विषय –
जाने भारत और उसका विज्ञान
उप विषय –
स्वस्थ पर्यावरण और स्वस्थ शरीर

आज का पाठ

स्वस्थ शरीर

स्वस्थ शरीर के आयुर्वेदिक सिद्धांत

मैं कर सकता/ सकती हूँ ।

मैं पञ्च तत्व के नाम हिंदी में बता सकता/ सकती हूँ ।
मैं शरीर के अंगों के नाम हिंदी में बता सकता/ सकती हूँ ।
मैं आयुर्वेदिक भोजन और जड़ी बूटियों के बारे में बता सकता/ सकती हूँ ।
मैं फलों, सब्जियों और भोजन के नाम हिंदी में बता सकता/ सकती हूँ ।
मैं अपने लिए पौष्टिक भोजन चुन सकता / सकती हूँ ।
मैं त्योहारों में खाए जाने वाले भोजन का सांस्कृतिक महत्व बता सकता / सकती हूँ ।
मैं हिंदी महीनों के नाम बता सकता / सकती हूँ ।
मैं योग और व्यायाम के फायदे बता सकता/ सकती हूँ ।

Activity 1:

Review/ warm up Question /answer

Note - Separate Activity sheet provided.

Shanti Mantra

Is mantra ko suniye aur dohrayiye---

ॐ द्यौः शान्तिः अन्तरिक्षँ शान्तिः
पृथिवी शान्तिः आपः शान्तिः ओषधयः शान्तिः ।

वनस्पतयः शान्तिः विश्वे देवाः शान्तिः ब्रह्म शान्तिः
सर्वँ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om dyauḥ śāntirantarikṣaṁ śāntiḥ
pṛthivī śāntirāpaḥ śāntiroṣadhayaḥ śāntiḥ
vanaspatayaḥ śāntirviśvedevāḥ śāntirbrahma śāntiḥ
sarvaṁ śāntiḥ śāntireva śāntiḥ sā mā śāntiredhi
Om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ

स्वस्थ शरीर के आयुर्वेदिक सिद्धांत

आयुर्वेदिक विज्ञान के अनुसार मनुष्य का शरीर भी पञ्च तत्व से बना है| इन्हें 'पञ्च भूत' या 'पञ्च तत्व' कहते हैं ।

तुलसी दासजी ने भी रामचरित मानस में लिखा है –

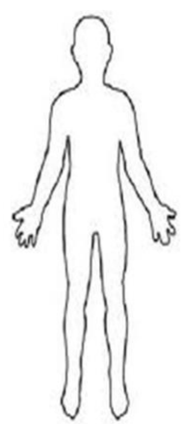
“क्षिति जल पावक गगन समीरा, पंच तत्व से बना शरीरा”

क्षिति + जल + पावक + गगन + समीरा = मानव शरीर

+ + + +

पृथ्वी(क्षिति) + जल + अग्नि(पावक) + आकाश(गगन) + वायु(समीरा)

= मानव शरीर

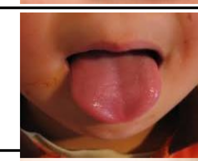
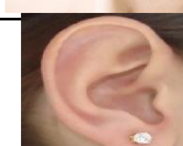


Activity 2 - yah chaupai yad karen, mere saath dohrayen.

क्षिति जल पावक गगन समीरा,
पंच तत्व से बना शरीरा |

- Kya aapne kshiti /kshitija, Niraj / Niraja, pawan, Gagan, Samir ya Samira naam sune hain?
- Kya aap mein se kisi ka naam Samir hai?
- Kshiti ko aur kya kahte hain?
- Gagan ko aur kya kahte hain?
- Inme se ladkon aur ladkiyon ke naam pahichane.

इन पांच तत्वों को हम अपनी 5 ज्ञानेन्द्रियों द्वारा जानते हैं ।

भूत - element	विषय- **subject**	ज्ञानेन्द्रिय- **organs** of **senses**
पृथ्वी - eart	गंध - smell	नाक - naak
जल - wate	रस - taste	जीभ - Jeebh 
अग्नि - fire	रूप - sight	आँख - Aankh
आकाश - et	शब्द - sound	कान - Kaan 
वायु - air	स्पर्श - touch	त्वचा/Tvacha-ski

Activity -3

Activity 3: (Work in group of 3-4)

Make the sentenses using each of your senses of organ (aankh, naak, Kaan, tvacha aur jeebh) in Hindi and present 3 sentences in front of the class. Each person can say 1 sentence.

Example of sentence construction-- मैं कान से संगीत सुनता हूँ / Main kaan se sangeet suntan hoon. (I listen the music with my ear.)

Use thesse words to help you make sentences-

Paani, Chitra, fool, thanthi hava, gaana, khaana, film, san

Interpersonal- show the object or make them hear or feel it and ask the following questions. Students must answer in complete sentence.

- aap kyaa sun rhe hain? ans----Sangeet
- Aap kyaa dekh rahe hain ? ans----film
- Aap kyaa chakh rhe hain - ans----paanee
- Aap kyaa soongh rhe hain ? ans----fool
- Aap kya mahsoos kar rahe hai ? Ans----thandhi hava

Representation of 5 elements in human body as त्रिदोष

ये पांचो तत्व मनुष्य के शरीर में वात, पित्त, और कफ के रूप में रहते हैं। जो त्रिदोष (tri-energies) के नाम से जाने जाते हैं।

वात (आकाश + वायु से)

कफ (पृथ्वी + जल से)

पित्त (अग्नि से)

य त्रिदाष मनुष्य क शरार म कहा पाय जात हं ?

वात, पित्त, और कफ अपने मूल स्थान में रहकर पूरे शरीर में अपना प्रभाव डालते हैं ।

1. वात नाभि से नीचे रहता है

2. पित्त सीने और नाभि के बीच में रहता है

3. कफ सीने और उसके ऊपर रहता है

Activity 4:

A. Give the print out of human body, ask the students to label where each Tridosh is found.(Separate sheet provided)

B. Practice making small sentences

- Aaakaash (dost)kahaan rahtaa hai?
  Ans-- Aaakaash Duluth mein rahtaa hai?
- Tridosh kahaan rahtaa hai?
- Vaat kahaan rahtaa hai?
- Pitta kahaan kahaan rahtaa hai?
- Kapha kahaan kahaan rahtaa hai?

त्रिदोष में संतुलन (Balance) से क्या होता हैं-

जिस तरह पञ्च तत्वों में संतुलन से पर्यावरण स्वच्छ और मौसम सुन्दर होता है ।

स्वच्छ पर्यावरण और सुन्दर मौसम

उसी प्रकार त्रिदोष में संतुलन से शरीर स्वस्थ और सक्रिय रहता हैं।

स्वस्थ

सक्रिय

त्रिदोष में असंतुलन (Imbalance) से क्या होता हैं ?

जिस तरह पञ्च तत्वों में असंतुलन से संसार में प्राकृतिक आपदाएं आती हैं

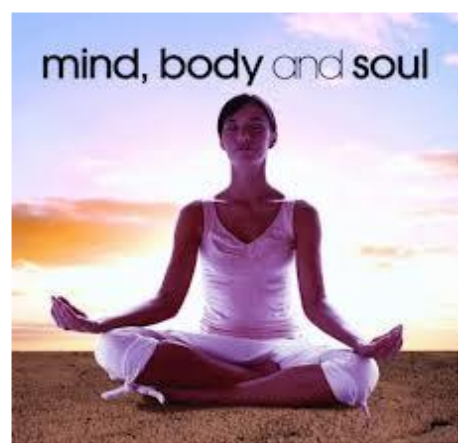
उसी तरह त्रिदोष में असंतुलन से विभिन्न प्रकार की शारीरिक बीमारियाँ होती हैं

अत: स्वस्थ रहने के लिए त्रिदोष में संतुलन जरूरी है

स्वस्थ कैसे रहें ?

