



Centre for  
Knowledge &  
Development

किशोर स्वास्थ्य  
की तैयारी,  
है जारी!

किशोर स्वास्थ्य कुंजी

प्रोजेक्ट उत्थान

# किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर



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

<div style="text-align: center;">  <p><b>पारस्परिक संवेद्य और आपसी बातचीत</b> <b>जनवरी</b></p> <p>प्राप्तिकारों को समझा, भीमार्दूर्ज विकास देश सूनी लोगों से बात स्वच्छ वायरिटी संसाधन का बाब्द विदेशी और विदेशी के लिए जानकारी हेतु कार्यवीर और विनेदारियों पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 12 जनवरी</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p><b>री-संचारी देश (एनसीटी)</b> <b>फरवरी</b></p> <p>री-संचारी देश (एनसीटी) जैसे इव्वरी, कैल, नूर्दू, नीटाया, 200 राज्यालय री-संचारी देश के लोगों और लोगों, जो के संस्कृतों की स्थान राष्ट्रीयी से बाचा साइरेक्ट विकास और इसके बाब्द पर वर्ष स्वच्छ वीनोंसीरी, ब्रह्म लाला</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास दिवस प्राप्ति पुस्तक दिवस 2 फरवरी प्राप्ति पुस्तक दिवस 10 फरवरी</p> </div>
<div style="text-align: center;">  <p><b>बाल शोधन और शोधारेक घोट</b> <b>मार्च</b></p> <p>लिंग शोधन का लिंग शोधारेक घोट विदेशी विदेशी के सामाजिक पर वर्ष लिंग आपसी भूमिका और पारस्परिक लिंग आपसी दिवस और अप्राप्ति सम्पर्क के सेवा बाल शोधन और सूनी लोगों को सुनिश्चित बनाए बाल शोधन - सूनी लोगों और अप्राप्ति सम्पर्क बाल शोधन की देश</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 23 मार्च</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p><b>कम उम्र में शादी</b> <b>अप्रैल</b></p> <p>सही उम्र में शादी करने के साथ कम उम्र में शादी की समस्याएं कम उम्र में शादी के प्रमुख विकास विकास विकास विकास शादीकारी और मानसिक स्वास्थ्य अधि</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 1 अप्रैल प्राप्ति पुस्तक दिवस 7 अप्रैल</p> </div>
<div style="text-align: center;">  <p><b>माहावारी स्वच्छता प्रवर्द्धन</b> <b>मई</b></p> <p>माहावारी वक्त का भवन, माहावारी की सुनाम होता (मैरेवी), मैरेवी एवं माहावारी के दीन स्वच्छता सेवाएं विदेशी और अप्राप्ति सम्पर्क और सूनी लोगों माहावारी के लिए विदेशी विदेशी की सुनाम कराए</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 21 मई</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p><b>किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन</b> <b>जून</b></p> <p>अपने परिवार के लिए - अपने लोकों का सारांश / परिवार के साथ दें विदेशीवाला के दौरान होने वाली सामाजिक, भावनावाला एवं सामाजिक चीजों विदेशीवाली के लिए सामाजिक विकास में होने वाली सामाजिक विदेशी जूलै और अप्रिली के बाद में लिए विदेशीवाला के दौरान सिंगा का प्रमुखवाला करने के लिए विदेशीवाला</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 1 जूलै</p> </div>
<div style="text-align: center;">  <p><b>परिवार नियोजन</b> <b>जुलाई</b></p> <p>परिवार नियोजन की सुनाम बनाए परिवार नियोजन का भवन विदेशीवाला एवं सूनी लोगों और इनके प्रभाव उपरांक परिवार नियोजन / मानसिकों के अप्राप्ति देश</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 11 जुलाई</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p><b>साफ, संकरी एवं स्वच्छता</b> <b>अगस्त</b></p> <p>साफीवाला स्वच्छता और संकरी इस दौरान के लिए देश संकरी जूलै का भवन इसी जूलै विकास (प्राप्ति पुस्तक दिवस 1) संकरी जूलै और अप्रिली के बाद में लिए अंतर्राष्ट्रीय सेवन और अप्राप्ति का भवन</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 10 अगस्त</p> </div>
<div style="text-align: center;">  <p><b>पोषण</b> <b>स्थिरता</b></p> <p>प्राप्ति प्राप्ति की मानसिक विदेशीवाला के दौरान इसे लिए सुनाम प्राप्ति प्राप्ति का भवन और सूनी लोगों विदेशीवाला में सूनी लोगों और सूनी लोगों जूलै विदेशी भवन और लोगों का भवन</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 14 अगस्त</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p><b>भावनावालक स्वास्थ्य</b> <b>अक्टूबर</b></p> <p>विदेशी और विदेशी में भावनावालक स्वास्थ्य विकास विदेशी और विदेशी में भावनावालक का भवन के सेवा विदेशी जूलै का भवन विदेशी, जूलै, अप्रिली, नीटाया विकास की सुनामवाला, आजवाला का विकास हार्दिक जूलै विकास के लिए खेल, ध्यान, जैव एवं सांस्कृतिक विकास (रीपोर्ट) पारस्परिक सेवन और अप्राप्ति का भवन</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 10 अक्टूबर</p> </div>
<div style="text-align: center;">  <p><b>नशाद्युति अद्याती नशीले पदार्थों का सेवन</b> <b>नवंवर</b></p> <p>नशाद्युति अद्याती और प्राप्ति पुस्तक / नशाद्युति प्राप्ति पुस्तक / नशाद्युति अद्याती और प्राप्ति पुस्तक / नशाद्युति अद्याती का भवन विदेशी में नशीले विदेशी का भवन नशाद्युति जूलै का भवन प्राप्ति प्राप्ति और भावनावालक विकास विकास / विदेशी विदेशी की सुनाम का भवन विदेशीवाला के जूलै - 'प्राप्ति पुस्तक' देशों के गुरुत्वादारी की विदेशी नशाद्युति विदेशी के अप्राप्ति विदेशी के होने वाली सुनाम</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 14 नवंवर</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p><b>एस्ट्रोइआई/आटोइआई और एचआर्डी</b> <b>दिसंबर</b></p> <p>एस्ट्रोइआई/आटोइआई पर वर्ष एचआर्डी/एचआर्डी पर वर्ष विदेशी जूलै का भवन एप्रिली/जूलै/जूलै विकास (प्राप्ति पुस्तक दिवस 1)</p> <p>पारस्परिक संवेद्य विकास प्राप्ति पुस्तक दिवस 1 दिसंबर</p> </div>

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

# विषय सूची



## प्रोजेक्ट उत्थान

प्रोजेक्ट उत्थान को सेंटर फॉर नॉलेज एंड डेवलपमेंट (CKD) द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश के सहयोग से बाराबंकी, बरेली और सोनभद्र जनपदों में किशोर स्वास्थ्य के बेहतर परिणामों को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से कार्यान्वित किया जा रहा है।

“ इस परियोजना की संरचना, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK), स्कूल स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम (SHWP), राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK) और टेली-मानस (Tele-MANAS) जैसी प्रमुख सरकारी योजनाओं के समन्वय के माध्यम से किशोरों के विकास और भावनात्मक स्वास्थ्य में आने वाली बाधाओं को संबोधित करती है।

साप्ताहिक आयरन और फॉलिक एसिड अनुपूरण (WIFS) कार्यक्रम को सुदृढ़ किया जा रहा है, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि सभी विद्यालय जाने वाले किशोरों को नियमित रूप से आयरन की गोलियाँ मिलें।

प्रोजेक्ट उत्थान, स्कूल स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम (SHWP) को पुनः सक्रिय करने की दिशा में भी कार्य कर रहा है। इसके अंतर्गत हेल्थ एंड वेलनेस एम्बेसडर्स (HWAs) और स्कूल हेल्थ एंड वेलनेस मैसेंजर (HWMs) को प्रशिक्षित किया जा रहा है।

# किशोर स्वास्थ्य कुंजी का प्रभावी उपयोग

## फेसीलिटेटर्स के लिए मार्गदर्शिका

कुंजी एक आकर्षक और चित्र-आधारित टूल है, जिसे विशेष रूप से किशोरों के स्वास्थ्य से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर संवाद शुरू करने और उन्हें दिशा देने के लिए तैयार की गयी हैं। यह स्कूल हेल्थ एंड वेलनेस प्रोग्राम (SHWP) कैलेंडर की थीम्स पर आधारित है और जटिल विषयों को सरल, रोचक और सहज बनाती है।

इसका उपयोग शिक्षक, हेल्थ एंड वेलनेस एंबेसडर (HWA), हेल्थ एंड वेलनेस मैसेंजर्स (HWM), प्रधानाचार्य, AH काउंसलर, कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर (CHO) आदि के द्वारा किया जा सकता है। 'किशोर स्वास्थ्य कुंजी' उन्हें ऐसा वातावरण बनाने में मदद करेगी, जहाँ सभी मिलकर आसानी से सीख सकें।

### किशोर स्वास्थ्य कुंजी के उद्देश्य

- संवाद की शुरुआत:** किशोर स्वास्थ्य कुंजी भावनात्मक स्वास्थ्य, एनीमिया, पोषण, स्वच्छता, लैंगिक समानता जैसे विषयों पर बातचीत की दिशा तय करती है।
- चित्रों के माध्यम से सीखना:** चित्रों के माध्यम से जानकारी देना न सिर्फ रोचक होता है बल्कि समझना भी आसान बनाता है।
- भागीदारी बढ़ाना:** यह किशोरों को सोचने, समझने और अपने विचार साझा करने के लिए प्रेरित करती है।
- संवेदनशील विषयों पर चर्चा:** किशोर स्वास्थ्य कुंजी संवेदनशील मुद्दों को सहज तरीके से प्रस्तुत करती है, जिससे किशोर खुलकर बात कर सकें।

# किशोर स्वास्थ्य कुंजी का उपयोग कैसे करें

सत्र की शुरुआत हल्के-फुल्के तरीके से करें: किसी खेल, कहानी या सवाल के माध्यम से समूह को सहज बनाएं।

गहराई से बातचीत करें: प्रश्नों से संवाद को आगे बढ़ाएं, जैसे: “अगर आप इस स्थिति में होते तो क्या करते?” “इसका क्या असर हो सकता है?”

