



**किशोरावस्था  
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

**पारम्परिक संबंध और आपसी बातचीत**

**जनवरी**

- 1. भावनाओं को समझना, गैर-संवादी रीति-रिवाजों को
- 2. दुर्लभ संवाद से बचना
- 3. स्वस्थ संचार / संवाद का महत्व
- 4. किशोर और किशोरियों के उनके पारंपरिक हेतु कर्तव्य और जिम्मेदारियों

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**गैर-संचारी रोग (एनसीडी)**

**फरवरी**

- 1. गैर-संचारी रोग (एनसीडी) जैसे हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह, मेटाबोलिक
- 2. गैर-संचारी रोगों के कारण और रोकथाम, इनके से संभालने की योजनाएं
- 3. स्वस्थ जीवन शैली और इनके बचाव पर ध्यान
- 4. स्वस्थ जीवन शैली, स्वस्थ आहार

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**बाल शोषण और शारीरिक शोषण**

**मार्च**

- 1. शिशु एवं बालों का शोषण प्रभाव पर ध्यान
- 2. किशोर किशोरियों के स्वास्थ्य पर शोषण प्रभाव पर ध्यान
- 3. शोषण प्रभावों को पहचानना और रोकथाम
- 4. शोषण प्रभावों को पहचानना और रोकथाम
- 5. बाल शोषण - शारीरिक और शारीरिक शोषण
- 6. बाल शोषण की रोकथाम
- 7. शोषण

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**कम उम्र में शादी**

**अप्रैल**

- 1. कम उम्र में शादी करने के लाभ
- 2. कम उम्र में शादी की समस्याएं
- 3. कम उम्र में शादी के दुष्परिणाम जैसे शारीरिक और मानसिक तनाव आदि

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**माहवारी स्वच्छता प्रबंधन**

**मई**

- 1. माहवारी चक्र का महत्व, माहवारी की दुष्प्रभाव रोकथाम (प्रेवेंशन),
- 2. प्रसिद्ध एवं माहवारी के दौरान स्वच्छता
- 3. माहवारी प्रसिद्ध और अन्य समस्याएं का उपचार और सुरक्षित निवारण
- 4. माहवारी के बारे में किशोर व किशोरियों की जानकारी बढ़ाना

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन**

**जून**

- 1. अपने शरीर को जानें - अपनी शारीरिक वृद्धि / वजन से सहज रहें
- 2. किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तन
- 3. किशोर किशोरियों के प्रति समाज के व्यवहार में होने वाले बदलाव
- 4. बढ़ती उम्र और अन्य परिवर्तनों के बारे में शिक्षा
- 5. किशोरावस्था के दौरान शिथिल का पुनर्वास करने के लिए जीवन शैली

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**परिवार नियोजन**

**जुलाई**

- 1. परिवार नियोजन की संकल्पना
- 2. परिवार नियोजन का महत्व
- 3. परिवार नियोजन में व्यक्तिगत और इसके प्रभाव
- 4. उपयोगी परिवार नियोजन / परामर्श के आयुध

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**साफ, स्वच्छ एवं स्वच्छता**

**अगस्त**

- 1. साफ, स्वच्छता और स्वच्छता
- 2. साफ, स्वच्छता और स्वच्छता
- 3. साफ, स्वच्छता और स्वच्छता
- 4. साफ, स्वच्छता और स्वच्छता
- 5. साफ, स्वच्छता और स्वच्छता
- 6. साफ, स्वच्छता और स्वच्छता

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**पोषण**

**सितंबर**

- 1. पोषण की आवश्यकता, किशोरावस्था के दौरान इनके होने वाले दुष्प्रभाव
- 2. पोषण की आवश्यकता और पोषण संबंधित अनुसंधान (NUTRI) और इनके अनुसंधान
- 3. पोषण संबंधी पोषण और इनके महत्व
- 4. पोषण संबंधी पोषण और इनके महत्व
- 5. पोषण संबंधी पोषण और इनके महत्व
- 6. पोषण संबंधी पोषण और इनके महत्व

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**भावनात्मक स्वास्थ्य**

**अक्टूबर**

- 1. किशोर और किशोरियों में भावनात्मक स्वास्थ्य समझना
- 2. किशोर और किशोरियों में भावनात्मक स्वास्थ्य के कारणों के संकेत
- 3. भावनात्मक स्वास्थ्य का उपचार एवं रोकथाम
- 4. भावनात्मक स्वास्थ्य का उपचार एवं रोकथाम
- 5. भावनात्मक स्वास्थ्य का उपचार एवं रोकथाम
- 6. भावनात्मक स्वास्थ्य का उपचार एवं रोकथाम

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**निराश्रित अथवा नशीले पदार्थों का सेवन**

**नवंबर**

- 1. निराश्रित अथवा नशीले पदार्थों का सेवन
- 2. निराश्रित अथवा नशीले पदार्थों का सेवन
- 3. निराश्रित अथवा नशीले पदार्थों का सेवन
- 4. निराश्रित अथवा नशीले पदार्थों का सेवन
- 5. निराश्रित अथवा नशीले पदार्थों का सेवन
- 6. निराश्रित अथवा नशीले पदार्थों का सेवन