जिस तरह पुनर्चक्रण से पर्यावरण को स्वच्छ रखते हैं

उसी तरह आयुर्वेदिक तकनीक से शरीर को स्वस्थ रखते हैं

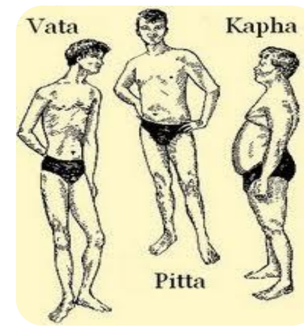


स्वस्थ रहने के लिए त्रिदोष में संतुलन जरूरी है

त्रिदोष में संतुलन कैसे करें ?

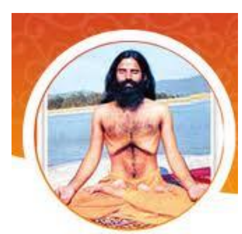
1. आयुर्वेदिक भोजन का प्रयोग करके-

2. अपनी बॉडी टाइप के अनुसार भोजन का प्रयोग करके,



3. मौसम और जलवायु के अनुसार भोजन का प्रयोग करके ,

4. योग और व्यायाम करके



आयुर्वेदिक भोजन का प्रयोग करके त्रिदोष में संतुलन करें

आयुर्वेदिक भोजन यानी ताजे फल और सब्जियां

आयुर्वेदिक भोजन यानी पौष्टिक भोजन

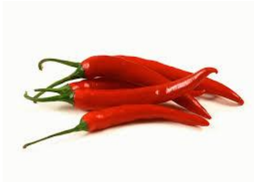
आयुर्वेदिक भोजन यानी मसालों से बने ताजे पके भोजन —

हल्दी

जीरा

धनियाँ

काली मिर्च


लाल मिर्च

आयुर्वेदिक भोजन यानी जड़ी बूटियों से बने भोजन----

तुलसी

पोदीना

आंवला

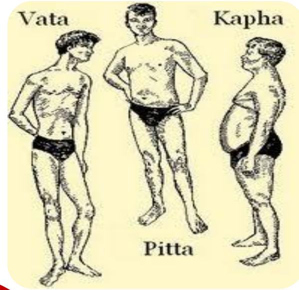
अदरक

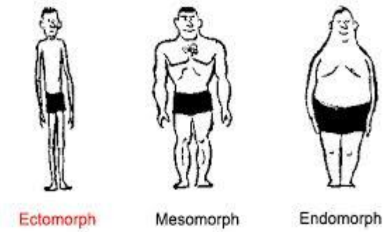
हरड, बहेड़ा, एवं आंवला

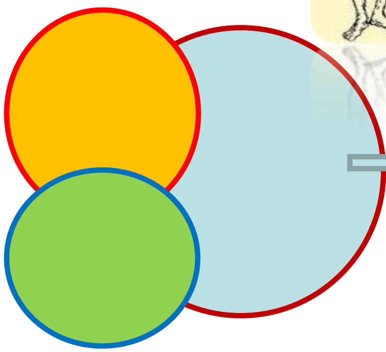
Ayurvedic mashale aur Jadibutiyan- Dr. OZ