SHWP कैलेंडर से तालमेल रखें: हर सत्र में किशोर स्वास्थ्य कुंजी की वही थीम चुनें जो SHWP कैलेंडर में दी गई हो।

चित्र दिखाएं और चर्चा शुरू करें: किशोरों को चित्र देखने और उसमें दिखाई गई बातों पर विचार करने को कहें।

सहायक सामग्री का उपयोग करें: चार्ट पेपर, बोर्ड या चित्रांकन जैसे तरीकों से किशोरों को शामिल करें।

सही जानकारी साझा करें: यदि शिक्षक या HWA को किसी विषय पर संदेह हो, तो AH काउंसलर या CHO से सहायता लें।

**Health & Wellness  
Messengers (HWMs):** के साथ समन्वय करें। उन्हें सत्र से पहले तैयार करें और चर्चा के बाद उनका फीडबैक लें।

## प्रथावी संचालन के सुझाव

- **सुरक्षित माहौल बनाएं:** किशोरों को खुलकर बोलने का अवसर दें।
- **संवाद को प्राथमिकता दें:** किशोरों को ज्यादा बोलने दें, गतिविधियों को संवादात्मक बनाएं।
- **लचीलापन रखें:** समूह की जरूरत के अनुसार सत्र को ढालें।
- **सत्र का सार बताएं:** अंत में प्रमुख बिंदुओं को दोहराएं और पूछें, “आज आपने क्या सीखा?”
- **संसाधनों से जुड़े रहें:** RSKS और SHWP के नवीनतम दिशानिर्देशों की जानकारी रखें। AHC या CHO से संपर्क में रहें।

## आपकी भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है!

किशोर स्वास्थ्य कुंजी के माध्यम से आप किशोरों को जीवन से जुड़े विषयों पर सोचने, समझने और निर्णय लेने में सक्षम बना सकते हैं। आइए हम सभी मिलकर एक ऐसा वातावरण बनाएं जिसमें स्वास्थ्य और कल्याण की बातें रोचक, समावेशी और असरदार हों।



# किशोरावस्था का स्वस्थ विकास

हर बदलाव है खास,  
खुद पे रखो विश्वास

# किशोरावस्था का स्वस्थ विकास

हर बदलाव है खास,  
खुद पेरखो विश्वास

## किशोरावस्था जीवन का एक अहम पड़ाव

10 से 19 वर्ष की उम्र किशोरावस्था है, जब लड़के और लड़कियां शारीरिक और भावनात्मक बदलावों से गुजरते हैं। ये बदलाव स्वाभाविक हैं और सही जानकारी से इन्हें आत्मविश्वास से अपनाया जा सकता है।

### किशोरावस्था में होने वाले बदलाव



### सकारात्मक शरीर छवि के लिए सुझाव

- अपने शरीर की क्षमताओं को पहचानें और सराहें।
- अपने बारे में पसंदीदा चीजों की सूची बनाएं।
- सकारात्मक सोच रखने वालों के साथ समय बिताएं।
- आत्मविश्वास बढ़ाने वाले आरामदायक कपड़े पहनें।
- मीडिया और सामाजिक संदेशों को जागरूकता के साथ स्वीकारें।
- दूसरों की मदद करने के लिए छोटे-छोटे काम करें।



## मुख्य संदेश

- किशोरों में बदलाव अलग-अलग समय  
और तरीके से होते हैं।
- दूसरों के अनुभवों के प्रति संवेदनशील बनें।
- सही जानकारी मिथकों और रूढ़ियों को  
तोड़ने में मदद करती है।

## केस स्टडी: मिहिर और राकेश की बातचीत

चलिए इस विषय की ओर अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

तुम्हारी आवाज  
लड़कियों  
जैसी है 😊

क्या मैं अलग हूँ?  
मेरी आवाज  
लड़कियों जैसी  
क्यों है?

## स्थिति

राकेश, मिहिर को उसकी आवाज और चेहरे के बालों को लेकर चिढ़ाता है। मिहिर सोचता है कि उसमें कोई कमी है और वह अपनी माँ से यह सवाल करता है।

## चर्चा के बिंदु

- राकेश के उपहास से मिहिर कैसा महसूस करता होगा?
- क्या मिहिर में वाकई कोई कमी है?
- अगर आप मिहिर की जगह होते, आप सही जानकारी के लिए किस से बात करते हैं?

## बदलावों को समझें और अपनाएं

- यह चर्चा किशोरों को उनके शारीरिक और मानसिक बदलावों को समझने और आत्मविश्वास के साथ स्वीकार करने में मदद करती है।
- सही दृष्टिकोण और जानकारी से किशोरावस्था की चुनौतियों का सामना किया जा सकता है।

# मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन

मासिक धर्म की समझें,  
स्वच्छता की अपनाएं

लालिक धर्म स्वच्छता  
प्रबंधन

# मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन

## मासिक धर्म की समझें, स्वच्छता की अपनाएं

## मिनार्की/पहला पीरियड

मिनार्की वह अवस्था है जब किशोरी को पहला पीरियड होता है (9-16 वर्ष)। यह सामान्य है, और मासिक चक्र 28-40 दिनों का होता है, जिसमें रक्तस्राव 3-5 दिनों तक रहता है। भावनात्मक बदलाव स्वाभाविक हैं। इसका मतलब शादी या मातृत्व के लिए तैयार होना नहीं है।

### मासिक धर्म क्यों होता है?



### गर्भाशय की परत

यदि अंडाणु निषेचित नहीं होता, तो गर्भाशय की परत टूटकर मासिक धर्म के रूप में बाहर निकलती है।

## मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता का ध्यान कैसे रखना चाहिए?

उपयोग किए गए कपड़े को गर्म पानी और साबून से धोएं और धूप में सुखाएं

सैनिटरी नैपकिन का उपयोग कर सामान्य दिनचर्या बनाए रखें

नैपकिन /साफ सूती कपड़े के प्रयोग से पहले और बाद में साबून से हाथ जरूर साफ करें

नैपकिन उपलब्ध न होने पर, साफ सूती कपड़े का उपयोग करें

नैपकिन को खुले में न फेंके

दिन में 3-4 बार नैपकिन या कपड़ा बदलें

नैपकिन को अखबार में लपेटकर कूड़ेदान में डालें

इस विषय में बेड़िज़िग्न क अपने टीचर, दोस्तों, और पेरेंट्स से बात करें

## स्वप्रदोष (Wet Dreams)

- (स्वप्रदोष है प्राकृतिक, डरने की नहीं, समझने की बात है)
- शुक्राणु का बनना और उत्सर्जन किशोरों में सामान्य है, जिसे स्वप्रदोष कहते हैं। यह शारीरिक विकास का हिस्सा है।

## मुख्य बातें

स्वप्रदोष किशोरों के यौवन में सामान्य और स्वाभाविक है। यह शारीरिक समस्या का संकेत नहीं है। इससे कोई शारीरिक या मानसिक नुकसान नहीं होता।

## मिथक और सत्य

चलिए इन विषयों को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

मिथक



सत्य



मासिक धर्म अशुद्ध या गंदा होता है	यह एक प्राकृतिक और स्वस्थ जैविक प्रक्रिया है
पीरियड्स के दौरान धार्मिक स्थानों या रसोई में नहीं जाना चाहिए	ऐसा कोई वैज्ञानिक तथ्य नहीं है। स्वच्छता का ध्यान रखें हुए किशोरियां अपनी सामान्य गतिविधियाँ कर सकती हैं
सैनिटरी नैपकिन से बांझापन हो सकता है	सैनिटरी नैपकिन का उचित उपयोग पूरी तरह सुरक्षित है
पीरियड्स में नहाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है	नहाना स्वच्छता और आराम के लिए जरूरी है
खट्टी चीजें नहीं खानी चाहिए	इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है, यह केवल एक मिथक है
स्वप्रदोष से शारीरिक कमजोरी होती है	स्वप्रदोष एक सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है। इससे शरीर पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता
बार-बार स्वप्रदोष से शुक्राणु खत्म हो जाते हैं	पुरुषों के शरीर में लगातार शुक्राणु बनते रहते हैं। स्वप्रदोष से शुक्राणु खत्म नहीं होते



# पोषण

सही पोषण, स्वस्थ जीवन

पोषण

# पोषण

## सही पोषण, स्वस्थ जीवन

## संतुलित आहार



तिरंगा थाली

संतुलित आहार में सभी आवश्यक पोषक तत्व शामिल होते हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य, ऊर्जा, विकास, और बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

किशोरों को नियमित रूप से तिरंगा थाली जैसा संतुलित भोजन लेना चाहिए, जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, खनिज और विटामिन भरपूर मात्रा में हों।



## तिरंगा थाली



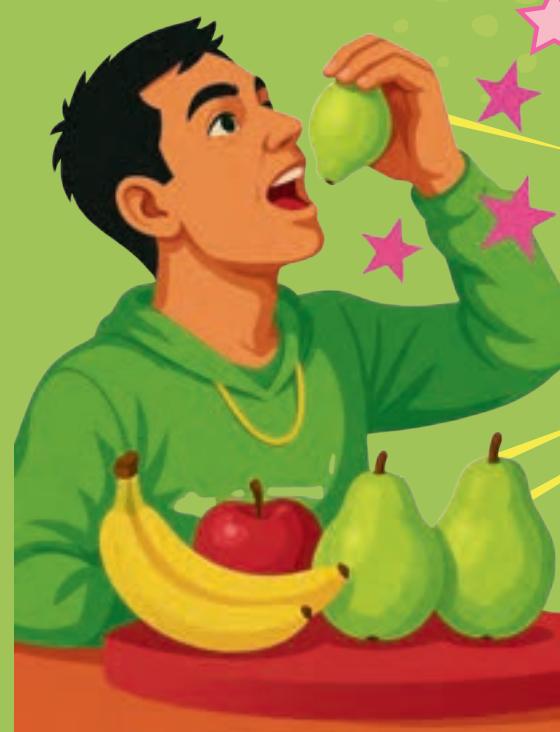
**नारंगी** – फल व सब्जियाँ जैसे गाजर, कट्टू, शकरकंद, पपीता, संतरा, सभी दाले

**सफेद** - अनाज जैसे चावल, मूँगफली, दूध व पनीर

**हरा** - पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, सरसों, हरी मटर, भिंडी

## आहार विविधता

विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करें ताकि शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व मिलें। फलों, सब्जियों, अनाज, प्रोटीन और वसा के विविध स्रोतों को शामिल करें।



## एनीमिया

यह स्थिति लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन की कमी के कारण होती है, आमतौर पर आयरन की कमी से। किशोरों में हीमोग्लोबिन स्तर 12 ग्राम/100 मिलीग्राम से कम है, तो एनीमिया है।



थकान, कमज़ोरी,  
चक्कर आना



त्वचा, नाखून, और  
होंठों का पीला पड़ना



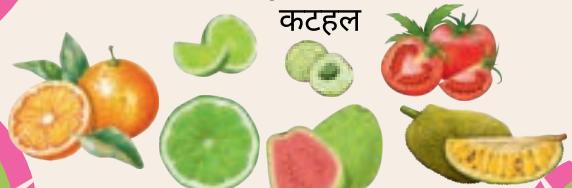
तेज़ दिल की धड़कन,  
सांस की कमी



पढ़ाई और खेल में  
रुचि की कमी

## विविधिन युक्त आहार

संतरा, आँवला, नींबू, टमाटर, मौसमी, अमरूद,



कटहल

## आयरन युक्त आहार

हरी सब्जियाँ, फल, अनाज, मूँगफली,  
अंडा, मछली, गुड, चना



### क्या करें

- सप्ताह में एक दिन नीली IFA टैबलेट लें।
- भोजन के एक घंटे बाद टैबलेट लें।
- टैबलेट को पानी के साथ निगलें।
- आयरन की गोली खट्टी चीज़ें जैसे नींबू या आँवला के साथ लें, फायदा ज्यादा होगा।

### क्या न करें

- खाली पेट IFA न लें।
- गोली को चबाएं या तोड़ें नहीं।
- चाय/कॉफी/दूध के साथ गोली न लें।
- बीमार होने पर गोली न लें, ठीक होने के बाद फिर शुरू करें।

## साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरक (WIFS)

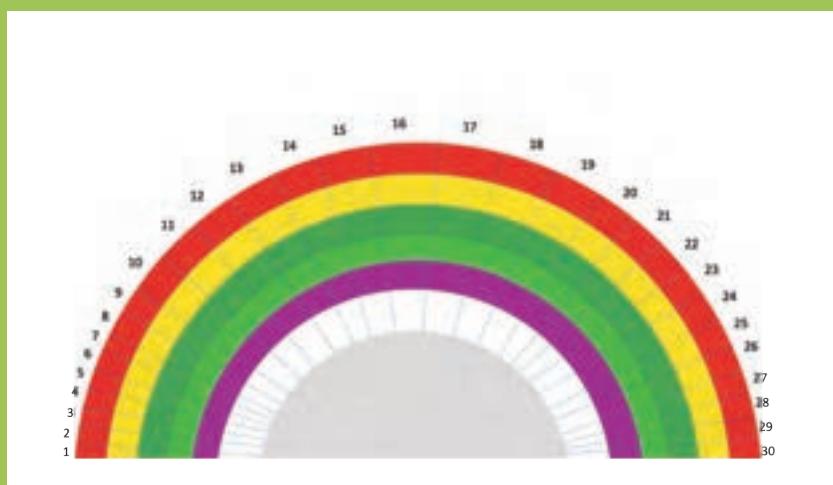
WIFS के तहत, सभी किशोरों को हर सप्ताह स्कूल स्तर पर एक नीली गोली दी जाती है, जो एनीमिया से बचाव में मदद करती है। नीली गोली में आयरन (60 मिलीग्राम) और फोलिक एसिड (500 माइक्रोग्राम) होता है। यह दवा नहीं, बल्कि पोषण अनुपूरक है।



## चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

जानें कि आप स्वास्थ्यवर्धक भोजन कर रहे हैं या नहीं। महीने के अंत में अपने माता-पिता से चर्चा करें और देखें कि क्या आप परिवार के बजट में रहते हुए स्वास्थ्यवर्धक भोजन कर सकते हैं। यदि इसमें कोई कमी है, तो उसे सुधारने के तरीके खोजें।

- **लाल:** सेब (छिलके सहित), अनार, तरबूज, टमाटर, गाजर, चुकंदर, लाल शिमलामिर्च, राजमा, गुड़, सूखे मेवे, दाल
- **पीला:** पपीता, संतरा अनानास, आम, पीली शिमला मिर्च, मक्का, कद्दू, शकरकंद, दाल, नींबू
- **गहरा हरा:** पालक, मेथी, ब्रोकोली, हरी बीन्स, हरा प्याज, तोरई, हरी शिमला मिर्च, करेला, भिंडी, हरा कद्दू, परवल, सरसों
- **हल्का हरा:** नाशपाती, हरा सेब, कीवी, पत्ता गोभी, खीरा, मटर, लौकी, सलाद पत्ता, टिंडा
- **बैंगनी:** जामुन, काले अंगूर, बैंगन, बैंगनी पत्ता गोभी, जैतून, मूली
- **सफेद:** केला, लीची, आलू, अरबी, शलजम, फूलगोभी, प्याज, मूली, ज्वार, चावल, सोयाबीन, खरबूजा, पनीर, दही, दूध





सही उम्र में शादी

# सही उम्र में शादी

## अपने जीवन को खुशहाल और सफल बनाएं

**सही उम्र में शादी**  
**अपने जीवन को खुशहाल और**  
**सफल बनाएं**

## लड़कियों के लिए सही उम्र कम से कम 18 साल और लड़कों के लिए 21 साल है।

अपने भविष्य की कल्पना करें

- **प्रश्न पूछें:** "आप बड़े होकर क्या बनना चाहते हैं?"
- छात्रों को अपने सपने साझा करने दें (डॉक्टर, शिक्षक, वैज्ञानिक, खिलाड़ी आदि)।
- **फिर पूछें:** अगर कम उम्र में शादी हो जाए तो आपके इन सपनों पर क्या असर पड़ेगा?"

**चर्चा करें:** जल्दी शादी से शिक्षा रुक सकती है, स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है, करियर के मौके कम हो सकते हैं, और भविष्य के सपने अधूरे रह सकते हैं।

**विषय से जोड़ें:** सही उम्र में शादी से ही एक स्वस्थ, खुशहाल और सफल भविष्य संभव है।

### सही उम्र में शादी क्यों जरूरी है?



पढ़ाई और करियर के सपनों को पूरा करने का अवसर



मां और बच्चे के स्वास्थ्य की सुरक्षा



शरीर और मन के परिपक्व होने का समय मिलता है

### ध्यान देने योग्य बातें

- शादी का फैसला दूसरों के दबाव में नहीं, खुद करें
- शादी के बाद के जीवन की सोच-समझकर योजना बनाएं
- ऐसा साथी चुनें जो आपके विचारों और सपनों का सम्मान करे

# क्या करें?

अपने परिवार, अपने बड़ो  
और शिक्षकों से बात करें।

अगर कोई दुविधा हो तो  
किशोर स्वास्थ्य परामर्शदाता  
या कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर  
(CHO) से संपर्क करें।

शादी से जुड़े कानूनी और  
सामाजिक पहलुओं की  
जानकारी लें।

## मदद की जरूरत हो तो?

हमेंशा याद रखें, अगर आपको सहायता की  
जरूरत हो, तो हेल्पलाइन नंबर 1098 पर  
संपर्क करें।



## विवाह का सही समय

चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

**उद्देश्य:** किशोरों को समझाना कि शादी के लिए उम्र के साथ शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तैयारी भी जरूरी है।



- प्रारंभ** - किशोरों से पूछें कि वे किस उम्र में शादी करना सही मानते हैं और क्यों।
- लिखित विचार** - बच्चों से कागज पर लिखवाएं, "शादी के लिए सही समय क्या है?" उन्हें यह सोचने को कहें कि शादी के लिए तैयार होने के क्या-क्या पहलू हैं।
- चर्चा** - बच्चों से उनके विचार साझा करने को कहें। चर्चा करें कि सही समय उम्र से ज्यादा तैयारी और जिम्मेदारी से जुड़ा है।
- निष्कर्ष** - शादी का सही समय उम्र से नहीं, बल्कि तब होता है जब व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से तैयार हो।

### परिणाम

यह गतिविधि किशोरों को शादी के सही समय और इसके विभिन्न पहलूओं को समझने में मदद करेगी



# सेक्स, जेंडर और जेंडर आधारित हिंसा (GBV)

जेंडर की पहचान का सम्मान करें, हिंसा मुक्त  
समाज का निर्माण करें

# सेक्स, जेंडर और जेंडर आधारित<sup>1</sup> हिंसा (GBV)

जेंडर की पहचान का सम्मान करें, हिंसा मुक्त  
समाज का निर्माण करें

**सेक्स:** यह जैविक अंतर को दर्शाता है, जैसे पुरुष या महिला, जिसके साथ आप पैदा होते हैं, और इसे बिना शल्य चिकित्सा के बदला नहीं जा सकता है।

**जेंडर:** यह समाज द्वारा निर्धारित भूमिकाएं, व्यवहार और अपेक्षाएं हैं, जो संखृति और व्यक्तिगत पहचान के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। जेंडर वह है जो हम व्यक्त करते हैं — हमारी उपस्थिति, कार्य और भावना।

## लिंग आधारित भूमिकाएं और धारणाएं



हमारे समाज में लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग भूमिकाएं और अपेक्षाएं होती हैं, जिन्हें "लिंग आधारित भूमिकाएं" या "लिंग धारणाएं" कहा जाता है। ये धारणाएं पारंपरिक मान्यताओं पर आधारित होती हैं और कई बार हमें सीमित करती हैं।

### लिंग आधारित भूमिकाएं



समाज आज भी लड़कों से खेलकूद में अच्छा होने और लड़कियों से घरेलू कार्यों में रुचि रखने की उम्मीद करता है।





## लिंग आधारित धारणाएँ

- लड़के भावुक नहीं होते, उन्हें रोने की इजाजत नहीं होती
- लड़कियों को शांत और सौम्य होना चाहिए

## लिंग आधारित भूमिकाओं और धारणाओं के दुष्प्रभाव

- **स्वतंत्रता में कमी:** किशोरों को अपनी पसंद और क्षमताओं के अनुसार कार्य करने का अवसर नहीं मिलता
- **व्यक्तित्व का दमन:** किशोरों का प्राकृतिक व्यक्तित्व इन धारणाओं के कारण विकसित नहीं हो पाता
- **मानसिक दबाव:** किशोरों पर यह दबाव होता है कि उन्हें किसी विशेष तरीके से व्यवहार करना चाहिए

**धारणाओं की चुनौती  
देना क्यों जरूरी है?**

समाज में समान अवसर और स्वतंत्रता सुनिश्चित करने के लिए इन धारणाओं को चुनौती देना महत्वपूर्ण है। हर किशोर को अपनी पसंद और रुचियों के इन धारणाओं में बदलाव लाना महत्वपूर्ण है।

## जेंडर आधारित हिंसा (GBV) क्या है?

यह हिंसा एक व्यक्ति के जेंडर के आधार पर की जाती है। इसमें शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक हिंसा शामिल हो सकती है, जैसे घरेलू हिंसा, यौन हिंसा, उत्पीड़न आदि। GBV का गहरा प्रभाव पड़ता है और यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।



आत्म-सम्मान में  
कमी

तनाव, चिंता,  
और अवसाद

शैक्षिक प्रदर्शन में  
गिरावट

सामाजिक संबंधों में  
कठिनाई

## किशोरों पर GBV का प्रभाव

दीर्घकालिक  
स्वास्थ्य समस्याएं



चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

## जेंडर या सेक्स

कृपया नीचे दिए गए कथनों का विश्लेषण करें और उन्हें जेंडर या सेक्स के आधार पर वर्गीकृत करें

- लड़कियों को मासिक धर्म होता है, जबकि लड़कों को नहीं। (**सेक्स**)
- लड़कों को रोना और भावुक होना नहीं चाहिए। (**जेंडर**)
- लड़कियों के स्तन विकसित होते हैं। (**सेक्स**)
- लड़कियों को सूर्यास्त के बाद घर से बाहर नहीं जाना चाहिए। (**जेंडर**)
- लड़कों की हड्डियों का ढांचा लड़कियों से बड़ा होता है। (**सेक्स**)
- लड़कियों को असहज महसूस होने पर बोलना नहीं चाहिए। (**जेंडर**)
- गुलाबी रंग लड़कियों के लिए है, और नीला रंग लड़कों के लिए है। (**जेंडर**)
- लड़कियों का स्थान रसोई में है; "खाना बनाना" उनका काम है। (**जेंडर**)
- पुरुष कार चलाने में बेहतर होते हैं। (**जेंडर**)
- महिलाओं को पुरुषों के समान काम के लिए कम पैसे मिलने चाहिए। (**जेंडर**)
- लड़कियां शर्मिली और शांत रहनी चाहिए। (**जेंडर**)

## सौचने के लिए सवाल



घर के काम ज्यादातर महिलाएं / लड़कियां ही क्यों करती हैं?



कमाने का काम ज्यादातर पुरुषों के जिम्मे क्यों होता है?



क्या लड़के घर के काम कर सकते हैं? कोई उदाहरण दें।



क्या लड़कियां बाहर के काम कर सकती हैं? कोई उदाहरण दें।

क्या आपके घर में कोई ऐसा उदाहरण है जहां लड़के-लड़कियां दोनों ने समान काम किया हो? इन सवालों पर चर्चा करें और अपने अनुभव साझा करें!



