

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

पारस्परिक संबंध और आपसी बातचीत

जनवरी

- भावनाओं को समझना, सौहार्दपूर्ण मेलजोल होना
- बुरी संगत से बचना
- स्पष्ट बातचीत / संचार का महत्व
- किशोर और किशोरियों के अच्छे नागरिक हेतु कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
राष्ट्रीय युवा दिवस 12 जनवरी

बाल शोषण और शारीरिक चोट

मार्च

- लिंग एवं जेंडर तथा लिंग भेदभाव पर चर्चा
- किशोर किशोरियों के स्वास्थ्य पर लिंग आधारित हिंसा का प्रभाव
- लिंग आधारित भूमिकाएं और धारणाएँ
- लिंग आधारित हिंसा और अस्वस्थ सम्बन्धों के संकेत
- सड़क सुरक्षा नियम और सड़क दुर्घटनाओं से बचना
- बाल शोषण - सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श
- बाल शोषण की रोकथाम
- बुलिंग

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस 8 मार्च

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

मई

- माहवारी चक्र का महत्व, माहवारी की शुल्भावत होना (मेनार्क), प्रक्रियाएँ एवं माहवारी के दौरान स्वच्छता
- सेनेटरी नैपकिन और अन्य सामग्री का उपयोग और सुरक्षित निस्तारण
- माहवारी के बारे में किशोर व किशोरियों की जानकारी बढ़ाना

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व माहवारी दिवस 28 मई

परिवार नियोजन

जुलाई

- परिवार नियोजन की समझ बढ़ाना
- परिवार नियोजन का महत्व
- किशोरावस्था में गर्भावस्था और इसके प्रभाव
- उपलब्ध परिवार नियोजन / गर्भनिरोधक के आधुनिक तरीके

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व जनसंख्या दिवस 11 जुलाई

पोषण

सितम्बर

- एनीमिया की व्यापकता: किशोरावस्था के दौरान इससे होने वाले नुकसान
- साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड अनुपूरण (WIFS) और इसका अनुपालन
- किशोरों में पोषण और इसका महत्व
- आहार विविधता
- स्वस्थ भोजन खाना और जंक फूड से बचना

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
राष्ट्रीय पोषण माह

नशावृत्ति अथवा नशीले पदार्थों का सेवन

नवम्बर

- किस्ती प्रकार की लत जैसे फोन, गैमिंग, अन्य के लिए मदद और धैर्य लेना
- किशोरों में नशीले पदार्थों का सेवन
- नशावृत्ति: खतरे के संकेत
- शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर मादक / नशीले पदार्थों के सेवन का प्रभाव
- रोकथाम के उपाय - "ना" कहना सीखें
- इंटरनेट के सुरक्षित इस्तेमाल को प्रोत्साहन
- मोबाइल फोन के अत्याधिक उपयोग से होने वाले दुष्प्रभाव

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
मधुमेह दिवस / वाल दिवस 14 नवम्बर

नैर-संचारी रोग (एनसीडी)

फरवरी

- नैर-संचारी रोग (एनसीडी) जैसे हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप
- नैर-संचारी रोगों के कारण और लक्षण, खतरे के संकेतों की पहचान एनसीडी से बचाव
- सर्वाइकल कैंसर और इसके बचाव पर चर्चा
- स्वस्थ जीवनशैली, स्वस्थ आहार

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
वर्ल्ड कैंसर डे 4 फरवरी,
राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस 10 फरवरी

कम उम्र में शादी

अप्रैल

- सही उम्र में शादी करने के लाभ
- कम उम्र में शादी की मान्यताएँ
- कम उम्र में शादी के दुष्परिणाम जैसे शारीरिक और मानसिक तनाव आदि

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व स्वास्थ्य दिवस 7 अप्रैल

किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन

जून

- अपने शरीर को जानें - अपनी शारीरिक बनावट / छवि से सहज रहें
- किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक, भावनात्मक एवं सामाजिक परिवर्तन
- किशोर-किशोरियों के प्रति समाज के व्यवहार में होने वाले बदलाव
- बढ़ती उम्र और अन्य परिवर्तनों के बारे में मिथक
- किशोरावस्था के दौरान स्थिमा का मुकाबला करने के लिए जीवन कौशल

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून

साफ, सफाई एवं स्वच्छता

कृमि मुक्ति (डीवॉर्मिंग)

अगस्त

- व्यक्तिगत स्वच्छता और सफाई
- हाथ धोने के उचित तरीके
- संक्रमण के 5 पक्ष
- कृमि मुक्ति क्या है, यह कैसे काम करती है, इसकी आवश्यकता क्यों है?
- राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस (नेशनल डीवॉर्मिंग डे)
- पेट के फीड़ों के बारे में मिथक और तथ्य
- अलबैडोजोल के सेवन और अनुपालन का महत्व

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस 10 अगस्त

भावनात्मक स्वास्थ्य

अक्टूबर

- किशोर और किशोरियों में भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याएँ
- किशोर और किशोरियों में भावनात्मक तनाव के खतरों के संकेत
- नशीले पदार्थों का उपयोग एवं लत
- डिप्रेशन, चिंता, ओसीडी, नशीली दवाओं के दुरुपयोग, आत्महत्या के विचार
- शरीर को स्वस्थ रखने के लिये योग, ध्यान, खेल में रुचि लेना
- परामर्श (काउंसलिंग) या मनोवैज्ञानिक चिकित्सा (थेरेपी)

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस 10 अक्टूबर

एसटीआई/आरटीआई और एचआईवी

दिसंबर

- एसटीआई/ आरटीआई पर चर्चा
- एचआईवी/एड्स पर चर्चा
- जिम्मेदार यौन व्यवहार
- एचआईवी/एड्स से संबंधित मिथक और तथ्य

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व एड्स दिवस 1 दिसंबर

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें