

सेट B



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर
छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

खेल खेलने के नियम:

यह खेल कक्षा छह से आठ के छात्र/छात्राओं के लिए है।

- यह खेल एक बार में 16 छात्र/छात्राएँ खेल सकते हैं।
- फैसिलिटेटर कार्ड को एक-एक करके छात्र/छात्राओं में बाँट दें।
- सेट A में स्वास्थ्यवर्धक भोजन और जंक फूड की तस्वीरें होंगी और सेट B पर जंक फूड और स्वस्थ आहार के हानिकारक और लाभकारी प्रभावों के बारे में जानकारी होगी।
- फैसिलिटेटर के निर्देश के हिसाब से छात्र/छात्राओं को इन दोनों सेट के कार्डों को मिलाना होगा। इसके बाद जिन दो छात्र/छात्राओं का कार्ड मिल जाए, वे सबके सामने आकर उनके कार्ड में दिए गए जंक फूड के हानिकारक या स्वस्थ आहार के लाभकारी प्रभावों के बारे में सबको बताएँगे।
- पूर्ण और संतुलित आहार के बारे में जानकारी के लिए भी एक कार्ड दिया गया है। इस कार्ड की मदद से फैसिलिटेटर छात्र/छात्राओं को बताएँगे कि घर का बना खाना स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा होता है और सारे जरूरी पोषक तत्व इसमें पाए जाते हैं।
- आखिरी कार्ड में जंक फूड और स्वस्थ आहार के शरीर पर क्या प्रभाव होते हैं इससे सम्बंधित एक तस्वीर दी गई है। यह तस्वीर छात्र/छात्राओं को दिखाएँ और चर्चा करें।
- **फैसिलिटेटर द्वारा डिब्रीफ:** जंक फूड और स्वास्थ्यवर्धक भोजन के सेवन के प्रभावों और परिणामों को समझना महत्वपूर्ण है। जंक फूड का स्वाद तो बेहतर हो सकता है लेकिन आगे जाकर यह बालक/बालिकाओं के शारीरिक और मानसिक विकास को प्रभावित करता है।