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

**एसटीआई/आरटीआई और एचआईवी**

**दिसंबर**

- 1. एसटीआई/आरटीआई पर ध्यान
- 2. एसटीआई/आरटीआई पर ध्यान
- 3. एसटीआई/आरटीआई पर ध्यान
- 4. एसटीआई/आरटीआई पर ध्यान
- 5. एसटीआई/आरटीआई पर ध्यान
- 6. एसटीआई/आरटीआई पर ध्यान

मास के स्वास्थ्य विचारक विचार  
कई कैलेंडर 3 नवंबर  
एचआईवी/एड मुक्ति दिवस 12 नवंबर

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





# विषय सूची

किशोरावस्था का  
स्वस्थ विकास

पृष्ठ संख्या  
6-11

मासिक धर्म  
स्वच्छता प्रबंधन

पृष्ठ संख्या  
12-16

पोषण

पृष्ठ संख्या  
18-24

सही उम्र में शादी

पृष्ठ संख्या  
26-30

सेक्स, जेंडर और जेंडर  
आधारित हिंसा (GBV)

पृष्ठ संख्या  
32-38

सुरक्षित इंटरनेट

पृष्ठ संख्या  
40-46

भावनात्मक स्वास्थ्य

पृष्ठ संख्या  
48-52

नशीले पदार्थों का सेवन

पृष्ठ संख्या  
54-58

पारस्परिक संबंध

पृष्ठ संख्या  
60-65

मूल्य और  
जिम्मेदार नागरिक

पृष्ठ संख्या  
66-71

गैर-संचारी रोग

पृष्ठ संख्या  
72-78

सड़क सुरक्षा  
और एहतियात

पृष्ठ संख्या  
80-88

परिवार नियोजन

पृष्ठ संख्या  
90-95

व्यक्तिगत स्वच्छता  
और स्वास्थ्य

पृष्ठ संख्या  
96-102

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

पृष्ठ संख्या  
104-108

## 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 है। 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।



### प्रभावी 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:** RKSK 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 रखी विश्वास

# किशोरावस्था का स्वस्थ विकास

हर बदलाव है खास,  
खुद पे रखी 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

- किशोरो 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 को और अच्छे से  
समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं

तुम्हारी आवाज  
लड़कियों  
जैसी है 😊

क्या मैं अलग हूँ?  
मेरी आवाज़  
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 को समझें,  
स्वच्छता को अपनाएं

मासिक धर्म स्वच्छता  
प्रबंधन

# मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन

## मासिक धर्म को समझें, स्वच्छता को अपनाएं



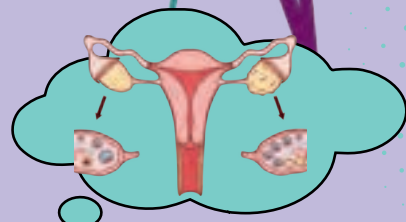
## मिनार्की / पहला पीरियड

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?



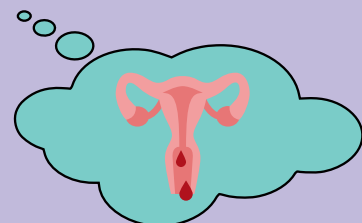
**प्रजनन अंग**  
लड़कियों के अंडाशय में हजारों अंडाणु जन्म से होते हैं।



**अंडाणु का निकलना**  
किशोरी के अंडाशय से अंडाणु निकलकर फैलोपियन ट्यूब में पहुंचता 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 साबुन से धोएं  
और धूप में सुखाएं



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

नैपकिन को खुले में न फेंके



नैपकिन को अखबार में  
लपेटकर कूड़ेदान में डालें

सैनिटरी नैपकिन का  
उपयोग कर सामान्य  
दिनचर्या बनाए रखें



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

दिन में 3-4 बार नैपकिन  
या कपड़ा बदलें



इस विषय में बेझिझक अपने टीचर, दोस्तों, और पेरेण्ट्स से बात करें



## स्वप्नदोष (Wet Dreams)

(स्वप्नदोष है प्राकृतिक, डरने की नहीं, समझने की बात है)

शुक्राणु का बनना और उत्सर्जन किशोरों में सामान्य है, जिसे स्वप्नदोष कहते हैं। यह शारीरिक विकास का हिस्सा है।

## मुख्य बातें

स्वप्नदोष 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 बांधापन 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
स्वप्नदोष से शारीरिक कमजोरी होती है	स्वप्नदोष एक सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है। इससे शरीर पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता
बार-बार स्वप्नदोष से शुक्राणु खत्म हो जाते हैं	पुरुषों के शरीर में लगातार शुक्राणु बनते रहते हैं। स्वप्नदोष से शुक्राणु खत्म नहीं होते





# पोषण

## सही पोषण, स्वस्थ जीवन

पोषण

# पोषण

## सही पोषण, स्वस्थ जीवन

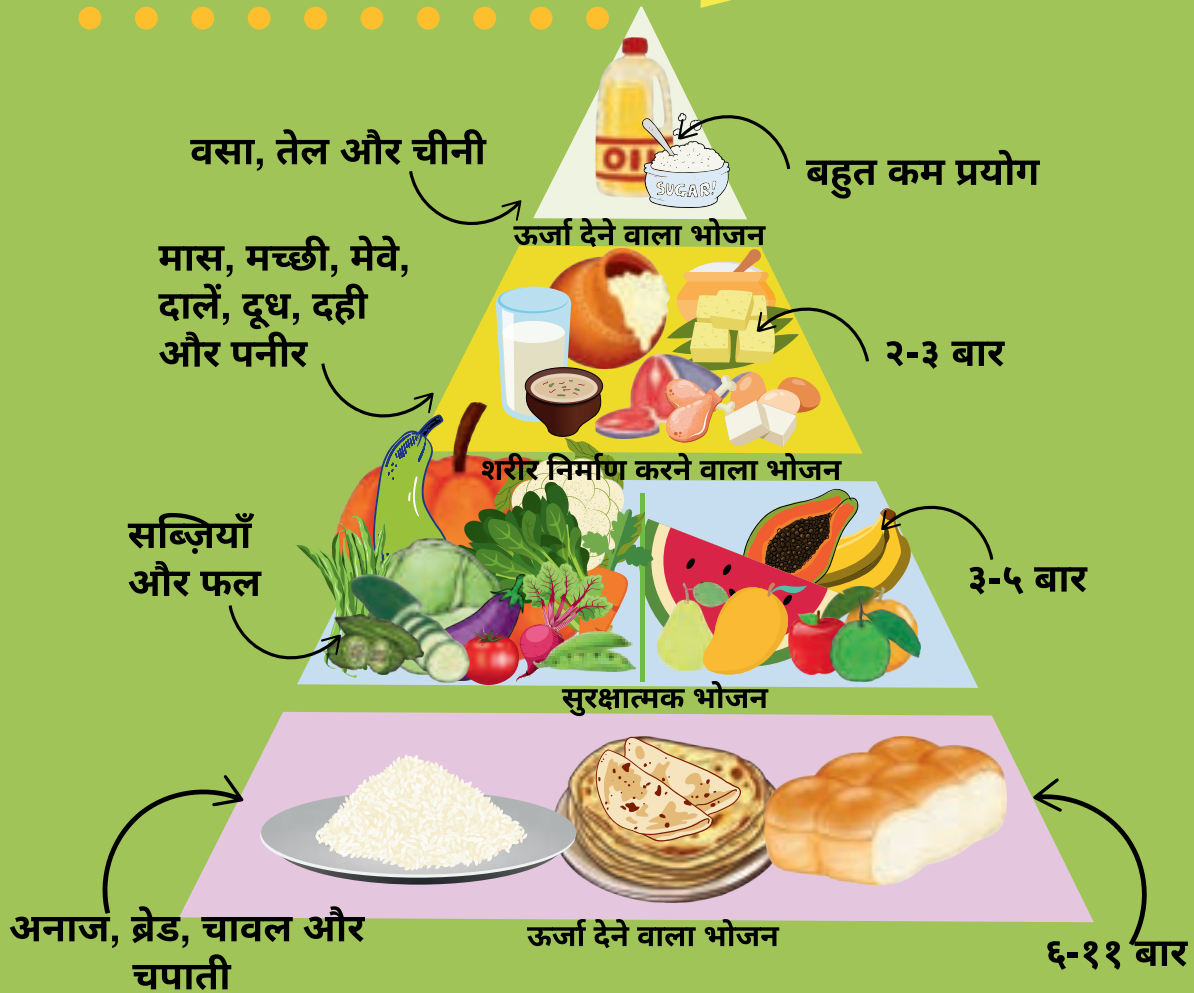


तिरंगा थाली

## संतुलित आहार

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।





## त्रिरंगा थाली



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

**सफेद** - अनाज जैसे चावल, मूंगफली, 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

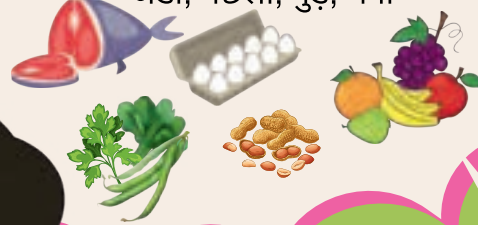
### विटामिन C युक्त आहार

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



### आयरन युक्त आहार

हरी सब्जियाँ, फल, अनाज, मूँगफली, अंडा, मछली, गुड़, 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 आंवला के साथ लें, फायदा ज़्यादा 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)

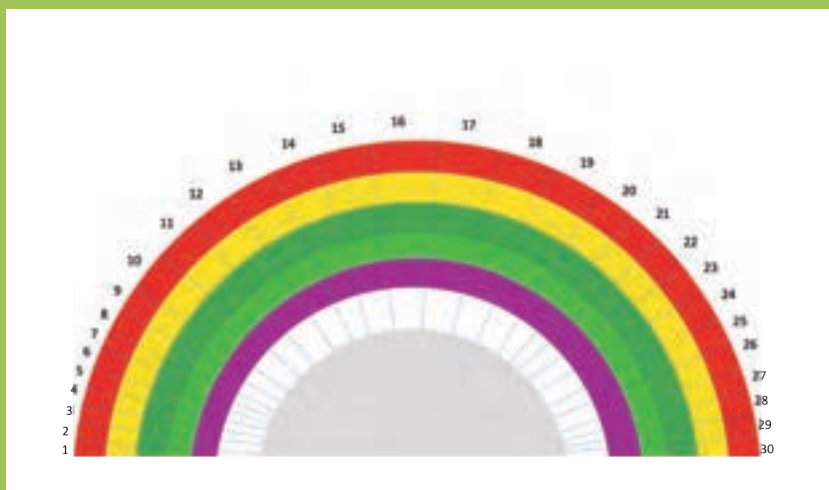
WIFS के तहत, सभी किशोरों को हर सप्ताह स्कूल स्तर पर एक नीली गोली दी जाती है, जो एनीमिया से बचाव में मदद करती है। नीली गोली में आयरन (60 मिलीग्राम) और फोलिक एसिड (500 माइक्रोग्राम) होता है। यह दवा नहीं, बल्कि पोषण अनुपूरक है।



**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

## अपने जीवन को खुशहाल और सफल बनाएं

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

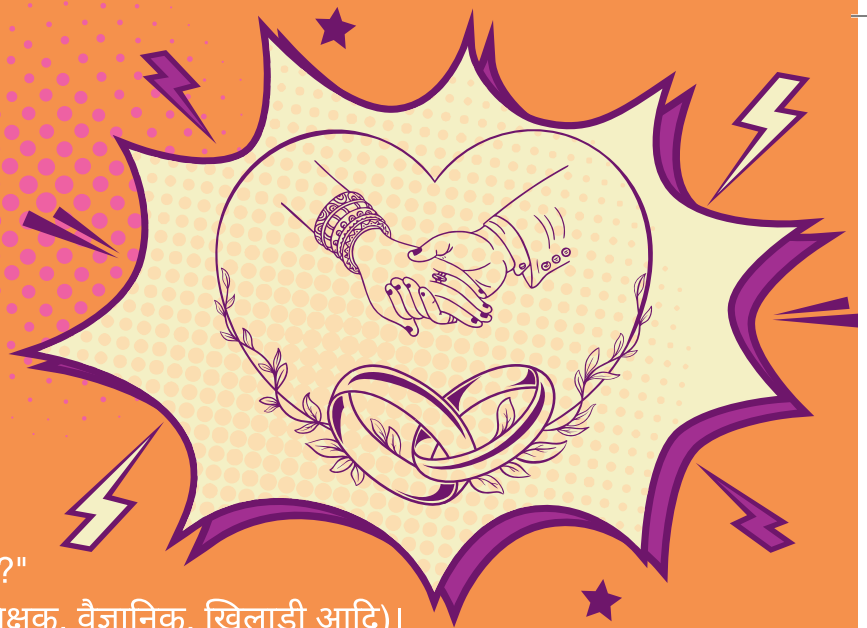
## लड़कियों के लिए सही उम्र कम से कम 18 साल और लड़कों के लिए 21 साल है।

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 बड़ों  
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।



1098

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 पहलुओं 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 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 संस्कृति 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 धारणाएं

- 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

## किशोरों पर GBV का प्रभाव

शैक्षिक प्रदर्शन में  
गिरावट

सामाजिक संबंधों में  
कठिनाई

दीर्घकालिक  
स्वास्थ्य समस्याएं



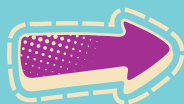
कथन का  
विश्लेषण और  
उनका  
वर्गीकरण

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 शर्मीली और शांत रहनी चाहिए। (जेंडर)



## सोचने 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

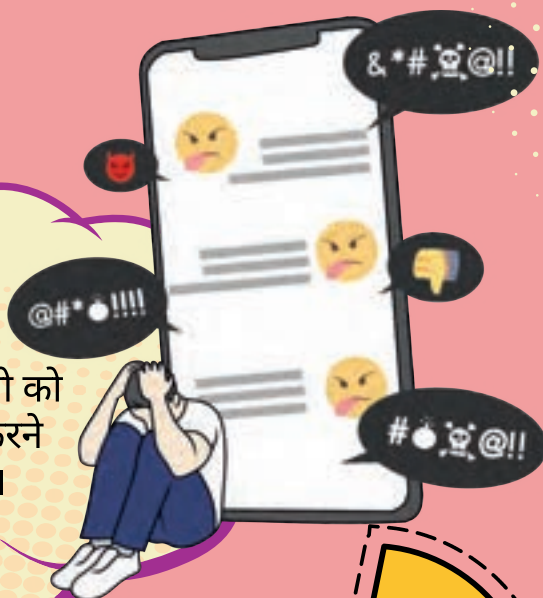
- **जानकारी:** हर विषय पर आसानी से जानकारी
- **संचार:** वीडियो कॉल, चैट, ईमेल से कनेक्टिविटी
- **मनोरंजन:** वीडियो, गेम्स, म्यूजिक
- **शॉपिंग:** घर बैठे खरीदारी
- **कमाई:** ब्लॉगिंग, यूट्यूब से आय

## इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग के नुकसान

- 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।





किसी भी आपत्तिजनक संदेश का जवाब न दें, और उसके सबूत सुरक्षित रखें।

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](mailto:adg-cybercrime.lu@up.gov.in)
- शिकायत: [cp.ncpcr@nic.in](mailto:cp.ncpcr@nic.in)