# सुरक्षित इंटरनेट

## स्मार्ट और सुरक्षित भविष्य

# सुरक्षित इंटरनेट

## स्मार्ट और सुरक्षित भविष्य

## इंटरनेट के फायदे

- **जानकारी:** हर विषय पर आसानी से जानकारी
- **संचार:** वीडियो कॉल, चैट, ईमेल से कनेक्टिविटी
- **मनोरंजन:** वीडियो, गेम्स, म्यूजिक
- **शॉपिंग:** घर बैठे खरीदारी
- **कमाई:** ब्लॉगिंग, यूट्यूब से आय

## इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग के दुष्कर्षान

- पढ़ाई और शारीरिक गतिविधियों से ध्यान भटकना
- आंखों पर प्रभाव, नींद की कमी, मानसिक तनाव
- फर्जी खबरों और नकारात्मक प्रभाव वाली सामग्री तक पहुंच
- हैकिंग, फ्रॉड, और मानसिक उत्पीड़न का खतरा
- परिवार, दोस्तों और वास्तविक दुनिया से दूरी

## साइबर बुलिंग

ऑनलाइन प्लेटफार्मों पर किसी को डराने, धमकाने या परेशान करने को साइबर बुलिंग कहते हैं।



## क्या करें अगर साइबर बुलिंग हो

साइबर बुलिंग करने वाले को तुरंत ब्लॉक और रिपोर्ट करें।

माता-पिता, शिक्षक, या किसी विश्वसनीय व्यक्ति को इसके बारे में बताएं।

आवश्यकता पड़ने पर पुलिस में  
शिकायत दर्ज कराएं।

डायल

112

पुलिस के पास साइबर अपराध  
सेल होती है जो साइबर सुरक्षा  
संबंधित मामलों को संभालती है।

• फोन: 0522-2390538

• ईमेल: adg-cybercrime.lu@up.gov.in

• शिकायत: cp.ncpcr@nic.in

नेशनल साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल

- शिकायत करें: cybercrime.gov.in
- हेल्पलाइन नंबर: 155260
- ट्रिविटर हैंडल: /CYBERDOST

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

- शिकायत करें: complaint-mwcd@gov.in

# इंटरनेट और सोशल मीडिया सुरक्षा महत्वपूर्ण सावधानियां

## विषय

साइबर सुरक्षा



## परिभाषा

इंटरनेट पर व्यक्तिगत जानकारी और डिवाइसेस को सुरक्षित रखने के उपाय

## विषय

कंप्यूटर / मोबाइल सुरक्षा



## परिभाषा

कंप्यूटर / मोबाइल और उसमें स्टोर डेटा को वायरस, मालवेयर और साइबर खतरों से बचाने के उपाय

## विषय

सोशल मीडिया सुरक्षा



## परिभाषा

सोशल मीडिया पर व्यक्तिगत जानकारी और पोस्ट को सुरक्षित रखने के उपाय

## मुख्य संदेश

- पासवर्ड मजबूत रखें। संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें और अपना पासवर्ड समय समय पर बदलते रहें
- व्यक्तिगत जानकारी जैसे जन्मतिथि, बैंक विवरण, ओटीपी आदि साझा न करें और तस्वीरें सार्वजनिक न करें
- एंटीवायरस इंस्टॉल करें, केवल विश्वसनीय वेबसाइटों से डाउनलोड करें
- केवल जानकारों से फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार करें

## मिथक और सत्य

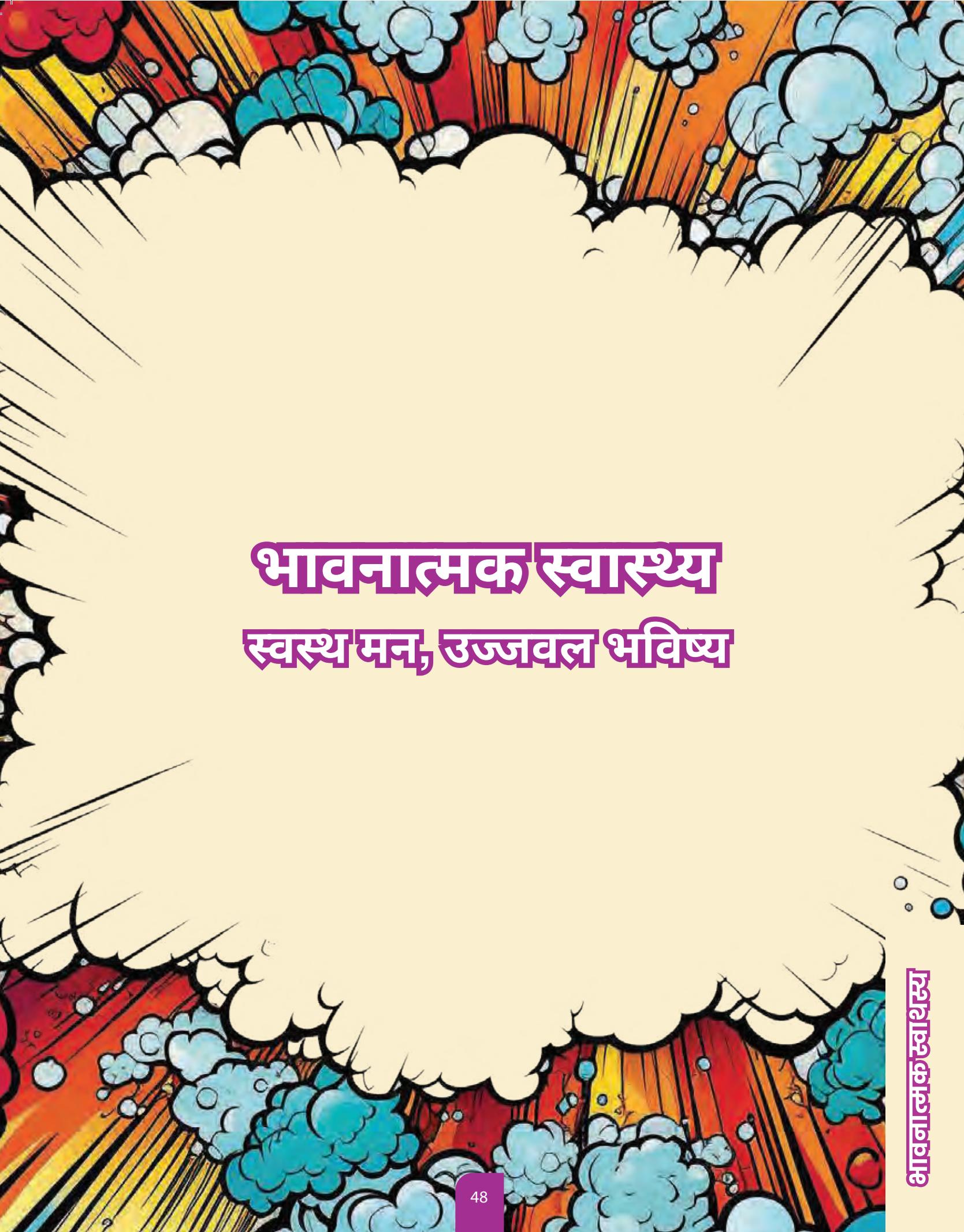
चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

मिथक

सत्य

कथन	सत्य / मिथक	स्पष्टीकरण
सोशल मीडिया अकाउंट्स को प्राइवेट रखना चाहिए	सत्य	प्राइवेट सेटिंग्स से अनजान लोगों से व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित रहती है
इंटरनेट पर सभी सूचनाएँ सही होती हैं	मिथक	जानकारी के स्रोत की पुष्टि करना जरूरी है, क्योंकि हर सूचना सही नहीं होती
साइबर बुलिंग का सामना करने पर मदद लेनी चाहिए	सत्य	विश्वसनीय व्यक्ति से बात करने पर उचित सहायता मिल सकती है
अवांछित वेबसाइट पर क्लिक करने से वायरस का खतरा बढ़ सकता है	सत्य	अवांछित वेबसाइटों पर क्लिक करने से वायरस और मालवेयर आ सकते हैं
पासवर्ड को बार-बार बदलना जरूरी नहीं है	मिथक	पासवर्ड को समय-समय पर बदलना सुरक्षा के लिए अच्छा होता है
साइबर बुलिंग कानूनी अपराध हो सकता है	सत्य	साइबर बुलिंग अपराध है, और इसकी रिपोर्ट की जा सकती है
माता-पिता या शिक्षकों से इंटरनेट सुरक्षा पर बात करना फायदेमंद हो सकता है	सत्य	वे साइबर सुरक्षा पर सही मार्गदर्शन दे सकते हैं
अपनी पर्सनल लाइफ को सोशल मीडिया जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, आदि पर पोस्ट करना अच्छा है	मिथक	हर चीज़ सबके साथ शेयर करना ज़रूरी नहीं — पर्सनल जानकारी शेयर करना खतरनाक हो सकता है





# भावनात्मक स्वास्थ्य

## स्वस्थ मन, उज्जावल भविष्य

# भावनात्मक स्वस्थ्य

## स्वस्थ्यमन्, उज्जावल भविष्य

भावनात्मक स्वास्थ्य हमारे विचारों, भावनाओं, और व्यवहार से जुड़ा है। यह तनाव, बातचीत, और निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करता है।



### मानसिक तनाव के लक्षण

- लगातार उदासी, थकान, घबराहट
- नींद की समस्या, तेज़ धड़कन
- ध्यान भटकना, गुस्सा, चिड़चिड़ापन
- दोस्तों-परिवार से दूरी, आत्मविश्वास की कमी
- नशे की लत, आत्महत्या के विचार

### किशोरों में आम मानसिक समस्याएँ

**तनाव:** पढ़ाई, परिवार या दोस्तों का दबाव

**अवसाद:** उदासी, अकेलापन, निराशा

**चिंता:** भविष्य को लेकर डर

**रिश्तों से जुड़ी समस्याएँ:** दोस्ती, प्रेम संबंध या पारिवारिक तनाव

**आत्महत्या प्रवृत्ति:** गंभीर मानसिक परेशानी का संकेत

**इंटरनेट/नशे की लत:** पढ़ाई और रिश्तों पर असर

## स्वस्थ मन के लिए उपाय

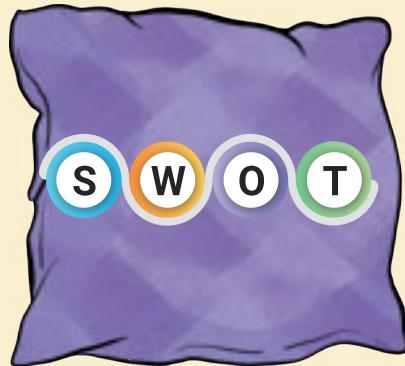
- रोज़ाना व्यायाम करें
- अपनी भावनाएँ साझा करें
- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएँ
- पर्याप्त नींद लें, स्क्रीन टाइम कम करें
- सकारात्मक सोच अपनाएँ
- संगीत सुनें, रुचियों को समय दें



## मदद कहाँ से लें?



- स्कूल में HWA/टीचर से
- आयुष्मान आरोग्य मंदिर में CHO से
- साथिया केंद्र या जिला अस्पताल में किशोर स्वस्थ्य काउंसलर से
- टेली-मानस हेल्पलाइन: 14416 (24/7 निःशुल्क सेवा)
- जिला अस्पताल में मनकक्ष के विशेषज्ञ से



चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं



### SWOT का मतलब

अपनी ताकत, कमजोरी, अवसर और खतरे की पहचान करें। अपनी ताकत और कमजोरी को सुधारने के लिए उठाए जाने वाले कदमों की सूची बनाएं।

**Strengths (ताकत):** आपके अच्छे गुण (जैसे पढ़ाई में रुचि, खेल में उत्कृष्टता)

**Weaknesses (कमजोरियाँ):** सुधार योग्य क्षेत्र (जैसे समय प्रबंधन, आत्मविश्वास की कमी, सामाजिक रिश्ते)

**Opportunities (अवसर):** बाहरी मौके (जैसे कार्यशालाएँ, प्रतियोगिताएँ, ऑनलाइन कोर्स)

**Threats (खतरे):** बाहरी चुनौतियाँ (जैसे सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग, ध्यान भटकाना, मादक पदार्थ की तरफ आकर्षण)



# नशीले पदार्थों का सेवन

## नशा छोड़ो, जीवन अपनाओ

**नशीले पदार्थों का सेवन**

**नशा छोड़ो, जीवन अपनाओ**

## नशीले पदार्थों के प्रकार

### नशीले पदार्थों का सेवन

नशीले पदार्थों का सेवन, एक गंभीर आदत है, जिसमें व्यक्ति बार-बार या अत्यधिक मात्रा में इनका उपयोग करता है, जिससे स्वयं या दूसरों को नुकसान पहुंच सकता है।

• **तंबाकू:** बीड़ी, सिगरेट, गुटखा

• **शराब:** बीयर, वाइन, रम, विस्की, चूलईया, महुआ, ब्रांडी, जीन, हंडिया वगैरह

• **ओपियोइड्स:** हेरोइन जैसे खतरनाक ड्रग्स

• **सॉल्वैट्स:** पेट्रोल, गोंद, व्हाइटनर

• **एरोसोल:** डियोड्रेंट, स्प्रे, पेंट्स

• **कफ सिरप:** अधिक उपयोग से नशा



### दुष्प्रभावों के संकेत



पढ़ाई में रुचि कम



व्यवहार में बदलाव



चिड़चिड़ापन, गुस्सा



शारीरिक निर्भरता



अस्पष्ट बोली, दुर्घटना



स्वास्थ्य समस्याएं

## नशी से दूर रहने के उपाय

- स्वस्थ जीवन शैली: व्यायाम, सही खानपान
- सकारात्मक रुचियाएँ: खेल, संगीत, कला
- समय प्रबंधन: व्यस्त दिनचर्या
- सामाजिक समर्थन: परिवार और दोस्तों का साथ
- मदद लें: परामर्शदाता या चिकित्सक



किशोरावस्था में साथियों का दबाव ड्रग्स और शराब के सेवन की ओर ले जा सकता है। यह महसूस करा सकता है कि हर कोई इसका उपयोग कर रहा है, जिससे दबाव बढ़ सकता है।

## किशोरावस्था में साथियों का दबाव (पीयर प्रेशर)

### साथियों के दबाव को कैसे संभालें

- स्पष्ट ना कहें: "नहीं, धन्यवाद"
- सकारात्मक दोस्तों का साथ
- विकल्प सुझाएं: नई गतिविधियाँ
- मजबूत रहें: अपने फैसले पर अंडिग रहें
- नयी रुचियां अपनाइये



## मिथक और सत्य

चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

मिथक



सत्य



नशा सिर्फ मनोरंजन के लिए किया जाता है।	नशा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है।
नशा तनाव और चिंता कम करता है।	नशा मानसिक समस्याओं को और बढ़ाता है।
नशा छोड़ना मुश्किल है।	सही मदद से कोई भी नशा छोड़ सकता है।
नशा सिर्फ युवाओं के लिए खतरनाक है।	नशा किसी भी उम्र में हानिकारक हो सकता है।
कभी-कभी नशा करने से कुछ नहीं होता।	कभी कभी भी नशा करने से लत लग सकती है जो खतरनाक है।
नशा दूसरों के लिए समस्या नहीं है।	दूसरों का नशा भी आपको प्रभावित कर सकता है।
नशे से कोई सामाजिक समस्या नहीं होती।	नशा पारिवारिक और सामाजिक रिश्तों को नुकसान पहुँचाता है।
एक बार नशा करने से कोई फर्क नहीं पड़ता।	एक बार का सेवन भी लत में बदल सकता है।

नशा केवल मनोरंजन के लिए किया जाता है

कभी-कभी नशा करना हानिकारक नहीं होता

एक बार के सेवन से भी लत पड़ सकती है

यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है



## पारस्परिक संबंध

जहाँ रिश्तों में हो संवाद और विश्वास  
वहाँ पारस्परिक संबंधों में हो मिठास

## पारस्परिक संबंध

जहाँ रिश्तों में हो संवाद और विश्वास  
वहाँ पारस्परिक संबंधों में हो मिठास



किशोरों में अंतर-व्यक्तिगत  
संबंधों को प्रधाविता करने  
वाले कारक

### पारस्परिक संबंध

- दो या दो से अधिक लोगों के बीच मजबूत और करीबी संबंध
- रिश्ते मित्रता, प्यार, समर्थन, संवाद या सामाजिक, प्रतिबद्धता पर आधारित होते हैं



- **साथी (Companionship):** सही साथी सकारात्मक दिशा में प्रेरित करते हैं
- **सत्यनिष्ठा (Truthfulness):** रिश्ते की नींव, असत्य से विश्वास कमजोर होता है
- **संचार (Communication):** स्पष्ट संवाद से रिश्ते मजबूत होते हैं
- **सहानुभूति (Sympathy):** दूसरों की भावनाओं को समझने से रिश्ते गहरे होते हैं
- **समय (Time):** रिश्तों को बनाए रखने के लिए समय देना जरूरी है

## किशोरावस्था में रिश्तों का महत्व

- भावनात्मक समर्थन
- निर्णय लेने में मदद
- आत्मविश्वास
- तनाव कम करना
- सामाजिक कौशल
- सकारात्मक व्यवहार

हम में से किसी के पास इस सवाल का जवाब नहीं है, राहुल तेज़ दिमाग का है। लड़का है तो क्या हुआ?

क्या मुझे ये सवाल का जवाब के लिए राहुल से बात करनी चाहिए?



## किशोरों के संबंधों में संघर्ष

- संचार की कमी
- साथियों का दबाव
- ईर्ष्या
- विश्वास की कमी
- अलग प्राथमिकताएं
- भावनात्मक संवेदनशीलता



हर बात पे रोती रहती है,  
बड़ी तो हो गयी है पर  
परिपक्व (mature) नहीं  
हुई है। मुझे उससे देखकर  
हँसी आती है।

छोड़ उसको!  
अब से उसको  
नहीं बुलाएँगे!



## क्या मैं आत्मविश्वासी हूं?

चलिए इस विषय को और अच्छे  
से समझने के लिए एक  
गांत्रिकियि करदें हैं

नीचे दिए गए कथन को पढ़ें और M (अधिकतर), S (कभी-कभी), या N (कभी नहीं) लिखें

### कथन

- मैं असहमत होते हुए भी अपनी बात कहता/कहती हूं
- मैं सही काम करता/करती हूं, चाहे मैं अलोकप्रिय हो जाऊं
- अगर दोस्त पैसे न लौटाए तो याद दिलाता/दिलाती हूं
- जब सहपाठी मुझसे होमर्क या परीक्षा के उत्तर मांगते हैं, तो मैं मना कर देता/देती हूं
- अगर दोस्त हमेशा देर से आता है, तो मैं अपनी भावना बताता/बताती हूं
- जब मुझे मदद चाहिए, तो मैं दोस्तों से मांगता/मांगती हूं
- अगर कोई मुझसे गलत काम करने को कहे, तो मैं मना कर देता/देती हूं
- मैं नशीले पदार्थ नहीं लेता/लेती, भले ही सबसे अच्छा दोस्त कहे
- जब मुझे बात समझ नहीं आती, तो मैं दोबारा पूछता/पूछती हूं
- जब लोग मेरी भावनाओं को ठेस पहुंचाते हैं, तो मैं उन्हें बताता/बताती हूं

### आपका आत्मविश्वास स्कोर

#### सभी M जोड़ें

- 0-3: आत्मविश्वासी बनने के लिए अभ्यास करें
- 4-6: आप ठीक हैं, लेकिन और अभ्यास की जरूरत है
- 7-10: बहुत अच्छा कर रहे हैं

#### चर्चा

#### प्रतिभागियों से पूछें

- किस बिंदु पर कठिनाई महसूस हुई?
- सुधार के लिए कौन से क्षेत्र हैं?
- आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए वे क्या प्रयास करेंगे?

# मूल्य और जिम्मेदार नागरिक

## दिशा दे जीवन को, उद्देश्य हो सही, किशोरों के लिए है, निर्णय का तरीका वही

**मूल्य और जिम्मेदार नागरिक**  
**दिशा दे जीवन को, उद्देश्य हो सही,**  
**किशोरों के लिए है, निर्णय का तरीका वही**

**मूल्य (Values)** वे सिद्धांत और विश्वास हैं जो किसी व्यक्ति के जीवन को दिशा और उद्देश्य देते हैं। किशोरों के लिए, मूल्य उनके निर्णय लेने, व्यवहार और जीवन के प्रति दृष्टिकोण को प्रभावित करते हैं।

- **सच्चाई (Honesty)** - सच बोलो, जिम्मेदारी लो।

- **सामाजिक उत्तरदायित्व (Social Responsibility)** समाज और पर्यावरण, हम सभी का कर्तव्य है।

- **सम्मान (Respect)** सबको सम्मान दें।

- **सहानुभूति (Empathy)** - दूसरों की भावनाओं को समझो, दिल से महसूस करो।

## प्रमुख मूल्य



### मूल्य आधारित निर्णय लेना सही विकल्प चुनें

- **साहस (Courage)** डर से न भागें, सही काम में साहस दिखाएं।

- **समस्या पहचानें** - समझें स्थिति, पहचानें सही बात।
- **मूल्यों को जानें** - ईमानदारी और सहानुभूति से जानें अपना साथ।
- **विकल्प बनाएं** - सभी विकल्पों को रखें, विचार करें साथ।
- **निर्णय लें** - सही विकल्प चुनें, सही दिशा में जाएं।
- **परिणाम का मूल्यांकन करें** - परिणाम देखें, क्या आपके मूल्य से मेल खाता है?

## उत्तरदायी नागरिक कौन होता है?



- कानून का पालन करता है: वह सभी सरकारी नियमों और कानूनों का पालन करता है।
- समानता का सम्मान करता है: वह सभी व्यक्तियों को समान अधिकार और सम्मान देता है।
- समाज सेवा में योगदान देता है: वह समाज की भलाई के लिए काम करता है और जरूरतमंदों की मदद करता है।
- पर्यावरण की रक्षा करता है: वह पर्यावरण की देखभाल करता है और उसे बचाने के लिए कदम उठाता है।
- अपने कर्तव्यों को समझता है: वह अपने नागरिक कर्तव्यों को पूरा करता है जैसे मतदान, टैक्स अदा करना आदि।
- सकारात्मक सोच और आचरण रखता है: वह समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए काम करता है।



आदर्श नागरिक  
अपना स्कोर  
जांचें!

चलिए इस विषय को और अच्छे से  
समझने के लिए एक प्रतिविधि करते हैं

कितना आदर्श है आपका नागरिकता का रास्ता?

कार्य सूची: स्कोरिंग नियम (अच्छे कार्य = 1 अंक, बुरे कार्य = 0 अंक)

सार्वजनिक संपत्ति का सम्मान

अंक

1 (समान्य)  
0 (अपमान)

पर्यावरण को स्वच्छ रखना

अंक

1 (स्वच्छ)  
0 (गंदा)

दूसरों के प्रति  
सहानुभूति दिखाना

अंक

1 (दिखाता है)  
0 (नहीं दिखाता)

ट्रैफिक नियमों का पालन

अंक

1 (पालन करता है)  
0 (उल्लंघन)

जरूरतमंदों की मदद करना

अंक

1 (मदद करता है)  
0 (नहीं करता)

स्कूल या कक्षा में  
शांति बनाए रखना

अंक

1 (शांति बनाए रखता है)  
0 (शांति भंग करता है)

मदद करने में संकोच  
करना

अंक

1 (मदद करता है)  
0 (संकोच करता है)

झूठ बोलना

अंक

1 (सत्य बोलता है)  
0 (झूठ बोलता है)

चोरी करना

अंक

1 (नहीं करता)  
0 (करता है)

समय की कद्र करना

अंक

1 (पालन करता है)  
0 (अनदेखी करता है)

## स्कोरिंग

स्कोर	अर्थ
9–10 अंक	आदर्श नागरिक, अच्छे आदतों का पालन करता है।
7–8 अंक	सकारात्मक व्यवहार, सुधार की आवश्यकता है।
4–6 अंक	कुछ व्यवहारों पर काम करें और सुधारों की आवश्यकता है।
0–3 अंक	नागरिकता के मूल्यों में कमी, सुधार की जरूरत है।

## चर्चा

स्कोर के बाद, सोचें किस क्षेत्र में आप सुधार कर सकते हैं और आदर्श नागरिक बनने की दिशा में क्या कदम उठा सकते हैं।

# गैर-संचारी रोग

गैर संचारी रोगों से मुक्ति, स्वस्थ  
जीवन शैली में है शक्ति

गैर संचारी रोग

## गैर-संचारी रोग

गैर संचारी रोगों से मुक्ति, स्वस्थ  
जीवन शैली में है शक्ति

## पैर-संचारी रोग (NCDs)

NCDs वे बीमारियाँ हैं जो एक दूसरे से नहीं फैलती, लंबे समय तक चलती हैं और अस्वस्थ जीवनशैली से जुड़ी होती हैं।

