-पान की आदत को विकसित करने के लिए, रंग-बिरंगे व्यंजन बनाएं – लक्ष्य स्थापित करें कि हफ्ते के हर दिन इंद्रधनुष के रंगों में से किसी एक रंग का खाना उन्हें खाना पड़ेगा, इस तरह वह हर बार भोजन में विभिन्न रंगों से बना खाना खाएंगे। इससे न केवल स्वास्थ्य लाभ होता है, बल्कि बच्चों को इसे खाने में मज़ा भी आएगा। माता-पिता को नियमित रूप से, पौष्टिक और संतुलित भोजन करके बच्चों के लिए अच्छी मिसाल पेश करनी चाहिए।

### शारीरिक श्रम वाले काम

**सुझाव:** बच्चों को बैठने के लिए प्रोत्साहित न करें, उन्हें चलने फिरने दें।

अपने बच्चों को बैठे रहने और सोफा पर आराम करने और टेलीविजन देखने की अनुमति देना, माता-पिता के रूप में आपकी ओर से एक बड़ी गलती होगी। अपने बच्चों को एक स्थानबद्ध जीवन शैली न अपनाने दें। उन्हें घर से बाहर निकलने के लिए प्रोत्साहित करें, चाहे टहलने या व्यायाम करने या बाहर जा कर खेलने के लिए। आप पारिवारिक कार्यक्रम का आयोजन करें, इसे कुछ मज़ेदार बनाएं, और अपने बच्चों को इसमें शामिल करें। अपने बच्चों को समझाएं कि पूरे समय एक ही स्थान पर बैठे रह कर टीवी देखते रहने से स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। स्थानबद्ध जीवन शैली के कारण जो स्वास्थ्य संबंधी खतरे हो सकते हैं, वह हैं :

- मोटापा
- नींद न आना
- ध्यान संबंधी विकार
- भावनात्मक और सामाजिक समस्याएं

(1) खाद्य में मौजूद पोषक-तत्व की मात्रा के लेबल पर ध्यान दें, न कि उसके डिज़ाइन पर।

**सुझाव:**

(2). स्वस्थ हाइड्रेशन

**सुझाव:**

(3) रुपये-पैसे को लेकर ज़िम्मेदार बनाएं

**सुझाव:**

(4) एक दूसरे के साथ बांटना ही खयाल रखना है

**सुझाव:**

(5) सार्वजनिक स्थानों को गंदा न करें

**सुझाव:**

(6) विनम्र बने

**सुझाव:**

(7) जानवरों या पक्षियों को हानि न पहुंचाएं

**सुझाव:**