नेशनल साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल

- शिकायत करें: [cybercrime.gov.in](http://cybercrime.gov.in)
- हेल्पलाइन नंबर: 155260
- ट्विटर हैंडल: /CYBERDOST

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

- शिकायत करें: [complaint-mwcd@gov.in](mailto:complaint-mwcd@gov.in)



चाइल्डलाइन डायल

(राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग)

शिकायत: [www.childlineindia.org](http://www.childlineindia.org)



## 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 जरूरी नहीं — पर्सनल जानकारी शेयर करना खतरनाक हो सकता है





# भावनात्मक स्वास्थ्य

## स्वस्थ मन, उज्ज्वल भविष्य



# भावनात्मक स्वास्थ्य

## स्वस्थ मन, उज्ज्वल 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

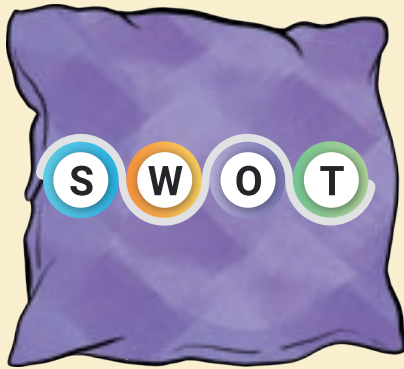
- रोज़ाना व्यायाम करें
- अपनी भावनाएँ साझा करें
- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएँ
- पर्याप्त नींद लें, स्क्रीन टाइम कम करें
- सकारात्मक सोच अपनाएँ
- संगीत सुनें, रुचियों को समय दें



## मदद कहाँ से लें?



- स्कूल में HWA/टीचर से
- आयुष्मान आरोग्य मंदिर में CHO से
- साथिया केंद्र या जिला अस्पताल में किशोर स्वस्थ 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 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।

## नशीले पदार्थों के प्रकार



**तंबाकू:** बीड़ी, सिगरेट, गुटखा

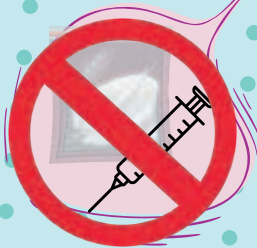
**शराब:** बीयर, वाइन, रम, विस्की, चूल्ईया, महुआ, ब्रांडी, जीन, हंडिया वगैरह

**ओपियोइड्स:** हेरोइन जैसे खतरनाक ड्रग्स

**सॉल्वेंट्स:** पेट्रोल, गोंद, क्वाइटनर

**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



## नशे से दूर रहने के उपाय

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



## किशोरावस्था में साथियों का दबाव (पीयर प्रेशर)

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।

### साथियों के दबाव को कैसे संभालें

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

## 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



किशोरों में अंतर-व्यक्तिगत  
संबंधों को प्रभावित करने  
वाली कारक



- **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
- आत्मविश्वास
- सामाजिक कौशल
- निर्णय लेने में मदद
- तनाव कम करना
- 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

खुली  
बातचीत करें

दूसरों की बात  
सुनें

गुस्से को  
नियंत्रित करें

किशोरों में संघर्ष प्रबंधन  
और समाधान के तरीके

समझौता  
करें

मदद लें

सकारात्मक  
दृष्टिकोण  
अपनाएं

रिश्ते और दोस्ती में  
लड़के और लड़की  
का भेदभाव ना करे

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

छोड़ उसको!  
अब से उसको  
नहीं बुलाएँगे!





**क्या मैं  
आत्मविश्वासी हूँ?**

**चलिए इस विषय को और अच्छे  
से समझने के लिए एक  
गतिविधि करते 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 हूँ
- मैं सही काम करता/करती हूँ, चाहे मैं अलोकप्रिय हो जाऊँ
- अगर दोस्त पैसे न लौटाए तो याद दिलाता/दिलाती हूँ
- जब सहपाठी मुझसे होमवर्क या परीक्षा के उत्तर मांगते हैं, तो मैं मना कर देता/देती हूँ
- अगर दोस्त हमेशा देर से आता है, तो मैं अपनी भावना बताता/बताती हूँ
- जब मुझे मदद चाहिए, तो मैं दोस्तों से मांगता/मांगती हूँ
- अगर कोई मुझसे गलत काम करने को कहे, तो मैं मना कर देता/देती हूँ
- मैं नशीले पदार्थ नहीं लेता/लेती, भले ही सबसे अच्छा दोस्त कहे
- जब मुझे बात समझ नहीं आती, तो मैं दोबारा पूछता/पूछती हूँ
- जब लोग मेरी भावनाओं को ठेस पहुंचाते हैं, तो मैं उन्हें बताता/बताती हूँ

**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।

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

### प्रमुख मूल्य

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

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



### मूल्य आधारित निर्णय लेना सही विकल्प चुनने

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

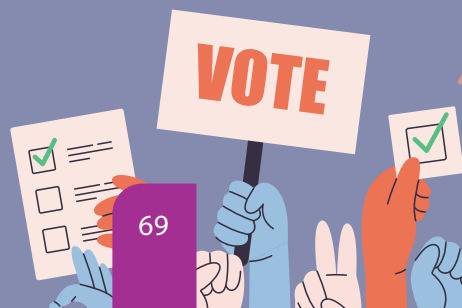
- **समस्या पहचानें** - समझें स्थिति, पहचानें सही बात।
- **मूल्यों को जानें** - ईमानदारी और सहानुभूति से जानें अपना साथ।
- **विकल्प बनाएं** - सभी विकल्पों को रखें, विचार करें साथ।
- **निर्णय लें** - सही विकल्प चुने, सही दिशा में जाएं।
- **परिणाम का मूल्यांकन करें** - परिणाम देखें, क्या आपके मूल्य से मेल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

**जरूरतमंदों की मदद करना**

**अंक**

1 (मदद करता है)  
0 (नहीं करता)

**ट्रैफिक नियमों का पालन**

**अंक**

1 (पालन करता है)  
0 (उल्लंघन)

**दूसरों के प्रति  
सहानुभूति दिखाना**

**अंक**

1 (दिखाता है)  
0 (नहीं दिखाता)

**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)

**स्कूल या कक्षा में  
शांति बनाए रखना**

**अंक**

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

**चोरी करना**

**अंक**

1 (नहीं करता)  
0 (करता है)

**समय की कद्र करना**

**अंक**

1 (पालन करता है)  
0 (अनदेखी करता है)

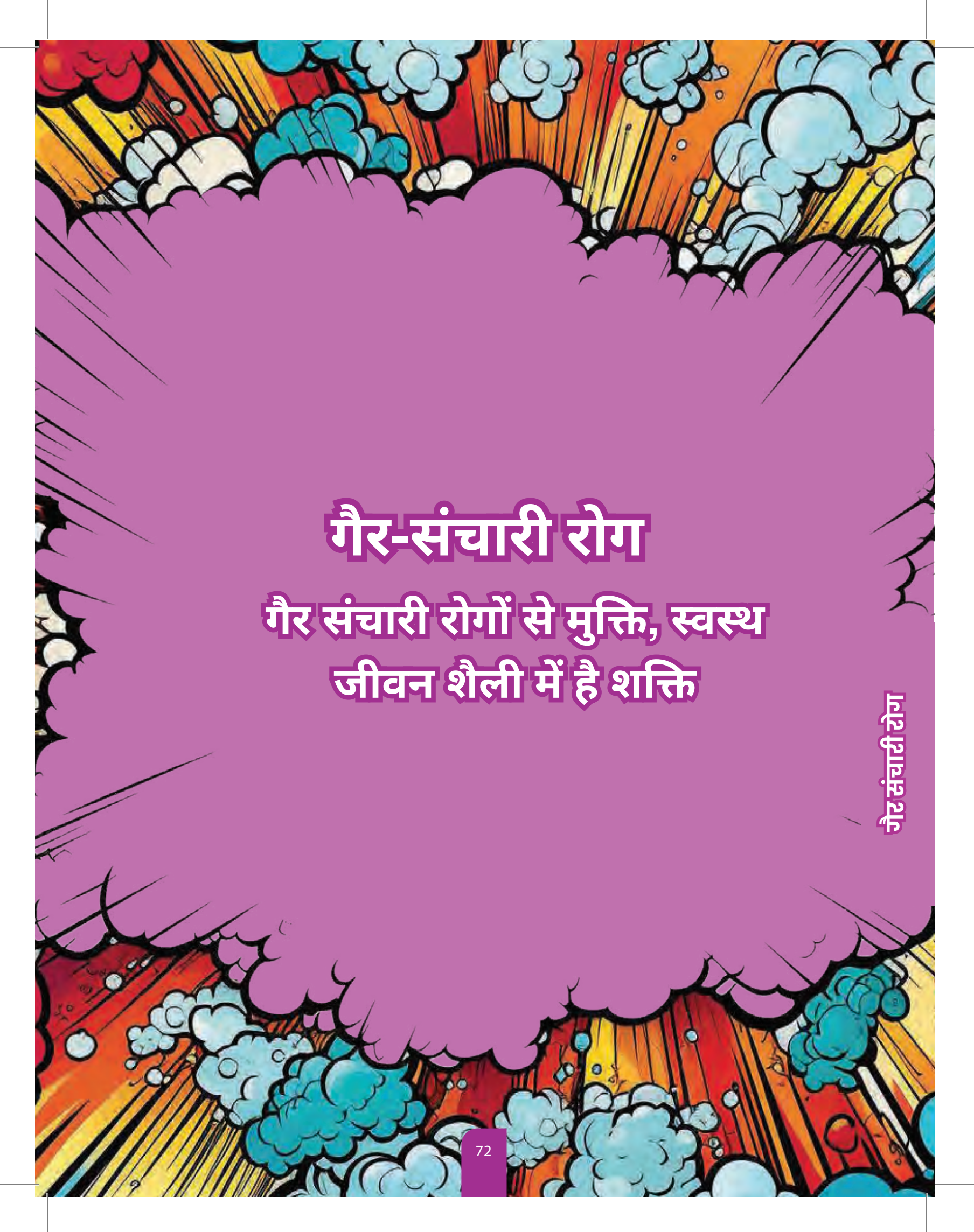
## स्कोरिंग

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।



The background of the page is a vibrant comic book illustration of a massive explosion. A large, billowing purple cloud of smoke and debris dominates the center. Above and below this central cloud are smaller, puffy clouds in shades of blue and white. Radiating from the center are numerous thin, straight lines in bright yellow and orange, creating a sense of intense energy and movement. The overall style is reminiscent of classic comic book art.

# 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

## गैर-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

### गैर-संचारी रोग के जोखिम कारक

- 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 पीना)



## मोटापे से बचाव के 5 टिप्स



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

रोज़ाना 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 उन्हें हाँ या नहीं में अंकित करें

रोज़ाना देरी से उठना

नशा करना

बिना ब्रश किए नाश्ता करना और व्यायाम छोड़ना

रोज़ाना 3-4 घंटे से ज्यादा टीवी देखना

पौष्टिक नाश्ता करना

वीडियो गेम या ऑनलाइन गेम खेलना

पान मसाला या गुटखा चबाना

दोपहर में घर का खाना छोड़कर जंक फूड खाना

लंच और डिनर के साथ कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीना

फल और साबुत अनाज खाना

पतले रहने के लिए खाना छोड़ना

तनाव दूर करने के लिए सिगरेट पीना

रोज़ाना 8-10 गिलास पानी 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



बाइक या साइकिल  
चलाते समय हमेशा  
हेलमेट पहनें



कार में सफर करते  
समय सीट बेल्ट का  
उपयोग करें



ट्रैफिक सिग्नल  
और नियमों का  
पालन करें



वाहन चलाते  
समय गति  
नियंत्रित रखें



ड्राइविंग करते  
समय मोबाइल  
का इस्तेमाल न  
करें



शराब पीकर वाहन  
न चलाएं, यह  
अवैध और  
खतरनाक है



वाहन में क्षमता  
से अधिक लोगों  
को न बैठाएं

## किशोर शोषण - सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श



### शोषण क्या है?

किशोर शोषण का अर्थ है किसी भी किशोर के साथ शारीरिक, यौन या भावनात्मक रूप से हानिकारक व्यवहार करना। यह किशोरो के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।



### सुरक्षित स्पर्श (Safe Touch)

सुरक्षित स्पर्श वह होता है जो अच्छा और सुखद महसूस होता है, जैसे माता-पिता का गले लगाना या दादा-दादी का गोदी में उठाना।

### असुरक्षित स्पर्श (Unsafe touch)

असुरक्षित स्पर्श वह होता है जो आपको असहज करता है, जैसे दर्द होना, निजी अंगों को बिना कारण छूना, या यह कहना कि इसे किसी से न बताएं।



## 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 झिझक अपने माता-  
पिता या किसी भरोसेमंद बड़े  
को जरूर बताएं।

**बताएं (Tell Someone)**

असहज होने पर किसी बड़े या  
विश्वशनीय व्यक्ति से बिना झिझक  
बताएं





बिल्कुल नहीं !  
इससे आगे ना  
बढ़े

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

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

आत्म-सम्मान में कमी

अवसाद और चिंता

सामाजिक संबंधों में कठिनाई

पढ़ाई में रुचि की कमी

अकेलापन

## 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।





**स्पर्श के  
प्रकार  
पहचानें**

**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 ओव्यूलेशन और निषेचन को रोककर गर्भधारण को रोकते हैं। बिना झिझक 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 हैं।



**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

गर्भनिरोधक के  
विकल्प जानकर, सही  
निर्णय लें

गर्भावस्था को  
नियंत्रित कर, अपने  
भविष्य को संवारें

गर्भावस्था नहीं,  
किशोरावस्था में करियर  
ज़रूरी है

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

हमेशा विश्वसनीय  
जानकारी रखें और  
जागरूक रहें



भविष्य की  
योजना बनाएं

चलिए 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।

### उदाहरण

"लाल: स्वास्थ्य जोखिम।"

"पीला: करियर को बढ़ावा।"

"हरा: कंडोम, गोलियां।"

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

**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 आदर्श

### 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।



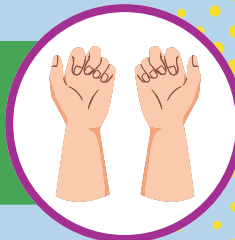
**हाथ धोना** – खाने से पहले, शौचालय के बाद, खेलने के बाद

**स्नान** – रोज़ नहाना, साफ कपड़े पहनना



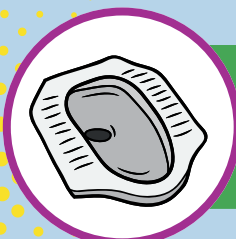
**मुंह की सफाई** – दिन में दो बार ब्रश करें, हर भोजन के बाद कुल्ला करें

**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

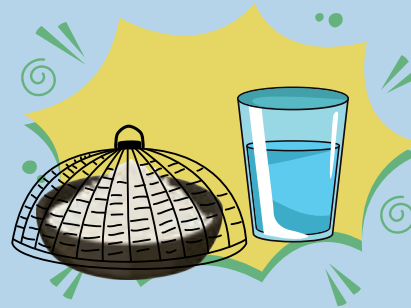
## खाद्य स्वच्छता के 7 सी

# 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!"**

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

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

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

**फ्लैशकार्ड्स 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 टिशू 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
- जन्नांगों में असामान्य स्राव
- 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)

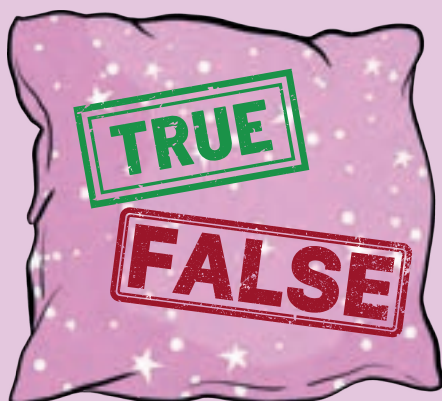
एक वायरस जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देता है, जिससे अन्य संक्रमणों और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

### 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 गतिविधि  
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:



पोषण



यौन और प्रजनन  
स्वास्थ्य (SRH)



मानसिक स्वास्थ्य



नशे का दुरुपयोग



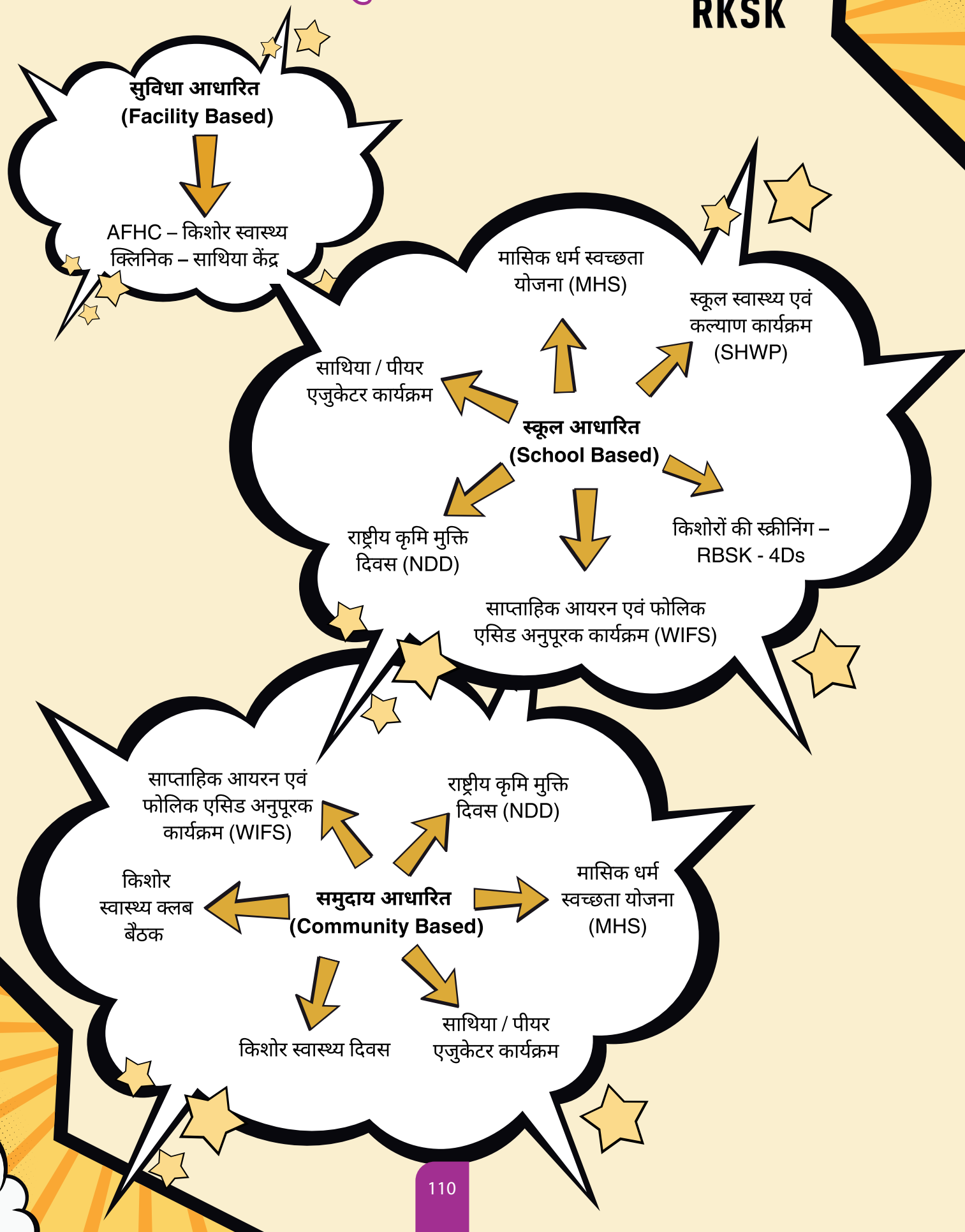
चोटें और हिंसा (जिसमें  
लिंग आधारित हिंसा भी  
शामिल है)



गैर-संक्रामक रोग  
(NCDs)

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 - प्रमुख क्रियान्वयन विधियाँ



## 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),  
आंगनवाड़ी  
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 एंबेसडर (HWA) (शिक्षक) नियुक्त होते हैं।

कार्यक्रम में 11 स्वास्थ्य विषयों को शामिल किया गया है।

प्रश्न पेटिका (Question Box) छात्रों के सवाल/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 एम्बेसडर, 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 कोशिशें 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 सामना 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।