### मुख्य NCDs हैं

दिल की बीमारी, डायबिटीज, कैंसर, हाई ब्लड प्रेशर

### पैर-संचारी रोग के जांखिमकारक

- तंबाकू / शराब सेवन
- शारीरिक निष्क्रियता
- मोटापा / उच्च रक्तचाप
- अस्वास्थ्यकर आहार
- तनाव
- पारिवारिक इतिहास



### बचाव के उपाय

- स्वस्थ आहार
- व्यायाम
- तनाव प्रबंधन
- नशे से बचाव



## सर्वाइकल कैंसर (Cervical Cancer)

सर्वाइकल कैंसर एक बीमारी है जो किशोरियों और महिलाओं के गर्भाशय के निचले हिस्से, जिसे गर्भाशय ग्रीवा (cervix) कहते हैं, में होती है।

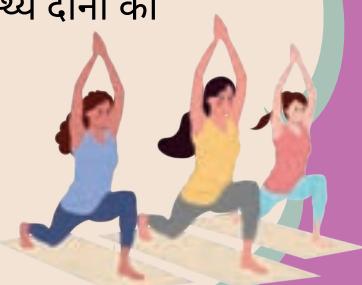
- **कारण:** HPV (ह्यूमन पैपिलोमावायरस) संक्रमण, असुरक्षित यौन संबंध, अस्वच्छता
- **लक्षण:** पेट में दर्द, अनियमित मासिक धर्म, असामान्य रक्तस्राव
- **बचाव:** HPV वैक्सीनेशन (9-14 साल), स्वच्छता, नियमित जांच

## स्वस्थ जीवनशैली और आहार

स्वस्थ जीवनशैली का मतलब है अपनी दिनचर्या को इस तरह व्यवस्थित करना कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों का ख्याल रखा जा सके।



- रोज़ 30 मिनट शारीरिक गतिविधि
- 7-8 घंटे नींद
- तनाव कम करने के लिए योग
- ध्यान
- नशे से बचें



## स्वस्थ आहार

स्वस्थ आहार का मतलब है संतुलित पोषण लेना जो शरीर की सभी आवश्यकताओं को पूरा करे।



## संतुलित आहार

संतुलित आहार, ताजे फल और सब्जियां, कम तला हुआ खाना हाइड्रेशन (पर्याप्त मात्रा में 75 पीना)

## मोटापे से बचाव के 5 टिप्प



धीरे-धीरे खाएं,  
ज्यादा फल और  
सब्जियां लें

जंक फूड से बचें,  
तला हुआ कम  
खाएं

नमक और चीनी का  
सेवन सीमित रखें

स्क्रीन टाइम 1-2 घंटे  
से कम रखें

रोजाना 30-60 मिनट  
व्यायाम करें

क्या मैं स्वस्थ  
विकल्प चुन  
रहा हूँ?

चलिए इस विषय को और अच्छे से  
समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

नीचे दिए गए व्यवहारों पर विचार करें और अपनी आदतों के अनुसार<sup>1</sup> उन्हें हाँ या नहीं में अंकित करें

रोजाना देरी से उठना

नशा करना

रोजाना 3-4 घंटे से  
ज्यादा टीवी देखना

बिना ब्रश किए नाश्ता  
करना और व्यायाम छोड़ना

पान मसाला या  
गुटखा चबाना

पौष्टिक नाश्ता करना

वीडियो गेम या ऑनलाइन  
गेम खेलना

फल और साबुत  
अनाज खाना

लंच और डिनर के साथ  
कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीना

रोजाना 8-10  
गिलास पानी पीना

पतले रहने के लिए  
खाना छोड़ना

तनाव दूर करने के लिए  
सिगरेट पीना

नियमित व्यायाम करना

रात को देर तक जागना

## परिणाम

- **10 या अधिक बार "हाँ":** जीवनशैली में गंभीर बदलाव की ज़रूरत है।
- **5-9 बार "हाँ":** आप अस्वस्थ आदतों की ओर बढ़ रहे हैं, फिर से सोचें और स्वस्थ विकल्प चुनें।
- **4 या उससे कम "हाँ":** आपकी जीवनशैली अच्छी है, इसे बनाए रखें!

उपरोक्त गतिविधि के लिए अपनी पसंद और सुधार की ज़रूरतों के अनुसार एक योजना बनाएं।

## अपने चयन के अनुसार नीचे दिए गए कॉलम में भरें

जारी रखने वाली आदतें	रोकने वाली आदतें	शुरू करने वाली नई आदतें
जैसे कि नियमित व्यायाम करना	जैसे कि, जंक फूड खाना	जैसे कि, 8-10 गिलास पानी पीना
पौष्टिक नाश्ता करना	रात को देर तक जागना	फल और साबुत अनाज खाना
समय पर सोना	कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीना	सुबह जल्दी उठना

यह गतिविधि आपकी दैनिक आदतों को सुधारने और स्वस्थ गतिविधियां अपनाने में मदद करेगी।



# सड़क सुरक्षा और एहतियात

## सड़क पर सुरक्षा, जीवन की रक्षा

# **सड़क सुरक्षा और एहतियात**

## **सड़क पर सुरक्षा, जीवन की रक्षा**

सड़क सुरक्षा का पालन सभी के लिए जरूरी है, खासकर किशोरों के बीच,  
क्योंकि सड़क दुर्घटनाएं गंभीर चोटों और मृत्यु का प्रमुख कारण हैं।

## दुर्घटनाओं को रोकने के लिए कुछ सरल सुरक्षा नियमों का पालन करें



## किशोर शोषण - सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श



## किशोर शोषण से बचाव के तरीके



नहीं कहें (Say No)

यदि कुछ गलत लगे,  
तो "नहीं" कहें।

बस! मुझे ये  
नहीं पसंद!

नहीं! मुझे ये  
नहीं चाहिए!

सुरक्षित जाएं (Go  
Safe)  
हमेशा सुरक्षित  
वातावरण चुनें।

वो मुझे छूते हैं तो  
मुझे अच्छा नहीं  
लगता है

अच्छा किया तुमने  
हमें बता दिया! डरो  
मत, हम ऐसा अब से  
नहीं होने देंगे

कभी-कभी शोषण परिवार  
के किसी सदस्य द्वारा भी हो  
सकता है – ऐसी स्थिति में  
बिना डिंग्गिक अपने माता-  
पिता या किसी भरोसेमंद बड़े  
को जरूर बताएं।



बताएं (Tell Someone)  
असहज होने पर किसी बड़े या  
विश्वशनीय व्यक्ति से बिना डिंग्गिक  
बताएं



बिलकुल नहीं !  
इससे आगे ना  
बढ़े

अपने आप पर विश्वास करें  
(Trust Yourself) – अगर  
कुछ ठीक नहीं लगता, तो अपनी  
अंधरूपी आवाज़ को सुने और  
उसके अनुसार सही कदम उठायें

मुझे लालच दे के  
आपके घर मत  
बुलाओ, मैं सबको  
बता दूँगा



बोलें (Speak Out)  
शोषण का सामना कर रहे हैं  
तो चुप न रहें।

मजबूत रहें (Stay Strong)  
आप खुद को बचाने की ताकत  
रखते हैं।

## बुलीइंग (धमकाना)

बुलीइंग एक प्रकार का उत्पीड़न है जिसमें किसी किशोर को शारीरिक या मानसिक रूप से जानबूझकर परेशान किया जाता है। यह बार-बार होता है और इससे किशोर को गंभीर नुकसान हो सकता है।

### बुलीइंग के प्रभाव



## बुलीइंग से निपटने के तरीके

विश्वास के व्यक्ति से बात  
करें – माता-पिता, शिक्षक या  
भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें।

रिपोर्ट करें – स्कूल  
प्रशासन या संबंधित  
अधिकारियों को बुलीइंग  
की जानकारी दें।

आत्म-सम्मान  
बनाए रखें – खुद  
पर विश्वास रखें।

गुप में रहें – अकेले  
न रहें, गुप में रहें।



## चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

### प्रक्रिया:

समूह को दो हिस्सों में बाँटें।  
नीचे दिए गए कुछ उदाहरण पढ़ें और  
प्रतिभागियों से पूछें कि यह सुरक्षित (✓) या  
असुरक्षित (✗) स्पर्श है।  
प्रतिभागी हाथ उठाकर उत्तर देंगे और उत्तर देने  
का कारण भी बताएंगे।

### उदाहरण

- ✓ माँ का प्यार से गले लगाना।
- ✓ दोस्त का हँसी में हल्का कंधे पर हाथ रखना।
- ✗ कोई बिना अनुमति के शरीर को छूने की कोशिश करे।
- ✗ कोई आपको डराने के लिए गलत तरीके से छुए।

"अगर आपको कोई असहज महसूस कराए, तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति (माता-पिता, शिक्षक, काउंसलर) से ज़रूर बात करें!"

### चर्चा

यदि कोई स्पर्श आपको असहज या डरावना लगे, तो "नहीं" कहें, तुरंत वहाँ से हटें और भरोसेमंद व्यक्ति को बताएं। किशोरों को समझाएं कि उनकी सहमति (Consent) सबसे ज़रूरी है और वे अपने शरीर के अधिकार रखते हैं।



# परिवार नियोजन

## अपने भविष्य की योजना बनाएं

# परिवार नियोजन

## अपने भविष्य की योजना बनाएं

## परिवार नियोजन

परिवार नियोजन का अर्थ है बच्चों की संख्या  
और समय तय करना, जिससे जीवन बेहतर  
प्रबंधित हो सके।

## परिवार नियोजन क्यों महत्वपूर्ण है?



- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखता है
- शिक्षा और करियर में रुकावट नहीं होने देता
- अनचाही गर्भावस्था से आर्थिक बोझ कम करता है
- रिश्तों में मजबूती और स्वस्थ निर्णय लेने में मदद करता है
- अनचाही गर्भावस्था माँ और बच्चे के लिए जान लेवा हो सकती है

## किशोरावस्था में मातृ मृत्यु का खतरा!

- 15 वर्ष से कम उम्र में मातृ मृत्यु का जोखिम 5 गुना अधिक होता है।
- 20 वर्ष से कम उम्र में मातृ मृत्यु का जोखिम 2 गुना अधिक होता है।

## किशोरावस्था में गर्भावस्था के प्रभाव

1. **स्वास्थ्य जोखिम:** समय से पहले जन्म, कम वजन के शिशु, एनीमिया और उच्च रक्तचाप।
2. **भावनात्मक प्रभाव:** तनाव, चिंता और अवसाद का अधिक खतरा।
3. **शैक्षिक रुकावट:** स्कूल छोड़ने और अवसरों की कमी।
4. **आर्थिक बोझ:** वित्तीय स्वतंत्रता और स्थिर रोजगार में कठिनाई।



गर्भनिरोधक औव्यूलेशन और निषेचन को रोककर गर्भधारण को रोकते हैं। बिना डिझाक के इनके ऊपर बात करें।

गर्भनिरोधकों की जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के आयुष्मान आरोग्य मंदिर (AAM) सेंटर की सीएचओ या आशा से मिलें।

## परिवार नियोजन के साधन



**पुरुष कंडोम:** गर्भ और यौन संक्रमणों से बचाव का आसान और सुरक्षित तरीका है।



**ओसी पिल:** ये एक गर्भ निरोधक गोलियाँ हैं जो हार्मोन्स के माध्यम से काम करती हैं, इन गोलियों को नियमित समय पर लेना जरूरी होता है, तभी यह असरदार होती है।



**आईयूसीडी (IUCD):** IUCD एक छोटा T आकार का यंत्र है जो गर्भधारण से बचाने के लिए गर्भाशय में लगाया जाता है और 5 से 10 साल तक असरदार रहता है।