http://www.doctoroz.com/ayurvedic-body-type-find-your-dosha

बॉडी टाइप

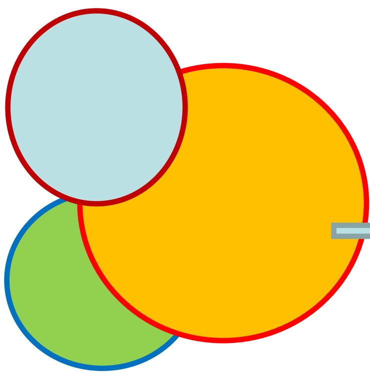






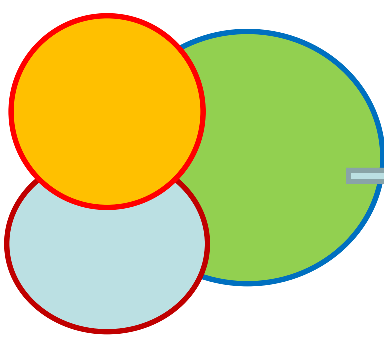
Adhik Vaat-
वात बॉडी टाइप

Banavat ----
Patala dubala shareer



Adhik Pitta-
पित्त बॉडी टाइप

Banavat –
Sudaul shareer

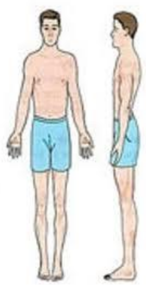


Adhik Kapha-
कफ बॉडी टाइप

Banavat –
Goal matol shareer

अपनी बॉडी टाइप के अनुसार भोजन का प्रयोग करके त्रिदोष में संतुलन करें

शरीर की बनावट के अनुसार खाना खाने से शरीर स्वस्थ रहता है।



वात बॉडी टाइप-

खाएं ।

पित्त बॉडी टाइप -

खाएं ।

कफ बॉडी टाइप –

खाएं।

Activity 5

- Watch this Video and take the body type quiz.-

http://www.youtube.com/watch?v=aaLBgIN4N28

मौसम और जलवायु के अनुसार भोजन का प्रयोग करके त्रिदोष में संतुलन करें

1. मौसमी फल और सब्जियाँ खाएं।

2. गरम चीजें सर्दी के मौसम में

और ठंढी चीजें गर्मी के मौसम में खाएं।

हमारे भारतीय त्योहारों में भी इस बात का ध्यान रखा गया है।

जैसे मकर संक्रांति में तिल-गुड़

खाने और होली में ठंढाई

पीने की प्रथा।

3. आयुर्वेद के अनुसार पूरे साल के हर महीने में कुछ चीजें नहीं खाना चाहिए।

पुराने समय की एक कहावत है-

चौते गुड़, वैशाखे तेल, जेठ के पंथ, अषाढ़े बेल।
सावन साग, भादो मही, कुवांर करेला, कार्तिक दही।
अगहन जीरा, पूसै धना, माघै मिश्री, फाल्गुन चना।
जो कोई इतने परिहरै, ता घर बैद पैर नहिं धरै।

Activity 6: kis tyohar mein kya khaten hain?

Activity 7: hindi mahino ke naam par gola lagayiy

विरुद्धाहार (Viruddha ahara) / Incompatible Food न खायें और त्रिदोष में संतुलन करें

आयुर्वेद के अनुसार विरोधी स्वभाव की चीजें एक साथ नहीं खाना चाहिए । जैसे---

1. दूध के बाद फल

2. दूध के साथ खट्टी चीजें

3. दूध के साथ नमक

4. गरम के बाद ठंढे

5. दही या मट्ठा के साथ केला

6. मूली (radish) के साथ गुड़

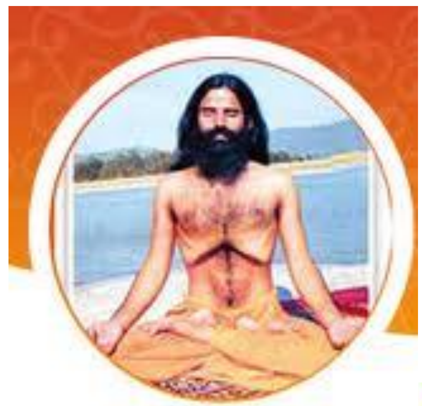
7. मछली के साथ गुड़ या चीनी

8. छोले, राजमा या दालों के साथ दूध

Activity 8: Match the Incompatible Food (Viruddha ahara)

योग और व्यायाम करके त्रिदोष में संतुलन करें

सूर्य नमस्कार



Activies

- **Activiy** 9: Vaid & Rogi ka abhinay

- **Activity 10: Play Twister Game.**