

3. ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక

1వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	శరీరభాగాలు గుర్తించడం, వాటి పనుల గురించి చెప్పడం, కూర్చోవడం, నిలబడడం, నడవడం, పడుకోవడం. (సరియైన పద్ధతిలో)	కృత్యాలు, చర్చ
2.	పరిసరాలు	మనచుట్టూ ఉన్న పరిసరాలలో ఏమేమి ఉన్నాయి? పరిసరాలలో మనకు నచ్చినవి - నచ్చనివి? బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటినమొక్క	పరిశీలనలు, చర్చ అభినయ గేయం
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను తినడం అలవాటు చేసుకుందాం. తినేపండ్లు, కూరగాయలు నీటితో శుభ్రంగా కడగడం.	చర్చ అభినయ గీతం కృత్యం
4.	నీరు	మనం నీరు ఎక్కడి నుంచి తెచ్చుకుంటాం? (నీటివనరులు) నీరు ఏవి పనులకు ఉపయోగిస్తాము? నీరు త్రాగడం (గ్లాసును ఉపయోగించే విధానం).	చర్చ, కృత్యం
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు వ్యాధులు అవగాహన	- సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం. - ఆరుబయట మలవిసర్జన చేయకుండా ఉండడం. ఎందుకు టాయిలెట్‌ను ఉపయోగించడం? ముక్కులో, చెవిలో పరాయివస్తువులు	చర్చ, కృత్యం
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	ఇరుగుపొరుగు వారి పేర్లు చెప్పడం, ఆహార పదార్థాలను ఇతరులతో కలిసి పంచుకొని తినడం.	చర్చ, కృత్యం

మనిషికి ఆభరణం రూపం. రూపానికి ఆభరణం గుణం. గుణానికి ఆభరణం జ్ఞానం, జ్ఞానానికి ఆభరణం క్షమ.

ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 2వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	జ్ఞానేంద్రియాల అవగాహన, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం. బ్రష్ చేసుకోవడం, కళ్ళు, చెవులు శుభ్రం చేసుకునే పద్ధతులు శరీర కదలికలు (చప్పట్లు, ఎగరడం, నడవడం, వస్తువులు, జంతువుల వలె కదలడం.)	అభినయ గేయాలు
2.	పరిసరాలు	పాఠశాల - పరిసరాలలో ఏమేమి ఉన్నాయి? వాటిలో మీకు ఇబ్బంది కలిగించేవి ఏవి? తరగతి గదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుందాం. బడితోట, పెరటి తోట, నేను నాటిన మొక్క.	కృత్యాలు, చర్చ
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	వివిధ రకాల రుచులు మీ ఇంట్లో ఆహారం ఎవరు తయారు చేస్తారు? ఎలా తయారు చేస్తారు? ఆహార పదార్థాలను ఎక్కడెక్కడ కొనుక్కుంటాం మొదలగు వాటి గురించి చర్చించడం.	అభినయ గేయం, చర్చ
4.	నీరు	పాఠశాలలో నీటివనరులు, తరగతి, పాఠశాలలో నీరు తాగేటప్పుడు పాటించవలసిన నియమాలు.	కృత్యాలు చర్చ
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు వ్యాధులు అవగాహన	- సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం (5 దశల పద్ధతి). - టాయిలెట్‌ను ఉపయోగించడం, ముక్కులో, చెవిలో పరాయి వస్తువులు.	కృత్యాలు, చర్చ
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	- తోటి వారితో కలిసి ఆడుకోవడం. - పాఠశాలలో, ఇంటి దగ్గర గాయాలయిన వారికి, ఆరోగ్యం బాగాలేని వారికి సహాయం చేయడం.	కృత్యాలు, చర్చ, చిత్రాలు

ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 3వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	జ్ఞానేంద్రియాలు పనిచేసే విధానం, గాలిపీల్చే పద్ధతి, వినడం, రుచిచూడడం, వాసన చూడడం, శరీర కదలికలపై అభ్యాసాలు (కన్ను, చెవి, కన్ను-కాలు, సంబంధాలు గుర్తించడం)	అభినయ గేయాలు, ఆటలు
2.	పరిసరాలు	- తరగతి గది, ఆటస్థలం, టాయిలెట్లు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం కోసం చేసే పనులలో పాల్గొనడం. - పాఠ్యపుస్తకాలు, లంచ్ బాక్స్, కంచం, గ్లాసు మొదలైనవన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం. (బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటిన మొక్క)	చర్చ, కృత్యం
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	ఆహార పదార్థాలపై మూతలు పెట్టడం, బజారులలో అమ్మే ఆహార పదార్థాలను తినకూడదు. ఆహారం తినేటప్పుడు వృధా చేయకుండా తినడం.	చర్చ, కృత్యం
4.	నీరు	- త్రాగే నీరు అపరిశుభ్రం కావటానికి కారణాలు. - నీటిలోని మలినాలను తొలగించే పద్ధతులు. - టాయిలెట్లలో నీటిని వాడటంలో జాగ్రత్తలు.	చర్చ - కృత్యం
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు వ్యాధులు అవగాహన	భోజనానికి ఉపయోగించే పాత్రలు (ప్లేటు, గ్లాస్ శుభ్రంగా కడుక్కోవడం.) “కంటిలోని నలుసు” ప్రథమ చికిత్స - నీటిఆవిరి వైద్యం - ఆటలలో దెబ్బలు తగలడం, ఆయింట్ మెంట్, బోరిక్ సాల్ట్ తో చికిత్స చేసుకోవడం.	చర్చ, కృత్యం అభినయగేయం
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	- కుటుంబంలో, పాఠశాలలో ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోవడం. - నేను ఏ రకమైన సహాయాలు చేయగలను?	చర్చ

ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 4వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	కుటుంబం - పోలికలు, ఇంటిలోని వ్యక్తుల అలవాట్లు, నేను ఎవరిలా ఉన్నాను? వస్తువులు ఉపయోగించి శరీర అవయవాలను కదలించడం.	చిత్రాలు, చర్చలు
2.	పరిసరాలు	- మన తరగతి గది, ఇల్లు తగినంత వెలుతురు వచ్చేదిగా ఉండాలి. - మంచిగాలి, వెలుతురు, మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. - బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటిన మొక్క.	చిత్రాలు, చర్చలు
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	ఆహారంలో రకరకాల పదార్థాలు కల్గియుండడం (పోషకాహారం) బలమైన ఆహారం అంటే ఏమిటి? బలమైన ఆహారం, ఖరీదైన ఆహారం.	చర్చ, కృత్యం
4.	నీరు	- మనకు నీరు ఎలా సరఫరా అవుతుంది? - మంచినీరు, మురికి నీరు తేడాలు గుర్తించడం. ప్రయాణంలో వాంతులు.	చిత్రాలు, అభినయ గేయాలు, చర్చ
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు వ్యాధులు అవగాహన	అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఇష్టంగా తినడం, అనారోగ్యం అంటే ఏమిటి? వ్యాధుల గురించి తెలుసుకోవడం. తలలో పేలు, ప్రథమ చికిత్స - చిన్నగాయాలు, కుక్కకాటు.	చార్టు, చర్చ
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	కుటుంబంలో ఉన్నవారికి మనకంటే పెద్దవారికి ఏమేమి సహాయాలు చేయగలం? మనకంటే చిన్నవారికి ఏమేమి సహాయాలు చేయగలం?	కథ, చర్చ

ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 5వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	శరీర నిర్మాణం లోపలి భాగాలు, కండరాలు, రక్తప్రసరణ వంటి జీవవ్యవస్థలపై ప్రాథమిక అవగాహన, వస్తువులను ఉపయోగించడంలో జాగ్రత్తలు.	చర్చ
2.	పరిసరాలు	ఆరు బయట మలవిసర్జన ద్వారా కలిగే నష్టాలు. బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటిన మొక్క.	చిత్రాలు, చర్చ
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	ఆహారం చెడిపోవడం, పాడైపోయినా ఆహారం తినడం వలన కలిగే ప్రమాదాలు, సాంప్రదాయిక ఆహారపు అలవాట్లు, ఆహార పదార్థాల గురించి తెలుసుకోవడం, మలబద్ధకం - పీచుపదార్థాలు.	చిత్రాలు, చర్చ
4.	నీరు	మంచినీరు, మురికినీరు తేడాలు గుర్తించడం. నీటిని శుభ్రంచేసే పద్ధతులను తెలుసుకోవడం, తగినంత నీరు త్రాగడం.	కృత్యాలు, చర్చ
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు - వ్యాధులు-అవగాహన	తాను తిన్న కంచం, త్రాగిన గ్లాసు తానే శుభ్రం చేసుకోవడం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత - గజ్జి, ప్రథమ చికిత్స - ముక్కు బెదరడం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు తీసుకునే జాగ్రత్తలు. ఆరోగ్యం, అనారోగ్యం మధ్య తేడాలను గుర్తించడం? మనం అనారోగ్యంగా ఉన్నాం అని ఎలా తెలుసుకోగలం?	చర్చ
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	నీకు ఎంత మంది స్నేహితులున్నారు? స్నేహాన్ని, నిలుపుకోవడం, పోగొట్టుకోవడం.	చర్చ

ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 6వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	ఎత్తు, బరువు కొలవడం, శరీరంలో ఎముకలు, కీళ్ళు పనిచేసే విధానం - జాగ్రత్తలు, శారీరక లోపాలు - అవగాహన.	కృత్యం, చర్చ
2.	పరిసరాలు	- మనం భోజనం చేసే ప్రదేశం పరిశుభ్రంగా ఉండడం అవసరం. - మన చేతులు నిజంగా శుభ్రంగా ఉన్నాయా? - సూక్ష్మజీవులు మన ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయా? - బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటిన మొక్క	చిత్రాలు, కృత్యాలు
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	- పౌష్టికాహారం గురించి తెలుసుకోవడం. - రోజు మనం తినే ఆహారపదార్థాలలో పోషకాలు కలిగినవి ఉండేలా చూసుకోవడం / పోషకాహార అలవాట్లు.	చిత్రాలు, చర్చలు
4.	నీరు	- నీటిద్వారా వచ్చే వ్యాధులు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు. - కాచి చల్లార్చిన నీటిని ఎందుకు త్రాగాలి? - నీటిని పొదుపుగా వాడుకోవడం మన బాధ్యత.	చిత్రాలు, కృత్యాలు
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు వ్యాధులు అవగాహన	వివిధ సందర్భాలలో జరిగే చిన్నచిన్న ప్రమాదాలు, గాయాలకు కట్టుకట్టడం, ప్రథమ చికిత్స? అనారోగ్యానికి, ఆరోగ్యానికి తేడాలను గుర్తించడం. వడదెబ్బ, వ్యాధులు - జలుబు, అనారోగ్యం ఎలా వస్తుంది? అనారోగ్యానికి గురైనవారిపట్ల మనం ఎలా ప్రవర్తించాలి.	చర్చ
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	రోడ్డు నిబంధనలను పాటించడం. మూఠనమ్మకాలు, దిష్టితీయడం. అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు ఇద్దరూ సమానమే.	చర్చ

ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 7వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	అందంగా కనిపించడమంటే ఏమిటి? దుస్తులు, శారీరక పరిశుభ్రత, ప్రవర్తనలపై గల అపనమ్మకాలు, ఇతరులను గౌరవించడం.	చిత్రాలు, కథలు స్వీయ అనుభవాలు
2.	పరిసరాలు	- రోగాలను వ్యాప్తిచేసే వాహకాలను గురించి తెలుసుకోవడం. - మన పరిసరాలలో దోమలు, ఈగలు లేకుండా ఉండాలంటే మనం ఏమి చేయాలి? - కాలుష్యం ఆరోగ్యంపై చూపే ప్రభావాలు. (బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటిన మొక్క).	చిత్రాలు, వార్తలు, చర్చలు
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	- ఆహారం సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు గల సంబంధం. - సాంప్రదాయక ఆహార పదార్థాలు బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. - ప్యాకేజీ ఫుడ్-నష్టాలు.	చర్చ, కృత్యాలు నమూనాలు
4.	నీరు	- మనం ఎంత నీరు త్రాగాలి? ఎప్పుడెప్పుడు, ఎలా త్రాగాలి? - నీటిలో లవణాలు, ఫ్లోరోసిస్ వ్యాధి అవగాహన. - ఫ్లోరోసిస్-కొన్ని జాగ్రత్తలు.	కృత్యాలు, చిత్రాలు చర్చలు
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు వ్యాధులు అవగాహన	- ఆహార పదార్థాల మీద మూతలుపెట్టడం. బజార్లలో దొరికే తినుబండారాలు తినకుండా ఉండడం. ప్రథమ చికిత్స, కరెంట్ షాక్ కు ఒక్క కాలడం. - కూరగాయలు, పండ్లు వాడుకునే ముందు శుభ్రం చేసుకోవడం. వ్యాధులు - దగ్గు.	కృత్యాలు, చర్చలు, ప్రకటనలు
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	- మనమీద మన స్నేహితుల ప్రభావం/ దురలవాట్లకు లోనుకావడం/ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎలా? ఆరోగ్యం-మూఢనమ్మకాలు, వాతలు-వైద్యం.	చర్చ, ప్రకటనలు

ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 8వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	మానసిక ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి? మనసు బాగాలేకపోవడం వ్యాకులత. శారీరక పెరుగుదల, ఉద్యోగాలు (కోపం ఎందుకు వస్తుంది?)	చర్చ, స్వీయ అనుభవాలు
2.	పరిసరాలు	- బడితోట, పరిరక్షణ ప్రణాళిక. - పాఠశాల పరిసరాలను పచ్చదనంతో నింపుదాం. - వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, పూలమొక్కల గింజలు సేకరించడం, పంచడం, పెంచడం. (బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటిన మొక్క)	చర్చ, కృత్యం, సేకరణ
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	- కాలాన్నిబట్టి ఆహారం ఏకాలంలో దొరికేవి ఆకాలంలో తినడం. - ఆధునిక ఆహార పదార్థాలు/ జంక్ ఫుడ్ - నష్టాలు. - బలమైన ఆహారం చవకగా తయారుచేయడం, వేటిలో ఏ పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి.	చర్చ, చిత్రాలు, వార్తలు, నినాదాలు, కృత్యం
4.	నీరు	- కూల్ డ్రింక్ లు దాహం తీరుస్తాయా? కూల్ డ్రింక్ లో ఏముంటుంది? - మినరల్ వాటర్ మాయాజాలం.	చిత్రాలు, చర్చ, వ్యాసాలు
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు - వ్యాధులు - అవగాహన	- విషజంతువులు (పాము, తేలు) కరిచినప్పుడు ప్రథమ చికిత్స చేయడం. - ప్రజారోగ్య సంస్థలు/ PHC / BLOOD BANK / మొదలగునవి. వ్యాధులు - తలనొప్పి.	చర్చ, ఇంటర్వ్యూ
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	మనం కోపాన్ని ఆపుకోగలమా? ఇతరులతో ప్రవర్తించడం ఎలా? లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడంలో బలాలు-బలహీనతలు మూఢనమ్మకం - సెలైన్ పెడితే బలం వస్తుందా? మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేసిన వారెవరు?	ప్రదర్శన, చర్చ విజయగాథలు

