

मधुमेह (डाइबीटिज) तथा उसके बचाव के बारे में जानकारी

साथी दल नेता नियमावली
कक्षा सातवीं और आठवीं





eat healthily and be active

AROGYA
WORLD

बधाई

आप अपने साथी विद्यार्थियों
द्वारा साथी दल
नेता चुने गए हैं।
आपको चुना गया क्योंकि
आपके साथी छात्र आपका
सम्मान और प्रशंसा
करते हैं ।



बधाई आभार

यह नियमावली हृदय (हेल्थ रिलेटिड इन्फार्मेशन अगेन्ट यूथ) द्वारा आरोग्य वर्ल्ड की साझेदारी में डिजाइन व विकसित की गई है.

हम सेंट मार्क सीनियर सेकेंडरी स्कूल, जगदलपुरी तथा केंद्रीय विद्यालय (प्रातः कालीन), गोल मार्केट, नई दिल्ली के आभारी हैं, जिन्होंने हमें अपने विद्यालय में पायलट टेस्टिंग की अनुमति दी.

इस कार्यक्रम के लिए मर्क / एग.एस.डी., भारत ने आरोग्य वर्ल्ड को शिक्षा वित्तीय सहयोग दिया है .

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

- शालिनी बस्सी , अध्यक्ष कार्यक्रम हृदय
- ईमः चौपड़ा , प्रोजेक्ट ऑफिसर हृदय
- साक्षी डुडेजा, हेल्थ एजुकएटर , हृदय
- सुखमनी सिंह , हेल्थ एजुकएटर , हृदय

समीक्षक

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

- डा. गोभिका अरोड़ा , वरिष्ठ निदेशक, हृदय तथा अध्यक्ष , हेल्थ प्रमोशन एंड टोबैको कंट्रोल , पब्लिक हेल्थ फाउन्डेशन ऑफ इंडिया
- डा. रजनी ठरीश, अध्यक्ष , ट्रांसलेशन रिसर्च , मद्रास डायबिटीज रिसर्च फाउन्डेशन, चेन्नई भारत.
- डा. लाईनिल ब्लाईस , निदेशक डायबिटीज ट्रेनिंग एंड टेक्नीकल असिस्टन्स सेंटर , एरोशिएट प्रोफेसर , डिपार्टमेंट ऑफ बहवीओरल साइंसास एंड हेल्थ एजुकेशन , रोलिंग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ , एमोरी यूनिवर्सिटी
- डा. जोए हैलमन , डाइटीशन, वेब चोयर्स कंपनी
- डा. फ्रेंसिस कैम्पेन, चीफ मेडिकल ऑफिसर एंड चईस प्रेसिडेंट, मेड्रोनीक डायबिटीज डीस्टिंगुविश प्रोफेसर एमेरिता ऑफ पड़ियाटिक्स , कम्युनिकेशन एट यू.एन. सी . व रीसर्च फॉर डायबिटीज, एंडोक्रिनोलाजी एंड गेनोमोलिसन , चिल्ड्रेन हॉस्पिटल लोरा एंजुलस
- सुकंती घोष , मैनेजिंग डायरेक्टर , इंडिया ए.पि.सी.ओ.वल्डवाइड
- एंडरिया फॉल्सा, एक्सक्युटिव चईस – प्रेसिडेंट , कंस्यूमर मार्केटिंग , एडेल्ता
- डा. नलिनी सालिगराम फॉउंडर एंड सी.ई.ओ , आरोग्य वर्ल्ड

विषय सूची

पाठ

पृष्ठ संख्या

पृष्ठमूगि और मंच	01
गतिविधि नं. 1 :	बर्ग महेली : स्वस्थ जीवन –शैली	01
कार्यप्रतिलिपि नं. 1 :	बर्ग महेली : स्वस्थ जीवन –शैली.....	13
गतिविधि नं. 2 :	अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं	15
कार्यप्रतिलिपि नं. 2 :	अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं	21
गतिविधि नं. 3 :	मेरा स्वस्थ घर.....	24
कार्यप्रतिलिपि नं. 3 :	मेरा स्वस्थ घर.....	29
गतिविधि नं. 4 :	मीडिया की कला को जानें, चुस्त बनें	34
गतिविधि नं. 5 :	नाटक का प्रदर्शन करते हुए बताएं कि हम तंदुरुस्त हैं.....	40
जीलबैक फॉर्म :		
• गतिविधि नं. 1 : बर्ग महेली : स्वस्थ जीवन –शैली		44
• गतिविधि नं. 2 : अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं		45
• गतिविधि नं. 3 : मेरा स्वस्थ घर		46
• गतिविधि नं. 4 : मीडिया की कला को जानें, चुस्त बनें.....		47
• गतिविधि नं. 5 : नाटक का प्रदर्शन करते हुए बताएं कि हम तंदुरुस्त हैं		48

Avoid junk food

Exercise regularly

Do not skip breakfast

Be Active

Exercise and Healthy Eating can keep Diabetes Away

पृष्ठभूमि और महत्त्व

आपने कितनी बार यह सुना है ?

स्वास्थ्य ही पूंजी है ।

क्या आप इसमें विश्वास करते हैं ?

वैश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, स्वस्थ केवल बीमारियों का अभाव ही नहीं बल्कि पूर्ण रूप से शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक तंदुरुस्ती भी है । स्वास्थ्य का मतलब मात्र यह है नहीं कि आप कैसा महसूस करते हैं बल्कि आप शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक स्तर पर कैसा कार्य करते हैं । स्वास्थ्य का गलतब खुशहाली की भावना तथा रोगों से मुक्ति है ।

- जो व्यक्ति अस्वस्थ होते हैं वह ठीक से काम नहीं कर पाते
- अस्वस्थ बच्चे / ब्यस्क जीवन में किसी भी चीज़ का आनंद नहीं ले पाते ।
- वह प्रत्येक दिन की खूबसूरती को सराहना नहीं कर पाते, वह थिड़थिड़े हो जाते हैं और वह परिवार, दोस्तों या निर्वीण स्वयं की जीवन की खुशियों का अनुभव नहीं कर पाते

अस्वस्थ रहने के कारण कितनी बार आपको या आपके साथियों विद्यालय से छुट्टी लेनी पड़ती है ? अगर और आपके साथी कौन से समस्याओं का सामना करते हैं जब विद्यालय से छुट्टी लेनी पड़ती है ?

अगर स्वस्थ गलतब पौष्टिक भोजन तथा नियमित रूप से व्यायाम करना है । जो व्यक्ति शारीरिक रूप से सक्रिय रहता है उसकी :

- कृत्रिम गंजसूत रहती है
- स्वस्थ रूप से विकसित हो बढ़ते हैं
- विद्यालय में अपनी प्रगति में सुधार ला सकते हैं
- शारीरिक कृजन सही रखते हैं
- तर्क एवं लक्षित रहते हैं

अस्वस्थ जीवन — यही इन सबका कारण बन सकती है :

- टाइप - 2 मधुमेह
- उच्च- रक्तचाप तथा चर्ब के लेवेलों
- कैंसर
- हृदय संबंधित बीमारियां
- हृदय मार
- जोड़ों का दर्द एवं सांस की बीमारी
- अधिक शारीरिक कृजन एवं उसके कारण होने वाली बीमारियां

तंदुरुस्त एवं स्वस्थ रहने के लिए बच्चे :

- नियमित व्यायाम करें तथा सक्रिय रहें
- पानी का अत्यधिक सेवन करें





- प्रायः फलों एवं सब्जियों का सेवन करें
- टी. वी. / फोन / कंप्यूटर / गैजेट्स का उपयोग कम करें
- नैसर्गिक मोटापे का सेवन करें
- अस्थि आदितों को छोड़ें

इलाज से बेहतर, रोकथाम है तथा यह सरल एवं अमूल्य भी है !

वैज्ञानिक तथ्यों के अनुसार, चार मुख्य कारक: अल्पवय्य शरीर, शारीरिक निष्क्रियता तथा नशे वाले पदार्थों का सेवन जैसे तम्बाकू और शराब, गंभीर रोगों जैसे मधुमेह, गीटापा, हृदय रोग, हृदय धात, कैंसर तथा सांस से संबंधित चिरकालिक समस्या (लम्बे समय तक चलने वाली), आदि रोगों के प्रमुख कारण बन सकते हैं।

- प्रतिवर्ष, विश्वभर में 140 लाख (140 प्रतिशत) लोगों को मृत्यु अस्वस्थ अहार का सेवन करने से होने वाली बीमारियों से होती है (द्वि वॉल्यूम, 2011)।
- प्रतिवर्ष, विश्वभर में 32 लाख लोगों को मृत्यु शारीरिक निष्क्रियता से होने वाली बीमारियों के कारण होती है।
- प्रतिवर्ष, विश्वभर में लगभग 80 लाख लोगों की मृत्यु तम्बाकू सेवन (प्रत्यक्ष और निष्क्रिय धूम्रपान) से होने वाली बीमारियों के कारण होती है। यह अनुमान लगाया गया है कि वर्ष 2020 तक यह संख्या बढ़कर 75 लाख हो जाएगी, जो विश्व के 10 प्रतिशत, मृत्यु का कारण है।

प्रतिवर्ष, विश्वभर में शराब पीने से लगभग 23 लाख लोगों की मृत्यु होती है, जो विश्व के 3.8 प्रतिशत, मृत्यु का कारण है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2011)।

स्वस्थ भोजन का सेवन, शारीरिक सक्रियता तथा तम्बाकू आदि की लत से बचाव करके लगभग 80 प्रतिशत हृदय संबंधित रोगों, टाइप-2 मधुमेह तथा 40 प्रतिशत कैंसर के रोगों में कमी लाई जा सकती है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2008)।

मधुमेह एक वैश्विक समस्या है जिसका भयंकर मानवीय, सामाजिक और आर्थिक प्रभाव पड़ता है। वर्ष 2010 में दुनिया भर में अनुमानित 285 मिलियन लोगों (दुनिया की 6.8 वयस्क जनसंख्या) को मधुमेह था और वर्ष 2030 तक इस संख्या को 438 मिलियन लोगों (7.8 वयस्क जनसंख्या अंतर्राष्ट्रीय मधुमेह संघ, 2009, IDF तक बढ़ने की उम्मीद है। IDF ने अनुमान लगाया है कि भारत में मधुमेह से पीड़ित होने वाले (20-79 वर्ष) लोगों की कुल संख्या वर्ष 2011 की गणना के 61.3 मिलियन से बढ़कर वर्ष 2030 तक 101.2 मिलियन हो जाएगी (आईडीएफ, 2009)। मधुमेह अपने तीव्र और दीर्घकालिक जटिलता और संबद्ध विकारों की असंख्य संख्या के कारण सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता का विषय बन गया है। सामाजिक प्रभाव और बदलती जीवन शैली के परिणामस्वरूप बल प्रभावित मधुमेह के मामलों में पिछले 30 सालों में 3 गुना वृद्धि हुई है। मधुमेह सहित गंभीर बीमारियाँ दुनिया में जो विहाई मृत्यु के लिए ज़िम्मेदार हैं।

