

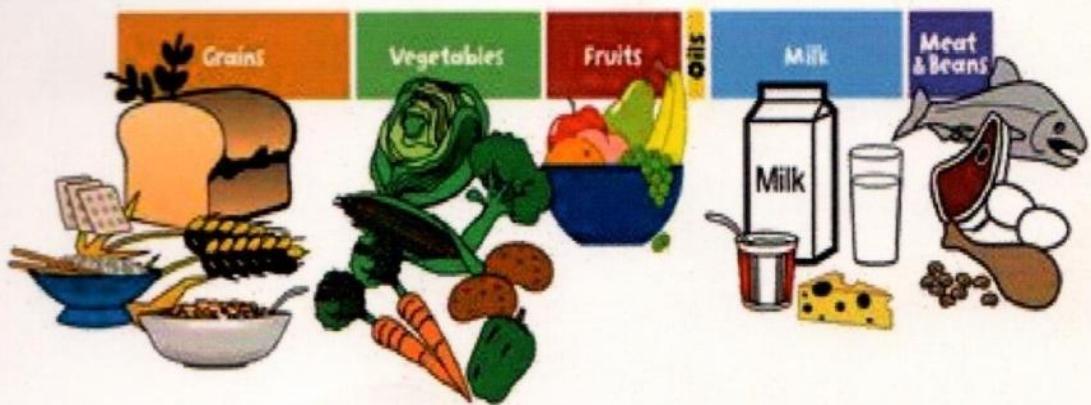
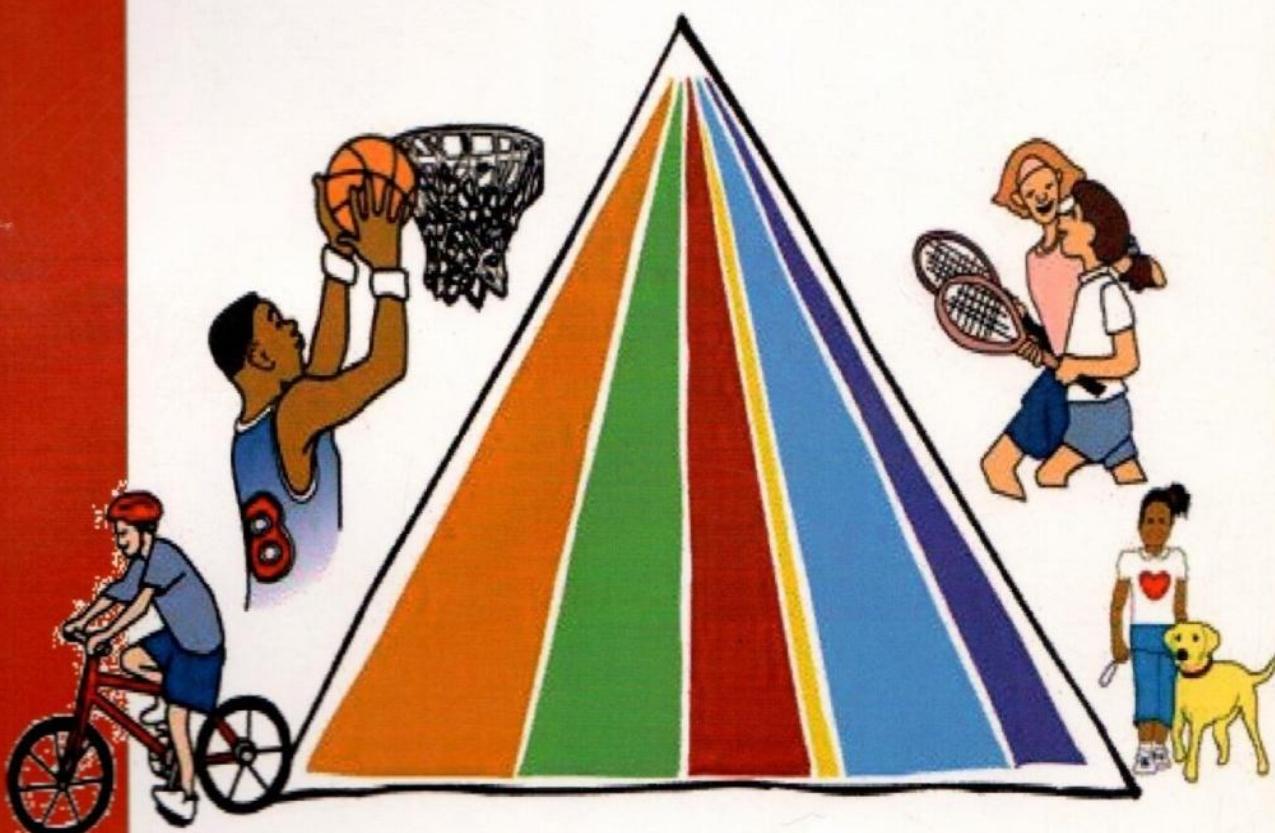
सर्व शिक्षा अभियान

सब पढ़ें सब बढ़ें

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

प्रशिक्षण मॉड्यूल

(2017–18)



राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,
उत्तर प्रदेश, लखनऊ



स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

प्रशिक्षण मॉड्यूल

2017–18
तृतीय संस्करण



राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,
उत्तर प्रदेश, लखनऊ

मुख्य संरक्षकः

श्री राज प्रताप सिंह, आई०ए०एस०, अपर मुख्य सचिव, बेसिक शिक्षा, उत्तर प्रदेश शासन

संरक्षकः

डॉ० सर्वन्द्र विक्रम बहादुर सिंह, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०, लखनऊ

निर्देशनः

श्री अजय कुमार सिंह, संयुक्त निदेशक (एस०एस०ए०), राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०, लखनऊ

डॉ० चन्द्रपाल, सहायक शिक्षा निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०, लखनऊ

श्रीमती दीपा तिवारी, सहायक शिक्षा निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०, लखनऊ

सम्पादनः

श्री आर०सी०डी०बाजपेई, वरिष्ठ प्रवक्ता, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, लखनऊ

श्रीमती रुचिता चौहान, प्रवक्ता (शोध), एस०सी०ई०आर०टी०, उ०प्र०, लखनऊ

विशेष सहयोगः

श्री विपुल वैभव पाण्डेय, परामर्शी (न्यूट्रीशन इंटरनेशनल), उ०प्र०, लखनऊ

श्रीमती अनामिका चन्द्रा, परामर्शी, यूनीसेफ

लेखक मण्डलः

डॉ० रेशमा सिंह, प्रवक्ता, जिला शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थान, लखनऊ

श्री अभिवेक कुमार श्रीवास्तव, स०अ०, जिला शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थान, रायबरेली

श्री हरि सिंह, स०अ०, जिला शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थान, कानपुर नगर

श्रीमती शिखा वर्मा, स०अ०, पू०मा०वि०, कुम्हरावां, बी०के०टी०, लखनऊ

श्रीमती नीलम श्रीवास्तव, स०अ०, पू०मा०वि० दरियापुर, बी०के०टी०, लखनऊ

श्रीमती शिप्रा श्रीवास्तव, प्रवक्ता, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, लखनऊ

डॉ० वन्दना प्रवीण, प्रवक्ता, राजकीय जुबिली इन्टर कॉलेज, लखनऊ

कम्प्यूटर ले—आउट: श्रीमती अपर्णा चक्रवर्ती, श्रीमती मोनिका गुप्ता, सुश्री अमरजीत कौर

डॉ० सर्वेन्द्र विक्रम बहादुर सिंह
निदेशक



राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,
उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
फोन (कार्यालय) : 0522-2780385, 2780505
(फैक्स) : 0522-2781125
ई-मेल : dscertup@gmail.com
दिनांक: नवम्बर, 2015

प्रावक्तव्य

राष्ट्र के विकास में मानव संसाधन की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण है। स्वरथ नागरिक ही राष्ट्र के विकास में योगदान दे सकते हैं। शिक्षित एवं स्वस्थ नागरिक देश की पूँजी हैं। शिक्षा के महत्व के दृष्टिगत 6-14 वर्ग के सभी बच्चों को अनिवार्य एवं निःशुल्क शिक्षा प्रदान करने के लिए अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 लागू है। विद्यालय अपने उद्देश्यों की पूर्ति तभी कर पायेंगे, जब बच्चे स्वस्थ होंगे।

स्वस्थ और शिक्षित भारत निर्माण के लिए प्राथमिक स्तर पर ही हमें बच्चों से शिक्षा के साथ-साथ स्वास्थ्य और स्वच्छता की भी बात करनी होगी। स्वास्थ्य और स्वच्छता का आपस में घनिष्ठ संबंध है। जहाँ स्वच्छता है, वहाँ स्वास्थ्य है। स्वस्थ रहने के लिए बच्चों में व्यक्तिगत स्वच्छता की नींव प्राथमिक स्तर पर ही डालने की आवश्यकता है। बच्चों के स्वास्थ्य के सम्बन्ध में विद्यालय व समुदाय की भूमिका पर चर्चा किये जाने की आवश्यकता है। बच्चों को स्वच्छता के प्रति संवेदीकृत करके उनको बहुत सारी बीमारियों के संक्रमण से बचाया जा सकता है। आवश्यकता है, किशोर और किशोरियों को समझने की, उनकी जिज्ञासाओं को जानने की तथा उनका समाधान करने की। आज भी हमारे समाज में भ्रांति है कि पौष्टिक भोजन मँहगा होता है जो जन सामान्य की पहुँच से बाहर है तथा सस्ता भोजन पौष्टिक नहीं हो सकता है।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०, लखनऊ द्वारा विकसित यह प्रशिक्षण मॉड्यूल बच्चों के स्वास्थ्य से संबंधित है। इसमें शिक्षक का ध्यान उन छोटी-छोटी बातों की ओर आकृष्ट करने का प्रयास किया गया है जिनके द्वारा बच्चों में स्वस्थ आदतों का विकास करके उनको स्वस्थ तथा स्वच्छ रहने की ओर अग्रसरित किया जा सकता है। साथ ही, इस बात पर भी समझ विकसित की गयी है कि सस्ते और सुलभ भोज्य पदार्थों से शरीर की आवश्यकतानुसार पोषण प्राप्त किया जा सकता है। क्या खायें क्या न खायें, क्या करें क्या न करें इस बात पर चर्चा की गयी है। स्वास्थ्य से संबंधित मिथ्या धारणाओं और भ्रांतियों को भी तोड़ने का प्रयास किया गया है। पर्यावरण प्रदूषण जो वर्तमान में स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला सबसे प्रमुख कारक है, मॉड्यूल के माध्यम से उसके प्रति भी बच्चों को सजग बनाने का प्रयास किया गया है।

प्रारम्भिक कक्षाओं में बच्चों में स्वास्थ्य और स्वच्छता सम्बन्धी आदतों के विकास में यह सामग्री उपयोगी सिद्ध हो, इसके लिए शिक्षकों द्वारा इसका निरन्तर उपयोग किया जाये। इस सन्दर्भ में आपके सुझावों का भी स्वागत है।

डॉ०(सर्वेन्द्र विक्रम बहादुर सिंह)
निदेशक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और
प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०, लखनऊ।

भूमिका

बच्चे हमारे राष्ट्र की अमूल्य निधि हैं, लेकिन देश के भविष्य ये बच्चे कहीं कुपोषण का शिकार हो रहे हैं, तो कहीं फूलों के समान उनके कोमल शरीर अस्वच्छ वातावरण में रहने को मजबूर हैं। खेलने, कूदने और पढ़ने की उम्र में इन्हें रोगों व अस्वच्छता से लड़ना पड़ता है, जिससे इनके मन, मस्तिष्क और शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। किसी राष्ट्र का स्वास्थ्य उसकी सम्पदा से ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। बच्चे का स्वास्थ्य ही उसके समग्र विकास का सूचक होता है यह बच्चों के विद्यालय में नामांकन, उपस्थिति, पढाई और अन्य क्रियाकलाप करने की क्षमता को प्रभावित करता है। आज बच्चों को शारीरिक रूप से सबल तथा मानसिक रूप से स्वस्थ बनाने की आवश्यकता है। अगर बच्चा स्वस्थ है एवं उसके स्वभाव के अनुरूप रूचिपूर्ण गुणवत्ता आधारित शिक्षा उसे मिल रही है, तो वह निश्चित ही शनैः शनैः प्रगति के पथ पर अग्रसर होगा। रूचि व आनन्द के साथ सीखना ही उसके सफल विद्यार्थी जीवन का उद्देश्य है। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु विद्यार्थी का स्वस्थ होना आवश्यक है और यही भविष्य में उसके सफल व्यक्तित्व का आवश्यक मूल मंत्र है।

किसी राष्ट्र को स्वस्थ एवं स्वच्छ, सबल और शक्तिशाली बनाने में तथा बच्चों की शिक्षा व उत्तम स्वास्थ्य में शिक्षकों की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। बच्चा अनुकरण से ही सीखता है। यदि शिक्षक अपने स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का ध्यान रखता है, तो बच्चा भी उनका अनुसरण करके स्वस्थ एवं स्वच्छ रहने का प्रयास करता है। शिक्षक विद्यालय का आधार स्तम्भ है, जिस पर विद्यालय की सुदृढ़ता व स्थिरता निर्भर करती है। आधार स्तम्भ जितना सुदृढ़ और स्वस्थ होगा उतनी ही विद्यालय की दशा एवं दिशा स्वस्थ व स्वच्छ होगी। एक स्वस्थ व सुदृढ़ मनःस्थिति वाला शिक्षक अपने आप में चेतनायुक्त व शक्तिशाली वातावरण का स्वरूप होता है जबकि कमजोर एवं बीमार मानसिकता वाला शिक्षक निरुत्साहित व रुग्णता का वातावरण सृजित करता है।

इस मॉड्यूल का उद्देश्य शिक्षकों को स्वास्थ्य व स्वच्छता के प्रति जागरूक करते हुए अपने विद्यालय में प्रभावी रूप से क्रियान्वयन करना है। मॉड्यूल में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से जुड़ी मुख्य बातों को सात अनुभागों (स्वास्थ्य एवं पोषण, स्वच्छता (व्यक्तिगत एवं विद्यालयी), किशोरावस्था में स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं मासिक धर्म, रोग एवं निदान, स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में विद्यालय व समुदाय की भूमिका, स्वास्थ्य सेवाएँ) में प्रस्तुत किया गया है। मॉड्यूल के इन विषयों को शिक्षक के माध्यम से बच्चों तक पहुँचाने का कार्य किया जाना है।

इस कार्यक्रम में शिक्षक की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण होगी क्योंकि इस तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में शिक्षक को स्वयं स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति संवेदनशीलता विकसित कर अपने विद्यालय के बच्चों में भी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता विकसित करना है।

प्रशिक्षण हेतु महत्वपूर्ण बातें

प्रशिक्षण में उत्साह और आनन्द का माहौल बहुत महत्वपूर्ण है। उत्साहीन व ऊबाऊ प्रशिक्षण प्रतिभागियों को भी उत्साहीन बना देता है। अतः सुगमकर्ता को अपना काम व प्रशिक्षण की संपूर्ण प्रक्रिया को सकारात्मक उत्साह के साथ करना चाहिए तथा प्रशिक्षण गतिविधियों को भी रुचिपूर्ण तरीके करवाना चाहिए। प्रशिक्षण के दौरान निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें –

- ✓ यह ध्यान रखें कि प्रशिक्षण कक्ष सुरुचिपूर्ण व व्यवस्थित हो। कक्ष की पर्याप्त साफ-सफाई हो। कुर्सियाँ/दरियाँ आदि ठीक से रखी/बिछाई गयी हों। दीवारों पर सम्बन्धित पोस्टर लगे हों।
- ✓ कक्ष में पर्याप्त रोशनी की व्यवस्था होनी चाहिए।
- ✓ कक्ष का आकार प्रतिभागियों की संख्या के अनुरूप हो। बैठने की व्यवस्था इस प्रकार से की गयी हो कि सभी लोग एक दूसरे को देख सकें, क्योंकि संवाद के लिए अति महत्वपूर्ण है।
- ✓ श्यामपट्ट पर लिखा करने के हर कोने से दिखाई दे सके। श्यामपट्ट की सतह ठीक हो। प्रतिदिन उसे ठीक से साफ किया जाए।
- ✓ प्रशिक्षण के दौरान काम आने वाली सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो जैसे चॉक, डस्टर, पठन सामग्री की पर्याप्त प्रतियाँ, चार्ट पेपर, स्केच पैन आदि।
- ✓ प्रत्येक सत्र हेतु निर्धारित समय सीमा का ध्यान रखा जाए। सुगमकर्ता सत्र प्रारम्भ करने हेतु निर्धारित समय से थोड़ा पहले ही प्रशिक्षण स्थल पर पहुँच जाये, जिससे सत्र ससमय प्रारम्भ किया जा सके।
- ✓ सुगमकर्ता प्रतिभागियों से सदैव शालीन व्यवहार करे, सभी प्रतिभागियों को बोलने का अवसर दे तथा उनकी बात को धैर्यपूर्वक सुने।
- ✓ समूह कार्य कराते समय इस बात का ध्यान रखा जाए कि इसमें सभी प्रतिभागी सम्मिलित हों और सभी को समान अवसर प्राप्त हों।
- ✓ सुगमकर्ता द्वारा सत्र के पहले ही सत्र की तैयारी एवं रणनीति बना लेनी चाहिए।
- ✓ सुगमकर्ता स्वयं को भी प्रतिभागी की तरह ही माने। अपने को अलग दिखाने का प्रयास न करे।
- ✓ प्रशिक्षण समाप्ति के बाद प्रशिक्षण की रिपोर्ट तैयार करे तथा सामग्रियों को व्यवस्थित कर लें, जिससे कि वे अगले प्रशिक्षण में काम आ सकें।
- ✓ समय-समय पर वातावरण को सहज बनाने के लिए मनोरंजक गतिविधियों का संचालन भी किया जा सकता है।
- ✓ सत्र के प्रारम्भ में पूर्व दिवस के सत्र/सत्रों का पुनरावलोकन कर लिया जाए।

अनुक्रमणिका

क्र०सं०	विषय—वस्तु	पृष्ठ
1	प्रतिभागियों का परिचय	8
2	अध्याय—1 स्वास्थ्य एवं पोषण	10
3	अध्याय—2 स्वच्छता (व्यक्तिगत एवं विद्यालयी)	34
4	अध्याय—3 किशोरावस्था में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता (I) किशोरावस्था में पोषण (II) किशोरियों में होने वाले परिवर्तन, समस्या व निराकरण (III) किशोरों में होने वाले परिवर्तन, समस्या व निराकरण	63
5	अध्याय—4 रोग एवं निदान	89
6	अध्याय—5 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	111
7	अध्याय—6 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में विद्यालय व समुदाय की भूमिका	142
8	अध्याय—7 सड़क सुरक्षा एवं प्राथमिक उपचार	150
9	अध्याय—8 स्वास्थ्य सेवाएँ	158
10	पूर्व—ज्ञान आकलन प्रपत्र एवं पश्च—ज्ञान आकलन प्रपत्र	170
11	कार्य योजना	176
12	प्रार्थना, चेतना गीत, प्रेरणा गीत, कविताएँ और नारे	178

प्रतिभागियों का परिचय

सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों का पंजीकरण करवायेगा। इस हेतु 15 मिनट का समय दिया जायेगा। सभी प्रतिभागियों का आपस में परिचय निम्नलिखित गतिविधि के माध्यम से होगा। परिचय के लिए 20 मिनट का समय निर्धारित होगा। सुगमकर्ता प्रतिभागियों के परिचय हेतु निम्नलिखित दो गतिविधियों में से सुविधानुसार किसी एक का चयन कर सकता है।

20 अलग अलग प्रकार की वस्तुओं (स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी) के चित्र वाली पर्चियां (जोड़े में एक सेट की पर्ची पर 1 से 20 तक numbering) बनाकर एक डिब्बे में डाल दिया जायेगा। सभी प्रतिभागियों को एक—एक पर्ची निकालने का अवसर दिया जायेगा। सुगमकर्ता प्रत्येक प्रतिभागी से बारी—बारी से अपनी पर्ची दिखाने का कहेगा। जिसके पास एक जैसी पर्चियां हों, वो प्रतिभागी आपस में 5 मिनट चर्चा करके एक दूसरे का प्राप्त कर लें। इसके उपरांत एक—एक जोड़ा एक दूसरे का परिचय देंगं व दोनों प्रतिभागी उनकी पर्ची पर बने चित्र की स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का महत्व संक्षेप में बताएंगें।

पर्चियों पर बने चित्रों का विवरण

1. सेब	11. तौलिया
2. संतरा	12. इंजेक्शन
3. पालक	13. प्राथमिक उपचार का चिह्न
4. गाजर	14. मच्छर
5. अंडा	15. मक्खी
6. दूध	16. फैक्ट्री से निकलता धुआँ
7. साबुन	17. योग की मुद्रा
8. टूथब्रश	18. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन का लोगो
9. टूथपेस्ट	19. डस्टबिन
10. नेलकटर	20. ओडोमॉस का चित्र

गतिविधि—सुगमकर्ता सर्वप्रथम नीचे दिये गये उदाहरण के अनुसार प्रतिभागी संख्या को ध्यान में रखकर सुमेलित शब्दों को कागज की पट्टी पर लिखकर तैयार कर लेगा। दिए गये उदाहरण के माध्यम से कुल 40 प्रतिभागियों का परिचय कराया जा सकता है।

सभी शब्द/शब्द समूहों को अलग कर उन्हें एक डिब्बे/बॉक्स में डाल दिया जाएगा तथा सभी प्रतिभागियों को अवसर दिया जायेगा कि वह एक पर्ची निकाल ले। इसी प्रकार समस्त प्रतिभागियों को पर्ची वितरित कर दी जायेगी। सुगमकर्ता किसी एक प्रतिभागी से कहेगा कि आप अपने पर्ची में लिखे शब्द/शब्द समूह को बोलें। सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों को सम्बोधित करते हुए कहेगा कि जिस किसी के पास बोले गये शब्द/शब्द समूह से मिलते—जुलते सर्वोत्तम

शब्द/शब्द समूह है, तो वह उसे बोले। इस प्रकार दो प्रतिभागियों का एक समूह बन जायेगा। इसी प्रकार शेष प्रतिभागियों के भी दो—दो समूह बनाये जायेंगे। तत्पश्चचात् समूह में बैठे प्रतिभागी आपस में परिचय प्राप्त करेंगे। अन्त में समूह के दोनों प्रतिभागी एक साथ खड़े होकर एक दूसरे का परिचय देंगे।

टीके	एन्टीजन	खसरा	विषाणुजनित रोग
संतुलित आहार	पोषण	मलेरिया	मच्छर
गन्ना, सेब, अनानास	फल	MDM	Mid-Day-Meal
दाल	प्रोटीन	वायु प्रदूषण	अस्थमा
पढ़ाई का बोझ	तनाव	किशोरावस्था	माहवारी
पनीर, दही, मक्खन	दुध पदार्थ	कूड़ा—करकट	डस्टबिन
घी, तेल, मक्खन, मछली, अण्डा	वसा के स्रोत	तंबाकू	कैंसर
टूथ ब्रश	दाँत	सफेद रंगों वाले खाद्य पदार्थ	चावल, दही, दूध, चीनी
कंधी	बाल	आसन करना	खाली पेट
रुमाल	सर्दी—जुखाम	तौलिया	नहाना

परिचय के पश्चात् सुगमकर्ता कार्यशाला के उद्देश्यों को प्रतिभागियों से साझा करेगा। यहाँ पर सुगमकर्ता इस कार्यशाला के विभिन्न सत्रों के बारे में प्रतिभागियों को बतायेगा तथा उन सत्रों के उद्देश्यों पर प्रारम्भिक संवाद करेगा।

कार्यशाला के उद्देश्यों पर चर्चा के उपरान्त सभी प्रतिभागी इस कार्यशाला से अपनी अपेक्षाओं को भी बड़े समूह में रखेंगे।

सत्र का प्रारम्भ 'प्रेरणा गीत' के साथ किया जाए।

अध्याय—1

स्वास्थ्य एवं पोषण

उद्देश्यः

- स्वास्थ्य एवं पोषण की समझ को विकसित करना।
- स्वास्थ्य के दृष्टिकोण को व्यवहार में लाने के लिए प्रेरित करना।
- स्वास्थ्य उत्तम रखने के लिए संतुलित भोजन की आवश्यकता का बोध कराना।
- भोजन के आधारीय घटक, उनके स्रोत तथा कुपोषण सम्बन्धी जानकारी प्रदान करना।
- स्वस्थ रहने से होने वाले लाभों एवं अस्वस्थता से होने वाली हानियों से परिचित कराना।

प्रत्याशित परिणामः

- स्वास्थ्य एवं पोषण की आवश्यकता के महत्व को समझने का दृष्टिकोण विकसित होगा।
- शिक्षक स्वयं स्वस्थ रहने हेतु प्रयासरत रहेंगे एवं बच्चों को स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित करेंगे।
- शिक्षक स्वस्थ रहने के लिए संतुलित भोजन के महत्व को समझेंगे।
- भोजन के पोषक तत्वों के विषय में जानकारी हो जायेगी।
- शिक्षक स्वस्थ रहने के लाभ एवं अस्वस्थ रहने से होने वाली हानियों से परिचित हो जायेंगे।

कार्यकलाप—सामूहिक चर्चा, चित्र का प्रदर्शन,

सहायक सामग्रीः चार्ट पेपर, बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड), संबंधित वीडियों, कहानी, नाटक आदि

प्रस्तावना—‘स्वास्थ्य’ से अभिप्राय ‘शरीर व मस्तिष्क के स्वस्थ व निरोगी रहने से है। यदि किसी व्यक्ति के शरीर की वृद्धि एवं विकास उसकी आयु के अनुसार सामान्य या सामान्य से अच्छा है तथा वह सभी प्रकार के रोगों से मुक्त है तो उस व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा कहा जायेगा। यदि हमारा शरीर और मस्तिष्क स्वस्थ नहीं होगा तो हम जीवन के किसी भी क्षेत्र में प्रगति नहीं कर सकेंगे। बिना अच्छे स्वास्थ्य के बच्चों की वृद्धि एवं विकास उचित ढंग से नहीं हो सकता। वृद्धि एवं विकास उचित ढंग से न होने के कारण बच्चे पढ़ाई—लिखाई, खेलकूद व अन्य काम—काज में पीछे रह जायेंगे। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जायेगी

तथा बच्चा अनेक बीमारियों से ग्रसित हो जायेगा एवं इस स्थिति में वह जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पायेगा।

हमारे सभी कार्यों का आधार शरीर है, अतः सर्वप्रथम शरीर का स्वस्थ्य रहना अत्यन्त आवश्यक है। स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है। अगर हम एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आपको स्वस्थ कहने का अर्थ होता है कि हम अपने जीवन में आने वाली सभी शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक चुनौतियों का प्रबन्धन करने में सफलतापूर्वक सक्षम हैं।

गतिविधि 1— सुगमकर्ता द्वारा 'मुझे आवश्यकता है' सम्बन्धी पलैश कार्ड प्रतिभागियों को देते हुए उसमें अंकित बिन्दुओं के प्रति किन-किन बिन्दुओं पर उन्हें सहयोग की आवश्यकता है, पूछा जायेगा। जैसे कि 'मुझे आवश्यकता है' —

1. अपने शरीर हो अधिक तंदुरुस्त करने की।
2. सामाजिक रिश्तों को बनाने की कला की।
3. बौद्धिक क्षमता को विकसित करने की।
4. शारीरिक और सामाजिक गतिविधियों में सामंजस्य की।
5. मुझे इनमें से किसी की आवश्यकता नहीं है।

समग्र स्वास्थ्य— 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' के अनुसार — 'स्वास्थ्य मात्र रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं वरन् एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतया सुखद अनुभव करने की स्थिति है।' स्वस्थ व्यक्ति दैनिक गतिविधियों से निपटने में और किसी भी परिवेश के अनुसार अपना अनुकूलन करने में सक्षम होता है। स्वस्थ होने का वास्तविक अर्थ अपने आप पर ध्यान केंद्रित करते हुए जीवन जीने के स्वरथ तरीकों को अपनाया जाना है। वास्तव में, अच्छे स्वास्थ्य की कल्पना समग्र स्वास्थ्य का नाम है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य सम्मिलित हैं।

- **शारीरिक स्वास्थ्य—** यह शारीरिक स्थिति को दर्शाता है, जिसमें शरीर की संरचना, विकास, कार्यप्रणाली और रख-रखाव सम्मिलित हैं। यह एक व्यक्ति की सामान्य स्थिति है, जिसमें उसकी कार्य क्षमता का स्तर प्रदर्शित होता है।
- **सामाजिक स्वास्थ्य—** मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, अतः उसे संतोषजनक रिश्ते का निर्माण करना और साथ ही उसे बनाए रखना स्वाभाविक रूप से आता है। हमें सामाजिक रूप से सबके द्वारा स्वीकार किया जाना, हमारी भावनात्मक प्रसन्नता से जुड़ा हुआ है। स्वस्थ व्यक्ति में सामाजिक सामंजस्य क्षमता, परिवार एवं विद्यालय में रहते हुए स्वतः विकसित हो जाती है और उसके यथोचित व्यवहार के द्वारा यह प्रतिबिंबित भी होता है।

स्वस्थ व्यक्ति ही अधिक से अधिक उत्पादन करने के योग्य होता है। वह सदा रचनात्मक दृष्टिकोण बनाये रखता है तथा राष्ट्र की उन्नति और खुशहाली का साधक बनता है।

- **मानसिक स्वास्थ्य**—मानसिक स्वास्थ्य उस स्थिति को कहते हैं जिसमें व्यक्ति का मस्तिष्क सुचारू रूप से कार्य करते हुए समस्त शारीरिक एवं सामाजिक गतिविधियों को समन्वय के साथ संचालित करता है। मानसिक स्वास्थ्य का उत्तम होना इसलिए जरूरी होता है, ताकि व्यक्ति अपने जीवन के समस्त दैनिक कार्यों को सफलतापूर्वक सम्पादित कर सके। मानसिक रूप से स्वस्थ उसे ही कहेंगे जो —

- परिवार में समायोजित हो
- अपने सभी कार्यों को लगन एवं प्रसन्नता से करने में रुचि रखता हो
- अपने आपसे संतुष्ट रहता हो
- शान्ति का अनुभव करता हो
- अपने भीतर स्वयं से कोई भावनात्मक संघर्ष न करता हो

मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति की पहचान

- ✓ व्यक्ति के व्यवहार में अत्यधिक परिवर्तन आ जाना।
- ✓ अत्यधिक उदास दिखना।
- ✓ जल्दी घबरा जाना।
- ✓ कभी—कभी निरर्थक विचार जो एक ही प्रकार के हों, बार—बार उसके मन में आना।
- ✓ हमेशा शारीरिक रोग का अनुभव करना।
- ✓ शक करना/बिना बोले आवाज कानों में सुनना।
- ✓ चिन्तित या तनाव में रहना।

- **बौद्धिक स्वास्थ्य**—बौद्धिक स्वास्थ्य उस स्थिति को कहते हैं जिसमें व्यक्ति किसी विशेष क्षेत्र में तार्किक क्षमता, विश्लेषणात्मक क्षमता तथा कार्य विशेष को अच्छी तरह से निष्पादित करने में अत्यधिक सफल होता है।

बौद्धिक स्वास्थ्य की पहचान

- ✓ समायोजन करने वाली बुद्धि का होना
- ✓ आलोचना को सहर्ष स्वीकार करना
- ✓ आसानी से व्यथित न होना
- ✓ दूसरों की भावात्मक आवश्यकताओं की समझ
- ✓ आत्मसंयम, भय, क्रोध, मोह, जलन, अपराधबोध या चिंता के वश में न होना

अतः जब भी हम स्वास्थ्य की बात करें, हमारा ध्यान शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित न रहे। शिक्षक स्वास्थ्य के समस्त आयामों के विषय में सोचें और उसे स्वयं एवं अपने विद्यालय के समस्त छात्रों के संदर्भ में लागू करें, सबका सर्वांगीण विकास हो सके। अच्छे स्वास्थ्य की आवश्यकता सभी को होती है। अतः हमें इसके विषय में गंभीरता से सोचना होगा। एक व्यक्ति को सामान्यतः स्वस्थ तब कहा जा सकता है, जब उसका शरीर निरोगी, मन स्वच्छ और चित्त शांत हो। स्वस्थ नागरिक राष्ट्र का अमूल्य मानवीय संसाधन है। किसी भी राष्ट्र के निर्माण में उसके स्वस्थ नागरिकों की ही उत्तम भूमिका होती है।

स्वास्थ्य शरीर की वह स्थिति है जब शरीर के सभी अंग सामान्य रूप से कार्य कर रहे होते हैं तथा बाहरी वातावरण एवं शरीर के बीच पूर्ण संतुलन बना रहता है। विभिन्न व्यक्तियों में स्वास्थ्य का स्तर अलग-अलग होता है। दैहिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से पूर्णतः सामान्य दशा को भी स्वास्थ्य कह सकते हैं।

आयुर्वेद में स्वस्थ अवस्था को प्रकृति और अस्वस्थ या रोग की अवस्था को विकृति कहा जाता है। शिक्षक का कार्य विद्यालय में एक चिकित्सक की भाँति होना चाहिए जो बच्चों के प्राकृतिक संतुलन को कायम रखे एवं उचित आहार एवं व्यवहार की सहायता से उनका स्वास्थ्यवर्द्धन कर सके।

गतिविधि:-2— सुगमकर्ता उपरोक्त वित्रों के आधार पर गतिविधि के माध्यम से एक स्वस्थ बालक एवं अस्वस्थ बालक की पढ़ाई-लिखाई व अन्य क्रिया-कलापों के प्रभावों पर प्रतिभागियों के मध्य चर्चा करेगा —



स्वस्थ बालक



अस्वस्थ बालक

चर्चाबिन्दु –

स्वस्थ बालक	अस्वस्थ बालक
<ul style="list-style-type: none"> खेलकूद में मन लगता है पढ़ाई में मन लगता है। मानसिक कार्यों को करने में रुचि 	<ul style="list-style-type: none"> खेलकूद में मन नहीं लगता है। पढ़ाई में मन नहीं लगता है। मानसिक कार्यों को करने में रुचि

<p>लेता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बीमारियों से लड़ने की क्षमता अधिक होती है। ● थकान का अनुभव देर से होता है। ● कक्षा के कार्यों में सक्रिय प्रतिभाग करता है। 	<p>नहीं लेता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम होती है। ● थकान का अनुभव जल्दी होता है। ● कक्षा के कार्यों में सक्रिय प्रतिभाग नहीं करता है।
--	---

पोषण (Nutrition)

गतिविधि-3—सुगमकर्ता द्वारा विभिन्न प्रकार के फलों, सब्जियों, अनाज, दूध, मेवे, अंडा, मछली, माँस के चित्रों/बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड) को प्रतिभागियों के बीच में वितरित किया जायेगा तथा उन चित्रों/बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड) पाने वाले प्रतिभागियों से प्रश्न किया जायेगा कि उनफलों, सब्जियों, अनाज, दूध, मेवे में कौन सा पोषक तत्व पाये जाते हैं। सुगमकर्ता द्वारा बोर्ड पर उस पोषक तत्व का नाम अंकित किया जायेगा।

शरीर की वृद्धि एवं विकास तथा स्वास्थ्य को उत्तम बनाये रखने के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। शरीर को इन पोषक तत्वों की समुचित आपूर्ति को ही पोषण कहा जाता है। पोषण के अभाव में शरीर की वृद्धि एवं विकास अवरुद्ध हो जाता है तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे कुपोषण तथा अनेक प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं। पोषक तत्व वे पदार्थ हैं जो शरीर को समृद्ध करते हैं। ये ऊतकों का निर्माण एवं उनकी मरम्मत करते हैं। ये शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और शरीर की सभी क्रियाओं को संचालित करने के लिए आवश्यक होते हैं। पोषक तत्वों के द्वारा मुख्यतः तीन उद्देश्यों की पूर्ति होती है—

1. शरीर एवं उसके प्रत्येक अंग को कार्य करने की शक्ति प्रदान करना।
2. शरीर की वृद्धि करना तथा दैनिक क्रियाओं में ऊतकों के टूटने-फूटने एवं नष्ट होने वाली कोशिकाओं का पुनर्निर्माण करना।
3. शरीर को रोगों से अपनी रक्षा करने हेतु शक्ति प्रदान करना।

पोषण के आवश्यक घटक—सुगमकर्ता द्वारा प्रतिभागियों को पोषण के आवश्यक घटकों से परिचित कराया जायेगा। पोषण के आवश्यक घटकों में कार्बनिक पोषक तत्वों के रूप में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा व विटामिन की उपस्थिति होती है तथा अकार्बनिक रसायनिक यौगिकों के रूप में खनिज-लवण व जल की उपस्थिति होती है।

1. **कार्बोहाइड्रेट्स—** कार्बोहाइड्रेट का मुख्य कार्य शरीर को ऊर्जा प्रदान करना है। भोजन में कार्बोहाइड्रेट घुलनशील शर्कराओं व अघुलनशील मण्ड (स्टार्च) के रूप में उपस्थित होते हैं। कार्बोहाइड्रेट के मुख्य स्रोत अनाज, सब्जियाँ, फल, गुड़, चीनी, केला, गन्ना आदि हैं।



2. **प्रोटीन**— प्रोटीन का मुख्य कार्य शरीर की कोशिकाओं तथा ऊतकों की मरम्मत करना, जैव रासायनिक अभिक्रियाओं का नियंत्रण करने वाले एन्जाइम तथा हार्मोन का निर्माण है अर्थात् शरीर की वृद्धि के लिए प्रोटीन आवश्यक तत्व है। शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली के लिए भी प्रोटीन आवश्यक होते हैं क्योंकि एन्टीबॉडीज का निर्माण प्रोटीन के द्वारा ही किया जाता है। शरीर में आकर्षीजन संचरण करने वाले पदार्थ हीमोग्लोबीन का मुख्य घटक प्रोटीन है, अतः स्पष्ट है कि शरीर निर्माण तथा उसके रक्षण में प्रोटीन की मुख्य भूमिका है। प्रोटीन मुख्यतः दालों, अण्डा, मांस, मछली, दूध एवं दूध से निर्मित पदार्थों से प्राप्त होता है। प्रोटीन शरीर की वृद्धि के लिए आवश्यक होते हैं।



3. **वसा**— वसा भी कार्बोहाइड्रेट की भाँति ऊर्जा प्रदान करने का कार्य करती है परन्तु इसका उपयोग शरीर आपातकाल की स्थिति में करता है। वसा शरीर में ऊर्जा के स्रोत के रूप में उपस्थित रहती है। जब शरीर को कार्बोहाइड्रेट के माध्यम से ऊर्जा की आपूर्ति नहीं हो पाती तो वसा का अपचयन होता है। इसके अतिरिक्त वसा कुछ विटामिन्स के लिए विलायक का कार्य करती है। त्वचा को चिकनाई तथा चमक प्रदान करने का कार्य वसा ही करती है। वसा तापरोधी का कार्य करती है तथा बाह्य आघातों से शरीर के आंतरिक अंगों को सुरक्षा प्रदान करती है। वसा कई हार्मोन्स का निर्माण करती है, जो शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। वसा के मुख्य स्रोत घी, तेल, मक्खन, मेवे, दूध, पनीर, मूंगफली, मछली, अण्डा आदि हैं।



4. **विटामिन**— विटामिन वार्धों तथा ऊतकों का कार्बनिक पदार्थ हैं, जिनकी शरीर में संश्लेषण शरीर स्वयं नहीं कर सकता, जितः विटामिन इनको उपस्थिति अति महत्वपूर्ण

है। विटामिन विभिन्न पोषक तत्वों के संश्लेषण एवं सही उपयोग पर नियंत्रण रखकर महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इनकी कमी से मेटाबोलिज्म त्रुटिपूर्ण होकर शरीर को रोगी बना देता है। विटामिन को दो प्रमुख श्रेणियों में बांटा गया है।

- जल में घुलनशील विटामिन – जल में घुलनशील विटामिन B तथा C है।
- वसा में घुलनशील विटामिन – वसा में घुलनशील विटामिन A, D, E एवं K हैं। ये सभी विटामिन हमें भोजन के माध्यम से प्राप्त हो सकते हैं। जैसे—मछली का तेल, आम, पपीता, गाजर, खट्टे फल, मूँगफली, पनीर, हरी पत्तोदार सब्जियाँ आदि।

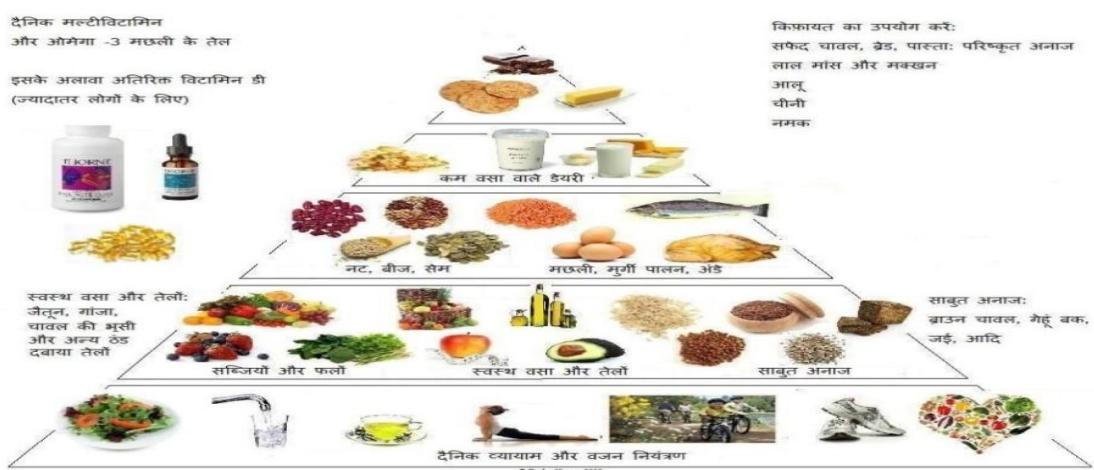
विटामिन के स्रोत एवं उनकी कमी से होने वाले रोग			
विटामिन	रासायनिक नाम	स्रोत	कमी से रोग
A	रेटिनोल	दूध, अंडा, मछली का तेल, पपीता, गाजर	रत्तोंधी, संक्रमणों का खतरा
B1	थायमिन	मूँगफली, बिना धुली दाल, यकृत, सब्जियाँ	बेरी-बेरी
B2	राइबोफ्लैविन	खमोर, कलेजी	त्वचा का फटना, औँखों का लाल होना
B3	निकोटिनोमाइड	मौस, दध	बाल सफेद होना, मंदबुद्धि होना
B5	पैन्टोथेनिक अम्ल	मौस, मूँगफली, आलू	पेलाग्रा (सफेद दाग)
B6	पायरोडीक्सिन	यकृत, मौस, अनाज	एनीमिया
B7	बायोटिन	यकृत, मौस, अनाज	लकवा, शरीर में दर्द
B9	फॉलिक अम्ल	दाल, यकृत, सब्जियाँ, अंडा	एनीमिया, पेचिस रोग
B12	साइनोकोबालमिन	मौस, कलेजी, दूध	एनीमिया, पांडू रोग (पीलिया)
C	एस्कोर्बिक अम्ल	नीबू, नारगी, खट्टे पदार्थ व अंकुरित अनाज	स्कर्वी
D	कैल्सिफेरॉल	मछली का तेल, सूखे का प्रकाश	रिकेट्स
E	टोकोफेरॉल	पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, मक्खन	जनन शक्ति कम होना
K	फ्लैवोविवोन	टमाटर और हरी सब्जियाँ	रक्त का थक्का न बनना



5. खनिज लवण – खनिज लवण शरीर में कई महत्वपूर्ण कार्य सम्पादित करते हैं। इनके कार्यों में हड्डियों तथा दांतों का निर्माण, कोमल रेशों का निर्माण, हीमोग्लोबिन का निर्माण, थायरॉक्सिन हार्मोन का निर्माण करना है। शरीर में खनिज लवणों की कमी अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को जन्म देती है। जैसे कैल्सियम की कमी से हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। पोटेशियम

की कमी से रक्त स्कंदन प्रभावित होता है। आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है। आयोडीन की कमी से धोंधा नामक रोग हो जाता है। भोजन में कैल्सियम का स्रोत दूध व दूध से बने उत्पाद जैसे पनीर, दही, मट्ठा तथा मांस, मछली, अंडा आदि हैं। आयरन मुख्य रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे—बथुआ, मेथी, पालक, चौलाई आदि, सभी प्रकार के अनाज, सूखे मेवे, मांसाहारी भोज्य पदार्थों में पाया जाता है। आयोडीन की आपूर्ति मुख्यतः आयोडीन युक्त नमक का सेवन करने से हो जाती है।

6. **जल**—जीवित प्राणियों के लिए जल अति महत्वपूर्ण पदार्थ है। जल स्वयं एक मेटाबोलिक पदार्थ की भाँति कार्य करता है। यह पाचन में पोषक पदार्थों का जल अपघटन करता है। जल शरीर का तापक्रम भी नियंत्रित करता है। जल शरीर में उत्पन्न ऊष्मा को शोषित करते हुए उसको शरीर के प्रत्येक भाग में वितरित करता है। पसीने के साथ शरीर की काफी ऊष्मा निकल जाती है, जिससे शरीर ठंडा हो जाता है। ऊतकों में उपस्थित जल शरीर के कोमल अंगों की आघातों से रक्षा करता है तथा उनके लिए गद्दी का कार्य करता है। व्यक्ति को उसके कार्य तथा मौसम के अनुसार पर्याप्त मात्रा में प्रतिदिन जल ग्रहण करना चाहिए। सामान्य रूप से एक औसत मनुष्य को प्रतिदिन 2 से 4 लीटर जल की आवश्यकता होती है।
7. **रेशा (फाइबर) युक्त भोजन**—फाइबर से आशय ऐसे पदार्थों से हैं जो पदार्थों की कोशिक भित्ति से शरीर को प्राप्त होते हैं, तथा मनुष्य द्वारा पचाये नहीं जा सकते। जैसे—सेलुलोज, लिग्निन, हेमी सेलुलोज, पेकिटन, गम आदि। भोजन में फाइबर की उपस्थिति अच्छे स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है। फाइबर ऐसे पदार्थ हैं जो न तो स्वयं पाचन क्रिया में भाग लेते हैं और न ही ऊर्जा अथवा पोषक तत्व प्रदान करते हैं, फिर भी भोजन को पचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



क्या करें, क्या न करें –

- ताजे फलों व सब्जियों का प्रयोग करें।
- फलों और सब्जियों को साफ पानी से अच्छी तरह धोकर खायें।
- सब्जी या फल ज्यादा देर तक काट कर न रखें।
- सब्जी व फलों को काटने से पहले धोयें।
- साबुन से हाथ धोने के बाद ही सब्जी व फलों को काटें।

संतुलित आहार



संतुलित आहार के विभिन्न अव्यव

1. कार्बोहाइड्रेट
2. प्रोटीन
3. लिपिड/वसा
4. विटामिन्स
5. खनिज लवण एवं फाइबर
6. पानी

गतिविधि:-4- सुगमकर्ता अनाज (ज्वार, बाजरा, जौ, गेंहू, चावल, मक्का) तथा अन्य कार्बोहाइड्रेट्युक्त पदार्थ (गुड़, चीनी, आलू, शकरकन्द, केला, गन्ना), दालें, सब्जियाँ तथा फल, मेवे तथा दूध व वसा तथा बेकरी उत्पादों (सरसों का तेल और केक) की पर्चियाँ बनायेगा। (अगर प्रतिभागियों की सख्त्या 40 है, तो अनाज व अन्य कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थों की 18 पर्चियाँ, दालों की 12, फल तथा सब्जियों की पर्चियाँ 10, मेवे तथा दूध से बनने वाले उत्पादों की 05, वसा तथा बेकरी उत्पादों की 02 पर्चियाँ बनायी जायेंगी। इन पर्चियों को प्रतिभागियों में वितरित कर दिया जायेगा। फिर सुगमकर्ता प्रतिभागियों से कहेगा कि एक जैसे पर्ची वाले प्रतिभागी एक समूह में एकत्रित होकर पिरामिड के आकार में खड़े हों।

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगा कि खाद्य पदार्थों में सबसे अधिक मात्रा किसकी है तथा उसके अन्तर्गत कौन-कौन से खाद्य पदार्थ आते हैं।

संभावित उत्तर होगा—कार्बोहाइड्रेट या कार्बोहाइड्रेट्युक्त पदार्थ की।

इसी प्रकार सुगमकर्ता द्वारा अन्य खाद्य पदार्थों (दालें, सब्जियाँ तथा फल, मेवे तथा दूध व वसा तथा बेकरी उत्पाद) की मात्रा के बारे में पूछेगा। अंत में प्रतिभागी इस निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि हमें उपर्युक्त दर्शाये गये पिरामिड के अनुसार ही खाद्य पदार्थों को अपने दैनिक आहार में सम्मिलित करना चाहिए।

गतिविधि—5— सुगमकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगा कि ‘क्या आप में से कोई जानता है कि संतुलित आहार क्या होता है? ’सुगमकर्ता समस्त प्रतिभागियों को तिरंगा और

आहार वाली थाली की तस्वीर दिखायेगा और चर्चा करेगा कि हमें इस तस्वीर में क्या दिलाई दे रहा है और हमारे तिरंगे में कौन-कौन से रंग दिलाई दे रहे हैं?

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करेगा। नीचे दिखाये गये तीनों रंगों को ब्लैकबोर्ड या फिलप-चार्ट पर लिखेगा और फिर प्रतिभागियों को चित्र दिखाकर पूछेगा कि खाने वाली किन-किन चीज़ों के रंग हमारे तिरंगे के रंगों से मिलते हैं?

केसरिया
श्वेत
हरा



सुगमकर्ता प्रतिभागियों को इन तीन रंगों की पट्टियों व भोजन थाल में दिखाये गये खाद्य पदार्थों की पहचान करने के लिए कहेगा और रंगों के अनुसार उनकी सूची बनाने को कहेगा तथा उत्तरों को श्यामपट्ट पर अंकित करता जायेगा।

- **पीला तथा उससे मिलते-जुलते रंगों वाले खाद्य पदार्थ –**
मूंग, मसूर, दालें, टमाटर, नींबू, गाजर, सीताफल, पपीता, आम, संतरा आदि। हमारे रोज के खान-पान में इन रंगों का कम से कम एक खाद्य पदार्थ जरूर सम्मिलित होना चाहिए।
- **सफेद रंगों वाले खाद्य पदार्थ –** ज्वार बाजरा, गेहूँ जैसे अनाजों का आटा, चावल, दही, दूध, चीनी, सूजी, आलू आदि। हमारे प्रतिदिन के आहार में ऐसे खाद्य पदार्थों का होना अत्यावश्यक है।
- **हरा तथा उससे मिलते-जुलते रंगों वाले खाद्य पदार्थ –** हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे मेथी, पालक, मूली की पत्ती, चौलाई, सेम, फलियाँ, पत्तागोभी, शिमला मिर्च जैसी सब्जियाँ इस रंग की होती हैं। हमारे रोज के खान-पान में इस रंग की कम से कम एक सब्जी अवश्य सम्मिलित होनी चाहिए।

सुगमकर्ता थाली प्रतिभागियों को दिखाये और पूछे इसमें क्या है? संभावित उत्तर होगा—भोजन से भरी हुई थाली दिखायी दे रही है, जिसमें पीले, हरे तथा सफेद रंगों तथा इनसे मिलते-जुलते रंगों वाले खाद्य पदार्थ हैं।

अब सुगमकर्ता प्रतिभागियों को बतायेगा कि जिस आहार में हमारे झंडे की तरह तीन रंग वाले खाद्य पदार्थ सम्मिलित होते हैं, वह आहार संतुलित आहार कहलाता है। रोज के खाने में हमारे तिरंगे के तीन रंगों में प्रत्येक रंग से मिलते-जुलते कम से कम एक-दो खाद्य पदार्थ अवश्य सम्मिलित करना चाहिए।

विभिन्न दालों, अंकुरित चने, फल, हरी सब्जियाँ तथा रोटी, चावल, दूध/दही को भोजन में अवश्य सम्मिलित करना चाहिए।

ऐसा भोजन, जो किसी व्यक्ति विशेष की आहार सम्बन्धी समस्त आवश्यकताओं को पूरा करता है, संतुलित आहार कहलाता है तथा आहार द्वारा प्राप्त ऊर्जा को मापने की इकाई को कैलोरी कहते हैं।

शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए पौष्टिक और पर्याप्त भोजन की आवश्यकता होती है। इस हेतु दिन में नियमित अंतराल पर पर्याप्त मात्रा में भोजन करना चाहिए क्योंकि शरीर की उचित वृद्धि और विकास के लिए पर्याप्त एवं संतुलित आहार अत्यन्त आवश्यक है।

सुगमकर्ता निम्नलिखित तालिकाओं व बार चार्ट पर प्रतिभागियों से चर्चा-परिचर्चा करेगा –

आयु/लिंग	प्रतिदिन की कैलोरी आवश्यकता
2–3 वर्ष के बच्चे	1000 कैलारी
4–8 वर्ष के बच्चे	1200–1400 कैलारी
9–13 वर्ष की बालिका	1600 कैलारी
9–13 वर्ष का बालक	1800 कैलारी
14–18 वर्ष की बालिका	1800 कैलारी
14–18 वर्ष का बालक	2200 कैलारी
19–30 वर्ष की महिला	2000 कैलारी
19–30 वर्ष के पुरुष	2400 कैलारी
31–50 वर्ष की महिला	1800 कैलारी
31–50 वर्ष के पुरुष	2200 कैलारी
51 वर्ष से ऊपर की महिला	1600 कैलारी
51 वर्ष से ऊपर के पुरुष	2000 कैलारी

भोजन के विभिन्न अवयवों से प्राप्त ऊर्जा (कैलोरी)

कार्बोहाइड्रेट

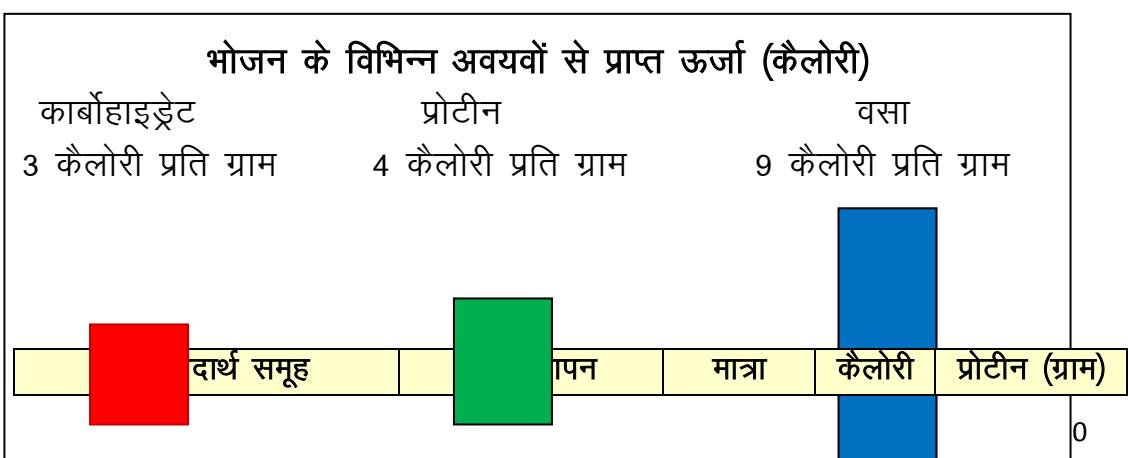
3 कैलोरी प्रति ग्राम

प्रोटीन

4 कैलोरी प्रति ग्राम

वसा

9 कैलोरी प्रति ग्राम



अनाज				
गेहूँ का आटा	1 रोटी	25 ग्राम	85	3 ग्राम
चावल	आधा कप	25 ग्राम	85	2 ग्राम
ब्रेड	1 टुकड़ा (स्लाइस)	25 ग्राम	60	2 ग्राम
दलिया	1 कटोरी	25 ग्राम	88	2 ग्राम
बाजरा	1 रोटी	40 ग्राम	85	3 ग्राम
मक्का	1 रोटी	40 ग्राम	85	3 ग्राम
दाल एवं काष्टफल				
अरहर / मूंग दाल	तीन चौथाई कप	25 ग्राम	84	6 ग्राम
चना दाल	तीन चौथाई कप	25 ग्राम	93	4 ग्राम
सोयाबीन	आधा कप	25 ग्राम	109	11 ग्राम
मूंगफली	20–25 मूंगफली	25 ग्राम	138	6 ग्राम
मांस				
मुर्ग का मांस / मछली	1/4 भाग (टुकड़ा)	100 ग्राम	113	26 ग्राम
मांस	1/4 भाग (टुकड़ा)	100 ग्राम	120	21 ग्राम
अंडा	1		70	5 ग्राम
सब्जियाँ				
हरे साग (पालक, बथुआ)	एक तिहाई कप	100 ग्राम	28	3 ग्राम
मौसमी सब्जी (फूलगोभी, भिंडी, मटर, बैंगन)	आधा कप	100 ग्राम	32	2 ग्राम
कंद–मूल (आलू, अरबी, जिमीकंद)	आधा कप	100 ग्राम	92	2 ग्राम
फल				
सेब	1		52	1 ग्राम
केला	1		116	1 ग्राम
अमरुद	1		48	1 ग्राम
संतरा	1		48	1 ग्राम
आम	1		72	1 ग्राम
बेर	10–12	50 ग्राम	64	1 ग्राम
दूध एवं दुग्ध उत्पाद				
दूध	1 गिलास	250मि.ली.	148	8 ग्राम
पनीर	1 पीस	25 ग्राम	64	4 ग्राम
दही	1 कटोरी	125 ग्राम	75	4 ग्राम
मक्खन	1 चम्मच	10 ग्राम	72	—
चीनी	2 चम्मच	10 ग्राम	40	—
वसा	2 चम्मच	10 ग्राम	90	—

गतिविधि –5– सुगमकर्ता सभी बिन्दुओं को चार्ट पर एक साथ लिखेगा तथा बोर्ड पर सारिणी बनाकर चार्ट पर लिखे बिन्दुओं पर ऐसा करें तथा ऐसा न करें के कॉलम में प्रतिभागियों से पूछते हुए अंकित करेगा।

मैं रहूँ स्वस्थ, मैं रहूँ मस्त

ऐसा करें	ऐसा न करें
● गन्ने का रस/शर्बत का सेवन	● कोल्ड-ड्रिंक का सेवन
● सब्जियों को काटने से पहले धोयें	● सब्जियों को काटने के बाद धोयें
● गुड़, लड्या, चना, सत्तू का नाशता	● पकौड़ी, समोसा, खस्ता आदि का प्रयोग
● पराठा, रोटी का प्रयोग	● मैगी, नूडल्स का प्रयोग
● अंकुरित अनाज का प्रयोग	● ब्रेड, बन का प्रयोग
● घर के पिसे मसालों का प्रयोग	● बाजार में मिलने वाले खुले मसालों का प्रयोग
● मौसमी फल उपलब्ध होने पर अवश्य खायें	● गैर मौसमी फलों को खाना
● दूध, मट्ठा, लस्सी, छाछ आदि का सेवन	● चाय का अधिक सेवन
● पर्याप्त मात्रा में संतुलित भोजन	● आवश्यकता से कम या अधिक भोजन
● घर में बने नाश्ते का प्रयोग जैसे पोहा, इडली, समोसा, टिक्की आदि	● सड़क पर ठेलों पर बिकने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन यथा पानी-बाताशे, चाउमिन, बरफ गोला, कुल्फी

विद्यालय में शिक्षक की भूमिका एवं दायित्व—पोषण एवं स्वास्थ्य के संदर्भ में शिक्षक की महत्वपूर्ण भूमिका है। विद्यार्थियों को अच्छे स्वास्थ्य का महत्व बताना तो शिक्षक का कर्तव्य है ही, साथ ही विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर भी नजर रखना शिक्षक के लिए महत्वपूर्ण है। यदि शिक्षक को ऐसा प्रतीत होता है कि किसी विद्यार्थी का स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो वह उस विद्यार्थी तथा उसके अभिभावकों को सही परामर्श दे सकता है। अक्सर ऐसा देखा जाता है कि विद्यार्थी के अभिभावक अज्ञानता के कारण अथवा अंधविश्वास के कारण बच्चे का सही उपचार नहीं कर पाते तथा नीम—हकीमों व झाड़—फूंक के चक्कर में पड़ जाते हैं। ऐसी स्थिति में अध्यापक का कर्तव्य है कि वह आगे बढ़कर उनका मार्गदर्शन करें। इस परिप्रेक्ष्य में शिक्षक के प्रमुख दायित्व हैं –

1. बच्चों को पोषक तत्वों तथा संतुलित आहार के बारे में जानकारी देना तथा संतुलित आहार के महत्व के बारे में बताना।
2. बच्चों तथा उनके अभिभावकों को संतुलित आहार के संगठन के बारे में शिक्षित करना तथा पोषक तत्वों के स्रोत के बारे में जानकारी देना।

- विद्यार्थियों को मौसमी फल तथा सब्जियों को खाने का महत्व बताना तथा उन्हें उसे खाने के लिए प्रेरित करना।
- विद्यार्थियों को यह भी समझाना आवश्यक है कि केवल मंहगे खाद्य पदार्थ ही स्वास्थ्यप्रद नहीं होते हैं, बल्कि स्थानीय स्तर पर पाये जाने वाले तथा उस मौसम में पाये जाने वाले खाद्य पदार्थों, फलों तथा सब्जियों से पूरा पोषण प्राप्त किया जा सकता है।

महत्वपूर्ण बातें

-  शिक्षक बच्चों के समक्ष अच्छे स्वास्थ्य के महत्व को व्याख्यान द्वारा समझा सकता है तथा कुछ खिलाड़ियों व स्थानीय उदाहरणों द्वारा इसके महत्व को स्पष्ट कर सकता है।
- शिक्षक विभिन्न भोज्य पदार्थों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों के बारे में बता सकता है तथा इसके साथ ही विभिन्न पोषक तत्वों की हमारे स्वास्थ्य में भूमिका को समझा सकता है।
- शिक्षक जहां तक सम्भव हो सके प्रदर्शन व चित्रों के माध्यम से बच्चों को यह समझा सकता है कि किन फलों व सब्जियों में कौन से प्रमुख तत्व, विटामिन्स व खनिज लवण पाये जाते हैं।

समेकन—सुगमकर्ता वीडियो दिखाते हुए सत्र का समेकन करेगा।

कुपोषण (Malnutrition)

गतिविधि: सुगमकर्ता द्वारा प्रतिभागियों को विषय से सम्बन्धित वीडियो दिखाया जायेगा और फिर उस पर चर्चा की जायेगी एवं विषय का संवर्द्धन किया जायेगा।

(कुपोषण पर वीडियो)



कुपोषण— “शरीर के लिए आवश्यक संतुलित आहार लम्बे समय तक न मिलना ही कुपोषण है।”

कुपोषण के कारण बच्चों एवं महिलाओं की रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity power) कम हो जाती है, जिससे वे आसानी से कई प्रकार की बीमारियों के शिकार बन जाते हैं। अतः कुपोषण की जानकारी का होना अत्यन्त आवश्यक है। **कुपोषण प्रायः** संतुलित आहार के अभाव में होता है। बच्चों एवं महिलाओं के अधिकांश रोगों की जड़ कुपोषण ही होता है।

बच्चे के जन्म से लेकर 2 वर्ष की आयु तक उसके कुपोषण से ग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है। यह बच्चे के समग्र दीर्घकालिक विकास के लिए महत्वपूर्ण होता है। **प्रायः** कुपोषण की शुरूआत जन्म के पहले ही हो जाती है और यह संभवतः किशोरावस्था, व्यस्क अवस्था तथा आने वाली पीढ़ियों में भी जारी रह सकती है। अतः कुपोषण को जल्द से जल्द रोकना आवश्यक है।

- ❖ जिस प्रकार एक कमजोर पौधा उचित देखभाल, मिट्टी, पानी, स्वच्छ हवा और धूप के बिना हरे-भरे पेड़ में विकसित नहीं हो सकता, ठीक उसी प्रकार एक कमजोर बच्चा उचित देखभाल और पोषण के बिना स्वस्थ युवा के रूप में विकसित नहीं हो सकता।
- ❖ एक बार निर्मित होने के उपरान्त जिस प्रकार से खराब मिट्टी के घड़े को पुनः ठीक नहीं किया जा सकता है, उसी प्रकार जीवन के शुरुआती अवस्था में कुपोषण के शिकार हुए बच्चे को पूरी तरह से स्वस्थ कर पाना सम्भव नहीं है।

कुपोषण की पहचान



बच्चा जब देर से समझे बात ,
शायद कुपोषण की है शुरुआत ।

खेलने-कूदने की उम्र में बच्चा पड़ता बार-बार बीमार,
कुपोषण इस तरह बचपन को बनाता अपना शिकार ।

सुस्ती-थकान ने जो बच्चे को पकड़ा,
शायद कुपोषण ने है उसको जकड़ा ।

गतिविधि 2— सुगमकर्ता द्वारा कुपोषण की पहचान से सम्बन्धित उपर्युक्त लक्षणों के चित्रों को प्रदर्शित करते हुए प्रतिभागियों को कुपोषण की अवधारणा से परिचित कर चर्चा—परिचर्चा की जायेगी।

कुपोषण के कारण: कुपोषण के प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं –

1. **अपर्याप्त भोजन—** शरीर को पोषण मिलने का प्रमुख माध्यम भोजन होता है। यदि भोजन में पोषण की मात्रा जरूरी स्तर से कम होती है और लगातार लम्बे समय तक ऐसा ही कम पोषण तत्वों वाला भोजन किया जाये तो कुपोषण होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

2. **अनुपर्युक्त भोजन—** 6 माह तक के बच्चों को दिया जाने वाला 'बेबी फूड' 3 वर्ष की आयु के बच्चे को जरूरी पोषण नहीं प्रदान कर सकता है। अतः अगर अवस्थानुसार सही पोषण न प्राप्त हो तो कुपोषण की समस्या हो जाती है।

कुछ भोज्य पदार्थों के सेवन से पेट तो भर जाता है किन्तु पोषण की मात्रा बहुत कम होती है। साथ ही पाचन तंत्र की क्रियाशीलता को भी खराब करता है। जंग फूड, फास्ट फूड, मैदे से बने खाद्य पदार्थ आदि पोषण के नाम पर शून्य होते हैं, जिस कारण उनको खाने वाला कुपोषण का रोगी हो जाता है।

3. **संतुलित आहार का अभाव—** आर्थिक रूप से कमजोर लोग 'बस पेट भर जाये' इस चिन्ता में कम पोषण वाला भोजन ही खाकर पैसे अपनी अन्य आवश्यकताओं के लिए बचाते हैं तथा इस कारण संतुलित आहार से वंचित रहते हैं, ऐसी स्थिति में धीरे—धीरे कुपोषण का शिकार हो जाते हैं।

4. **व्यक्तिगत अस्वस्थता एवं अस्वस्थ वातावरण—** भोजन के सेवन से पूर्व हाथ न धोना, साफ—सुधरे बर्तन में स्वच्छ स्थान पर खाना न खाना आदि भोज्य पदार्थों के पोषक तत्वों को नष्ट कर देते हैं। इस प्रक्रिया का लम्बे समय तक होते रहना कुपोषण को जन्म देता है।

5. **नींद की कमी—** एक सामान्य व्यक्ति को 24 घंटे (एक दिन—रात) में लगभग 8 घंटे की नींद आवश्यकता होती है, किन्तु नींद पूरी न होने से 'वायु—दोष' की वृद्धि होती है, जिससे शरीर का उपापचय अनियमित होकर कुपोषण को जन्म देता है।

'वायु—दोष (वात—दोष)' – जब शरीर में वायु तत्व सामान्य से अधिक हो जाता है, तो वह स्थिति वायु—दोष या वात—दोष कहलाती है। इस दोष का परिणाम मोटापा, कृषकाय शरीर, त्वचा एवं बालों का सूखना, दाँतों का कमजोर होना आदि होता है।

6. **जागरूकता की कमी—** बच्चों को कच्चे चावल, चौंक, खड़िया, मुल्तानी मिट्टी आदि खाने की आदत होती है, जो कुपोषण की परिचारक होती है।

कुपोषण जनित रोग

क्वाशियोरकॉर

मैरास्मस

अस्थिमृदुता (वस्यकों में)
रिकेट्स (बच्चों में)

बेरी—बेरी

घेंघा

अरकतता

रत्तौंधी

स्कर्वी

पेलाग्रा

दंत—क्षरण

- ✓ आहार को बढ़ती आयु के साथ बढ़ाना।
- ✓ भोजन की मात्रा, गरिष्ठता एवं गुणवत्ता का ध्यान रखना।
- ✓ बच्चों के आहार को विटामिन—ए, आयरन (Fe), जिंक, ओआरओएस0, आयोडीन जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों से आच्छादित करना, ताकि उनकी प्रतिरक्षण क्षमता (Immunity power) बेहतर बनी रहे तथा वे रोगों से सुरक्षित रहें।
- ✓ बीमारियों से बचाव हेतु साफ—सफाई सम्बन्धी व्यवस्थाओं का ध्यान रखना।

आई0सी0डी0एस0 विभाग द्वारा कुपोषित बच्चों को निम्नवत् तीन श्रेणियों में विभक्त कर जाँच की जाती है –

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. सामान्य वजन | – हरी श्रेणी (स्वस्थ) |
| 2. मध्यम अल्प वजन | – पीली श्रेणी (कुपोषित) |
| 3. गम्भीर रूप से अल्प वजन | – लाल श्रेणी (अति कुपोषित) |

आवश्यकता से अधिक भोजन ग्रहण करने से होने वाले दुष्प्रभाव— भोजन (आहार) का मुख्य लक्ष्य शरीर को पूर्णतः स्वस्थ, निरोग एवं पुष्ट रखना होता है। व्यक्ति को पूर्ण स्वस्थ जीवन व्यतीत करने तथा अपने कार्य करने के लिए आवश्यकतानुसार ऐसा भोजन लेना चाहिए, जिससे पर्याप्त शक्ति मिल सके तथा शरीर का विकास हो। विभिन्न आयु वर्ग एवं भिन्न-भिन्न कार्य करने वाले लोगों के लिए विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यक मात्रा भी भिन्न-भिन्न होती है।

आवश्यकतानुसार पोषक तत्व प्राप्त न होने के कारण व्यक्ति के वजन में कमी हो जाती है, उसके शरीर की हड्डियाँ कमजोर पड़ जाती हैं। शरीर में खून की कमी हो जाती है। आवश्यकता से अधिक भोजन ग्रहण करने से भी शरीर में अनेक विकृतियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

गतिविधि— सुगमकर्ता प्रतिभागियों से चर्चा करते हुए अधिक भोजन ग्रहण करने से होने वाले दुष्प्रभावों को श्यामपट्ट पर अंकित करता जायेगा।

1. मोटापा (Obesity)
2. आलस्य (Tiredness) / थकान (Fatigue) का अनुभव
3. अपच (Indigestion), वमन (Vomiting), गैस (Gastric trouble)
4. रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा का बढ़ना (High Blood Cholesterol)
5. मधुमेह (Diabetes)
6. अस्थि भंग की संभावना बढ़ना
7. वजन बढ़ने के कारण कमर व घुटने में दर्द

सुगमकर्ता विभिन्न पोषक तत्वों के अधिक मात्रा में सेवन से शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को स्पष्ट करेगा।

- जब हम जरूरत से अधिक कैलोरी का सेवन करते हैं तब अतिरिक्त कैलोरी चर्बी के रूप में एकत्र हो जाती है जिसके कारण वजन बढ़ना आरम्भ हो जाता है, साथ ही कार्बोहाइड्रेट तथा वसा के साथ कम रेशे युक्त भोजन करने से भी अतिरिक्त चर्बी एकत्रित होकर मोटापा का कारण बनती है।
- अधिक मात्रा में प्रोटीन का सेवन (कुल कैलोरी में 30 प्रतिशत से अधिक प्रोटीन डाइट का भाग) शरीर को नुकसार पहुँचाता है। इससे शरीर में कीटोस की मात्रा बढ़ जाती है जो कि विषैला पदार्थ है।
- उच्च प्रोटीन डाइट लेने वालों में यूरिक एसिड बढ़ जाता है।
- शरीर में प्रोटीन की ज्यादा मात्रा किडनी व लीवर को नुकसान पहुँचाती है।

स्वास्थ्य एवं पोषण

खाद्य मानक एवं सुरक्षा (Food Standard & Safety)

गतिविधि— सुगमकर्ता द्वारा प्रतिभागियों को विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्रियों के रैपर, डिब्बे आदि पर प्रदर्शित/टंकित/अंकित विशेष चिन्हों/आकृतियों को देखने को कहेंगे कि वे किस विभाग द्वारा प्रमाणित हैं।

सम्भावित उत्तर— ISI-9000, +F, एगमार्क, FSSAI आदि।

सुगमकर्ता टिप्पणी— उपरोक्त में से FSSAI से आप कितना परिचित हैं, इस पर चर्चा—परिचर्चा करेंगे।

भारतीय खाद्य—सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (Food Safety and Standard Authority of India - FSSAI) की स्थापना खाद्य सुरक्षा मानक अधिनियम – 2006 के अन्तर्गत हुई।

उद्देश्य—

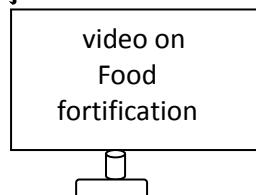
1. खाद्य सामग्री के लिए विज्ञान पर आधारित मानकों का निर्माण करना।
2. खाद्य पदार्थों के विनिर्माण, भण्डारण, वितरण, बिक्री तथा आयात आदि को नियंत्रित करना।

खाद्य पदार्थों का पोषण—संवर्द्धन (Food Fortification)—पोषण—संवर्द्धन चावल, दूध, नमक, आटा आदि खाद्य पदार्थों में लौह (Fe), जिंक (Zn) विटामिन ए एवं विटामिन डी जैसे प्रमुख खनिज पदार्थों एवं विटामिन जोड़ने अथवा वृद्धि करने की प्रक्रिया है, जिससे इन खाद्य पदार्थों के पोषण में वृद्धि हो। इस प्रसंस्करण प्रक्रिया (Processing Process) से पहले इन खाद्य पदार्थों में ये पोषक तत्व मौजूद हो भी सकते हैं और नहीं भी।

गतिविधि 2— सुगमकर्ता द्वारा प्रतिभागियों के मध्य निम्न गतिविधि कराई जायेगी—

1. एक प्रतिभागी को सादा दूध एवं दूसरे प्रतिभागी को पोषक पाउडरयुक्त दूध उपलब्ध करायेंगे, इसके पश्चात् दोनों प्रकार के दूध की पोषकता पर चर्चा—परिचर्चा करेंगे।
2. एक प्रतिभागी को सादा पानी एवं दूसरे प्रतिभागी को ग्लूकोज मिला पानी उपलब्ध करायेंगे, इसके पश्चात् दोनों प्रकार के पानी की पोषकता पर चर्चा—परिचर्चा करेंगे।

वीडियो — प्रतिभागियों के लिए



पोषण—संवर्द्धन की आवश्यकता—भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) के अनुसार भारत में लगभग 70 प्रतिशत लोग खनिज एवं विटामिन जैसे सूक्ष्म—मात्रा पोषक तत्वों का पर्याप्त उपयोग नहीं करते हैं।

- ❖ लगभग 70 प्रतिशत स्कूल पूर्व बच्चों में लौह (Fe) की कमी के कारण रक्ताल्पता (Anaemia) की स्थिति पाई जाती है।
- ❖ लगभग 57 प्रतिशत स्कूल पूर्व बच्चों में विटामिन—ए की कमी है।
- ❖ भारत में जन्मजात तन्त्रिका दोषों से पीड़ित बच्चों की संख्या अधिक है। एक अनुमान के अनुसार पोषक तत्वों की पर्याप्त आपूर्ति से इस प्रकार के दोषों में 50 से 70 प्रतिशत तक की कमी लाई जा सकती है।
- ❖ सूक्ष्म मात्रा पोषक तत्वों की कमी के कारण भारत में बड़ी आबादी में ‘छुपी हुई भूख’ (Hidden Hunger) के कारण गम्भीर स्वास्थ्य जोखिम पाया जाता है, जो गरीब एवं वंचित हैं, उनकी सुरक्षित एवं पौष्टिक भोजन तक पर्याप्त पहुँच नहीं है एवं अन्य लोगों के भोजन में भी पर्याप्त विविधता न होने अथवा खाद्य पदार्थों के प्रसंस्करण के दौरान पोषक तत्वों के नष्ट हो जाने के कारण उनमें पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं हो पाती है।

पोषण—संवर्द्धन के लाभ—

- ❖ इस प्रक्रिया में पोषक तत्व मुख्य खाद्य पदार्थों जैसे आटा, चावल, नमक, दूध आदि में जोड़े जा सकते हैं। अतः इनकी आपूर्ति जनसंख्या के बड़े हिस्से तक सम्भव हो पाती है।
- ❖ यह लोगों में स्वास्थ्य सुधार का सुरक्षित एवं जोखिममुक्त तरीका है।
- ❖ कुपोषण की रोकथाम हेतु खाद्य पदार्थों को पोषक संवर्धिता (Food Fortification) कर विटामिन—ए, आयरन एवं आयोडीन की कमी को पूरा किया जा सकता है।

- ✓ सूक्ष्म मात्रा पोषक तत्व वे तत्व होते हैं, जिनकी आवश्यकता जीवनभर परन्तु बहुत कम मात्रा में पड़ती है। जैसे लोहा, कोबाल्ट, क्रोमियम, ताँबा, आयोडीन, मैंगनीज़, सिलेनियम, जस्ता, मालिब्डेनम आदि।
- ✓ दीर्घ मात्रा पोषक तत्व वे तत्व होते हैं, जिनकी आवश्यकता जीवन भर अधिक मात्रा में पड़ती है। जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा।

गतिविधि— सुगमकर्ता द्वारा प्रतिभागियों के मध्य दैनिक जीवन में खाद्य पदार्थों में मिश्रित कर दी जाने वाली विभिन्न सामग्रियों पर चर्चा—परिचर्चा कर सम्बन्धित मिलावटी वस्तुओं की सूची निर्मित की जायेगी। तत्पश्चात् बढ़े समूह में मिलावट (Adulteration) पर चर्चा की जायेगी।

मिलावटी वस्तुओं की सूची

खाद्य सामग्री	मिलावटी सामग्री	स्वास्थ्य पर प्रभाव
तेल, गुड़, मसाले	कंकड़, पत्थर, रेत, मिट्टी, लकड़ी का बुरादा	आहार तंत्र, दांत व आंत के रोग
चने—अरहर की दाल	खेसारी—केसरी दाल	लैथिरस रुग्णता
सरसों का तेल	आरजीमोन तेल	ऐपिडेमिक इॉप्सी
बेसन—हल्दी	पीला रंग (Metanil)	प्रजनन तंत्र, यकृत, गुर्दे
लाल मिर्च	रोडामाइन—जी	यकृत, गुर्दे, तिल्ली
दालें	टेलकम पाउडर, एस्बेस्टास पाउडर	पाचन तंत्र, गुर्दे में पथरी
चांदी वर्क	एल्यूमिनियम	पेट सम्बन्धी रोग
काली मिर्च	पपीते के बीज	स्वास्थ्य सम्बन्धी रोग
नमक	मिट्टी—रेत	गले सम्बन्धी रोग
चायपत्ती	लौह चूर्ण, रंग	आहार तंत्र, पाचन तंत्र,
दूध	यूरिया, वॉशिंग पाउडर, पानी	स्वास्थ्य सम्बन्धी रोग
घी	चर्बी, मार्गरीन	स्वास्थ्य सम्बन्धी रोग
मवा	उबला आलू, शकरकंद	स्वास्थ्य सम्बन्धी रोग
कॉपी	खजूर, इमली के बीज	स्वास्थ्य सम्बन्धी रोग

अपमिश्रण की जाँच के सरल परीक्षण (गतिविधि द्वारा)

- **दूध—** पानी लेक्टोमीटर द्वारा सापेक्षिर घनत्व को क्षार करके दूध की शुद्धता की जाँच की जा सकती है। शुद्ध दूध का सापेक्षिर घनत्व 1.030 से 1.034 तक होना चाहिए।
- **हल्दी—** एक चम्मच हल्दी को एक परखनली में डालकर उसमें सांद्र H_2SO_4 की बूदें डालने पर बैंगनी रंग दिखता है और मिश्रण में पानी डालने पर यदि यह रंग गायब हो जाता है, तो हल्दी शुद्ध है।
- **तेल—** आरजीमोन (सत्यानाशी के बीज) की उपस्थिति की जाँच तेल में साँद्र HNO_3 की कुछ बूंदे डालकर हिलाने पर यदि एसिड की परत में लाल—भूरे रंग की परत दिखाई दे तो खाद्य तेल में आरजीमोन मिलावट सिद्ध होती है।
- **चावल—** चावल की कुछ मात्रा को रगड़ें, यदि इसमें पीला रंग होगा तो हाथ में लग जायेगा। भीगे हुए चावल में साँद्र HCl की कुछ बूंदें डालने पर यदि पानी का रंग बैंगनी हो जाये, तो चावल में पीला रंग मिला हुआ है।
- **आटा—** अगर आटा गुंदने में अधिक पानी लगता है, तो रोटियाँ अच्छी बनती हैं। इसके विपरीत यदि रोटियों का स्वाद कम अच्छा है, तो आटा मिलावटी है।
- **चायपत्ती—** चाय पत्ती की शुद्धता की जाँच हेतु चीनी—मिट्टी के किसी बर्तन में नींबू की बूंदें डालकर उसमें चायपत्ती का थोड़ा बुरादा डाल दें, यदि नींबू के

रस का रंग नारंगी अथवा दूसरे रंग का हो जाता है तो चाय में मिलावट है। यदि इसके विपरीत चायपत्ती शुद्ध है, तो हरा मिश्रण पीला नजर आयेगा।

- **नमक—** नमक की कुछ मात्रा को कांच के बर्तन में पानी लेकर घोले तथा कुछ समय के लिए स्थिर रहने दें। यदि बर्तन की तली में रेत या मिट्टी बैठ जाये तो नमक में मिलावट है।
- **मिर्च पाउडर—** एक चम्मच मिर्च पाउडर को पानी भरे गिलास में डालें, यदि पानी रंगीन हो जाता है तो मिर्च पाउडर मिलावटी है और यदि उसमें ईंट या बालू का चूर्ण है, तो वह तली में बैठ जायेगा।
- **शहद—** रुई के फाहे को शहद में भिगोकर उसे माचिस की तीली से जलायें। यदि शहद में चीनी और पानी का मिश्रण होगा तो रुई का फाहा नहीं जलेगा और यदि शहद शुद्ध होगा, तो फाहा घटक कर जलेगा।
- **कॉफी—** कॉफी पाउडर को गीले ब्लॉटिंग पेपर पर छिड़क कर उसके ऊपर KOH की कुछ बूंदे डालें। यदि कॉफी के आस-पास का रंग भूरा हो जाये तो उसमें मिलावट है।
- **चने/अरहर की दाल—** दाल को एक परखनली में डालकर उसमें HCL की कुछ बूंदें डालकर हिलायें। यदि घोल का रंग गहरा लाल हो जाये, तो उसमें मेटानिल (पीला रंग मिला है)।
- **हींग—** शुद्ध हींग को लौ पर जलाने से लौ चमकीली हो जाती है। हींग को साफ पानी में धोने पर यदि हींग का रंग सफेद या दूधिया हो जाये, तो वह शुद्ध है।
- **मक्खन/घी—** मक्खन/घी में HCL तथा चीनी के मिश्रण को मिलाने पर यदि लाल रंग प्राप्त हो, तो मक्खन/घी मिलावटी है।

भोजन में कैलोरी (Calorific Value of food)

गतिविधि— सुगमकर्ता प्रतिभागियों के मध्य विभिन्न खाद्य पदार्थों को खाने से क्या-क्या प्राप्त होता है, पर चर्चा करेगा। प्रतिभागियों द्वारा प्राप्त उत्तर को बोर्ड पर अंकित कर विषयवस्तु पर प्रकाश डालेगा।

मानव शरीर को जीवित रहने हेतु कैलोरी (ऊर्जा) की आवश्यकता होती है। कैलोरी (Calorie) ऊर्जा की इकाई है। सबसे पहले प्रोफेसर निकोलस क्लीमेन्ट ने 1824 में कैलोरी को ऊर्जा की इकाई के रूप में परिभाषित किया था। इसका उपयोग भोजन में संग्रहित ऊर्जा को मापने के लिए किया जाता है। कैलोरी खाने व पीने के माध्यम से ऊर्जा की खपत को प्रस्तुत करती है। खाद्य पदार्थों में कैलोरी को संख्या कैलोरी के तीन मुख्य घटक पर निर्भर करती है –

1. कार्बोहाइड्रेट के 1 ग्राम में – 4 कैलोरी होती है
2. प्रोटीन के 1 ग्राम में – 4 कैलोरी होती है
3. वसा के 1 ग्राम में – 9 कैलोरी होती है

प्रतिदिन कैलोरी की आवश्यकता—प्रत्येक व्यक्ति को प्रत्येक दिन अधिक या कम कैलोरी की आवश्यकता होती है। कैलोरी की खपत हमारे सामान्य स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य की मांग, लिंग, वजन, ऊँचाई और आकार सहित कई कारकों पर निर्भर करती है। गृहणी की अपेक्षा एक खिलाड़ी को प्रत्येक दिन अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। औसत व्यक्ति को प्रतिदिन 2500 कैलोरी और औसत महिला को प्रतिदिन 2000 कैलोरी की आवश्यकता होती है।

कैलोरी क्यों जरूरी है.....?

- मानव शरीर को हर काम करने हेतु कैलोरी की आवश्यकता होती है। यहाँ तक की सोने, साँस लेने और दिल को धड़कने हेतु भी कैलोरी की आवश्यकता होती है।
- बिना पर्याप्त कैलोरी के शरीर जीवित नहीं रह सकता।
- कैलोरी हम अपने खाने—पीने की वस्तुओं से प्राप्त करते हैं।

	सामग्री	मात्रा	कैलोरी (ऊर्जा)
नाश्ता	उबला हुआ अंडा	01	80
	ब्रेड	01	120
	चपाती	01	60
	पूँड़ी	01	75
	पराठा	01	150
	सब्जी	01 कटोरी	150
	मक्खन	01 चम्मच	30
	बिस्कुट	01	50
दोपहर/रात का भोजन	चावल	01 कटोरी	120
	चपाती	01	60
	दाल	01 कटोरी	150
	दही	01 कटोरी	100
	सब्जी	01 कटोरी	150
	सलाद	01 कटोरी	100
	पापड़	01	45
	अचार	01 चम्मच	30
पेय पदार्थ	चाय (बिना दूध व चीनी)	01 कप	10
	चाय (दूध चीनीयुक्त)	01 कप	45
	कॉपी बिना दूध व चीनी)	01 कप	10
	कॉपी (दूध चीनीयुक्त)	01 कप	45
	दूध (बिना चीनी)	01 कप	60
	दूध (चीनीयुक्त)	01 कप	75
	दूध (चीनीयुक्त व दूध पाउडर के साथ)	01 कप	120

	दलिया	01 कप	150
फल	सेब	01	65
	केला	01	90
	अंगूर	30	70
	अमरुद	01	50
	आम	01	180
	संतरा	01	40
	पपीता	01 फांक	80
	अन्नानास	01	50
	चीकू	01	80
	शरीफा	01	130
	तरबूज / खरबूजा	01 फांक	15

अध्याय—2

स्वच्छता

(व्यक्तिगत एवं विद्यालयी)

उद्देश्य—

- शिक्षकों को स्वच्छता की अवधारणा से भली-भाँति परिचित कराना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता एवं विद्यालयी स्वच्छता के महत्व की समझ विकसित करना।
- स्वच्छता के घटकों को जीवनोपयोगी बनाने की समझ विकसित करना।
- शिक्षकों को विद्यालय हेतु स्वच्छता सम्बन्धी कार्ययोजना का निर्माण करने एवं उसका व्यवहारिक क्रियान्वयन में सक्षम बनाना।

प्रत्याशित परिणाम—

- शिक्षकों में स्वच्छता की अवधारणा की समझ विकसित होगी।
- शिक्षक व्यक्तिगत स्वच्छता एवं विद्यालयी स्वच्छता के महत्व को समझ सकेंगे।
- शिक्षकों में स्वच्छता की आदतों का विकास होगा।
- शिक्षक विद्यालयी स्वच्छता कार्यक्रम का व्यावहारिक क्रियान्वयन करने हेतु प्रेरित हो सकेंगे।

कार्यकलाप—सामूहिक चर्चा, चित्र का प्रदर्शन, कविता, मूक प्रदर्शन, संबंधित वीडियो।

सहायक सामग्री—चार्ट पेपर, स्केचपेन, फ्लैश कार्ड, स्पार्कल ट्यूब, गेंद, कॉच के गिलास, बाल्टी, मग, साबुन, नेल कटर, तौलिया, टूथ ब्रश, कंघा आदि।

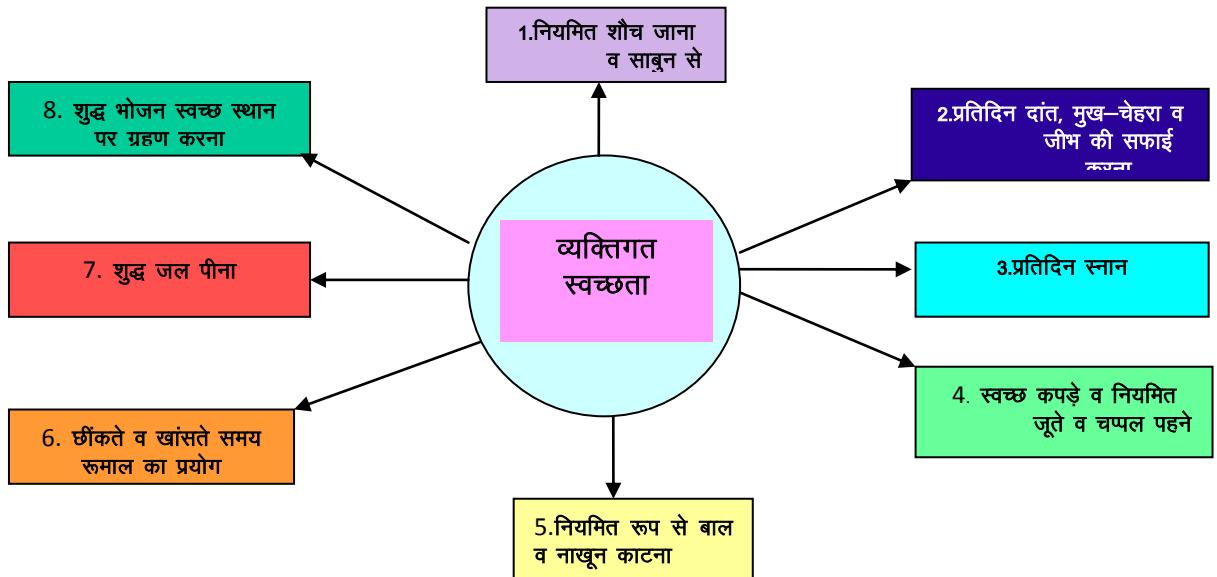
प्रस्तावना—अच्छे स्वास्थ्य के लिये पोषण के साथ—साथ स्वच्छता भी समान रूप से आवश्यक है। जिस प्रकार पोषण के अभाव में व्यक्ति स्वस्थ नहीं रह सकता, उसी प्रकार स्वच्छता के अभाव में भी व्यक्ति का शरीर स्वस्थ नहीं रह सकता। यदि हम अपने शरीर व वातावरण को स्वच्छ नहीं रखेंगे, तो हम अनेक बीमारी फैलाने वाले परजीवियों, जीवाणुओं व विषाणुओं को अपने ऊपर आक्रमण करने के लिए निमंत्रण देंगे। गन्दे वातावरण में अनेक हानिकारक जीव—जन्तु जैसे मक्खी, मच्छर, खटमल, चूहे इत्यादि पनपते हैं जो मनुष्य में मलेरिया, फाइलेरिया, हैंजा, दस्त, आंत्रशोध, प्लेग जैसी बीमारियाँ फैलाते हैं। इसी प्रकार दूषित जल के माध्यम से पीलिया, जैसी बीमारियाँ फैलती हैं। शरीर को अच्छी प्रकार से साफ न करने की स्थिति में शरीर पर अनेक परजीवी पनप सकते हैं, कवक व जीवाणुओं का संक्रमण हो सकता है तथा गन्दे हाथों से भोजन करने से कीटाणु शरीर के अन्दर प्रवेश कर

जाते हैं और व्यक्ति को बीमार कर सकते हैं। इन बीमारियों के कारण हमारा स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

❖ **गतिविधि 1— (यूनिसेफ के पी०पी०टी० का प्रदर्शन)**—सुगमकर्ता प्रतिभागियों का स्वच्छता सम्बन्धी पी०पी०टी० का प्रदर्शन करेगा एवं यथावश्यकता चर्चा करेगा।

समेकन— सुगमकर्ता समेकित करेगा कि पोषण के साथ-साथ दूषित जल भोजन, वातावरणीय स्वच्छता, स्वच्छ व्यवहार एवं व्यक्तिगत स्वच्छता अति आवश्यक है।

व्यक्तिगत स्वच्छता



व्यक्तिगत स्वच्छता से अभिप्राय उस स्वच्छता से है। जो व्यक्ति स्वयं अपने शरीर व वस्त्र के लिए करता है। व्यक्तिगत स्वच्छता नियमित रूप से की जाती है। व्यक्तिगत स्वच्छता का तात्पर्य अपने शरीर को गन्दगी से मुक्त करना है। व्यक्तिगत स्वच्छता में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है—

- **नियमित शौच जाना व साबुन से हाथ धोना—** बच्चों को प्रतिदिन प्रातःकाल सोकर उठने के पश्चात् एवं शाम को नियमित रूप से शौच जाना चाहिए। नियमित शौच न जाने से पेट में कब्ज तथा थकान, आलस्य, अनिद्रा, अरुचि जैसी मानसिक परेशानियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

सर्वाधिक प्रमुख बात यह है कि बच्चों को सिखाया जाय कि शौच से निवृत्त होकर गुदाद्वार व जननांगों की साफ पानी से अच्छी तरह सफाई करें। उसके पश्चात् अच्छी तरह से हाथ साबुन से धोयें। हाथ धोने के लिए एन्टीसेप्टिक साबुन का ही प्रयोग किया जाय तथा हाथ धोने व नहाने का साबुन अलग अलग होना चाहिए।

❖ **गतिविधि 2**—सुगमकर्ता कुछ प्रतिभागियों को बुलाकर पूछेगा कि क्या उनके हाथ स्वच्छ हैं? फिर एक बाल्टी में उनके हाथ धुलवायेगा। वह दो काँच के गिलास लेकर एक में स्वच्छ जल डालेगा तथा दूसरे में हाथ धुला बाल्टी का जल डालेगा तथा सभी प्रतिभागियों को दिखाकर पूछेगा कि उन्हें इन दोनों गिलासों के जल में क्या अन्तर दिख रहा है। संभावित उत्तर होगा कि एक गिलास में स्वच्छ जल है तथा दूसरे में गंदा जल है।

समेकन— सुगमकर्ता समेकित करेगा कि छोटे बच्चे सामान्यतः यह समझ नहीं पाते हैं कि हाथ कैसे गन्दे होते हैं। वे कीटाणु आदि की समझ नहीं रखते हैं। वे हाथों को दिखाकर कहते रहते हैं कि उनके हाथ साफ हैं। वे यह स्वीकार नहीं कर पाते हैं कि दूसरे की प्रयोग की हुई वस्तुओं को छूने से भी हाथ गन्दे होते हैं। इस हेतु शिक्षक कुछ अन्य गतिविधियाँ भी करा सकते हैं।

❖ **गतिविधि 3**—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से छिपाकर चुपके एक गेंद पर कुछ चमकीला पदार्थ (स्पार्कल ट्यूब) लगा देगा। प्रतिभागियों के बड़े समूह को जल्दी—जल्दी गेंद लेकर एक प्रतिभागी से दूसरे प्रतिभागी पास करने को कहेगा। सभी प्रतिभागी गेंद को दूसरे प्रतिभागी को देंगे। इसके बाद सुगमकर्ता प्रतिभागियों को अपने हाथ देखने को कहेगा। सभी प्रतिभागी अपने हाथ में लगे चमकीले पदार्थ को देखेंगे।

समेकन— इसके पश्चात् सुगमकर्ता समेकित करेगा कि जिस प्रकार एक ही गेंद के सबके द्वारा छूने से गेंद पर लगा चमकीला पदार्थ सबके हाथों में लग गया उसी प्रकार गेंद या किसी भी वस्तु पर लगे कीटाणु एक से दूसरे के हाथों में फैल जाते हैं। यद्यपि वह सामान्यतः आँखों से दिखाई नहीं देते।

वीडियो प्रदर्शन— हाथ साफ करने से सम्बन्धित वीडियो का प्रदर्शन किया जायेगा। तदोपरान्त चर्चा की जायेगी।

कब—कब हाथ जरूर धोने चाहिए—

- ✓ खाने की चीजों को छूने से पहले।
- ✓ खाना खाने से पहले और बाद में।
- ✓ पालतू जानवरों को छूने या उनके साथ खेलने के बाद।
- ✓ शौचालय के प्रयोग के बाद।
- ✓ बलगम, लार जैसी चीजों पर हाथ लग जाये तो।
- ✓ किसी भी संक्रमित व्यक्ति व वस्तुओं के छू जाने पर।
- ✓ खेलने के पश्चात।
- ✓ हाथ गन्दे होने पर।

हाथ धोते समय 7 बातों का ध्यान रखना चाहिए:—

1. सबसे पहले हाथों को भिगोकर अच्छे से साबुन लगायें।
2. दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ें।
3. हथेलियों के पिछले भाग को अच्छी तरह धोयें।
4. एक हाथ के अंगूठे को दूसरे हाथ से रगड़ें।
5. दोनों हाथों की उंगलियों को जोड़कर आपस में फंसाकर रगड़ें।
6. उंगलियों से हथेली के पीछे वाले हिस्सों को साफ करें।
7. इसके बाद कलाइयों को साफ करें और तब स्वच्छ पानी से हाथ धोये।



इस तरह साफ किये गये हाथ जीवाणु रहित होते हैं।

अच्छे बच्चे रोज़ नहाते
धुले हाथ से खाना खाते।

- प्रतिदिन दांत—जीभ, मुँह व चेहरा की सफाई करना—प्रतिदिन शौच के उपरान्त बच्चों को प्रातः एवं सोने से पूर्व दोनों समय अच्छी तरह दाँतों को ब्रश से मांजना चाहिए तथा जीभ को जीभी (*Tongue cleaner*) से साफ करना चाहिए ताकि मुँह का कोना—कोना साफ हो जाये तथा दांतों पर कीटाणु प्रभाव न डाल सके। चेहरा धोते समय आँख और नाक को अच्छी तरह से धोयें तथा बार—बार मुँह में पानी डालकर कुल्ला करें।

❖ **गतिविधि 4—**सुगमकर्ता चार—पाँच प्रतिभागियों को बुलायेगा तथा उनसे दाँतों की सफाई एवं ब्रश करने के चरणों का मंचन करने को कहेगा। फिर प्रतिभागियों से पूछेगा कि कौन सा प्रतिभागी ब्रश करने के सही चरणों का मंचन कर रहा है। जिस प्रतिभागी द्वारा ब्रश करने के सही चरणों का मंचन किया जायेगा, उसके उत्साहवर्धन के लिए तालियाँ बजवाई जायेंगी।

समेकन— सुगमकर्ता समेकित करेगा कि भली प्रकार से दाँतों को साफ न करने पर कई प्रकार की हानियाँ हो सकती हैं:-

सही प्रकार से दाँतों को साफ न करने से होने वाली हानियाँ

- ✓ नियमित रूप से दाँत साफ करने से दाँतों में खाना जमा नहीं होने पाता यदि दाँत न साफ किये जाये तो दाँतों पर खाने की परत जमा हो जायेगी जिससे दाँत व जीभ पीले दिखने लगेंगे।
- ✓ अधिक समय तक इस गन्दगी के रहने के कारण उनमें खतरनाक कीटाणु जन्म लेगें और मुँह से दुर्गन्ध आने लगेगी।
- ✓ ये कीटाणु मसूढ़ों व दाँतों को काट—काट कर कमजोर कर देते हैं।
- ✓ जिससे दाँतों में गढ़डे, कालापन व तेज दर्द होने लगता है।
- ✓ जीभ मोटी हो जाती है, कुछ भी स्वाद नहीं लगता।
- ✓ मुँह में छाले पड़ जाते हैं और दांत जल्दी ही कम उम्र में टूटने लगते हैं।



मंजन करके करें स्नान,
रखें सफाई का ध्यान।

● **प्रतिदिन स्नान**—प्रतिदिन स्नान अवश्य करना चाहिए। बच्चे अक्सर घर के बाहर मैदानों, बगीचों में खेलते हैं जिससे उनके शरीर पर धूल व मिट्टी के कण बैठ जाते हैं। मिट्टी में अनेक प्रकार के रोग फैलाने वाले कीटाणु भी होते हैं जो त्वचा पर लगकर या श्वास के माध्यम से शरीर में पहुंचकर कई प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं। अतः प्रतिदिन स्नान अवश्य करना चाहिए। इससे हम कई बीमारियों से बचे रह सकते हैं। स्नान करने के बाद पूरे शरीर को सूखे तौलिये से अच्छी तरह पोछना चाहिए। नियमित स्नान से शरीर से दुर्गम्भ भी नहीं आती व शरीर व मन तरोताजा अनुभव करता है।

❖ **गतिविधि 5—सुगमकर्ता** प्रतिभागियों से प्रश्न करेगा कि नहाते समय किन-किन अंगों की सफाई पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिये।

संभावित उत्तर—

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. कानों के अन्दर। | 6. गर्दन की सफाई। |
| 2. नाक की सफाई। | 7. कंधों के नीचे की सफाई। |
| 3. पैरों के तलवों की सफाई। | 8. कोहनी की सफाई। |
| 4. नाखूनों की सफाई। | 9. घुटनों एवं एड़ियों की सफाई। |
| 5. आँखों की सफाई। | 10. जननांगों की सफाई। |

जो बच्चे नित् करते स्नान,
हर काम में लगता उनका ध्यान।
जग में बढ़ता उनका मान,
कहलाते वो लोग महान् ॥



रोज सवेरे रगड़ नहाओ,
सब रोगों को दूर भगाओ।

स्नान करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

- ✓ शरीर के प्रत्येक अंग को रगड़कर अच्छी तरह साफ करें।
- ✓ स्नान के समय साबुन का प्रयोग अवश्य करें।
- ✓ स्नान के समय जल्दबाजी न करें। धीरे-धीरे शरीर पर पानी डालें।
- ✓ सर्दियों में स्नान के लिए गुनगुने पानी का प्रयोग करें। गुनगुने पानी से स्नान करने के बाद कपड़े पहनकर ही खुले में निकलें अन्यथा ठंड लग सकती है।
- ✓ रात को सोने से पहले स्नान करने से नींद अच्छी आती है। यदि रात में स्नान सम्भव न हो तो हाथ—पैर को अच्छी तरह धोकर सोयें।
- ✓ स्नान करने के बाद पूरे शरीर को सूखे तौलिये से अच्छी तरह पोछना चाहिए।

- स्वच्छ कपड़े व नियमित जूते व चप्पल पहने—स्वच्छ शरीर के लिए सिर्फ स्नान ही पर्याप्त नहीं बल्कि स्नान के बाद साफ—सुधरे कपड़े पहनना भी आवश्यक है। गंदे कपड़ों में भी कीटाणु होते हैं, जो स्नान के सारे गुणों को समाप्त कर देते हैं। बाहर जाते समय स्वच्छ कपड़ों के साथ साफ जूते व चप्पल पहने ताकि पैरों के माध्यम से बीमारी वाले जीवाणु, विषाणु, कवक (फंगस) एवं प्रोटोजोआ शरीर में प्रवेश न कर सकें।

❖ **गतिविधि 6—सुगमकर्ता श्यामपट्ट पर निम्नलिखित सारिणी बनाएगा तथा प्रतिभागियों से पूछकर भरेगा—**

स्वच्छ कपड़े एवं जूते—चप्पल पहनने से लाभ	गंदे कपड़े एवं जूते—चप्पल न पहनने से हानि

- नियमित रूप से बाल को काटना—बच्चों को यथा आवश्यकता नियमित रूप से बाल कटवाने चाहिये तथा बालों को साफ एवं सूखा रखना चाहिए। बच्चों को अपने बालों को यथा आवश्यकतानुसार शैंपू अथवा साबुन से धोना चाहिए। बालों को धोने के बाद सूखाकर बालों में अच्छी तरह तेल लगाना चाहिए। विद्यालय आते समय बालों में कंधी करनी चाहिए।



सभी बच्चों को अपने बाल साफ एवं सूखे रखने चाहिए अन्यथा बालों में रुसी होने की तथा जूँ पड़ने की सम्भावना रहती है। रुसी होने पर नीम की पत्तियाँ उबालकर उस पानी से बालों को धोना चाहिए। यदि बालों में जुँ पड़ जाएं, तो बाजार में उपलब्ध जुँ मारने वाला शैंपू लगाना चाहिए तथा पतली दाँत वाली कंधी से जुओं को साफ करना चाहिए।

- **नियमित रूप से नाखून काटना—** अगर हमारे हाथों के नाखून बड़े होते हैं, तो उनमें गंदगी भर जाती है। जब उसी हाथ से खाना खाते हैं तो गंदगी में छिपे कीटाणु हमारे हाथों से पेट में पहुँच जाते हैं और कई प्रकार की बीमारियाँ पैदा करते हैं। इसी प्रकार अगर बाल गंदे होते हैं, तो उनमें जूँ व रुसी पड़ जाती है और कई प्रकार की समस्याओं को जन्म देती है। इसलिए समय—समय पर बालों और नाखूनों को काटना और साफ करना चाहिए।

गतिविधि 7—सुगमकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह में कुछ नेलकटर्स देगा। जिस प्रतिभागी के नाखून बढ़े होंगे वह अपने नाखून काटेगा एवं जिस प्रतिभागी के नाखून छोटे होंगे वह नेलकटर अपने पंक्ति में बैठे अगले प्रतिभागी को दे देगा।

समेकन—इस गतिविधि के उपरान्त सुगमकर्ता समेकित करेगा कि यह गतिविधि विद्यालय में प्रार्थना के उपरान्त जब बच्चे में खड़े हो या कक्षा में करायी जा सकती है। धीरे—धीरे बच्चों में नाखून काटने की आदत का विकास हो जायेगा। जब सब बच्चों के नाखून नियमित रूप से कटने लगें तब बच्चे जल्दी—जल्दी बच्चों को नेल कटर देते जायेंगे, कक्षा या प्रार्थना स्थल पर किसी को भी नाखून काटने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

इसके लिए विद्यालय में ही नियमित नाखून व बालों की जांच करनी चाहिए और यदि बच्चे नाखून नहीं काटकर आए हों तो नाखून काटने का प्रबन्ध विद्यालय में ही होना चाहिए।



- छींकते व खाँसते समय रुमाल का प्रयोग—सर्दी—जुकाम हो जाने पर अक्सर छींक व खाँसी आती है। छींकते व खाँसते समय बीमारी के बहुत से कीटाणु बाहर आते हैं और अन्य दूसरे लोगों को भी प्रभावित करते हैं। इसलिए छींकते व खाँसते समय मुख पर रुमाल रख लेना चाहिए।

इसके लिए अध्यापक को बच्चों को नित्य गणवेश (यूनीफॉर्म) के साथ रुमाल भी अवश्य लाने को प्रेरित करना चाहिए। अध्यापक बच्चों को स्वयं प्रदर्शन द्वारा भी सिखा सकते हैं। छात्रों की नियमित रूप से जाँच की जाए कि वे स्वच्छ वस्त्रों के साथ स्वच्छ रुमाल का भी प्रयोग करें।

- ❖ **गतिविधि 8—सुगमकर्ता द्वारा तीन—चार प्रतिभागियों को सही तरीके से छींकने एवं खाँसने को कहेगा। तदोपरान्त शेष प्रतिभागियों से सही तरीके से न छींकने व खाँसने से होने वाली हानियों पर चर्चा करायेगा।**

समेकन— सुगमकर्ता समेकित करेगा कि सही तरीके से न छींकने एवं खाँसने से कई हानियां होती हैं।

- **शुद्ध जल पीने की अच्छी आदत का विकास—** अक्सर देखने को मिलता है कि नल के आस—पास की जगह बहुत गंदी रहती है। मविख्याँ लगती रहती हैं और बच्चे नल से सीधे हाथ लगाकर पानी पीते हैं। पानी के माध्यम से सबसे ज्यादा बीमारियाँ फैलती हैं।

- ❖ **गतिविधि 9—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से दूषित जल होने वाली बीमारियों से होने वाली बीमारियों पर चर्चा करेगा एवं शुद्ध जल पीने की आदतों के विकास हेतु उपाय पूछेगा।**

सम्भावित उत्तर—

1. पीने के पानी के आस—पास गंदगी नहीं होनी चाहियें।
2. लाइन लगाकर नल से किसी साफ पात्र में पानी लेकर पानी पीना चाहिये।
3. अध्यापक घर पर भी पानी पीने के लिए बच्चों में अच्छी आदतों को प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।

4. यदि घर में पानी किसी पात्र में एकत्रित करके रखना है तो पात्र को ढककर कर रखना चाहिये।
5. पानी में हाथ नहीं डालने चाहिये अपितु हत्थे वाले बर्तन का प्रयोग कर पानी निकालना चाहिये।

सुगमकर्ता द्वारा शुद्ध जल पीने से सम्बन्धित निम्नलिखित स्लोगन को प्रतिभागियों के साथ मिलकर पढ़ा जायेगा—



अच्छी सेहत हो तब साथ,
जबपानी में न डालो गंदे हाथ।
सदाढक कर रखो पानी का बर्तन
क्योंकि स्वच्छ जल है अनमोल रतन ॥



एक बात का रखना ध्यान,
पानी पीना हरदम छान ।

- शुद्ध भोजन स्वच्छ स्थान पर ग्रहण करना—

❖ **गतिविधि 10—**सुगमकर्ता द्वारा प्रतिभागियों को दो चित्र दिखाये जायेंगे, एक चित्र में भोजन पर मक्खियाँ भिनक रहीं होंगी तथा दूसरे चित्र में साफ—सुथरी जगह पर बच्चे भोजन कर रहे होंगे। सुगमकर्ता प्रतिभागियों से प्रश्न करेगा कि किस प्रकार के स्थान पर भोजन करना स्वास्थ्य की दृष्टि से उचित होगा?



समेकन— सुगमकर्ता समेकित करेगा कि पानी की तरह स्वच्छ भोजन भी हमारे शरीर के लिए अति आवश्यक है। भोजन से हमारे शरीर को कार्य करने के लिए ऊर्जा मिलती है। पर यदि हम दूषित भोजन करें, तो वह हमारे शरीर को लाभ पहुँचाने के स्थान पर हानि पहुँचाने लगता है। अतः यह आवश्यक है कि शुद्ध ताजा व स्वच्छ भोजन स्वच्छ स्थान पर ही बैठकर ग्रहण किया जाय।

**साफ सुधरा ताजा भोजन,
स्वस्थ बनाये तन, मन जीवन।**

❖ **गतिविधि 11—** सुगमकर्ता प्रतिभागियों के चार समूह बनायेगा। प्रत्येक समूह से एक—एक प्रतिभागी को बुलायेगा। प्रतिभागियों के सामने कुछ पर्चियाँ जिस पर बिना रुमाल के छींकना जल्दी—जल्दी खाना खाना, गलत तरीके से ब्रश करना आदि लिखा होगा। प्रतिभागियों को एक पर्ची उठाकर उस पर लिखे वाक्यांश पर मूक अभिनय करने को कहेगा साथ ही शेष प्रतिभागियों से उसके द्वारा किये गये कार्य को बताने को कहेगा। प्रतिभागी यह भी बतायेंगे कि उस कार्य को करने का सही तरीका क्या है।

समेकन— सुगमकर्ता समेकित करेगा कि इस प्रकार की गतिविधि द्वारा बच्चे स्वयं अनुभव करेंगे कि स्वस्थ रहने के लिए अच्छी आदतें कौन सी हैं।

❖ **गतिविधि 12—** सुगमकर्ता प्रतिभागियों को निम्नांकित कहानी पढ़कर सुनायेंगे—

कहानी

एक गांव के प्राथमिक विद्यालय में बच्चे प्रायः अनुपस्थित रहते थे। शिक्षक द्वारा कारण का पता लगाया गया तो पता चला कि गंदे हाथों से भोजन करने के कारण बच्चे बीमार हो गये हैं। तब शिक्षक ने विद्यालय में प्रार्थना सभा में ही उपस्थित बच्चों को नेल कटर से नाखून काटना, शौच के बाद तथा खाना खाने से पहले व बाद में साबुन से हाथ धोने की विधि बताते हुए इससे होने वाले फायदों के बारे में जानकारी दी। साफ हाथों में खुशबू आती थी क्योंकि शिक्षक ने सुगन्ध वाला साबुन इसके लिए प्रयोग किया था। बच्चे हाथों की खुशबू को लेकर बहुत उत्साहित थे। उन्होंने अपने अनुपस्थित साथियों और उनके अभिभावकों को जाकर साबुन से हाथ धोकर खाना खाने, शौच के बाद हाथ धोने की बात बताई। उन्होंने यह भी बताया कि नेल कटर से नाखून कैसे काटते हैं? बीमार बच्चों के अभिभावकों ने भी इस बात को स्वीकार किया। शिक्षक से कुछ अभिभावक मिलने आये तथा अपने बच्चों की बीमारियों की चर्चा की। शिक्षक को इस तरह आंशिक रूप से अपनी समस्या का हल मिल गया।

समेकनः—कहानी पर चर्चा के उपरान्त सुगमकर्ता प्रतिभागियों से व्यक्तिगत स्वच्छता से सम्बन्धित निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर पूछेगा—

क्र.सं.	बिन्दु	सहमत	असहमत
1	कपड़े धूप में सुखाकर पहनने चाहिए।	✓	
2	नियमित रूप से हाथ पैर के नाखून काटना चाहिए।	✓	
3	साफ—सुधरे कपड़े पहनने से आत्मविश्वास कम होता है।		✓
4	नियमित स्नान से शरीर की मैल व गन्दगी साफ नहीं होती है।		✓
5	सुबह उठने पर तथा रात को सोने से पहले नियमित ब्रश/दातून करें।	✓	
6	स्वस्थ तन में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।	✓	
7	स्नानागार व शौचालय स्वच्छ नहीं होने चाहिए।		✓
8	स्वच्छता की आदतें एक बच्चे से दूसरे बच्चे में जाती हैं।	✓	
9	हाथों को नियमित ठीक से धोने से डायरिया जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।		✓
10	अभिभावक अपनी सक्रियता से समुदाय में परिवर्तन ला सकते हैं।	✓	
11	किसी बर्तन से पानी हाथ डुबोकर निकालना चाहिए।		✓
12	स्वच्छता के प्रति अभिभावकों को प्रेरित किया जा सकता है।	✓	
13	स्वच्छता मानव जीवन के विकास और वृद्धि का मूल आधार है।	✓	
14	दाँत साफ करने के लिए एक ब्रश को कई लोग इस्तेमाल कर सकते हैं।		✓
15	चेहरा धुलते समय आँखों की सफाई पर ध्यान नहीं देना चाहिए।		✓
16	पानी को स्वच्छ व सुरक्षित बनाने के लिए उबालना चाहिए।	✓	
17	खाना खाने से पहले हाथ नहीं धुलना चाहिए।		✓
18	खाने के स्थान पर मक्खियाँ जरूर होनी चाहिए।		✓

❖ **गतिविधि 13—** निम्नांकित कविता का सामूहिक वाचन या गायन कराया जाये—

आओ बच्चों तुम्हें सिखाये, अच्छी आदत रोज की,
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।
अच्छी आदत जिन्दाबाद, जिन्दाबाद, जिन्दाबाद।

मल—मल कर तुम रोज नहाओ,
बालों को भी रोज संवारो।
कपड़े साफ पहन कर आओ,
खुद को दाद—खाज—खुजली से बचाओ।

ठंडे जल से आँखे धोना डालो आदत रोज की,
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

नित नियम से मंजन करके,
दाँतों की तुम रक्षा करना।
मुँह की बदबू दूर भगाकर,
दाँतों को कीड़ों से बचाना।

मंजन करके कुल्ला करना, डालो आदत रोज की,
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

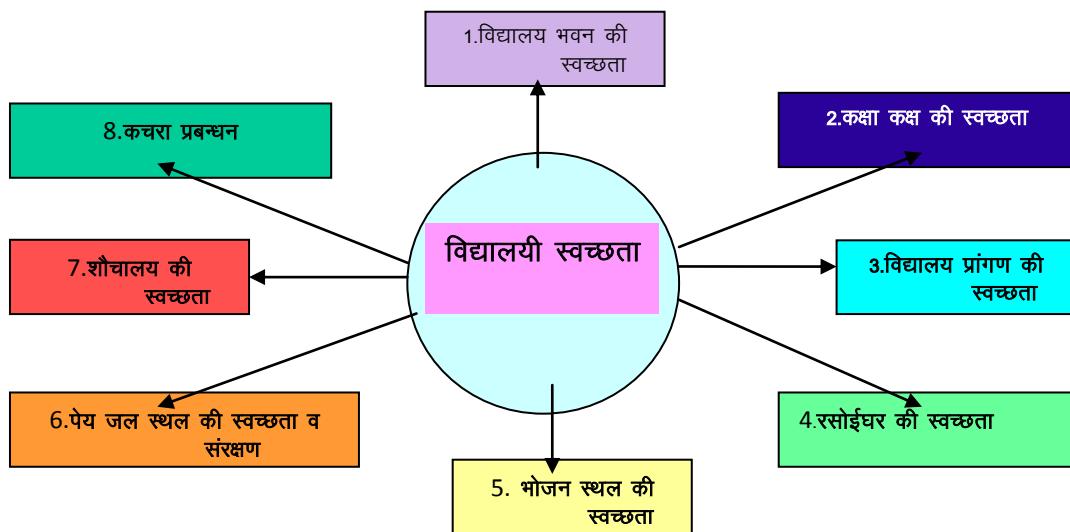
कान, शरीर के अंग अनमोल,
इसकी सफाई न करना गोल।
कभी न डालो कान में तिनका,
फट जाएगा नाजुक परदा।

बहरेपन से बचना है तो, उन बातों का रखना ध्यान,
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

लम्बे नाखून में भरता मेंल,
जिसमें जीवाणु जाते फैल।
मैल से पेट में कीड़े पनपे,
दस्त दानव भी आकर धमके।

हाथ को धोकर खाना खाओ, डालो आदत रोज की,
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

विद्यालयी स्वच्छता



स्वच्छता के सम्बन्ध में घर के बाद विद्यालय का महत्वपूर्ण स्थान होता है क्योंकि एक बालक घर के पश्चात ज्यादा समय विद्यालय में रहता है। विद्यालय में सीखी स्वच्छता की आदतें बालक में जीवनपर्यन्त निहित रहती हैं। विद्यालयी स्वच्छता के अन्तर्गत निम्नलिखित बिन्दुओं पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

❖ **गतिविधि 14—सुगमकर्ता विद्यालयी स्वच्छता के सम्बन्ध में निम्नलिखित प्रश्न को पर्चियों पर लिखकर सभी प्रतिभागियों को देगा तथा एक जैसे प्रश्नों की पर्ची पाने वाले प्रतिभागी एक समूह बना लेंगे। प्रत्येक समूह के प्रतिभागियों द्वारा उस प्रश्न का उत्तर तैयार किया जायेगा। फिर सुगमकर्ता द्वारा एक—एक करके प्रश्न बोले जायेंगे तथा सम्बन्धित समूह उस प्रश्न का उत्तर देंगे, जिसे सुगमकर्ता द्वारा श्यामपट्ट पर अंकित किया जायेगा। (यदि प्रतिभागियों की संख्या 32 है और प्रश्नों की संख्या 8 है, तो प्रत्येक प्रश्न की तीन पर्चियाँ बनेंगी, इसके उपरान्त निम्नांकित बिन्दुओं पर समूहवार प्रस्तुतीकरण कराया जायेगा)**

1. अपने विद्यालय भवन की स्वच्छता एवं सुन्दरता के लिए आप क्या—क्या करेंगे?
2. अपने कक्षा—कक्ष को हम कैसे स्वच्छ रख सकते हैं?
3. हम किस प्रकार से अपने विद्यालय प्रांगण को स्वच्छ एवं सुन्दर बना सकते हैं?
4. आपके विद्यालय के रसोईघर की स्वच्छता कितनी महत्वपूर्ण है और उसके लिए आप क्या उपाय करेंगे?
5. आपके विद्यालय का भोजन ग्रहण करने का स्थल कैसा होना चाहिए?
6. आपके विद्यालय के पेयजल स्थल की स्वच्छता हेतु कौन—कौन सी बातें ध्यान देने योग्य हैं?

7. आप अपने विद्यालय के शौचालय को किस प्रकार से क्रियाशील एवं स्वच्छ रख सकते हैं?
8. आप अपने विद्यालय से निकलने वाले कूड़े—करकट का प्रबन्धन किस तरह से करेंगे?

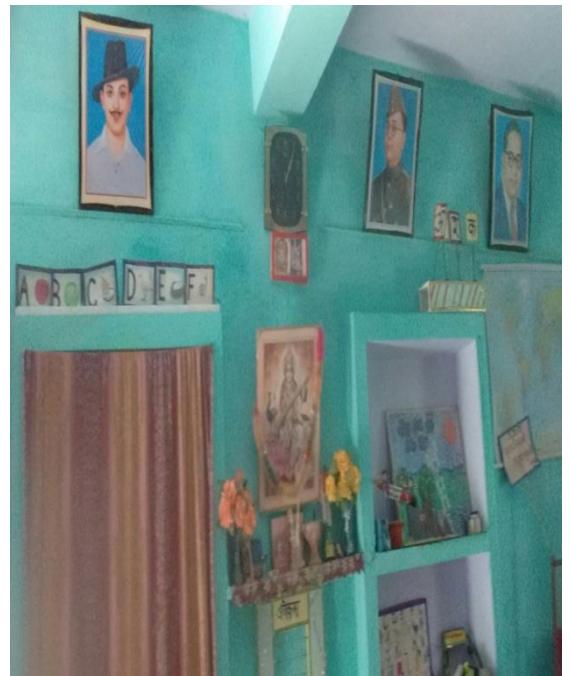
सम्भावित उत्तर—

- **विद्यालय भवन की स्वच्छता—**बच्चों में शिक्षक द्वारा विद्यालय की स्वच्छता का समावेश भावनात्मक तथा उत्तरदायित्व के रूप में किया जाना है न कि मात्र पाठ्यक्रम के रूप में। विद्यालय भवन के अन्तर्गत कक्षा—कक्ष, ऑफिस, विद्यालय की बाउण्ड्री (चहारदीवारी), खेल का मैदान, शौचालय, नल, क्यारियाँ, रसोईघर आदि सभी भीतरी तथा बाहरी दोनों पक्ष आते हैं। इन सभी की स्वच्छता तथा रख—रखाव आदि कैसे करना है, इसकी जानकारी शिक्षक को होनी चाहिए। शिक्षक द्वारा बच्चों को स्वयं बढ़चढ़ कर विद्यालय की सुन्दरता एवं स्वच्छता हेतु प्रेरित करना चाहिए।



- **कक्षा कक्ष की स्वच्छता—**यदि आस—पास का परिवेश स्वच्छ सुन्दर हो तो अधिगम में अधिक मन लगता है किन्तु यह सुन्दरता कक्षा अनुरूप होनी चाहिए। कक्षा—कक्ष की सुरक्षा के लिए शिक्षक निम्नलिखित उपायों को अपना सकता है –
 - ✓ कक्षा—कक्ष में सर्वप्रथम नियमित रूप से झाड़ू अच्छी तरह लगवानी चाहिए विशेषकर कोनों में।
 - ✓ समय—समय पर जाले आदि निकलवाते रहना चाहिए।
 - ✓ बच्चों की चटाई साफ सुथरी होनी चाहिए।

- ✓ चटाई कक्षा में एक निश्चित पैटर्न पर बिछवानी चाहिए जिससे सभी बच्चों की समान रूप से सहभागिता करायी जा सके।
- ✓ बच्चों की चप्पलें—जूते कक्षा के दरवाजे (प्रवेश द्वार) पर किनारे से पंकितबद्ध (लाइन से) रखी होनी चाहिए।
- ✓ नवीन प्रयासों के अन्तर्गत कक्ष कक्ष की एक दीवार को "एकिटविटी वाल" के रूप में रखे जिस पर प्रतिमाह बच्चों द्वारा बनाये गये सुन्दर—सुन्दर चित्रों, कृतियों (कहानी, कविता) आदि को लगाया जाये।



- **विद्यालय प्रांगण की स्वच्छता—**विद्यालय का प्रांगण उतना ही महत्वपूर्ण है जितना की कक्षा—कक्ष। बच्चे कक्षा—कक्ष से अधिक प्रांगण के वातावरण में सीखते हैं। प्रांगण ऐसा होना चाहिए कि जिसमें बच्चे सभी प्रकार के खेल कूद कर सकें। प्रांगण को खुला होना चाहिए। इसके अतिरिक्त प्रांगण ऐसा स्थल होता है जहाँ छात्र अपनी रुचि को स्वयं विकसित कर सकता है—जैसे खेल कूद का शौकीन बच्चा खेलकूद में रुचि विकसित कर सकता है, कलाकृतियों का शौकीन बच्चा मिट्टी के खिलौने बनाने में तथा बागवानी का शौक रखने वाला बच्चा बागवानी में अपनी रुचि विकसित कर सकता है। अतः इसका स्वच्छ होना अत्यन्त आवश्यक है। प्रांगण स्वच्छता के लिए शिक्षक अग्रलिखित प्रयास कर सकता है—

अपने विद्यालय में ऐसा करें—

- ✓ शिक्षक स्वयं छात्रों के साथ लगकर सुन्दर फूलों को क्यारियों में लगवा सकता है तथा उनका नाम बच्चों के नाम पर रखवा सकता है।
- ✓ पेड़ से गिरने वाले पत्तों/फलों से खाद बनवा सकता है।

- ✓ सभी छात्रों को एक साथ लेकर एक प्रोजेक्ट कार्य के तौर पर प्रांगण को स्वच्छ बनाने का प्रयास कर सकता है।
- ✓ ऐसी व्यवस्था कर सकता है कि हैंडपम्प एवं विद्यालय के रसोईघर से निकलने वाला पानी क्यारियों तक पहुँच सके।



- रसोईघर की स्वच्छता—विद्यालय में जितना महत्व भवन, कक्षा—कक्ष एवं शौचालय का है, उतना ही रसोईघर का भी है। रसोईघर में विद्यालय के बच्चों का नियमित भोजन बनता है। अतः इस स्थल की स्वच्छता एवं सुरक्षा महत्वपूर्ण हो जाती है। विद्यालय का रसोईघर अच्छा रंगा—पुता, स्वच्छ एवं जालारहित होना चाहिए। फर्श पक्की होनी चाहिए ताकि वहाँ पर चूहे, चीटियाँ आदि बिल न बना सकें। अल्मारियाँ दरवाजेयुक्त होनी चाहिए जिसमें सम्बन्धित सामग्री सुरक्षित रखी जा सके। रसोईघर की नियमित सफाई—होनी चाहिए।

रसोईघर की स्वच्छता ऐसे करें –

- ✓ रसोईघर में जाले नहीं लगाने चाहिए।
- ✓ रसोईघर में समय—समय पर पूरे कमरे व दीवारों पर सावधानी पूर्वक कीटनाशक का छिड़काव किया जाना चाहिए।
- ✓ रसोईघर में चूहे बिल न बना सके इसलिए उसकी फर्श पक्की होनी चाहिए। यदि कहीं भी बिल या दरारे दिखाई पड़े उन्हें तुरन्त बन्द करवा देना चाहिए।
- ✓ रसोईघर की प्रतिदिन पानी डालकर सफाई की जानी चाहिए।
- ✓ नियमित भोजन पकाने के पूर्व व पश्चात चूल्हा साफ किया जाना चाहिए।
- ✓ रसोई घर में सब्जी के छिल्के तथा अन्य कूड़ा रखने के लिए टोकरी रखें।
- ✓ प्रतिदिन कूड़ा फेंककर टोकरी साफ रखें।

रसोईये की स्वच्छता—

- ✓ भोजन पकाने व परोसने के पूर्व हाथ साबुन से अच्छी तरह धोयें।
- ✓ खाना परोसने के लिए चिमटा, कल्ढी या चम्मच का प्रयोग जरूर करें।
- ✓ रसोईयों को प्रतिदिन स्नान करके स्वच्छ वस्त्र धारण करके ही विद्यालय आना चाहिए।
- ✓ खाना पकाते समय रसोईये को ऐप्रेन (कपड़ा जो सामने से गले और कमर पर डोर की सहायता से बंधा हो) जरूर पहनना चाहिए तथा सिर ढका होना चाहिए।
- ✓ उनके नाखून कटे हुए बाल संवरे हुए होने चाहिए।
- ✓ भोजन पकाते समय बार बार इधर उधर उठकर नहीं जाना चाहिए। यदि बाहर जाना आवश्यक हो तभी बाहर जाय।
- ✓ खाने की चीजें खरीदते समय उनके लेबल की मियाद यानि एक्सपायरी डेट जरूर देख लें।
- ✓ बर्तनों को हमेशा बर्तन धोने के साबुन अथवा पाउडर से धोकर प्रयोग करें।

रसोईघर में रखे अनाजों/सब्जियों की स्वच्छता—

- ✓ भोजन में प्रयुक्त राशन की अच्छी तरह सफाई की जानी चाहिए। जैसे चावल, दाल बीनकर व धोकर ही पकाया जाये।
- ✓ खाने को ढककर रखे।
- ✓ सब्जियों को अच्छी तरह धोकर काटें, हरी सब्जियों को काटने से पहले सदैव धोना चाहिये तथा काटने के बाद सब्जियों को न धोयें।

ध्यान देने योग्य बातें —

- उपरोक्त सभी कार्यों के लिए शिक्षक रसोईयों को प्रेरित कर सकते हैं।
- उपरोक्त अच्छे विचारों को यदि सामूहिक रूप से रसोईयों को हेड मास्टर एक स्थान पर बैठाकर समय-समय पर मीटिंग में समझायें कि ये सारी क्रियायें क्यों आवश्यक हैं, तो निश्चय ही उनमें परिवर्तन आयेगा और वे विद्यालय के साथ-साथ अपना घर भी स्वच्छ व सुरक्षित रखना सीख जायेंगे।

- **भोजन स्थल की स्वच्छता—**विद्यालय का भोजन स्थल वह स्थान है जहाँ सभी छात्र एक साथ भोजन करते हैं। अतः इस स्थान की स्वच्छता अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। गंदे भोजन स्थल पर भोजन करने से अनायास ही सभी छात्र रोगी हो सकते हैं क्योंकि गंदगी में अनेक रोग के कीटाणु हो सकते हैं जो कि सामूहिक रूप से सभी छात्रों को एक साथ प्रभावित कर सकते हैं।



भोजन स्थल की स्वच्छता हेतु निम्नलिखित बिन्दुओं पर ध्यान देना आवश्यक हैः—

- ✓ भोजन स्थल चिकना समतल होना चाहिए। उबड़ खाबड़ या धूल भरे स्थान पर सफाई नहीं हो पाती साथ ही बच्चों का भोजन गिर सकता है।
- ✓ भोजन स्थल के आस पास झाड़ न हो, जिसमें कीड़े मकोड़े आ सकें।
- ✓ गडडे आदि सभी भराकर समतल करवा देना चाहिए।
- ✓ भोजन स्थल पर भोजन कराने से पूर्व पानी के छीटे डलवाकर झाडू लगवानी चाहिए ताकि धूल बैठ जाये।
- ✓ भोजन स्थल पर छात्र पंकितबद्ध बैठकर भोजन करने की आदत डालें।
- ✓ शिक्षक को चाहिए कि वे छात्रों को भोजन करने का सही तरीका बताएं।
- ✓ बच्चे जूठा न गिरायें तथा भोजन उतना ही लें जितना खा सकें।
- ✓ भोजन से पूर्व प्रार्थना करें तथा भोजन के समय बातें न करें।



- पेयजल स्थल की स्वच्छता व संरक्षण—सामान्य तौर पर विद्यालय का नल ऐसी जगह पर लगा होना चाहिए जो खेल के मैदान से दूर किन्तु रसोई, शौचालय व कक्षाओं के निकट हो। नल हमेशा गहरे जल—स्तर पर लगा होना चाहिए। नल का चबूतरा साफ होना चाहिए एवं नल का हैंडिल बच्चों के हाथ की पहुँच तक होना चाहिए। स्वच्छ जल पीना जितना शरीर के लिए लाभदायक है, गन्दा जल पीना उतना ही हानिकारक होता है। अतः पेयजल व पेयजल स्थल दोनों ही स्वच्छ होने चाहिए। इसके लिए शिक्षक निम्नवत् प्रयास कर सकते हैं:—



- ✓ समय समय पर जांच करवाते रहना चाहिए कि जल का शुद्धता स्तर कितना है।
- ✓ नल की नाली सीमेण्ट की पक्की तथा उचित ढलान वाली हो जिससे जल नाली में न रुके।
- ✓ नाली का सम्पर्क क्यारियों के साथ होना चाहिए जिससे उसका जल क्यारियों को मिलें और पौधों का पोषण हो जाये।
- ✓ नल के पास हाथ धोने का साबुन रखा होना चाहिए।
- ✓ नल के पास धास नहीं होनी चाहिए अन्यथा उसमें नमीं में पनपने वाले कीड़े उत्पन्न हो जायेंगे जो छात्रों के लिए हानिकारक होगा।

- शौचालय की स्वच्छता—शौचालय आवश्यक एवं महत्वपूर्ण जगह है। इस बात को ध्यान रखते हुए इसकी सफाई पर विशेष ध्यान दिये जाने की आवश्यकता है। शौचालय विद्यालय भवन से अलग एकान्त में बनवाया जाये और शौचालय की साफ—सफाई के सम्बन्ध में सभी छात्रों को जागरूक किया जाये। बालक—बालिकाओं के लिए अलग—अलग शौचालय बनाये जाने चाहिए।

शौचालय किसी एक बच्चे के द्वारा न प्रयोग होकर यह पूरे समूह द्वारा प्रयोग किया जाता है। इस कारण सभी इसकी साफ—सफाई पर ध्यान दें। इस सम्बन्ध में शौचालय में नल की व्यवस्था की जानी चाहिए। विद्यालय भवन के साथ शौचालय की भी रंगाई, पुताई व मरम्मत की जानी चाहिए।



❖ **गतिविधि 15—**सुगमकर्ता द्वारा प्रतिभागियों से शौचालय प्रयोग के विभिन्न चरणों के बोधपत्रक (फलैश कार्ड) (जिस पर शौचालय प्रयोग के 07 चरण लिखे हों) देते हुए क्रमशः 1 से 6 तक उन्हें बोलने को कहेगा।

क्या करें—आईये देखें कि हमें शौचालय प्रयोग से पहले क्या—क्या करना चाहिए—

- ✓ शौचालय में पानी की सुविधा हेतु बाल्टी एवं मग होना आवश्यक है।
- ✓ प्रत्येक बार शौचालय प्रयोग से पहले व बाद में पानी का प्रयोग अवश्य करें।
- ✓ शौच से निवृत्त होने के बाद हाथों को अच्छी तरह से साबुन से धोयें।
- ✓ शौचालय के आस—पास गंदगी न करें। यथा स्थान (शौचालय सीट) का ही प्रयोग करें।
- ✓ शौचालय में नंगे पैर न जाए और वापस आने के बाद पैर भी धोएं।
- ✓ शौचालय की सफाई में फिनायल एवं तेजाब का प्रयोग करना चाहिए।

शौचालय का सही प्रयोग—

- ✓ शौच से पहले सीट में थोड़ा सा पानी डाल दें ताकि वह गीला हो जाए। इससे सीट में मल नहीं चिपकता है।
- ✓ सावधान रहें कि आपके वस्त्र जमीन पर छूए नहीं।
- ✓ शौचालय सीट के दोनों ओर अपने पांव को स्थित करें और उकड़ मुद्रा में बैठ जायें।
- ✓ मल त्याग के बाद अपने दायें हाथ में पानी लेकर बायें हाथ से सफाई करनी चाहिये।
- ✓ बाल्टी, मग और नल को अपने दायें हाथ से ही छूएं क्योंकि आपका बांया हाथ गंदा है।
- ✓ सीट पर पर्याप्त पानी डालकर उसे साफ करें।
- ✓ यह प्रक्रिया पूरी हो जाने के बाद अपने हाथों को साबुन और साफ पानी से धुलना चाहिए।

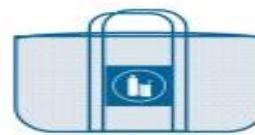
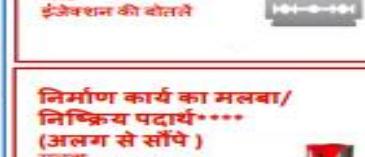
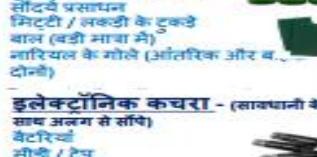
कचरा—प्रबन्धन (Waste-Management)

अप्रयुक्त गंदी वस्तुओं को कचरा कहते हैं। उचित कचरा प्रबन्धन के अभाव से स्वास्थ्य पर कुप्रभाव पड़ता है, अतः शिक्षकों को विद्यालय में होने वाले कचरे व उसके निस्तारण के संबंध में बच्चों को परिचित कराना चाहिये।



गतिविधि— सुगमकर्ता एक हरी बाल्टी, एक लाल बाल्टी व एक कपड़े का बैग दिखाएगा। हरी बाल्टी जैविक कचरा, लाल बाल्टी बेकार कचरा व बैग पुनः चक्रीय हेतु सूखा कचरा रखने के लिए हैं। इसके पश्चात् सुगमकर्ता प्रतिभागियों से चर्चा परिचर्चा करते हुए विभिन्न अपशिष्ट पदार्थ जैसे फल व सब्जी के छिल्के, अण्डे के छिल्के, डाइपर, प्लास्टिक, कांच की बोतल, दवाई के रैपर, एल्यूमीनियम फॉइल

कचरा नियोजन की विधि

1. जैविक कचरा	2. सूखा कचरा	3. बेकार कचरा
 1. जैविक कचरा (प्लास्टिक बैग का प्रयोग ना करें) उत्सर्जित का कचरा सब्जी / फल के छिल्के/ पकवाय / बच्चा भोजन अण्डे के छिल्के/ घिनक / मछली व हड्डियों सूखे फल / सब्जियाँ भोजन के लिए इस्तेमाल किया गया दिशा पेपर, चाय बैग / कस्ती पाउडर पत्ते की व्लैटे	 2. सूखा कचरा (कैबैग पुनः प्रयोगी बैग का प्रयोग) प्लास्टिक (अब्दर नहीं है, साक किया जाना चाहिए) प्लास्टिक कवच/बोतलें/बक्से/ चिप्स/टार्फी रैपर प्लास्टिक/कानाज कम्प, प्लेट दूध/दही बैग	 3. बेकार कचरा (प्लास्टिक बैग का प्रयोग ना करें)
 बनीचे का कचरा * (कैबैग कम मात्रा में ही) निरे हुए पत्ते/डॉक्टी पूजा के फूल/माला, खास आदि	 धातु (अब्दर नहीं है, साक किया जाना चाहिए) पानी कंटेनर धातु के छिल्के/ कर्किणी (दिखामाल के साथ) छिना द्रटा हुआ गनास जार / बोतलें	 तेजधार वाले पदार्थ** (अब्दार में बैग करके जलन से सापे, कैबैग कम मात्रा में ही) रेत प्रयोग में लायी हुई सीरिंज बिंड दूजेवरान की लोताले
 बनीचे का कचरा * (साक अलग से सापे)	 अन्य सूखा कचरा रबड / यमीनोल पुराने कपड़े / ब्राश / स्पैज सीटार्स प्रसाधन बिट्टी के टुकड़े बाल (बड़ी मात्रा में) नारियल के गोले (अंतरिक और बड़ी)	 निर्माण कार्य का मलबा/ निष्क्रिय पदार्थ**** (अलग से सापे) मलबा फैट नारी की गंदनी सीमेट पाउडर/टुकड़े, फूलदान टुटे कंथ (अब्दार में लपेटा जाना चाहिए)
 डुलेक्टोनिक कचरा - (साकधानी के साथ अलग से सापे) बैटरीज़ सीड़ी / टप थर्मोमीटर बल्ब / ट्रांस्फर लाइट / सीएफएल**	 डुलेक्टोनिक कचरा - (साकधानी के साथ अलग से सापे)	 टुटे कंथ (अब्दार में लपेटा जाना चाहिए)

आदि को अलग-अलग पात्रों में रखेगा। इसके बाद सुगमकर्ता संबंधित चार्ट दिखाते हुए विषय को स्पष्ट करेगा। कचरा प्रबंधन हमारे देश की बड़ी समस्या है। यदि कचरे को सही तरीके से पृथक कर दें, तो इसका निस्तारण आसान हो जायेगा। साथ ही यह पर्यावरण के लिए भी अनुकूल होगा।

1. जैविक कचरा गढ़े में डाल के कम्पोस्ट बनाया जा सकता है, जिसे उर्वरक के रूप में प्रयोग किया जाता है।
2. प्लास्टिक, कांच, धातु जैसे अपशिष्ट का पुनः चक्रीयकरण किया जा सकता है।
3. डाइपर, सैनिटरी नैपकिन, चिकित्सीय अपशिष्ट जैसे ब्लेड, सुई आदि जिनका जैविक अपघटन नहीं होता, उनका ठीक रूप से निस्तारण किया जा सकता है।

सुगमकर्ता समस्त प्रतिभागियों से विद्यालय स्तरीय कचरे व उसके प्रबंधन के मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे—

1. विद्यालय प्रांगण की प्रतिदिन सफाई।
2. कक्षा-कक्ष में बच्चों द्वारा फाड़े गये कागजों को कूड़ेदान (डस्टबिन) में डालना और उनको प्रतिदिन व्यवस्थित ढंग से निस्तारित करना।
3. कचरे को सड़ाकर खाद के रूप में प्रयोग करना।
4. सोख्ता गढ़े एवं कूड़ा गढ़े का निर्माण कर कचरे का निस्तारण करना।
5. सब्जियों के छिलके, पेड़—पौधों की पत्तियों, कटी हुई धास आदि को गढ़ा खोदकर उसमें डालें और कम्पोस्ट खाद बनायें, जो बगीचों व गमलों के लिए उत्तम खाद का काम करती है।
6. प्लास्टिक थैली का प्रयोग करने से बचना।
7. हैंडपम्प व शौचालय के आस-पास पानी के जमाव को रोकना।
8. विद्यालय के आस-पास सभी गढ़ों को जिनमें पानी इकट्ठा हो सकता है, उन्हें मिट्टी से पाट दें, अन्यथा उनमें मच्छर पैदा हो जायेंगे।
9. बेकार पड़े टायर-ट्यूब, नारियल के खोल व अन्य ऐसे फालतू सामानों को नष्ट कर दें जिनमें पानी इकट्ठा हो सकता है।
10. यदि कोई गढ़ा ऐसा है, जिसे मिट्टी से भरा नहीं जा सकता और उसमें पानी इकट्ठा रहता है, तो उसमें थोड़ा मिट्टी का तेल प्रति सप्ताह डाल देना चाहिए। इससे उसमें मच्छर नहीं पैदा होंगे और आस-पास के लोग डेंगू मलेरिया आदि रोगों से बचे रहेंगे।

उपरोक्त बिन्दुओं के अतिरिक्त प्रत्येक विषय से सम्बन्धित अन्य विशेष बातों को सुगमकर्ता द्वारा समेकित किया जायेगा।

गतिविधि 16—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से स्वच्छ विद्यालय कार्यक्रम पर पी0पी0टी0 दिखयेगा एवं यथोचित चर्चा करेगा। साथ ही ‘स्वच्छ विद्यालय पुरस्कार (पी0पी0टी0) एवं शिक्षा के अधिकार’ विषय पर बतायेगा।

स्वच्छ विद्यालय कार्यक्रम

वर्ष 2014 में, भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा सभी स्कूलों में पेय जल, बालक और बालिकाओं के उपयोग हेतु पृथक—पृथक शौचालयों, हाथ धोने की सुविधा को सुनिश्चित करने के लिये ‘स्वच्छ विद्यालय कार्यक्रम’ पहल का शुभारंभ किया। इस पहल में स्कूलों और बच्चों के बीच व्यवहार में सुरक्षित और उचित स्वच्छता आदतों को प्रोत्साहन देने पर भी जोर दिया गया है।

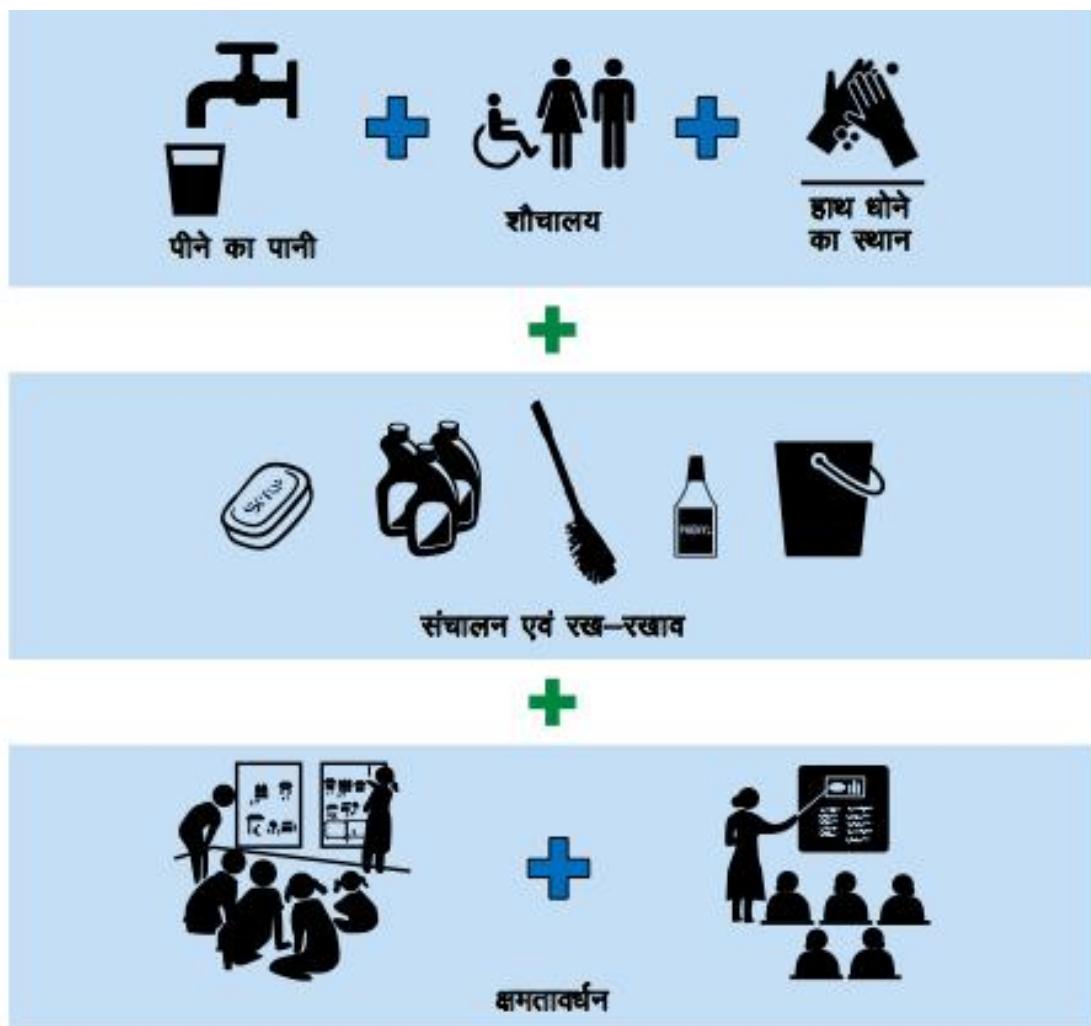
स्वच्छ विद्यालय कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालयों में जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य के आवश्यक तत्वों को परिभाषित किया गया है जिन्हें जल, स्वच्छता, साबुन से हाथ धोने, संचालन और रखरखाव, व्यवहार परिवर्तन गतिविधियों और क्षमता निर्माण के अंतर्गत वर्गीकृत किया गया है।

विद्यालय में जल, सफाई और स्वच्छता सुनिश्चित कर तथा बच्चों, उनके परिवारों और समुदायों में स्वास्थ्य और स्वच्छता के प्रति व्यवहार में सुधार कर स्वास्थ्य व स्वच्छता की स्थिति पर प्रभाव डाला जा सकता है। स्वच्छता संबंधी व्यवहारों में प्रोत्साहन, विद्यालय के भीतर उपलब्ध जल एवं स्वच्छता सुविधाओं के प्रति सामुदायिक स्वामित्व को बढ़ावा देते हुए पाठ्यचर्या व शिक्षण पद्धतियों में सुधार के द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य, नामांकन, उपस्थिति व ठहराव की दर में सुधार लाया जा सकता है एवं स्वस्थ बच्चों की एक नई पीढ़ी का मार्ग प्रशस्त किया जा सकता है। स्कूलों में जल, सफाई और स्वच्छता के प्रावधान स्कूल में एक स्वस्थ वातावरण को सुनिश्चित करते हैं और बच्चों को बीमारियों एवं व्यतिरेक से सुरक्षित करते हैं।

‘स्वच्छ विद्यालय कार्यक्रम’ के उद्देश्य—

1. प्रत्येक विद्यालय में बालकों एवं बालिकाओं हेतु पृथक—पृथक एवं कियाशील मूत्रालय व शौचालय की उपलब्धता
2. स्वच्छ पेय जल की उपलब्धता
3. समूह में हाथ धोने का स्थान
4. स्वच्छता सुविधाओं को सक्रिय रखने हेतु संचालन एवं रख—रखाव की उचित व्यवस्था
5. नियमित हाईजीन शिक्षा एवं संबंधित क्षमता वर्धन

न्यूनतम स्वच्छ विद्यालय पैकेज



संचालन एवं उत्तरदायित्व

विद्यालयों में शौचालयों तथा अन्य स्वच्छता सुविधाओं के संचालन एवं रख-रखाव का उत्तरदायित्व प्रधानाध्यापक/प्रभारी प्रधानाध्यापक का होगा। शिक्षा अभियान के अन्तर्गत स्कूली बुनियादी ढांचे की मरम्मत का काम एसएमसी/अभिभावकों, बच्चों, अध्यापकों एवं अन्य के द्वारा संपन्न किया जाएगा। एसएमसी विद्यालय के बुनियादी ढांचे की गहन जाँच कर भवन, शौचालय, टॉटियों, पानी की टंकी, हैण्ड पम्प, रैम्प पर लगी रेलिंग आदि सभी तत्वों की मरम्मत का आँकलन कर सकती है। स्थानीय बढ़ई, राजगीर एवं अन्य कुशल मजदूरों की सहायता से वे स्थानीय दरों के आधार पर आवश्यक मरम्मत के खर्च का संभावित अनुमान लगा सकते हैं तथा प्रत्येक वर्ष विद्यालय विकास योजना में सम्मिलित कर विकास खण्ड स्तर पर अनुमोदन हेतु भेज सकते हैं।

एसएमसी शिक्षा विभाग से आने वाली धन राशि के अतिरक्त, सांसद एवं विधायक निधि तथा मनरेगा जैसी अन्य योजनाओं के अन्तर्गत उपलब्ध संसाधनों को मिलाकर भी मरम्मत एवं रख-रखाव के कार्य सम्पन्न कर सकती है। वार्षिक

रख—रखाव का उद्देश्य है कि स्कूली बुनियादी ढांचे को अधिक से अधिक समय तक सुचारू रूप से चलाया जा सके। अगर कभी अनुदानों की कमी होती है तो इसके लिए समुदाय से अंशदान लिया जा सकता है। ध्यान देने योग्य है कि स्कूली बुनियादी ढांचे को सुचारू रखने की जिम्मेदारी अंततः एसएमसी / स्थानीय समुदाय के ऊपर भी होगी।

स्वच्छता सुविधाओं के रख—रखाव के अनुश्रवण के लिए खण्ड शिक्षा अधिकारी / बीआरसी / सीआरसी अधिकारियों को नियमित रूप से अनुश्रवण दौरों की योजना बनानी होगी। जनपद स्तर पर जिला समन्वयक तथा बेसिक शिक्षा अधिकारी भी विद्यालयों का अनुश्रवण कर समुचित कार्यवाई के लिए अपनी टिप्पणियां देंगे।

वैनिक रख—रखाव

- शौचालय और रसोई घर सहित समूचे विद्यालय परिसर के भीतरी फर्श की सामान्य सफाई।
- पूरे विद्यालय परिसर में कहीं भी होने वाले जल भराव की सफाई।
- भंडार, डेस्क और बैंचों तथा खिलौनों / पुस्तक भंडारों की झाड़—पोंछ।

वार्षिक रख—रखाव

- छुटियों के दौरान संरचनागत मरम्मत प्लास्टर कार्य आदि।
- विद्यालय की छत की सफाई।
- विद्यालय का रंग—रोगन कार्य।
- सीवर तथा जल के पाइपों की पूरी सफाई।
- निरीक्षण और जंकशन चेम्बरों की पूरी सफाई, रिसाव आदि की मरम्मत।
- बिजली की सभी लाइनों और अर्थिंग की कोई भी बड़ी मरम्मत हो तो उसे किया जाए। ब्लैक बोर्डों की मरम्मत।
- सभी दरवाजों और खिड़कियों के कब्ज़ों और नट—बोल्ट की मरम्मत।

स्वच्छता व्यवहार परिवर्तन हेतु जीवन कौशल आधारित हाइजीन शिक्षा

केवल बुनियादी स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता से स्वच्छता व्यवहार को परिवर्तित नहीं कर सकते। इसके लिए सकारात्मक स्वच्छता व्यवहार को प्रोत्साहित करना आवश्यक है। अच्छी स्वच्छता सुविधाओं के साथ—साथ बेहतर स्वच्छता ज्ञान की भी आवश्यकता होती है। जीवन कौशल आधारित स्वच्छता शिक्षा बच्चों को जल व स्वच्छता सम्बंधी व्यवहार के बारे में जानने का अवसर देती है।

विद्यालय आधारित व्यवहार परिवर्तन के मुख्य तत्व

विद्यालय के प्रसंग में व्यवहार सम्बंधी बदलावों से तात्पर्य है हाथ धोने की आदतों में बदलाव लाया जाए, शौचालयों के बेहतर रख—रखाव तथा प्रयोग को महत्व दिया जाए एवं शुद्ध पेय जल के साथ—साथ किशोरियों को बेहतर स्वच्छता

के तरीके सिखाए जाएं। शिक्षा से बच्चों को समुचित स्वच्छता की आदत विकसित करने और अपनाने में मदद मिलती है। जीवन कौशलों पर आधारित शिक्षा ऐसे पारस्परिक सत्रों के द्वारा दी जा सकती है जिनमें विद्यार्थियों के बीच आदान-प्रदान और सामूहिक व्यवहार को बढ़ावा मिलता हो।

मध्याह्न भोजन से पहले अध्यापकों की देख-रेख में हर रोज साबुन से हाथ धोने का अवसर जीवन कौशल आधारित व्यवहार परिवर्तन पद्धति का एक ठोस उदाहरण है। शौचालयों के प्रयोग से सम्बंधित व्यवहार परिवर्तन की संभावना दैनिक आधार पर होने वाली सामूहिक गतिविधियों पर आधारित है जहाँ इस बात पर मुख्य रूप से बल दिया जाएगा कि शौचालयों को दैनिक रख-रखाव के द्वारा हमेशा साफ-सुथरा रखा जाए।

स्वच्छता संबंधी संदेशों को संप्रेषित करने के लिए प्रातः कालीन सभा भी एक प्रभावी अवसर पायी गई है। इसमें प्रार्थना के समय बच्चों की साफ-सफाई की जाँच की जाती है और गीतों व लघु नाटिकाओं आदि के माध्यम से उन्हें स्वच्छता का संदेश दिया जाता है।

जीवन कौशल आधारित शिक्षा

जीवन कौशल आधारित शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है ज्ञान (knowledge) प्रवृत्ति (attitude) तथा कौशल या क्षमता (skills) का विकास। इस पद्धति द्वारा बच्चों के भौतिक (physical), ज्ञानात्मक (cognitive) तथा सामाजिक व भावनात्मक (socio-emotional) विकास का उचित मार्गदर्शन किया जा सकता है। जीवन कौशलों पर आधारित स्वच्छता शिक्षा ज्ञान, कौशल और सोच, इन तीनों आयामों पर समान रूप से बल देती है। विद्यालयों में व्यवहार परिवर्तन रणनीतियों के लिए बच्चे-से-बच्चा पद्धति बुनियादी महत्व रखती है। बच्चे-से-बच्चा रणनीतियों में व्यवहार परिवर्तन के लिए एक-दूसरे पर सकारात्मक प्रभाव द्वारा शिक्षा पर बल दिया जाता है। इस शिक्षा पद्धति में बच्चों को सहभागिता का अवसर मिलता है। वे न केवल अपने अध्यापक अपितु अपने सहपाठियों से खेल-खेल में तथा समूह में वार्ताओं द्वारा भी ज्ञान प्राप्त करते हैं। बच्चों में इस प्रकार की शिक्षा द्वारा प्रदत्त ज्ञान से स्वच्छता व्यवहारों के प्रति एक सकारात्मक सोच विकसित की जा सकती है।

परिवर्तन वाहकों के रूप में बच्चे

बच्चे बहुत तेजी से सीखते हैं और वयस्कों के तुलना में अपना व्यवहार शीघ्रतापूर्वक बदल सकते हैं। वे अपने घरों में प्रचलित व्यवहारों पर सवाल खड़ा कर सकते हैं और श्रेष्ठ तर्क व पद्धतियों का प्रदर्शन कर सकते हैं। वे विद्यालय में जो कुछ सीखते हैं उसे अपने संगी-साथियों और भाई-बहनों तक भी पहुँचाते हैं और आगे चलकर अभिभावक बनने पर वे अपने बच्चों को भी यह संदेश दे सकते हैं।

बाल संसद का गठन

विद्यालयों में बाल संसदों का गठन कर उनके सदस्यों द्वारा अपने विद्यालय में स्वच्छता तथा साफ-सफाई सुनिश्चित करने में नेतृत्वकारी भूमिका निभायी जानी

चाहिए। विद्यार्थी समुदाय की सहायता से बाल संसद विद्यालय में उपलब्ध सुविधाओं का रख—रखाव तथा स्वास्थ्य व्यवहार एवं स्वच्छता पद्धतियों की देख—भाल रखने एवं उनको बनाए रखने की जिम्मेदारी निभाती है। बाल संसद के सदस्य विद्यालय के वातावरण को साफ रखने, विद्यार्थियों की व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी आदतों पर नजर रखने, अनुपस्थित बच्चों की निगरानी तथा स्वस्थ व्यवहार व आदतों को पुष्ट करने वाली पुस्तकों व अन्य पाठ्य सामग्री को पुस्तकालय से उपलब्ध करने की प्रक्रिया को संचालित कर सकते हैं। बाल संसद चुनाव की प्रक्रिया द्वारा बनाई जाती है तथा सामान्यतः प्रधानमंत्री, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता मंत्री, जल एवं कृषि मंत्री, पुस्तकालय एवं विज्ञान मंत्री, संस्कृति एवं क्रीड़ा मंत्री आदि अपने दायित्वों को अन्य विद्यार्थियों के सहयोग से पूर्ण करते हैं।

हाइजीन शिक्षा एवं व्यवहार परिवर्तन

हाइजीन शिक्षा स्वच्छता सुविधाओं जैसे पेयजल की उपलब्धता, बालक बालिकाओं के लिए पृथक—पृथक शौचालय, साबुन से हाथ धोने की उचित व्यवस्था, कचरा प्रबन्धन आदि से सम्बन्धित आवश्यक जानकारी, प्रवृत्ति, मूल्यों और कौशल पर आधारित है। यह परिवार, विद्यालयों व समाज में बेहतर स्वच्छता तथा हाइजीन व्यवहारों को बढ़ावा देती है। विद्यालयी स्वच्छता तथा हाइजीन शिक्षा कार्यक्रम के उद्देश्य हैं—

1. स्वस्थ एवं सुरक्षित वातावरण का सृजन जो शिक्षा तथा सीखने के लिए उत्तम हो।
2. बच्चों में उत्तम स्वच्छता व्यवहारों तथा अच्छे स्वास्थ्य सम्बंधी ज्ञान, प्रवृत्तियों एवं जीवन कौशलों का विकास।
3. परिवार तथा समुदाय तक पहुँच बढ़ा कर समाज में सुरक्षित हाइजीन तथा स्वच्छता व्यवहारों को बढ़ावा देना।

पारम्परिक रूप से विद्यालयी स्वच्छता एवं हाइजीन शिक्षा, पेय जल एवं बालक/ बालिकाओं के लिए स्वच्छता सुविधाओं की आवश्यकता पूर्ति तथा पाठ्यक्रम में हाइजीन शिक्षा को सम्मिलित किए जाने पर आधारित है। दूसरी ओर जीवन कौशल आधारित हाइजीन शिक्षा एक आधुनिक शैली है जिसमें हाइजीन के आवश्यक तत्वों के अध्यापन के साथ—साथ बच्चों में विद्यालय, घर तथा सार्वजनिक स्थानों पर इन सिद्धान्तों को व्यावहारिक रूप से अपनाने पर भी ध्यान दिया जाता है। इस शैली के अन्तर्गत विभिन्न गतिविधियों में भागीदारी द्वारा बच्चे सकारात्मक सोच व अनुभव आधारित ज्ञान प्राप्त करते हैं जो उन्हें उनके निजी जीवन तथा परिवार और समुदाय के जीवन को बेहतर बनाने के लिए सक्षम बनाता है।

स्वच्छ विद्यालय प्रोटोकॉल

दैनिक गतिविधियाँ

प्रधानाध्यापक / नोडल टीचर द्वारा—

- 1 सुनिश्चित करना कि शौचालयों का ताला खुला है, वे साफ हैं तथा पानी उपलब्ध है।
- 2 शौचालय के प्रयोग के बाद हाथ धोने के लिये साबुन उपलब्ध है।
- 3 हैण्डपम्प अथवा पेयजल का अन्य स्रोत क्रियाशील है तथा स्रोत के आस—पास सफाई है व जल भराव नहीं है।
- 4 मध्यान्ह भोजन से पूर्व बच्चों के समुह में हाथ धोने के लिये पानी व साबुन व्यवस्था है।
- 5 मध्यान्ह भोजन रसोई तथा उसके आस—पास सफाई है।
- 6 भोजन पकाने के लिये स्वच्छ जल उपलब्ध है।
- 7 विद्यालय परिसर स्वच्छ है तथा कहीं भी जल भराव या कचड़ा जमा नहीं है।
- 8 प्रार्थना के समय स्वच्छता की आवश्यकता तथा महत्व की चर्चा करना, स्वच्छता शपथ दोहराना, स्वच्छता समाचार, स्लोगन आदि पढ़ना/सुनना।
- 9 छात्रों को स्वच्छ विद्यालय की परिकल्पना से अवगत करा कर स्वच्छता गतिविधियों द्वारा उनका सहयोग सुनिश्चित करना।

छात्र एवं छात्र संगठन (बाल संसद/मीना मंच) —

- 1 बाल संसद अथवा मीना या किशोरी मंच के सदस्यों द्वारा स्वच्छता सुविधाओं की चैकलिस्ट की निगरानी कर क्रियाशीलता सुनिश्चित करना।
- 2 बच्चों की निजी स्वच्छता की स्थिति जाँच कर दैनिक रिकॉर्ड रखना।
- 3 मध्यान्ह भोजन से पूर्व में सब बच्चों के साबुन से हाथ धोने की निगरानी करना।
- 4 ठोस एवं तरल अपशिष्ट का उचित निस्तारण करना।

शौचालयों तथा अन्य स्वच्छता सुविधाओं का संचालन एवं रख—रखाव विद्यालय प्रबंध समिति/अभिभावकों के सहयोग से सुनिश्चित करना।

गतिविधि 17—सुगमकर्ता बच्चों में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता हेतु अच्छी आदतों के विकास सम्बन्धी कुछ वीडियो दिखायेगा। (2009 का जौनपुर का उच्च प्राथमिक विद्यालय का वीडियो)

समेकन— वीडियो के उपरान्त प्रतिभागियों से चर्चा के साथ सत्र समेकन किया जायेगा।

अध्याय—३

किशोरावस्था में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

उद्देश्य—

- किशोरावस्था के दौरान पोषण सम्बन्धी आवश्यकता पर चर्चा करना।
- किशोरावस्था में स्वच्छता की आवश्यकता पर चर्चा करना।
- किशोरावस्था में शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक व भावनात्मक बदलाव पर चर्चा करना।
- किशोरावस्था की समस्याओं एवं सम्बन्धित भ्रान्तियों का बोध तथा उनका निराकरण करना।
- बालिकाओं से मासिक धर्म में स्वच्छता, पोषण एवं सामान्य समस्याओं को दूर करने हेतु चर्चा करना।

प्रत्याशित परिणाम—

- किशोरावस्था में विशेष पोषण सम्बन्धी आवश्यकता के महत्व को समझ सकेंगे।
- अपने विद्यालय में किशोरों तथा किशोरियों को आवश्यक खाद्य पदार्थों व उनकी मात्रा के बारे में शिक्षित कर सकेंगे।
- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक एवं भावनात्मक बदलाव के प्रति किशोर एवं किशोरियों में संतुलन बनाने का कौशल विकसित कर सकें।
- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव व शरीर की स्वच्छता पर किशोर एवं किशोरियों को शिक्षित कर सकेंगे।
- खाद्य पदार्थों के वितरण में लिंग सम्बन्धी असमानता को दूर करने के लिए बच्चों व अभिभावकों को समझा पायेंगे।
- किशोरियों को मासिक धर्म के कारणों से भली-भाँति परिचित करा सकेंगे।
- मासिक धर्म सम्बन्धी भ्रान्तियों, समस्याओं व उनके निवारण से परिचित होंगे।

कार्यकलाप—सामूहिक वार्ता, सामूहिक चर्चा, विडियो व चित्र का प्रदर्शन

आवश्यक सामग्री—फिलप चार्ट/संबंधित वीडियों, चार्ट, फ्लैश कार्ड, पर्चियाँ, मार्कर, बोर्ड।

प्रस्तावना—किशोरावस्था बचपन और व्यस्क जीवन के बीच की ऐसी अवस्था है, जिसमें कई शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक एवं भावनात्मक परिवर्तनों से किशोर व किशोरियों को गुजरना होता है। इस प्रकार किशोरावस्था शारीरिक विकास और यौन सम्बन्धी परिपक्वता की एक महत्वपूर्ण अवस्था है। इस अवस्था में किशोरों के शरीर में अनेक परिवर्तन होते हैं।

गतिविधि—1—‘समूह कार्य’

आवश्यक सामग्री—निम्न बिन्दु लिखे 5 पर्चियाँ / कार्ड—

- किशोरावस्था से आप क्या समझते हैं?
- किशोरावस्था में कौन—कौन से शारीरिक परिवर्तन आते हैं?
- किशोरावस्था में कौन—कौन से बौद्धिक परिवर्तन आते हैं?
- किशोरावस्था में कौन—कौन से सामाजिक परिवर्तन आते हैं?
- किशोरावस्था में कौन—कौन से संवेगात्मक एवं भावनात्मक परिवर्तन आते हैं?