ఆరోగ్యవిద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 9వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	శారీరక పెరుగదలపై ప్రభావం చూపే అంశాల గురించి అవగాహన, ఒత్తిడి SMART Analytic శారీరకలోపాలు, న్యూనత పోగొట్టుకోవడం, ఆత్మ విశ్వాసం పొందడం.	జట్టు పని, చర్చ
2.	పరిసరాలు	- బడితోట, పరిరక్షణ ప్రణాళిక. - పాఠశాల పరిసరాలను పచ్చదనంతో నింపుదాం. - వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, పూలమొక్కల గింజలు సేకరించడం, పంచడం, పెంచడం. (బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటిన మొక్క)	చర్చ, కృత్యం, సేకరణ
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	- హెల్త్ డ్రింక్ లు బలాన్నిస్తాయా? హెల్త్ డ్రింక్ లో ఏముంటుంది? - పనికి, ఆదాయానికి, ఆరోగ్యానికి ఉండే సంబంధం.	చర్చ, కృత్యం
4.	నీరు	నీటి వనరులు, వర్షాకాలం, వేసవికాలాలలో నీటి గురించి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు. - తగినంత నీరు త్రాగకపోవడం, మూత్రవిసర్జనను ఆపుకోవడం వలన కలిగే నష్టాలు.	చర్చ
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు - వ్యాధులు - అవగాహన	గాయాలను శుభ్రం చేయడం, పెయిన్ కిల్లర్లు, విటమిన్ మాత్రలు, నులివురుగుల మాత్రలు మొదలగు వాటి గురించి తెలుసుకోవడం. - ప్రథమ చికిత్స-కళ్ళుతిరగడం, తేనేటీగలు కుట్టడం, నీళ్ళల్లో మునగడం. - మొటిమలు, వ్యాధులు-రక్తహీనత. - ఋతుచక్రం, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, బాలురలో ద్వితీయలైంగిక లక్షణాలపై అవగాహన/ ఒత్తిడిని అధిగమించడం.	చర్చ, ఇంటర్వ్యూ
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	సామాజిక సంబంధాలు పాటించడం - సామాజిక కట్టుబాట్లు వ్యక్తి పరివర్తన మీద ప్రభావం తెలుసుకోవడం. దయ్యాలపడ్తాయా - మూఢనమ్మకాలు, స్నేహితుల ప్రభావం - దురలవాట్లు - పొగత్రాగడం, సారా త్రాగేఅలవాటు, గుట్కా, కళారూపాలద్వారా సామాజిక ఆరోగ్య ప్రచారం.	చర్చ

ఆరోగ్య విద్య - పాఠ్యప్రణాళిక - 10వ తరగతి

క్ర. సం.	ఇతివృత్తం	అంశాలు	రిమార్కులు
1.	శరీరం	శారీరక, జీవవ్యవస్థల గురించి అవగాహన. పునరుత్పత్తి లక్షణాలు - అవగాహన. ఉద్యేగాలు - నియంత్రణ.	చార్టులు, పుస్తకాలు, చర్చలు
2.	పరిసరాలు	- అభివృద్ధి-పర్యావరణానికి కలిగే హాని. - సుస్థిర అభివృద్ధి అంటే ఏమిటి?	చర్చ, వార్తాంశాలు
3.	ఆహారం - పోషక విలువలు	బడితోట, పెరటితోట, నేను నాటి మొక్క - ఆహారంపై పురుగు మందుల ప్రభావం. - ప్రయాణ సమయంలో తీసుకునే ఆహారం, జాగ్రత్తలు.	కృత్యం, చర్చ
4.	నీరు	- పరిశుభ్రమైన మంచినీటి సరఫరా - RO System. - స్థానిక నీటిసరఫరా వ్యవస్థ-పరిశుభ్రత.	కృత్యం, చర్చ
5.	ఆరోగ్య అలవాట్లు - వ్యాధులు - అవగాహన	- కొన్ని రకాల జబ్బులు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు. రక్తపీడనం, నాడి కొట్టుకోవడం గురించి తెలుసుకోవడం. జ్వరం-తడిబట్ట వైద్యం, ప్రథమ చికిత్స ప్రాణరక్షణ సూత్రాలు. బి.పి. కొలిచే పరికరాన్ని ఉపయోగించడం.	కృత్యం, చర్చ
6.	సామాజిక ఆరోగ్యం	మనం మన భవిష్యత్తు - భవిష్యత్తు లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడం/ సమాజ కృత్యాలలో (పండుగలు, శుభకార్యాలు) పాల్గొనడం. మన ఊరికోసం మనమేమి చేద్దాం. మూఢనమ్మకాలు - గ్రహణం చూస్తే?	చర్చ, పుస్తకాలు చదవడం