## किशोर और किशोरियों के लिए मुख्य संदेश

असुरक्षित यौन संबंध  
से बचें और "ना"  
कहना सीखें

कंडोम का उपयोग करें,  
इससे गर्भावस्था और  
STIs से बचाव होता है

गर्भावस्था को  
नियंत्रित कर, अपने  
भविष्य को संवारें

लड़कियों के लिए  
विवाह की सही आयु  
18 और लड़कों के  
लिए 21 है

गर्भनिरोधक के  
विकल्प जानकर, सही  
निर्णय लें

गर्भावस्था नहीं,  
किशोरावस्था में करियर  
ज़रूरी है

हमेशा विश्वसनीय  
जानकारी रखें और  
जागरूक रहें





भविष्य की  
योजना बनाएं

यालिए इस विषय को और अच्छे से  
समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

**उद्देश्य:** किशोरों को परिवार नियोजन का महत्व समझाना।

**परिचय -** बच्चों से पूछें कि वे अपने भविष्य के बारे में क्या-क्या सपने देखते हैं (जैसे करियर, यात्रा, शिक्षा)। उन्हें समझाएं कि सही समय पर सही निर्णय लेना उनके सपनों को पूरा करने में मदद करता है।

### गतिविधि

**स्टेप 1:** चार्ट पेपर को तीन भागों में बांटें:

**लाल:** अनियोजित गर्भावस्था और इसके प्रभाव।

**पीला:** सही निर्णय लेने के फायदे।

**हरा:** परिवार नियोजन के साधन।

**स्टेप 2:** बच्चों को अलग-अलग रंगीन कागज के टुकड़े दें।

उनसे पूछें कि वे लाल (समस्याएं), पीला (फायदे), और हरा (साधन) कॉलम में अपनी राय लिखें।

**चर्चा -** बच्चों से उनके जवाबों पर चर्चा करें। सही समय, शिक्षा, और परिवार नियोजन साधनों के उपयोग के महत्व पर जोर दें।

### उदाहरण

"लाल: स्वास्थ्य जोखिम।"

"पीला: करियर को बढ़ावा।"

"हरा: कंडोम, गोलियां।"

**परिणाम:** बच्चों को समझ आएगा कि परिवार नियोजन उनके सपनों को पूरा करने और स्वस्थ जीवन जीने में कैसे मदद करता है।

# व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य

## स्वच्छ रहो, स्वस्थ रहो, खुशहाल रहो

# **व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य**

## **स्वच्छ रहो, स्वस्थ रहो, खुशहाल रहो**

## आसान स्वच्छता आदतें

### स्वच्छता का महत्व

- व्यक्तिगत स्वच्छता, बैक्टीरिया और वायरस से होने वाली बीमारियों और संक्रमण से बचाव करती है।
- नियमित सफाई से अनीमिया और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को रोका जा सकता है।



हाथ धोना – खाने से पहले, शौचालय के बाद, खेलने के बाद



स्नान – रोज़ नहाना, साफ कपड़े पहनना



मुँह की सफाई – दिन में दो बार ब्रश करें, हर भोजन के बाद कुल्ला करें



नाखून – नियमित रूप से काटें, चबाने से बचें



सांस की स्वच्छता – खांसते/छींकते समय कोहनी का उपयोग करना



साफ पानी, सुरक्षित भोजन – साफ और सुरक्षित पानी ही पिएं। खुले में बिकने वाले समोसे, टिक्की जैसे फास्ट फूड से बचें



स्वच्छ शौचालय – खुले में शौच न करें

## खाद्य स्वच्छता के 7 सी

7C

**Check (जांचें)** – ताजा भोजन करें,  
"उपयोग की अंतिम तिथि" देखें



**Clean (स्वच्छता)** – फलों और सब्जियों को धो कर उपयोग करें



**Cover (ढकना)** – भोजन और पानी को साफ व ढक कर रखें



**Cross Contamination (क्रॉस-कंटैमिनेशन से बचाव)** – कच्चे और पके भोजन को अलग रखें



**Cook (पकाना)** – भोजन साफ जगह पर साफ बर्तनों में परोसें और बाद में उन्हें धो लें



**Cool (ठंडा करना)** – जल्दी खराब होने वाला खाना फ्रिज में रखें



**Consume (उपभोग)** – भोजन साफ जगह पर साफ बर्तनों में परोसें और बाद में उन्हें धो लें



## कृमि संक्रमण – Deworming

- **क्या हैं कृमि?** – शरीर में रहने वाले परजीवी जो पोषण चुराते हैं
- **संक्रमण चक्र** – दूषित पानी, भोजन, गंदे हाथ-पैर, खुले में शौच से फैलते हैं
- **किशोरों में संक्रमण के कारण** – नंगे पैर चलना, बिना धोए फल-सब्जी खाना, गंदे हाथों से भोजन
- **प्रभाव** – खून की कमी (अनीमिया), कमजोरी, ध्यान न लगना, भूख न लगना, विकास में कमी
- **उपचार** – अल्बेंडाजोल गोली साल में दो बार (6 माह में एक बार)
- **फायदे** – एनीमिया से बचाव, अच्छा स्वास्थ्य, ऊर्जा में वृद्धि, मानसिक व शारीरिक विकास बेहतर

राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस (NDD) के माध्यम से किशोरों को स्कूल में 400 mg आल्बेंडाजोल की गोली साल में दो बार दी जाती है, जिससे उनके शरीर में मौजूद कीड़े खत्म हो जाते हैं। NDD दिवस 10 फरवरी और 10 अगस्त को मनाया जाता है।

**स्वच्छता का खेल  
"गंदगी भगाओ,  
स्वच्छता  
अपनाओ!"**

**प्रक्रिया:** सभी छात्र घेरा बनाकर बैठें। उन्हें समझाएं कि वे "स्वच्छता पुलिस" हैं, जिनका काम अच्छी और गंदी आदतों की पहचान करना है।

चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं ॥

**उद्देश्य:** खेल के जरिए व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्व को समझाना।

**फ्लैशकार्ड का खेल**

अलग-अलग फ्लैशकार्ड दिखाएं (जैसे हाथ धोना, गंदे नाखून, खुले में थूकना, ब्रश करना)।

**छात्र तय करेंगे:**

- ✓ अच्छी आदतें – बॉक्स में डालें (जैसे हाथ धोना, नहाना, ब्रश करना)।
- ✗ गंदी आदतें – डस्टबिन में फेंकें (जैसे नाखून चबाना, बिना हाथ धोए खाना)।

**आपने क्या सीखा**

गिनें कि कितनी अच्छी आदतें बॉक्स में डाली गईं। सभी को मिलकर नारा लगवाएं – "स्वच्छ रहो, स्वस्थ रहो, खुशहाल रहो!"

**परिणाम** – छात्र स्वच्छता की आदतों को पहचानेंगे और उन्हें अपनाने के लिए प्रेरित होंगे।

## फ्लैशकार्ड्स

अच्छी आदतें (फ्लैशकार्ड्स के लिए)	गंदी आदतें (फ्लैशकार्ड्स के लिए)
खाने से पहले और बाद में हाथ धोना।	बिना हाथ धोए खाना खाना।
रोज़ नहाना और साफ कपड़े पहनना।	नाखून चबाना।
सुबह और रात को ब्रश करना।	गंदे नाखून रखना।
नाखूनों को समय-समय पर काटना।	खुले में थूकना।
रूमाल या टिश्यू का इस्तेमाल करना।	बिना ब्रश किए सो जाना।
साफ और ढके हुए पानी का सेवन करना।	खुले में शोच करना।





# आरटीआई/एसटीआई (RTI/STI) और एचआईवी (HIV)

संक्रमित रोगों की जानकारी, है ज़रूरी

आरटीआई/एसटीआई (RTI/STI)  
और एचआईवी (HIV)

# आरटीआई/एसटीआई (RTI/STI) और एचआईवी (HIV) संक्रमित रोगों की जानकारी, है ज़रूरी

## आरटीआई (RTI) (प्रजनन प्रणाली संक्रमण)

प्रजनन अंगों में संक्रमण, जो स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

## एसटीआई (STI) (यौन संचारित संक्रमण)

यौन संपर्क से फैलने वाले संक्रमण, जिनका इलाज न होने पर गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

### लक्षण

- पेशाब करते समय जलन
- जन्मांगो में असामान्य स्त्राव
- घाव या फफोले
- जननांगों में खुजली या जलन
- पेट के निचले हिस्से में दर्द

### बचाव

- स्वच्छता बनाए रखें
- प्रजनन अंगों की स्वच्छता
- माहवारी के दौरान स्वच्छता
- संभोग के दौरान कंडोम का प्रयोग करें
- सुरक्षित यौन व्यवहार तथा साथी के प्रति वफादार रहें
- लक्षण होने पर डॉक्टर से मिलें

## एचआईवी (HIV) / एड्स (AIDS)

### एचआईवी (ह्यूमन इम्यूनोडेफिशिएंसी वायरस)

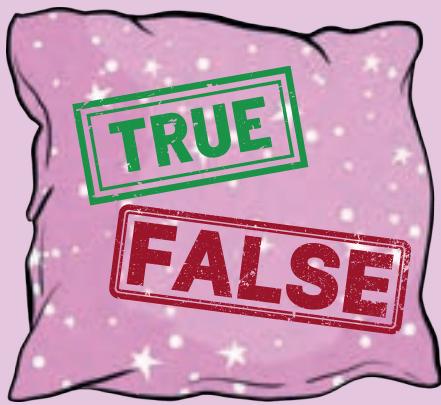
एक वायरस जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देता है, जिससे अन्य संक्रमणों और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

### एड्स (अक्वायर्ड इम्यूनोडेफिशिएंसी सिंड्रोम)

एचआईवी संक्रमण के अंतिम चरण में होने वाले रोगों का समूह, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को पूरी तरह कमजोर कर देता है, इसे एड्स कहते हैं।

फैलने के तरीके	कैसे नहीं फैलता	बचाव	लक्षण
असुरक्षित यौन संबंध	गले मिलने या हाथ मिलाने से	एक साथी के प्रति वफादार रहें	बार-बार बुखार आना
संक्रमित रक्त चढ़ाने से	साथ में खाने पीने या खेलने से	कंडोम का उपयोग करें	रात में पसीना आना
संक्रमित मां से बच्चे को	मच्छर के काटने से	संक्रमित सुई/सिरिंज से बचें	थकावट महसूस होना
संक्रमित सुई या किसी अन्य चिकित्सा उपकरण का उपयोग	साथ में पढ़ाई करने से	रक्त की जांच कराएं/ गर्भावस्था में डॉक्टर से सलाह लें	वजन घटना/लंबे समय तक खांसी या दस्त

ऊपर दिए गए किसी भी लक्षण की आशंका हो तो नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाकर HIV की जाँच अवश्य करवाएँ। HIV का इलाज संभव है और समय पर पहचान ज़रूरी है।



चलिए इस विषय को और अच्छे से समझने के लिए एक प्रतिविधि करते हैं

- एच.आई.वी संक्रमित सभी लोगों को एड्स है – **False**
- एच.आई.वी छूने, गले लगाने या भोजन साझा करने के माध्यम से फैलता है – **False**
- एच.आई.वी मच्छर के काटने से या अन्य कीड़ों द्वारा फैलता है – **False**
- जिस व्यक्ति को एचआईवी है, उसके साथ सुइयों को साझा करके एक व्यक्ति एच.आई.वी से संक्रमित हो सकता है – **True**
- स्वयं को एचआईवी से संक्रमित होने से बचाना असंभव है – **False**
- कोई व्यक्ति एचआईवी से संक्रमित है, यह आप उसे देखकर जान सकते हैं – **False**
- एचआईवी पॉजिटिव छात्रों को स्कूल से निकाल दिया जाना चाहिए क्योंकि वे एक ही कक्षा में बैठे अन्य छात्रों और शिक्षकों के लिए खतरनाक साबित हो सकते हैं – **False**
- यदि किसी परिवार के एक सदस्य को एचआईवी है, तो अन्य सभी सदस्यों को निश्चित रूप से एचआईवी होगा – **False**
- एचआईवी एक गर्भवती महिला से उसके बच्चे में फैल सकता है – **True**
- एचआईवी और संबंधित सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए 1097 हेल्पलाइन है – **True**
- HIV से बचने के लिए condoms का प्रयोग करें और एक ही पार्टनर के साथ विश्वासपूर्ण संबंध रखें – **True**

## राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK)

एक देशव्यापी कार्यक्रम है, जिसका उद्देश्य 10 से 19 वर्ष के किशोरों के समग्र स्वास्थ्य और विकास को बढ़ावा देना है। राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK) के छह प्रमुख विषयगत क्षेत्र इस प्रकार हैं:



इन विषयों पर कार्य कर किशोरों के स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बेहतर बनाने का लक्ष्य रखा गया है। RKSK का उद्देश्य है कि किशोर स्वस्थ, जागरूक और आत्मनिर्भर बनें।

## RKSK - प्रयुक्ति क्रियान्वयन विधियाँ



सुविधा आधारित  
(Facility Based)

AFHC - किशोर स्वास्थ्य  
क्लिनिक - साथिया केंद्र

मासिक धर्म स्वच्छता  
योजना (MHS)

स्कूल स्वास्थ्य एवं  
कल्याण कार्यक्रम  
(SHWP)

साथिया / पीयर  
एजुकेटर कार्यक्रम

स्कूल आधारित  
(School Based)

राष्ट्रीय कृमि मुक्ति  
दिवस (NDD)

किशोरों की स्क्रीनिंग -  
RBSK - 4Ds

साप्ताहिक आयरन एवं फोलिक  
एसिड अनुपूरक कार्यक्रम (WIFS)

साप्ताहिक आयरन एवं  
फोलिक एसिड अनुपूरक  
कार्यक्रम (WIFS)

राष्ट्रीय कृमि मुक्ति  
दिवस (NDD)

मासिक धर्म  
स्वच्छता योजना  
(MHS)

किशोर  
स्वास्थ्य क्लब  
बैठक

समुदाय आधारित  
(Community Based)

किशोर स्वास्थ्य दिवस

साथिया / पीयर  
एजुकेटर कार्यक्रम

## साथिया केंद्र



साथिया केन्द्र

CHC और जिला  
अस्पताल (DH) स्तर पर  
AFHC/साथिया केंद्र  
स्थापित हैं।

यहां किशोर स्वास्थ्य परामर्शदाता  
(AH Counsellor) व्यक्तिगत व  
समूह काउंसलिंग सेवाएं प्रदान  
करते हैं।

हर माह 8 आउटरीच विज़िट्स  
करते हैं – स्कूलों में, VHND (ग्राम  
स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस),  
आंगनबाड़ी  
केंद्रों में, स्वास्थ्य शिविरों में आदि।



# स्कूल स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम (SHWP)



यह आयुष्मान भारत के अंतर्गत स्कूल स्तर पर लागू किया गया कार्यक्रम है।

विद्यार्थियों में से हेल्थ एंड वेलनेस मैसेंजर (HWM) चुने जाते हैं।

स्कूलों के लिए 12 मासिक विषयों का कैलेंडर तय है।

HWA द्वारा कक्षा में हर सप्ताह एक सत्र लिया जाता है।

हर सरकारी स्कूल में 2 स्वास्थ्य एवं कल्याण एंबेसेडर (HWA) (शिक्षक) नियुक्त होते हैं।

कार्यक्रम में 11 स्वास्थ्य विषयों को शामिल किया गया है।

प्रश्न पेटिका (Question Box) छात्रों के सवालौ/प्रश्नों के लिए लगाई जाती है।

हर सप्ताह IFA (Iron-Folic Acid) टैबलेट का वितरण (WIFS) किया जाता है।

## स्कूल गतिविधियों की आवृत्ति

### साप्ताहिक

- हेल्थ एण्ड वेलनेस एम्बेस्डर द्वारा स्वास्थ्य सत्र
- आयरन गोलियों का उपभोग

### पाक्षिक / मासिक

- विषय आधारित स्कूल सभा (एसेम्बली)
- प्रश्न पेटिका के प्रश्नों के उत्तर/वर्चा

### त्रैमासिक

- किशोर स्वास्थ्य दिवस
- शिक्षक अभिभावक गोष्ठी

### अर्द्धवार्षिक/छगाही

- एलबेण्डाजोल की गोलियों का सेवन (राष्ट्रीय कृमि मुक्ति अभियान)

## अंतिम संदेश

प्रिय हेल्थ एंड वेलनेस एम्बेसेडर, शिक्षक, प्रधानाचार्य, AHC, CHO और सभी स्कूल स्वास्थ्य से जुड़े सहयोगी, आपने इस किशोर स्वास्थ्य कुंजी के माध्यम से स्कूल स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम के 11 प्रमुख विषयों को समझने और सिखाने का प्रभावी माध्यम पाया है। यह टूल आपकी कक्षा और कार्यस्थल में स्वास्थ्य शिक्षा को सरल, रोचक और प्रभावशाली बनाने में आपकी मदद करेगा।

### आपकी भूमिका महत्वपूर्ण है

- आप किशोरों के स्वास्थ्य के लिए एक मार्गदर्शक हैं।
- आप सही जानकारी देकर बेहतर जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं।
- आपकी छोटी-छोटी कोशिशों भविष्य की एक स्वस्थ पीढ़ी तैयार करती हैं।
- आप किशोरों को सही और सुरक्षित निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
- आप परिवार और समुदाय में स्वास्थ्य संदेश फैलाने में एक महत्वपूर्ण कड़ी हैं।
- आप जोखिम भरे व्यवहारों से बचाव के लिए जागरूकता फैलाते हैं।

### महत्वपूर्ण सुझाव

एक उपकरण, अनेक उपयोगकर्ता यह किशोर स्वास्थ्य कुंजी सभी हितधारकों — जैसे शिक्षक, HWA, AHC, प्रधानाचार्य, CHO और स्कूल स्टाफ के लिए एक सहायक साधन है।

मिलकर करें उपयोग, मिलकर लाएं बदलाव  
इस किशोर स्वास्थ्य कुंजी को साझा करें, चर्चाएँ करें और टीम के रूप में किशोर स्वास्थ्य को बेहतर बनाएं।

संदर्भ सामग्री के रूप में रखें  
इसे बार-बार देखें और सत्रों में संदर्भ के लिए उपयोग करें।

अनुभव बांटें  
अपने किशोर स्वास्थ्य कुंजी के अनुभवों को सहकर्मियों और स्वास्थ्य टीम के साथ साझा करें।

किशोरों के साथ संवाद बढ़ाएं  
संवाद-आधारित शिक्षण अपनाएं, सवाल पूछें, उनकी राय जानें और समझ बढ़ाएं।

संसाधनों से जुड़े रहें  
विभागीय अपडेट, वीडियो और शिक्षण सामग्री को निरंतर देखें और सीखते रहें।

सहयोग करें, सहयोग लें  
मुश्किल विषयों पर सहयोगियों से मदद लें।

गतिविधियाँ जोड़ें  
छोटे खेल, रोल प्ले, प्रश्नोत्तरी आदि के साथ शिक्षा को और रोचक बनाएं।



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश

## जेंडर को समझना: समावेशी भविष्य के लिए किशोरों को सशक्त बनाना



### सेक्स और जेंडर में अंतर

“सेक्स” का मतलब शारीरिक और जैविक विशेषताओं से है जो व्यक्ति (पुरुषों, महिलाओं, और ट्रांसजेंडर आदि) को उनके प्रजनन अंगों के आधार पर परिभाषित करती हैं। यह पूरी तरह से प्राकृतिक है।

“जेंडर” का मतलब सेक्स के आधार पर समाज द्वारा निर्धारित भूमिकाएं, व्यवहार, और जिम्मेदारियों से है, जो पुरुषों, महिलाओं, और अन्य समूहों के लिए उपयुक्त मानी जाती हैं।

## स्वस्थ मस्तिष्क, सुरक्षित भविष्य

### मानसिक स्वास्थ्य क्या है?



मानसिक स्वास्थ्य में हमारे विचार, भावनाएं, व्यवहार, आस पास की दुनिया को देखने का नजरिया, अलग अलग स्थितियों में हमारे व्यवहार और प्रतिक्रियाएं समाहित हैं। इसमें तनाव का समाना करने, बातचीत करने, और निर्णय लेने का तरीका आदि शामिल है। शारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य भी हमारे संपूर्ण विकास का एक अभिन्न हिस्सा है।

एक खुशहाल जीवन जीने के लिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बहुत आवश्यक है। यह हमें जीवन की चुनौतियों और तनाव की स्थितियों में जैसे असफलताएं, रिश्तों की मुश्किलें आदि का प्रभावी ढंग से मुकाबला करने की क्षमता देता है। मानसिक स्वास्थ्य पर उचित ध्यान ना देने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं, जो हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।

मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है,  
मदद मांगना ही सही विकल्प है।

## हर प्रकार के नशे से मुक्ति, लाए जीवन में खुशहाली और समृद्धि



## मादक पदार्थों का सेवन

सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, शराब अथवा ड्रग्स, आदि जैसे नशीले पदार्थों का अत्यधिक मात्रा में सेवन करना स्वयं और अपने प्रियजनों/परिवार के लिए नुकसानदायक है। किशोरावस्था में स्वयं को नशे के खतरों से दूर रखें। यह महत्वपूर्ण समय है जब युवा अपने भविष्य की दिशा निर्धारित करते हैं और जीवन की जिम्मेदारियों को समझते हैं।

## सेंटर फॉर नॉलेज एंड डेवलपमेंट (CKD) के बारे में

सेंटर फॉर नॉलेज एंड डेवलपमेंट (CKD) एक महिला-नेतृत्व वाला गैर-लाभकारी संगठन है। सीकेडी का दृष्टिकोण, मिशन और उद्देश्य महिलाओं, लड़कियों और बच्चों को सशक्त बनाने के प्रति पूर्णतः प्रतिबद्ध है। हमारा लक्ष्य है कि उनके लिए स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा, 21वीं सदी के कौशल, आजीविका और रोजगार की समान और समावेशी पहुंच सुनिश्चित की जा सके। सीकेडी विकास से जुड़ी चुनौतियों को एक लैंगिक दृष्टिकोण से देखता है और उन्हें परिवर्तन के अवसरों में बदलने का प्रयास करता है।

विविधता, समानता और समावेशन हमारे ऐसे मूल मूल्य हैं, जो हमारे कार्यों को हमारे लक्ष्यों से जोड़ते हैं। हम महिलाओं और किशोरों के विकास कार्यक्रमों में भागीदारी को बढ़ावा देते हैं और उसे मजबूत रूप से स्थापित करने का प्रयास करते हैं। CKD देशभर में स्वास्थ्य और पोषण से जुड़े कई कार्यक्रम सफलतापूर्वक चला रहा है।

अपने विचार और सुझाव साझा करें, ताकि हम 'किशोर स्वास्थ्य कुंजी' को और भी बेहतर बना सकें।



संपर्क करें



आईपीई ग्लोबल सेंटर फॉर नॉलेज एंड डेवलपमेंट (CKD)

बी-८४, डिफेंस कॉलोनी, भीष्म पितामह मार्ग,

नई दिल्ली-११००२४, भारत



ईमेल: [info@ipeckd.org](mailto:info@ipeckd.org)



फ़ोन: +91 11 4075 5900



वेबसाइट: <https://www.ipeckd.org>

# हम सभी हैं ‘स्वास्थ्य साथी’

चाहे आप शिक्षक हों या परामर्शदाता, किशोर स्वास्थ्य कुंजी आपके हाथ में एक शक्तिशाली उपकरण है — इसका सही उपयोग करके आप हर किशोर के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं।