



डायबिटीज (मधुमेह) तथा उसके बचाव  
के बारे में जानकारी

साथी दल नेता पुस्तिका



## बधाई

आपने अपने साथी विद्यार्थियों द्वारा,  
साथी दल नेता  
चुने गए हैं.

आप को चुना गया क्योंकि  
आपके साथी छात्र आपका  
सम्मान और आपकी  
**प्रशंसा करते हैं**

डायबिटीज ( मधुमेह) तथा उसके बचाव के बारे  
में जानकारी

**साथी दल नेता पुस्तिका**





# बधाई आभार

आरोग्य वर्ल्ड ([www.arogyaworld.org](http://www.arogyaworld.org)) ने इस मैनुअल को विकसित किया है और यह एचआरआईडीए (यूथ में स्वास्थ्य संबंधी सूचना प्रसार – [www.hriday&shan.org](http://www.hriday&shan.org)) के साथ साझेदारी में विकसित सामग्रियों पर आधारित है।

मर्क/ एमएसडी इंडिया से अरोग्या वर्ल्ड को शैक्षणिक अनुदान, मूल पायलट कार्यक्रम के लिए समर्थन मिला था।

मैनुअल स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने और मधुमेह और अन्य एनसीडी को रोकने के लिए, असंचारी रोग के लिए डिजाइन किया गया है, ।

**हृदय संस्था से निम्न ने इस पाठ्यक्रम को विकसित करने में सहयोग प्रदान किया है :**

- शालिनी बस्सी, अध्यक्ष कार्यक्रम हृदय
- ईमा चोपड़ा, प्रोजेक्ट ऑफिसर हृदय
- साक्षी डुडेजा, हेल्थ एजुकेटर, हृदय
- सुखमनी सिंह, हेल्थ एजुकेटर, हृदय

## समीक्षक

यह हृदय में मैनुअल शालिनी बस्सी और उनकी टीम के इनपुट के साथ बनाया गया था।

- डा. मोनिका अरोड़ा, वरिष्ठ निर्देशक, हृदय तथा अध्यक्ष, हेल्थ प्रमोशन एंड टोबैको कंट्रोल, पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया
- डा. रजनी हरीश, अध्यक्ष, ट्रांसलेशन रिसर्च, मद्रास डायबिटीज रिसर्च फाउंडेशन, चेन्नई भारत.
- डा. लाईनिल ब्लार्स, निर्देशक डायबिटीज ट्रेनिंग एंड टेक्नीकल असिस्टन्स सेंटर, एरोशिएट प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ बहवीओरल साइंसिस एंड हेल्थ एजुकेशन, रोलिंग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, एमोरी युनिवर्सिटी
- डा. जोए हैलमन, डाइटीशन, वेट वोचर्स कंपनी
- डा. फ्रेंसिस कैफमेन, चीफ मेडिकल ऑफिसर एंड वाईस प्रेसिडेंट, मेडट्रोनीक डायबिटीज डीस्टिंगुविश प्रोफेसर एमेरिता ऑफ पड़ियाटिक्स, कम्युनिकेशन एट यू.एस. सी. द सेंटर फॉर डायबिटीज, एंडोक्रिनोलाजी एंड मेटाबोलिसम, चिल्ड्रेन हॉस्पिटल लोस एंजुलस
- सुकंती घोष, मैनेजिंग डायरेक्टर, इंडिया ए.पि.सी.ओ.वल्डवाइड
- एंडरिया फॉल्स, एक्सक्युटिव वाईस – प्रेसिडेंट, कंस्यूमर मार्केटिंग, एडेलमन
- डा. नलिनी सालिगराम फाउंडर एंड सी.ई. ओ, आरोग्य वर्ल्ड

## विषय सूचि

पाठ	पृष्ठ संख्या
पृष्ठभूमि और महत्त्व	01
गतिविधि नं 1 : स्वास्थ्य मार्ग की और	03
कर्यप्रतिलिपि नं 1	06
गतिविधि नं 2 : स्वास्थ्य की सीढ चढ़े	09
कर्यप्रतिलिपि नं 2	14
गतिविधि नं 3 : " पास इट ऑन" दृ द ट्राफिक सिग्नल	15
कर्यप्रतिलिपि नं 3	21
गतिविधि नं 4 :स्वस्थ जीवन की और	22
गतिविधि नं 5 :डाक्टर की सलाह " संतुलित खाओ, फिट रहो"	28
कर्यप्रतिलिपि नं 5	29
फीडबैक फॉर्म	
गतिविधि नं 1	32
गतिविधि नं 2	33
गतिविधि नं 3	34
गतिविधि नं 4	35
गतिविधि नं 5	36



## पृष्ठभूमि और महत्त्व

आपने कितनी बार यह सुना है?  
स्वास्थ्य ही पूंजी है.  
क्या आप इसमें विश्वास करते हैं?

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, स्वास्थ्य केवल बीमारियों का आभाव ही नहीं बल्कि पूर्ण रूप से शारीरिक , मानसिक एवं सामाजिक तंदुरुस्ती भी है .

स्वास्थ्य का मतलब मात्र यह ही नहीं की आप कैसा महसूस करते है , बल्कि आप शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक स्तर पर कैसे कार्य करते है.

अस्वस्थ रहने के कारण कितनी बार आपको या आपके साथी को विद्यालय से छुट्टी लेनी पड़ी है . जो व्यक्ति अस्वस्थ रहता है वो :

- ठीक से कम नहीं कर पाता.
- किसी भी चीज का आनंद नहीं ले पाता.
- चिडचिडाने लगता है .

अच्छा स्वास्थ्य मतलब पौष्टिक भोजन तथा नियमित रूप से व्यायाम करना है. जो व्यक्ति शारीरिक रूप से सक्रीय रहता है उसकी :

- हड्डियाँ मजबूत रहती है.
- स्वस्थ रहता है.
- पढाई में अधिक ध्यान लगा सकता है.
- शारीरिक वजन सही रहता है.
- सतर्क एवं सक्रीय रहता है.

अस्वस्थ जीवन—शैली इन सबका कारण बन सकती है.

- टाईप –२ मधुमेह
- उच्च दृक्चपा तथा उच्च दृ कोलेस्ट्रॉल.
- कैंसर
- हृदय संबंधित बिमारिया.
- हृदय घात.
- जोड़ो का दर्द एवं सांस की बीमारी
- अधिक वजन एवं उसके कारण होनेवाली बिमारियां.

तंदुरुस्त एवं स्वस्थ रहने के लिए :

- नियमित व्यायाम करे या सक्रीय रहें
- पानी का अधिक सेवन करें
- अत्यधिक फलों एवं सब्जियोंका सेवन करें.
- टी.वी. कॉम्प्यूटर कम देखे.
- पौष्टिक भोजन का सेवन करें
- अस्वस्थ आदतों को छोड़ दें.

रोकथाम इलाज से बेहतर होती है... और वह सस्ती भी होती है!





**आरोग्य** वर्ल्ड अमेरिका में आधारित एक लाभ-निरपेक्ष संगठन है जो दीर्घकालिक रोग के सिलसिले को बदलने का प्रयास कर रहा है और दीर्घकालिक छब्बे के वैश्विक प्रभाव को कम करने के लिए भी कार्य करता है। इस कार्य को आगे बढ़ाने के लिए 2012 में बेंगलूरु, भारत में आरोग्य वर्ल्ड इंडिया ट्रस्ट की स्थापना की गई थी। भारत में आधारित हमारे कार्यक्रम विकासशील दुनिया के लिए दीर्घकालिक रोग की रोकथाम के मॉडल का निर्माण कर रहे हैं। डायबिटीज़, स्वस्थ स्कूल, स्वास्थ्य, मेरी थाली और स्वस्थ कार्यस्थल जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से, हम अधिक स्वस्थ जीवन व्यतीत करने की दिशा में निश्चित कदम उठाने के लिए लोगों को शिक्षित और समर्थ बना रहे हैं।

### कार्यक्रम का विवरण

यह दो वर्षों का सहयोगी-प्रमुख कार्यक्रम है जिसमें कक्षा टप और टप् के छात्रों के लिए तैयार की गई आयु-उपयुक्त प्रभावशाली गतिविधियाँ शामिल हैं। इसका लक्ष्य स्कूली बच्चों को अधिक शारीरिक गतिविधि और स्वस्थ आहार संबंधी आदतों को अपनाने के लिए प्रेरित करना है ताकि वे जीवन में आगे चलकर डायबिटीज़ से बच सकें या उसकी शुरुआत में विलंब कर सकें। 2011-2013 में हृदय के साथ दिल्ली के निजी स्कूलों और सरकारी स्कूलों में 2000 बच्चों पर किए गए प्रायोगिक कार्यक्रम में सार्वजनिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव देखा गया था। उसके बाद से अगस्त्य इंटरनेशनल फाउंडेशन के साथ ग्रामीण दक्षिण भारत में इस कार्यक्रम को अपनाया गया है और हजारों स्कूली बच्चों के बीच इसे लागू किया गया है।

### मैनुअल का विवरण

इस मैनुअल में डायबिटीज़ और उसकी रोकथाम के बारे में कक्षा टप और टप् के छात्रों को संवेदनशील बनाने के लिए 5 कक्षा गतिविधियाँ शामिल हैं।

### सहयोगी प्रमुख होने का क्या अर्थ है?

सहयोगी प्रमुख के रूप में, आप इस कार्यक्रम और इन गतिविधियों की सफलता में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। आपके सहपाठियों और शिक्षकों/शिक्षिकाओं द्वारा इस दर्जे के लिए आपका चयन किया गया था, क्योंकि वे आपका सम्मान और प्रशंसा करते हैं। इस वर्ष के दौरान, गतिविधियों को लागू करने के लिए आप अपने/अपनी शिक्षक/शिक्षिका के साथ मिलकर कार्य करेंगे। इस कार्यक्रम की सफलता के लिए सहयोगी प्रमुख के रूप में आपका कार्य बहुत महत्वपूर्ण है। आप इनमें से कई गतिविधियों का नेतृत्व करेंगे, छोटे समूहों में चर्चाओं को आसान बनाएंगे, अपने सहपाठियों की भागीदारी में मदद करेंगे और इस कार्यक्रम में हिस्सा लेने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करेंगे।



### सहयोगी प्रमुखों का चयन

शिक्षक संयोजक द्वारा सहयोगी प्रमुखों के रूप में प्रत्येक कक्षा और खंड से चार छात्रों (10 छात्रों में से एक) का चयन किया जा सकता है। सहयोगी प्रमुख वे छात्र होने चाहिए जिनमें नेतृत्व के अच्छे गुण हों तथा कक्षा के अन्य छात्र जिनका सम्मान, प्रशंसा करते हैं और उन्हें पसंद करते हैं। सहयोगी प्रमुख के रूप में इन लक्ष्यों को प्राप्त करने में आप हमारी मदद करेंगे। सहयोगी प्रमुख के रूप में चुने जाने पर बधाई। आपके सहपाठियों और शिक्षकों/शिक्षिकाओं द्वारा सहयोगी प्रमुख के रूप में आपका चयन किया गया है क्योंकि वे आपका सम्मान और प्रशंसा करते हैं। इस मैनुअल में वर्णित गतिविधियों का संचालन करने में आपकी शिक्षिका की सहायता करके आप डायबिटीज़ के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने में हमारी मदद करेंगे। सभी गतिविधियों में पूरी तरह से भाग लेने में आप अपने सहपाठियों को प्रोत्साहित भी करेंगे।







## गतिविधि नं : 1

गतिविधि का नाम : स्वास्थ्य मार्ग की ओर

आपकी जानकारी के लिए

स्वस्थ जीवन –शैली

स्वास्थ्य का मतलब केवल बीमारियों से दूर रहना ही नहीं है बल्कि पूरी तरह से शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ रहना है.हमारी जीवन शैली इसपर निर्भर करती है की हम कैसे रहते है, क्या खाते-पिते है कौन सी गतिविधियाँ करते है . सही जीवन शैली अपनाने से शारीर में शक्ति , खुशहाली बनी रहती है तथा बीमार पड़ने की संभावना कम हो जाती है.गलत जीवन –शैली अपनाने से जीवन छोटा होता जाता है तथा बीमारी और विकलांगता के कारण कठिन हो जाता है. बाल्यावस्था में सही आदतें अपनाने से भविष्य में रोगों से बचा जा सकता है तथा रोग- मुक्त तथा खुशहाल जीवन व्यतीत किया जा सकता है.



स्वस्थ जीवन – शैली की ओर

तनाव –मुक्त रहें	मौसम वाले फल ले
अपना वजन स्वस्थ बनाए रखे	बुरी आदतों जैसे शराब से दूर रहें
सक्रिय रहें नियमित व्यायाम करें	तला हुआ भोजन कम से कम खाएं
अधिक से अधिक मात्र में पानी पिए	भोजन में नमक एवं चीनी की मात्रा कम लें
नशे वाले पदार्थ जैसे तम्बाकू का सेवन न करें	प्रतिदिन संतुलित एवं पौष्टिक आहार खाएं



स्वस्थ जीवन दृ शैली से आप

- **अच्छे दिखेंगे** : आपका शारीर गठन अच्छा होगा, मांसपेशिया सबल,आँखे चमकदार और त्वचा व बाल स्वस्थ होंग
- **अच्छा महसूस करेंगे** : आप में अधिक शक्ति होंगी, आप सुखद व गहरी नींद सोएंगे.
- **खुश रहेंगे** : आप स्कुल में पढाई ज्यादा अच्छे ढंग से कर पाएंगेऔर अपने परिवारजनों तथा दोस्तों के साथ आनंदमय जीवन बिताएंगे.

स्वस्थ रहने के लिए नियमित पौष्टिक भोजन करें तथा सक्रीय रहें.





## गतिविधि नं.: 1

**गतिविधि का नाम:** स्वस्थ मार्ग की ओर

**आवश्यक सामग्री**

कार्यप्रतिलिपि नं 9 आईडेंटिफाय द एक्शन ( एक्शन को पहचाने )

**गतिविधि के लिए समय**

४०-४५ मिनट

**उद्देश्य**

- विद्यार्थियों को स्वास्थ्य जीवन शैली के प्रति जानकारी देना तथा संवेदनशील बनाना
- विद्यार्थियोंकी दिनचर्या में स्वस्थ आदतों का आरंभ करवाने के लिए प्रेरित करना
- बीमारी से बचने के लिए स्वस्थ जीवन शैली के महत्त्व को जानना.
- विद्यार्थियों के लिए कक्षा में अनुकूल वातावरण बनाना जिससे वह स्वस्थ जीवन दृ शैली को अपना सकें



**इनका पालन करें**

1. आपके शिक्षक आपको कार्यक्रम के उद्देश्य तथा गतिविधियों के बारे में जानकारी देंगे.साथ ही आपके शिक्षक आपको अपने दल की विद्यार्थियों से परिचित करवाएंगे.प्रत्येक दल में 9०-9२ विद्यार्थी होंगे.
2. आप अपने दल की सभी गतिविधियाँ करवाने के जिम्मेदार होंगे
3. कक्षा में निम्नलिखित विषयों पर विचार विमर्श करवाने में शिक्षक की सहायता करें
  - स्वास्थ्य क्या है?
  - स्वस्थ तथा अस्वस्थ जीवन शैली क्या है?
  - स्वस्थ जीवन शैली को बचपन से ही शुरू कारण क्यों जरुरी है?
  - रोगों को रोकथाम में स्वस्थ जीवन शैली का महत्त्व.
  - स्वस्थ जीवन शैली कैसे बनाए रखें?
4. कक्षा में निम्नलिखित विषयों पर विचार-विमर्श के बाद, अपने दल के सभी विद्यार्थियों को कार्यप्रतिलिपि नं. 1 "आईडेंटिफाई द एक्शन (एक्शन को पहचाना)" दें। कार्यप्रतिलिपि में चित्रों के माध्यम से स्वस्थ तथा अस्वस्थ आदतों को दर्शाया गया है।





5. स्वस्थ तथा अस्वस्थ आदतों से जुड़े चित्रों को अलग-अलग करें। चित्रों को स्वस्थ तथा अस्वस्थ आदतों के आधार पर टेबल- 1 में लिखें।
6. तीन स्वस्थ तथा तीन अस्वस्थ आदतें लिखें जो आप अपनी दिनचर्या में करते हैं। आदतों को टेबल-1 में लिखें।
7. अपने ग्रुप से कार्यप्रतिलिपि वापिस लेकर उनके उत्तरों की जांच साथी दल नेता पुस्तिका से करें।
8. इसके बाद कार्यप्रतिलिपि विद्यार्थियों को वापिस कर दें।
9. अध्यापक अन्त में स्वस्थ जीवन-शैली के महत्व पर रोशनी डालेंगे।

### शिक्षण के परिणाम

- विद्यार्थी विचार-विमर्श तथा खेल के माध्यम से स्वस्थ जीवन-शैली को अपनाने के महत्व के बारे में सीखेंगे।



# कार्यप्रतिलिपि नं. 1: आइडेनटिफाई द एक्शन (एक्शन को पहचाना)

नाम:..... दिनांक:.....

कक्षा एवं अनुभाग:...../.....

क्या यह दृश्य कुछ जाने पहचाने नहीं हैं? कितनी बार आप अपने दोस्तों के साथ बाहर खेलने जाते हैं या फिर बाहर न जाकर घर पर ही कार्टून देखना या अपना मनपसंद कमप्युटर गेम खेलना पसंद करते हैं।

नीचे दिये हुए चित्रों को पहचान कर स्वस्थ व अस्वस्थ आदतों में बाँटे।

टेबल-1 (स्वस्थ व अस्वस्थ आदतों)

स्वस्थ आदतें

अस्वस्थ आदतें

टेबल-2(तीन स्वस्थ व तीन अस्वस्थ आदतें बताएं जो आप अपनी दिनचर्या में अपनाते हैं।)

स्वस्थ आदतें

अस्वस्थ आदतें



कार्यप्रतिलिपि नं. 1: आइडेनटिफाई द एक्सन (एक्सन को पहचानो)



## कार्यप्रतिलिपि नं. 1: आइडेनटिफाई द एक्शन (एक्शन को पहचाना)

क्या यह दृश्य कुछ जाने पहचाने नहीं हैं? कितनी बार आप अपने दोस्तों के साथ बाहर खेलने जाते हैं या फिर बाहर न जाकर घर पर ही कार्टून देखना या अपना मनपसंद कमप्युटर गेम खेलना पसंद करते हैं।

नीचे दिये हुए चित्रों को पहचान कर स्वस्थ व अस्वस्थ आदतों में बाँटे।

### उत्तर

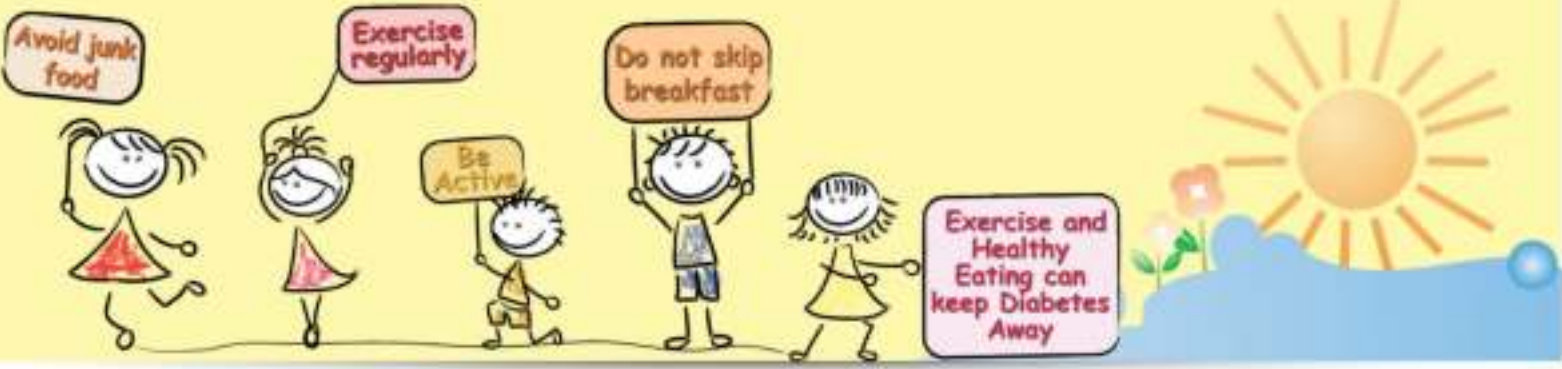
टेबल-1 (स्वस्थ व अस्वस्थ आदतों)

स्वस्थ आदतें
बच्चे भाग रहे हैं।
एक बच्चा चल रहा है।
एक बच्चे व्यायाम (कसरत)/योगा कर रहे हैं।
बच्चे झुल रहे हैं।
बच्चे नारियल पानी पी रहे हैं।

अस्वस्थ आदतें
बच्चा कोला पी रहा है।
बच्चे चिप्स खा रहे हैं।
दो लडकीयां बेंच पर बैठ कर बात-चीत कर रही हैं।
एक लडका बेंच पर बैठ कर विडियो गेम खेल रहा है।
दो बच्चे मोबाइल फोन पर बात कर रहे हैं।
बच्चे चाट और आईस-क्रीम खा रहे हैं।
एक बच्च विडियो गेम पॉर्लर में विडियो गेम खेल रहा है।





## गतिविधि नं. : 2

गतिविधि का नाम: स्वास्थ्य की सीढ़ी चढ़ें

आपकी जानकारी के लिए

क्या आप जानते हैं? मधुमेह का प्रसार खतरनाक गति से बढ़ रहा है।

आज दुनिया भर में लगभग 28 लाख 50 हजार लोग मधुमेह के शिकार और अनुमान है कि वर्ष 2030 तक यह संख्या बढ़ कर 43 लाख 80 हजार हो जाएगी (इन्टरनेशनल फेडरेशन, 2009)।

वर्ष 2007 आकड़ों के अनुसार, भारत में 4 लाख 9 हजार लोग मधुमेह का शिकार है और यह संख्या 2030 तक बढ़ कर 6 लाख 99 हजार हो जाएगी। भारत विश्व में मधुमेह की राजधानी के रूप में भी जाना जाता है। पिछले 30 सालों में, सामाजिक प्रभाव और बदलती जीवन-शैली

के कारण छोटी उम्र में होने वाले मधुमेह में 3 गुणा बढ़ोतरी हुई है।

### मधुमेह क्या है?

हम जो भी खाना खाते हैं वह पाचन क्रिया द्वारा ग्लूकोज़ (शर्करा) में बदल जाता है। हमारे खून में ग्लूकोज़ शर्करा के रूप में होता है जो हमारे खून से शरीर की सभी कोशिकाओं में पहुंच जाता है। यह हमारे शरीर की ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। हमारी कोशिकाएं इस ग्लूकोज़ (शर्करा) का इस्तेमाल ऊर्जा और वृद्धि के लिए करती हैं। इंसुलिन एक हार्मोन (केमिकल) है जिसे हमारे अग्नशय (पैनक्रियाज़) द्वारा बनाया जाता है। इंसुलिन इस ग्लूकोज़ (शर्करा) को हमारी कोशिकाओं तक लाने में सहायता करता है। जिन लोगों के खून में ग्लूकोज़ (शर्करा) की मात्रा बहुत ज्यादा होती है उन्हें मधुमेह (डाइबीटिज़) होने का खतरा होता है। जिस व्यक्ति को मधुमेह (डाइबीटिज़) का रोग होता है, उसके अग्नशय (पैनक्रियाज़) कम या बिल्कुल इंसुलिन नहीं बना पाते या कोशिकाएं उस इंसुलिन का प्रयोग नहीं कर पाती। खून में ग्लूकोज़ (शर्करा) की मात्रा बढ़ जाती है और कोशिकाओं तक नहीं पहुंच पाती। अगर खून में ग्लूकोज़ (शर्करा) की मात्रा अत्यधिक हो तो वो शरीर के काफी अंगों जैसे हृदय, आंखें, गुर्दे तथा नसों को नुकसान पहुंचा सकती है।

### मधुमेह रोग के प्रकार

**टाइप 1 मधुमेह** – इसे पहले 'जुविनायल डायबीटिज़' इंसुलिन निर्भर मधुमेह (इंसुलिन डीपेन्डेंट डाइबीटिज़ मिलाइटस –आई.डी.डी.एम)से जाना जाता था। इसमें अग्नशय (पैनक्रियाज़) शरीर में बिल्कुल इंसुलिन नहीं बना पाते तथा इनजेक्शन या किसी अन्य माध्यम से रोगी को इंसुलिन दिया जाता है जैसे इंसुलिन पंप, जिससे खून में ग्लूकोज़ (शर्करा) की मात्रा को नियंत्रित किया जाता है।

**टाइप 2 मधुमेह** – इसे पहले 'अडल्ट –आनसट'(नॉन इंसुलिन डीपेन्डेंट डाइबीटिज़ मिलाइटस –एन.आई.डी.डी.एम)से जाना जाता था। इसमें शरीर में पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनता या शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता।

गर्भावस्था के समय मधुमेह –यह गर्भावस्था के समय कुछ महिलाओं को होने वाला मधुमेह है।

आपकी जानकारी के लिए

**मधुमेह की रोकथाम :** छोटे –छोटे उपाय, बड़े लाभ

प्रत्येक वर्ष नवम्बर 14 मधुमेह दिवस के रूप में मनाया जाता है

**यह नीला चक्र क्या है ?** \_\_\_\_\_

यह मधुमेह के लिए सार्वभौमिक चिन्ह है।

• डायबीटिज़ के चिन्ह का उद्देश्य डायबीटिज़ को सामान्य पहचान प्रदान करना है

(स्रोत: अंतर्राष्ट्रीय डायबीटिज़ संघ)





## मधुमेह का खतरा हो सकता है जब

- व्यक्ति में अस्वस्थ खान-पान की आदतें (ज्यादा मात्रा में जंक फूड जैसे समोसा, पकोड़ा, आदि लेना तथा फल और सब्जियां कम मात्रा में लेना )
- अधिक वजन / मोटापा
- आप निष्क्रिय रहते हैं / पर्याप्त रूप से शारिरिक व्यायाम नहीं करते
- आपके माता, पिता या किसी अन्य करीबी रिश्तेदार को मधुमेह हो
- नशा जैसे तम्बाकू या शराब का सेवन
- उच्च-रक्तचाप
- उच्च- कोलेस्ट्रॉल
- तनाव







## मधुमेह रोग के लक्षण

मधुमेह के लक्षण इतने कम हो सकते हैं कि कई बार उनकी जल्द पहचान नहीं हो पाती पर यह आवश्यक है कि सही समय पर जल्द से जल्द डॉक्टर सहायता मिले। मधुमेह के रोगियों को योग्य डॉक्टरों से सलाह कि आवश्यकता है। मधुमेह के लक्षणों के बारे में जानकारी, और पहले लक्षण पर प्रारंभिक कारवाई मधुमेह के बचाव के लिए आवश्यक है। नीचे लिखे लक्षणों पर ध्यान दें और यदि किसी को इनमें से दो या दो से ज्यादा लक्षण नजर आए तो, वो उसे गंभीरता से लें और जाँच करवाएँ।

- बार-बार पेशाब आना
- ज्यादा भूख लगना
- ज्यादा प्यास लगना
- आंखों में धुंधलापन
- अत्याधिक थकान महसूस होना
- बिना किसी कारण के वजन घटना
- हाथों पैरों का सुन्न होना या झनझनाहट रहना
- त्वचा का बार-बार संक्रमण होना
- घाव भरने में ज्यादा समय लगना
- उच्च-कोलेस्ट्रॉल
- चिड़चिड़ापन





**क्या आप जानते हैं?**

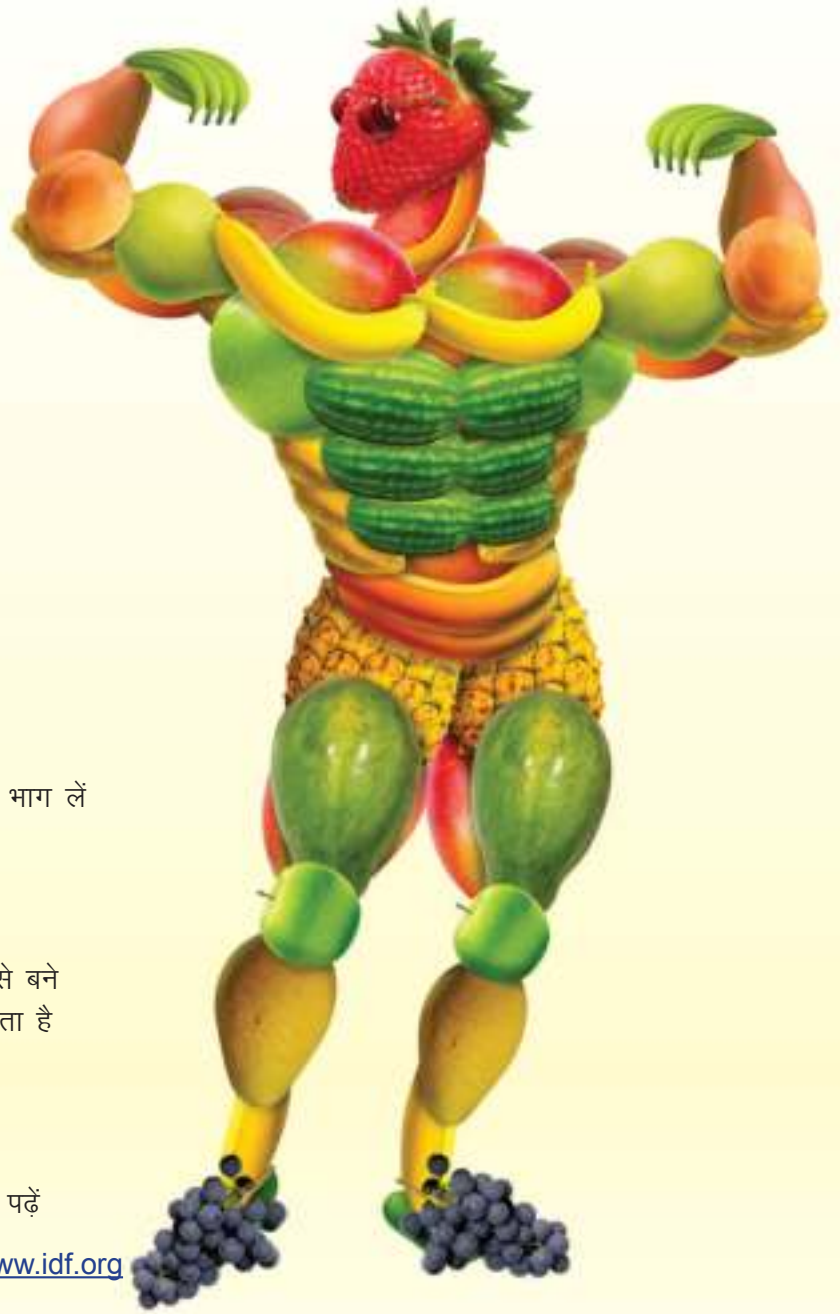
**जिन लोगों को टाइप-2 मधुमेह है:**

- उन्हें हृदय सम्बंधित रोगों तथा हृदय घात का खतरा चार गुना ज्यादा हो सकता है।
- अंग-विच्छेदन का खतरा 15 गुना अधिक हो सकता है।
- गुर्दे की हानि का खतरा 3 गुना अधिक हो सकता है।
- छः में से एक, टाइप-2 मधुमेह रोगियों को आँखों सम्बंधित बीमारियाँ होने का खतरा हो सकता है।

**मधुमेह रोग के खतरे को कैसे कमकर सकते हैं ?**

- शारिरिक वजन सही रखें
- शारिरिक रूप से फुर्तीले रहें – खेल या व्याम में भाग लें
- खान-पान में संतुलन बनाए रखें
- तला हुआ भोजन और चीनी कम से कम खाएं
- सलाद, फल व सब्जियाँ तथा अनाज व अनाज से बने पदार्थ खाएं इनमें बहुत अधिक रेशा (फायबर) होता है
- तम्बाकू का सेवन न करें
- कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा, आदि का उपयोग न करें
- डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों पर लगे पोषण लेबल को पढ़ें

मधुमेह के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया [www.idf.org](http://www.idf.org) (इन्टरनेशनल डाइबीटिज़ फेडेरेशन) पर जाए





## गतिविधि नं. 2

गतिविधि का नाम: *स्वाथ की सीडी चढ़ें*

आवश्यक सामग्री

साप सिडी गेम सेट(कार्यप्रतिलिपि नं.2–स्वाथ की सीडी चढ़ें, डाइस सेट और कारुनटरस)

गतिविधि के लिए समय

40–45 मिनट

उद्देश

विद्यार्थियों को मधुमेह तथा इसके बचाव के बारे में जानकारी देना।

इनका पालन करें

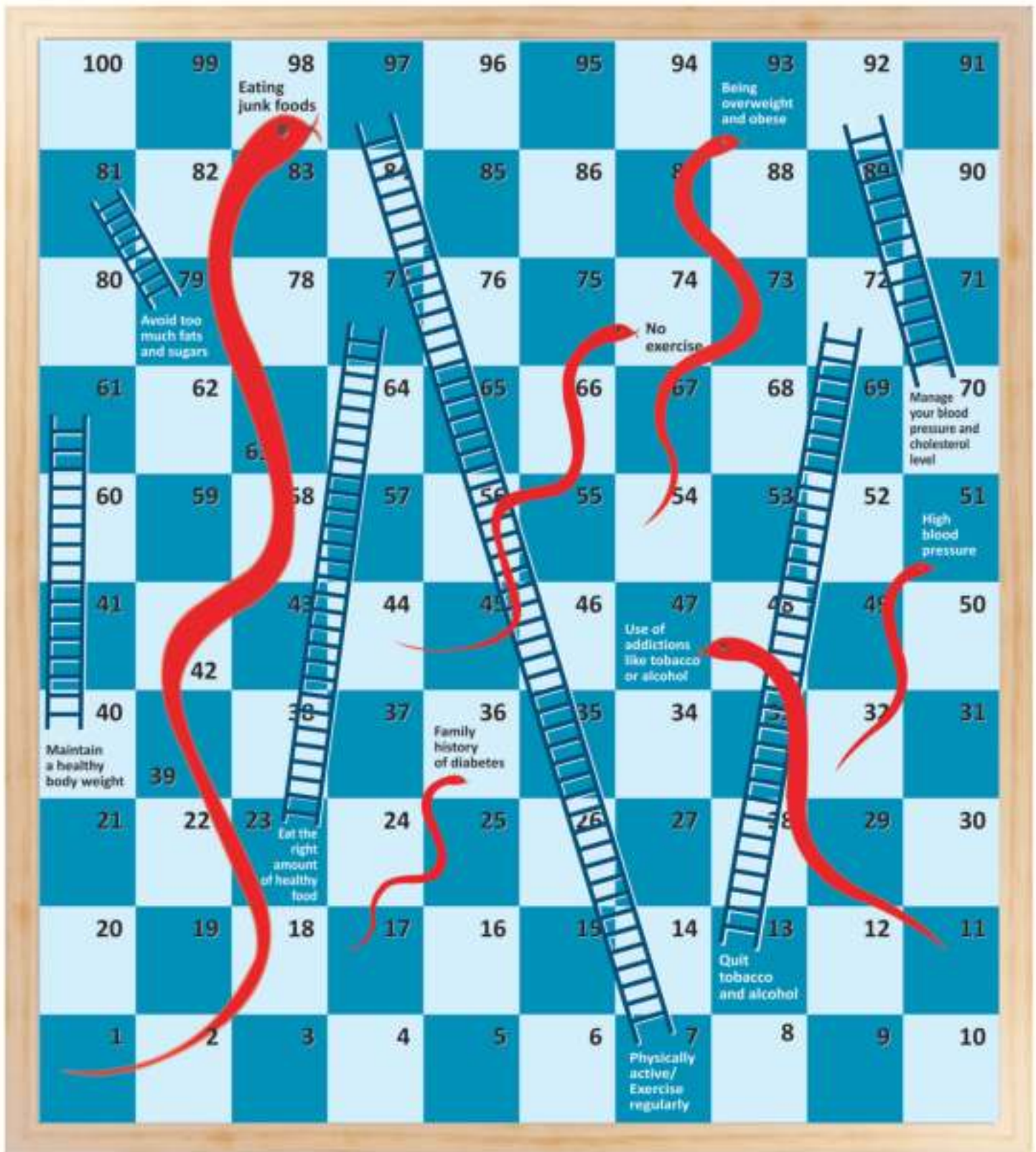
1. अध्यापक विद्यार्थियों को गतिविधि के बारे में जानकारी देंगे और कक्षा में निम्नलिखित विषयों पर विचार–विमर्श करेंगे:
  - मधुमेह क्या है?
  - मधुमेह रोग के प्रकार एवम् लक्षण
  - मधुमेह के खतरे को कम या रोकने के तरीके
2. अध्यापक कक्षा को छोटे–छोटे गुप समूहों में बांटेगे, हर गुप में चार विद्यार्थियों को बांटे।
3. कार्यप्रतिलिपि नं. 2 “स्वाथ की सीडी चढ़ें”, डाइस सेट और कारुनटरस विद्यार्थियों को बांटे। कक्षा में गतिविधि करने के लिए चार में से कोई भी एक विद्यार्थी अपना गेम सेट निकाल सकता है।
4. अध्यापक गेम कैसे खेलना है के बारे में जानकारी देंगे। कार्यप्रतिलिपि में मधुमेह के खतरों को “सॉप” और मधुमेह के बचाव व नियंत्रण के तरीके को “सीडी” से दिखाया गया है। विद्यार्थी जब गेम खेलने के लिए डाइस घुमाएंगे, तब वह स्वस्थ जीवन–शैली से सीडी से ऊपर जाएंगे (अंक मिलेंगे) या अस्वस्थ जीवन–शैली से सॉप से नीचे आ जाएंगे (अंक कटेंगे)।
5. हर गुप का गेम खत्म होने के बाद, मधुमेह के बारे में विचार–विमर्श करने में अपने अध्यापक की मदद करें। विचार–विमर्श के अन्त में आपके अध्यापक किस तरह से स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर मधुमेह के ख्यातरे को कम किया जा सकता है के बारे में अपना दृष्टिकोण बताएंगे।
6. विद्यार्थी गेम सेट घर ले जाकर अपने परिवारजनों के साथ खेलेंगे।

शिक्षण के परिणाम

विद्यार्थी के खेल के माध्यम से मधुमेह के खतरों एवम्, बचाव के तरीकों के बारे में जानकारी देना।



## कार्यप्रतिलिपि नं. 2: स्वास्थ्य की सीढ़ी चढ़ें





## गतिविधी नं. 3

गतिविधी का नाम: "पास इट ऑन"— द टैफिक सिग्नल

आपकी जानकारी के लिए

पौष्टिक आहार

भोजन हमें पोषण देता है जो हमारे जीवन के लिए जरूरी है। पौष्टिक आहार अच्छे स्वास्थ्य व सही विकास की नींव है। जीवन निर्वाह, तंदुरुस्ती इत्यादि के लिए पौष्टिक आहार बहुत महत्वपूर्ण है। खान-पान की आदतों का विकास बाल्यावस्था से ही शुरू हो जाता है। अतः बाल्यावस्था से स्वस्थ आहार की जानकारी व उपभोग, जीवन-भर अच्छा स्वस्थ प्रदान कर सकता है। आहार संबंधित चिरकालिक बीमारीयां जैसे मधुमेह, हृदय संबंधित रोग, कैंसर, मोटापा, इत्यादी, आज समाज पर काफी बोझ डाले हुए हैं।



आप जैसा खाएंगे वैसा दिखेंगे



स्वस्थ भोजन की मार्गदर्शिका:

भोजन में सभी प्रकार के पोषक तत्वों का सही मात्रा और सही अनुपात में इस प्रकार होना कि शरीर के लिए पोषक तत्वों की जरूरत को पुरा किया जा सके और साथ ही बीमारी के समय जरूरत पडने पर शरीर को कमी महसूस न हो।

भोजन समूह क्या है?

भोजन को विभिन्न समूहों में बांटा जा सकता है। स्वस्थ रहने के लिए प्रत्येक भोजन समूह से ऐसा आहार लेना अनिवार्य है जिसमें सारे पोषण तत्व मात्रा में हो। पोषण पर्याप्त आहार वृद्धि और विकास के लिए अनिवार्य है। प्रमुख भोजन समूह हैं:

- सम्पूर्ण दानेदार अनाज चावल, रोटी : पर्याप्त मात्रा में खाएं (प्रतिदिन 6 सर्विंग)
- मासं, दालें तथा मेवे: नियंत्रित मात्रा में खाएं (प्रतिदिन 2-3 सर्विंग)
- दूध तथा दूध से बने पदार्थ (दही, पनीर):नियंत्रित मात्रा में खाएं (प्रतिदिन 2-3 सर्विंग)
- सब्जियां और फल: प्रचुर मात्रा में खाएं (प्रतिदिन 5-6 सर्विंग)
- वसा, तेल तथा मिठाईयां: कम मात्रा में खाएं

सर्विंग का अभिप्राय: खाएं जाने वाले भोजन की मात्रा जो शरीर के लिए आवश्यक है।

- ऊर्जा प्रदान करने वाला आहार (गो-फूड,स): वह आहार जो हमें प्रतिदिन के काम को करने के लिए ऊर्जा देते हैं जैसे अनाज रोटी, चावल, वसा तेल तथा मेवे।
- शरीर को बनाने वाला आहार (गो-फूड,स): यह मुख्य रूप से हमारे शरीर को प्रोटीन प्रदान करते हैं जो शरीर की वृद्धि एवम, विकास के लिए आवश्यक हैं जैसे दाल/दलहन/दूध तथा दूध से बने पदार्थ/ अंडा, मासं, मछली, इत्यादि।
- संरक्षित आहार(गो-फूड,स): वह आहार जो हमें बीमारियों से सुरक्षित रखते हैं जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, अन्य मौसमी सब्जियां/फल, इत्यादि।





## आहार पिरामिड

आहार पिरामिड निर्देशिका, स्वस्थ, रहने के लिए ज़रूरी आहार वर्ग और उनकी सही मात्रा व अनुपात को दर्शाने का सरल तरीका है। यह एक रूपरेखा है जो हमें जानकारी देती है कि हमें रोज़ क्या खाना चाहिए। पिरामिड के निचले हिस्से में उन भोजन समूह को दर्शाया जाता है जो हमें अधिक मात्रा में खाने चाहिए क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। इसके विपरीत जो आहार कम मात्रा में या कभी-कभी खाने चाहिए, उसे पिरामिड के ऊपरी हिस्से में दर्शाया जाता है। प्रत्येक भोजन समूह में विविध पोषक तत्व होते हैं। एक भोजन समूह हमारे शरीर को सभी प्रकार के पोषक तत्व प्रदान नहीं कर सकता। आहार पिरामिड से मदद मिल सकती है :

- स्वस्थ आहार को कैसे खाएं, यह समझने में
- विभिन्न प्रकार के भोजन से ज़रूरीपोषण तत्व का चयन करने में
- भोजन में कैलोरी, वसा, शर्करा या सोडियम की नियंत्रित मात्रा को शामिल करने का सुझाव देने में



## एम्पटी कैलोरी

ये कैलोरीस वह हैं जिनमें बहुम कम या नाम-मात्र के विटामिन, खनिज पदार्थ, रेशे और पोषण तत्व होते हैं जैसे कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा, पेस्ट्रीज, कैन्डी, चीनी, आदि।

## जंक (असंतुलित खाद्य पदार्थ)

जंक (असंतुलित खाद्य पदार्थ), वह भोजन है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। इनमें कम या नाम-मात्र प्रोटीन, विटामिन, खनिज पदार्थ होते हैं तथा चीनी, नमक, वसा और ऊर्जा बहुत अधिक मात्रा में होती है जैसे बर्गर, चॉकलेट, कोल्ड ड्रिंक, आलू के चिप्स, मिठाईयां, आईक्रिम, फ्रँच, फ्राइज़ आदि।



स्रोत : डाएटरी गाईडलाइनस फॉर इंडियन्स, अ मैनुयल, नैशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, आई. सी. एम. आर 2010 !





## स्वस्थ आहार के लिए

भोजन हरे क्षेत्र (जोन) में है या लाल क्षेत्र (जोन) में, यह भोजन पकाने की प्रक्रिया पर निर्भर करता है ।



**लाल क्षेत्र :** इस भोजन में वसा और रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट, शर्करा की मात्रा काफी अधिक होती है तथा रेशे की मात्रा कम होती है । इन्हें बहुत कम मात्रा में खाना चाहिए ।



**पीला क्षेत्र :** यह भोजन हमें कम मात्रा में खाने चाहिए क्योंकि इसमें रेशे की मात्रा कम होती है ।



**हरा क्षेत्र :** यह अधिक मात्रा में लेना चाहिए क्योंकि इसमें रेशा होता है और वसा की मात्रा कम होती है ।

भोजन हरे क्षेत्र(जोन)में, लाल क्षेत्र(जोन)में, यह भोजन पकाने की प्रक्रिया पर निर्भर करता है ।

खाद्य प्रदार्थ	हरा क्षेत्र	पीला क्षेत्र	लाल क्षेत्र
<b>Cereals</b>	Whole grain cereals and products	Refined cereals and products	Cakes, pastries & biscuits
• Rice	Steamed rice, steamed brown rice	Pulao, polished steam rice	Fried rice / biryani
• Bread	Whole wheat bread and dalia bread	White bread	Butter naan/puri/parantha
• Indian Bread	Whole wheat flour like roti / chappati	Plain naan (made from white flour)	Deep fried noodles
• Noodles	Steamed noodles		French fries
• Potatoes	Baked potatoes		Dhuli / dehusked dals
<b>Pulses</b>	Boiled or steam peas, whole / husked dals like whole moong and kidney beans like rajmah, soyabean, lobia, etc.		Deep fried vegetables, salad with mayonnaise
<b>Vegetables and Salad</b>	Steamed vegetables, green salad	Sautéed vegetables, salad with low-fat dressing like lemon juice, vinegar or low-fat curd, olive oil	Sweetened fruit juices
<b>Fruits</b>	Whole fruits like apple, peach, guava, etc.	Unsweetened fruit juices	Full fat / cream milk like whole milk and its products
<b>Milk and milk products</b>	Low fat milk / skimmed milk and its products	Toned milk and its products	Fatty red met like mutton, processed meats like sausage rolls, salamis
<b>Meat</b>	Lean meats like fish and poultry	Processed meats like ham	Fried Fish
• Fish	Steamed, grilled or roasted fish	Fish curry	Butter chicken
• Chicken	Steamed, grilled or roasted chicken	Chicken curry	Egg yolk
• Eggs	White of eggs		Butter, desi ghee
<b>Fat</b>	Olive oil, mustard oil, or any refined oil		Chocolate, confectionary, sweetened drinks e.g. cola drinks, etc
<b>Sugar</b>			

Source: International Diabetes Federation (IDF), 2005





## नाश्ते का महत्व

नाश्ता हमारे भोजन का प्रमुख हिस्सा है। रात भर पेट खाली रहने के बाद सुबह खाना जरूरी है। नाश्ता न लेना ऐसा है जैसे बिना पेट्रोल के कार चलाना। नाश्ता खाने से मस्तिष्क को बह सभ्य पोषण मिलते हैं जो दिन का काम शुरु करने के लिए चाहिए। नाश्ता खाने से प्रचूर मात्रा में विटामिन, खनिज, लवण, कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन मिलते हैं जो हमें स्वस्थ रखते हैं। नाश्ते को पोषक बनाने के लिए उसमें अनाज, दूध या उससक बने पदार्थ व फलों का होना अनिवार्य है।

जो बच्चे नाश्ता नहीं करते, वह विद्यालय में थके-थके रहते हैं तथा उनमें एकाग्रता की कमी होती है। उन्हें अधिक नींद आती है, थकान, उबकाई व सिरदर्द होता है।

## नाश्ते के लिए समय निकालने की युक्तियाँ:

- सुबह का कुछ काम एक रात पहले ही करें जैसे, स्कूल की वर्दी तैयार करना और बैग पैक करना।
- 15 मिनट पहले उठे जिससे आपको नाश्ता करने का समय मिले।

## पौष्टिक भोजन के लिए समय निकालने की युक्तियाँ :

- संतुलित आहार खाएं । विभिन्न प्रकार के भोजन समूहों से भोजन का चयन करें
- प्रतिदिन ताजे फल और सब्जियां खाएं
- रेशा (फायबर) युक्त आहार लें, जैसे साबुत अनाज और उससे बने पदार्थ और छिलके वाली दालें
- डिब्बाबंद भोजन की अपेक्षा ताज़ा भोजन लें
- जंक फूड जैसे चिप्स, बर्गर, समोसा आदि ना लें
- तला हुआ भोजन और चीनी कम से कम खाएं
- समय पर भोजन लें
- कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा, आदि का कम से कम सेवन करें
- प्रतिदिन कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं
- नाश्ता रोज़ करें
- डिब्बाबंद भोजन के पोषण लेबल को पढ़ें







## गतिविधि नं. 3

गतिविधि का नाम: "पास इट ऑन"— द टैफिक सिग्नल

आवश्यक सामग्री

कार्यप्रतिलिपि नं.3—अपने लिए व्यंजन बनाए  
पेन/पेंसिल  
तीन अलग-अलग रंग के चार कार्ड सेट—लाल, पीला और हरा  
स्टीकर का सेट( लाल, पीला और हरा )

गतिविधि के लिए समय

40—45 मिनट

उद्देश

- विद्यार्थियों को मधुमेह तथा इसके बचाव के बारे में जानकारी देना।
- विद्यार्थियों को आहार पिरामिड, विभिन्न भोजन समूहों व भोजन क्षेत्रों के बारे से अवगत कराना।
- विद्यार्थियों को भोजन के संतुलित एवम, पौष्टिक तरीकों के बारे में जानकारी देना।

इनका पालन करें

1. आपके अध्यापक आपको गतिविधि के बारे में जानकारी देंगे तथा आपको आपके समूह के विद्यार्थियों से परिचित कराएंगे।
2. कक्षा में निम्नलिखित विषयों पर विचार-विमर्श करवाने में अध्यापक की मदद करें
  - स्वस्थ और अस्वस्थ भोजन क्या है?
  - संतुलित एवम् पौष्टिक आहार तथा इसका महत्व।
  - आहार पिरामिड, भोजन के क्षेत्र(रंगों के हिसाब) और भोजन समूह के बारे में उदाहरण के द्वारा समझाना।
  - भोजन के विभिन्न कार्य क्या है?
  - पकाने की विधि में परिवर्तन लाने से आहार कैसे हरे से लाल क्षेत्र की ओर जाता है।
3. कक्षा को 3—4 समूहों में बांटने(प्रत्येक समूह में 10—12 विद्यार्थी हो) में अध्यापक की मदद करें।
4. प्रत्येक समूह को हाथ पकड़ कर गोला बनाकर खड़ा होने के लिए कहें किन्ही भी तीन विद्यार्थियों को तीन रंगों ( लाल, पीला और हरा )
5. गतिविधि की शरूवात करें। यह खेल पासिंद द पार्सल जैसे खेला जाएगा।
6. अध्यापक बीच में कभी भी विद्यार्थियों को तालियों बंद करने को कहेंगे। बनाये हुए समूहों में से कोई भी एक समूह चुनें, तीन रंगों के कार्ड पकड़े हुए तीन विद्यार्थियों को रंग के हिसाब से भोजन क्षेत्र और उससे जुड़े एक भोजन के बारे में बोलने को कहें। विद्यार्थियों को बोलने के लिए एक मिनट का समय दे।
7. एक बार पुनः इस गतिविधि को दोहराएं (जिस तरह स्टेप 5 तथा 6 में बताया गया है) हर बार अलग समूह चुनें।





8. हरे क्षेत्र वाले खाद्य पदार्थों के सेवन का महत्व तथा भोजन को कैसे संतुलित एवम् पौष्टिक बनाएं के बारे में अध्यापक विचार-विमर्श करेंगे।
9. कक्षा में सभी समूहों के साथ यह गतिविधि समाप्त होने के बाद कार्यप्रतिलिपि नं.3 'अपने लिए व्यंजन बनाएं' और स्टीकर का सेट (लाल, पीला और हरा) प्रत्येक विद्यार्थी को बाँटे।
10. अध्यापक सभी विद्यार्थियों को एक व्यंजन लिखनक को कहेंगे तथा भोजन पकाने/बनाने के विभिन्न तरीकों के कुछ उदाहरण देंगे।
11. अपने लिखे हुए व्यंजन का मूल्यांकन करें। किए गए मूल्यांकन के अनुसाह कार्यप्रतिलिपि नं. 3 पर लाल, पीला और हरा स्टीकर चिपकाएं। लाल रंग का स्टीकर: वो भोजन जिनका सेवन नहीं करना चाहिए; पीले रंग का स्टीकर : वो भोजन जो कम मात्रा में खाने चाहिए; हरे रंग का स्टीकर: वो भोजन जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं और इनका सेवन रोजाना कर सकते हैं। तीन में से एक स्टीकर निकाल कर कार्यप्रतिलिपि नं. 3 पर लगाएं।
12. व्यंजन का मूल्यांकन करने के बाद, अपने समूह के विद्यार्थियों से कार्यप्रतिलिपि नं. 3 वापिस लें
13. कार्यप्रतिलिपि जाँ करने में अध्यापक की मदद करें।

### शिक्षण के परिणाम

- इस गतिविधि में पौष्टिक आहार और शारीरिक गतिविधियों के संबंध में जानकारी दी गई है जिन्हें विद्यार्थी अपनी जीवन-शैली में अपनाते हैं।
- विद्यार्थियों को भोजन पकाने/बनाने के विभिन्न तरीकों तथा भोजन पौष्टिक है या नहीं के बारे में जानकारी मिलेगी।
- विद्यार्थी अपने घर में भोजन चुनने और बनाने के दौरान भोजन पौष्टिक है या नहीं के बारे में जानकारी मिलेगी।



## कार्यप्रतिलिपि नं. 3: अपने लिए व्यंजन बनाएं

नाम:.....

दिनांक:.....

कक्षा एवं अनुभाग:...../.....

व्यंजन के बारे में यहां लिखें

व्यंजन का नाम:	
व्यंजन में इस्तेमाल की गई सामग्री:	
व्यंजन बनाने की विधि:	

आपके द्वारा बनाएं गए व्यंजन का मूल्यांकन करें

इनका सेवन  
न करें

खराब

कभी-कभी  
ले

ठीक-ठीक

नियमित  
रूप से लें

अच्छा

स्कोर:





## गतिविधि नं. 4

गतिविधि का नाम: स्वथ जीवन की ओर

आपकी जानकारी के लिए

शारीरिक गतिविधियाँ हमें तंदुरुस्त रखती हैं

शारीरिक गतिविधियों के अन्तर्गत वे सब शारीरिक क्रियायें शामिल हैं जिन्हें करलने से शरीर में ऊर्जा की खपत होती है। अतः हर क्रिया का संबंध शारीरिक गतिविधि से है। जब हम तेज चलते हैं, नाचते हैं, सीढ़ियां चढ़ते हैं, साईकिल चलाते हैं, खेलते हैं, नाचते हैं, यहां तक की घर की सफाई करते समय भी हम शारीरिक रूप से गतिशील रहते हैं। कोई भी क्रिया करने में शक्ति/ऊर्जा लगती है। ऊर्जा की खपत के आधार पर शारीरिक क्रिया को तीन स्तरों में बाँटते हैं:



हल्की या सहज, मध्यम या कठिन तथा कठोर।

नियमित रूप से की जाने वाली मध्यम स्तर की शारीरिक क्रियाएं हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी हैं तथा अनेक बीमारियां होने की संभावना को कम करती हैं। कठिन स्तर की शारीरिक क्रियाएं, हृदय, फेफड़े तथा अनेक मांसपेशियों की क्षमता तो जरूर बढ़ाती है लेकिन अन्य स्वास्थ्य लाभ के लिए यह अनिवार्य नहीं हैं।

नियमित मध्यस्तरीय शारीरिक गतिविधियाँ=स्वास्थ्य के लिए लाभ(रोगों की संभावना को कम करना)  
निरन्तर शारीरिक गतिविधियाँ= शारीरिक स्वस्थता को बढ़ाना + स्वास्थ्य के लिए लाभदायक

यक्ति के लिए न्यूनतम शारीरिक गतिविधियां:

- **5-17 वर्ष की आयु:** बच्चों और युवाओं को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट (दिन में 30-30 मिनट दो बार) मध्यम से कठोर गति वाली शारीरिक गतिविधियां करनी चाहिए जिसमें एरोबिक व्यायाम शामिल है जैसे तेज गति वाले सक्रिय खेल, नाच, दौड़, आदि।
- **18-64 वर्ष की आयु:** प्रति सप्ताह 150 मिनट (30 मिनट, सप्ताह में पांच बार) मध्यम तथा 75 मिनट (15 मिनट, सप्ताह में पांच बार) कठोर व्यायाम जिसमें मांसपेशिया मजबूत बनाना जैसे दौड़ लगाना, सैर करना, साईकल चलाना, नाच, आदि।
- **65 वर्ष या इससे अधिक:** प्रति सप्ताह 150 मिनट(30 मिनट, सप्ताह में पांच बार) मध्यम या 75 मिनट (15 मिनट, सप्ताह में पांच बार) कठोर गतिविधियां। इसमें मनोरंजन कार्यकलापों में शारीरिक व्यायाम, पैदल चलना, योगे के रूप में व्यायाम, आदि शामिल हैं।



यदि आप दी गई न्यूनतम शारीरिक गतिविधियां नहीं कर पाते हैं तो अपनी क्षमता तथा स्थिति के अनुसार व्यायामक र फुर्तीले बने रहें।



स्रोत: ग्लोबल रेकमेन्डेशन ऑन फिजिकल ऐक्टिविटी फॉर हेल्थ, विश्व स्वास्थ्य संगठन 2010





## नियमित शारिरिक क्रिया के लाभ

शारिरिक गतिविधियों से निम्नलिखित में वृद्धि होती है

- एकाग्रता
- लचीलापन व संतुलन
- स्वस्थ वजन
- आत्मविश्वास
- हड्डियों में मजबूती
- समस्या का समाधान, निर्णय लेने की क्षमता का विकास
- मांसपेशियों की शक्ति
- खेलों में प्रदर्शन
- रोगों से बचाव
- खुशी / आनन्द का अनुभव



शारिरिक गतिविधियां करने से निम्नलिखित में कमी हो सकती है ।

- मोटापे, अधिक वजन का खतरा
- रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा
- उच्च – रक्तचाप
- तनाव, चिंता, उदासी
- समय से पहले मृत्यु का जोखिम
- हृदय रोग, मधुमेह, स्ट्रोक (हृदय घात) तथा कैंसर जैसे रोगों का खतरा



- शारिरिक असमानता

### अन्य लाभ

- वजन नियंत्रण
- हड्डियां, मांसपेशियां तथा जोड़ मजबूत और स्वस्थ बनते हैं
- विशेषकर बच्चों और युवकों में अभद्र आचरण को रोकने या नियंत्रित रखने में सहायता मिलती है (जैसे धूम्रपान, मदिरापान या किसी नशीले पदार्थ का प्रयोग, अस्वस्थ खान – पान या उग्रता (मारपीट))
- शरीर की असंक्राम्य (इम्यूनीटी)व्यवस्था में सुधार जिससे संक्रमण (इंफेक्शन) से बचाव होता है ।
- दर्दनाक परिस्थितियां जैसे पीठ का दर्द, घुटने का दर्द में सहायता

**शारीरिक रूप से फुर्तीले बने रहने के अलावा आपकी सहनशक्ति, शारीरिक ऊर्जा तथा लचीलेपन में सुधार होता है ।**

अपने दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करने के सरल तरीके:

- बच्चे और युवाओं के लिए प्रतिदिन 60 मिनट की शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण हैं।
- व्यायाम के लिए समय निकालें—अपनी दिनचर्या में इसे शामिल करें।
- धीरे-धीरे आरंभ करें और मंद गति से इसे बढ़ाएं। इसे नियमित रखें।
- यदि संभव हो तो इसे दैनिक कार्य के रूप में अपनाएं और कम से कम सप्ताह में 5 दिन का लक्ष्य जरूर रखें। बिल्कुल व्यायाम न करने से बेहतर है, कुछ व्यायाम करना।
- नियमित शारीरिक व्यायाम के अलावा अपनी दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियां करना भी तंदुरुस्त बने रहने के लिए महत्वपूर्ण है।





- अपने आस-पास रोजाना तेज गति से पैदल चलें।
- लिफ्ट या एलीवैटर के स्थान पर सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।
- टी.वी. का चैनल उठ कर बदलें, रिमोट का इस्तेमाल ना करें।
- कम से कम 10 मिनट बिना रुके अपनी पसंद का कोई भी खेल खेलें।
- जब आप यात्रा करें तो ट्रेन के प्लेटफार्म, बस अड्डे या हवाई अड्डे पर बैठने और इंतजार करने के स्थान पर आस-पास पैदल घुमे।
- अपने पसंद वाले संगीत पर नाचें।
- घुम कर फोन पर बात करें।
- घरेलु कामो जैसे घर की सफाई, बागवानी, इत्यादि मे मदद करें।

**यदि आप व्यायाम के लिए कुछ समय निकालते हैं, तो इससे आपके जीवन का समय काफी बढ़ जाएगा।**

### मोटापा

मोटापे में शरीर में वसा फैट की मात्रा ज्यादा होती है। जब व्यक्ति का बी.एम.आई. से 20 :या उससे अधिक होता है तो व्यक्ति मोटापे का शिकार होता है और यदि किसी व्यक्ति का वनज सही बी.एम.आई. से 10-20 :अधिक होता है तो कहा जाता है कि उसका वनज अधिक है। बी.एम.आई. क्या है?

बॉडी मास इन्डैक्स (बी.एम.आई ) व्यक्ति के शरीर में वसा की मात्रा का अनुमान लगाने का तरीका है जिससे मोटापे से होने वाली बीमारियों का मूल्यांकन किया जा सकता है।

### सामान्य बी.एम.आई के लाभ



- मधुमेह की रोकथाम
- खून में ग्लूकोज की मात्रा में सूधार
- रक्त-चाप नियंत्रित होगा
- हृदय रोग संबंधित बीमारियों से रोकथाम
- अनेक प्रकार के कैंसर से रोकथाम
- जोड़ो के दर्द ओस्टियोआर्थेराइटिस से रोकथाम
- जीवनकाल की वृद्धि में मदद
- लंबे समय तक युवा दिखने में

जांच करे कि आपका वजन ज्यादा है या कम

आपकी अपनी लंबाई और वनज का पता होना चाहिए। आपको अपने वनज की जांच जूते, चप्पल और भारी कपडो के बिना करनी चाहिए। इस तरह आप अपना बी.एम.आई निकाल सकते हैं।

### बी.एम.आई कैसे नापें

- वनज
- लम्बाई





जांच करें

इस तालिका में लड़कों और लड़कियों के लिए बी.एम.आई. कट-ऑफ दिया गया (09-15 वर्ष की आयु)

बी.एम.आई कट-ऑफ (लड़कों के लिए)				
आयु (वर्ष)	सामान्य वजन से कम	सामान्य वजन	अधिक वजन	मोटापा
09	<16.2	16.2-18.2	>18.2	>20.9
10	<16.7	16.7-18.8	>18.8	>21.9
11	<17.2	17.2-19.5	>19.5	>23.0
12	<17.9	17.9-20.4	>20.4	>24.2
13	<18.6	18.6-21.3	>21.3	>25.3
14	<19.4	19.4-22.2	>22.2	>26.5
15	<20.1	20.1-23.1	>23.1	>27.4

बी.एम.आई कट-ऑफ (लड़कियों के लिए)				
आयु (वर्ष)	सामान्य वजन से कम	सामान्य वजन	अधिक वजन	मोटापा
09	<16.3	16.3-18.7	>18.7	>22.0
10	<16.9	16.9-19.4	>19.4	>23.1
11	<17.6	17.6-20.3	>20.3	>24.3
12	<18.4	18.4-21.3	>21.3	>25.6
13	<19.2	19.2-22.3	>22.3	>26.8
14	<19.9	19.9-23.1	>23.1	>27.8
15	<20.5	20.5-23.8	>23.8	>28.6

\*आयु वर्ष =औसत

स्रोत: 2007 WHO संदर्भ ([http://www.who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age/en/](http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/)).

आप के लिए क्या हानिकारक है?

मोटापे के रोग का खतरा तब होता है जब कोई व्यक्ति जरूरत से अधिक मात्रा में कैलोरी लेता है। जरूरत से अधिक कैलोरी, शरीर में वसा के रूप में इकट्ठा हो जाती है। इसके अनेक कारण हो सकते हैं जिन्हें मुख्यतः निम्न वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

- यदि व्यक्ति के माता या पिता या दोना
- अत्याधिक मात्रा में खाना, अधिक कैलोरी-युक्त भोजन, जंक फूड, कोल्ड ड्रिक्स या डिब्बा बंद भोजन का सेवन।
- टी.वी कम्प्यूटर, आदि के सामने अधिक समय बिताना।





मोटापे का खतरा कैसे कम किया जा सकता है:

- **कम्प्यूटर, टी.वी,** वीडियो गेम खेलने के समय को कम करें। घर से बाहर की जाने वाली गतिविधियों को बढ़ाएं या शुरू करें जैसे पैदल चलना, दौड़ना, बाहर खेलना, आदि।



- **जंक फूड न खाएं,** भोजन को पौष्टिक बनाएं।



- **योगा तथा व्यायाम करके** तनाव-मूक्त रहा जा सकता है। साथ ही सही सोच रखें, कार्यों को योजनाबद्ध तरीके से करें, अपनी समस्याएं, दुख बॉटे, दोस्तों से मिलते रहें। यदि शरीर स्वस्थ और मन शांत होगा, तो नींद भी अच्छी आएगी।







## गतिविधि नं. 4

गतिविधि का नाम: स्वस्थ जीवन की ओर

### आवश्यक सामग्री

खेल का मैदान  
स्कूल का बैग

गतिविधि के लिए समय 40-45 मिनट

### उद्देश

अधिक वजन व शारीरिक निष्क्रियता मधुमेह के कारण बन सकते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को सही वजन व शारीरिक गतिविधियों का मधुमेह के बचाव के लिए महत्व को समझाना है।

### इनका पालन करें

#### पहला दिन

- आपके अध्यापक मधुमेह के खतरों के बारे में हुए विचार-विमर्श को कक्षा में विद्यार्थियों के साथ दोहराएंगे। सही वजन व शारीरिक गतिविधि के महत्व पर अध्यापक चर्चा करेंगे।
- अध्यापक विद्यार्थियों को गतिविधि के बारे में जानकारी देंगे तथा कक्षा में निम्नलिखित विषयों विचार-विमर्श करेंगे।
  - शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के महत्व के बारे में
  - शारीरिक व्यायाम/फुर्तिलेपन के अनेक तरीके
  - विद्यार्थियों द्वारा घर से बाहर की जाने वाली गतिविधियां/व्यायाम पर पिताया हुआ समय
  - अपने दैनिक जीवन में व्यायाम या शारीरिक गतिविधियां न कर पाने के कारण
  - दैनिक जीवन में व्यायाम को शामिल करने के लिए

उठाए जाने वाले कदम

- मोटापा या अधिक वजन क्या है?
- मोटापे से होने वाले स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव।
- किन कारणों से मोटापे का खतरा हो सकता है?
- बॉडी मास इन्डैक्स क्या है?
- सही बॉडी मास इन्डैक्स के क्या फायदे हैं?

### दूसरा दिन

- कक्षा को छोटे-छोटे समूहों में बांटने में अपने अध्यापक की मदद करें। प्रत्येक समूह में 8-10 विद्यार्थी होंगे। एक बार में 8-10 विद्यार्थी अपने स्कूल बैग के साथ कूद कर आगे बढ़ेंगे (जैसे सैक रेस में) कूदते हैं।
- प्रत्येक विद्यार्थी अपनी पीठ पर अपना स्कूल बैग रख कर आगे कूदेंगे।
- दौड़ समाप्त होने के बाद विद्यार्थी 15 मिनट का विश्राम करेंगे।
- विद्यार्थी दूसरी बार आगे कूदेंगे, लेकिन इस बार अपनी पीठ पर बिना स्कूल बैग के।
- अन्य विद्यार्थी भी इस गतिविधि में हिस्सा लेंगे। इस तरह सभी विद्यार्थी इस दौड़ में हिस्सा लेंगे।
- दौड़ के बाद विद्यार्थी अपने अनुभव बताएंगे। ज बवह अपनी पीठ पर स्कूल बैग उठाकर कूदें तथा बिना स्कूल बैग के। अध्यापक विद्यार्थियों को यह समझाएंगे कि बिना वजन के कूदना/छलांग लगाना कितना आसान है।
- मधुमेह के बचाव के लिए सक्रिय जीवन-शैली और सही वजन के महत्व के बारे में विचार-विमर्श करने में अपने अध्यापक की मदद करें।

### शिक्षण के परिणाम

विद्यार्थी समझ पायेंगे कि यदि वजन को सही रखा जाए तो मधुमेह रोग से बचा जा सकता है।





## गतिविधि नो 5

गतिविधि नाम: डाक्टर की सलाह संतुलित खाओ फिट रहो



### आवश्यक सामग्री

कर्यप्रतिलिपि नं ५ डाक्टर की सलाह संतुलित खाओ फिट रहो फिट रहो पेन, पेंसिल

गतिविधि के लिए समय : ४० – ४५ मिनट

### उद्देश्य

जीवन शैली में थोडासा बदलाव लाकर मधुमेह के खतरे से बचा जा सकता है.

### इनका पालन करें

1. पिचली चार गतिविधियों में मधुमेह, उसके प्रकार, खतरों और बचाव के बारे में जानकारी डी गई है. जीवन शैली में बदलाव लाकर मधुमेह के खतरे से बचने के तरीकों के बारे में भी बताया गया है.
2. कर्यप्रतिलिपि नं ५ डाक्टर की सलाह संतुलित खाओ फिट रहो बाटनें के लिए कहे. कर्यप्रतिलिपि में एक केस स्टडी दी गई है.
3. गतिविधि में दी गई केस स्टडी पढ़ें.
4. कक्षा में सचिन और उसकी समस्या के बारे में विचार – विमर्श किया जाएगा और जीवन – शैली के तीन ट्रेफिक क्षेत्रों में बटा गया है लाल क्षेत्र – वो आदते जो नहीं अपनानी चाहिए, पिला क्षेत्र : वो आदते जो कम अपनानी चाहिए, हरा क्षेत्र : वो आदते जो अपनानी चाहिए.
5. सचिन के जीवन शैली में सुधर के सुझाव बताए.
6. कोई भी एक लिखा हुआ सुझाव बताए.
7. अध्यापक अन्य विद्यार्थियों से पूछेंगे की क्या वे सुझाव से सहमत है. इसपर चर्चा करें
8. यह गतिविधि चार अलग अलग विद्यार्थियों के साथ दोहराई जाएगी जिसमे हर विद्यार्थी एक सुझाव देगा.
9. विचार विमर्श कर अध्यापक दिए गए सुझावों का संक्षिप्त सार बताएंगे



## गतिविधि नो 5

### डाक्टर की सलाह संतुलित खाओ फिट रहो

नाम:.....

दिनांक:.....

कक्षा एवं अनुभाग:...../.....

सचिन एक 99 वर्ष का लड़का है जिसका वजन ५9 कि.ग्रा. है. वह रत को 90 बजे सोता है और ५.३० बजे उठता है.वो बहुत ही अलसी है और उसको व्यायाम करना पसंद नहीं है .वह हमेशा सुबह का नाश्ता करता है . उसको अपने पिताजी की गाड़ी में स्कूल जाना पसंद है . स्कूल ब्रेक में उसे घर का भोजन खाना पसंद है. उसे खेल कूद पसंद नहीं है और वह स्कूल के ब्रेक में बहार न जाने का कोई न कोई बहाना बना देता है क्योंकि वह हमेशा थका हुआ रहता है. सचिन को अक्सर भूक लगाती है तभी वह स्कूल से घर जाते समय बरगर व कोल्ड ड्रिंक लेता है. घर आने के बाद काफी लम्बे समय तक विडिओ गेम खेलता है.शाम में अपनी माँ के साथ सैर पर जाता है और रोज आईस दू क्रीम खाता है. वो आधे घंटे के लिए रत में टेलीविजन देखता है.

अपने आप को डॉक्टर समझ कर सचिन की जीवनशैली में बदलाव के सुझाव दे.

#### A. सचिन की जीवन शैली संबंधित आदतों को क्षेत्रों के आधार पर बांटे

लाल ( बिलकुल ना करें )	पिला ( कम करें )	हरा ( रोज करें )



**B. सचिन के जीवन शैली में सुधार के सझाव दे.**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....
- 6) .....

**C. डॉक्टर की तरह , सचिन के लिए निचे दिए खजाने से स्वास्थ्य संबंधी संदेश ढूंढे**

T	A	S	E	T	V	I
O	अंत	I	B	E	E	G
U	T	शुरु	A	I	D	T
G	H	B	R	I	G	H
H	G	E	T	A	E	E
F	I	A	C	T	I	V

शब्दों को जोड़ने के लिए अपनी पेंसिल या स्केच पेन का प्रयोग करें। " शुरु वर्ग से प्रारंभ करें, और तीर का पालन करते हुए "अंत वर्ग तक आएं ।

----- ' -----  
 ----- " -----





## उत्तर

### A. सचिन की जीवन – शैली संबंधित आदतों को क्षेत्रों के आधार पर बांटे

लाल क्षेत्र ( बिल्कुल न करें )	पिला क्षेत्र ( कम करें )	हरा क्षेत्र ( रोज करें )
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सचिन बहुत ही अलसी है और उसे व्यायाम करना पसंद नहीं है</li> <li>2. सचिन को खेल कूद पसंद नहीं है और वह खेल के पीरियड में बहार न जाने का कोई ना कोई बहाना बना देता है</li> <li>3. वह स्कूल से घर जाते समय बरगर व कोल्ड ड्रिंक लेता है</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सचिन को अपनी पिताजी की गाड़ी में स्कूल जाना पसंद है</li> <li>2. घर आने के बाद , काफी लम्बे समय तक विडिओ गेम खेलता है</li> <li>3. वह रोज सैर करते समय आईस- क्रीम खाता है</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. वह रात को 90 बजे सोता है और सुबह ५.३० बजे उठता है</li> <li>2. वह हमेशा सुबह का नाश्ता करता है</li> <li>3. स्कूल ब्रेक में घर का बना भोजन खाता है</li> <li>4. शाम को वह अपनी माँ के साथ सैर करता है</li> <li>5. आधे घंटे के लिए रत में टेलीविजन देखता है</li> </ol>

### B. सचिन के जीवन शैली में सुधार के सझाव दे.

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....
- 6) .....

### C. डॉक्टर की तरह , सचिन के लिए निचे दिए खजाने से स्वास्थ्य संबंधी संदेश ढूंढे

उत्तर :

फिट रहो , संतुलित खाओ , मधुमेह को दूर भगाओ





## फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 1: स्वास्थ्य मार्ग की और

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : \_\_\_\_\_

विद्यालय का पता : \_\_\_\_\_

फोन नं. : \_\_\_\_\_ ई-मेल : \_\_\_\_\_

कक्षा एवं अनुभाग : \_\_\_\_\_ भाग लेने वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : \_\_\_\_\_

1. क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए मददगार है ? हां  नहीं

2. यदि हां (निम्न में से किसी विकल्प पर निशान लगाएं)

- जनकारी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
- इनके व्यवहार के सुधार में सहायक

3. क्या विद्यार्थियों ने इस गतिविधि में उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया ? हां  नहीं

4. क्या नियमावली में दी गई जानकारी उपयोगी थी ? हां  नहीं

5. गतिविधि में आपकी पसंद की चीजें

---



---



---

6. गतिविधि में आपकी नापसंद की चीजें

---



---



---

7. यह गतिविधि कैसी थी :

बहुत अच्छी  अच्छी  ठीक-ठीक  खराब

साथी दल नेता का नाम व हस्ताक्षर





## फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 2: स्वास्थ्य की सीढ़ी चढ़ें

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : \_\_\_\_\_

विद्यालय का पता : \_\_\_\_\_

फोन नं. : \_\_\_\_\_ ई-मेल : \_\_\_\_\_

कक्षा एवं अनुभाग : \_\_\_\_\_ भाग लेने वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : \_\_\_\_\_

- क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए मददगार है ? हां  नहीं
- यदि हां (निम्न में से किसी विकल्प पर निशान लगाएं)
  - जनकारी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
  - इनके व्यवहार के सुधार में सहायक
- क्या विद्यार्थियों ने इस गतिविधि में उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया ? हां  नहीं
- क्या नियमावली में दी गई जानकारी उपयोगी थी ? हां  नहीं
- गतिविधि में आपकी पसंद की चीजें

---



---



---

6. गतिविधि में आपकी नापसंद की चीजें

---



---



---

7. यह गतिविधि कैसी थी :

बहुत अच्छी  अच्छी  ठीक-ठीक  खराब

साथी दल नेता का नाम व हस्ताक्षर





## फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 3: " पास इट ऑन"— द ट्रेफिक सिग्नल

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : \_\_\_\_\_

विद्यालय का पता : \_\_\_\_\_

फोन नं. : \_\_\_\_\_ ई-मेल : \_\_\_\_\_

कक्षा एवं अनुभाग : \_\_\_\_\_ भाग लेने वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : \_\_\_\_\_

1. क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए मददगार है ? हां  नहीं

2. यदि हां (निम्न में से किसी विकल्प पर निशान लगाएं)

- जनकारी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
- इनके व्यवहार के सुधार में सहायक

3. क्या विद्यार्थियों ने इस गतिविधि में उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया ? हां  नहीं

4. क्या नियमावली में दी गई जानकारी उपयोगी थी ? हां  नहीं

5. गतिविधि में आपकी पसंद की चीज़ें

---



---



---

6. गतिविधि में आपकी नापसंद की चीज़ें

---



---



---

7. यह गतिविधि कैसी थी :

बहुत अच्छी  अच्छी  ठीक-ठीक  खराब

साथी दल नेता का नाम व हस्ताक्षर







## फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 4: स्वस्थ जीवन की ओर

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : \_\_\_\_\_

विद्यालय का पता : \_\_\_\_\_

फोन नं. : \_\_\_\_\_ ई-मेल : \_\_\_\_\_

कक्षा एवं अनुभाग : \_\_\_\_\_ भाग लेने वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : \_\_\_\_\_

- क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए मददगार हैं ? हां  नहीं
- यदि हां (निम्न में से किसी विकल्प पर निशान लगाएं)
  - जनकारी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
  - इनके व्यवहार के सुधार में सहायक
- क्या विद्यार्थियों ने इस गतिविधि में उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया ? हां  नहीं
- क्या नियमावली में दी गई जानकारी उपयोगी थी ? हां  नहीं
- गतिविधि में आपकी पसंद की चीजें

---



---



---

- गतिविधि में आपकी नापसंद की चीजें

---



---



---

- यह गतिविधि कैसी थी :

बहुत अच्छी  अच्छी  ठीक-ठीक  खराब

साथी दल नेता का नाम व हस्ताक्षर





## फीडबैक फॉर्म

गतिविधि नं. 5: डॉक्टर की सलाह ' संतुलित खाओ , फिट रहो'.

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : \_\_\_\_\_

विद्यालय का पता : \_\_\_\_\_

फोन नं. : \_\_\_\_\_ ई-मेल : \_\_\_\_\_

कक्षा एवं अनुभाग : \_\_\_\_\_ भाग लेने वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : \_\_\_\_\_



1. क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए मददगार है ? हां  नहीं

2. यदि हां (निम्न में से किसी विकल्प पर निशान लगाएं)

- जनकारी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
- इनके व्यवहार के सुधार में सहायक

3. क्या विद्यार्थियों ने इस गतिविधि में उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया ? हां  नहीं

4. क्या नियमावली में दी गई जानकारी उपयोगी थी ? हां  नहीं

5. गतिविधि में आपकी पसंद की चीज़ें

---



---



---

6. गतिविधि में आपकी नापसंद की चीज़ें

---



---



---

7. यह गतिविधि कैसी थी :

बहुत अच्छी  अच्छी  ठीक-ठीक  खराब

साथी दल नेता का नाम व हस्ताक्षर





eat healthily and be active

AROGYA  
WORLD