प्रक्रिया—

- सुगमकर्ता प्रतिभागियों के 5 समूह बनायेगा।
- प्रत्येक समूह को 1—1 पर्ची वितरित करेगा।
- प्रत्येक समूह अपनी पर्ची पर लिखे विषय पर आपस में विचार—विमर्श कर पाँच मिनट के बाद प्रस्तुतीकरण करेगा।

सम्भावित उत्तर—

1. **किशोरावस्था सामान्यतः** 10 से 16 वर्ष के बीच की अवस्था है। शरीर में हार्मोन्स तीव्र गति से बनते हैं। किशोरियों में इस्ट्रोजन और प्रॉजिस्ट्रॉन व किशोरों में एन्ड्रोजन व टेस्टोस्टरॉन होते हैं। यही कारण है कि किशोरावस्था में शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक व भावनात्मक बदलाव आते हैं।
2. **शारीरिक परिवर्तन—**किशोरावस्था में तीव्रता से शारीरिक विकास और मानसिक परिवर्तन होते हैं। विकास के कारण अंगों में भी परिवर्तन आता है जो व्यक्तिगत प्रजनन क्षमता को परिपक्व करता है। इस अवस्था में निम्नलिखित शारीरिक परिवर्तन दिखते हैं:—

किशोरों में—

- (क) छाती एवं कंधों का चौड़ा होना।
- (ख) आवाज का भारी होना।

- (ग) चेहरे तथा शरीर पर बाल आना जैसे—दाढ़ी, मूँछ के बाल।
- (घ) बगल व गुप्तांगों के बालों का आना।
- (ड) जननांगों का बड़ा होना।

किशोरियों में—

- (क) वक्षस्थल का भारी होना।
- (ख) बगल व गुप्तांगों के बालों का आना।
- (ड) मासिक धर्म का शुरू होना।

3. **संवेगात्मक एवं भावनात्मक परिवर्तन—**किशोरावस्था मानसिक, भौतिक एवं भावनात्मक, परिवर्तन के विकास की भी अवस्था है। एक किशोर, बच्चे की तरह दूसरे पर निर्भर न रहकर प्रौढ़ व्यक्ति की तरह स्वतंत्र रहने की इच्छा प्रकट करता है। इस अवस्था में वह विपरीत लिंग के प्रति आकर्षित होता है।
4. **सामाजिक—सांस्कृतिक परिवर्तन—**किशोरों में सामाजिक—सांस्कृतिक मेल—जोल के फलस्वरूप कुछ परिवर्तन आते हैं। सामान्यतः समाज किशोर की भूमिका को निश्चित रूप में परिभाषित नहीं करता जिस कारण किशोर बाल्य अवस्था एवं प्रौढ़ अवस्था के मध्य अपने को असमंजस की स्थिति में पाते हैं। उनकी मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को समाज द्वारा महत्व न देने के कारण उनमें क्रोध, तनाव एवं व्यग्रता की प्रवृत्ति उत्पन्न होती है। किशोरों के व्यवहार में निम्न लक्षण उजागर होते हैं—
 - **स्वतंत्रता:**— शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तन की प्रक्रिया से गुजरते हुये किशोरों में स्वतंत्र रहने की प्रवृत्ति जागृत होती है। उन्हें हर समय हर बात पर रोक—टोक करने वाला व्यक्ति पंसन्द नहीं आता है।
 - **पहचान:**— इस अवस्था में किशोर हर स्तर पर, हर हाल में, हर कीमत पर अपनी पहचान बनाने के लिए कोशिश करता रहता है।
 - **आकर्षण:**— किशोरों में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण उत्पन्न होता है। वे दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने हेतु कई प्रकार के कार्य करने लगते हैं। जैसे अपने पहनावे पर विशेष ध्यान देना, नये चलन के कपड़े पहनना इत्यादि।
 - **समवय समूहों पर निर्भरता:**—किशोरावस्था के दौरान किशोर अपनी पहचान एवं स्वतंत्रता को बनाये रखने हेतु अपने माता—पिता से ज्यादा अपने हमउम्र मित्रों के साथ समय बिताना ज्यादा पंसन्द करते हैं। ऐसे समूह में उनमें दिखावे की प्रवृत्ति बलवती होती है।

5. बौद्धिक परिवर्तन—किशोरावस्था में अन्य परिवर्तनों के साथ—साथ बौद्धिक क्षमता का विकास भी समय के साथ धीरे—धीरे होता है। किशोरों में तथ्यों पर आधारित सोच—समझ व तर्कपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है। यह सभी कारण उनमें आत्मानुभूति का विकास कराते हैं।

समेकन—समूहवार प्रस्तुतीकरण के उपरान्त सुगमकर्ता समेकित करेगा कि किशोरावस्था ऐसा समय है, जब शरीर और मस्तिष्क में बहुत तेजी से बदलाव होते हैं। हार्मोनों में बदलाव के कारण भावनाओं में भी उत्तार—चढ़ाव होते हैं। किशोरावस्था में आये इन परिवर्तनों को लेकर उनके मन में अनेक प्रश्न उठते हैं जिनमें से कुछ का उत्तर उन्हें मिल जाता है परन्तु अधिकतर निरुत्तर ही रह जाते हैं। ऐसे में अभिभावकों व शिक्षकों का दायित्व है कि वे उनका उचित मार्गदर्शन करें।

गतिविधि—2—‘बड़े समूह में चर्चा’
आवश्यक सामग्री—मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—

- सुगमकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह में किशोरावस्था में किशोरों के सर्वांगीण विकास हेतु अभिभावकों एवं शिक्षकों द्वारा की जाने वाली पहल पर चर्चा करेगा।
- मुख्य बिन्दुओं को बोर्ड पर अंकित करेगा।

सम्भावित उत्तर—

- धैय से काम लें।
- स्वच्छता पर ध्यान दें।
- किशोरों से सहानुभूतिपूर्वक बातचीत करें।
- मित्रवत् व्यवहार करना।
- किशोरों को जिम्मेदार बनाना।
- रचनात्मक कार्यों के अवसर प्रदान करना।
- परिवर्तनों का वैज्ञानिक आधार स्पष्ट करना।
- किशोरों को विषम परिस्थितियों में स्वयं उचित निर्णय लेने में सक्षम बनाना।
- खेल/व्यायाम के अवसर प्रदान करना।

गतिविधि—3—‘समूह चर्चा’

प्रक्रिया—

- सुगमकर्ता प्रतिभागियों के 10 समूह बनायेगा।
- किशोरावस्था में व्यवहार संबंधी मान्यता एवं विश्वास पर सूची बनाने को कहेगा।

- तत्पश्चात् निम्न तालिका अनुसार मान्यता एवं विश्वास लिखी पर्ची में एक पर्ची निकालकर अपने विचार देने को कहेगा।

क्र. सं.	मान्यता / विश्वास	सही / गलत	व्याख्या / स्पष्टीकरण
1	यदि बालक अपनी भावना को सबके समक्ष प्रदर्शित करते हैं तो उन्हें कमज़ोर समझा जाता है।	गलत	सामान्यतः हमारे समाज में निहित परिवारों लड़के लड़कियों को अलग—अलग रीति—रिवाज व मान्यताएँ बतायी जाती हैं। जो मान्यताएँ वैज्ञानिक तर्कों पर खरी नहीं उत्तरती हैं वे भ्रांतियाँ कहलाती हैं और उन्हें पूर्व से लेकर वर्तमान तक जस का तस निभाया जाता है। जैसे यदि लड़के सबके सामने अपने दुख या किसी भावना को प्रदर्शित कर दें तो उन्हें लड़कियों की भ्रांति कोमल व शारीरिक रूप से कमज़ोर माना जाता है, जो कि सही नहीं होता है। भावनाओं को प्रदर्शित न करने पर मानसिक बीमारियाँ हो सकती हैं।
2	यदि लड़के गीत, संगीत नृत्य में रुचि लेते हैं या उसे व्यवसाय बनाना चाहते हैं तो उसे गलत माना जाता है।	गलत	सामान्यतः गीत, संगीत, नृत्य आदि लड़कियों के शौक और क्षेत्र माने जाते हैं, लड़कों में इन क्षेत्रों के प्रति रुझान होने पर वे उपहास के पात्र बनते हैं। इस कारण बालकों में निपुणता होने के बावजूद वे इसका प्रदर्शन समाज में नहीं कर पाते हैं। जबकि ऐसा उनके साथ एक प्रकार का अन्याय है जो उन्हें मानसिक असंतुष्टि की ओर ले जाता है। ऐसे में व्यक्ति अवसादग्रस्त भी हो सकता है।
3	लड़के यदि धूम्रपान करते हैं तो उन्हें मजबूत माना जाता है।	गलत	प्रायः किशोर अपने हमउम्र लोगों के साथ सामूहिक बर्ताव करता है। समूह के अधिकतर लोग यदि धूम्रपान, गुटखा, आदि का सेवन करते हैं तो वह भी तदानुसार उनका अनुसरण सामाजिक भ्रांति के तहत करता है। ऐसा करने से वह मजबूत होने के बजाय शारीरिक, भावनात्मक रूप से कमज़ोर होता है और उन्हें भयानक रोग जैसे कैंसर आदि भी हो सकते हैं।
4	अधिकांशतः लड़के ही तेज रप्तार से वाहन चला सकते हैं।	गलत	प्रायः लड़के अपनी शारीरिक क्षमता का प्रदर्शन करने एवं दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने हेतु ऐसा करते हैं जो कि उनके लिए आत्मघाती भी हो सकता है।
5	लड़कों को ज्यादा पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है।	गलत	किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन एवं सुदृढ़ता हेतु लड़के और लड़कियों दोनों को ही पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक एवं संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है।
6.	किशोरों का व्यवहार अप्रत्याशित होता है।	सही	संवेगात्मक अस्थिरता के कारण उनका व्यवहार कभी—कभी अप्रत्याशित हो सकता है।
7	किशोरों को समझाना / परामर्श देना समय की बर्बादी है।	गलत	धैर्यपूर्वक किशोरों को समझाने का प्रयास करना चाहिए।
8	लड़कियां कमज़ोर होती हैं वो अधिक श्रम वाले कार्य नहीं कर सकती हैं।	गलत	अपनी क्षमतानुसार कर सकती है।
9	लड़कियाँ ज्यादा शालीन होती हैं।	गलत	सही परामर्श / मार्गदर्शन मिलने पर कोई भी किशोर शालीन हो सकता है।
10	लड़कियाँ ज्यादा सफाई पसन्द होती हैं।	गलत	सफाई व्यक्तिगत गुण हैं।

उक्त गतिविधि परचर्चा के उपरान्त सुगमकर्ता समेकित करेगा कि शिक्षकों का दायित्व है कि समाज में किशोरावस्था से संबंधित इन मान्यता/विश्वासों पर खुली बहस कर वैज्ञानिक आधार बताते हुए स्पष्ट करें।

गतिविधि—4—‘पोषण की आवश्यकता’

आवश्यक सामग्री—मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से कहेगा कि क्या वे यह अनुभव करते हैं कि किशोरों के लिए अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता है? यदि हाँ, तो क्यों? सुगमकर्ता फिलप चार्ट पर उत्तरों को चिन्तित करेगा।



संभावित उत्तर निम्नलिखित होंगे—

- समुचित शारीरिक विकास।
- शारीरिक भार में पूर्ण वृद्धि।
- हड्डियों का सम्पूर्ण विकास एवं मजबूती।
- समय पर यौन परिपक्वता की प्राप्ति।
- किशोरियों में मासिक धर्म।
- स्वस्थ भावी पीढ़ी देने हेतु।
- व्यायाम करने के लिए शक्ति।
- कार्य करने के लिए शक्ति।
- खेलने के लिए ऊर्जा।

चूंकि किशोरावस्था के दौरान शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक एवं भावनात्मक परिवर्तनों एक साथ और जल्दी-जल्दी होते हैं, अतः शारीरिक विकास सही से हो पाये, इसके लिए उचित पोषण की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पोषण की कमी होने से कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यायें उत्पन्न हो सकती हैं। इनकी जानकारी हमें स्वास्थ्य के प्रति सजग रखती हैं और अपनी सहायता करने में सहायता करती हैं।

गतिविधि—5—‘आहार तालिका’

आवश्यक सामग्री—भोजन—योजना का चार्ट ।

प्रक्रिया—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को किशोरों के लिए भोजन—योजना का चार्ट दिखाते हुए स्पष्ट करेगा कि आयु, लिंग और शारीरिक क्रियाकलापों के आधार पर इसकी मात्रा को घटाया या बढ़ाया जा सकता है।

किशोरों के लिए भोजन योजना

क्र.सं.	भोजन का समय	पका हुआ खाद्य पदार्थ	मात्रा	
			किशोरों हेतु	किशोरियों हेतु
1	सुबह का नाश्ता (कलेवा)	दूध/चाय/कॉफी/ फल का रस/मट्ठा/दूध रोटी अंकुरित अनाज/ पोहा/दलिया फल	1 कप 1 गिलास 2 1 कटोरी 1	1 कप 1 गिलास 2 1 कटोरी 1
2	दोपहर का भोजन	चावल रोटी दाल/कढ़ी हरी सब्जियाँ हरा सलाद दही	2 कप 2 1कटोरी 1कटोरी 7–8 टुकड़े 1कटोरी	1 कप 2 1कटोरी 1कटोरी 7–8 टुकड़े 1कटोरी
3	शाम का नाश्ता	चना, लड्याएं, मकई के दाने फल चाय	1 कटोरी 1 1 कप	1 कटोरी 1 1 कप
4	रात्रि भोजन	चावल रोटी दाल/कढ़ी/रसेदार सब्जी रायता/सलाद	2 कप 2 1 कटोरी 1 कटोरी	1 कप 2 1 कटोरी 1 कटोरी

नोट—कटोरी 100 ग्राम, कप 100 मि.ली., गिलास 200 मि.ली., फल औसत आकार

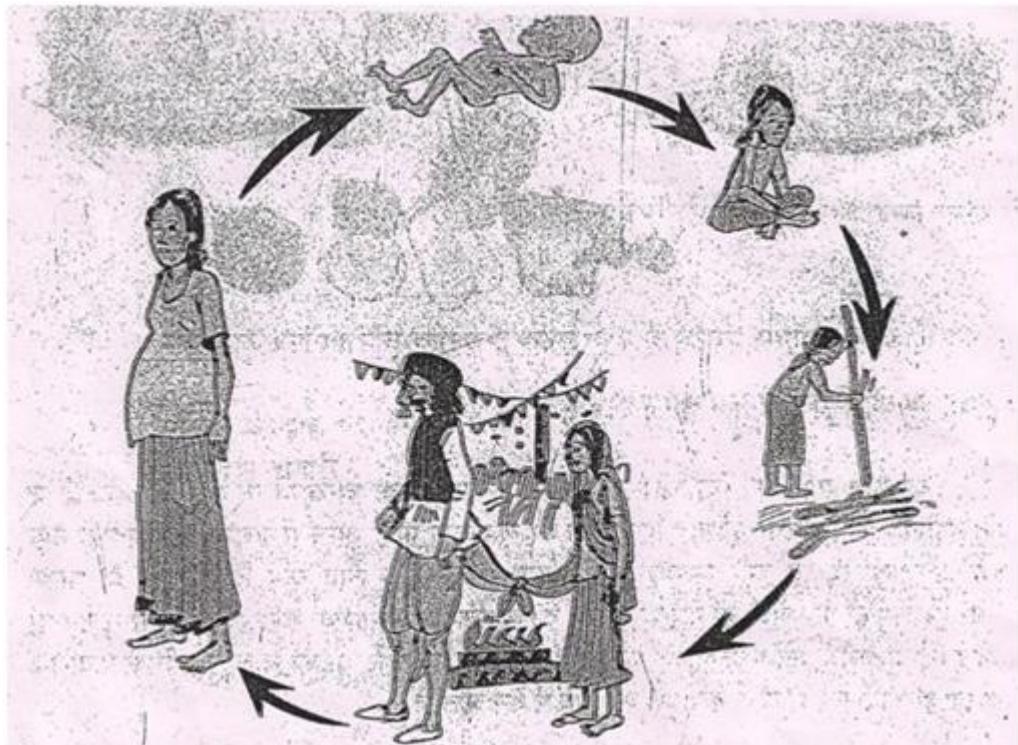
किशोर हो या किशोरी,
उचित पोषण है जरूरी।

उचित पोषण के बाद भी यदि बच्चा है बीमार,
तो उसकी शारीरिक व वातावरणीय स्वच्छता पर करो विचार।।

सुगमकर्ता इस तथ्य पर प्रकाश डालें कि लड़कियों की आवश्यकतायें लड़कों की आवश्यकताओं की अपेक्षा किसी भी तरह से कम नहीं हैं।

आज भी समाज में लड़कियों के साथ लिंग सम्बन्धी भेदभाव किए जाते हैं। लड़कों की तुलना में उन्हें खाने को कम दिया जाता है और कुछ परिवारों में लड़कियाँ अन्त में बचा खुचा खाना खाती हैं। इन कारणों से लड़कियों में पोषण की कमी हो जाती है और वे कुपोषण का शिकार हो जाती हैं।

अपर्याप्त पोषण से ग्रस्त युवा लड़कियों का अच्छी तरह से विकास नहीं हो पाता है और वे अविकसित (कमजोर) महिलाएँ बन जाती हैं। इन कुपोषित महिलाओं में कम भार वाले बच्चों को जन्म देने की अधिक आशंका होती है। ऐसी महिलाओं का दूध कम बनने के कारण शिशु को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता और उनके शिशु का वजन भी पर्याप्त रूप से नहीं बढ़ पाता और वह कुपोषित रह जाता है। यदि ये बच्चे लड़कियाँ होती हैं और इस चक्र को तोड़ा नहीं जाता है, तो उनमें कमजोरी के चक्र के जारी रहने की संभावना बढ़ जाती है। कमजोरी के चक्र को निम्नलिखित चित्र से समझा जा सकता है।



गतिविधि—6—‘किशोरावस्था में स्वच्छता’

आवश्यक सामग्री—मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से ‘किशोरावस्था में स्वच्छता हेतु किन बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए’ विषय पर मुक्त चर्चा करेगा तथा मुख्य बातों को श्यामपट्ट पर लिखता जायेगा।



संभावित उत्तर —

- रोजाना स्नान करें, ताकि पसीना और शरीर की गंदगी चर्म रोगों का कारण न बनें।
- साफ धुले अंतःवस्त्र और कपड़े पहनें।
- अंतः वस्त्रों को धूप में सुखायें।
- जननांगों को साफ पानी से रोज धोएं। जरा सी लापरवाही से जननांगों में संक्रमण हो सकता है।
- किशोरावस्था में काँख (armpit) एवं गुप्तांगों पर बाल आ जाते हैं, उनकी सफाई एवं स्वच्छता का ध्यान रखें।
- किशोरियाँ मासिक-धर्म के समय स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें। जैसे समय-समय पर कपड़ा अथवा सेनेटरी नैपकिन बदलें एवं सम्बन्धित अंगों को स्वच्छ रखें। हमेशा साबुन से धुला, धूप में सुखाया गया सूती कपड़ा प्रयोग करें। कपड़ा या सेनेटरी नैपकिन इस्तेमाल करने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोयें।

किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन, समस्या एवं निराकरण

किशोरियों में मासिक धर्म

किशोरियों में मासिक धर्म एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इसे माहवारी भी कहा जाता है। सामान्यतः यह 10–16 वर्ष की आयु के मध्य प्रारम्भ होता है। यह उन प्रक्रियाओं में से एक है, जो किशोरियों को भविष्य में गर्भधारण के लिए तैयार करते हैं। मासिक धर्म का होना यह दिखाता है कि उसकी प्रजनन प्रणाली स्वरथ रूप से कार्य कर रही है। जब किशोरी को पहली बार माहवारी आती है तो उसे रजोदर्शन अथवा मेनारकी (Menarche) कहते हैं।

गतिविधि—7—‘फ्लैश बैक’

आवश्यक सामग्री—मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—महिला प्रतिभागियों से कहेंगे कि वे अपनी माहवारी के पहले दिन को याद कर उस दिन के अपने विचार को लिखें तथा पुरुष प्रतिभागी किशोरावस्था में

अपने शरीर में आये परिवर्तनों को दखकर मन में आए विचार को लिखें। लिखते समय इन बिन्दुओं पर ध्यान रखें—

- उस वक्त कैसा महसूस किया—डर/घबराहट, संकोच, पहले से मानसिक रूप से तैयार
- सबसे पहले यह बात किसे बतायी और क्यों?
- पहली बार बतायें जाने पर कैसी प्रतिक्रिया मिली।
- इस बदलाव से कैसे सामन्जस्य स्थापित किया।

उपर्युक्त गतिविधि हेतु 5 मिनट दिया जायेगा तत्पश्चात् सुगमकर्ता समेकित करते हुए उक्त गतिविधि को कक्षा में करने की सलाह देगा तथा सहज रूप से इस विषय पर अपना मार्गदर्शन देगा। बच्चों को बताना चाहिए कि यह एक सामान्य प्रक्रिया है और यह सबके साथ होती है। इस विषय पर अपनी समस्या/अनुभव को अपने सार्थियों, माता-पिताएं व शिक्षकों के साथ बेझिझक/बिना संकोच साझा करें।

गतिविधि—8—‘वीडियो प्रदर्शन’

आवश्यक सामग्री—

“पहेली की सहेली” भाग—1 (<https://youtu.be/ATVrOrOBWs8>)

“पहेली की सहेली” भाग—2 (<https://youtu.be/G5VSsJyHqSo>)

प्रक्रिया—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को “पहेली की सहेली” फ़िल्म भाग—1 दिखायेगा। फ़िल्म समाप्त होने पर सुगमकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगा कि आपको यह फ़िल्म कैसी लगी और फ़िल्म किस विषय पर थी? क्या आपको लगता है कि माहवारी विषय पर कक्षा में छात्राओं से चर्चा होनी चाहिए? इस विषय पर छात्राओं से चर्चा करना क्यों जरूरी है? आपने इस फ़िल्म से क्या सीखा? इसी क्रम में प्रतिभागियों के चार समूह बनाकर निम्नलिखित प्रश्नों पर प्रतिभागियों से चर्चा करेगा—

1. माहवारी क्यों होती है?
2. माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन कैसे करना चाहिए?
3. कपड़ा/सैनेटरी नैपकिन का निष्पादन कैसे करें?
4. आहार और दर्द आदि का प्रबंधन कैसे करें?

समूह इस विषय पर अपनी जानकारी बताएगा और अगर कुछ बिन्दु छूट जायें, तो सुगमकर्ता जोड़ दे।

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को मासिक चक्र स्पष्ट करने के लिए “पहेली की सहेली” भाग—2 (<https://youtu.be/G5VSsJyHqSo>) का वीडियो दिखायेगा। वीडियो न दिखा पाने की स्थिति में निम्न तालिका साझा करेगा—

1–7 दिन	माहवारी
8–11 दिन	गर्भाशय की दीवार का मोटा होना
12–16 दिन	अण्डा का बनना
17–25 दिन	अगर अण्डे का निषेचन (Fertilization) नहीं हुआ तो गर्भाशय की दीवार का पतला होना
26–28 दिन	गर्भाशय की दीवार का टूटना तथा खून का स्राव अर्थात् माहवारी की शुरुआत

मासिक धर्म दिवस 28 मई

गतिविधि—9—‘मान्यताएँ/विश्वास’

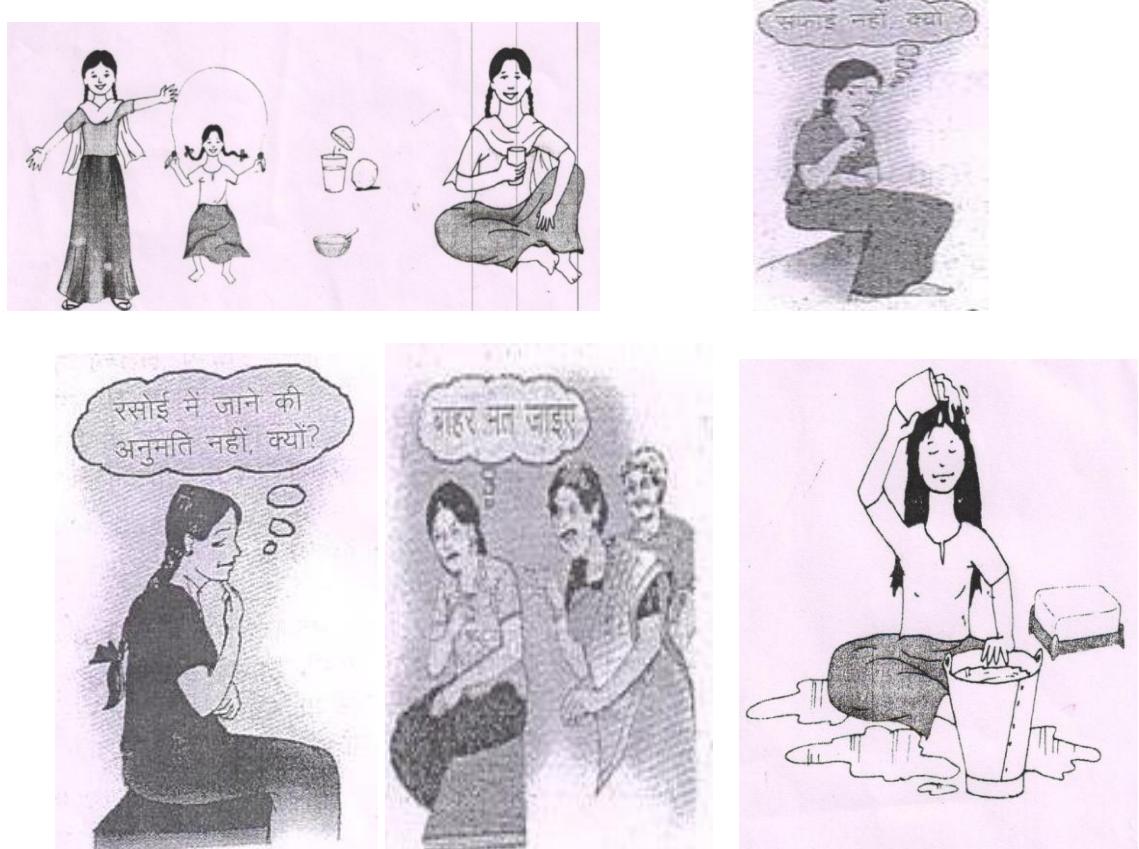
आवश्यक सामग्री—फ्लैश कार्ड, मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों को 7 समूहों में बॉट कर प्रत्येक समूह को निम्नलिखित मान्यताओं का बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड) दे कर सही/गलत के बारें में आपस में चर्चा करने को कहेंगे। 5 मिनट पश्चात समूहवार प्रस्तुतीकरण करवाएंगे, जिसमें वे अपने कथन की पुष्टि करते हुए स्पष्टीकरण देंगे।

क्र. सं.	मान्यता/विश्वास	सही/गलत	व्याख्या/स्पष्टीकरण
1	मासिक धर्म के समय लड़की को शारीरिक क्रिया—कलापों में भाग नहीं लेना चाहिए।	गलत	माहवारी के दौरान किशोरी प्रत्येक वह कार्य कर सकती है जो वो अन्य दिनों में करती है। मासिक स्राव लड़कियों/स्त्रियों के कार्यों में बाधा का कारण नहीं है। यदि उन्हें माँसपेशियों में ऐंठन या ऐसा ही कोई अन्य कष्ट नहीं है तो वे किसी भी क्रिया कलाप में भाग ले सकती हैं। हल्की—फुल्की कसरत करने से माहवारी के दर्द से आराम मिलता है।
2	मासिक धर्म के दौरान स्नान नहीं करना चाहिए।	गलत	मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिए। प्रतिदिन नहाना चाहिए, धूले एवं स्वच्छ वस्त्र पहनने चाहिए। कपड़ा/सैनेटरी नैपकिन आदि को भी कम से कम 6 धंठे बाद या जब भी गीला लगे तब बदलते रहना चाहिए।
3	मासिक धर्म के दौरान खट्टी या ठंडी तासीर वाली चीजें नहीं खानी चाहिए।	गलत	मासिक धर्म के दौरान घर में बनने वाला हर प्रकार का भोजन कर सकते हैं। इस दौरान उन्हें पौष्टिक आहार भी लेना चाहिए ताकि शारीरिक तनाव एवं कमज़ोरी से निजात मिल सके।
4	मासिक स्राव दूषित होता है।	गलत	माहवारी में निकलने वाला खून बच्चेदानी की अंदरूनी सतह टूटने के कारण निकलता है। यह शरीर के किसी भी अन्य हिस्से से निकलने वाले खून की तरह ही होता है।
5	यदि लड़की को 14 वर्ष की आयु तक मासिक धर्म न हो तो यह चिंता का	गलत	मासिक धर्म शरीर के कुछ जैविक विकास तथा शरीर द्वारा निश्चित भार प्राप्ति के बाद शुरू होता है। इसमें आनुवांशिकता, स्वास्थ्य की स्थिति तथा स्थान का भी

	विषय है		प्रभाव पड़ता है। प्रथम मासिक स्त्राव के लिए पोषण भी एक महत्वपूर्ण तथ्य है। फिर भी अगर 16 साल की उम्र तक महावारी शुरू न हो तो डाक्टर से सलाह अवश्य लें।
6	प्रथम मासिक स्त्राव के बाद यदि लड़की का मासिक चक अनियमित है तो यह चिंता का विषय है।	गलत	मासिक चक्र को नियमित होने में 2-3 साल का समय लग सकता है। शुरू के दिनों में मासिक चक्र अनियमित हो सकता है। ज्यादा अनियमितता होने पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।
7	एक बार मासिक धर्म शुरू होने के बाद लड़की गर्भधारण कर सकती है।	सही	मासिक धर्म शुरू होने का अर्थ है कि उसके जननांगों ने अपना कार्य करना शुरू कर दिया है। यदि उसके साथ संभोग किया जाए तो वह गर्भवती हो सकती है।

मासिक धर्म से संबंधित पूर्ण समझ न होने के कारण समाज में इससे सम्बन्धित कुछ भ्रांतियाँ विद्यमान हैं, जिन्हें दूर करने की आति आवश्यकता है।



गतिविधि—10—‘भ्रांतियाँ’
आवश्यक सामग्री—मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—

- सुगमकर्ता प्रतिभागियों को दो-दो की जोड़ी में बॉटकर मासिक धर्म से संबंधित भ्रांतियों को कागज पर लिखने को कहेगा।
- 10 मिनट पश्चात् वह प्रत्येक जोड़ी द्वारा बतायी गयी भ्रांतियों को श्यामपट्ट पर लिखकर उन्हें दूर करने के उपायों पर चर्चा करेगा।

संभावित उत्तर –

- मासिक धर्म के दौरान दैनिक कार्यों से अलग करना।
- नहाने पर प्रतिबंध।
- धार्मिक-स्थल पर जाने पर प्रतिबंध।
- खेल-कूद व शारीरिक व्यायाम पर प्रतिबंध।
- रसोईघर में प्रवेश निषिद्ध।
- विद्यालय अथवा घर से बाहर जाने पर प्रतिबंध।
- आम, तुलसी, पीपल इत्यादि पेड़ पौधों को छूने पर प्रतिबंध।
- उन्हें अस्वच्छ समझा जाता है।
- उनके हाथ का छुआ खाना तथा पानी अन्य व्यक्तियों को नहीं दिया जाता है।

समेकन—सुगमकर्ता समेकित करते हुए बतायेगा कि उपर्युक्त बिन्दु मात्र भ्रान्तियाँ हैं। इनका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। तार्किक आधार पर जाँच परख कर ही व्यवहार करना चाहिए। विद्यालय में भी शिक्षा को चाहिए कि किशोरियों को वैज्ञानिक व्याख्या देते हुए महावारी में स्वारक्ष्य एवं स्वच्छता में उचित मार्ग दर्शन दें।

गतिविधि—11—मासिक धर्म में समस्यायें

आवश्यक सामग्री—पर्चिया, मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को 6 समूहों में बांट कर प्रत्येक समूह से किशोरियों एवं उनकी माताओं को होने वाली कुछ सामान्य समस्याओं सम्बन्धी रखी पर्ची में से एक पर्ची उठा कर अपने समूह में चर्चा करने को कहे कि क्या यह एक गम्भीर समस्या है और इसे कैसे दूर किया जा सकता है। 10 मिनट बाद प्रतिभागियों से समूहवार अपने विचार रखने को कहें।

- **मासिक धर्म का नियमित न होना—**यौवनावस्था के पहले कुछ वर्षों में यह अनियमित हो सकता है। यह कोई अस्वभाविक प्रक्रिया नहीं है। इसे सामान्य व नियमित होने में कुछ वर्ष लग सकते हैं। अनियमित चक्रों के कारण मानसिक तनाव नहीं होना चाहिए।

- अत्यधिक अथवा लम्बे समय तक रक्त स्त्राव होना—अत्यधिक रक्त स्त्राव होने से खून की कमी हो सकती है, इसलिये उन्हें आयरन युक्त पौष्टिक आहार देना अति आवश्यक है।
- अल्प मात्रा में मासिक धर्म का होना—प्रत्येक किशोरी में रक्तस्त्राव की मात्रा भिन्न-भिन्न होती है। कम मात्रा में मासिक धर्म का होना भी सामान्य प्रक्रिया है, परन्तु यह नियमित हो और वह किसी अन्य समस्या जैसे—एनीमिया आदि से पीड़ित न हो।
- असहज महसूस करना—किशोरियों को इस दौरान कुछ असहज स्थिति का सामना करना पड़ सकता है। आमतौर पर असहज स्थिति इस प्रकार हो सकती है –
 - पेट में तीव्र/असहनीय दर्द अथवा मरोड़
 - पैरों, स्तन, चेहरे में सूजन
 - कमजोरी और थकान महसूस होना
 - पीठ में दर्द का होना
 - स्तनों में दर्द का होना
 - जननांग में खुजली

समुचित पोषण की कमी के कारण कमजोरी, थकान और सिरदर्द आदि हो सकता है, जिसे पौष्टिक आहार, जिसमें विशेष रूप से आयरन हो, से दूर किया जा सकता है। दर्द से आराम के लिए हल्की-फुल्की कसरत, गुनगुने पानी से स्नान तथा कमर व पेट की गरम सिकाई की जा सकती है। अधिक दर्द होने पर चिकित्सक या ANM से सलाह लेकर दवा ली जा सकती है। रोज स्नान कर व साफ कपड़ों/सैनेटरी नैफिन का प्रयोग करके संक्रमण की समस्या को दूर किया जा सकता है।

- **मासिक धर्म से पूर्व की समस्याएँ**—मासिक धर्म से कुछ दिन पूर्व लड़कियों को निम्नलिखित अनुभव हो सकते हैं—
 - चिड़चिड़ापन, बेचैनी
 - स्तनों, पेट, चेहरे और पैर में भारीपन
 - वजन में वृद्धि
 अधिकांश लड़कियों को नमक कम लेने, नियमित रूप से व्यायाम करने तथा भावनात्मक समर्थन से लाभ होता है। गंभीर स्थिति में चिकित्सक के पास जाना चाहिए।

➤ **गर्भधारण की सम्भावना**—किशोरियों मासिक धर्म शुरू होने के बाद कभी भी गर्भ धारण कर सकती हैं। माहवारी शुरू होने के बाद कुछ वर्षों तक डिम्ब पूरी तरह परिपक्व नहीं होते हैं। किशोरावस्था में एक बार यौन सम्बन्ध बनाने पर भी गर्भ ठहर सकता है।

मासिक धर्म में स्वास्थ्य और स्वच्छता

गाँव में अधिकांशतः किशोरियों/महिलाओं द्वारा मासिक धर्म के दौरान घर में रखे पुराने कपड़ों का ही इस्तेमाल किया जाता है। इस सफाई के अभाव के कारण कई समस्यायें हो सकती हैं, जो आगे चलकर गंभीर रूप ले सकती हैं जैसे—

- जननांगों (Genital organs) में खुजली
- पीला/सफेद दुर्गन्धित पानी आना
- अधिक रक्तस्राव होना
- योनि में संक्रमण (Vaginal infection)

किशोरियों में मासिक धर्म की समस्याओं के निराकरण के लिए यह आवश्यक है कि शिक्षिकाएँ विद्यालय में लड़कियों को इसकी पूर्ण एवं सही जानकारी दे तथा इस विषय पर मित्रवत चर्चा करें, ताकि वे मासिक धर्म से सम्बन्धित अपनी प्रत्येक समस्या को उनसे बताकर उसका समाधान पा सकें उस दौरान भी विद्यालय आकर सहज रूप से विद्यालयी गतिविधियों में भाग ले सकें।

गतिविधि-12—मासिक धर्म में स्वास्थ्य और स्वच्छता

आवश्यक सामग्री—मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—

- सुगमकर्ता प्रतिभागियों को दो—तीन समूहों में विभक्त कर मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य और स्वच्छता की आवश्यकता पर चर्चा करने को कहेगा।
- चर्चोपरान्त प्रत्येक समूह द्वारा इस विषय पर प्रस्तुतीकरण किया जायेगा।

संभावित उत्तर — प्रस्तुतीकरण से निम्नलिखित बिन्दु उभर कर आ सकते हैं —

- रोज नहाते समय हल्के हाथों से जननांग की बाहरी सफाई साबुन और पानी से करनी चाहिए ताकि जननांग से दुर्गन्ध न आए।
- शौच के बाद जननांग से मलद्वार तक की सफाई करनी चाहिए ताकि मलद्वार से रोगाणु जननांग तक न पहुँच सकें।
- आजकल बाजार में अच्छे व सस्ते सैनेटरी नैपकिन उपलब्ध हैं, यथासंभव उनका प्रयोग करें।

- यदि घर में पैड बनायें, तो वह साफ कपड़े का होना चाहिए। पैड को दिन में दो—तीन बार या आवश्यकतानुसार बदलना चाहिए, ताकि शरीर से दुर्गन्ध न आए।
- कपड़ा/सैनेटरी नैपकिन बदलने से पहले और बाद में साबुन और पानी से हाथ धोयें।
- सैनेटरी नैपकिन के प्रयोग में सावधानी बरतें ताकि त्वचा पर लाल निशान/चक्कते (Rashes) न पड़ें।
- सैनेटरी नैपकिन को फेंकते समय कागज में लपेटकर कूड़ेदान में डालना चाहिए अथवा इन्सीनेटर में जलाना चाहिए अथवा गढ़े में गाढ़ देना चाहिए। ऐसा करने से दूसरों को संक्रमण नहीं होगा।

मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी ज्ञान, उचित शौचालय व्यवस्था एवं सैनेटरी नैपकिन्स के अभाव के कारण बालिकाओं के अल्पकाल या पूर्णकाल के लिए स्कूल जाने पर प्रतिबंध लगा दिया जाता है, जिससे उनकी शिक्षा प्राप्त करने के अधिकार पर नकारात्मक प्रभाव पढ़ता है। इसके लिए आवश्यक है कि माहवारी स्वच्छता प्रबंधन (MHM-Menstrual Hygiene Management) को अपनाकर बालिकाओं के स्वास्थ्य एवं शिक्षा के अधिकारों की रक्षा की जाए। MHM महिलाओं एवं बालिकाओं के व्यक्तिगत शैक्षिक और व्यावसायिक विकास को सशक्त करने का अच्छा साधन है। माताओं एवं शिक्षिकाओं को चाहिए कि वे स्वयं लड़कियों को भी उनके अन्दर होने वाले परिवर्तनों के बारे में सही जानकारी दें और मासिक धर्म के दौरान पौष्टिक भोजन, उचित व्यायाम, स्वास्थ्यवर्धक दिनचर्या व स्वच्छता के बारे में प्रेरित करें।

मासिक धर्म एवं भोजन—



मासिक धर्म के दौरान किशोरियों को बहुत सी शारीरिक व मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इन समस्याओं से बचने के लिए महिलाओं को अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। अगर मासिक धर्म में किशोरियों को समुचित

मात्रा में विटामिन्स, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण व पोषक तत्व दिये जाएं, तो इससे उनकी ऊर्जा तथा कार्य-क्षमता तो बढ़ेगी ही, साथ ही साथ शारीरिक वृद्धि भी उचित प्रकार से हो सकेगी। भोजन से प्राप्त होने वाली ऊर्जा, माहवारी के समय होने वाली पीड़ा को भी कम करने में सहायक होगी।

मासिक धर्म के समय विशेष रूप से लिए जाने वाले भोजन व उनके लाभ निम्नवत् हैं—

- **भरपूर मात्रा में आयरन—**मासिक रक्तक्षय की प्रतिपूर्ति के लिए लौहतत्व की अतिरिक्त मात्रा में आवश्यकता होती है, अतः लौहतत्व से भरपूर भोजन से शरीर में खून की कमी को दूर की जा सकती है। इसके साथ—साथ ये कमजोरी व तनाव को दूर करने में भी सहायक होता है।
- इसके अंतर्गत साग जैसे मेथी, बथुवा, पालक आदि, हरी सब्जियाँ जैसे सोयाबीन की फली, काली सेम, सहजन की फली व अन्य सब्जियाँ, कद्दू का बीज, अंकुरित अनाज, गुड़, मुनक्का, किशमिश, खजूर, गन्ने का रस आदि आते हैं।
- **गर्म पेय पदार्थ लें—**पेट दर्द व सुस्ती से बचने के लिए गर्म पेय पदार्थ जैसे गर्म दूध, सूप, गुनगुना पानी, अदरक की चाय आदिलेना चाहिए। इससे तुरन्त आराम मिलता है व ताज़गी महसूस होती है।
उपर्युक्त से स्पष्ट है कि मासिक धर्म में फल, सब्जियाँ, अंकुरित अनाज व दूध दही का प्रचुर मात्रा में सेवन करना चाहिए।

किशोरी स्वास्थ्य — कुछ समस्यायें

- एनीमिया
- कृपोषण
- प्रजनन अंगों में संक्रमण
- कम आयु में विवाह व गर्भधारण के कारण माँ-बच्चे के जीवन को खतरा होना।

आयोडीन —आयोडीन एक आवश्यक पोषक तत्व है। यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। अयोडीन की कमी होने से बच्चों की बौद्धिक क्षमता (आई.क्यू.) कम हो जाती है। किशोरावस्था की शुरुआत तथा गर्भावस्था के दौरान आयोडीन की आवश्यकता और भी बढ़ जाती है। आयोडीन की कमी से बच्चों व गर्भवती महिलाओं में गम्भीर स्वास्थ्य समस्यायें हो सकती हैं, जिनका कोई उपचार नहीं है। पिसा पैकेटबंद आयोडीनयुक्त नमक बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाता है। रोजाना अपने भोजन में आयोडीन नमक का प्रयोग कर आयोडीन की कमी से बचा जा सकता है।

'माहवारी और हम' PPT को दिखाते हुए सुगमकर्ता समेकित करेगा।

सामान्यतः ऐसा देखा गया है कि किशोरों व अभिभावकों को स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की सही जानकारी न होने एवं विद्यालयों में आधारभूत सुविधाओं के अभाव के कारण किशोरी/किशोरी बीमार पड़ जाते हैं और उनका मन पढ़ाई में नहीं लगता परिणामतः वे विद्यालय आना कम/बन्द कर देते हैं।

विभिन्न प्राथमिक व उच्च प्राथमिक विद्यालयों का सर्वे करने से पता चला है कि मासिक धर्म में स्वच्छता सम्बन्धी असुविधाओं और लड़कियों के विद्यालय छोड़ने (Drop Out) में सीधा सम्बन्ध है।

इसकी रोकथाम के लिए विद्यालय में उचित व सुरक्षित शौचालय होना अनिवार्य है, जिसको किशोरियाँ भयमुक्त होकर प्रयोग कर सकें। उचित व सुरक्षित शौचालय से अर्थ उसकी चहारदिवारी, छत, जल तथा सैनिटरी नैपिक्स के उचित निष्पादन की व्यवस्था से है।

गतिविधि—13—‘विद्यालय हेतु सुझाव’

आवश्यक सामग्री—मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से अपने—अपने नोट पैड पर किशोरावस्था में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से संबंधित समस्याओं के निराकरण हेतु विद्यालय स्तरीय कार्ययोजना बनाने को कहेगा।

कुछ सुझाव —

1. प्रत्येक माह के अंतिम दिन शिक्षिका किशोरियों को एकत्रित कर उन्हें निम्नलिखित विषय पर विस्तृत जानकारी देंगी —
 - (a) आन्तरिक एवं वाह्य शारीरिक बदलाव
 - (b) मासिक धर्म की विस्तृत जानकारी व उससे संबंधित भ्रांतियाँ
 - (c) मासिक धर्म में अस्वच्छता से होने वाले संक्रमण व अन्य बीमारियाँ
 - (d) सैनेटरी नैपकिन के इस्तेमाल करने, बदलने व निस्तारण का सही तरीका
 - (e) संतुलित भोजन व लौह—युक्त भोजन अधिक लेने की सलाह
 - (f) रक्त की कमी से होने वाले रोग—लक्षण व निदान
2. शिक्षिका MTA की बैठक व मीना मंच में किशोरियों की माताओं से मासिक धर्म से सम्बन्धित भ्रांतियों व साफ—सफाई पर चर्चा करेंगी। वे उन्हें (अभिभावकों/माताओं को) प्रोत्साहित करेंगी कि वे स्वयं इस बात पर

ध्यान दें तथा अपनी बच्चियों में भी अच्छे स्वास्थ्य व स्वच्छता की आदतों के विकास में सहयोग करें।

3. विद्यालय में शिक्षिका अधिक उपस्थिति वाली बालिकाओं को प्रोत्साहित/ पुरस्कृत करें तथा उनके अभिभावकों को भी सम्मानित करें।
4. विद्यालयों में मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता, भोजन तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी विषय पर कहानी की पुस्तक व अन्य सूचना सामग्री लर्निंगकॉर्नर में रखें।
5. विद्यालय ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता कमेटी (VHSC) से सम्पर्क कर अपने विद्यालय के शौचालय व अन्य स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी समस्याओं को दूर कर सकते हैं।
6. विद्यालय में छात्राओं को कपड़े/सैनेटरी नैपकिन के सही प्रयोग की विधि बताई जानी चाहिए।
7. समय—समय पर विद्यालय में ANM, आँगनबाड़ी तथा आशा बहुओं को आमंत्रित कर छात्राओं तथा अभिभावकों के साथ इस विषय पर चर्चा की जानी चाहिए।
8. विद्यालय में एक प्रश्न पेटिका होनी चाहिए, जिसमें छात्रायें बिना अपना नाम लिखे ऐसे प्रश्नों को लिखकर डाल सकें जिन्हें माता या अध्यापिका से पूछने में उन्हें झिझक महसूस होती है। अध्यापिकाएँ प्रत्येक माह के अंत में किशोरियों को एकत्रित करके उनके उत्तर देकर उनकी जिज्ञासा को शांत करेंगी। उदाहरणार्थ कुछ प्रश्न व उनके उत्तर नीचे दिए गये हैं –

प्र०क— हमारी कक्षा में ज्यादातर लड़कियाँ हमउम्र हैं, फिर ऐसा क्यों है कि कुछ किशोरियों की माहवारी शुरू हो गयी है जबकि दूसरों की नहीं?

उ०क— किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों के प्रारम्भ होने का समय अलग—अलग लड़की का अलग—अलग होता है। दुबली और कमजोर किशोरियों की तुलना में स्वस्थ किशोरियों में यह बदलाव जल्दी शुरू हो जाते हैं।

प्र०ख— केवल किशोरियों को ही हर महीने माहवारी क्यों आती है और लड़कों को क्यों नहीं?

उ०ख—लड़के और लड़की के प्रजनन तंत्र अलग—अलग होते हैं, उनकी संरचना और कार्य भी अलग—अलग होते हैं। लड़कों के अंदर

गर्भाशय नहीं होता है। इसलिए लड़कों को लड़कियों की तरह माहवारी नहीं आती है।

प्र०ग— अगर माहवारी के समय किशोरियों को कोई तकलीफ होती है, तो उन्हें क्या करना चाहिए?

उ०ग— अगर माहवारी के दौरान किशोरियों को पेट दर्द, सिर दर्द, पैर और जोड़ों में दर्द, कमजोरी और स्तनों में भारीपन आदि तकलीफ होती है तो डरने की कोई बात नहीं है। यह सामान्य बात है। गर्म थैले से सिकाई व गर्म पेय पदार्थ लेने से दर्द में आराम मिलता है। यदि दर्द असहनीय है तो चिकित्सक से संपर्क करें।

प्र०घ— यह कैसे जाना जाए कि माहवारी के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव हो रहा है?

उ०घ— आमतौर पर एक दिन में 2 या 3 बार सैनेटरी नैपकिन बदलना चाहिए। यदि एक दिन में 3 बार से ज्यादा सैनेटरी नैपकिन बदलने की जरूरत हो, तो इसे अत्यधिक रक्तस्राव माना जा सकता है। यदि रक्तस्राव 5 दिन से ज्यादा समय तक चलता है, तो इसके लिए चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

प्र०ड— किस उम्र में माहवारी चक्र बंद होता है?

उ०ड— आमतौर पर माहवारी चक्र तब बंद हो जाता है जब महिला की उम्र 45 से 50 साल के बीच पहुँच जाती है। माहवारी तब भी बंद हो जाती है जब महिला गर्भवती होती है। माहवारी बंद होने के अनेक अन्य कारण भी हैं, इसलिए कारण जानने और समय पर इलाज करवाने के लिए चिकित्सक से सलाह लेना जरूरी है।

प्र०च— वृद्ध आयु में महिलाओं को माहवारी क्यों नहीं आती है?

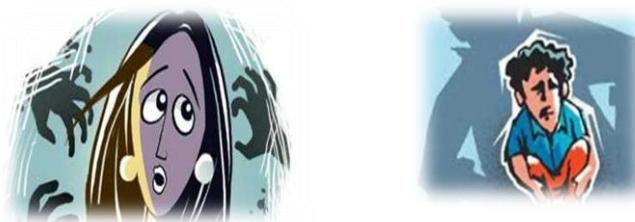
उ०च— आमतौर पर महिलाओं में माहवारी 45 से 50 साल की उम्र तक जारी रहती है। जब अण्डाशय काम करना बंद कर देते हैं और अण्डा नहीं निकलता है, तब माहवारी स्थायी रूप से बंद हो जाती है।

आमतौर पर किशोरियों की माहवारी 10 से 14 साल की उम्र में शुरू होती है, लेकिन कुछ किशोरियों में यह 16 साल की उम्र में और कुछ किशोरियों में 11 साल की उम्र में भी शुरू हो सकती है। चिकित्सक के दृष्टिकोण से इसको बिलकुल सामान्य माना जाता है। यदि 16 साल की उम्र तक किसी लड़की की माहवारी शुरू नहीं होती है तो चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। अगर दर्द ज्यादा नहीं है, तो पेट पर गर्म पानी की बोतल या थैली से सिकाई करें। जब दर्द तेज हो, तब अपनी आशा दीदी या आंगनबाड़ी दीदी से सलाह लें। अगर पेट दर्द सामान्य लगता है, तो अपने दैनिक कामकाज में व्यस्त हो जाने के बाद यह दर्द महसूस नहीं

होगा। लेकिन यदि पेट में बहुत ज्यादा दर्द हो रहा हो, तो तुरंत अस्पताल जाना चाहिए।

9. विद्यालय में सैनेटरी नैपकिन तथा दर्द निवारक दवाओं की व्यवस्था होनी चाहिए।

10. विद्यालय में किशोरियों के लिए एक अलग पंजिका रखी जाए जिसमें वे अपनी मासिक चक्र प्रारम्भ होने की तिथि के आगे प्रत्येक माह में (✓) सही का निशान लगा सकें। इससे उन्हें मासिक चक्र की तारीख याद करने में मदद मिलेगी तथा प्रत्येक माह वे मानसिक रूप से तैयार रहेंगी और जरूरी सैनेटरी नैपिकिन/कपड़े को अपने साथ रख सकेंगी।



उपर्युक्त गतिविधियों के माध्यम से किशोर व किशारियों के शारीरिक विकास से संबंधित अवस्थायें, आवश्यकताओं, समस्याओं एवं उनके निराकरण हेतु शिक्षकों की भूमिका पर चर्चा करने के उपरान्त सुगमकर्ता प्रतिभागियों से इस अवस्था में संवेगात्मक विकास व उससे संबंधित आवश्यकताओं, चुनौतियों व समस्याओं के निवारण हेतु शिक्षकों से गतिविधियां साझा करेगा।

गतिविधि—14—‘समूह कार्य’

आवश्यक सामग्री— पुराने अखबार, चार्ट पेपर।

प्रक्रिया—

- सुगमकर्ता प्रतिभागियों के पांच समूह बनायेगा।
- प्रत्येक समूह में कुछ दो या तीन पुराने अखबार वितरित करेगा।
- इसके पश्चात् सुगमकर्ता सभी समूहों से कहेगा कि बाल शोषण विशेषता किशोरावस्था में शोषण से संबंधित खबरों को अखबार से काटे व चार्ट पेपर पर कोलॉर्ज बनाये।
- इस हेतु प्रत्येक समूह को पांच मिनट का समय दिया जायेगा।

पांच मिनट के उपरान्त सुगमकर्ता शोषण के प्रकार व कारणों को समूहवार पूछकर चर्चा –पवरिचर्चा करते हुए बोर्ड पर अंकित करेगा।

सम्भावित उत्तर—

- 14 साल से कम उम्र के बच्चों से कम कराया गया।
- अश्लील बातें की गयी।
- सार्वजनिक स्थलों पर छेड़–छाड़।
- शारीरिक शोषण/ यौन उत्पीड़न



उपर्युक्त बिन्दुओं पर चर्चा के उपरान्त सुगमकर्ता समेकित करेगा कि उपर्युक्त सभी घटनाओं का प्रतिकूल प्रभाव किशोर/ किशोरियों के स्वास्थ्य पर पड़ता है।

गतिविधि—15—‘बड़े समूह में चर्चा’

आवश्यक सामग्री— मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—सुगमकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह से पूछेगा कि किशोरावस्था में संवेगात्मक अस्थिरता की पहचान आप कैसे करेगे। यह आप कैसे पहचानेंगे कि आपकी कक्षा का कोई किशोर/ किशोरी का संवेगात्मक विकास प्रभावित है। प्रतिभागियों से प्राप्त बिन्दुओं को बोर्ड पर अंकित करेगा।

सम्भावित उत्तर—

- अवसाद (Depression)
- अलगाव (Isolation)
- विद्यालयी गतिविधियों में खराब प्रदर्शन
- विद्यालयी गतिविधियों में अरुचि
- खेल/ व्यायाम/ पढ़ाई से साफ मना करना
- अनावश्यक घबराहट
- कुछ कहने पर रो पड़ना



उपर्युक्त चर्चा के उपरान्त सुगमकर्ता समेकित करेगा कि विद्यालय में शिक्षकों का दायित्व है कि बच्चों की गतिविधियों को देखें और उन्हें कक्षा में या अलग बुलाकर मार्गदर्शन दें।

किशोरावस्था शिक्षा के मुद्दे अत्यन्त संवेदनशील हैं। इन्हें शिक्षण द्वारा नहीं, बल्कि पाठ्यसहगामी गतिविधियों द्वारा विद्यार्थियों से सरलता एवं सहजता से सम्प्रेषित किया जा सकता है।

नोट— सुगमकर्ता कोमल की कहानी (<http://youtu.be/CwzoUnjOCxc>) वीडियो,ओ री चिरईया....गीत (<http://youtu.be/ZUjBxPodUEs>) एवं Say No (http://youtu.be/3T7Sox_b9Zs) वीडियो के माध्यम से भी 'अच्छा स्पर्श' और 'खराब स्पर्श' के संवेदनशील विषय को प्रतिभागियों के सम्मुख रख सकते हैं।

गतिविधि—16—'बड़े समूह में चर्चा'

आवश्यक सामग्री— मार्कर, बोर्ड।

प्रक्रिया—

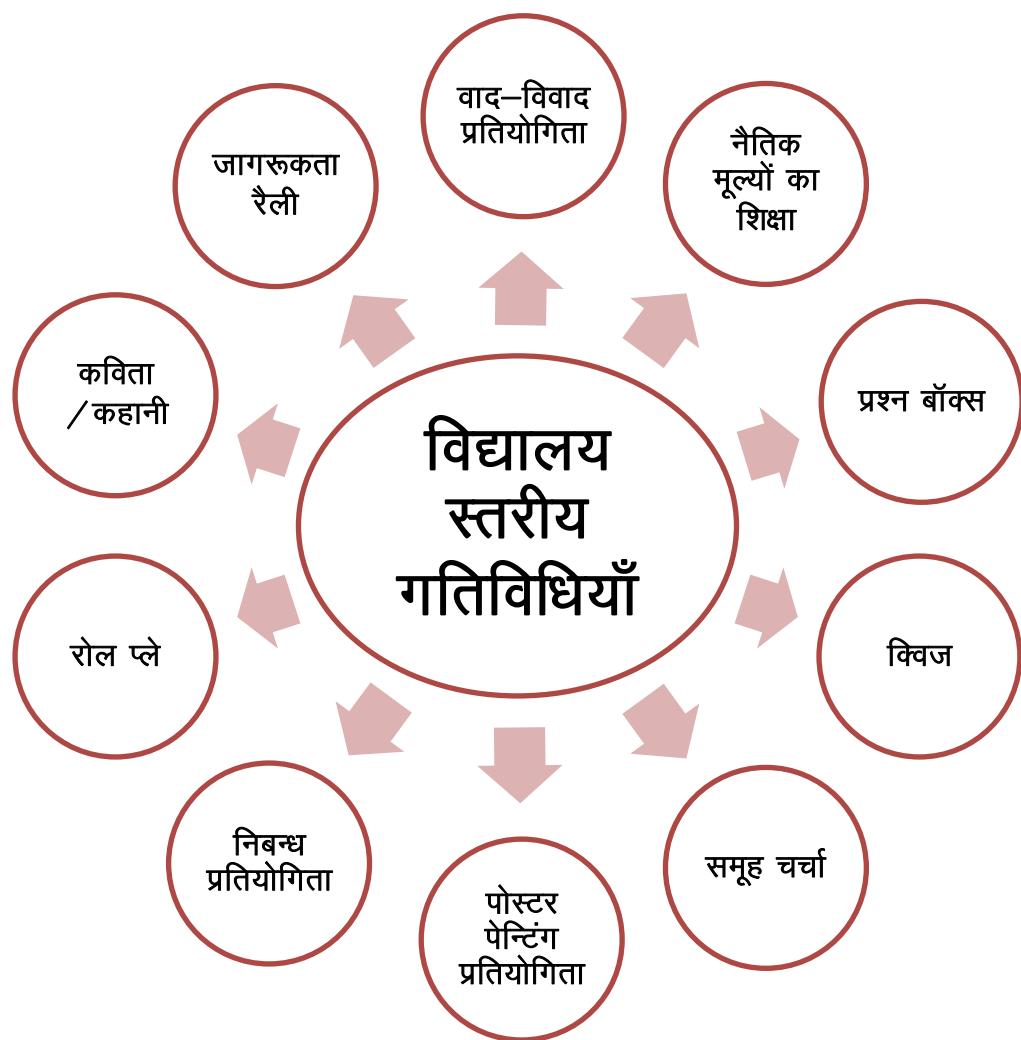
- सुगमकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह में चर्चा करेगा कि किशोरावस्था में किशोर/किशोरियों में किन-किन जीवन कौशलों के विकास की आवश्यकता होती है।
- प्रतिभागियों द्वारा बताये गये मुख्य बिन्दुओं को बोर्ड पर अंकित करेगा।

सम्भावित उत्तर—



सुगमकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह में पुनः पूछेगा कि विद्यालय स्तर पर किन गतिविधियों के माध्यम से किशोरावस्था में जीवन कौशलों का विकास किया जाता है।

सम्भावित उत्तर—



उपर्युक्त गतिविधियों के माध्यम से सुगमकर्ता समेकित करेगा कि किशोरावस्था जैसी महत्वपूर्ण अवस्था में अभिभावकों व शिक्षकों के सांचे प्रयास के द्वारा ही किशोर—किशोरी को स्वस्थ एवं जिम्मेदार नागरिक बनाया जा सकता है।

गतिविधि—17—‘समूह कार्य’

आवश्यक सामग्री—मार्कर, चार्ट पेपर |

प्रक्रिया—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से कहेगा कि शिक्षकों का दायित्व है कि वह किशोरावस्था में किशोर/किशोरियों को न केवल समग्र स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए मार्ग दर्शन दे अपितु उनको स्वास्थ्य एवं सुरक्षा से सम्बन्धित सरकार द्वारा चलायी जा रही योजनाओं की भी जानकारी देकर जागरूक बनायें।

- सुगमकर्ता प्रतिभागियों के पांच समूह बनायेगा।
 - प्रत्येक समूह में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा से सम्बन्धित सरकार द्वारा चलायी जा रही योजनाओं, संबंधित कानूनी/नीतिगत प्रावधान एवं सरकारी कार्यक्रमों पर चर्चा करने को कहेगा।
 - पाँच मिनट के बाद समूहवार प्रस्तुतीकरण कराया जायेगा।

सम्भावित उत्तर—

Child Line 1098 Service बच्चों की देखभाल एवं सुरक्षा के लिए भारत सरकार द्वारा संचालित 24 घण्टे चलने वाली यह टोल फ़ी सुविधा है। यह योजना सभी बच्चों के अधिकारों की सुरक्षा के लिए है किन्तु विशेष ध्यान के शोषित वर्ग के बच्चों यथा बेघर या बेसहारा बच्चे, बाल मजदूर, लापता बच्चे, विशेष आवश्यकता वाले बच्चे, एचओआईओवीओ पीड़ित बच्चे, आपदा पीड़ित परिवारों के बच्चे आदि पर दिया जाता है। किसी भी वय वर्ग का व्यक्ति अथवा स्वयं बच्चा 1098 फोन नंबर डायल कर इस सुविधा का लाभ उठा सकता है। इसमें आकस्मिक आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ-साथ उसके पुनर्वास हेतु सहायता दिये जाने का प्राविधान है।

Women Power Help Line 1090 Service यह योजना उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा महिलाओं पर होने वाले अत्याचार की रोकथाम के लिए 05.11.2012 को प्रारम्भ की गयी थी। इसके अन्तर्गत पीड़िता या उसका रिश्तेदार कोई भी फोन द्वारा टोल फ़ी नं 1090 डायल कर अपनी शिकायत दर्ज करा सकता है। यह पूरी तरह गोपनीय रहेगी। महिला पुलिस अधिकारी अपनी देख-रेख में मामले का निस्तारण करती है। समस्या की समाप्ति की शिकायतकर्ता से पुष्टि के उपरान्त ही निस्तारण पूर्ण माना जाता है। इसके लिए Women Security app 1090 भी वर्ष 2014 में बनाया गया है। जिससे इस सुविधा का लाभ लेने में और आसानी हो गयी है।

संबंधित कानूनी / नीतिगत प्रावधान एवं सरकारी कार्यक्रम

- बाल श्रम (निषेध एवं विनियमन) अधिनियम, 1986 और प्रस्तावित संशोधन 2012
 - किशोर न्याय (देखभाल एवं संरक्षण) अधिनियम, 2000
 - बाल अधिकारी संरक्षण आयोग (CPCR) अधिनियम, 2005

- निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा (RTE) का अधिकार अधिनियम, 2009
- यौन अपराध से बाल संरक्षण अधिनियम (POCSO) 2012
- बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006
- अनुच्छेद 15(3)—राज्य महिलाओं और बच्चों के लिए विशेष प्रावधान करेगा।
- अनुच्छेद 21—जीवन और स्वाधीनता का संरक्षण
- अनुच्छेद 21(क)-6 से 14 साल के बच्चों के लिए निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार
- अनुच्छेद 24—बाल श्रम का निषेध
- अनुच्छेद 39(च)—बच्चों को स्वास्थ्यपूर्ण ढंग से स्वतंत्र तथा सम्मान के साथ बचपन में विकसित होने का अवसर दिया जाता है एवं युवाओं को शोषण के खिलाफ तथा नैतिक एवं शारीरिक परित्याग के खिलाफ सुरक्षा दी जाती है।
- अनुच्छेद 45 बचपन में देखभाल और शिक्षा प्रदान करता है।
- अनुच्छेद 51 (क) (ट) माता—पिता और संरक्षकों का 6 से 14 साल के बच्चों को
- शैक्षिक अवसर प्रदान करने का कर्तव्य।

शिक्षकों का दायित्व है कि किशोर/किशोरियों को समग्र स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के प्रति सचेत बनायें जिससे वे भविष्य मे देश के जिम्मेदार नागरिक बन सके तथा देश की उन्नति में अपना योगदान दे सकें।

अध्याय—4

रोग एवं निदान

उद्देश्य—

1. रोगों के प्रकार व उनके लक्षणों पर चर्चा करना।
2. रोगों से होने वाले दुष्परिणामों पर परिचर्चा करना।
3. रोगों से बचाव एवं निदान के तरीकों पर चर्चा करना।

प्रत्याशित परिणाम—

- शिक्षक विभिन्न प्रकार के रोगों के कारण व लक्षण बताने में सक्षम हो सकेंगे।
- शिक्षक छात्र-छात्राओं को उनकी व्यक्तिगत स्वच्छता व परिवेशीय स्वच्छता के प्रति अधिक जागरूक कर सकेंगे।
- शिक्षक रोग के निदान एवं बचाव के तरीके छात्र-छात्राओं को भली-भांति बताने में सक्षम हो सकेंगे।

कार्यकलाप—सामूहिक चर्चा, चित्र का प्रदर्शन, कविता, कठपुतली प्रदर्शन

आवश्यक सामग्री—चार्ट पेपर, स्कैचपेन, बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड)

प्रस्तावना—

बच्चों के स्वस्थ शारीरिक विकास में स्वच्छता, जल, भोजन एवं दैनिक कार्यक्रम की व्यवस्था का अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। निःसंदेह यह कहा जा सकता है कि विद्यालयों का सम्पूर्ण वातावरण ही बच्चों के सर्वांगीण विकास की दिशा निश्चित करता है, परन्तु कभी-कभी इस सम्बन्ध में पर्याप्त सतर्कता बरतने पर भी बच्चे कुछ सामान्य अथवा विशिष्ट रोगों से पीड़ित हो जाते हैं।

सामान्यतः विद्यालय में आने वाले बच्चों का परिवेश एक जैसा नहीं होता है। अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों को स्वस्थ एवं आदर्श वातावरण प्रदान नहीं कर पाते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि कुछ बच्चे ऐसे रोगों से पीड़ित होते हैं, जिनसे विद्यालय के अन्य बच्चे भी संक्रमित हो सकते हैं। कभी-कभी तो ये रोग इतना उग्र रूप धारण कर लेते हैं कि उन पर नियन्त्रण पाना प्रायः असम्भव सा हो जाता है। अतः इस सम्बन्ध में विद्यालय का सबसे महत्वपूर्ण कर्तव्य यह है कि इस प्रकार की परिस्थितियों के उत्पन्न होने का अवसर ही न आने दें। प्रत्येक अध्यापक को संक्रामक रोगों के लक्षणों का कारण, उनके नियन्त्रण व निवारण के सम्बन्ध में पर्याप्त जानकारी रखनी चाहिए।

गतिविधि 1—सर्वप्रथम सुगमकर्ता कुछ प्रतिभागियों को चुनेंगे और खड़ा करके मौसम से सम्बन्धित कुछ बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड) देकर उनसे कुछ सवाल पूछेंगे, जैसे—

1. इस समय कौन सा मौसम चल रहा है ?
(जिसके पास सही पर्ची होगी वो प्रतिभागी मौसम (गर्मी, जाड़ा, बरसात) का नाम बतायेगा)
2. जब मौसम बदलता है, तो क्या होता है?
3. क्या हमारे शरीर पर भी बदलते मौसम का असर पड़ता है ?
4. क्या बदलते मौसम में हमें रोगों का सामना भी करना पड़ता है ?
5. बदलते मौसम में कौन—कौन से रोग होते हैं ?
6. किन कारणों से ये रोग होते हैं ?
7. क्या बदलते मौसम में सभी लोग रोग से ग्रसित होते हैं ?



सुगमकर्ता समेकित करते हुए प्रतिभागियों को बतायेंगे कि बदलते मौसम में स्वास्थ्य व स्वच्छता का ध्यान न रखने से कौन—कौन सी बीमारियाँ हो जाती हैं एवं उनसे किस प्रकार बचाव किया जा सकता है। पोषक तत्वों से युक्त आहार व स्वच्छ जल के सेवन व नियमित शारीरिक सफाई से हम इन बदलते मौसमों से होने वाली बीमारियों से बचाव कर सकते हैं।

(An initiative to words clean drinking water-<https://youtu.be/ur7yPJDdMYo>

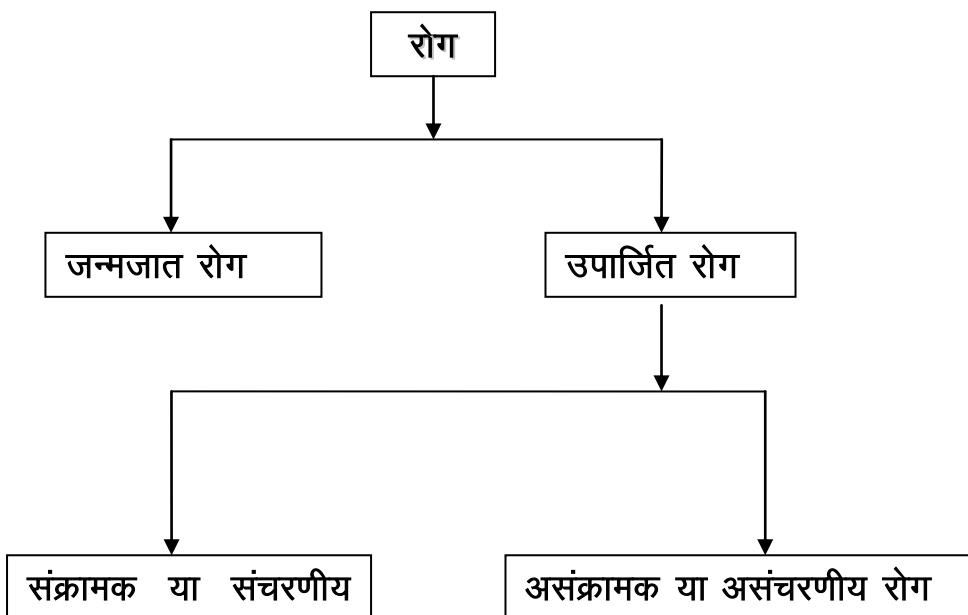
गतिविधि 2— सुगमकर्ता प्रतिभागियों के समूह को दो हिस्सों में बाँटेगा। एक समूह को वह कुछ बीमारियों (खसरा (Measles), कर्ण—फेर (Mumps), चेचक (Chicken pox), तपेदिक रोग (Tuberculosis), कालरा (Cholera), टायफाइड (Typhoid),

पीलिया (Jaundice), खुजली (Scabies), दाद (Ring Worm), पेट में कीड़ों से होने वाले रोग तथा मच्छरों से होने वाले रोग आदिके लक्षणों के बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड) देगा। समूह अपने—अपने बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड) में लिखी बीमारी के लक्षण दूसरे समूह के प्रतिभागियों को बतायेगा तथा दूसरे समूह के प्रतिभागियों द्वारा उन बीमारियों के नाम तथा उपचार के उपाय बताये जायेंगे, जिन्हें सुगमकर्ता द्वारा श्यामपट्ट पर लिखा जायेगा।

इसके पश्चात् सुगमकर्ता उपरोक्त बीमारियों के कारक, लक्षण एवं उपचारों पर चर्चा करेंगे।

रोग एवं निदान

रोग वह स्थिति है जब शरीर या इसके किसी भाग के सामान्य प्रक्रियाओं में कोई गतिरोध उत्पन्न हो जाता है। सामान्य भाषा में कृपोषण, अनुवांशिक अवस्था, रोगाणुओं द्वारा संक्रमण या अन्य किसी कारणवश शारीरिक या मानसिक दशा में उत्पन्न विकार को रोग कह सकते हैं। सभी रोगों के विशिष्ट लक्षण होते हैं, जिनसे रोगों को पहचाना जा सकता है और मनुष्य के अस्वस्थ होने का पता चलता है।



रोगों के प्रकार— मनुष्य में होने वाले समस्त रोगों को दो श्रेणियों में रखा गया है—

- जन्मजात रोग (Congenital Diseases)**— ये रोग आनुवांशिक अव्यवस्था के कारण होते हैं तथा एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में वंशानुगत होते हैं। ये रोग जन्म से ही होते हैं, जो उपापचय में त्रुटियों के रूप में प्रकट होते हैं जैसे फीनाइलकीटोन्यूरिया (phenylketonuria), दात्र कोशिका अरकता (sickle cell anaemia), मधुमेह (diabetes) तथा हीमोफिलिया (haemophilia)।

(ब) उपार्जित रोग (**Acquired Diseases**)—ये रोग जन्म के बाद किसी कारणवश उत्पन्न होते हैं। ये रोग दो प्रकार के होते हैं—

- (1) संक्रामक या संचरणीय रोग (**Infectious or Communicable Diseases**)—नजला, जुकाम, फ्लू, मलेरिया, यक्षमा, गोनोरिया, सिफिलिस, आदि संक्रामक रोग वाइरस, जीवाणु, कवक, प्रोटोजोआ व कृमियों द्वारा फैलते हैं। रोग उत्पन्न करने वाले जीव को रोगजनक (pathogen) कहते हैं।
- (2) असंक्रामक या असंचरणीय रोग (**Non-infectious or Non-Communicable Diseases**)—ये रोग एलर्जी, कैंसर आदि हैं, जो एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलते हैं। ये निम्न प्रकार के होते हैं—
 1. **कुपोषण सम्बन्धी**— ये आहार से किसी पोषक तत्व की कमी के कारण होते हैं जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन तथा खनिज तत्व।
 2. **एलर्जी**— यह वाह्य पदार्थों जैसे पराग, धूल, रेशम, नाइलॉन, रासायनिक पदार्थ व वायु में वाष्पशील पदार्थों के प्रति शरीर के अतिसंवेदनशील होने के कारण होती है।
 3. **अपह्लासित रोग**— ये रोग फेफड़ों, हृदय या केन्द्रीय तन्त्रिका तन्त्र के ठीक प्रकार से कार्य न करने के कारण होते हैं जैसे कोरोनरी हृदय रोग, आर्टिरियोस्कलेरोसिस तथा रूमेटी हृदय आदि।
 4. **कैंसर**— यह शरीर के किसी भी भाग में अविभेदित कोशिकाओं के द्रूमर के रूप में होता है।
 5. **औद्योगिक रोग** तथा प्रदूषण से सम्बन्धित रोग।

विषाणुओं, जीवाणुओं तथा फफूंदी से होने वाले रोग

1. **खसरा (Measles)** — खसरा विषाणुजनित (*viral*) रोग है।

लक्षण — साधारणतः जुकाम और सिरदर्द इस रोग के प्राथमिक लक्षण हैं। रोगी अस्वस्थता अनुभव करते हैं। ज्वर बढ़ जाता है, खांसी, छींक और नाक—आँख से पानी बहने लगता है और गले या नाक में सूजन आ जाती है। रोग के चौथे दिन तक जब तक कि छोटे—छोटे दाने नहीं निकल आते इस रोग को पहचानना कठिन होता है।



उपचार — बच्चे को स्वच्छ और हवादार कमरे में रखना चाहिए। कमरा ऐसा हो, जिसमें रोगी का सर्दी से बचाव हो सके, यदि रोगी में तीव्र खांसी, जुकाम तथा ब्रॉकाइटिस के लक्षण दिखाई दे, तो उसकी छाती को दिन में

दो बार सेंकना चाहिए। तत्पश्चात् कपूर के तेल की मालिश करनी चाहिए, यदि त्वचा पर खुजली हो रही हो, तो खुजली को कम करने के लिए वैसलीन मलनी चाहिए। साथ ही रोगी बच्चे द्वारा प्रयोग की गयी समस्त वस्तुओं को निसंक्रमित कर देना चाहिए। **रोगी को नीम की पत्ती के पानी से रौनान कराना चाहिए।**

2. कर्ण—फेर (Mumps)—कर्ण—फेर विषाणुजनित रोग है।

लक्षण—जबड़े के कोने पर कान के नीचे पीड़ा, तनाव और सूजन होती है। धीरे—धीरे यह पीड़ा, तनाव और सूजन गर्दन तक फैल जाती है और मुँह खोलने और निगलने में बड़ा कष्ट होता है। सूजन साधारणतः एक—दो सप्ताह में दूर हो जाती है। इसके बाद भी संक्रमण का प्रभाव लगभग एक सप्ताह तक रहता है।



उपचार—रोगी को कुछ दिनों तक दूसरे से पृथक और बिस्तर में निरन्तर गर्म रखना चाहिए, जब तक सूजन पूर्ण रूप से हट न जाये हल्का भोजन देना चाहिए, गले में सूजी हुई ग्रन्थियों के दर्द को कम करने के लिए उन्हें सेंकना चाहिए। **शतावर, अद्रक व काली मिर्च का सेवन करने से सूजन व दर्द में लाभ मिलता है।** मरीज को ज्यादा से ज्यादा तरल व फलों के रस देने चाहिये।

3. चेचक (Chicken pox)—चेचक विषाणुजनित रोग है।

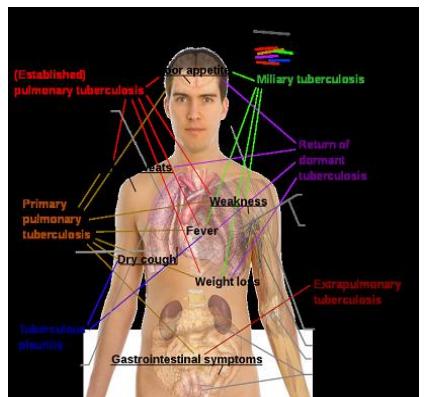
लक्षण—हल्के ज्वर के साथ दाने निकलना प्रथम लक्षण है। दाने प्रथमतः धड़ पर निकलते हैं। यह पहले छोटे—छोटे दानों के समान होते हैं, फिर फफोले जैसे हो जाते हैं और उनमें पानी भर जाता है। दो दिन में ही यह मुँह, सिर, हाथ और पैरों तक फैल जाते हैं। एक सप्ताह में फफोले सूख जाते हैं और पपड़ी पड़ जाती है। कुछ दिनों में पपड़ी सूख कर गिरने लगती है। इसके अन्य लक्षण हल्के ज्वर, ठण्ड लगना, पीठ में दर्द होना, जी मिचलाना आदि है।



उपचार—चिकित्सक की सलाह से दवाई लें तथा रोगी को बिस्तर में आराम करना चाहिए, खुजली को कम करने के लिए मीठे सोडे के घोल का स्पन्ज करना चाहिए, रोगी को दानों को खुरचने से रोकना चाहिए, दानों को सुगमतापूर्वक उतारने के लिए जैतून या नारियल के गर्म तेल की मालिश करनी चाहिए, नारियल के तेल में कपूर मिलाकर लगाने से खुजली कम होती है। गाजर व धनिया का सूप पिलाने से बुखार में आराम मिलता है। दानों पर शहद का लेप लगाने से संक्रमण व जलन में लाभ मिलता है।

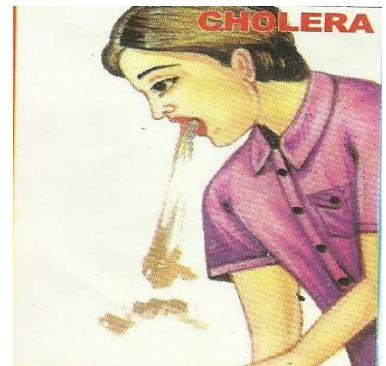
4. तपेदिक रोग (Tuberculosis)—तपेदिक जीवाणुजनित रोग है।

लक्षण— सामान्यतः निरन्तर खांसी प्राथमिक तथा महत्वपूर्ण लक्षण है। यदि सूक्ष्म रक्तवाहिनियाँ रोग से प्रभावित हो गयी हों, तो खाँसने में कभी रक्त भी आ जाता है। निरन्तर थकान रहना, अकारण ही भार का घटना, थोड़ा परिश्रम करने पर ही पसीना आना, भूख में कमी आना, श्वास का जल्दी—जल्दी लेना, खेल—कूद में अनिच्छा, संध्या के समय में ज्वर आना, रात को सोते समय वक्ष तथा गले में दर्द व पसीना आना।



उपचार—चिकित्सक की देख-रेख में डॉट्स (D.O.T.S.) का सम्पूर्ण कोर्स, विश्राम, ताजी वायु। संतरे का जूस, आंवला व अन्य विटामिन सी युक्त फल खाने चाहिये। लहसुन का खाना में प्रयोग संक्रमण बढ़ने से रोकता है। केला कमजोर शरीर को कैल्शियम, विटामिन बी व कार्बोहाइड्रेट प्रदान करता है। (www.top10homemedies.com/wp-content/upload/2013/)

5. कालरा (Cholera)—यह रोग जीवाणु द्वारा होता है।



लक्षण— दस्त, वमन (उल्टी) होते हैं तथा अधिक प्यास लगती है। मुख की कान्ति क्षीण हो जाती है। हाथ पैरों की माँसपेशियों में पीड़ा तथा ऐंठन होती है।

उपचार— ओआरएसओ एवं जिंक का घोल, स्वच्छ जल एवं दवा चिकित्सक के परामर्श से। (*understanding diarrhoea in children*-https://youtu.be/RHPiD_MXY7I)

6. टायफाइड (Typhoid)—यह रोग जीवाणु द्वारा होता है। इसे आंतों के बुखार के नाम से भी जाना जाता है।



लक्षण— तेज बुखार, सिरदर्द, शरीर पर लाल दाने, आंतों में समस्या।

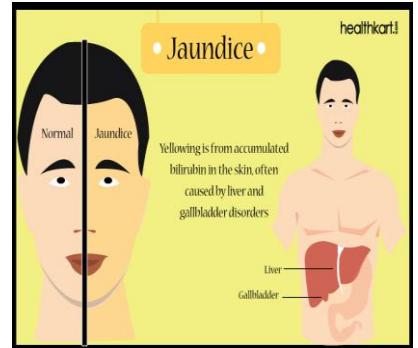
उपचार—स्वच्छ जल का प्रयोग, टायफाइड का टीका, दवा चिकित्सक के परामर्श से। तुलसी व लौंग का काढ़ा बुखार में लाभकारी होता है। केले का सेवन पाचन ठीक करने में मदद करता है।

(www.top10homeremedies.com/wp-content/upload/2015/)

7. पीलिया (Jaundice)—यह रोग विषाणु द्वारा होता है।

लक्षण— पेट में दर्द तथा भारीपन, कब्ज, उल्टी, बुखार, शरीर का पीला होना, कमजोरी व थकान तथा सांस फूलना।

उपचार—कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन, पूर्ण विश्राम, करेला, संतरा, मौसम्मी, गन्ना, अनानास व मूली का रस एवं दवा चिकित्सक के परामर्श से।



8. खुजली (Scabies)—यह एक प्रकार का चर्म रोग है।

लक्षण— इसमें पहले बहुत छोटे-छोटे दाने, छाले या फुन्सी या फिर बड़े-बड़े छाले पड़ जाते हैं और भयंकर खुजली हो जाती है। खुजलाने से खरोंच पड़ जाती है। यह प्रायः सूख जाती है। उनमें पस पड़ जाता है और फुन्सी भी निकल आती है।



उपचार— गर्म पानी से स्नान करना तथा शरीर के उस भाग को जहाँ खुजली हो रही है खूब अच्छी तरह रगड़ना चाहिए ताकि शरीर से जीवाणु को हटाया जा सके, खुजली से प्रभावित चर्म पर चिकित्सक के परामर्श से बैंजीन बैंजोएट का घोल लगाकर उसे सूखने देना चाहिए, तब उसके बाद नहलाना चाहिए, जिससे इसके जीवाणु मर जायेंगे, सुबह शाम रोगी के वस्त्र बदल कर उतरे वस्त्रों का निसंक्रमित करना चाहिए। मरीज के कपड़े व बिस्तर अलग होना चाहिए।

9. दाद (Ring Worm)—दादरोग एक प्रकार की फफूंदी के कारण होता है।

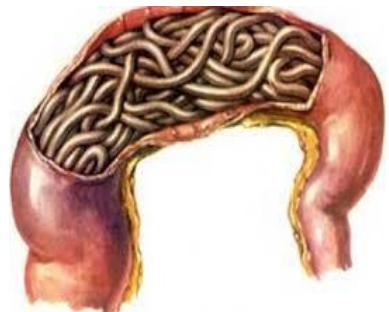
लक्षण— आरम्भ में एक लाल चकत्ता एक या डेढ़ इंच की दूरी पर पड़ता है, यह पास की चर्म से कुछ उभरा हुआ तीन किनारे वाला गुलाबी रंग का होता है, जो केन्द्र में ठीक हो जाता है और किनारों पर फैल जाता है, उसमें प्रायः खुजली अधिक नहीं होती है।



उपचार—चिकित्सक की सलाह लें तथा मरहम या

टिंचर लगाने से इसका उपचार हो जाता है, विटामिन—ए युक्त आहार, प्रतिदिन शरीर की साफ—सफाई।

10. पेट में कीड़ों का संक्रमण—पिन वर्म, हुक वर्म, राउण्ड वर्म, टेप वर्म जैसे कीड़े मिट्टी में पाये जाते हैं। कीड़ों के अंडे धूल—मिट्टी एवं जानवरों के मल में पाये जाते हैं। यह कीड़े कई तरीकों से हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं जैसे भोजन से पूर्व हाथ न धोने, सब्जियों व फलों को धोकर न खाने पर, नगे पैर चलने, शौच के बाद हाथ न धोने आदि। यह कीड़े पेट में पोषक तत्वों पर जीवित रहते हैं, जिसकी वजह से खून की कमी हो जाती है।



लक्षण— कमजोरी, भूख न लगना, गुदाद्वार पर खुजली होना, चेहरे पर सफेद चकत्ते उभरना, पेट दर्द, दाँत किटकिटाना, मुँह से लार गिरना।

उपचार— इसके उपचार हेतु स्कूल स्वास्थ्य टीम द्वारा साल में दो ऐलबेन्डाज़ोल की गोलियाँ दी जाती हैं जिसके सेवन से पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं और बच्चों का हीमोग्लोबिन बढ़ता है। कीड़ों के संक्रमण से बचाव के लिये खाने के समान को ढककर रखना चाहिये, साबुन से हाथ धोकर ही भोजन को छूएं या खायें और पीने के पानी को ढककर रखें।

	कुछ प्रमुख संक्रामक रोग एवं उनके रोगजनक या कारक		
	रोग	कारक का नाम	संक्रमण विधि
A.	विषाणुओं द्वारा		
1.	खसरा	विषाणु	— वायु द्वारा, बात करते या खाँसते समय
2.	पोलियो	विषाणु	— संदूषित पानी पीने से
3.	रेबीज	विषाणु	— संक्रमित कुत्ते के काटने से
4.	चेचक	विषाणु	— वायु द्वारा
5.			
B.	जीवाणुओं द्वारा		
1.	सेरिब्रो—स्पाइनल मेनिनजाइटिस	<i>Neisseria</i>	— वायु द्वारा, खाँसने, छींकने व बात करते समय
2.	टाइफाइड	<i>Salmonella typhi</i>	— संक्रमित फलों द्वारा
3.	हैजा	<i>Vibrio cholerae</i>	— संदूषित भोजन व जल द्वारा
4.	पेचिश	<i>Shigella</i>	— संदूषित भोजन व जल द्वारा
5.	कोढ़	<i>Mycobacterium</i>	— वायु द्वारा, थूकने, खाँसने व बात करते समय निकले थूक से
6.	टिटनेस	<i>Clostridium tetane</i>	— त्वचा के कटने पर
7.	यक्षमा	<i>Mycobacterium</i>	— वायु द्वारा, थूकने, खाँसने व बात करते समय निकले थूक से
8.	मियादी ज्वर	<i>Salmonella</i>	— संदूषित भोजन व जल द्वारा
8.	काली खाँसी	<i>Bordetella</i>	— त्वचा के संपर्क द्वारा

C.	कवकों द्वारा			
1.	रिंगवर्म	<i>Trichophyton</i>	—	त्वचा के संपर्क द्वारा
2.	टीनिया	<i>Trichophyton</i>	—	त्वचा के संपर्क द्वारा
D.	प्रोटोजोआ द्वारा			
1.	पेचिश	<i>Entamoeba</i>	—	संदूषित भोजन व जल द्वारा
2.	मलेरिया	<i>Plasmodium</i>	—	मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से
E.	हैल्मिंथ द्वारा			
1.	एस्कारियासिस	<i>Ascaris</i>	—	अण्डों से संदूषित जल व भोजन ग्रहण करने से
2.	फाइलेरियासिस	<i>Wuchereria</i>	—	मच्छरों के काटने से
3.	हुकवर्म	<i>Ancylostoma</i> <i>Necator</i>	—	लार्वा द्वारा त्वचा को बेधकर
4.	पिनवर्म	<i>Enterobius</i>	—	गुदा से नाखूनों के साथ मुख में
5.	सिस्टोसोमियासिस	<i>Schistosoma</i>	—	लार्वा तथा त्वचा के बेधन तथा संदूषित जल को पीन से
6.	टीनियासिस	<i>Taenia</i>	—	संक्रमित सूअर का अधपका मौस खाने से
F.	फ्लीज व चिचड़ी (Fleas and Mites) द्वारा			
1.	गिगर	<i>Tunga Flea</i>	—	त्वचा को बेधकर
2.	स्केबीस	<i>Sacrophtes mite</i>	—	मादा द्वारा त्वचा को बेधकर

वेक्टर जनित रोग

वह जीव जो मनुष्यों से मनुष्य में, मनुष्यों से जन्तु में या जनतुओं से मनुष्यों में बीमारियों का संक्रमण करते हैं, वेक्टर जीव कहलते हैं। जैसे— मक्खियां हैं जो फैलाती हैं। मच्छर डेंगू मलेरिया व मस्तिष्क ज्वर जैसी खतरनाक बीमारियां फैलाते हैं। वेक्टर जनित रोग मुख्यता गरीब तबके के लोग को ही प्रभावित करते हैं जिनके पास स्वच्छ घर, शौच का स्थान, पीने का साफ पानी तथा पोषण युक्त भोजन के अभाव के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम होती है। डब्लू एच ओ ने 7 अप्रैल को वर्ल्ड हेल्थ डे घोषित करते हुए वेक्टर जनित रोगों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकताओं पर बल दिया है तथा नारा दिया SMALL BITE BIT THREAT.

मच्छरों से होने वाले रोग



डब्लू एच ओ की रिपोर्ट के अनुसार प्रतिवर्ष करीब 2.5 अरब लोग मच्छर जनित रोगों से चिकित्सालय में भर्ती किये जाते हैं।
[\(<https://youtu.be/AaNYUUkK9W0>\)](https://youtu.be/AaNYUUkK9W0)

गतिविधि 3—सुगमकर्ता मच्छरजनित रोगों एवं बचाव से सम्बन्धित गतिविधि हेतु प्रतिभागियों को सात समूहों में विभाजित करते हुए, विषय से संबंधित प्लैश कार्ड देते हुए कविता पाठ करने हेतु प्रोत्साहित करेगा—

- | | |
|---|--|
| <p>1 मच्छर हूँ मैं मच्छर हूँ जाता सबके घर-घर हूँ जहाँ गन्दगी, पानी होता मैं घर वही बनाता हूँ जिसको गन्दगी प्यारी है उससे मेरी यारी है। काट के सबका खून चूसता डेंगू चिकनगुनिया, दिमागी बुखार और मलेरिया फैलाता हूँ करके सबको मैं बीमार अपनी यारी नियाता हूँ।</p>  | <p>2 मैं डेंगू मैं डेंगू मच्छरों से होता हूँ तेज बुखार, उल्टी और दर्द, खून का रिसना, लाल चकत्ता, सिर का दर्द लाता हूँ मुझसे कोई बच न पाये हाल ऐसा कर जाता हूँ।</p>  |
| <p>3 मैं हूँ मलेरिया बुखार, खाली न जाये मेरा वार, जाड़ा देकर जर मैं लाता, उल्टी और सिरदर्द करवाता, कोई भी मुझसे बच न पाये गन्दगी से जो हाथ मिलाये।</p>  | <p>4 मैं मिट्टी का तेल हूँ करता चिकनगुनिया, दिमागी बुखार, मलेरिया, डेंगू फेल हूँ ठहरे पानी मैं गर डाला जाऊँ सबको मच्छरों से बचाऊँ, मुझसे मच्छर दूर भागते, कभी काटने पास न आते।</p>  |
| <p>5 मच्छर तू हूँ हर राजा, तो मैं भी हूँ रानी, तुझसे सबको मैं बचाऊँ, मैं हूँ मच्छरदानी, जो मुझको लगाकर सोये, अपनी सोहत कभी न खोये, जब भी मच्छर जोर लगाये थक-हार के पत्त हो जाये, कभी न तुमको काटने पाये।</p>  | <p>6 मेरा नाम ओडोमोस, मच्छर भगाने मैं हूँ बॉस, मुझको लगाओ और सो जाओ, फिर न मच्छरों से घबराओ।</p>  |
| <p>7 मैं हूँ घर, प्यारा घर, हर मुश्किलों में तुम्हारा घर, साफ—सुथरा मैं रखा जो जाऊँ हर बीमारी से तुम्हें बचाऊँ, गन्दी नाली, भरा हुआ जल, साफ करो जो तुम हर पल, देखो कैसा कमाल दिखाऊँ, हर बीमारी तुमसे दूर भगाऊँ, रखो मुझे तुम निखरा सुथरा, बीमारी का न होगा कभी कोई दुखड़ा।</p>  | |

1. मलेरिया— मलेरिया मच्छरों से फैलने वाला एक संक्रामक परजीवी जनित रोग है। यह बीमारी मुख्य रूप से **प्लास्मोडियम वाइक्स** एवं **प्लास्मोडियम फैल्सीपेरम** नाम परजीवी के संक्रमण से होता है। प्लास्मोडियम फैल्सीपेरम परजीवी से होने वाला मलेरिया सबसे घातक होता है। मस्तिष्क मलेरिया मस्तिष्क को प्रभावित करता है और इसमें बुखार रोज आता है। पूरे विश्व में मलेरिया से हर साल करोड़ों लोग बीमार होते हैं, जिनमें से दस से तीस लाख लोगों की मृत्यु हो जाती है। मलेरिया परजीवी का वाहक मादा एनोफिलीज़ मच्छर जब किसी स्वस्थ मनुष्य को काटती है, तो मलेरिया परजीवी उस मनुष्य के खून में प्रवेश कर जाते हैं और उसे मलेरिया रोगी बना देते हैं। एनोफिलीज़ मच्छर साफ जमा पानी में पनपते हैं और रात के समय काटती हैं। संक्रमित मादा एनोफिलीज़ मच्छर के काटने के दस से चौदह दिनों के अन्दर मनुष्य में मलेरिया के लक्षण दिखने लगते हैं।

लक्षण— ठंड लगना, सर दर्द, उल्टी एवं दस्त। मांसपेशियों का दर्द चेहरे का पीलापन, नियमित अंतराल पर तेज बुखार का चढ़ना व पसीना छूटने के साथ उतर जाना, दिल की धड़कन का तेज होना, हाथ—पैरों में अकड़न व कोमा।

निदान— खून में मलेरिया परजीवी की उपस्थिति तथा प्लीहा का बढ़ा होना मलेरिया सुनिश्चित करता है।

उपचार— मच्छरदानी का प्रयोग, डी०डी०टी० कीटनाशक का छिड़काव, कुनैन केमाक्विन चिकित्सक की परामर्श से लें, तरल एवं सुपाच्य आहार।

2. चिकनगुनिया—चिकनगुनिया रोग वायरस से होता है जिसके वाहक का कार्य मच्छर करते हैं। यह रोग ज्यादातर एशिया व अफ्रीका में पाया जाता है। मच्छरों की जाति जो इस रोग का वाहक है—एशियन टाइगर मच्छर तथा पीला ज्वर मच्छर। दोनों ही तरह के मच्छर अपने अण्डे रूके हुये या जमे हुये पानी में देते हैं। जैसे—खुले बर्तनों में, टायरों में और अन्य सामान जिनसे पानी जमा होता है।



लक्षण—इसके लक्षण डेंगू व ज़िका से मिलता—जुलता है। तेज और लगातार जोड़ो का दर्द, तेज ज्वर, शरीर में दर्द, ठण्ड लगना। कभी—कभी आंखे तंत्रिकातंत्र, आँते व हृदय संबंधी परेशानियां आ जाने के कारण वह सावधानीपूर्वक इलाज न होने से मृत्यु तक हो सकती है।

उपचार—कोई भी एण्टीवायरल दवा नहीं है, पर्याप्त आराम, और अत्यधिक तरल भोजन का सेवन और दर्द निवारक दवाओं का उपयोग करना चाहिये। चिकनगुनिया के लक्षण मुख्यतः डेंगू से मिलते—जुलते हैं। वैसे यह रोग ज्यादा खतरनाक और प्राणघातक नहीं है। लेकिन जोड़ों का दर्द कई महीनों बाद ही ठीक

हो पाता है। चिकनगुनिया रोग के वायरस को एडीज मच्छर (पीत ज्वर मच्छर) वाहित करता है। एडीज मच्छर दिन के समय काटते हैं और रोग के वाहक का कारण बनते हैं।

(How to soothe skin rashes caused by Zika Chikunguniya or Dengue-
<http://youtu.be/goo.gl/images/qWrTwr>)

3. डेंगू—डेंगू हीमोरेजिक बुखार विषाणुजनित रोग है और यह दो रूपों में पाया जाता है यथा डेंगू बुखार और डेंगू हीमोरेजिक बुखार। यह संक्रमण ऐडीज इजिप्टी मच्छरों के काटने से फैलता है। एडीज मच्छर के चार प्रकार पाये जाते हैं तथा एक प्रकार के मच्छर के काटने पर बाकी तीनों प्रकारों के लिए प्रतिरोध क्षमता नहीं विकसित होती। यह मच्छर दिन में अक्सर पैरों में काटता है तथा बाढ़ के पानी में पैदा होता है। संक्रमित मच्छर के काटने के 3–14 दिन बाद व्यक्ति में रोग विकसित होता है।

लक्षण—अचानक तेज बुखार, अत्यधिक सिर दर्द, आंखों के पीछे दर्द, उल्टी, जोड़ों में दर्द, शरीर में ददोरियाँ या चकत्ते पड़ जाना। उदरशूल, भूख की कमी व आंतरिक रक्त स्राव (रक्त स्रावी डेंगू बुखार)

निदान—खून में डेंगू एन्टीबॉडी की उपस्थिति तथा प्लेटलेट की संख्या की जांच द्वारा डेंगू वायरस की उपस्थिति सुनिश्चित की जा सकती है।

उपचार—ibuprofen नामक दर्द निवारक दवा का सेवन कभी नहीं करना चाहिए। मच्छरदानी का प्रयोग, वायरस के प्रसार को रोकना, तरल आहार जैसे—नींबू पानी, फलों का रस, पानी व नारियल पानी लेना चाहिए। गम्भीर स्थिति में प्लेटलेट चढ़ाने की भी आवश्यकता पड़ सकती है। इसकी रोकथाम के लिये अपने आस—पास पानी को जमा न होने दें। फूलदान, टायर, खाली बर्तन आदि में पानी जमा न होने दें। प्राप्त जानकारी के अनुसार 2015–16 में एक नई डेंगू वैक्सीन जो अभी कुछ विकसित देशों में उपलब्ध है। शीघ्र ही भारत में भी उपलब्ध होगी।

डेंगू से बचाव हेतु—

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"> पानी से भरे बर्तन एवं टंकियों आदि को ढककर रखें। पूरी तरह शरीर को ढकने वाले कपड़े अवश्य पहनें। डेंगू बुखार के दौरान घर व अस्पताल में मच्छरदानी का प्रयोग करें। दिन के समय मच्छरों के काटने से बचें। बुखार होने पर चिकित्सक के परामर्शोपरान्त ही दवाई लें। 	<ul style="list-style-type: none"> घर के भीतर या आस—पास कूलरों, बालियों, पीपों, गमलों, चिड़ियों के पानी पीने के बर्तनों, फ्रिज की ट्रे, नारियल खोलों इत्यादि में पानी न जमा होने दें। डेंगू उपचार के लिए चिकित्सक की सलाह के उपरान्त ही जाँच करायें। डेंगू बुखार की कोई विशेष दवा नहीं है। अतः स्वयं इलाज न करें। स्वयं कोई दवाई न लें।

- गैम्बुसिया मछली को पानी के तालाबों में डालने से वह मच्छर के लार्वे खा जाती है।
- नगर निगम द्वारा पायेरिथ्रिनका छिड़काव समय—समय पर होना चाहिए।

Note- Video on Dengue (Stop Breeding Dengue- https://youtu.be/xul7GX6q_7o
(Dengue fever comes to town<https://youtu.be/hg4Ui-NchzE>

4. मस्तिष्क ज्वर— मस्तिष्क ज्वर भी विषाणुजनित रोग है जिसे *Japanese encephalitis* भी कहते हैं। इस बीमारी के कारण मस्तिष्क में संक्रमण होता है तथा वह सूज जाता है। वे लोग जो गर्म, आर्द्ध जलवायु में रहते हैं उन्हें इस रोग का ज्यादा जोखिम होता है। यह सामान्यतया बरसात के दिनों में क्यूलेक्स ट्रिटेनिओरिक्स, क्यूलेक्स विश्नुर्ड एवं क्यूलेक्स स्यूडोविश्नुर्ड समूह के संक्रमित मादा मच्छरों के काटने से फैलता है। ये मच्छर धान के खेतों, ताजे ठहरे जल में पैदा होते हैं और सुबह के समय या दिन ढलने के बाद काटते हैं।

लक्षण— थकावट, गले में खराश, गर्दन एवं पीठ का अकड़ना, उल्टी, सिर दर्द, सिर में सूजन तथा कोमा, सॉस लेने में कठिनाई, त्वचा पर फुँसी या लाल धब्बे दिखाई देना, गम्भीर अवस्था में शरीर में ऐठन, माँसपेशियों की कमजोरी, लकवा, याददाश्त में कमी।

उपचार— इसका बचाव ही इसका उपचार है। मरीज को अधिकाधिक आराम, तरल पदार्थों का सेवन व बुखार की दवा दी जाती है। इसके बचाव का सबसे कारगर उपाय जैपनीज इन्सेप्लाइटिस वैक्सीन है। सुगमकर्ता मच्छरों से होने वाले बीमारियों के कारण, प्रकार, लक्षण, बचने के उपायों एवं उपचारों पर चर्चा करते हुए गतिविधि को समेकित करेगा। *Japanese encephalitis* से ग्रसित लगभग 20 से 30 प्रतिशत मरीजों की मृत्यु हो जाती है। अभी जैरोइड का टीका विभिन्न राज्यों में मुफ्त दिया जा रहा है।

गतिविधि— सुगमकर्ता कक्षा के बच्चों से पूछेंगे कि कभी किसी के घर के सदस्यों को मलेरिया डेंगू या चिकनगुनिया हुआ? फिर कुछ प्रश्न करेंगे—

1. मरीज के क्या लक्षण थे?
2. मरीज को क्या प्राथमिक उपचार दिया?
3. बीमारी दूसरों में न फैले इसके लिए बचाव के क्या—क्या तरीके हो सकते हैं?

इसप्रकार बच्चों के उत्तरों को सुनकर उनमें सुधार करते हुए उन्हें बीमारी को पहचानने एवं बचाव के तरीकों की पूरी जानकारी देंगे।

विद्यालय व शिक्षक हेतु विशेष-सुझाव

- प्रत्येक स्कूल में एक शिक्षक को 'स्वास्थ्य शिक्षक' बना कर वेक्टर जनित बीमारियों के इस मॉड्यूल से जागरूकता फैलाने की जिम्मेदारी दी जाये।
- प्रधानाध्यापक व स्वास्थ्य शिक्षक की निगरानी में स्कूल प्रांगण व इमारत के आसपास जमा पानी व अन्य मच्छरों के पनपने के स्थानों की पहचान करके उनका निस्तारण साप्ताहिक रूप से किया जाये।
- जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी द्वारा प्रत्येक वर्ष जुलाई-अक्टुबर तक पूरी बांह के कपड़े पहनने के आदेश पारित कर दिया जाये।
- रोज सुबह प्रार्थना सभा में WIFS व वेक्टर जनित बीमारियों संबंधित संदेश पढ़े जाये।
- डेंगू और वेक्टर जनित बीमारियों पर सूक्ष्म नाटिकाओं व निबंध प्रतियोगिता आयोजित करायी जाये।
- बच्चों व शिक्षकों को चाहिए कि बरसात में हर रविवार कूलर का पानी खाली करके उसे सुखा कर फिर भरें।
- अनुपस्थित बच्चों के स्वास्थ्य व बीमारियों की जानकारी होने पर लोकल स्वास्थ्य कर्मी को सहायता करने के लिए सूचित करें।

गतिविधि- प्रतिभागियों को 4 समूहों में बाँटकर निम्नलिखित विषय हेतु रोल प्ले करवायेंगे। इस हेतु सभी समूहों को 5 मिनट का समय दिया जायेगा।

समूह 1—

मच्छर के काटने से डेंगू का होना

पात्र— मोहन की माँ, मोहन, डाक्टर, मच्छर, खून की जाँच करने वाला डॉक्टर।

मोहन कक्षा 8 में अध्ययनरत छात्र है। एक दिन सांय काल खेलने के पश्चात जब वह घर आया तो माँ ने देखा उसे तेज बुखार था। अगस्त के महीने में भी वह ठंड से कॉप रहा था और उसका शरीर तप रहा था। माँ ने घरेलू उपचार किये परन्तु

बुखार चार—पाँच दिन तक भी नहीं उतरा। माँ उसे डाक्टर के पास ले गयी। डाक्टर ने खून की जाँच करायी तो पता चला कि उसे डेंगू हो गया है।

समूह 2—

शिक्षिका द्वारा डेंगू होने के कारण का पता लगाना

पात्र— शिक्षिका, राजन, मोहन, मोहन की माँ।

शिक्षिका कक्षा में उपस्थिति लेते समय रोज आने वाले मोहन को कई दिन से अनुपस्थित पाती है। शिक्षिका को आश्चर्य होता है और वह उसके मित्रों से उसके न आने का कारण पूछती है। राजन बताता है कि उसे 5 दिन से तेज बुखार है। विद्यालय समाप्त होने के बाद शिक्षिका मोहन के घर उसको देखने जाती है उसकी माँ से पता चलता है कि मोहन को डेंगू हो गया है। शिक्षिका का ध्यान घर के आँगन में पड़े पुराने टायर व घड़ों में एकत्रित जल नजर आता है। शिक्षिका मोहन की माँ से पूछती है कि टायर, घड़ों तथा कूलर में पानी कब से भरा पड़ा है। माँ बताती है कि ये तो बहुत दिनों से यहीं बेकार पड़े हैं तथा बरसात का पानी इनमें भरा पड़ा है। कूलर तो बहुत दिनों से खराब पड़ा है। शिक्षिका तत्काल उसकी माँ को मोहन के बीमार पड़ने तथा डेंगू होने का सम्भवतः कारण बताती है।

समूह 3—

वेक्टर जनित रोगों का कारण व बचाव—

पात्र— शिक्षिका, छात्र।

शिक्षिका अगले दिन विद्यालय आकर प्रार्थना सभा में बच्चों को वेक्टर जनित रोगों से परिचित कराती है। वे उन्हें डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया, जापानी बुखार आदि के कारण और निवारण विषय में विस्तार से समझाती है। वे उन्हें बताती है कि यदि 5–6 दिन तक तेज बुखार आता रहे तो खून की जाँच अवश्य करवायें। बहुत समय तक लगातार पानी घर या आसपास एकत्रित रहता है तो उसमें रोगों के वाहक मच्छर पनपते हैं जो यह बीमारियाँ फैलाते हैं। सुबह शाम पूरे आस्तीन के कपड़े पहनकर ही खेलने जाये तथा मच्छर भगाने हेतु अगरबत्ती (Coil), नीम की पत्ती का धुआ करें तथा मच्छरदानी का प्रयोग करें। इस हेतु जिला शिक्षा बोर्ड अधिकारी द्वारा यह निर्देश दिये गये हैं कि माह जुलाई से अक्टूबर तक मच्छरों से बचाव हेतु सभी स्कूली बच्चे पूरी बाह के कपड़े पहन कर आयें।

समूह 4—

वेक्टर जनित रोगों से बचाव हेतु सरकारी योजनाएं

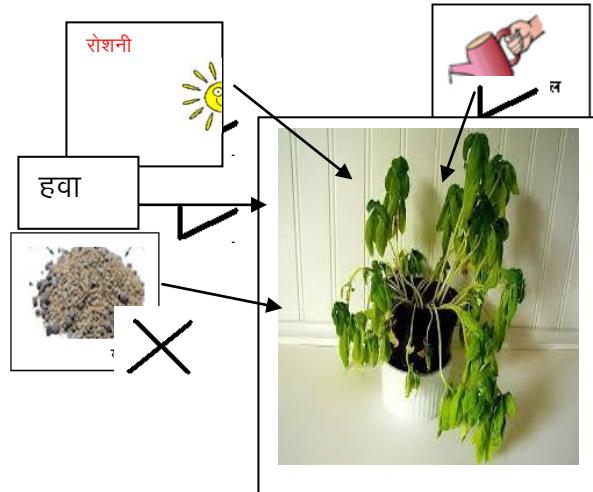
पात्र— शिक्षिका, छात्र।

शिक्षिका प्रार्थना सभा में बच्चों को इस मौसम में लगातार कई दिन तक तेज बुखार आने पर खून की जाँच (प्लेटलेट्स संख्या की गणना) कराने की सलाह देती है। कपकपी देकर कई दिनों तक तेज बुखार आने पर तुरन्त आशा बहुओं, आँगनबाड़ी कार्यकर्ता को या निकटतम सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर संक्रमित बच्चे की सहायता हेतु सूचना देने को कहेगी तथा सरकार द्वारा चलाई जा रही NVBDPP (National Vector Bond Disease Prevention Programme) तथा Urban Malaria Scheme के बारे में जानकारी देगी। जिसके अन्तरगत मुफ्त दवाएं, मच्छर की रोकथाम हेतु पानी व हवा में छिड़काव, गंभूजिया मछली (मच्छर मछली) का नालों, कुँओं, तालाबों में छोड़ा जाना। यह मछली मच्छरों के लारवा को खा जाती है, जिससे मच्छर जनित बीमारी फैलने में रोकथाम होती है। यह मछली 24 घंटे में अपने वजन का 40 गुना लारवा खा जाती है।

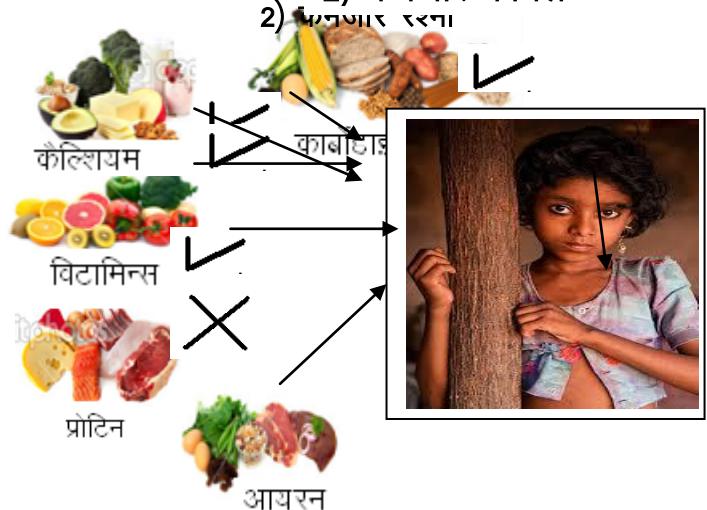
5. रक्त अल्पता

गतिविधि 4—सुगमकर्ता सूखे पौधे तथा कमजोर बच्चे का चित्र दिखाकर प्रतिभागियों से प्रश्न पूछेगा—

1) सूखा पौधा



2) कमजोर कोमल



प्रश्न—आप को इन चित्रों में क्या दिखाई दे रहा है?

प्रतिभागियों को चित्रों को देखकर यह बताने के लिए कहें कि उनको क्या दिखाई दे रहा है?

पौधे वाले चित्र के लिये प्रतिभागियों का संभावित उत्तर होगा — “एक सूखा पौधा दिख रहा है। इस पौधे को पर्याप्त पानी, ऑक्सीजन तथा सूर्य की रोशनी मिल रही है।”

प्रश्न—क्या सिर्फ हवा (ऑक्सीजन)पानी एवं धूप से इस पौधे की वृद्धि सुनिश्चित हो जायेगी?

प्रतिभागियों का संभावित उत्तर होगा — “नहीं हो पायेगी।”

प्रश्न —चित्र देखकर बताइये कि इस पौधे के विकास के लिए पर्याप्त पानी, ऑक्सीजन तथा सूर्य की रोशनी के अतिरिक्त और क्या आवश्यक है, जिसके न मिलने पर यह पौधा मुरझा गया है?

संभावित उत्तर होगा “खाद की आवश्यकता है। खाद न मिलने पर पौधा मुरझा गया है।”

प्रश्न —अब हम दूसरी तस्वीर पर नजर डालते हैं। यह कोमल है, वह कैसी दिखाई दे रही है?

संभावित उत्तर होगा — “कोमल कमजोर दिखाई दे रही है।” प्रतिभागियों को इस निर्णय पर पहुँचने में सहायता कीजिये कि यह एक बच्ची कमजोर क्यों है, जबकि यह बच्ची कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, प्रोटीन और कैल्शियम ले रही है।

प्रश्न —प्रतिभागियों से यह प्रश्न पूछेंगे कि इन सभी पोषक तत्वों के अलावा ऐसा कौन सा जरूरी तत्व है, जो यह बच्ची नहीं ले रही है ?

संभावित उत्तर होगा — “आयरनयुक्त पदार्थ नहीं ले रही है।”

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को इस नीति पर पहुँचने में मदद करेगा कि जिस तरह यह पौधा पर्याप्त धूप, हवा, पानी पाते हुए भी खाद के अभाव में कमजोर हो गया है, उसी तरह कोमल के भोजन में आयरनयुक्त पदार्थ के अभाव है इस अभाव के कारण उसमें खून की कमी हो गयी है, और वह कमजोर हो गयी है।

सुगमकर्ता बतायेगा कि खून की कमी क्या होती है।

हम सभी जानते हैं कि हमारे खून का रंग लाल होता है। खून का यह लाल रंग, खून की लाल रक्त कणिकाओं में पाये जाने वाले हीमोग्लोबिन के कारण होता है। हम सौंस के द्वारा जो ऑक्सीजन अपने शरीर के अंदर लेते हैं वह हीमोग्लोबिन के द्वारा शरीर के दूसरे अंगों तक पहुँचती है। खून में हीमोग्लोबिन कम होना, खून की कमी या एनीमिया कहलाता है।

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से चर्चा करेंगा कि बच्चों में खून की कमी होने पर ज्यादातर कौन से लक्षण दिखते हैं?

सम्भावित उत्तर होगा –

1. वह जल्दी से थक जाता है और थोड़ा सा काम करते ही हाँफने लगता है।
2. उसे चक्कर आते हैं, बेहोश हो सकता है।
3. उसके पैर, चेहरे और पेट पर सूजन हो सकती है।
4. जल्दी थकने के कारण वह पढ़ाई में ध्यान नहीं लगा पाता है।
5. उसकी भूख कम हो जाती है या पूरी तरह से गायब हो जाती है।

खून की कमी के परिणाम बहुत नुकसानदायक होते हैं और कई सालों तक रह सकते हैं। कभी—कभी तो किशोरावस्था में हुयी खून की कमी पूरे जीवन भर बनी रहती है। खून की कमी से छात्र—छात्राओं की शारीरिक शक्ति प्रभावित हो जाती है और उनकी काम करने की क्षमता कम हो जाती है। उनका पढ़ाई में ध्यान नहीं लगता है और वह अपने दोस्तों से पिछड़ जाते हैं।

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से चर्चा करें कि हमारे शरीर में खून की कमी किन कारणों से हो सकती है?

सम्भावित उत्तर होगा –

1. भोजन में आयरन—युक्त खाद्य पदार्थ का मौजूद नहीं होना
2. शरीर में आयरन की कमी होना
3. पेट में कीड़े होना
4. बार—बार बीमार होना
5. माहवारी के दौरान अत्यधिक खून निकलना
6. बड़े घावों के कारण खून की हानि होना

खून की कमी का एक मुख्य कारण हमारे रोज के भोजन में आयरन—युक्त खाद्य पदार्थों की कमी है। आयरन—युक्त आहारों में हरी साग—सब्जियाँ, अमरुद, सेब और अन्य फल, चना, मूँगफली, गुड़, दालें, चुकन्दर आदि हैं। माँसाहारी भोजन जैसे कि माँस—मछली भी आयरन—युक्त होते हैं। आयरन—युक्त भोजन का पूरा लाभ उठाने के लिए यह जरूरी है कि हम आयरन—युक्त भोजन के साथ विटामिन—सी युक्त आहार भी लें क्योंकि विटामिन—सी हमारे शरीर की आयरन ग्रहण करने (अवशोषण) में सहायता करता है।

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से चर्चा करें कि क्या आप में से किसी को पता है कि विटामिन—सी किन—किन पदार्थों में मिलता है?

सम्भावित उत्तर होगा –विटामिन—सी युक्त खाद्य पदार्थों के सबसे अच्छे उदाहरण हैं खट्टे फल जैसे टमाटर, अमरुद, नींबू, संतरा, मुसम्मी, आँवला आदि।

सुगमकर्ता समेकित करते हुए प्रतिभागियों को से इन बातों पर चर्चा करें –

- शाकाहारी आहार में हमें सबसे ज्यादा आयरन हरी साग—सब्जियों में मिलता है।
- माँसाहारी आहार जैसे मछली, मुर्गा, जिगर में आयरन की मात्रा ज्यादा होती है।
- खाने के साथ विटामिन—सी युक्त भोजन जैसे ऑँवला, नींबू टमाटर आदि खाने से शरीर द्वारा अधिक आयरन ग्रहण किया जाता है।
- खून की कमी की रोकथाम करना हमारे हाथ में है। खून की कमी की रोकथाम करने और इस पर काबू पाने के आसान उपाय है—
 - साप्ताहिक रूप से आयरन की गोलियाँ खाना।
 - हर रोज आयरन युक्त भोजन और विटामिन—सी युक्त भोजन साथ करना
 - एक दिन में 4 बार खाना खाना (दो बार भोजन + दो बार नाश्ता)।



टीकाकरण—किसी बीमारी के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने के लिए जो दवा पिलाई जाती है या किसी अन्य रूप में दी जाती है उसे टीका (Vaccine) कहते हैं तथा यह क्रिया टीकाकरण कहलाती है। संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए टीकाकरण सर्वाधिक प्रभावी एवं सबसे सस्ती विधि मानी जाती है। टीके एन्टीजन (Antigen) पदार्थ होते हैं। टीके के रूप में दी जाने वाली दवा या तो रोग कारक जीवाणु या विषाणु की जीवित किन्तु क्षीण मात्रा होती है या फिर इनको मार कर या अप्रभावी करके या फिर कोई शुद्ध किया गया पदार्थ जैसे प्रोटीन आदि हो सकता है। सबसे पहले चेचक का टीका भारत व चीन में 200 ई0पू0 में आजमाया गया था।



बच्चों को बी0सी0जी0 का टीका प्रथम बार जन्म से नौ माह के अन्दर व दूसरी बार पाँच वर्ष बाद लगवाना चाहिये। सुगमकर्ता टीकों के सम्बन्ध में चार्ट के माध्यम से समझायें।

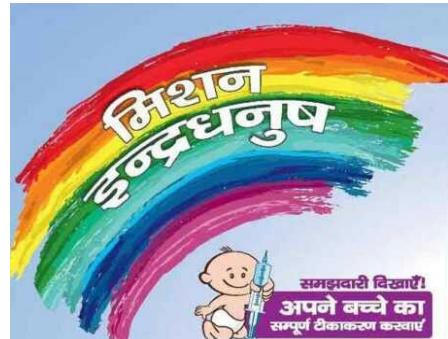
किस आयु में	कौन से टीके लगवाने हैं
जन्म के समय	बी.सी.जी., पोलियो 0, हेपेटाइटिस बी 0
6 सप्ताह	डी.पी.टी. 1, पोलियो 1 और हेपेटाइटिस बी. 1
10 सप्ताह	डी.पी.टी. 2, पोलियो 2 और हेपेटाइटिस बी. 2
14 सप्ताह	डी.पी.टी. 3, पोलियो 3 और हेपेटाइटिस बी. 3
9 महीने	खसरा, विटामिन ए
16–24 महीने	डी.पी.टी. और पोलियो की बूस्टर खुराक एम.एम.आर./एम.आर., विटामिन ए
5–6 साल	डी.पी.टी. की दूसरी बूस्टर खुराक
10 साल	टी टी
16 साल	टी टी

विधि-चार्ट को समझाने के पश्चात् प्रतिभागियों को खड़ा करके तालिका में दिये गये रिक्त स्थान को भरवायें –

किस आयु में	कौन से टीके लगवाने हैं
जन्म के समय पोलियो 0, हेपेटाइटिस बी 0
6 सप्ताह	डी.पी.टी. 1, पोलियो 1 और
10 सप्ताह	डी.पी.टी. 2, और हेपेटाइटिस बी. 2
14 सप्ताह पोलियो 3 और हेपेटाइटिस बी. 3
9 महीने विटामिन ए
16–24 महीने	डी.पी.टी. और पोलियो की खुराक एम.एम.आर./एम.आर., विटामिन ए
5–6 साल	डी.पी.टी. की बूस्टर खुराक
10 साल
16 साल	टी टी

मिशन – इन्ड्रधनुष

यूनियन हेल्थ एण्ड फैमिली वेलफेर मंत्रालय द्वारा 25 दिसम्बर 2014 को बच्चों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुये 'मिशन इन्ड्रधनुष' लॉच किया गया। इसका उद्देश्य 2020 तक देश के सभी बच्चों को टीकाकरण से लाभान्वित करना है। इन्ड्रधनुष में सात रंगों की तरह निम्नांकित 7 बीमारियों पर विजय पाने के लिये सात टीके लगाये जाने का प्रोग्राम है।



सात बीमारी –

1. कफ
2. हेपेटाइटिस
3. डिघीरिया
4. टिटनेस
5. पोलियो
6. तपेदिक
7. खसरा

इन सात बीमारियों को ठीक करने के लिये ये सात इंजेक्शन लगाये जाते हैं। यह प्रोग्राम मुख्यतः गरीबों के लिये लाभायक है।

राष्ट्रीय विसंक्रमीकरण कार्यक्रम

1.	शिशुओं के लिये जन्म पर	BCG और OPV-0 खुराक
2.	6 सप्ताह पर	BCG, DPT-1 और OPV-1 खुराक
3.	10 सप्ताह पर	DPT-2 और OPV-2 खुराक
4.	14 सप्ताह पर	DPT-3 और OPV-2 खुराक
5.	9 माह पर	खसरा
6.	16–24 माह पर	DPT और OPV
7.	5–6 वर्ष पर	BT की दूसरी खुराक दी जानी चाहिये यदि पहले टीकाकरण का स्पष्ट प्रमाण नहीं है
8.	10–16 वर्ष पर	टिटनेस टॉक्साइड–TT की दूसरी खुराक 1 माह के अन्तराल पर
9.	गर्भवती महिला के लिये	TT-1 या संवृद्धिकारक TT-2

सुगमकर्ता विद्यालयों हेतु सुझाव पर प्रतिभागियों से चर्चा करते हुये सत्र का समेकन करेगा—

1. शिक्षक विद्यालय में गंदगी से होने वाली बीमारियों व उपचार के प्रति बच्चों में जागरूकता विकसित करेगा। इस हेतु वाद–विवाद, कला प्रतियोगिता, नाटक का मंचन आदि गतिविधियाँ अपनायी जा सकती हैं।

2. बच्चों को विद्यालय के परिवेश की स्वच्छता के प्रति सजग करें, जैसे आस-पास गन्दगी न फैलाये, गन्दा पानी जिसमें मच्छरों के अण्डे होते हैं। परिसर व अपने घर के अन्दर व बाहर एकत्र न होने दें। अगर कहीं पानी एकत्र हो जाये जो उसमें मिट्टी का तेल डाल दें जिससे मच्छरों के अण्डे मर जायेंगे।
3. गाँव में मलेरिया प्रभावित इलाकों में स्वास्थ्य विभाग द्वारा मच्छर विरोधी मच्छरदानी उपलब्ध करायी जा रही है, जिसमें इस प्रकार का रसायन लगा हुआ है, जिसके सम्पर्क में आते ही मच्छर मर जाते हैं। उसकी उपलब्धता सुनिश्चित करें।
4. विद्यार्थियों के लिए वार्षिक स्वास्थ्य जाँच शिविरों का आयोजन करें तथा कृमि उन्मूलन की दवाइया

अध्याय—5

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

उद्देश्य—

- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों पर समझ विकसित करना।
- अच्छी आदतों के बारे में समझ बनाना।

प्रत्याशित परिणाम

- प्रतिभागी हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों से अवगत होंगे।
- प्रतिभागी बच्चों में स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों को विकसित करने के लिए प्रेरित होंगे।

कार्यकलाप— समूह चर्चा, चार्ट प्रदर्शन, फ्लैश कार्ड, रोल प्ले।

सहायक सामग्री—चार्ट पेपर, बोधपत्रक (फ्लैश कार्ड)

प्रस्तावना—

बालक एक अपरिपक्व मानव शरीर है, जो दिन प्रतिदिन विकसित होता है। बच्चा शरीर की रचना और कार्यों की दृष्टि से प्रौढ़ / परिपक्व व्यक्ति से भिन्न होता है। बच्चे की अस्थियाँ अपेक्षाकृत कोमल होती हैं। उसके हृदय की गति अधिक तेज एवं श्वसन अधिक द्रुत गति से होता है। बढ़ती आयु के साथ बच्चे का शरीर भार एवं आकार में भी बढ़ता रहता है। कोमल अवस्था होने के कारण वाह्य तत्व बड़ी शीघ्रता से बच्चे की वृद्धि और विकास को प्रभावित करते हैं।

वाह्य तत्वों का सकारात्मक प्रभाव बच्चे के शरीर पर तभी पड़ सकता है, जब उसका शरीर स्वस्थ होगा। “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है। दिनचर्या, पोषण, व्यक्तिगत स्वच्छता, वातावरणीय स्वच्छता, व्यायाम व खेलकूद, योगासन, शारीरिक मुद्रा, प्रदूषण, आनुवांशिक कारक, मादक पदार्थ, जनसंख्या, परीक्षा का तनाव आदि बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

अतः यह महत्वपूर्ण है कि बच्चों के स्वास्थ्य तथा उनको प्रभावित करने वाले कारकों की जानकारी शिक्षक को हो, जिससे वह बच्चों को भी उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों के प्रति जागरूक कर सके।

स्वस्थ जीवनशैली

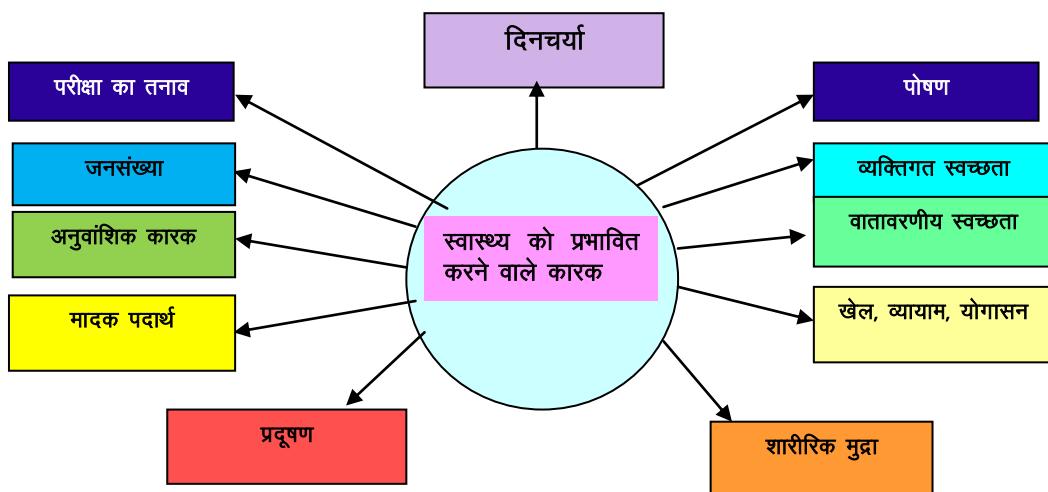
गतिविधि— सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों को 07 ग्रुप में बांटेगा। ‘जीवनशैली’ पहेली प्रतिभागियों को दिखाकर प्रत्येक ग्रुप को पहेली से स्वस्थ जीवनशैली को प्रभावित

करने वाले एक—एक कारक ढूँढने को कहेगा व हर कारक पर अपने ग्रुप में चर्चा करके बड़े समूह में चर्चा—परिचर्चा करके विषय—वस्तु को समेकित करेगा।

स्व	क	ख	ग	घ	च	छ	ज
च्छ	य	व्या	या	म्	झ	यो	ट
ता	म	त	र	ल	व	ज	क
स	ट	ठ	श	त्	ष	न	ह
य	द	थ्द	न	च	र्या	म	ट
मा	द	व	प	दा	र्थ	ल	म्
स	का	श्रा	त्म	क	ता	य	य

हमारी जीवनशैली में हमारे खाने, सोने, जागने, मनोरंजन करने, व्यायाम से लेकर पहनावे तक सब शामिल हैं जो हमारे जीवन की दशा व दिशा दोनों तय करते हैं।

एक स्वस्थ जीवनशैली से स्वस्थ आदतों का निर्माण होता है। सही दिनचर्या, पर्याप्त नींद, व्यक्तिगत स्वच्छता, सही भोजन, मादक—पदार्थों का निषेध व सकारात्मक सोच एक स्वस्थ जीवनशैली मुख्य घटक हैं।



दिनचर्या

दिनचर्या का व्यक्ति के स्वास्थ्य पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। जिस प्रकार सकारात्मक दिनचर्या से व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा रहा है, उसी तरह नकारात्मक दिनचर्या से व्यक्ति अस्वस्थ रहता है तथा अपने दैनिक कार्यों को ठीक प्रकार से नहीं कर पाता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी दिनचर्या निर्धारित करनी चाहिए तथा

उसका अनिवार्य रूप से पालन करना चाहिए। इससे व्यक्ति में स्वअनुशासन की भावना विकसित होती है।

दिनचर्या में मुख्य रूप से प्रातःकाल (सूर्योदय से पहले) उठकर अपने दैनिक कार्यों (शौच आदि) से निवृत्त होकर टहलना/व्यायाम/योगासन करना, स्नान करना, सुबह 8 से 9.00 के बीच नाश्ता करना, अपने काम पर जाना, 1.00 से 2.00 बजे के बीच में दोपहर का भोजन करना, शाम को 4.00 से 5.00 के बीच में चाय/हल्का नाश्ता एवं रात्रि को 8.00 से 9.00 बजे के बीच में रात्रि का भोजन एवं भोजनोपरान्त एक घण्टे बाद शयन।

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को पाँच समूहों में बाँटते हुए प्रत्येक समूह को अपनी दिनचर्या को चार्ट पेपर पर लिखने को कहेगा। तत्पश्चात् प्रत्येक समूह अपनी दिनचर्या का प्रस्तुतीकरण करेगा। जिस समूह की दिनचर्या सबसे अच्छी होगी, उसकी दिनचर्या को सुगमकर्ता द्वारा श्यामपट्ट पर लिखा जायेगा।

पोषण

पोषक पदार्थों को ग्रहण करके उनको शरीर की प्रत्येक कोशिका तक पहुँचाने की सम्पूर्ण किया को पोषण कहते हैं। उन सभी पोषक पदार्थों को जिनसे जीव ऊर्जा प्राप्त करते हैं और नये कोशिकी पदार्थों का संश्लेषण करते हैं, पोषक पदार्थ कहते हैं।

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को दो समूहों में बाँटेगा तथा उनसे प्रश्न करेगा कि प्रत्येक व्यक्ति को दिन में कितनी बार नाश्ता/भोजन करना चाहिए? समूहों द्वारा बताये गये बिन्दुओं को सुगमकर्ता द्वारा श्यामपट्ट पर लिखा जायेगा।

संभावित उत्तर—एक दिन में प्रत्येक व्यक्ति को चार बार नाश्ता/भोजन करना चाहिए।

सुगमकर्ता द्वारा फिर से प्रश्न किया जायेगा कि चार बार का नाश्ता/भोजन किस—किस समय करना चाहिए ?

संभावित उत्तर—लगभग प्रातः 8.00 से 9.00 के बीच में नाश्ता, दोपहर में 1.00 से 2.00 के बीच में दोपहर का भोजन (लंच), सायं 4.00 से 5.00 के बीच में हल्का नाश्ता तथा रात्रि में 8.00 से 9.00 के बीच में रात का भोजन (डिनर)। इस विवरण को सुगमकर्ता द्वारा श्यामपट्ट पर लिखा जायेगा।

अब सुगमकर्ता श्यामपट्ट पर निम्नलिखित चार कॉलम बनायेगा तथा प्रतिभागियों को चार समूहों में बाँटेगा—

सुबह का नाश्ता (8.00 से 9.00 बजे के बीच)	दोपहर का भोजन (1.00 से 2.00 बजे के बीच)	शाम का नाश्ता (4.00 से 5.00 बजे के बीच)	रात्रि का भोजन (8.00 से 9.00 बजे के बीच)

सुगमकर्ता प्रत्येक समूह से क्रमशः सुबह के नाश्ते में, दोपहर के भोजन में, शाम के नाश्ते में तथा रात्रि के भोजन में किन-किन खाद्य पदार्थों को सम्मिलित किया जा सकता है, को पूछते हुए उपरोक्त तालिका को भरेगा।

व्यक्तिगत स्वच्छता

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को दो समूहों में बाँटेगा तथा एक समूह को व्यक्तिगत स्वच्छता से सम्बन्धित फलैश कार्ड (चप्पल पहनना, शौच के बाद हाथ धोना, दाँतों को साफ करना, जीभ को साफ करना, चेहरा धोना, नहाना, नियमित नाखून काटना, नहाने के बाद शरीर को तौलिये से पोंछना, कपड़े पहनना, कंधी करना, खाना खाने के पहले तथा बाद में हाथ धोना, रात को खाना खाने के बाद दाँत-जीभ साफ करना आदि) देगा, जिसका क्रमशः प्रतिभागी मूक प्रदर्शन करेंगे तथा दूसरे समूह के प्रतिभागियों द्वारा उस गतिविधि का नाम बताया जायेगा। इस गतिविधि में सुबह से रात्रि तक व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत आने वाले कार्यों को क्रमवार किया जायेगा।

वातावरणीय स्वच्छता

गतिविधि—सुगमकर्ता द्वारा प्रतिभागियों से प्रश्न किया जायेगा कि वातावरणीय स्वच्छता में अन्तर्गत किन-किन बिन्दुओं को सम्मिलित किया जा सकता है।

संभावित उत्तर—घर की स्वच्छता, घर के बाहर की स्वच्छता, विद्यालय की स्वच्छता, सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता, सड़कों एवं नालियों की स्वच्छता और प्रदूषणव प्रदूषण का निवारण आदि।

खेल

खेल एक उल्लासपूर्ण स्वेच्छानुसार रचनात्मक क्रिया है। खेलकूद से होने वाले लाभ निम्नवत् हैं –

- खेलने से शरीर में स्फूर्ति आती है तथा आलस्य दूर होता है,
- शरीर के सभी अंग हष्ट-पुष्ट बनते हैं।
- खेल से सहयोग की भावना, सहनशीलता, अनुशासन, सहानुभूति आदि सामाजिक गुणों का विकास होता है।
- खेलों से बच्चों में संयम व नियमों के प्रति निष्ठा जागृत होती है।
- खेलों से श्वसन क्रिया तेज होती है तथा शरीर को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त होती है, जो हमारे शरीर में रक्त को शुद्ध करने का कार्य करती है।
- खेलों से मानसिक तनाव दूर होता है।
- खेलों के माध्यम से बच्चों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर प्राप्त होता है।

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से विद्यालय में होने वाले खेल-कूद तथा उनके लाभ पर एक मुक्त चर्चा करायें। प्राप्त बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर लिखते जायें।

- विभिन्न प्रकार की दौड़
- खो—खो
- कबड्डी
- बाधा दौड़
- लम्बी कूद
- रस्सी कूद
- बॉली बॉल
- रस्साकसी

इस गतिविधि के द्वारा प्रतिभागी खेलकूद के लाभ तथा विद्यालय में कराये जा सकने वाले विभिन्न खेलों को जान सकेंगे।

व्यायाम

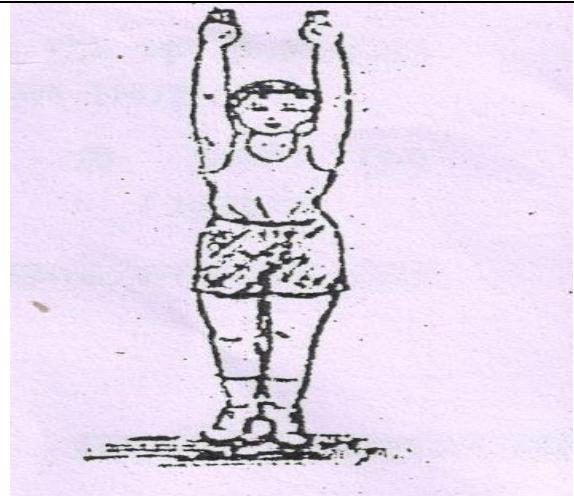
शरीर को चुस्त बनाने और शरीर की विकृतियों को दूर करने के लिए शारीरिक व्यायाम किये जाते हैं। अधिकतर शारीरिक व्यायाम खड़े होकर अथवा बैठकर किये जाते हैं। व्यायाम के महत्व निम्नवत् हैं—

- शरीर में अनुकूलन की स्थिति आना प्रारम्भ हो जाती है।
- हड्डियों के जोड़ सक्रिय हो जाते हैं।
- पेशियों में खिंचाव का खतरा कम हो जाता है।
- पढ़ाई में मन लगने लगता है तथा बच्चे सीखने में रुचि लेने लगते हैं।

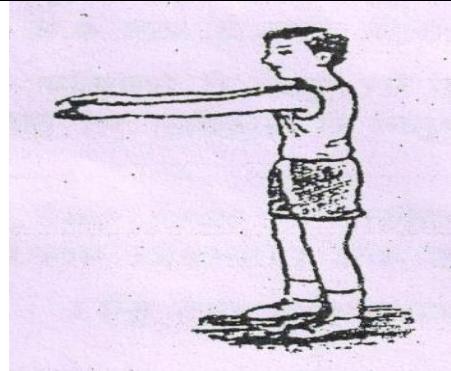
गतिविधि- विद्यालय में बच्चों से कौन-कौन से व्यायाम/पी0टी0 करायी जा सकती हैं, पर चर्चा के उपरान्त प्रतिभागियों को चार समूहों में बांट कर प्रत्येक समूह से दो-दो प्रतिभागियों को कोई भी दो व्यायाम करके प्रदर्शित करने को कहेंगे।

सामूहिक व्यायाम तालिका

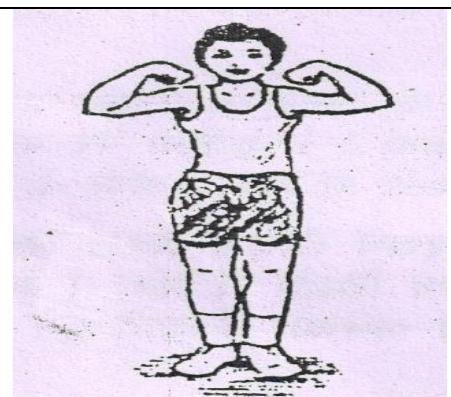
- 1 (क)** सावधान अवस्था में दोनों हाथों को सामने की ओर तानना, हथेली नीचे की ओर।
(ख) हाथ झुलाते हुए ऊपर ले जाना, हथेली ऊपर की ओर।
(ग) एड़ी उठाकर हाथ कंधों की सीध में लाना हथेली सामने की ओर।
(घ) हाथ आगे की ओर से नीचे लाकर सावधान अवस्था में आना।

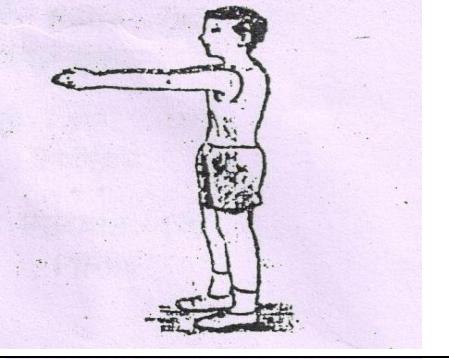
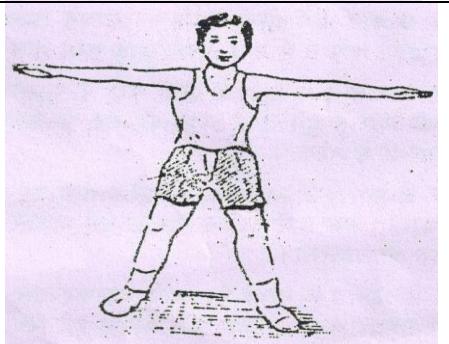
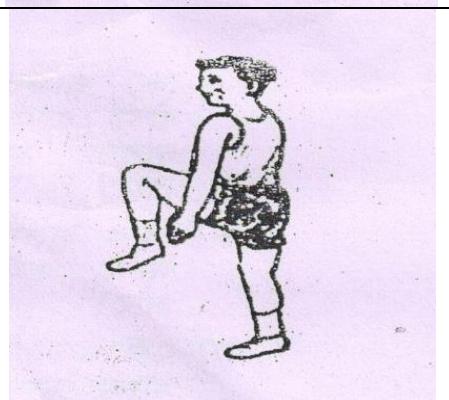


- 2 (क)** सावधान अवस्था में उछल कर पैरों में अन्तर व सामने ताली बजाना।
(ख) कन्धे की सीध में चुटकी बजाना, कोहनी कन्धे की सीध में तथा बगल में।
(ग) सामने ताली बजाना।
(घ) उछल कर सावधान अवस्था में आना।



- 3 (क)** सावधान अवस्था में मुट्ठी बन्द कर चित्र में दिखाये गये तरीके से बाजू मोड़ना।
(ख) हाथ अगल-बगल तानना। हथेली नीचे की ओर।
(ग) मुट्ठी बन्द कर बगल बाजू मोड़ना।
(घ) सावधान अवस्था में आना।



<p>5 (क) कूद कर पैर खोलकर हाथ आगे तानना, हथेली नीचे की ओर।</p> <p>(ख) कमर से सामने की ओर झुककर उंगलियों से जमीन छूना।</p> <p>(ग) वापस सीधे खड़े होना, हाथ आगे तने हों।</p> <p>(घ) कूद कर सावधान अवस्था में आना।</p>	
<p>6 (क) सावधान अवस्था में आगे झुककर उंगलियों से जमीन छूना।</p> <p>(ख) पंजो के बल बैठना, दोनों हाथ घुटनों के बीच में।</p> <p>(ग) घुटने सीधे करना, उंगलियों से जमीन का स्पर्श हो।</p> <p>(घ) पुनः सावधान अवस्था में आना।</p>	
<p>7 (क) कूद कर पैरों में अन्तर, हाथ दाये—बाये तानना, हथेली नीचे की ओर।</p> <p>(ख) कूद कर पैर मिलाना, सिर के ऊपर ताली।</p> <p>(ग) यथा अवस्था (क) में आना</p> <p>(घ) सावधान अवस्था में आना।</p>	
<p>8 (क) बायीं ओर मुड़कर बायें पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाना।</p> <p>(ख) दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाना।</p> <p>(ग) सिर के ऊपर ताली बजाना।</p> <p>(घ) सावधान अवस्था में आना।</p>	

- 9 (क)** दाहिनी ओर मुड़कर, दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाना ।
(ख) बायें पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाना ।
(ग) सिर के ऊपर ताली बजाना ।
(घ) सावधान अवस्था में आना ।



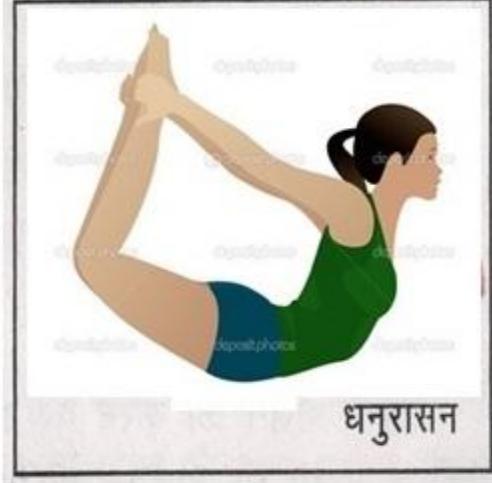
योगासन

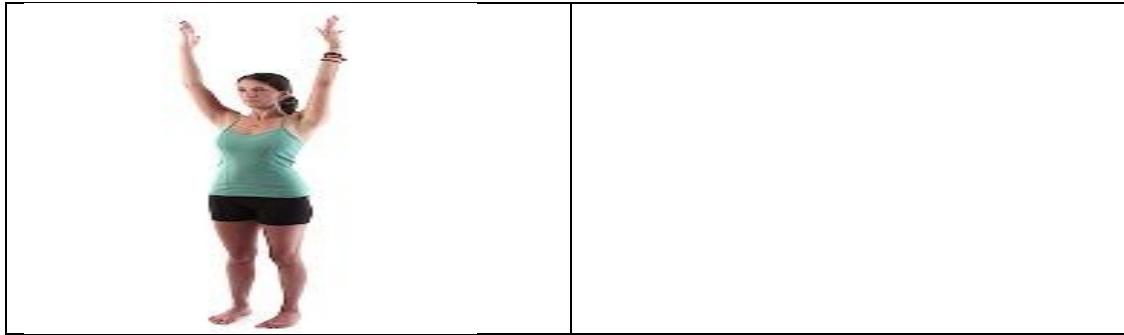
योग वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने आपको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, नैतिक, आध्यात्मिक रूप से सबल व स्वस्थ बनाता है। योगासन विद्यार्थी की ज्ञानेन्द्रियों को विकसित करते हुए दीर्घजीवी बनाते हैं तथा योगासन का मुख्य उददेश्य शरीर को लचीला बनाकर, माँसपेशियों में उचित तनाव लाकर मनोशारीरिक संतुलन बनाना है। योगासन का प्रभाव शरीर के विभिन्न तन्त्रों जैसे श्वसन, पाचन, उत्सर्जन, प्रजनन, परिसंचरण, तन्त्रिका और अन्तःस्नावी ग्रन्थियों पर पड़ता है।

योगासन के लाभ—

- योगासन शरीर को निरोगी तथा फुर्तीला बनाये रखता है।
- योगासन से शरीर को अनावश्यक औषधियों की आवश्यकता नहीं पड़ती।
- योगासन शरीर को स्वस्थ, सुडौल, सुन्दर तथा शक्तिशाली बनाये रखता है।
- योगासन से अकाल मृत्यु का खतरा कम हो जाता है।
- योगासन से एकाग्रता बढ़ती है।
- योगासन से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को चार समूहों में बांट कर, प्रत्येक समूह से किसी एक आसन को करने हेतु प्रोत्साहित करते हुए उस आसन का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव पर प्रतिभागियों से चर्चा करने को कहेगा। उदाहरणस्वरूप कुछ आसन तथा उनसे होने वाले लाभ नीचे दिये गये हैं, जिसे सुगमकर्ता सत्र के दौरान चार्ट द्वारा प्रदर्शित करते हुए स्पष्ट कर सकता है।

आसन	लाभ
पद्मासन	<ul style="list-style-type: none"> ➤ इससे रक्त प्रभाव उचित रूप से होता है। ➤ यह भूख बढ़ाता है। ➤ इससे वात का नाश होता है।
  धनुरासन	<ul style="list-style-type: none"> ➤ इससे रक्त का संचार उदर की तरफ काफी मात्रा में होने लगता है। ➤ पाचन शक्ति बढ़ जाती है। ➤ मेरुदण्ड लचीला तथा सशक्त बनता है। ➤ पेट की चर्बी घटती है। ➤ भुजाओं तथा कन्धे में मजबूती आती है।
 सिंहासन	<ul style="list-style-type: none"> ➤ इससे हृदय दृढ़ होता है। ➤ उदर का मोटापन दूर होता है। ➤ वाणी में मधुरता और ओज तथा मुख पर निखार आता है। ➤ नेत्र ज्योति और पाचन शक्ति तीव्र होती है।
ताङ्गासन	<ul style="list-style-type: none"> ➤ रीढ़ की हड्डी तनकर सीधी हो जाती है। ➤ इस आसन से बच्चों की लम्बाई बढ़ने में सहायता मिलती है। ➤ मेरुदण्ड सशक्त होता है।



**अनुलोम-विलोम प्राणायाम विद्यार्थियों हेतु विशेष रूप से लाभप्रद है क्योंकि
इससे विद्यार्थियों में एकाग्रता बढ़ती है।**

गतिविधि— सुगमकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगा की योग करते समय किन—किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। इस विषय पर प्रतिभागियों से मुक्त चर्चा करते हुए चर्चा बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर अंकित करता जायेगा।

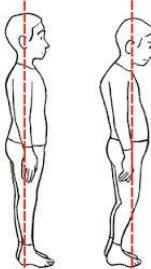
सम्भावित उत्तर—

1. आसन स्वच्छ, खुले, हवादार और शान्त वातावरण में ही करना चाहिए।
 2. आसन को सहज होकर करना चाहिए।
 3. आसन प्रातःकाल दैनिक कार्यों से निवृत्त होने के बाद करना चाहिए तथा आसन करने के आधा घण्टा बाद ही कुछ खाना चाहिए।
 4. आसन खाली पेट किसी समतल धरातल पर करने चाहिए।
 5. विशेष रोग से पीड़ित होने पर चिकित्सकीय सलाह के अनुसार ही आसन करने चाहिये।
 6. आसन करने से पूर्व आसन करने की सही विधि तथा उस आसन से होने वाले लाभ की जानकारी कर लेनी चाहिए।
- सुगमकर्ता योगासनों को करते समय ध्यान में रखने वाली बातों से प्रतिभागियों को अवगत कराते हुए समेकित करेगा।

शारीरिक मुद्रा

प्रायः विद्यालय में देखा गया है कि बच्चे सही आसन में नहीं बैठते हैं। वे झुककर वा गलत मुद्रा में पढ़ाई—लिखाई व अन्य कार्य करते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ बच्चों में खड़े होने, चलने आदि की मुद्रा सही नहीं होती है। सही मुद्रा में न बैठने, चलने, खड़े होने व टेलीविजन देखने से कई प्रकार के शारीरिक विकार उत्पन्न हो जाते हैं जैसे—रीढ़ का हड्डी का टेढ़ा होना, पीठ में दर्द होना, आंखों पर दबाव पड़ना आदि।

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों में से किन्हीं 6 प्रतिभागियों को उठाकर निम्नलिखित मुद्राओं को प्रदर्शित करने को कहेगा—

1—बैठने की सही स्थिति		जमीन पर बैठने की दशा में बच्चे सुखासन में बैठें व उनकी रीढ़ सीधी हो। कुर्सी में बैठने की दशा में कमर कुर्सी की पीठ से सटी हो और पैर लगभग समकोण की स्थिति में हों।
2—खड़े होने की सही स्थिति		शरीर का भार दोनों पैरों पर बराबर पड़े, एड़ी मिली हो व पंजे खुले हों।
3—लिखने की सही स्थिति		लिखते समय शरीर को आगे अधिक न झुकाएँ, कॉपी को आँखों से लगभग 1 फुट की दूरी पर रखें।
4—पढ़ने की सही स्थिति		बायें हाथ से किताब पकड़ें (खड़े होकर पढ़ने की दशा में व आँखों से लगभग एक फुट की दूरी हों)
5—भोजन करने की सही स्थिति		भोजन करते समय थाली अधिक पास व अधिक दूर न हो। अधिक झुककर भोजन नहीं करना चाहिए।
6—लेटने की सही स्थिति		पेट के बल नहीं लेटना चाहिए, सोने की स्थिति में करवट लेकर लेटना उचित है।

प्रदूषण

हम जानते हैं कि हवा, पानी, मिट्टी जैसे प्राकृतिक संसाधन हमारे लिए कितने महत्वपूर्ण हैं तथा इनकी स्वच्छता व शुद्धता हमारे जीवन के लिए कितनी आवश्यक है। यह सब जानते हुए भी हम प्रतिदिन अपने क्रियाकलापों से इनमें हानिकारक पदार्थों को मिलाकर या इनके संतुलित संघटनों को बिगड़कर इन्हें अशुद्ध करते जा रहे हैं। अपनी इस क्रिया के परिणामों को हम पर्यावरण प्रदूषण या संसाधनों का प्रदूषण कह सकते हैं, जो हमारे समक्ष वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण आदि के रूप में आते हैं और जीव-जगत को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करते हैं।



गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों के चार समूह बनायेगा तथा चार प्रकार के प्रदूषण यथा जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण एवं मृदा प्रदूषण के कारण को दर्शाता हुआ चित्र बनाने को तथा उस प्रदूषण के निवारण हेतु बिन्दुओं को चार्ट पर ही लिखने को कहेगा। इस गतिविधि हेतु प्रतिभागियों को कुल दस मिनट का समय दिया जाए। जिस समूह का कारण व निवारण का चित्र सबसे अच्छा होगा, उसे प्रोत्साहित किया जायेगा।

प्रदूषण	शरीर पर प्रभाव
वायु प्रदूषण	अस्थमा, फेफड़े में संक्रमण, अन्य श्वास संबंधी बीमारियाँ, प्रतिरोधक क्षमता में कमी, कैन्सर, ग्लोबल वॉर्मिंग
जल प्रदूषण	सूक्ष्म जीवों से होने वाले रोग जैसे टाइफाइड, कालरा, हेपेटाइटिस, पीलिया, पोलियो,
	रासायनिक प्रदूषण से होने वाले रोग जैसे—आर्सेनिक की अधिकता से चर्मरोग, फ्लोराइड की अधिकता से हड्डियों का कमजोर होना, दाँतों में विकृति होना।
मृदा प्रदूषण	एस्बेस्टोसिस, लंग कैन्सर, यकृत तथा गुर्दे सम्बन्धी रोग, पेट में कीड़े होना, कवक (फंगल) संक्रमण
ध्वनि प्रदूषण	सुनने में परेशानी, सिरदर्द, थकान व तनाव।
रेडियोधर्मी प्रदूषण	बच्चों में जन्मजात विकृति होना, जीनोम में परिवर्तन, गर्भपात, बन्ध्यता (infertility), ट्यूमर, कैन्सर आदि।

ग्रीन हाउस प्रभाव

वायु में कार्बन डाईऑक्साइड की उपस्थिति हरित गृह प्रभाव का निर्माण करती है, किन्तु इसकी अधिकता भूमण्डलीय तपन का कारण है, जिससे ध्रुवीय बर्फ तीव्र गति से पिघल रही है और बाढ़, चक्रवात, सामुद्रिक जलस्तर में वृद्धि तथा तटीय क्षेत्रों के डूबने के खतरे बढ़ते जा रहे हैं।

सुगमकर्ता यह चर्चा करे कि विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों को दूर करने में हमारी भूमिका निम्नवत् हैं—

- ✓ कूड़ा—करकट को खुले में न फेंकना व इनके निष्पादन की उचित व्यवस्था करना जैसे डस्टबिन आदि।
- ✓ खुले स्थानों पर शौच न करना।
- ✓ पटाखों का प्रयोग न करना।
- ✓ सीवेज अपशिष्ट का उचित निष्पादन करना।
- ✓ जल स्रोतों पर कपड़ों को न धोना तथा पशुओं को न नहलाना।
- ✓ जल के अपव्यय को रोकना।
- ✓ पैट्रोल/डीजल से चलने वाले वाहनों का उचित रख—रखाव करना।
- ✓ सी0एन0जी0 व बैटरी चलित वाहनों को प्रोत्साहित करना।
- ✓ ऊर्जा के वैकल्पिक साधनों का उपयोग करना।
- ✓ क्लोरोफ्लोरो कार्बन उत्पन्न करने वाले उपकरणों का कम से कम प्रयोग करना।
- ✓ कारखानों/उद्योगों को आबादी से दूर स्थापित करना तथा उनकी चिमनियों पर बैग—फिल्टर लगाना।
- ✓ कारखानों/उद्योगों के प्रदूषित जल को उचित उपचार के बाद ही जल स्रोतों में डालना।
- ✓ अस्पतालों के संक्रमित अपशिष्टों का उचित निष्पादन करना।
- ✓ कृषि में रासायनिक उर्वरकों एवं कीटनाशकों के स्थान पर जैविक उर्वरकों एवं कीटनाशकों का प्रयोग करना।
- ✓ मध्यम स्वर में संगीत व अन्य वाद यंत्रों को बजाना।
- ✓ वाहन में तीव्र ध्वनि वाले हॉर्न लगाने व बजाने पर प्रतिबंध लगाना।
- ✓ वृक्षों को न काटना। यदि आवश्यक हो तो एक वृक्ष काटने पर दो वृक्ष लगाने का प्रयास करना।
- प्लास्टिक की थैलियों के स्थान पर कपड़े के थैलों का प्रयोग करना।

मादक पदार्थ

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों में से किसी एक प्रतिभागी को निम्नलिखित कहानी पढ़कर सुनाने को कहेगा—

कहानी

रामू एक किसान था तथा अपने परिवार का मुखिया था। उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा था, परन्तु वह अपने बेटे रमेश से प्रतिदिन प्रातःकाल ही बीड़ी, गुटका व तम्बाकू मंगाकर खाता था। रमेश अपने पिता को गुटका, तम्बाकू व बीड़ी का सेवन करते देखता था। एक दिन उसने भी अपने पिता की देखादेखी गुटके के कुछ कण खाये, तो उसे चक्कर आने लगा। कुछ दिनों बाद रमेश ने फिर से गुटका खाया और उसे अच्छा लगा। अब रमेश को भी पान मसाला व गुटका खाने की आदत हो गयी और उसका पढ़ाई से मन हटने लगा। रमेश के पास जब पान मसाला खरीदने के लिए पैसे नहीं होते तो वह घर का छोटा-मोटा सामान चोरी करता तथा उन्हें बेच कर मिलने वाले पैसों से गुटका खरीदकर खाने लगा। कुछ दिनों बाद रामू बीमार पड़ गया। रामू डॉक्टर के पास गया और उनसे कहा कि “मुझे साँस लेने में परेशानी हो रही है और रह-रह कर खाँसी आ रही है। साथ ही मुँह से गाढ़ा बलगम निकल रहा है।” डॉक्टर ने उसका परीक्षण किया और बताया कि उसे टी०बी० हो गयी है।



अब सुगमकर्ता प्रतिभागियों से उपर्युक्त कहानी के सन्दर्भ में निम्नलिखित प्रश्न पूछेगा जिसके संभावित उत्तर प्रश्नों के नीचे उल्लिखित हैं—

प्रश्न 1—रामू प्रतिदिन प्रातःकाल क्या खाता था ?

उ० 1—रामू प्रतिदिन प्रातःकाल गुटका, तम्बाकू खाता था।

प्रश्न 2—गुटका तम्बाकू खाने से रामू को क्या हो गया ?

उ० 2—रामू को टी०बी० हो गया।

प्रश्न 3—रमेश ने पिता को देखकर क्या किया ?

उ० 3—रमेश ने भी गुटके के कुछ कण खाये।

प्रश्न 4—रमेश को क्या खाने की आदत पड़ गयी ?

उ० 4—रमेश को पान मसाला व गुटका खाने की आदत लग गयी।

प्रश्न 5—इसका रमेश पर क्या प्रभाव पड़ा ?

उ० 5—रमेश का पढ़ाई से मन हटने लगा और वह घर का छोटा-मोटा सामान चुराने लगा।

प्रश्न 6—रामू को टी०बी० होने का क्या कारण था ?

उ० 6—रामू लगातार गुटका, तम्बाकू व बीड़ी जैसे मादक पदार्थों का सेवन करता था, जिस कारण उसे टी०बी० हो गया।

बच्चों का मन बहुत ही संवेदनशील होता है। बच्चे अपने बड़ों और आस—पास के वातावरण से ही सीखते हैं। बच्चों को अच्छे संस्कार देना अभिभावकों की प्राथमिकता होनी चाहिए।

अब सुगमकर्ता प्रतिभागियों को स्पष्ट करेगा कि किस प्रकार गुटका, तम्बाकू व बीड़ी जैसे पदार्थों का नियमित सेवन करने से स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। ये मादक पदार्थ की श्रेणी में आते हैं, जैसे— गुटका, बीड़ी, सिगरेट, गुल मंजन, शराब, सफेदा भाँग, चरस आदि। उपरोक्त पदार्थों के सेवन से मनुष्य में टी०बी०, मुँह का कैंसर, अस्थमा जैसे रोग होते हैं। गुल मंजन से दांत खराब होते हैं। भाँग व चरस से ज्ञानेन्द्री पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है तथा कैंसर आदि जैसे जीवन धातक रोग हो जाते हैं। सुगमकर्ता मादक पदार्थों के सेवन से शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक प्रतिष्ठा में होने वाली हानियों के बारे में बतायेगा।

आनुवांशिक कारक

शारीरिक रचना की कतिपय विशेषताएँ, कार्य एवं स्वभाव वंश परम्परा के प्रभाव से पूर्व में ही निर्धारित होते हैं। माता—पिता, बाबा—दादी, परबाबा—परदादी, सभी उसको प्रभावित करते हैं। शारीरिक रचना की प्रकृति, शारीरिक व मानसिक विशेषताएँ पूर्वजों द्वारा प्रदत्त होती हैं। स्वस्थ शरीर और महत्वाकांक्षाएँ उन्हें पूर्वजों से ही विरासत में मिलती हैं। माता—पिता की बुरी आदतें बच्चों की शारीरिक व मानसिक दशा को कुप्रभावित कर सकती है। बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले आनुवांशिक कारक में शिक्षा, शिक्षक तथा विद्यालय अधिक हस्तक्षेप नहीं कर सकता परन्तु उपयोगी व आदर्श वातावरण प्रदान करके, इनके कुप्रभाव को अवश्य ही कम किया जा सकता है।

जनसंख्या

जनसंख्या का अर्थ केवल लोगों की संख्या बढ़ने से नहीं होता अपितु पर्याप्त मात्रा में संसाधन उपलब्ध होते हुए भी जब लोगों की आवश्यकताएँ पूरी न हों, तो यह कहा जा सकता है कि जनसंख्या बढ़ी है। अधिक जनसंख्या होने से गरीबी तो बढ़ेगी ही, साथ ही पोषण स्तर निम्न होने से रोगों को बुलावा मिलेगा। जनसंख्या बढ़ने से कृषि योग्य भूमि में कमी, आवास की समस्या, प्रतिव्यक्ति आय

में कमी, पीने योग्य जल की समस्या, खाद्यान्न एवं पोषण की समस्या, हरित क्षेत्र का हास, तापमान में वृद्धि, ऊर्जा की कमी, रसोई ईधन की समस्या, स्वच्छता तथा अपशिष्ट पदार्थों के उचित निष्पादन की समस्या, चिकित्सा सेवाओं की समस्या, गरीबी / बेरोजगारी की समस्या, दुर्घटनाओं में वृद्धि व पर्यावरण में परिस्थितिकीय असंतुलन भी बढ़ेगा।

परीक्षा का तनाव

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न करेगा –

प्रश्न 1. स्कूल जाने वाले बच्चों में परीक्षा के तनाव के क्या कारण हैं ?

संभावित उत्तर: असफल होने का डर, पढ़ाई का बोझ, अभिभावकों व शिक्षकों की अपेक्षाएँ, मानसिक तनाव, सहपाठियों से प्रतिस्पर्धा, परीक्षा प्रणाली।

प्रश्न 2. परीक्षाफल आने के बाद कुछ विद्यार्थी आत्महत्या कर लेते हैं, क्यों ?

संभावित उत्तर: अपेक्षित परीक्षाफल न आने के कारण तथा परिवार एवं समाज का भय।

उपर्युक्त संभावित उत्तरों पर सुगमकर्ता प्रतिभागियों से बच्चों में परीक्षा के तनाव के कारणों पर चर्चा करेगा तथा मुख्य बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर अंकित करेगा।

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से परीक्षा के तनाव को कम करने के उपाय पूछते हुये उन्हें ब्लैक-बोर्ड पर अंकित करता जायेगा।

परीक्षा के तनाव को कम करने के उपाय—

- ✓ बच्चे विद्यालय नियमित जायें और पढ़ाये गये विषयों के नोट्स बनायें।
- ✓ स्कूल की पढ़ाई के अतिरिक्त सप्ताह में 10–12 घंटे पढ़ाई करें।
- ✓ एक घंटा पढ़ने के बाद 10–15 मिनट का विश्राम दें।
- ✓ विषय को रटने के स्थान पर समझने का प्रयत्न करें।
- ✓ परीक्षा के पूर्व यथासंभव सभी विषयों की तैयारी कर लें। परीक्षा के ठीक पहले वाली रात में नया पढ़ने के लिए कुछ न छोड़ें, केवल रीविजन करें।
- ✓ स्वयं पर भरोसा रखें तथा अपनी कमजोरियों को पहचान कर उन्हें दूर करने का प्रयास करें। साथ ही हतोत्साहित होने से बचें।
- ✓ सकारात्मक सोचें – ‘मैंने मेहनत से पढ़ाई की है, मैं अवश्य सफल रहूँगी/रहूँगा’ इस सोच से चिन्ता कम होगी तथा विश्वास बढ़ेगा।
- ✓ परीक्षा के समय प्रश्नपत्र मिलने के बाद दस मिनट का समय लेकर प्रश्नपत्र को अच्छे से पढ़ें। जिन प्रश्नों का उत्तर आता हो, उनका उत्तर सबसे पहले दें।



- ✓ परीक्षा देने के बाद सहपाठियों से चर्चा न करें और न ही कॉफी-किताबों को देखकर उत्तरों की जाँच करें। बेहतर होगा कि थोड़ा आराम करें और अगली परीक्षा की तैयारी पर मन लगायें।

बच्चों में परीक्षा के तनाव को कम करने में माता-पिता व शिक्षक की भूमिका

गतिविधि— सुगमकर्ता प्रतिभागियों में रोल-प्ले के माध्यम से बच्चों में परीक्षा के तनाव को कम करने में माता-पिता व शिक्षक की भूमिका को अभिनित करने को कहेगा।

- ✓ माता-पिता व शिक्षक को बच्चों का मित्र बन जाना चाहिए ताकि उनकी समस्या को समझ सकें और उनकी मदद कर सकें।
- ✓ परीक्षा के बाद यदि पता चले कि आपका बच्चे को बहुत कम अंक मिले हैं, तो उसे डांटने-फटकारने की बजाय भविष्य में अच्छा करने के लिए प्रेरित करें।
- ✓ दूसरे बच्चों से अपने बच्चे की तुलना न करें।
- ✓ माता-पिता परीक्षा में अच्छे अंकों के महत्व को बच्चे को बतायें और बच्चे को अपनी क्षमता के अनुसार परीक्षा देने के लिए प्रेरित करें, परन्तु परीक्षा के पूर्व अच्छे अंक लाने हेतु दबाव न डालें।
- ✓ विषयों को परीक्षा हेतु तैयार करने के लिए समय-सारिणी तैयार करने में माता-पिता बच्चों की सहायता करें।
- ✓ बच्चों को कम से कम आठ घंटा सोने दें।

माता-पिता व शिक्षक बच्चों को यह बतायें कि सफलता व असफलता जीवन के दो पहलू हैं। असफलता से सीख लेकर हमें भविष्य की योजना तय करनी चाहिए।

निम्न आर्थिक स्थिति

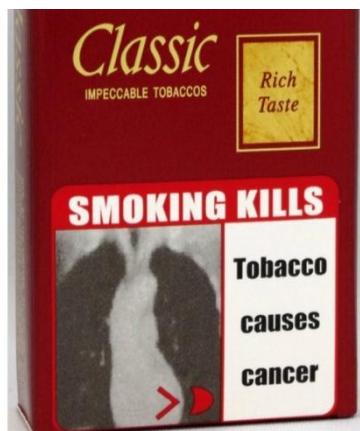
गरीबी कई समस्याओं की जड़ है। आज जहाँ महंगाई का समय है प्रत्येक वस्तुओं व सेवाओं के दाम में दिन-प्रतिदिन बढ़ोत्तरी हो रही है। वहीं हमारे देश में एक बड़ा समूह (खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में) गरीबी रेखा से नीचे जीवनयापन करने को मजबूर है। ऐसे में पर्याप्त तथा पोषणयुक्त संतुलित आहार सभी को उपलब्ध न हो पाने के कारण समुचित पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे बच्चों का शारीरिक ही नहीं वरन् सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रभावित होता है। बच्चे विभिन्न बीमारियों से ग्रसित होकर अस्वस्थ्य हो जाते हैं, जिससे उनका समुचित विकास नहीं हो पाता है।

अब सुगमकर्ता द्वारा अल्प आय में प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों, जिनमें पोषक तत्व अधिक मात्रा में पाये जाते हैं, स्थानीय, मौसमी फलों व सब्जियों के बारे में बतायेगा, जो कि आसानी से उपलब्ध हो सके।

अंत में सुगमकर्ता द्वारा सत्र का समेकन किया जायेगा।

तम्बाकू शराब व अन्य पदार्थों का नशा

31 मई विश्व तम्बाकू निषेध दिवस है। भारत में 60 प्रतिशत से अधिक तम्बाकू से अधिक तम्बाकू का सेवन करने वाले लोग यह जानते हैं कि इससे कैंसर, दिल का दौरा, स्ट्रोक, आस्थमा इत्यादि रोग हो सकते हैं फिर भी तम्बाकू की लत छोड़ने की दर 10 प्रतिशत से भी कम है। हम अक्सर देखते हैं कि तम्बाकू विक्रेता ने अपनी दुकान पर बड़े-बड़े शब्दों में लिखकर लगाया होता है कि तम्बाकू से कैंसर होता है।



Public interest message-
(<https://youtu.be/WDCxx5zWAIs>)

फिर भी तम्बाकू उत्पाद खरीदते वक्त हम इस बात को नजर अंदाज कर देते हैं। उपचार तम्बाकू की लत के कारण ऐसी बहुत सी धारणएं जो कि हमें फिर से इसका इस्तेमाल करने के लिए उकसा देती हैं। जैसे कि— मैं तम्बाकू का सेवन तो करता हूँ परन्तु मैं साथ में पौष्टिक आहार भी लेता हूँ इसलिए मुझे कैंसर नहीं हो सकता। मैं तो कभी-कभी इसका सेवन करता हूँ कैंसर तो उन्हें होता है जो प्रतिदिन इसका प्रयोग करते हैं। तम्बाकू का सेवन छोड़ने के बाद मैं बीमार और सुस्त महसूस करता हूँ या करती हूँ। मेरे पिता व दादा भी तो कब से इसका सेवन करते रहे हैं। अगर उनको कुछ नहीं हुआ तो मुझे भी कुछ नहीं होगा। तम्बाकू पदार्थों में लगभग 4000 रासायनिक तत्व होते हैं जिनमें से 69 कैंसर जनक होते हैं। 02 ग्लोबल एडल्ट
2009–10 के अनुसार,
52 प्रतिशत युवा
गये धुएँ का शिकार

तम्बाकू सर्व
घरों में सबसे अधिक
दूसरों द्वारा छोड़े
होते हैं।



खोज में यह पता चला है कि जिन घरों में बच्चों की मौजूदगी में धूम्रपान होता है। उन बच्चों में कान में संक्रमण, अस्थामा, निमोनिया और खाँसी आदि रोगों से ज्यादा बीमार रहते हैं। इसी प्रकार यदि किसी गर्भवती महिला के पास धूम्रपान किया जाता है तो उसकी कोख में पल रहे बच्चे को भी कई प्रकार की समस्याएं जैसे कि लो में शिशु की मृत्यु भी हो सकती है। लेकिन अगर समय रहते इसप्रकार से होने वाले कैंसर की लक्षणों और चिन्हों के द्वारा पहचान ली जाये तो इसका इलाज संभव है। अंत में यही कहा जा सकता है आपके सिर के बालों से लेकर पैरों के नाखूनों तक जितने भी अंग इसमें आते हैं तबाकू उन सभी अंगों के लिए घातक है।



स्कूली बच्चे अक्सर तम्बाकू शराब व अन्य नशीले पदार्थों की लत के शिकार हो जाते हैं। किशोरी बच्चों की भावात्मक शारीरिक व मानसिक आवश्यकतायें व्यस्कों से अलग होती हैं इसलिए इनसे व्यवहार करते समय विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है।

जिन बच्चों को किन्हीं कारणों से नशे की लत लग जाती है। वे अधिक आक्रामक हो जाते हैं, चोरी करना व बुरी संगत में रहना आरम्भ कर देते हैं। इन बच्चों के परिवार भी बुरी तरह प्रभावित होते हैं। इसलिए परिवारिक परामर्श व इलाज की आवश्यकता होती है। नशामुकित केन्द्र व माता पिता को मिलकर बच्चों की नशे की लत छुड़ाने की कोशिश करनी होगी अयन्था बच्चे स्कूल बीच में छोड़ कर अपना जीवन बर्बाद कर लेते हैं।

नोबेल पुरस्कार विजेता कैलाश सत्यार्थी ने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर करके भारत के बच्चों में नशा उन्मूलन हेतु राष्ट्रीय कार्य योजना बनाने की तरफ ध्यान दिलाया। सत्यार्थी की याचिका में शामिल कुछ चौंका देने वाले तथ्य आये –

State	% of addicted labour child	Type of addiction
-------	----------------------------	-------------------

Karnatak	88	alcohol
AndhraPradesh	80	alcohol
Delhi	23	alcohol
Chandigarh	80	alcohol
Tripura	35	alcohol
Meghalaya	96	tobacco
Sikkim	93	tobacco
Uttaranchal	90	tobacco
Goa	36	tobacco
Delhi	69.7	tobacco
Jharkhand, Jammu and Kashmir and Odisha	15	Heroin
Meghalaya	27.3	Heroin
Punjab	19.3	Heroin
Delhi, Uttar Pradesh and West Bengal	9-10	Heroin
Haryana	63.3	Cannabis
Meghalaya	50	Cannabis
Goa and Tripura	1.7	Cannabis

कारण—

1. परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा नशा सेवन (पिता)
2. दोस्तों में किसी द्वारा नशा करना व झूठा रौब जमाने के लिए नशा करने के लिए उकसाना।
3. स्कूल में पढ़ाई में अच्छा न होने का दबाव।
4. बहुत संकोची स्वभाव का होने के कारण अंतर्मुखी होना।

क्रियाकलाप—

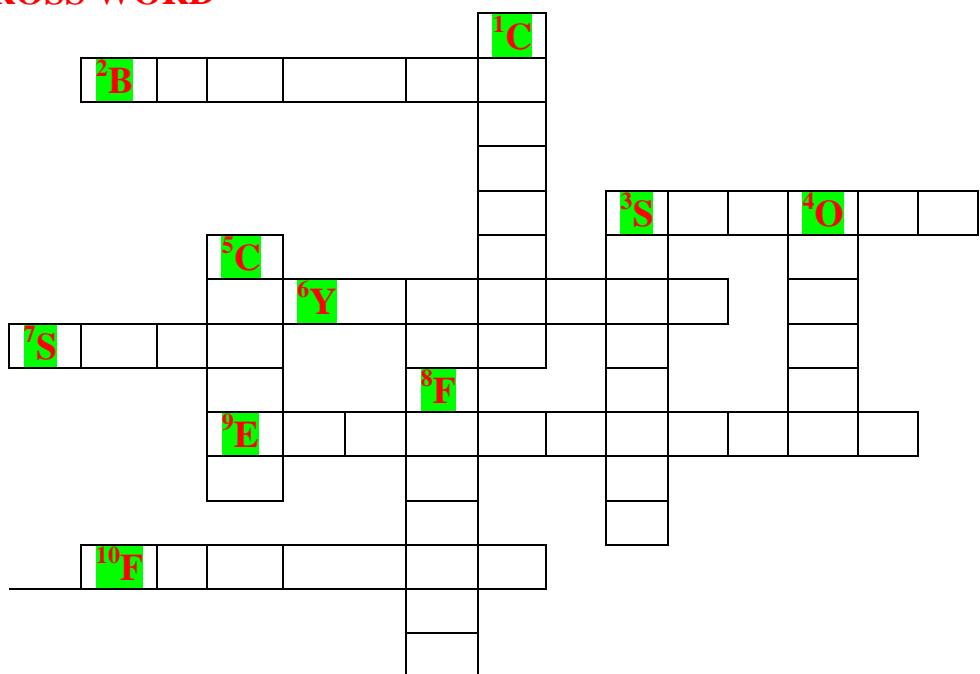
1. बच्चों के बीच इस समस्या पर वाद—विवाद प्रतियोगिता आयोजित करायी जाये।
2. आस—पास के किसी केस पर पूरा विश्लेषण करके बच्चों से निम्न सवाल पूछें गये—
 - क्या नशा करने वाले व्यक्ति का शारीर स्वस्थ है?
 - उसकी कमाई का कितना हिस्सा वह नशा व उससे होने वाली शारीरिक बीमारियों पर खर्च करता है।
 - क्या उसके परिवार के सदस्य दुखी नहीं हैं?

- क्या उसके परिवार का समाज में सम्मान है?
- क्या उस व्यक्ति के बच्चे स्कूल जाते हैं, स्वस्थ हैं और खुश हैं?
- नशे से बचने के लिए क्या उपाय हो सकते हैं?
- साथियों द्वारा नशे के लिए उकसाने व दवाब डालने पर क्या उपाय करेंगे?

बचाव के उपाय—

1. मन में ठाने।
2. ऐसे लोगों से दूरी।
3. परिवार व दोस्तों के पास रहने की कोषिष करें।
4. किसी खेल में हिस्सा ले।
5. नशा मुक्ति केन्द्र पर चिकित्सीय सहायता भी ले सकते हैं।
6. ध्यान मुद्रा में योग।

CROSS WORD



Down

1. सिगरेट में करीब 4000 c----- होते हैं।
3. ज्यादातर युवा स्मार्ट दिखने के लिए s----- पसन्द करते हैं।
4. धूमपान से शरीर की कोशिकाओं में o----- कम पहुंचती है।

5. धूमपान से फेफड़े का c----- होता है।
8. धूमपान न करना ही ज्यादातर स्मार्ट लोगों की f----- का राज है।
10. धूमपान करने से दिल की धड़कन f----- हो जाती है।

Across

2. अगर आप धूमपान नहीं करते हैं तो आपको आपकी b----- की पीले दांतों व सफेद बालों की चिंता करने की भी जरूरत नहीं है।
3. अगर आपके बगल वाला धूमपान करना है तो आप s----- हैंड धूपमान का शिकार हो रहे होते हैं।
6. सिगरेट से दांत y----- हो जाते हैं।
7. धूमपान न करने वालों की s----- स्वस्थ होती है।
9. सिगरेट के बचे टुकड़े e----- प्रदूषि करते हैं।

(Help: Smoking, chemicals, fitness, breath, oxygen, cancer, second, skin, Faster, yellow, environment)

शराब का नशा

Activity-

बच्चों को किसी ऐसे परिवार के बारे में (अवास्तविक) एक स्क्रिट करावायी जाये, जिसमें बच्चा पढ़ने में बहुत तेज हैं। घर पर पिताजी शराब पीकर झगड़ते हैं, सभी को मारते हैं और घर का सारा पैसा खर्च कर देते हैं। अगले दिन बच्चे की स्कूल फीस भी जमा नहीं हो पाती। शिक्षिका उसकी मदद करने के लिए फीस खुद जमा कर देती हैं। परन्तु अगले ही दिन ज्यादा शराब पीने से बच्चे के पिता की मृत्यु हो जाती है और मां भी गंभीर रूप से बीमार हो जाती है। घर का व छोटे भाई—बहनों के जीवन का भार उठाने के लिए वह बच्चा अपनी पढ़ाई बीच में छोड़कर एक दुकान पर मजदूरी करने लगता है।

Alcohol and the body-

(https://youtu.be/l_OoW_w-uM8)

ALCOHOLISM



शराब का मनुष्य के शरीर पर प्रभाव

शराब की लत के लक्षण :

पदार्थ का दुर्व्यसन या उस पर आश्रितता के लक्षण अगर आपको अपने अंदर इनमें से कोई भी लक्षण दिखता है तो अपने डॉक्टर नर्स—या मनोवैज्ञानिक सलाहकार से बात करें:

- मैं नियमित रूप से मदोन्मत्त हो जाता हूं या मुझे नषा हो जाता है।
 - मैं सेवन की बाबत, खासतौर से इस बाबत झूठ बोलता हूं कि कितनी बार और कितनी मात्रा मैं सेवन करता हूं।
 - मेरे द्वारा सेवन के बारे में जवाबःतलब करने पर बचावी रवैया अपना लेता हूं और गुस्सा हो जाता हूं।
 - मैं अपने परिवार और मित्रों से दूर रहने की कोषिष्ठ करता हूं।
 - मैं अन्य घराबियों—नषाखोर की संगत पसंद करता हूं।
 - मैं जिन कामों में रुचि लेता था अब उनमें मेरा मन नहीं लगता।
 - मैं घराब या नषीली दवाइयों के बारे में काफी चर्चा करता हूं।
 - मैं दूसरों पर घराब या नषीले पदार्थों के सेवन के लिए दबाव डालता हूं।
 - मैं कानूनी समस्या में फंसता रहा हूँ।
 - मैं नषे की हालत में या मत्त होकर वाहन चलाने या और यौन जोखिम उठाने जैसे खतरे मोल लेता हूं।
- BAC limit (blood alcohol content)= 0.03%**
- मैं काम पर या स्कूल जाने से पहले काम या स्कूल के समय के दौरान नषा करने की वजह से अच्छी तरह काम नहीं कर पाता।

<https://youtu.be/fc1j6PBA1OI>

कैंसर (Cancer)

04 फरवरी विश्व कैंसर दिवस है। कैंसर शरीर के विभिन्न अंगों की कोशिकाओं के अनियमित विभाजन को कहते हैं।

कैंसर के दो प्रकार

1. **Benign Tumor**—ये दूसरे अंगों में फैलता नहीं हैं और पूरी तरह ठीक हो सकता है।
2. **Malignant**—यह धीरे—धीरे दूसरे अंगों तक फैल जाता हैं और देर से पता चलने पर उपचार कठिन होता हैं। भारत में प्रति वर्ष 5 लाख लोग कैंसर से मरते हैं।

मुख्य रूप से युवा लोगों में मुख, ब्रेस्ट व सवाईकल कैंसर होता है। बच्चों में ल्यूकीमिया (ब्लड कैंसर), ब्रेन कैंसर ज्यादा होता है।

रिस्क फैक्टर/कारण—

कैंसर एक बहुआयामी रोग है जिसमें कई कारण मिलकर ही इस रोग को जन्म देते हैं।

1. तम्बाकू सेवन, सिगरेट या खैनी खाना।
2. मोटापा/ज्यादा वसा युक्त भोजन।
3. विकिरण
4. संक्रमण
5. रासायनिक कारखानों आदि से निकले Benzene, Arsenic, Cadmium, Polycyclic, hydrocarbon के प्रभाव से।
6. शराब
7. तनाव/शारीरिक श्रम या कसरत का अभाव
8. पारिवारिक इतिहास/आनुवांशिकता।
9. उम्र

रिस्क फैक्टर/कारण—

1. 50 वर्ष से ज्यादा के पुरुष
2. तम्बाकू व शराब का अत्यधिक सेवन
3. ज्यादा तेज धूप में देर तक काम करना।
4. एच०डी०वी० विषाणु का संक्रमण

निदान— रोगी अंग के एक टुकड़े की जांच द्वारा (BIOPSY)

इलाज—

1. आपरेशन द्वारा बीमार अंग निकाल लेना।
2. दवायें इंजेक्शन द्वारा देना
3. प्रभावित अंगों पर विकिरण के प्रयोग द्वारा कैंसर को दूसरे अंगों तक फैलने से रोकना।

4. एन्टीऑक्सीडेंट व विटामिन युक्त भोजन करने से दवाओं का बेहतर परिणाम मिलता है।

Oral Cancer (मुख)



(<https://youtu.be/L61tdT9HpFk>)

जब शरीर के ओरली कैविटी के किसी भी भाग में कैंसर होता है तो इसे ओरल कैंसर कहा जाता है। ओरल कैविटी में होंठ, गाल, लारग्रंथियाँ, कोमल वहार्ड तालू, यूवुला, मसूड़ों, टॉन्सिल, जीभ और जीभ के अंदर का हिस्सा आते हैं। इस कैंसर के होने का कारण ओरल कैविटी के भागों में कोशिकाओं की अनियमित वृद्धि होती है। ओरल कैंसर होने का जोखिम उम्र के साथ बढ़ता है। ओरल कैंसर के कई कारण जैसे— तम्बाकू, सिगरेट, पानमसाला, पान, गुटखा व शराब का अधिक व मुँह की साफ सफाई ठीक से न करना आदि हैं। इसकी पहचान के लिए डॉक्टर होठों, ओरल कैविटी, फारनेक्स (मुँह के पीछे, चेहरा और गर्दन) में शारीरिक जाँचकर किसी प्रकार की सूजन, धब्बे वाले टिश्यूवधाव आदि की जाँच करता है। कोई भी जख्म या अल्सर आदि मिलने पर उसकी बायोप्सी की जाती है। इसके बाद एंडोस्कोपिक जाँच, इमेजिंग इन्वेस्टिगेशन्स (कम्प्यूटरिडटोमोग्राफी अर्थात् सीटी), मैग्नेटिक रिसोनेन्स इमेजिंग (एम0आर0आई0) और अल्ट्रासोनो ग्राफी आदि की मदद से कैंसर की स्टेजेज का पता लगाया जाता है। कैंसर को विस्तार पाने में देर नहीं लगती और बढ़ी हुई स्थितियों में मरीज़ को बहुत दर्द होता है। उसे खाने पीने व सांस लेने में तो परेशानी होती ही है। साथ ही मुँह से खून भी आता है। गले में या आस-पास की जगह पर सूजन भी आ जाती है। गले में गाँव जैसी बन जाती है। मुँह खोलने में परेशानी होती है। गले में हमेशा खराश की समस्या रहने लगती है। थोड़ा सा भी मसालेदार भोजन खाने पर परेशानी होती है।

बचाव है आसान—

मुँह के कैंसर से बचाव आसान है और कुछ सावधानियाँ बरत कर कैंसर को होने से रोका जा सकता है। किसी भी प्रकार के तम्बाकू व गुटके जैसी चीजों का सेवन करें और अगर कर सकते हैं तो सावधानी बरतें। किसी भी प्रकार का नशा करने से बचें।

फेफड़ों के कैंसर—

आम तौर पर लंग कैंसर का सर्वोत्तम कार्सोज कहे जाने वाले कुछ बाहरी कारकों से उत्पन्न होता है। ये फेफड़ों में कैंसर युक्त सेल्स की असामान्य वृद्धि को बढ़ाते हैं। जब ये कैंसर युक्त सेल्स अनियंत्रित रूप से बढ़ती जाती हैं तब मिलकर ट्यूमर का निर्माण करती है। जैसे—जैसे कैंसर बढ़ता है यह फेफड़े के नजदीकी हिस्सों को नष्ट करता जाता है। पूरी दुनिया में होने वाले कैंसरों में सबसे अधिक फेफड़े के कैंसर रोगी ही होते हैं। पूरे विश्व में यह कैंसर प्रति वर्ष 0.5 प्रतिशत की दर से बढ़ रहा है।

फेफड़ों के कैंसर के महत्वपूर्ण लक्षण—

फेफड़ों के कैंसर के लक्षणों में 03 सप्ताह तक लगातार खांसी, लाल या थूक के साथ रक्ता आना, सीने में दर्द, शारीरिक व्यायाम के साथ साँस और अक्सर घरघराहट, छाती में संक्रमण, रक्त वाहिकाओं पर ट्यूमर के दवाब के असर से चेहरे और गर्दन की सूजन, नसों में दर्द या उस तरफ हाथ में कमजोरी, वनज में कमी, थकान, भूख में कमी आदि देखने को मिलते हैं।

उपचार की प्रक्रिया—

आरंभिक अवस्था में फेफड़े के कैंसर की पहचान करना कठिन है। शुरुआती अवस्था में इसके लक्षण नजर ही नहीं आते। कभी—कभी फेफड़े के कैंसर का पता किसी और वजह से कराये गये छाती के एक्सरेसे चलता है। धूम्रपान करने वालों को खांसी ठीक न होने पर एक्सरे या स्पाइरल सी0टी0 कराने पर इसका पता चलता है।

कैंसर की पहचान के बाद यह तय किया जाता है कि कैंसर किस प्रकार का है और इस का विस्तार कितना है। कुछ कैंसर जिनका विस्तार सीमित है, सर्जरी से निकाले जा सकते हैं। पर बढ़ी हुई अवस्था में दवाओं और रेडियो थेरेपी द्वारा कैंसर नियंत्रित किया जाता है। कुछ कैंसर, जिनमें छोटी—छोटी कोशिकाओं की प्रमुखता होती है उनके इलाज में दवाएं ही कारगर साबित होती हैं। फेफड़ों के कैंसर का इलाज चार प्रकार से किया जाता है— रेडिएशन, कीमोथेरेपी, सर्जरी और टारगेटेड थेरेपी।

Malignant Fibroadenoma of Breast

ब्रेस्ट कैंसर की गांठ

लक्षण—

1. बांह के नीचे दर्द जो कि मासिक चक्र के साथ कम-ज्यादा न हो।
2. ब्रेस्ट की त्वचा का लाल रंग का होना/त्वचा अन्दर धसना, निप्पल के चारों ओर की त्वचा का रंग बदलना।
3. धंसे हुए या उभरे हुए निप्पल (अस्वाभविक रूप से)
4. ब्रेस्ट के आकार में बदलाव

रिस्क फैक्टर/कारण—

1. 20 वर्ष तक की 0.6% महिलाओं तथा 70 वर्ष से अधिक की महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर पाया गया। 45 वर्ष से अधिक की आयु की महिलाओं में सर्वाधिक रूप से पाया जाता है।
2. पारिवारिक इतिहास
3. Estrogen हार्मोन की अधिक मात्रा।
4. बच्चों को दुग्ध पान न कराना।
5. शरीर का भार
6. शराब का सेवन
7. विकिरण
8. व्यवसायिक रूसे से रसायनों द्वारा

निदान—USG- Ultra sonomammography द्वारा गांठ का पता तथा FNAC द्वारा सिंरिज से ब्रेस्ट के अन्दर के तरल की जांच करके ब्रेस्ट कैंसर का पता लगाया जा सकता है।

उपचार— जैसे मुख के कैंसर के लिए

Cervical cancer (बच्चेदानी का कैंसर)

बच्चेदानी के मुख की कोशिकायें अनियंत्रित रूप से वृद्धि करने लगती हैं।

कारण—Human Pappiloma Virus (HPV) का संक्रमण, अस्वच्छ जीवनशैली

लक्षण— मासिक चक्र के दौरान भी रक्त स्त्रावए शारीरिक संबंध बनाने के दौरान व बाद में दर्द व रक्त स्त्राव, उदर के निचले हिस्से में दर्द, योनि से असामान्य स्त्राव।



निदान—PAP Smear(named after the scientist papanikolaou) टेस्ट, Ultra sonography

Cervical Cancer: Quick Facts

1,32,082 women in India are diagnosed with Cervical Cancer and 74,118 die from the disease each year

India contributes 1/4th of the total annual incidence of Cervical Cancer across the globe

It is the most common cancer affecting Indian women



उपचार— बच्चेदानी को निकाल देना, कैंसर की दवायें इंजेक्शन द्वारा देना, विकिरण द्वारा कैंसर फैलने से रोकना।

<https://youtu.be/400iOxn2CB0>

<https://www.onlymyhealth.com/health-videos/cervical-cancer-hone-ke-karan>

कैंसर से बचाव व इलाज में सावधानियां

शुरुआती स्टेज पर कैंसर पूर्ण रूप से ठीक हो सकता है। देर से पता लगने पर कभी—कभी ठीक नहीं हो पता है और मृत्यु निश्चित होती है।



अध्याय—6

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में विद्यालय व समुदाय की भूमिका

उद्देश्य—

- स्वस्थ एवं स्वच्छ विद्यालय व समुदाय की संकल्पना स्पष्ट करना।
- विद्यालय परिसर को स्वस्थ एवं स्वच्छ बनाने में समुदाय की भूमिका तथा समुदाय को स्वस्थ व स्वच्छ बनाने में विद्यालय की भूमिका पर चर्चा करना।
- शिक्षकों एवं बच्चों में सामुदायिक भावना जागृत करना

प्रत्याशित परिणाम—

- विद्यालयी स्वच्छता एवं बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील हो सकेंगे।
- बच्चों को स्वास्थ्य सम्बन्धी पर्याप्त जानकारी दे सकेंगे।
- प्रतिभागी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के संदर्भ में विद्यालय व समुदाय की भूमिका को स्पष्ट रूप से समझ सकेंगे।
- विद्यालय विकास हेतु सरकारी एवं गैरसरकारी संस्थानों से सहयोग प्राप्त कर सकेंगे।

कार्यकलाप—समूह चर्चा, गहन विचार—विमर्श, चित्रों का प्रदर्शन, कहानी, केस स्टडी।

आवश्यक सामग्री—चार्ट पेपर, मार्कर

प्रस्तावना—किसी बच्चे के व्यक्तित्व निर्माण में विद्यालय और उसके सामाजिक परिवेश की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विद्यालय में गुणवत्ताप्रक शिक्षा के साथ ही स्वस्थ एवं सुरक्षित वातावरण बच्चों का अधिकार है। विद्यालय समुदाय के लिये ऊर्जा गृह का कार्य करता है। विद्यालय का आदर्श रूप में होना परमावश्यक है, जिससे कि बच्चों एवं समुदाय के समक्ष उदाहरण प्रस्तुत किया जा सके। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विद्यालय का वातावरण स्वच्छ, प्रेरणादायक, सुन्दर, सुरक्षित एवं भयमुक्त होना चाहिए।

विद्यालयी वातावरण के सुधार में सुमदाय की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, कहा भी गया है कि विद्यालय समाज का लघुरूप है। अतः यदि समुदाय विद्यालय एवं बच्चों की स्वच्छता के प्रति सजग होगा तो विद्यालय का वातावरण स्वच्छ एवं स्वस्थ होगा। साथ ही बच्चों को विद्यालयी वातावरण में अच्छी आदतों को सीखने के अधिकाधिक अवसर उपलब्ध होंगे। समुदाय और विद्यालय एक दूसरे के पूरक हैं।

विद्यालय व समुदाय अपने विकास के लिए एक दूसरे पर निर्भर हैं। इसी क्रम में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के क्षेत्र में भी विद्यालय का सहयोग समुदाय को व समुदाय का सहयोग विद्यालय को प्राप्त होना चाहिए।

सत्र का प्रारम्भ कविता संख्या 2 (आओ, कुछ करके) के वाचन/गायन से होगा।

आज हम लोग बड़े समूह में चर्चा करेंगे कि समुदाय और विद्यालय एक—दूसरे को स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के संदर्भ में किन—किन क्षेत्रों में सहयोग प्रदान कर सकते हैं।

गतिविधि 1— सुगमकर्ता प्रतिभागियों के दो समूह बनायेगा। एक समूह से 'विद्यालय द्वारा समुदाय' तथा दूसरे समूह से 'समुदाय द्वारा विद्यालय' के सहयोग के क्षेत्र पर चर्चा करते हुए बिन्दुओं को श्यामपट्ट/श्वेतपट्ट पर अंकित करेगा।

संभावित उत्तर —

➤ **विद्यालय द्वारा समुदाय के सहयोग के क्षेत्र—**

1. अच्छी आदतों के विकास में शिक्षक एवं बच्चे समुदाय के लोगों को जागरूक कर सकते हैं।
 2. शिक्षक महामारी/संक्रामक रोगों से बचाव के तरीकों के सम्बन्ध में समुदाय को जानकारी दे सकते हैं।
 3. विद्यालय समुदाय की धरोहर है, ऐसी मानसिकता का विकास समुदाय में जागृत करना।
 4. पोषक तत्वों की जानकारी व समय पर खाने—पीने की आदतों के विकास में सहयोग।
 5. शिक्षक बच्चों के व्यक्तिगत व विद्यालयी स्वच्छता के सम्बन्ध में समुदाय को जानकारी प्रदान कर सकते हैं।
 6. पर्यावरणीय संरक्षण व सुरक्षा हेतु समुदाय में जागरूकता पैदा करना जैसे—पालीथीन का प्रयोग, पौधों की सुरक्षा, वृक्षों की कटाई आदि।
 7. राज्य सरकार/केन्द्र सरकार द्वारा बच्चों हेतु चलाई जा रही विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी योजना के विषय में समुदाय को जानकारी उपलब्ध कराना।
- इसी प्रकार से कुछ अन्य क्षेत्र भी चिन्हित हो सकते हैं।

➤ **समुदाय द्वारा विद्यालय के सहयोग के क्षेत्र—**

1. परिसर की स्वच्छता में सहयोग।

2. विद्यालय भवन के रखरखाव व स्वच्छता में सहयोग।
 3. बच्चों को नियमित एवं साफ-सुथरे रूप में विद्यालय भेजने में समुदाय का सहयोग।
 4. मध्याहन् भोजन में समुदाय का सहयोग।
 5. कचरा प्रबन्धन में समुदाय की भूमिका आदि।
- इसी प्रकार से कुछ अन्य क्षेत्र भी चिन्हित हो सकते हैं।

गतिविधि—इसके पश्चात् सुगमकर्ता विद्यालय द्वारा समुदाय के सहयोग के क्षेत्रों तथा समुदाय द्वारा विद्यालय में सहयोग के क्षेत्र बड़े समूह में चर्चा से प्राप्त प्रत्येक बिन्दु पर छोटे समूहों में चर्चा करायेंगे व बड़े समूह के समुख समूहवार प्रस्तुतीकरण करायेंगे।

सुगमकर्ता सकारात्मक समालोचना के साथ उपरोक्त क्षेत्रों में प्रतिभागियों को विभिन्न सन्दर्भित गतिविधियों पर प्रतिभाग कराकर स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में विद्यालय व समुदाय के परस्पर सहयोग की अवधारणा को स्पष्ट करेंगे। सुगमकर्ता यह कहते हुए समेकित करेगा कि समुदाय की आवश्यकता की पूर्ति के लिए विद्यालय से सकारात्मक शुरुआत हो सकती है, परन्तु स्वास्थ्य और स्वच्छता को समग्र रूप से सुनिश्चित करने के लिए समुदाय की समझ व आदतों में परिवर्तन आना भी आवश्यक है। जब समुदाय स्वास्थ्य व स्वच्छता की आवश्यकता अनुभव करेगा तभी वह इस हेतु विद्यालय में भी सहयोग प्रदान करेगा।

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों से निम्न केस रस्तड़ी पढ़वायें।

‘जनपद बाराबंकी में प्राथमिक विद्यालय विशुनपुर द्वितीय में समुदाय के कुछ लोगों द्वारा विद्यालय समय के उपरान्त विद्यालय परिसर में अपने जानवर बौँधने, गन्दगी फैलाने व अन्य अवांछनीय कार्य किये जा रहे थे। इससे विद्यालय प्रबंधन व बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा था। विद्यालय के प्रधानाध्यापक द्वारा कई प्रयास किये गये, परन्तु कोई सुधार न आया। अन्ततः प्रधानाध्यापक महोदय ने समुदाय के सदस्यों की बैठक बुलायी व समुदाय के सदस्यों को विद्यालय की स्वच्छता से सम्बन्धित समस्याओं के निवारण हेतु समुदाय के उन्हीं सदस्यों को दायित्व सौंप दिया, जो वहाँ रहते थे। इसका परिणाम यह था विद्यालय के पास से आते-जाते सदस्यों ने विद्यालय पर नजर रखने शुरू कर दी साथ ही अव्यवस्था फैलाने वाले लोगों पर नियंत्रण करने का प्रयास किया। स्थानीय प्रयासों से इस समस्या का निवारण हो गया।

सुगमकर्ता इसके पश्चात् प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछेगा—

1. विद्यालय में क्या समस्या थी?
2. समस्या के संदर्भ में प्रधानाध्यापक द्वारा क्या उपाय किये गये?
3. समस्या का निवारण किसके सहयोग से हुआ?
4. समस्या के निवारण से क्या परिवर्तन आये?

सुगमकर्ता प्रतिभागियों द्वारा प्राप्त उत्तरों को समेकित करेगा तथा यह स्पष्ट करेगा कि विद्यालय व समुदाय परस्पर सहयोग से स्वस्थ व स्वच्छ वातावरण का निर्माण कर सकते हैं। जब तक समुदाय व विद्यालय एक दूसरे के प्रति अपने दायित्वों को नहीं समझेंगे तब तक वे सार्थक रूप से सहयोग नहीं प्रदान कर पायेंगे। विद्यालय व समुदाय एक दूसरे के प्रति अपनी—अपनी जबाबदेही का अनुभव करते हुये अपनी—अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करें। तभी उनके छोटे—छोटे प्रयास विद्यालय व समुदाय में स्वस्थ व स्वच्छता सुनिश्चित करने में सार्थक शुरूआत सिद्ध हो सकेंगे।

गतिविधि—सुगमकर्ता निम्नलिखित कहानी को एक प्रतिभागी से पढ़वायेगा।

‘रागिनी व दीपक की कहानी’

रागिनी और उसका भाई दीपक परिषदीय प्राथमिक विद्यालय में पढ़ते हैं। रागिनी बड़ी है, कक्षा—7 में पढ़ती है और दीपक छोटा है, कक्षा—3 में पढ़ता है। पिछले कई दिनों से विद्यालय में अनुपस्थित चल रहे थे। विद्यालय की शिक्षिका श्रीमती गीता ने जब यह बात अनुभव की, तो उन्होंने विद्यालय के अन्य बच्चों से दोनों भाई—बहिनों के लगातार अनुपस्थित रहने का कारण पूछा। बच्चों ने बताया कि वे बीमार हैं। गीता जी ने उन बच्चों को रागिनी और दीपक के माता—पिता को विद्यालय बुलाने के लिए कहा। कुछ दिन इन्तजार करने के बाद भी जब रागिनी व दीपक के माता—पिता विद्यालय नहीं आये, तो एक दिन विद्यालय की छुट्टी होने के पश्चात गीता जी ने स्वयं बच्चों के घर जाने का निर्णय लिया। जब गीता जी रागिनी और दीपक के घर पहुँचीं, तो घर में फैली गन्दगी को देखकर उन्हें लगता है कि बच्चों के लगातार बीमार रहने का कारण यही है। गीता जी को देखकर बच्चों के माता—पिता भी असहज महसूस कर रहे थे। गीता जी ने उन्हें नमस्ते कर सहज भाव से हाल—चाल पूछा और कहा, ‘मैं यूँ ही आप से मिलने आ गयी। दीपक और रागिनी कहाँ हैं और उनके क्या हाल—चाल है?’ रागिनी की माँ बताती हैं कि बच्चे बीमार हैं व चारपाई पर लेटे हैं। गीता जी बच्चों के पास जाती हैं और उनसे हाल—चाल पूछती हैं, तब दीपक शिक्षिका को बताता है कि उसके पेट में दर्द रहता है और उसका विद्यालय आने का मन नहीं करता है। गीता जी बच्चों के माता—पिता को बुलाती हैं और बताती हैं कि दीपक की बीमारी की वजह घर में फैली गन्दगी तथा खराब आदतें हैं। ये सुनकर दीपक के माता—पिता को अच्छा

नहीं लगा। गीता जी उनकी मनोदशा को भाँपते हुये बोली कि आप असहज महसूस न करें और परेशान न हों। मैं आपको दीपक की बीमारी के कारण व निवारण बताती हूँ जिससे दीपक बार-बार बीमार नहीं पड़ेगा।

उपायों को सुनकर माँ कहती हैं कि आप पहले क्यों नहीं आयीं, अगर आप पहले आ जाती तो दीपक बीमार नहीं होता। इन उपायों को अपनाने के बाद दीपक शीघ्र स्वस्थ हो गया और नियमित विद्यालय जाने लगा।

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से यह जानने की कोशिश करेगा कि वे कौन से उपाय हैं जो गीता जी ने बच्चों की माँ को बताये। समूह द्वारा बताये गये उपायों को ब्लैकबोर्ड पर अंकित भी करेगा।

संभावित उत्तर-

1. घर में गन्दगी होने से मकिखयाँ—मच्छर व अन्य बीमारियों के वाहक आते हैं, जिससे हैजा, पीलिया जैसी बीमारियाँ होने की संभावना रहती है। अतः घर में सफाई रखना आवश्यक है।
2. भोजन बनाने में स्वच्छता का ध्यान न रखने व सही प्रकार से भोजन न पकाने से भी स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
3. बच्चों को सुबह उठकर शौच करने, शौच के उपरान्त साबुन से हाथ धोने, साबुन से साफ जगह पर साफ पानी से नहाने, नहाने के बाद धूप में सुखाये गये कपड़े पहनने, कभी भी गीले कपड़े न पहनने जैसे अच्छी आदतें सिखानी चाहिए।
4. सब्जियों को धोने के बाद ही काटें। इससे सब्जियों की ऊपरी सतह पर लगे कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।
5. भोजन सदैव समय पर करना चाहिए तथा भोजन स्वास्थ्यवर्द्धक होना चाहिए। भोजन में दाल, चावल, हरी सब्जियाँ, रोटी, धी, तेल, फल और दूध से बने खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करना चाहिए। भोजन सदैव भली प्रकार चबाकर शांत मन से करना चाहिए। भोजन पकाने का स्थान एवं खाने का स्थान साफ—सुथरा होना चाहिए।

इसी प्रकार से कई अन्य बिन्दु प्रतिभागियों से प्राप्त होंगे। उन पर संक्षिप्त चर्चा के उपरान्त सुगमकर्ता श्यामपट्ट पर अंकन करेगा। इसके पश्चात सुगमकर्ता दूसरे प्रतिभागी को कहानी का शेष भाग पढ़ने को कहेगा। जब गीता जी ने रागिनी के विद्यालय न आने का कारण पूछा, तो रागिनी की माँ गीता जी को बताती हैं कि रागिनी माहवारी के कारण विद्यालय नहीं जा पा रही है, गीता जी रागिनी की माँ को समझाती हैं कि यह एक सामान्य प्रक्रिया है, उसके लिए विद्यालय से अनुपरिथित रहने की आवश्यकता नहीं है। गीता जी रागिनी की माँ को कुछ उपाय बताती हैं।

सुगमकर्ता बड़े समूह में पूछेगा कि गीता जी ने रागिनी की माँ को कौन-कौन से उपाय बताये हैं। सुगमकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूहों से प्राप्त उपायों को ब्लैकबोर्ड पर अंकित करेगा। जैसे—

1. महावारी के समय व्यक्तिगत सफाई पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।
2. रागिनी को माहवारी के दिनों में भली प्रकार से नहाने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. सेनेटरी नैषिकन को दिन में दो-तीन बार बदलना चाहिए।
4. यदि पेट में दर्द हो, तो गर्म पानी से सिकाई करनी चाहिए। सिकाई से भी आराम न हो, तो चिकित्सक की परामर्श से दवा देनी चाहिए।

उपरोक्त प्रकार से ही प्राप्त अन्य उपायों का भी सुगमकर्ता चर्चा उपरान्त श्यामपट्ट पर अंकन करेगा। गीता जी द्वारा बताये गये उपायों को समझने के बाद रागिनी व उसकी माँ की सोच में सकारात्मक परिवर्तन आये। रागिनी और दीपक गीता जी के बताये हुये उपायों को अपनाते हैं और वे जल्दी ही नियमित विद्यालय आने लगते हैं।

गतिविधि: सुगमकर्ता द्वारा समुदाय के उन स्थानों की चर्चा प्रतिभागियों से की जाये जिनमें स्वच्छता की आवश्यकता है तथा इस हेतु क्या उपाय किये जा सकते हैं।

संभावित उत्तर: जैसे नालियों, सड़क, सार्वजनिक पार्क/चबूतरा/बैठने का स्थान, सार्वजनिक शौचालय, जानवरों को बांधने की जगह, हैण्डपाइप के आस-पास की जगह की सफाई, जानवरों से होने वाली गन्दगी (गोबर आदि) का निष्पादन, कूड़ादान प्रबंधन

उपाय: समय-समय पर साफ-सफाई करायी जाए, मच्छरों की रोकथाम हेतु दवाई का छिड़काव किया जाए, कचरा पेटी लगायी जाए, सामुदायिक सहभागिता एवं श्रमदान से भी उपरोक्त कार्य कराये जा सकते हैं।

विद्यालय व समुदाय के स्वास्थ्य व स्वच्छता का लक्ष्य शिक्षकों, स्वास्थ्य कर्मियों, छात्र-छात्राओं, अभिभावकों एवं समुदाय के सहयोग से सम्भव हो सकता है। यह सहयोग प्राप्त करने के लिए कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए जैसे—

सुगमकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह को उपर्युक्त कहानी के संदर्भ में समेकित करेंगे कि किस प्रकार विद्यालय व समुदाय के परस्पर सहयोग से स्वास्थ्य व स्वच्छता के संदर्भ में प्रयास किये जा सकते हैं।

विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से सम्बन्धित अच्छी आदतों को सीखें और परिवार एवं समुदाय में जाकर उन आदतों का अभ्यास कर अपने जीवन में अपनायें। ये बच्चे परिवार व समुदाय के अन्य सदस्यों को अच्छे आदतों को अपनाने हेतु प्रेरित करेंगे। इस प्रकार सहज रूप से समुदाय में स्वास्थ्य व स्वच्छता के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा। समुदाय के सदस्यों को भी समय—समय पर विद्यालय में आमंत्रित करना चाहिए। समुदाय भी बच्चों में व स्वयं में सही परिवर्तनों को अनुभव कर विद्यालय के महत्व को समझेगा और विद्यालयी गतिविधियों व प्रबंधन में सहयोग देने में प्रयासरत होगा। समुदाय के सहयोग के अभाव में विद्यालय में स्वास्थ्य व स्वच्छता सुनिश्चित करना मात्र एक सपना ही होगा। विद्यालय व समुदाय की परस्पर निर्भरता व सहयोग ‘मील का पत्थर’ साबित हो सकता है।

विद्यालय हेतु सुझाव—विद्यालय में बच्चों के स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति शिक्षक की भूमिका तो है ही, उसके साथ—साथ समुदाय की भूमिका भी कम नहीं है। विद्यालय में शिक्षक अपने स्तर से बच्चों के स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर ध्यान देते हैं, परन्तु विद्यालय द्वारा भी समुदाय से सहयोग की अपेक्षा होती है। विद्यालय गाँव में होता है, उसकी स्वच्छता का उत्तरदायित्व समुदाय का होता है। विद्यालय को अपने स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी उद्देश्यों की पूर्ति हेतु समुदाय को जागरूकएवं उनसे सहयोग प्राप्त करने की महती आवश्यकता होती है।

1. अभिभावकों की बैठक बुलाकर विद्यालय की नियमित स्वच्छता के सन्दर्भ में समयदान, आर्थिक सहयोग एवं समन्वय स्थापित करने हेतु प्रयास किये जाने चाहिए। स्थानीय स्तर पर लोगों की जागरूकता हेतु प्रभात फेरी, दीवार लेखन, सूक्ति लेखन, स्लोगन, वाक्य लेखन तथा स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी कार्यक्रम का संचालन किया जाना चाहिये।
2. गाँव के कुछ संभ्रान्त व्यक्तियों एवं अन्य सदस्यों के साथ साप्ताहिक एवं मासिक बैठक आयोजित की जाए तथा विद्यालय की समस्याओं पर चर्चा करते हुए बच्चों के स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के सम्बन्ध में भी चर्चा की जानी चाहिए।
3. संभ्रान्त व्यक्तियों के द्वारा विद्यालय प्रांगण को कैसे स्वच्छ रखा जाए इस पर वार्तालाप किया जाना चाहिए।
4. स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर शिविर आयोजित कर उसमें डॉक्टर, वैद्य, सामुदायिक कार्यकर्ता आदि के साथ मिलकर स्थानीय

आवश्यकताओं/समस्याओंएवं निराकरण/समाधान के उपायों पर चर्चा की जानी चाहिए।

5. विद्यालय और समुदाय में स्वच्छता प्रोत्साहन गतिविधियाँ जैसे रैली, स्वच्छता जागरूकता आयोजन आदि करें।
6. अभिभावकों तथा सरकारी अधिकारियों के साथ मिलकर काम करें ताकि विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सुविधाओं को सक्रिय करने के लिए अनुदान की व्यवस्था की जा सके।

अध्याय—7

सङ्क सुरक्षा एवं प्राथमिक चिकित्सा

रोजमर्ग के जीवन में कुछ दुर्घटनायें घटित हो जाती हैं जिनमें चिकित्सा से पहले ही उपचार की आवश्यकता होती है। इस उपचार को प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं।

प्रायः हमारी असावधानी से कोई न कोई दुर्घटना होती रहती है। जैसे कभी ब्लेड या चाकू से उंगली कट जाती है, सीढ़ियों या ऊँचे स्थानों से गिर कर हाथ—पैर की हड्डियाँ टूट जाती हैं, मधुमक्खी, बिच्छू, साँप या कुत्ते के काटने पर विष फैल जाता है, पानी में डूबने से बेहोशी आ जाती है, गर्म चीजों से हाथ—पैर जल जाते हैं। ऐसी स्थिति में तुरन्त प्राथमिक उपचार की आवश्यकता होती है। यदि ऐसा न हो तो स्थिति गम्भीर हो जाती है। प्राथमिक उपचार से दुर्घटना को गम्भीर होने से रोक सकते हैं।

यहाँ पर दिये जा रहे सभी प्राथमिक उपचार जानकारी के लिए हैं किन्तु किसी की तरह की दुर्घटना में रोगी को तत्काल चिकित्सक के पास ले जायें तथा चिकित्सक के परामर्शानुसार ही दवाई लें।

प्राथमिक चिकित्सा

गतिविधि: सुगमकर्ता एक दिन पूर्व प्रतिभागियों को समूह में बॉटकर उनसे सामान लाकर अगले दिन प्राथमिक चिकित्सा किट (First Aid Kit) बनाने को कहेंगे। इस किट में कुछ आवश्यक वस्तुओं की सूची यहाँ दी जा रही है –

1. तिकोनी पटिट्याँ (Triangular bandages)—6
2. छोटी, मध्यम और बड़ी रोलर पटिट्याँ (Small, medium and large roller bandages)—3 प्रत्येक
3. निःसंक्रमित गॉज के टुकड़े (Sterile gauze squares)—1 पैकेट
4. निःसंक्रमित सोखने वाली रुई (Sterile and absorbant cotton roll)—1 पैकेट
5. ऑलपिन व सेपटीपिन—1 पैकिट प्रत्येक
6. चिपकाने वाली टेप
7. सूती धागे के गिट्टे
8. कैंची तथा चिमटी—1 प्रत्येक
9. टॉर्च—1
10. मोमबत्ती और दियासलाई—1 पैकेट
11. साफ सूती कपड़ा
12. टिंचर आयोडीन
13. स्प्रिट
14. डिओल या सेवलॉन

15. ऐण्टीसेप्टिक क्रीम या लोशन
16. सिर दर्द, पेट दर्द, घबराहट आदि की गोलियाँ
17. ईनोज फ्रूट सॉल्ट
18. बरनॉल, मिलसरीन, आयोडेक्स, वैसलीन
19. पेपर और पेन्सिल
20. शीशे का गिलास
21. विक्स वेपोरब और इनहेलर
22. डिस्पोजल सिरिन्ज
23. साबुन और तौलिया

गतिविधि— प्रतिभागियों को समूह में बांटकर सुगमकर्ता उन्हें विभिन्न परिस्थिति/दुर्घटना की पर्ची बनाकर बांटेंगे तथा उन्हें उस स्थिति में किये जाने वाले प्राथमिक उपचार का नाटकीय प्रस्तुतीकरण करने को कहेंगे।

1. अस्थिभंग (fracture)
2. मोच (sprain)
3. जलना (burn)
4. रक्तस्राव (bleeding)
5. विजातीय पदार्थ (foreign bodies) आँख, कान, नाक या गले में कोई विजातीय पदार्थ आ जाना
6. डूबना (drowning)
7. अचेतना (unconsciousness)

सभी समूहों के प्रस्तुतीकरण के पश्चात सुगमकर्ता उपरोक्त परिस्थितियों में सही प्राथमिक उपचार बताते हुए विषय को समेकित करेगा।

1. अस्थिभंग

लक्षण—

- चोट की जगह को छूने और हिलाने पर दर्द होना।
- चोट की जगह पर सूजन, सुन्न हो जाना या नीला पड़ जाना।
- अगर हड्डी चमड़ी नीचे उभरी हुई हो।

प्राथमिक चिकित्सा के चरण—

- अगर कहीं खून निकल रहा हो, तो रक्तस्राव को बंद करने की कोशिश करें।
- जहां की हड्डी टूटी हो, उस अंग को सीधा करके नीचे एक गत्ते या लकड़ी का तख्ता देकर मजबूती से बैण्डेज बांध दें।

- चोट की जगह पर प्लास्टिक बैग में बर्फ रखकर दबायें।
- जल्द से जल्द मरीज को अस्पताल पहुँचायें।

2. मोंच

हड्डी के जोड़ों पर अचानक झटका लगने या जोर पड़ने पर मोंच आ जाती है। संधि के चारों ओर अस्थि-बंधन (ligament) अथवा मांसपेशीय तंतु खिंच जाती है।

लक्षण—

- पीड़ा बहुत होती है, जोड़ निष्क्रीय हो जाता है।
- सूजन आ जाती है और चर्म का रंग बदल जाता है।

उपचार—

- मोंच वाले स्थान पर कसकर पट्टी बांध देनी चाहिए।
- मोंच के स्थान पर शीतल जल की पट्टी का प्रयोग पीड़ा को कम करता है।
- यदि शीतल जल से आराम नहीं होता है, तो मोंच के स्थान पर इतने गर्म पानी से, जितना अंग सहन कर सके, धोना चाहिए।
- मालिश से भी तुरन्त आराम होता है।
- मोंच आये अंग को पूरा आराम देना चाहिए।

3. जलना (burn)

- जले हुए स्थान को 15 मिनट के लिए पानी में डुबाकर ठंडा कीजिए, जिससे जलन तथा सूजन कम हो।
- एंटी बायोटिक क्रीम लगायें।
- प्रतिदिन नया ड्रेसिंग करें।
- दर्द कम करने वाली दवाइयाँ और एंटीबायोटिक खायें।
- डॉक्टर से संपर्क करें।

4. रक्तस्राव (bleeding)

- चोट की जगह पर किसी कपड़े या रुई की मदद से जोर से दबा कर रखें, जिससे रक्तस्राव बंद हो जाये।
- गुनगुने पानी में डेटॉल या सैवलॉन डाकर कर साफ करें।
- एंटीसेप्टिक मरहम लगायें और बैंडेज बाँध दें।

- आगे की चिकित्सा के लिए नज़दीकी अस्पताल लें जायें।

5. विजातीय पदार्थ (foreign bodies)

कभी—कभी बच्चों के नाक, कान या गले में कोई चीज़ अटक जाती है।

(1) नेत्र में विजातीय पदार्थः नेत्र में प्रायः तिनका, कंकड़ के टुकड़े और कीड़े आदि घुस जाते हैं। रोगी को पानी में अपनी आँख अनेक बार खोलनी व बन्द करनी चाहिए। यदि विजातीय पदार्थ ऊपर की पलक के नीचे अटक जाये तो ऊपर की पलक हाथ से ऊपर उठाकर बड़ी कोमलता से नीचे की पलक को ऊ

6. डूबना (drowning)

7. अचेतना (unconsciousness)

प्राथमिक उपचार

1. **बर्र या मधुमक्खी का काटना—** जब कोई विषैला जीव जैसे—बर्र या मधुमक्खी काट लेती है तो उससे भयंकर पीड़ा एवं जलन होने लगती है तथा चक्कते पड़ जाते हैं। कभी—कभी इनके डंक मारने पर उसकी नोंक टूटकर शरीर में रह जाती है जिससे विष फैलने पर वह स्थान सूज जाता है और उसमें तीव्र जलन होती है।

उपचार—

- कटे हुए स्थान को स्प्रिट या साबुन से धोना चाहिए।
- यदि कीड़े का डंक रह गया हो तो तुरन्त किसी नुकीली चीज से दबाकर निकाल लेना चाहिए। पर यह ध्यान रहे कि उस स्थान को इतना अधिक न दबाया जाय कि शरीर में विष और अधिक फैल जाय।
- घाव को खरोंचना या खुजलाना नहीं चाहिए। इससे संक्रमण बढ़ने की सम्भावना रहती है।
- घाव पर हल्का अमोनिया या नौसादर और चूने को बराबर—बराबर मात्रा में लेकर लगाना चाहिए। उसके ऊपर दो—चार बूंदे पानी की डाल देनी चाहिए।
- गम्भीर स्थिति में बारी—बारी से ठण्डा और गर्म सेंक लाभदायक होती है।
- प्राथमिक उपचार के बाद रोगी को तुरन्त चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।

2. **बिच्छू का काटना —** बिच्छू की पूँछ में वक्राकार डंक होता है। जब बिच्छू डंक मारता है तो वहां पर विष छोड़ देता है। यह विष नाड़ीतंत्र पर बुरा प्रभाव डालता है। ऐंठन एवं बेहोशी भी उत्पन्न कर सकता है। जी मचलाना, उल्टी तथा सिरदर्द की शिकायत हो सकती है। सांस तेजी से चलने लगती है। काटे गये स्थान पर जलन जैसा आभास होता है। यदि बिच्छू के डंक मारने पर तुरन्त उपचार न किया जाये, तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

उपचार—

- काटने वाले स्थान से थोड़ा ऊपर कसकर पट्टी बांध देनी चाहिए जिससे विष पूरी जगह पर न फैल पाये।
 - कटे हुए स्थान पर बर्फ रख देने से भी दर्द का अनुभव कम होता है।
 - प्राथमिक उपचार करने के तुरन्त बाद ही चिकित्सक के पास जाना चाहिए।
3. **कुत्ते का काटना—** प्रायः कुत्ते छेड़ने पर काट लेते हैं। लेकिन यदि कुत्ता पागल है तो बिना छेड़े हुए भी काट सकता है। पागल कुत्ते को पहचानना सरल है। यदि ध्यानपूर्वक देखे तो पागल कुत्ते की पूँछ झुकी होती है।

चेहरा भयानक हो जाता है। उसके मुँह से झाग निकलता है। वह अकारण ही भौंकता रहता है। पागल कुत्ते के काटने पर व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण दिखाई पड़ते हैं—

- 1.रोगी को पानी से डर लगता है।
- 2.गले में दर्द होता है।
- 3.भोजन नहीं निगल पाता है।

उपचार—

- पागल कुत्ते के काटने पर घाव को तुरन्त को स्प्रिट या साबुन से धोना चाहिए।
 - रोगी को तुरन्त अस्पताल भेजकर रेबीज का इन्जेक्शन लगाना चाहिए। इसमें बिलकुल भी असावधानी नहीं करनी चाहिए क्योंकि कुत्ते के काटने से हाइड्रोफोबिया नामक भयंकर रोग हो जाता है।
4. **साँप का काटना** – साँप के काटने पर विष की कुछ बूँदे शरीर में प्रवेश कर जाती है। कटे हुए स्थान पर दर्द के साथ सूजन आ जाती है। त्वचा का रंग बैंगनी हो जाता है। वहां पर विष दन्त के दो छोटे-छोटे छिद्र देखे जा सकते हैं। व्यक्ति को बेहोशी तथा निद्रा आने लगती है। जब कभी भी इस प्रकार की घटना घटित हो, हमें तुरन्त प्राथमिक उपचार करना चाहिए जिससे विष को फैलने से रोका जा सकें।

उपचार—

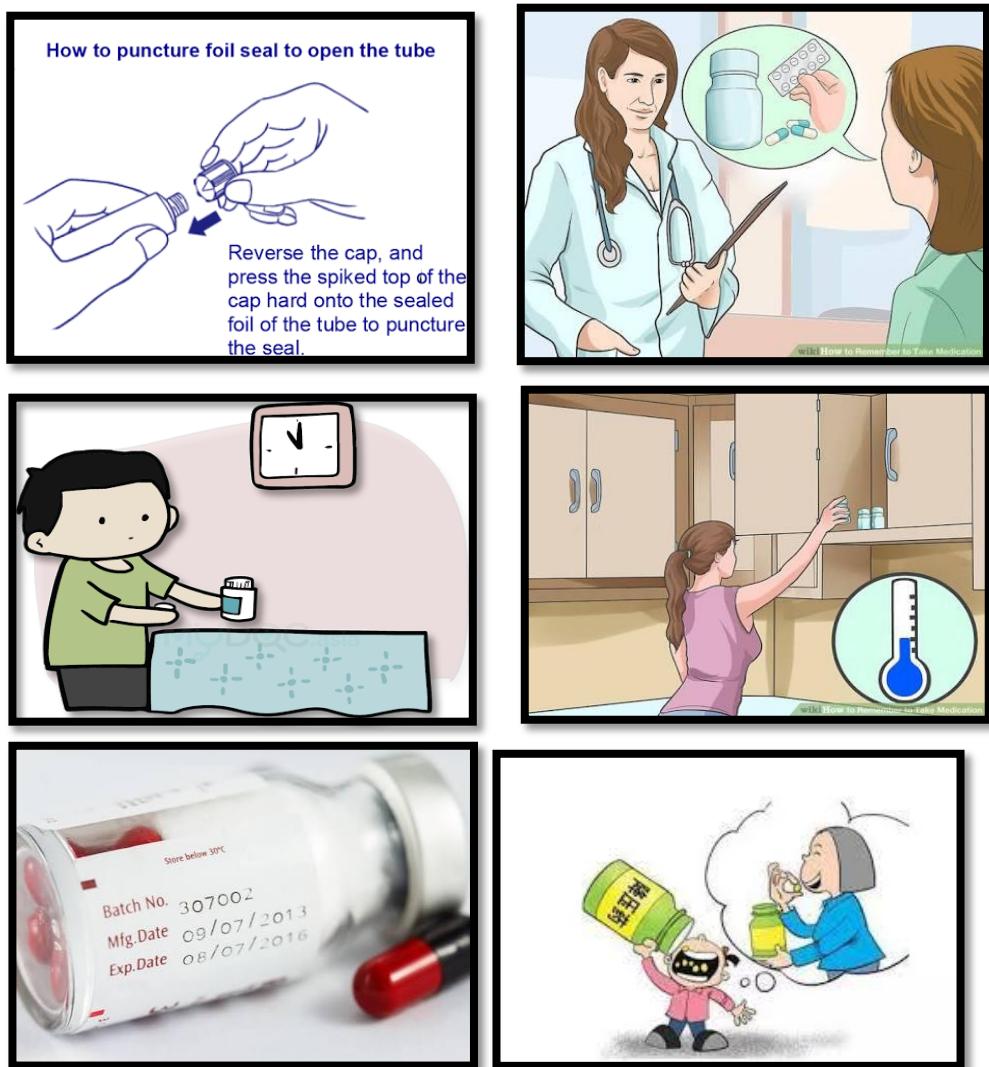
- साँप काटे हुए व्यक्ति को तुरन्त शान्तिपूर्वक लिटा देना चाहिए लेकिन उसे सोने न दिया जाये।
- व्यक्ति को भय द्वारा उत्तेजित होने से रोके, जिससे विष का संचार तेजी से न हो।
- साँप काटने के स्थान से थोड़ा ऊपर रूमाल, टाई, जूते की फीते या किसी अन्य उपयुक्त वस्तु से कसकर बाँधना चाहिए। कसकर बाँधने से शरीर में विष फैल नहीं पाता है।
- मादक पदार्थ नहीं देना चाहिए। मादक पदार्थ विष फैलाने में सहायक होता है।

साँप के काटने पर पीड़ित व्यक्ति को जितनी जल्दी हो सके, चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।

इन्हें भी जानिए— विषेले कीड़े या जन्तु के काटने पर अन्धविश्वास में पड़कर झाड़-फूँक नहीं करना चाहिए बल्कि प्राथमिक उपचार के बाद तुरन्त चिकित्सक से इलाज कराना चाहिए।

दवा खाने का सही तरीका

गतिविधि— सुगमकर्ता विषय से संबंधित चित्रों को प्रदर्शित करते हुए प्रतिभागियों से विभिन्न प्रकार की दवाओं का उपयोग करने के सही तरीकों का पहचान करने को कहेगा और उनपर चर्चा—परिचर्चा करते हुए विषय का संवर्धन करेगा।



दवाएं दर्द मिटने व बीमारी दूर करने के लिए होती है, लेकिन अगर उन्हें सही तरीके और सही मात्रा में न लिया जाए, तो वह घातक भी हो सकती है। दवा का प्रयोग करते समय इन बातों का ध्यान रखना चाहिए—

1. दवा बिना डॉक्टर के परामर्श के नहीं लेनी चाहिए।
2. दवा डॉक्टर के द्वारा बताए गये समय व मात्रा में लेनी चाहिए।
3. इलाज के समय डॉक्टर द्वारा मना किये गये भोजन से परहेज करना चाहिए।
4. दवा के पैकेट या बोतल पर उसे स्टोर करने का सही तरीका लिखा होता है। दवा को इसी अनुसार स्टोर करना चाहिए।

5. दवा लेने से पूर्व उसकी उत्पाद तिथि व उपयोग की अंतिम तिथि (Expiry Date) अवश्य देख लेना चाहिए।
6. दवा की ट्यूब को सुई या अन्य किसी नुकीली वस्तु से न खोलकर, दिय गये निर्देशों के अनुसार ही खोलनी चाहिए।
7. दवा बच्चों की पहुँच से दूर रखनी चाहिए।

अध्याय—8

स्वास्थ्य सेवाएँ

उद्देश्य—शिक्षकों को निम्नलिखित स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में विस्तृत जानकारी देना—

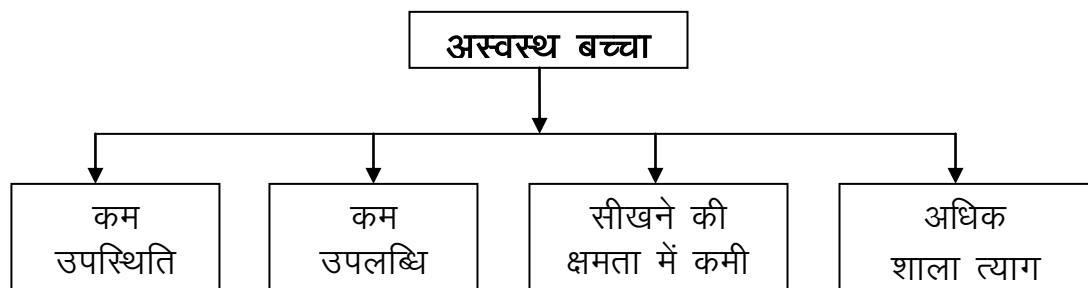
- WIFS (Weekly Iron And Folic Acid Supplimentation)
- RBSK (Rastriya Bal Swasthaya Karyakram)
- AFHC (Adolescence Friendly Health Clinic)
- KSSY (Kishori Swasthaya Suraksha Yojna)
- MDM (Mid Day Meal)

प्रत्याशित परिणाम— सत्र के अंत तक शिक्षक विभिन्न स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ विद्यालय में अपने बच्चों को उपलब्ध कराने में सक्षम होंगे।

कार्यकलाप—व्यापक विचार मंथन, समूहिक परिचर्चा

आवश्यक सामग्री—चार्ट, मार्कर

प्रस्तावना—बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए स्वास्थ्य, पोषण और शिक्षा महत्वपूर्ण हैं। अध्ययन दर्शाते हैं कि बच्चों के खराब स्वास्थ्य और पोषण, विद्यालय में बच्चों की उपस्थिति और शैक्षिक उपलब्धियों के मार्ग में सबसे बड़े बाधक तत्व हैं। साथ ही साथ बच्चों का खराब स्वास्थ्य और पोषण विद्यालय में नामांकन और ठहराव को भी प्रभावित करते हैं।



गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को 4 समूहों में बाँट कर सरकार द्वारा चलायी जा रही स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में चर्चा कर प्रस्तुतीकरण करवायेगा।

1.WIFS (Weekly Iron And Folic Acid Supplimentation)—स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा बच्चों में हो रहे रक्ताल्पता के प्रभाव को कम या दूर करने के लिए ही इस कार्यक्रम का आरम्भ किया गया है। इस कार्यक्रम को शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में लागू किया गया है। बच्चों में लौह तत्व की कमी

से कार्य करने की क्षमता और एकाग्रता में कमी के लक्षण दिखाई देते हैं, जिसके कारण एनीमिया हो जाता है। अतः पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेने के साथ-साथ आयरन एवं फोलिक एसिड की खुराक जरूरी है। इस कार्यक्रम के द्वारा सभी बच्चों को लाभ पहुँचाने का प्रयास किया गया है। इस कार्यक्रम की सफलता राज्य में शिक्षा विभाग, स्वास्थ्य विभाग एवं महिला बाल विकास कल्याण विभाग के समन्वय पर निर्भर है। यह कार्यक्रम 10 से 19 वर्ष के सभी किशोर-किशोरियों को साप्ताहित आयरन फोलिक एसिड (WIFS) का प्रयास करता है।

- सभी सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों में आयरन फोलिक एसिड (IFA) की नीली गोली प्रत्येक सोमवार शिक्षकों की निरानी में पानी के साथ खिलायें।
- 10 से 19 वर्ष की विद्यालय न जाने वाली किशोरियों को आंगनबाड़ी कार्यकर्ता आयरन फोलिक एसिड की नीली गोली (VHND) के अनुसार निर्धारित दिन पानी के साथ खिलायें।
- WIFS की गोली खिलाने के पश्चात आंगनबाड़ी कार्यकर्ता WIFS रजिस्टर में इसका अंकन करेगा।
- यदि कोई छात्र-छात्रा अस्वस्थ है, तो स्वस्थ होने पर गोली खिलाये।
- यदि कोई छात्र-छात्रा अनुपस्थित है, तो उसके उपस्थित होने पर गोली खिलायें।

शिक्षक यह ध्यान रखें कि चिकित्सक के परामर्शानुसार आयरन एवं फोलिक एसिड की गोली मध्यान्ह भोजन के आधे घंटे बाद दें। यह गोली सुबह-सुबह खाली पेट न दें अन्यथा बच्चे उल्टी व जी मिचलाने की शिकायत कर सकते हैं। यदि बच्चे व अभिभावक आयरन एवं फोलिक एसिड की गोलीके गलत प्रभाव को बताकर खाने या खिलाने से इंकार करें, तो शिक्षक आयरन एवं फोलिक एसिड की गोली को स्वयं खाकर अथवा निकट के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सक की सहायता से उनके मन से शंका दूर कर सकते हैं। दवा के प्रत्येक पैकेट पर समाप्ति तिथि (expiry date) देखने के बाद ही शिक्षक बच्चों को दवाएँ उपलब्ध करायेंगे।

लक्षित समूह

क्र.सं.	केन्द्र	लक्षित आयु वर्ग	समूह
1	सरकारी एवं सहायता प्राप्त विद्यालय	6–18 वर्ष	बालक एवं बालिका
2		6–18 वर्ष	स्कूल न जाने वाले बालक एवं बालिका

2. राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK)–

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम एक नई पहल है, जिसका उद्देश्य 0–18 वर्ष के 27 करोड़ से भी अधिक बच्चों में चार प्रकार की परेशानियों की जाँच करना है। इन परेशानियों में जन्म के समय किसी प्रकार के विकार, बीमारी, कमी और विकलांगता सहित विकास में रुकावट की जाँच सम्मिलित हैं।

प्रति वर्ष देश में जन्म लेने वाले 100 बच्चों में से 6–7 जन्म सम्बन्धी विकारों से ग्रस्त होते हैं। पोषण सम्बन्धी विभिन्न कमियों की वजह से विद्यालय जाने से पूर्व की अवस्था के 40–70 प्रतिशत बच्चे विभिन्न प्रकार के विकारों से ग्रस्त होते हैं। साथ ही ऐसे बच्चों में विकासात्मक अवरोध भी पाया जाता है।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा शुरू किए गए राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यालय में शिक्षक राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम टीम (RBSK Team) का सहयोग करके, अपने बच्चों को स्वस्थ रखकर उनके सर्वांगीण विकास में योगदान दे सकते हैं। School health Team प्रत्येक विद्यालय में वर्ष में दो बार स्वास्थ्य परीक्षण हेतु आती है। शिक्षक उनका दूरभाष नम्बर लेकर बच्चों की आवश्यकतानुसार उन्हें सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल ले जा सकते हैं तथा उचित उपचार में सहयोग कर सकता है।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम टीम (RBSK Team) द्वारा स्वास्थ्य जाँच हेतु प्रत्येक बच्चे के लिए एक कार्ड बनाया जाता है, जिसे सन्दर्भन कार्ड (Referral Card) कहते हैं। इसका प्रयोग बच्चों के स्वास्थ्य एवं चिकित्सा सम्बन्धी विवरण को दर्ज करने हेतु किया जाता है। यह कार्ड विद्यालय के अध्यापक/अध्यापिका के पास रखा जाता है।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम टीम (RBSK Team) द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण में उनका वजन लिया जाता है, लम्बाई ली जाती और दाँतों की जाँच इत्यादि की जाती है। मुख्यतः 30 स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं की जाँच की जाती है।

स्वास्थ्य परीक्षण में चिन्हित की जाने वाली स्वास्थ्य अवस्थाएँ—

आरएचएम० (Rural Health Misson)के अन्तर्गत बच्चों में 30 चिन्हित स्वास्थ्य अवस्थाओं के लिए बाल स्वास्थ्य परीक्षण किया जाता है तथा समय पर पहचान करते हुए हस्तक्षेप कर निःशुल्क उपचार उपलब्ध कराया जाता है। बाल स्वास्थ्य परीक्षण तथा शीघ्र हस्तक्षेप सेवाओं हेतु उत्तर प्रदेश के लिए निम्न स्वास्थ्य अवस्थाएं चिन्हित की गई हैं—

Defects at Birth

1. Neural Tube Defect
2. Down's Syndrome
3. Cleft Lip & Palate/Cleft Palate alone
4. Talipes (club foot)
5. Development Dysplasia of the Hip
6. Congenital Cataract
7. Congenital Deafness
8. Congenital Heart Diseases
9. Retinopathy of Prematurity

Deficiencies

10. Anemia especially Severe Anemia
11. Vitamin A Deficiency (Bitot spot)
12. Vitamin D Deficiency (Rickets)
13. Severe Acute Malnutrition
14. Goiter

Childhood Diseases

15. Skin Conditions
(Scabies, Fungal Infection and Eczema)
16. Otitis Media
17. Rheumatic Heart Disease
18. Reactive Airway Disease
19. Dental Caries
20. Convulsive Disorders

Developmental Delays and Disabilities

21. Vision Impairment
22. Hearing Impairment
23. Neuro-Motor Impairment
24. Motor Delay
25. Cognitive Delay
26. Language Delay
27. Behavior Disorder (Autism)
28. Learning Disorder
29. Attention Deficit Hyperactivity Disorder
30. Any Delay and Disabilities being found in the districts
(optional-districts to inform)

प्रत्येक चिन्हित अवस्था के लिये विभिन्न स्तरों पर कार्य किया जाता है। कतिपय अवस्थाएँ ऐसी हैंजिनका टीम द्वारा स्थल पर अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर परीक्षण सम्भव है। इनमें कृपोषण, रक्ताल्पता, विटामिनों की कमी, दाँतों की परिस्थिति तथा त्वचा के रोग मुख्य हैं। जिला चिकित्सालय/अर्ली इन्टरवेशन सेन्टर सन्दर्भित किये गये हैं।

मेडिकल टीम द्वारा परीक्षण के दौरान यदि किसी छात्र अथवा छात्रा के विशिष्ट जाँच एवं उपचार की आवश्यकता अनुभव की जाती है, तो उसे सन्दर्भ पत्रक (Referral Card) देकर ब्लॉक स्तरीय स्वास्थ्य इकाई अथवा जिला चिकित्सालय को सन्दर्भित किया जाता है। राज्य स्तर से निर्गत निर्देशों के अनुसार सभी मेडिकल टीमें शनिवार के दिन सम्बन्धित सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (C.H.C.) पर प्रातः नौ बजे उपस्थित हो जाती हैं तथा यहाँ पहुँचने वाले उन सम्बन्धित बच्चों को अपनी देखरेख में जाँच/उपचार सुनिश्चित कराती हैं, जिनका उपचार इस स्तर पर संभव है। जिन बच्चों को जिला चिकित्सालय भेजने की आवश्यकता अनुभव की जाती है, उन्हें टीम का ही एक चिकित्सक कार्यक्रम से सम्बन्धित वाहन में साथ ले जाता है तथा जाँच/उपचार सुनिश्चित कराता है। प्रत्येक जिला चिकित्सालय पर राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत एक नोडल चिकित्साधिकारी नामित किया जाता है।

यदि कोई छात्र जिला चिकित्सालय के नोडल अधिकारी द्वारा अतिगंभीर रूप से रुग्ण पाया जाता है, तो उसे मेडिकल कॉलेज अथवा अन्य सुपर स्पेशिएलिटी अस्पताल भेजने की सलाह दी जाती है। इसके लिए जिला चिकित्सालय के नोडल अधिकारी द्वारा सम्बन्धित मेडिकल कॉलेज के नामित नोडल अधिकारी से समन्वय स्थापित करते हुए उपचार की व्यवस्था सुनिश्चित की जाती है।

अन्तर्विभागीय समन्वय—कार्यक्रम के सुचारू रूप से संचालन हेतु शिक्षा विभाग, पंचायती राज, महिला और बाल विकास विभाग एवं चिकित्सा विभाग के मध्य पूर्ण समन्वय आवश्यक है। विभिन्न विभागों से समन्वय करने हेतु निम्नलिखित बिन्दु चिन्हित किए गए हैं—

1. यह पाया गया है कि स्कूलों और आंगनबाड़ी केन्द्रों पर जाने वाली टीमों को पंजीकृत बच्चों की तुलना में अपेक्षाकृत कम संख्या में बच्चे मिल रहे हैं। इस संख्या को बढ़ाने हेतु नवीन गतिविधियाँ/कार्यक्रमों का आयोजन किया जायें।
2. जो बच्चे टीम द्वारा सन्दर्भित किए जा रहे हैं, उनके अभिभावकों को निर्धारित समय एवं दिन पर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (C.H.C.) पहुँचाने हेतु शिक्षकों द्वारा आश्वस्त किया जाना आवश्यक है।
3. स्कूल में भ्रमण के दिन सुनिश्चित किए जायें तथा उस दिन स्कूल मैनेजमेंट कमेटी (SMC) में सदस्य के रूप में जो अभिभावक हैं, वे अवश्य आयें।
4. मध्यान्ह भोजन योजना के स्थानीय अधिकारी को देखना होगा कि खाने के साथ/बाद में ही (IFA) आई०एफ०ए० की गोली खिलाई जाये, जिससे साइड इफेक्ट्स की संभावना कम हो जाए।

5. स्कूलों में मासिक स्वास्थ्य और पोषण चक्र से सम्बन्धित कार्यक्रम आयोजित किये जाने चाहिए, जिसमें शिक्षकों द्वारा बच्चों को व्यक्तिगत स्वच्छता, पोषण तथा अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी संदेश दिए जायेंगे और बच्चों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए जागरूक किया जायेगा।
6. शिक्षा विभाग से समन्वय करके यह भी प्रयास किया जाए कि खण्ड शिक्षा अधिकारी (BEO) कुछ समय के लिए शनिवार के दिन ब्लॉक पी0एच0सी0 / सी0एच0सी0 टीम से मिलें, जिससे उस सप्ताह भ्रमण किए गए विद्यालयों के छात्रों की फोटोग्राफ उन्हें उपलब्ध कराई जा सके तथा विचार-विमर्श कर आगामी सप्ताह की योजना निर्धारित की जा सके।

3. AFHC(Adolescence Friendly Health Clinic)-स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा युवाओं के लिए एक कार्यक्रम AFHC खोलना प्रस्तावित है। युवाओं में स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के दृष्टिगत केन्द्र सरकार एक राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम का शुभारम्भ करने जा रही है। देश के प्रत्येक जिले में कम से कम एक केन्द्र खोला जायेगा, जिसमें किशोर/किशोरियों के स्वास्थ्य सम्बन्धी सभी सुविधाएँ उपलब्ध होंगी।

इस क्लीनिक पर मनोवैज्ञानिक बैठेंगे, जो किशोर/किशोरियों को स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण सम्बन्धी जानकारी देंगे तथा उनकी समस्या का निराकरण करेंगे। शिक्षक इन क्लीनिकों का संपर्क नम्बर लेकर रख सकते हैं तथा जरूरत पड़ने पर या महीने में एक बार अपने छात्र-छात्राओं को इन क्लीनिकों पर ले जाकर संपर्क करा सकते हैं।

4. किशोरी स्वास्थ्य सुरक्षा योजना (KSSY)—किशोरी स्वास्थ्य सुरक्षा योजना के अन्तर्गत कक्षा 6 से 8 तक के सरकारी विद्यालयों में छात्राओं को निःशुल्क सैनेटरी नैपकिन्स दिए जाते हैं। इसके लिए सरकार द्वारा वर्ष 2015–16 में ₹0 10 करोड़ की व्यवस्था की गई है।

5. मध्यान्ह भोजन योजना (MDM)—मध्यान्ह भोजन योजना भारत सरकार तथा राज्य सरकार के समेकित प्रयासों से संचालित है। भारत सरकार द्वारा यह योजना 15 अगस्त, 1995 से प्रारम्भ की गई, जिसके अन्तर्गत प्रदेश के सरकारी/परिषदीय/राज्य सरकार द्वारा सहायता प्राप्त प्राथमिक विद्यालयों में कक्षा 1 से 5 तक पढ़ने वाले सभी बच्चों को 80% उपरिथिति पर प्रतिमाह 3 किंग्रा 0 गेहूँ अथवा 3 किंग्रा 0 चावल दिए जाने की व्यवस्था की गई थी, किन्तु इस योजना के अन्तर्गत छात्रों को दिए जाने वाले खाद्यान्न का पूर्ण लाभ उन बच्चों को न प्राप्त होकर उनके परिवार के मध्य बैंट जाता था, इससे बच्चों को वांछित पौष्टिक तत्व कम मात्रा में प्राप्त होते थे।

माननीय सर्वोच्च न्यायालय द्वारा 28 नवम्बर, 2001 को दिए गए निर्देश के क्रम में प्रदेश में 01 सितम्बर, 2004 से पका—पकाया भोजन प्राथमिक विद्यालयों में उपलब्ध कराए जाने की योजना प्रारम्भ की गई है। योजना की सफलता को दृष्टिगत रखते हुए 2007 से शैक्षिक दृष्टि से पिछड़े हुए ब्लॉकों में स्थित उच्च प्राथमिक विद्यालयों में, लागू कर दिया गया।

गतिविधि—सुगमकर्ता मध्यान्ह भोजन योजना (MDM) के उद्देश्यों पर प्रतिभागियों से चर्चा करते हुए प्राप्त बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर अंकित करता जायेगा—

- सरकारी या सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों के बच्चों को विद्यालय में भोजन देकर उनका पोषण स्तर उच्च करना।
- आर्थिक रूप से पिछड़े परिवारों से आने वाले बच्चों को नियमित रूप से स्कूल आने के लिए प्रोत्साहित करना।
- सूखा/बाढ़ आदि विषम परिस्थितियों में भी बच्चों को नियमित रूप से पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना।
- बच्चों में भोजन सम्बन्धी अच्छी आदतों का विकास करना।
- परस्पर सामाजिक भावना का विकास करना।

गतिविधि—सुगमकर्ता प्रतिभागियों को मध्यान्ह भोजन योजना (MDM) से सम्बन्धित शिक्षक के कर्तव्यों पर मुक्त चर्चा करने को कहेगा तथा प्राप्त बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर अंकित करेगा।

- शिक्षक विद्यालय में यह सुनिश्चित करें कि रसोईघर साफ—सुथरा तथा कीड़े—मकौड़ों आदि कीटाणुओं से मुक्त हो।
- मसाले, नमक, चीनी इत्यादि बंद डिब्बों में रखें जा रहे हों।
- रसोइया रोज नहाकर और साफ—सुथरे कपड़े पहनकर आये।
- सब्जियों को छीलने और काटने से पहले साफ पानी से कई बार धोया जाये।
- शिक्षक ध्यान दें कि बच्चे भोजन करने से पहले और बाद में हाथों को साफ पानी से धोयें।
- बच्चों को पौष्टिक व संतुलित आहार प्राप्त हो, इसके लिए उनका प्रतिदिन का खाने का मीनू तैयार किया गया है। शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि मध्यान्ह भोजन निर्धारित मीनू के अनुसार ही बन रहा हो।
- मध्यान्ह भोजनमें बच्चों के स्वाद के अनुसार मसाले, नमक, मिर्च आदि डाला जा रहा हो।
- शिक्षक यह देखें कि प्रत्येक बच्चा ठीक से खाना खा रहा हो।

- यदि बच्चे मध्यान्ह भोजन में पकाये गए साग सब्जी को खाने में अरुचि दिखा रहे हैं, तो शिक्षक उन्हें उसकी पौष्टिकता से परिचित कराकर, खाने के लिए प्रेरित करें।

मध्याह्न भोजन योजना के अन्तर्गत साप्ताहिक आहार तालिका(मेन्यू)			
दिन	व्यंजन का प्रकार	100 बच्चों हेतु वांछित सामग्री (प्राथमिक स्तर हेतु)	100 बच्चों हेतु वांछित सामग्री (उच्च प्राथमिक स्तर हेतु)
सोमवार	गेहूँ के आटे की रोटी एवं दाल /सोयाबीन की बड़ी युक्त सब्जी (मौसमी सब्जी)	गेहूँ का आटा 10 किग्रा. सोयाबीन अथवा दाल की बड़ी 1 किग्रा., सब्जी 5 किग्रा. तेल /घी 500 ग्राम	आटा 15 किग्रा. सोयाबीन अथवा दाल की बड़ी 1.5 किग्रा., सब्जी 7.5 किग्रा., तेल /घी 750 ग्राम
मंगलवार	चावल, मौसमी सब्जी मिश्रित दाल अथवा अरहर की दाल	दाल 2 किग्रा., चावल 10 किग्रा., सब्जी 5 किग्रा., तेल /घी 500 ग्राम	दाल 3 किग्रा., चावल 15 किग्रा., सब्जी 750 किग्रा., तेल /घी 750 ग्राम
बुधवार	चावल, बेसन एवं लौकी का कोफता, मिश्रित रसेदार सब्जी एवं 200 मिली उबला दूध	चावल 10 किग्रा., बेसन 2 किग्रा., लौकी 5 किग्रा., तेल /घी 500 ग्राम एवं 20 लीटर दूध	चावल 15 किग्रा., बेसन 3 किग्रा., लौकी 7.5 किग्रा., तेल /घी 750 ग्राम एवं 20 लीटर दूध
गुरुवार	गेहूँ के आटे की रोटी एवं दाल में मौसमी सब्जियों का स्वादानुसार मिश्रण	आटा 10 किग्रा., सब्जी मिश्रित दाल (5 किग्रा. सब्जी 2 किग्रा. दाल) तेल /घी 500	आटा 15 किग्रा., सब्जी मिश्रित दाल (7.5 किग्रा. सब्जी 3 किग्रा. दाल) तेल /घी 750 ग्राम
शुक्रवार	चावल एवं सब्जी (आलू सोयाबीन एवं समय पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	चावल 10 किग्रा., सब्जी 5 किग्रा., सोयाबीन की बड़ी 1 किग्रा., तेल /घी 500 ग्राम	चावल 15 किग्रा., सब्जी 7.5 किग्रा., सोयाबीन की बड़ी 1.5 किग्रा., तेल /घी 750 ग्राम
शनिवार	चावल, सोयाबीन तथा मसाले एवं ताजी सब्जियाँ	चावल 10 किग्रा., सब्जी 5 किग्रा., सोयाबीन की बड़ी 1 किग्रा., तेल /घी 500 ग्राम	चावल 15 किग्रा., सब्जी 7.5 किग्रा., तेल /घी 750 ग्राम

नोट:

- जहाँ पर सोयाबीन का प्रयोग हो वहाँ पर 100 छात्रों हेतु 1 किलो सोयाबीन प्राथमिक स्तर पर और 1.5 किलो सोयाबीन उच्च प्राथमिक स्तर पर प्रयोग करें।
- बुधवार को छात्रों को भोजन के साथ अनिवार्यतः उबला हुआ गर्म दूध उपलब्ध कराया जाये।

6. हौसला पोषण योजना— गर्भवती महिलाओं तथा बच्चों के कुपोषण को दूर करने के उद्देश्य से इस योजना का शुभारम्भ प्रदेश सरकार द्वारा 15 जुलाई 2016 को

किया गया है। इस योजना के अन्तर्गत आँगनबाड़ी केन्द्रों पर गर्भवती महिलाओं को एक समय के पौष्टिक भोजन के साथ सप्ताह में तीन दिन दूध व प्रतिदिन फल दिये जायेंगे जिससे गर्भवती महिलाएँ पौष्टिक भोजन कर स्वयं और अपने बच्चे को स्वस्थ्य रख सकें। यह सब महिलाओं को प्रसव के बाद 6 महीने तक दिया जायेगा।

इसके साथ ही बच्चों के पोषण स्तर में सुधार हेतु आँगनबाड़ी केन्द्रों पर ही चिन्हित अतिकुपोषित बच्चों को दैनिक रूप से निर्धारित मानकों के अनुसार गर्म व पका पकाया भोजन खिलाया जायेगा तथा उनकी वृद्धि की निगरानी की जायेगी एवं अन्य सेवायें जैसे टीकाकरण, सप्लीमेंट दिये जायेंगे साथ ही बच्चों की माताओं को स्वास्थ्य पोषण परामर्श दिया जाएगा।

7. गर्भावस्था सहायता योजना— दुनिया भर में होने वाली प्रसूता मौतों में से 17 प्रतिशत केवल भारत में होती हैं। प्रसूता मृत्यु दर में कमी लाने के लिए 31 दिसम्बर 2016 को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा ‘गर्भावस्था सहायता योजना’ की घोषणा की गयी। इस योजना के तहत ₹0 6000/- की वित्तीय सहायता गर्भवती महिलाओं को अस्पताल में प्रसव के बाद महिला के बैंक खाते में प्रदान की जायेगी। इस योजना को देश के सभी 650 जिलों में लागू किया जायेगा।

8. बाल स्वास्थ्य पोषण माह— राज्य सरकार द्वारा स्वास्थ्य एवं आई0सी0डी0एस0 विभाग के सहयोग से संचालित यह वर्ष में दो बार जून एवं दिसम्बर माह में संपादित होती है, जिसके अन्तर्गत 9 से 12 माह के शिशुओं एवं 1 से 5 वर्ष के बच्चों का विटामिन-ए की खुराक पिलाई जाती है। विटामिन-ए सम्पूर्ण टीकाकरण का अभिन्न अंग है। दिसम्बर 2016 में बाल स्वास्थ्य पोषण माह के द्वितीय चरण में प्रदेश में विटामिन-ए का कुल कवरेज लक्ष्य समूह का 82 प्रतिशत रहा है।

विलेज हेल्थ न्यूट्रीशन डे, जो कि सप्ताह में प्रत्येक बुधवार एवं शनिवार को होता है, में 9 से 12 माह के शिशुओं में एवं 1 से 5 वर्ष की आयु के बच्चों को विटामिन-ए की खुराक पिलाई जाती है।

योजना के उद्देश्य— बाल स्वास्थ्य पोषण माह योजना का उद्देश्य 9 माह से 5 वर्ष तक के आयु वर्ग के बच्चों में निम्नलिखित लक्ष्यों को प्राप्त करना है –

1. रोगों से लड़ने की क्षमता में वृद्धि करना।
2. 5 वर्ष तक के बच्चों में मृत्यु दर में कमी लाना।
3. रत्तौंधी (nightblindness) से बचाव।
4. कूपोषण से बचाव।
5. नियमित टीकाकरण के दौरान लक्षित बच्चों के साथ ड्रॉपआउट बच्चों का प्रतिरक्षण।
6. आयोडीनयुक्त नमक के प्रयोग से बच्चों में शारीरिक विकृतियों में कमी।

9. राज्य पोषण मिशन— इस योजना का मुख्य उद्देश्य 3 साल से कम उम्र के बच्चों के बीच अल्पपोषण को कम करने के लिए चल रही योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को सुनिश्चित करने हेतु स्वास्थ्य एवं आई0सी0डी0एस0 और अन्य नोडल विभागों के साथ मिलकर कार्य करना है। यह योजना 3 साल के अपने पहले चरण के दौरान निम्नलिखित उद्देश्यों द्वारा निर्देशित होगी –

- 1) कम वजन की व्यापकता को तीन वर्षों में 6 प्रतिशत अंक से कम करना।
- 2) सूखा रोग की व्यापकता को तीन वर्षों में 6 प्रतिशत अंक से कम करना।
- 3) नाटेपन की व्यापकता को तीन वर्षों में 5 प्रतिशत अंक से कम करना।
- 4) स्तनपान की दरों में 3 वर्षों में 5 प्रतिशत अंक की वृद्धि करना।
- 5) प्रजनन आयु की महिलाओं में एनीमिया में तीन वर्षों में 12 प्रतिशत अंक की कमी करना।

10. राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKS)— 7 जनवरी 2014 को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने देश के किशोरों को स्वास्थ्य एवं परिवार से सम्बन्धित महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध कराने के लिए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKS) के तहत ‘साथिया संसाधन किट’ और ‘साथिया सलाह मोबाइल एप्लीकेशन’ का शुभारम्भ किया।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत साथियों स्वास्थ्य सेवाओं की मांग को बढ़ाने और उच्च उम्र ज्ञान प्रदान करने सम्बन्धी महत्वपूर्ण स्वास्थ्य मुद्दों पर अपनी सेवायें उपलब्ध कराते हैं। इस योजना के तहत सहकर्मी शिक्षक सामाजिक प्रक्रिया के अनुरूप योजना सम्बन्धी जानकारी किशोरों को उपलब्ध कराते हैं। यह योजना मुख्यतः 6 प्राथमिकताओं पर ध्यान आकर्षित करती है –

1. पोषण
2. यौन और प्रजनन स्वास्थ्य
3. गैर संक्रामक रोग
4. पदार्थ दुरुपयोग
5. चोट और लिंग सहित आधारित हिंसा
6. मानसिक स्वास्थ्य

इस कार्यक्रम के कार्यान्वयन हेतु स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष के सहयोग से एक राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य रणनीति विकसित की है। इस रणनीति के तहत 10 से 19 वर्ष आयु के शहरी और ग्रामीण, विवाहित और अविवाहित पुरुष और महिलाओं को शामिल किया गया है।

‘साथिया संसाधन किट’ को संयुक्त रूप से संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष और भारतीय जनसंख्या फाउण्डेशन द्वारा विकसित किया गया है। ‘साथिया संसाधन किट’ के तहत एकिटविटी बुक, शिक्षक डायरी और प्रश्नोत्तर पुस्तिकाएं उपलब्ध करायी जाती है।

11. सघन दस्त नियंत्रण पखवाड़ा (Intensified Diarrhoea Control Fortnight-IDCF)— राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन का एक प्रमुख लक्ष्य शिशु मृत्यु दर को कम करना है। बाल्यावस्था में 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में लगभग दस प्रतिशत मृत्यु दस्त के कारण होती है, जो कि भारत में प्रतिवर्ष लगभग 1.2 लाख बच्चों की दस्त के कारण मृत्यु का कारण बनता है। इसका उपचार ओआरएस० एवं जिंक की गोली मात्र से किया जा सकता है एवं बाल मृत्यु दर में कमी लाई जा सकती है। इस रोग का मुख्य कारण असुरक्षित पेयजल, स्वच्छता एवं शौचालय का अभाव तथा समग्र स्वास्थ्य एवं पोषण का निम्न स्तर होना है।

कार्यक्रम के उद्देश्य— इस कार्यक्रम के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. बाल्यावस्था में दस्त के दौरान ओआरएस० एवं जिंक के उपयोग के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना।
2. 5 वर्ष से कम आयु वय वर्ग के बच्चों के बीच दस्त के प्रबन्धन एवं उपचार हेतु गतिविधियों को बढ़ावा देना।
3. समुदाय स्तर तक को ओआरएस० एवं जिंक की उपलब्धता को बढ़ावा देना।
4. स्वच्छता एवं हाथों को साफ रखने से विभिन्न रोगों से परिवार को सुरक्षित रखना।

12. स्वच्छ भारत अभियान— स्वच्छ भारत अभियान को स्वच्छ भारत मिशन और स्वच्छता अभियान भी कहा जाता है। यह एक राष्ट्रीय स्तर का अभियान है और भारत सरकार द्वारा चलाया जा रहा है, जो कि शहरों और गांवों की स्वच्छता के लिए आरम्भ किया गया है। इस अभियान में शौचालयों का निर्माण, ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता को बढ़ावा देना, गलियों व सड़कों की सफाई एवं देश के बुनियादी ढांचों को बदलना आदि शामिल है।

इस अभियान को आधिकारिक तौर पर 2 अक्टूबर 2014 को नई दिल्ली में प्रारम्भ किया गया था। इस मिशन का पहला स्वच्छता अभियान 25 सितम्बर 2014 को भारतीय प्रधानमंत्री द्वारा इसके पहले शुरू किया जा चुका था।

घर समाज को रखो साफ
भविष्य नहीं करेगा वरना माफ।

अपना देश भी साफ हो
जिसमें हम सबका हाथ हो।

हर व्यक्ति की यही पुकार
स्वच्छ देश हो अपना यार।

बच्चों बूढ़ों का यही है कहना
गन्दगी में कभी न रहना।

स्वच्छता का रखिये ध्यान
इससे बनेगा देश महान।

स्वच्छता का कर्म अपनाओ
इसे अपना धर्म बनाओ।

हम सबने यह ठाना है
भारत स्वच्छ बनाना है।

हम सबको बतायेंगे
स्वच्छता को अपनायेंगे।

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का दीप जलायेंगे,
चारों ओर उजियारा फैलायेंगे।

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के शिक्षक—प्रशिक्षण हेतु पूर्वज्ञान आकलन प्रपत्र

1. 'स्वास्थ्य एवं स्वच्छता' प्रशिक्षण से आपकी क्या अपेक्षा है?

.....

.....

.....

.....

2. स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है?

.....

.....

.....

.....

3. स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?

.....

.....

.....

.....

4. पोषण तथा संतुलित आहार से आपका क्या आशय है?

.....

.....

.....

.....

5. किशोरावस्था में अच्छे स्वास्थ्य के लिए किन बातों पर ध्यान देना आवश्यक है?

.....

.....

.....

.....

6. मासिक धर्म के समय स्वच्छता के सन्दर्भ में किन—किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

.....

.....

.....

.....

7. मनुष्य के शरीर में होने वाले कोई तीन रोग व उनके कारण लिखें?

.....

.....

.....

.....

8. 'टीकाकरण' से आप क्या समझते हैं?

.....

.....

.....

.....

9. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक कौन—कौन से हैं?

.....

.....

.....

.....

10. स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के सम्बन्ध में विद्यालय की क्या भूमिका होती है?

.....

.....

.....

.....

11. स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के सम्बन्ध में समुदाय की क्या भूमिका होती है?

.....

.....

.....

.....

12. प्रमुख स्वास्थ्य सेवाएँ कौन—कौन सी हैं?

.....

.....

.....

.....

प्रतिभागी का नाम व पद:

हस्ताक्षर:

पता: दिनांक:

.

**स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के शिक्षक—प्रशिक्षण हेतु
पश्चज्ञान आकलन प्रपत्र**

1. किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक तत्व कौन—कौन से हैं?

.....

.....

.....

.....

2. उत्तम स्वास्थ्य के लिए पोषण के किन—किन घटकों का होना आवश्यक है?

.....

.....

.....

.....

3. व्यक्तिगत स्वच्छता के प्रमुख बिन्दु कौन—कौन से हैं?

.....

.....

.....

.....

4. विद्यालयी स्वच्छता के अन्तर्गत कौन—कौन से बिन्दु आते हैं?

.....

.....

.....

.....

5. मासिक धर्म से सम्बन्धित भ्रान्तियों को समाज से किस प्रकार दूर कर सकते हैं?

.....

.....

.....

.....

6. किशोरावस्था में स्वच्छता के लिए किन बातों पर ध्यान देना आवश्यक है?

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

7. मच्छरों से होने वाले रोगों से बचने के कोई तीन महत्वपूर्ण उपाय लिखें?

.....
.....
.....
.....
.....

8. एनीमिया होने का कारण व बचाव लिखें?

.....
.....
.....
.....
.....

9. योगासन व व्यायाम से होने वाले लाभ लिखिये?

.....
.....
.....
.....
.....

10. परीक्षा का तनाव किस प्रकार दूर किया जा सकता है?

.....
.....
.....
.....
.....

11. स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के लिए समुदाय का सहयोग किस प्रकार प्राप्त करेंगे?

.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

12. WIFS एवं RBSK का तात्पर्य क्या है?

.....
.....
.....
.....
.....

प्रतिभागी का नाम व पद:.....
हस्ताक्षर:.....
पता:..... दिनांक:.....

शपथ

मैं शपथ लेती हूँ कि मैं स्वयं स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति सजग रहूँगी और उसके लिए बच्चों व समुदाय को जागरूक करूँगी तथा प्रतिदिन विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता हेतु आधा घण्टा समय दूँगी।

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता प्रशिक्षण की कार्ययोजना

प्रथम दिवस

सत्र	सत्र का नाम	सत्र का उद्देश्य	समयावधि
1	पंजीकरण, परिचय व प्रशिक्षण का उद्देश्य	पंजीकरण / परिचय / कार्यशाला के उद्देश्य को साझा करना तथा प्रतिभागियों की अपेक्षाओं को जानना	9:30—10:45
2	स्वास्थ्य एवं पोषण	स्वास्थ्य एवं पोषण की समझ को विकसित करना	10:45—1:15
3	स्वच्छता (व्यक्तिगत एवं विद्यालयी स्वच्छता)	स्वच्छता की अवधारणा से भली—भाँति परिचित होना	2:00—5:00
द्वितीय दिवस			
4	प्रथम दिवस का पुनरावलोकन		9:30—10:30
5	किशोरावस्था में स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं मासिक धर्म	किशोरावस्था के दौरान पोषण, स्वच्छता की आवश्यकता एवं मासिक धर्म चक्र की संकल्पना को बोध होना	10:30—1:15
6	रोग एवं निदान	रोगों के प्रकार, उनके लक्षणों, उनके दुष्परिणामों एवं रोगों से बचाव व निदान के तरीकों की जानकारी करना	2:00—4:00
7	स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करना।	4:00—5:00

तृतीय दिवस

8	द्वितीय दिवस का पुनरावलोकन		9:30—10:30
9	स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करना।	10:30—12:00
10	स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में विद्यालय व समुदाय की भूमिका	स्वस्थ एवं स्वच्छ विद्यालय व समुदाय की संकल्पना स्पष्ट करना।	12:00—1:15
1:15—2:00 भोजनावकाश			
11	स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में विद्यालय व समुदाय की भूमिका	स्वस्थ एवं स्वच्छ विद्यालय व समुदाय की संकल्पना स्पष्ट करना।	2:00—2:45
12	स्वास्थ्य सेवाएँ	शिक्षकों को स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जानकारी देना।	2:45—4:00
13	प्रशिक्षणार्थियों द्वारा प्रशिक्षण का फीडबैक व जनपदीय प्रशिक्षण रूपरेखा		4:00—5:00

प्रार्थना

(1) इतनी शक्ति हमें देना दाता....

इतनी शक्ति हमें देना दाता,
मन का विश्वास कमज़ोर हो ना।
हम चलें नेक रस्ते पे हमसे,
भूलकर भी कोई भूल हो ना।
इतनी शक्ति हमें.....

दूर अज्ञान के हों अंधेरे,
तू हमें ज्ञान की रोशनी दे।
हर बुराई से बजते रहें हम,
जितनी भी दे भली जिन्दगी दे।
बैर हो न किसी का किसी से,
भावना मन में बदले की हो ना।
इतनी शक्ति हमें.....

हम न सोचें हमें क्या मिला है,
हम ये सोचें किया क्या हैं अर्पण।
फूल खुशियों के बाँटें सभी को,
सबका जीवन ही बन जाये मधुबन।
अपनी करुणा का जल तू बहा के,
कर दे पावन हर इक मन का कोना।
हम चलें नेक.....
इतनी शक्ति हमें.....

प्रार्थना

(2) तू ही राम है.....

तू ही राम है तू रहीम है,
तू करीम कृश्णा खुदा हुआ /
तू ही वाहे गुरु तू इसा मसीह,
हर नाम में तू रमा हुआ ||

अरदास है कहीं कीर्तन,
कहीं राम धुन कहीं आवहन /
विधि वेद का है ये सब रचन,
तू प्रकाश अपना दिखा रहा।

तेरा भेद पाक कुरान में,
तेरा दरस वेद पुरान में।
गुरु ग्रंथ जी के बखान में,
तू प्रकाश अपना दिखा रहा।

विधि देश जाति के भेद से,
हमें मुक्त कर हे परमपिता।
तुझे देख पायें सभी में हम,
तुझे देख पायें सभी जगह।

तू ही ध्यान में तू ही ज्ञान में,
तू ही प्राणियों के प्राण में।
कहीं आँसुओं में बहा तू ही,
कहीं फूल बनके खिला हुआ।

तेरे गुण नहीं हम गा सके,
तुझे मन में अपने न ला सके।
कर कृपा यही तुझे पा सके,
तेरे दर पे सर ये झुका हुआ।

चेतना गीत

(1) मैं तुमको विश्वास दूँ.....

मैं तुमको विश्वास दूँ तुम मुझको विश्वास दो,
शंकाओं के सागर हम लंघ जाएंगे।
मरुधरा को मिलकर स्वर्ग बनाएंगे ॥

प्रेम बिना यह जीवन तो अनजाना है,
सब अपने हैं, कौन यहाँ बेगाना है।
हर पल अपना अर्थवान हो जाएगा,
बस थोड़ा सा मन में प्यार जगाना है।
इस जीवन को साज दो, मौन नहीं आवाज दो,
पाषाणों में मीठी प्यास जगाएंगे।
मरुधरा को मिलकर स्वर्ग बनाएंगे ॥

अलगावों से आग सुलगने लगती है,
उपवन की हर शाख झुलसने लगती है।
हर आंगन में सिर्फ सिसकियां उठती हैं,
संबंधों की सांस उखड़ने लगती है।
द्वेष भाव को त्याग दो, बस सबको अनुराग दो,
सन्नाटों में हम सरगम बन जाएंगे।
मरुधरा को मिलकर स्वर्ग बनाएंगे ॥

दूँद सको तो इस माटी में सोना है,
हिम्मत का हथियार नहीं बस खोना है।
मुरका दो तो हर मौसम मस्ताना है,
बीत गया जो समय उसे क्या रोना है।
लो हाथों में हाथ लो, एक दूजे का साथ दो,
इस धरती का सोया प्यार जगाएंगे।

चेतना गीत

(2) हिम्मत हारे मत बैठो

जीवन में कुछ करना है तो, मन को मारे मत बैठो,
आगे—आगे बढ़ना है तो, हिम्मत हारे मत बैठो।
जीवन में कुछ

चलने वाला मंजित पाता, बैठा पीछे रहता है,
रहरा पानी सड़ने लगता, बहता निर्मल होता है।
पाँव मिले चलने की खातिर, पाँव पसारे मत बैठो,
आगे—आगे....

तेज दौड़ने वाला खरहा, दो पल चल कर हार गया,
धीरे—धीरे चल कछुआ, देखो बाजी मार गया।
चलो कदम से कदम मिलाकर, दूर किनारे मत बैठो,
आगे—आगे....

धरती चलती तारे चलते, चाँद रात भर चलता है,
किरणों का उपहार बाँटने, सूरज रोज निकलता है।
हवा चले तो महक बिखेरे, तुम भी प्यारे मत बैठो,
आगे—आगे....

.....

प्रेरणा गीत

आओ हम कुछ करके दिखायें,
अपनाविद्यालय स्वस्थ एवं स्वच्छ बनाये।
याद रखना है इन बातों को,
साबुन से धोना है अपने हाथों को।
खाना है संतुलित भोजन,
जिससे रहेगा सुन्दर तन मन।
व्यक्तिगत स्वच्छता और माहवारी,
इन सब पर ध्यान जरूरी है।
रोज विद्यालय समय से आकर,
लिखना—पढ़ना जरूरी है।
बीमारी के कारण जाने,
संक्रमणों से खुद को बचायें।
घर—परिवार में करके बातें,
दूसरों को भी राह दिखायें।
इन सब बातों का तुम रखो ध्यान,
मिलकरबाटों आपस में स्वास्थ्य ज्ञान।
हो अग्रसर, अग्रणी यह अभियान”
रहे सदैव चिरंतर “मेरा भारत महान”।

कविता

(1)

मोनू—सोनी खेल रहे थे,
हरी धास पर दौड़ रहे थे।
सोनू को लग आयी प्यास,
पहुँचा तुरन्त घड़े के पास।
ढक्कन हटा डुबोया गिलास,
लगा बुझाने अपनी प्यास।
मोनू बोली यह नादानी,
गंदे हाथों पीया पानी।

सोनू सुन लो मेरी बात,
डंडे वाला लाओ गिलास।
उसे डुबोकर भरना पानी,
साफ हाथ से पीना पानी।
मोनूबोला—सोनी बहना,
बात समझ में आई यही, हाँ।
अब न पीऊँगा गंदा पानी,
अब न करूँगा यह नादानी।

.....

(2)

आओ, कुछ करके दिखायें,
विद्यालय व समुदाय स्वस्थ बनायें।
याद रखना है इन बातों को,
साबुन से धोना हाथों को,
व्यक्तिगत स्वच्छता और बीमारी,
इन पर ध्यान देना है जल्दी।
आओ, कुछ करके दिखायें,
विद्यालय व समुदाय स्वस्थ बनायें।
इन बातों को रखें ध्यान,
बाँटेहम आपस में ज्ञान।
सक्रमणों से खुद को बचायें,
अपना तन—मन स्वस्थ बनायें।
आओ, कुछ करके दिखायें,
विद्यालय व समुदाय स्वस्थ बनायें।

विद्यालय—समुदाय में करके बातें
 औरों को भी राह दिखायें।
 आओ, कुछ करके दिखायें,
 विद्यालय व समुदाय स्वस्थ बनायें।
 अभिभावक, शिक्षक, पंच—प्रधान,
 सबके स्वास्थ्य का रखे ध्यान,
 स्वच्छता हो प्रथम प्रयास,
 उससे ही बने स्वस्थ समाज।
 आओ, कुछ करके दिखायें,
 विद्यालय व समुदाय स्वस्थ बनायें।

.....

(3)

सारे साझेदारों से बात होनी चाहिए,
 एक नहीं हजारों से बात होनी चाहिए।
 उठकर पहले ब्रश करना,
 नाखून काटना, रोज नहाना,
 खाने से पहले हाथों को धोना,
 साफ स्वच्छ कपड़े पहनना,
 इन सभी सरोकारों पे बात होनी चाहिए।
 खाना—पानी जो, सेहत को अच्छा
 खेले और पढ़े हर बच्चा।
 सहयोग ओर सामंजस्य को सीखे
 बने देश का नागरिक सच्चा।
 इसपे बच्चों परिवारों से बात होनी चाहिए।
 हरे भरे वातावरण में विद्यालय का प्रांगण हो
 साफ सुथरा हो परिसर सारा
 चमकता असका कण—कण हो
 हम सबको ये कोशिश सबके साथ करनी चाहिए
 सारे साझेदारों से बात होनी चाहिए।

.....

(4)

आओ बच्चों तुम्हें सिखाये, अच्छी आदत रोज की,
 समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।
 अच्छी आदत जिन्दाबाद, जिन्दाबाद, जिन्दाबाद।

मल—मल कर तुम रोज नहाओ,
 बालों को भी रोज संवारो।
 कपड़े साफ पहन कर आओ,
 खुद को दाद—खाज—खुजली से बचाओ।

रंडे जल से आँखे धोना डालो आदत रोज की,
 समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

नित नियम से मंजन करके,
 दाँतों की तुम रक्षा करना।
 मुँह की बदबू दूर भगाकर,
 दाँतों को कीड़ो से बचाना।

मंजन करके कुल्ला करना, डालो आदत रोज की,
 समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

कान, शरीर के अंग अनमोल,
 इसकी सफाई न करना गोल।
 कभी न डालो कान में तिनका,
 फट जाएगा नाजुक परदा।

बहरेपन से बचना है तो, उन बातों का रखना ध्यान,
 समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

लम्बे नाखून में भरता मेल,
 जिसमें जीवाणु जाते फैल।
 मैल से पेट में कीड़े पनपे,
 दस्त दानव भी आकर धमके।

हाथ को धोकर खाना खाओ, डालो आदत रोज की,
 समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

.....

प्रेरणा गीत

आओ हम कुछ करके दिखायें,
 अपना स्कूल स्वच्छ एवं स्वस्थ बनाये।
 याद रखना है अच्छी बातों को,
 हमेशा धोना है साबुन से अपने हाथों को।
 खाना है अच्छा, ताजा, संतुलित भोजन,
 जिससे रहेगा सुन्दर अपना तन और मन।
 स्कूली, व्यक्तिगत स्वच्छता और माहवारी,
 इन सब पर ध्यान बहुत जरूरी है।
 रोज समय से विद्यालय में आकर,
 लिखना—पढ़ना बहुत जरूरी है।
 बीमारी के कारण जाने,
 संक्रमणों से खुद को बचायें।
 घर—परिवार में करके बातें,
 दूसरों को भी राह दिखायें।
 इन सब बातों का तुम रखो ध्यान,
 बांटों आपस में मिलकर स्वास्थ्य ज्ञान।
 हो अग्रसर, अग्रणी “सर्व शिक्षा अभियान”
 रहे सदैव चिरंतर “मेरा भारत महान्”।



नारे

हम सबका एक ही नारा है
साफ—सुथरा हो, विद्यालय व देश हमारा ।

.....

सफाई अपनायें, बीमारी हटायें ।

.....

विद्यालय, देश मेरा सुन्दर हो,
घ्यार फैले सड़कों पर, कचरा डिब्बे के अन्दर हो ।

.....

सभी रोगों की एक दवाई,
घर—विद्यालय में हो साफ—सफाई ।

.....

हम सबने यह ठाना है,
अपने घर—विद्यालय व समुदाय को स्वच्छ बनाना है ।

.....

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का दीप जलायेंगे,
चारों ओर उजियाला फैलायेंगे ।

.....

सफाई में भलाई,
अब तो समझो मेरे भाई ।

.....

नहें मुन्नें सब मिल भाई,
हैण्ड पम्प की करो सफाई ।

.....

सौ रोगों का एक निदान,
स्वच्छ, निर्मल जल—पान ।

जिसका स्वच्छ रहे घर—बार,
खुशियों का रहता अंबार।

अगर बीमारी से बचनाहै,
तो व्यक्तिगत स्वच्छता को अपनाना है।

अगर प्रदूषित जल से बचनाहै,
डन्डीदार लोटे का प्रयोगकरनाहै।

जल भराव न होने पावे,
मिटे रोग सब अच्छी सेहत पावे।

गाँव घर की करें सफाई,
इसमें है हम सब की भलाई।

शरीर व बालों को नियमित धोना है,
त्वचा सम्बन्धी बीमारियों से बचना है।