शारीरिक दृष्टि एक अभिरंकी स्थिति है जिसका भयंकर मानवीय, सामाजिक और आर्थिक प्रभाव पड़ता है। वर्ष 2010 में दुनिया भर में अनुमानित 285 मिलियन लोगों (दुनिया की 6.8 वयस्क जनसंख्या) को मधुमेह था और वर्ष 2030 तक इस संख्या को 438 मिलियन लोगों (7.8 वयस्क जनसंख्या अंतर्राष्ट्रीय मधुमेह संघ, 2009, IDF तक बढ़ने की उम्मीद है। IDF ने अनुमान लगाया है कि भारत में मधुमेह से पीड़ित होने वाले (20-79 वर्ष) लोगों की कुल संख्या वर्ष 2011 की गणना के 61.3 मिलियन से बढ़कर वर्ष 2030 तक 101.2 मिलियन हो जाएगी (आईडीएफ, 2009)। मधुमेह अपने तीव्र और दीर्घकालिक जटिलता और संबद्ध विकारों की असंख्य संख्या के कारण सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता का विषय बन गया है। सामाजिक प्रभाव और बदलती जीवन शैली के परिणामस्वरूप बल प्रभावित मधुमेह के मामलों में पिछले 30 सालों में 3 गुना वृद्धि हुई है। मधुमेह सहित गंभीर बीमारियाँ दुनिया में जो विहाई मृत्यु के लिए ज़िम्मेदार हैं।

यह पुस्तिका अराध्य वर्ल्ड के दो साल के मधुमेह जागरूकता और बचाव शिक्षा कार्यक्रम के द्वितीय वर्ष की गतिविधियों का वर्णन करती है।





नियमावली का संक्षिप्त विवरण

इस नियमवली में कक्षा में करवाई जाने वाली चार गतिविधियों तथा एक अंतर – विद्यालय गतिविधि की विस्तृत जानकारी दी गई है। इन गतिविधियों के माध्यम से कक्षा सार्वजनिक और अच्छी जे राणी विद्यार्थियों को मधुमेह (डाइबीटीज़) तथा वंचन के बारे में जानकारी देना है। अधिक गतिविधि की जानकारी, इसके उद्देश्य, आवश्यक सामग्री, गतिविधि करना की विधि तथा शिक्षण के परिणाम विस्तार से इस नियमवली में दिए गए हैं। साथी दल नेता के रूप में आप अपने शिक्षक के साथ मिलकर इन गतिविधियों के संचालन में सहायता करेंगे। साथी दल नेताओं से अनुरोध है कि प्रत्येक गतिविधि के समापन पर फीडबैक फॉर्म (इस नियमवली के पीछे दिए गए हैं) भरें ताकि हमें गतिविधियों के बारे में आपकी प्रतिक्रिया मिल सके। इन फॉर्म द्वारा टीम राइट-समय पर आपसे संपर्क करेगी।

साथी दल नेता कौन हैं ?

साथी दल नेता के रूप में आपकी इस कार्यकाल को सफल बनाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होगी। आपको साथी दल नेता के रूप में चुना गया है क्योंकि आपके साथी छात्र तथा शिक्षक आपका सम्मान और आपकी प्रशंसा करते हैं। इस कार्यक्रम के दौरान आप अपने शिक्षक के साथ मिलकर इन गतिविधियों का आयोजन करेंगे। आप साथी दल नेता के रूप में नियमवली में दी गई गतिविधियाँ करवाएंगे, अपनी कक्षा के साथी विद्यार्थियों को इन गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करेंगे, समूहों में परिचर्चा करवाएंगे तथा अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के पिता-माता और विद्यार्थियों को बताएंगे।



साथी दल नेता का चयन कैसे करें ?



प्रत्येक आठमास से शिक्षक समन्वयक द्वारा चार साथी दल नेताओं को चुना जाएगा (एक साथी दल नेता अधिक दल विद्यार्थियों के लिए)। साथी दल नेता जो पिछले वर्ष के कार्यक्रम (कक्षा छठी और सातवीं) में चुने गए थे वह इस साल भी साथी दल नेता के रूप में फिर से चुने जा सकते हैं। साथी दल नेता वह विद्यार्थी हो जिन्होंने नेता बनने के सभी गुणों तथा जिन्होंने कक्षा के सभी विद्यार्थी पसंद करते हों, सहायता करते हों तथा आदर करते हों।

साथी दल नेता के रूप में आप हमें इन लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करेंगे। आपको 'साथी दल नेता' के रूप में चुनने पर बधाई हो।





गतिविधि का नाम : वर्ग पहली: स्वस्थ जीवन –शैली

गतिविधि नं. 1

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 ।
- डायबिटीज के चिह्न का उद्देश्य डायबिटीज को सामान्य पहचान प्रदान करना है



मधुमेह क्या है ?

हन जो भी खाना खाते हैं यह पाचन क्रिया द्वारा ग्लूकोज (शर्करा) में बदल जाता है । हमारे खून में ग्लूकोज 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 ग्लूकोज (शर्करा) का इस्तेमाल ऊर्जा और वृद्धि के लिए करती हैं । इंसुलिन एक हार्मोन (केमिकल) है जिसे हमारे अग्नशय (पैनक्रियास) द्वारा बनाया जाता है । इंसुलिन इस ग्लूकोज (शर्करा) को हमारी कोशिकाओं तक जाने में सहायता करता है । जिन लोगों के खून में ग्लूकोज (शर्करा) की मात्रा बहुत ज्यादा होती है उन्हें मधुमेह (डाइबीटीज) होने का खतरा होता है । जिन व्यक्ति को मधुमेह (डाइबीटीज) का रोग होता है, उसके अग्नशय (पैनक्रियास) कम या बिल्कुल इंसुलिन नहीं बना पाते या कोशिकाएं उस इंसुलिन का प्रयोग नहीं कर पाती । खून में ग्लूकोज (शर्करा) की मात्रा बढ़ जाती है और कोशिकाओं तक नहीं पहुंच पाती । अगर खून में ग्लूकोज (शर्करा) की मात्रा अत्यधिक हो तो ये शरीर के काफी अंगों जैसे हृदय, आंखें, गुद तथा गसों को नुकसान पहुंचा सकती है ।

मधुमेह रोग के प्रकार

टाइप 1 मधुमेह – इसे पहले 'जुविनायल डायबीटीज' इंसुलिन निर्भर मधुमेह (इंसुलिन डीपेंडेंट डाइबीटीज ग्लाइसिम आइ.डी.डी.एम) से जाना जाता था । इसमें अग्नशय (पैनक्रियास) शरीर में बिल्कुल इंसुलिन नहीं बना पाते तथा इनोवेशन या किसी अन्य माध्यम से रोगी को इंसुलिन दिया जाता है जैसे इंसुलिन पंप, जिससे खून में ग्लूकोज (शर्करा) की मात्रा को नियंत्रित किया जाता है ।

टाइप 2 मधुमेह – इसे पहले 'अडल्ट –आनसट' (नॉन इंसुलिन डीपेंडेंट डाइबीटीज ग्लाइसिम एन.आइ.डी.डी.एम) से जाना जाता था । इसमें शरीर में पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता या शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता ।

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





डायबिटीज़ की रोकथाम की जा सकती है और ज़रूर की जानी चाहिए

डायबिटीज़ के चेतावनी संकेत

- बार-बार पेशाब आना
- ज्यादा भूख लगना
- ज्यादा थका लगना
- आंखों में धुंधलापन
- अत्याधिक थकान महसूस होना
- बिना किसी कारण के मज़न घटना
- हाथों और पैरों का खुलना होना या झनझन महसूस करना
- रक्त का बार-बार सफ़ाया होना
- घाव भरने में धीमा प्रतिक्रिया होना
- उच्च-कोलेस्ट्रॉल
- रेटिनेडिआमा



गर्भगृह का खतरा छोड़कर ही जीव

गर्भगृह में अत्यधिक मात्रा में खाने-पीने से
 (अधिक मात्रा में खाने-पीने) से होने वाले खतरों को रोकना, गर्भगृह
 खतरा से ही जीवित रहना और खतरा से बचने के लिए !

- अधिक मात्रा में खाने-पीने
- शर्करा का अत्यधिक सेवन
- नशाना पीने से बचना
- 24 घण्टे में कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करना
- अत्यधिक वजन घटाना
- नियमित रूप से डॉक्टर से मिलना और खतरा से बचना
- 24 घण्टे में कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करना
- 24 घण्टे में कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करना
- 24 घण्टे में कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करना

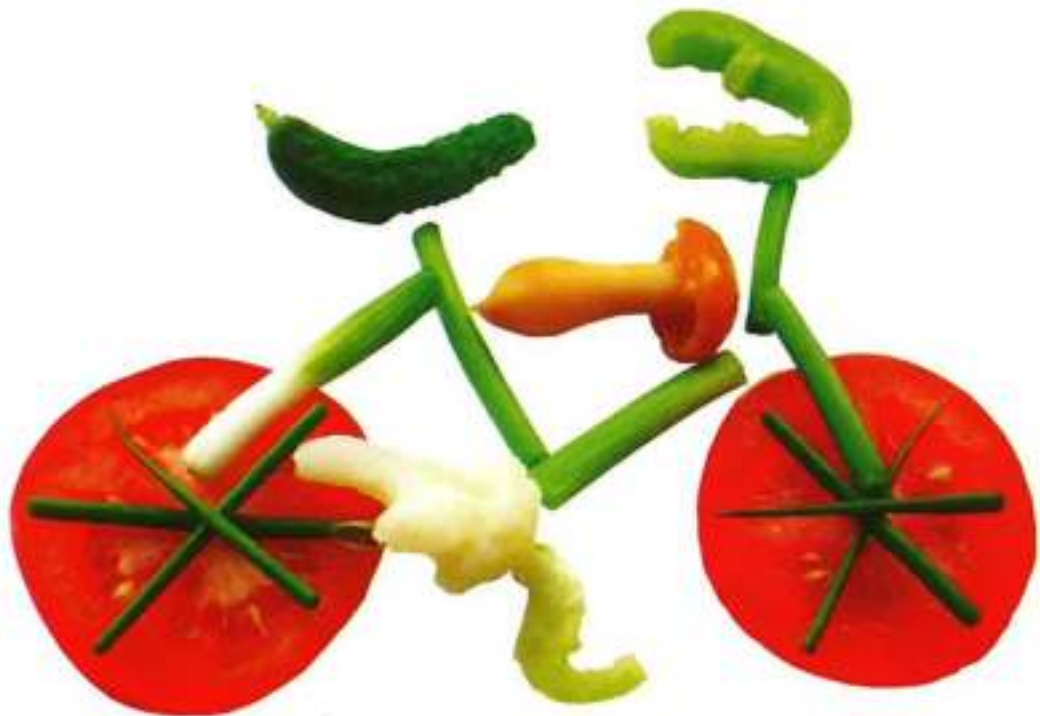
* कृपया डॉ. अशोक कुमार (एम.डी.) से संपर्क करें जो आपके डॉक्टर के साथ मिलकर आपको सलाह देंगे





मधुमेह रोग के खतरे को कैसे कम कर सकते हैं ?

- शारीरिक तज़न राखें
- शारीरिक रूप से फुर्तीले रहें – खेल व लगातार में भाग लें
- खान-पान में संतुलन बनाए रखें
- तल हुआ भोजन और चीनी, कन से कम खाएं
- फल व सब्जियाँ तथा अनारज व अनारज के बने पदार्थ खाएं इनमें बहुत अधिक रेशा (फाइबर) होता है
- तम्बाकू के किसी भी प्रकार जैसे एस्पान (सिगरेट, बीड़ी, चोगर, आदि) एवम् चराने वाला (मुट्ठा, ज़री, तम्बाकू वाला पान, खैनी, सुपारी, आदि) का सेवन न करें
- नशे वाले पदार्थों और शराब का ज़रा से दूर रहें कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा, आदि का उपयोग न करें
- डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों पर लगे पोषण लेवल को पढ़ें
- मधुमेह के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया www.idf.org (इन्टरनेशनल डायबीटिज़ फ़ेडरेशन) पर जाएं





पोषण के लिए, उपलब्ध खाद्य पदार्थों को तीन समूहों में बांटा जा सकता है :

- **ऊर्जा प्रदान करने वाला आहार (ग्रे - फूड्स):** वह आहार जो हमें प्रतिदिन के काम करने के लिए ऊर्जा देते हैं जैसे अनाज के बने पदार्थ (गेहूँ, जई, क अन्न (अट/भेंदा), चावल (भूरे/सफेद) चिड़िया, बाजरा, रागी, ज्वार, मक्का, धान, जई, सुन्नी, संविया और अन्य अनाज, स्टार्चयुक्त सब्जियाँ (आलू, शकरकंद, जिमीकंद, अरबी और अन्य जड़ की सब्जियाँ), चीनी (गुड़, शकर, मेवे (सुरफली, बादाम, काजू, पिस्ता, अखरोट, आदि), मसा जैसे मखान, घी, तेल (मूँगफली, सरसों, नारियल, आदि)।
- **शरीर को बनाने वाला आहार (ग्रे - फूड्स):** यह मुख्य रूप से हमारे शरीर को प्रोटीन प्रदान करते हैं जो शरीर की वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक है जैसे मांसाहारी स्रोत (अंडा, मांस, मछली), दूध तथा दूध से बने पदार्थ (दही, पनीर, बत्ता सहित दूध, डेन, उबल होन दूध से बने पदार्थ) और शाकाहारी स्रोत जैसे पाले (चना, मूँग, उड़द, अंकुरित दाल, फलियाँ जैसे राजमा, लोडिया, सोया से बने पदार्थ (तोडू), मटर, भेंवे जैसे मूँगफली, बादाम, पिरता, अखरोट, आदि)।
- **संरक्षित आहार (ग्रे - फूड्स):** वह आहार जो हमें बीमारियों से सुरक्षित रखते हैं जैसे तृती पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, रासों, मेथे, नरुआ, धनिया, सलद पत्ता आदि), अन्य गौरागी सब्जियाँ (गाजर, बैंगन, भिण्डे, शिमला मिर्च, खीरा, कुकरमुआ, फलियाँ, प्याज, गोभी, टमाटर, पत्तागोभी, आदि) और फल (अम, अतरुद, पपीता, सतरा, खरबूआ, नींबू, अंगूर, आमला, आदि)।



भोजन समूह क्या है ?

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

1. अनाज और दालें
2. सब्जियाँ और फल
3. दूध तथा दूध से बने पदार्थ, अंडा, मांस और मछली
4. बत्ता, तेल, भेंवे और तिलहन

तिलहन – विभिन्न और अनेक प्रकार के बीज जो मुख्य रूप से तेल बनाने के लिए उगाये जाते हैं जैसे कपारा, तिल, मूँगफली, सूरजमुखी, सरसों, सन, सोया और भेंवे जैसे नारियल, मूँगफली, पाम, आदि ।

स्रोत : डाक्टरी गाईडलाइन फॉर इंडियन, अ मेडिकल, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, आई. सी. एम. आर 2010 ।





आहार पिरामिड

आहार पिरामिड निर्देशिका, उत्तर, रहने के लिए जरूरी आहार वर्ग और उनकी सही मात्रा व अनुपात को दर्शाने का एक तरीका है। यह एक रूपरेखा है जो हमें जानकारी देती है कि हमें रोज क्या खाना चाहिए। पिरामिड के निचले हिस्से में उच्च 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 ग्रेडिंग समूह में विभिन्न पोषक तत्व होते हैं। एक भोजन समूह द्वारा शरीर को सभी प्रकार के पोषक तत्व प्रदान नहीं कर सकता।

आहार पिरामिड से मदद मिल सकती है :

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

रिक्त कैलोरीज़: रिक्त कैलोरीज़ उन खाद्य पदार्थों में पाई जाने वाली कैलोरीज़ होती हैं जिनमें विटामिन, खनिज, फाइबर या अन्य पोषक तत्वों, जैसे ऐसेटेड/कार्बोनेटेड पेय, शर्करा, ऐडि्टिव्स, कैंडी, और साधारण चीनी, की मात्रा कम होती है या उनमें वे मिलकर नहीं जुड़ती होतीं। चाय और 'जंक' फूड्स में रिक्त कैलोरीज़ होती है।

जंक फूड आमतौर पर जंक फूड उन व्यंजन पदार्थों को कहा जाता है जो विशेष रूप से हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं होते और वास्तव में हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। अक्सर खाने-पाने के होते हैं जिनमें ट्रांस-फैट, मिठाई या शर्करा की मात्रा कम होती है या उनमें वे बिल्कुल मौजूद नहीं होते। लेकिन नमक, चीनी, वसा से भरपूर और ऊर्जा (कैलोरीज़) की उच्च मात्रा होती है। कुछ उदाहरण हैं चॉकलेट्स, कृत्रिम स्वाद वाले ऐसेटेड/कार्बोनेटेड पेय, आलू के चिप्स, मिठाइयाँ, बर्गर, पिज़्ज़ा, आइसक्रीम, सैंच फ्राइज़, आदि।



स्रोत : डाक्टरी मार्गदर्शिका और इतिहास, डॉ. मेनुका, नेपाल, इंटीरियर और चर्चिना, आई.सी.एन. 2010।





स्वस्थ आहार के लिए

आ- भोजन पकाने और तैयार करने के तरीके में बहुत अंतर देख सकते हैं। पहले ब्रेड से इन पैकेटेड/सेक्रेटेड नोडल क्षेत्र में आता है, लेकिन हम वहीं पैकेटेड आटा ब्रेड या पॉलिश ग्रेन में खाया जाता है, जो तब बहुत स्वस्थ खाद्य नहीं बन जाता है और हरे क्षेत्र में आता है। खाद्य सामग्रियों को तैयार करने के तरीके को आहार पर, उन्हें तीन अलग-अलग क्षेत्रों में बांटा जाता है: पीला और हरा, में स्वस्थ खा सकता है।



Red zone - These foods are rich in fat and in refined carbohydrates/sugars, low in fibre. These should be eaten in very limited quantities.



Yellow zone - These foods should be eaten in moderation since they are low in fibre and have moderate amount of fat.



Green zone - These foods are healthy choices because they are high in fibre and low in fat.

स्वस्थ जीवन-शैली के लिए

स्वस्थ भोजन के विकल्प: जीने का एक तरीका!

- संतुलित आहार खाएं। विभिन्न प्रकार के भोजन समूहों से भोजन का चयन करें
- प्रतिदिन सब्जियाँ और फल खाएं
- रेफा (कार्बो) युक्त आहार लें, जैसे राइस, अनाज और उससे बने पदार्थ और छिलके वाली दालें
- डिब्बाबंद भोजन की अपेक्षा ताजा भोजन लें
- जंक फूड जैसे चिप्स, बर्गर, सनोसा आदि न लें
- तला हुआ भोजन और चीनी कम से कम खाएं
- समय पर भोजन लें
- कोल्ड ड्रिंक्स, सोसा, आदि का कम से कम सेवन करें
- प्रतिदिन कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं
- नश्ता सोना करें
- डिब्बाबंद भोजन के पोषण लेबल को पढ़ें





✦ नियमित शारीरिक क्रिया के लाभ

शारीरिक गतिविधियों से निम्नलिखित में वृद्धि होती है

- एक प्रता
- लचीलापन व लंगुलन
- रक्तस्य वृद्धन
- आत्मविश्वास
- हड्डियों में मजबूती
- समस्या का समाधान, निर्णय लेने की क्षमता का विकास
- नाच-पेशियों की शक्ति
- खेलों में प्रदर्शन
- रोगों से बचाव
- खुशी / आनन्द का अनुभव



शारीरिक 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, नशुन्येह, स्ट्रोक (हृदय घात) तथा कैंसर जैसे रोगों का खतरा
- शारीरिक असमानता



अन्य लाभ

- वजन नियंत्रण
- उद्विगां, मात-पेशियां तथा जोड़ मजबूत और स्वस्थ बनते हैं
- विशेषकर बच्चों और युवकों में अग्रद अचरग को रोकने या नियंत्रित रखने में
- सहायता मिलती है (जैसे धूम्रपान, मगिरपान व किसी नशीले पदार्थ का प्रयोग, अस्वस्थ आन - पान या लगरत (मारपीट))
- शरीर की असंक्राम्य (इम्यूनोटी) व्यवस्था में सुधार जिससे लंक्रमण (इंफेक्शन) से बचाव होता है ।
- हर्दनाक परिस्थितियां जैसे पीठ का दर्द, तुलने का दर्द में सहायता



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





गतिविधि नं. 1

गतिविधि का नाम : वर्ग पहेली: स्वस्थ जीवन-शैली

आवश्यक सामग्री

- कार्यप्रारंभिकापि नं. 1 वर्ग पहेली : स्वस्थ जीवन शैली
- पेन्सिल, पेन

गतिविधि के लिए समय

60 मिनट (दो दिन)

उद्देश्य

एह गतिविधि सभी विद्यार्थियों को कार्यक्रम के पहले वर्ष में हुई गतिविधियों की समीक्षा करने तथा साथ ही साथ दूसरे वर्ष में होने वाली गतिविधियों से उनको परिचित करवाएगी ।

इनका पालन करें

गतिविधि का पहला दिन

1. आपके शिक्षक सभी विद्यार्थियों को 'मधुमेह (डाइबेटिज़), क्या आपके बच्चा के बारे में जानकारी' कार्यक्रम के दूसरे वर्ष से लिए आम करेंगे
2. शिक्षक सभी विद्यार्थियों को इस वर्ष के कार्यक्रम के उद्देश्य और गतिविधियों के बारे में संक्षिप्त जानकारी देंगे और उन्हें इस वर्ष मधुमेह, रक्तचाप एवं विशेष गतिविधियों के बारे में बताएंगे ।
3. जहां के सभी विद्यार्थियों को चार छोटे समूहों में बांटने में अपने शिक्षक की मदद करें । हर छोटे समूह का नेतृत्व एक लक्ष्मी बल करेगा । आगले शिक्षक आगले अन्ने समूह से परिचित करवाएंगे और उनसे कहेंगे । कि इस कार्यक्रम के दौरान होने वाली गतिविधियों में वह उसी समूह का हिस्सा होंगे ।
4. आप पिछले वर्ष में हुई गतिविधियों से संबंधित एक प्रस्तुति तैयार करेंगे । आगले जहां के विद्यार्थियों के साथ मिलकर एक प्रस्तुति तैयार करने के लिए तीन दिन का समय मिलेगा । प्रस्तुति के लिए आपके शिक्षक एक दिन और समय निर्दिष्ट करेंगे
5. प्रस्तुति के दौरान उन सभी गतिविधियों के बारे में चर्चा करें जो आपके विद्यालय में पिछले वर्ष कार्यक्रम के दौरान हुई थी । (प्रस्तुति बनाने के लिए 'आपकी जानकारी के लिए' खण्ड में दी गई जानकारी से मदद ले सकते हैं) :
 - स्वस्थ तथा अस्वस्थ जीवन शैली क्या है ?
 - स्वस्थ जीवन शैली को बनाने से की शुरु करना क्यों जरूरी है ?
 - जीवन को स्थिर बनाने का एक ही साधारण गिरामिड क्या है ?
 - स्वस्थ भोजन कैसे करते हैं और दैनिक शारीरिक व्यायाम का क्या महत्व है ?





- मधुमेह ए= उसके प्रकार
- मधुमेह रोग के लक्षण
- मधुमेह के खतरों की जागबारी तथा उनको कम या रोकने के तरीके
- डायबिटीज की रोकथाम और नियंत्रण के तरीके

गतिविधि का तीसरा दिन

6. गतिविधि के तीसरे दिन अपन-नी प्रस्तुति दें। इस गतिविधि के बाद आपके शिक्षक सभी विद्यार्थियों को दू-दो वगैरों की मदद गतिविधि से परिचित करवाएंगे।
7. प्रस्तुति के बाद अपने समूह के सभी विद्यार्थियों को कार्यत्रिलिपि सं. 1 'वर्ग पहली : स्वस्थ जीवन - शैली' दें। शिक्षक विद्यार्थियों को समझाएंगे कि यह कार्यत्रिलिपि एक वर्ग पहली है जिसमें उनकी मदद के लिए कुछ संकेत (सहायक अक्षर) दिए गए हैं। इस वर्ग पहली में प्रश्न हैं जिसमें विद्यार्थी आर-पार और ऊपर से नीचे की दिशा में उत्तर देंगे।
8. कार्यत्रिलिपि में एक सुझाव गीत भी दिया गया है जिससे विद्यार्थियों को वर्ग पहली को पढ़ करने में मदद मिलेगी।
9. दिए गए संकेतों और पुराने श्रॉक्स को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थियों को वर्ग पहली को पूरा करने के लिए 15 मिनट का समय दें।
10. अपने-अपने समूह से कार्यत्रिलिपि सं. 1 वापस लें और उनके उत्तरों की प्रांथ 'सभी बल नेता नियमावली' दें करें।
11. कार्यत्रिलिपि में प्रत्येक सही उत्तर के लिए एक अंक प्रदान करें।
12. इसके बाद कार्यत्रिलिपि अपने समूह के विद्यार्थियों को वापस कर दें।
13. अपने शिक्षक को सहायता देते हुए, वर्ग पहली में पूछे गए प्रश्नों को और स्पष्ट हो बनाए पाठ्यक्रम में विचार-विमर्श करवाएं।

शिक्षण के परिणाम

- छात्र जीवन शैली-संबंधी विषयों (जैसे डायबिटीज, मोटापा, आदि) की रोकथाम या उनकी शुरुआत में देरी करने के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के महत्व को याद करेंगे।
- इस क्रिया के अंत में छात्र ऐसे कई क्षेत्रों के बारे में जानेंगे जो अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ाने देने तथा डायबिटीज और मोटापे जैसे जीवन शैली संबंधी विकारों को रोकथाम करने के लिए मिलकर काम करते हैं।

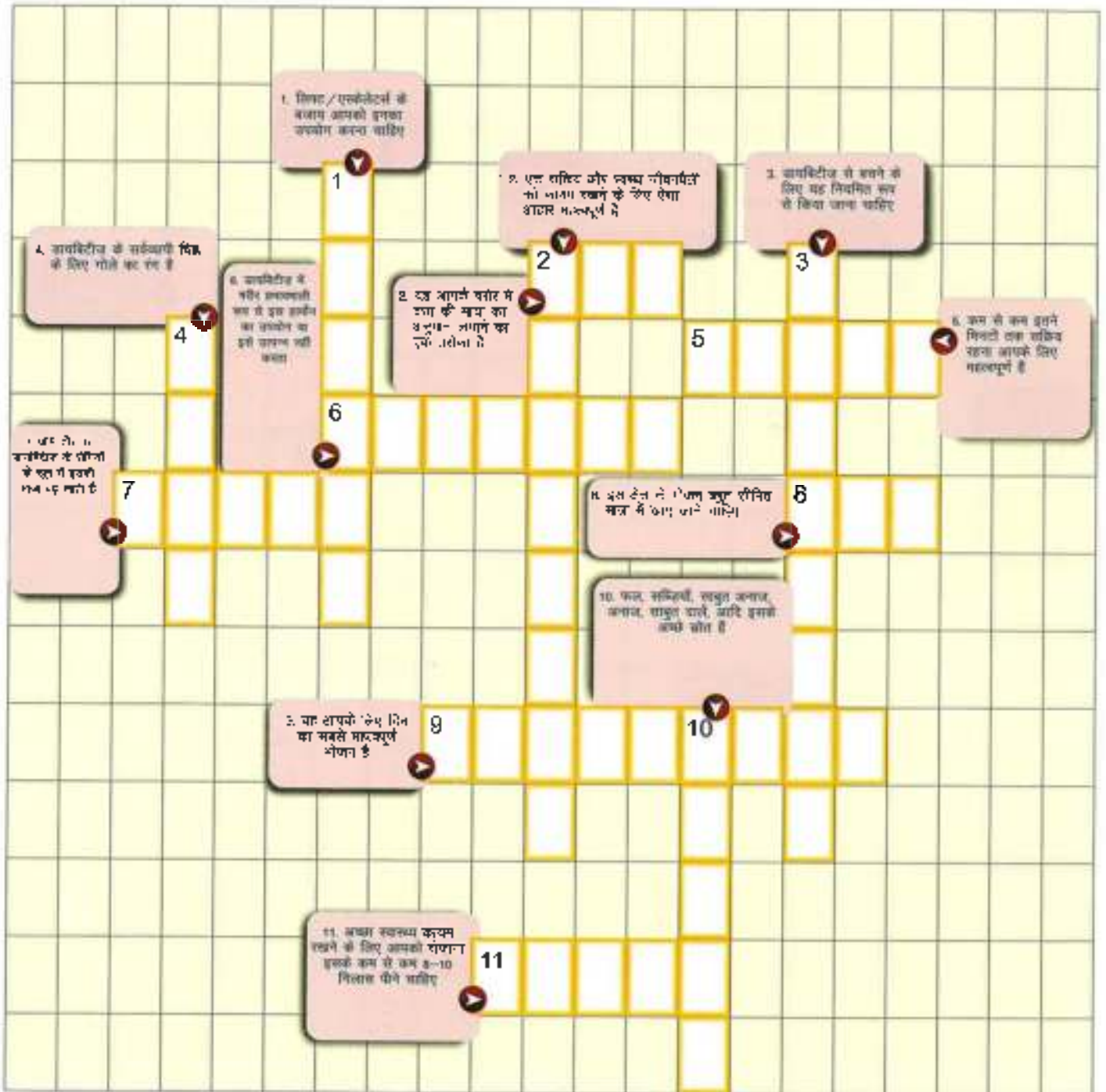


कार्यप्रतिलिपि नं. 1

वर्ग पहली: स्वस्थ जीवन -शैली

नाम : दिनांक :

पक्षा एवं अर्धसमय :



गतिविधि नं. २ अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं





गतिविधि नं. 2

गतिविधि का नाम: अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं
आपकी जानकारी के लिए

विद्यालय, बच्चों और विशेषों में आहार और शारीरिक गतिविधि संबंधित व्यवहार में सुधार लाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नए अन्न अभिजात राग्य विद्यालय में अतीत करते हैं तथा विद्यालय में स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर भी गई जानकारी से अधिक प्रभावित होते हैं। पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य संबंधित जानकारी सम्मिलित करने से विद्यार्थियों में स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देने में काफी प्रभावशाली हो सकता है। पीथिक एवम् संतुलित भोजन तथा सक्रिय रहने के उद्योगों के लिए, विद्यालयों में बनाए गए नियमों से एक सहायक वातावरण बन सकता है। यह नियम एवम् विद्यार्थियों विद्यालय में स्वस्थ भोजन और नियमित शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देते हैं और विद्यार्थियों को इन व्यवहारों का अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं। बच्चों के साथ-साथ उनके अभिभावकों एवम् समुदाय के सदस्यों में भी इन स्वास्थ्य व्यवहारों को अपनाने में विद्यालय एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। जब शिक्षक विद्यालय के स्वास्थ्य कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से शामिल होते हैं, यह भावों को लगेपन सहायक हो सकता है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2008)। विद्यार्थी अपने विद्यालय बनाने के प्रति एक परिधानकर्ता की भूमिका निभाने की क्षमता तथा योग्यता रखते हैं।

अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाने के लिए नियम

विद्यार्थियों को संतुलित एवम् पीथिक आहार और शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के महत्त्व के बारे में जानकारी देना एवं स्वेदनशील बनाना।

- विद्यालय में संतुलित एवम् पीथिक आहार और शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए पर्याप्त आहार प्रदान करना। विद्यालय में नियमित गतिविधियों का आयोजन करना जैसे खेल में स्वास्थ्य संबंधित विषयों पर कक्षा करना, निबंध प्रतियोगिता, मोटर बनने की प्रतियोगिता, दाव विवाद प्रतियोगिता, स्लोगन लिखने की प्रतियोगिता, नटक / नुस्खे - नाटक, प्रतिस्पर्धात्मक खेल, विद्यार्थी कार्यक्रम, फिल्म प्रदर्शन, गर्लशाप, साप्ताहिक गतिविधि और विद्यालय सुविधाएं, समय-समय पर इलेक्ट्रिक बोर्ड पर स्वास्थ्य संबंधित जानकारी देना, राज्याधिक कार्यक्रम जैसे रेसी, नुस्खे - नाटक, हेल्थ मेला / स्वास्थ्य मेला, आदि का आयोजन विद्यालय में करना।
- विद्यार्थी स्वस्थ आहार एवं पोषण तथा शारीरिक रूप से स्वस्थ रूप से रहने के महत्त्व पर राज्याधिक पोस्टरों और स्लोगन का प्रदर्शन अपनी कक्षा, कॉन्सिन तथा अन्य प्रमुख स्थानों में कर सकते हैं। विश्व मधुमेह दिवस के उपरान्त पर 'व्यायाम और स्वस्थ भोजन से मधुमेह का बचाव' आदि विषयों पर बनाए गए पोस्टरों का विद्यालय में प्रदर्शन किया जा सकता है।
- विद्यालय के परिसर में किरां भी प्रकार के लंग (असंतुलित खद्य पदार्थ) जैसे बर्गर, चाकनीन, पिप्पा, रामोसा, मोमोस, चॉकलेट, कोल्ड ड्रिंका, आदि की विक्री पर प्रतिबंध होना चाहिए।
- विद्यालय को कॉन्सिन में स्वस्थ और पीथिक भोजन जैसे ताजी सांकेयों से बना गुलान, इरुली, सब्जी से भरा हुआ डोसा, राजना चावल, छोले चावल, चांभर चावल, सब्जी से भरा हुआ पत्तनम, राजे नींबू का रस, नारियल पानी, फलोंका वाला रस, लस्सी, आदि उपलब्ध होना चाहिए।
- कॉन्सिन और अन्य खाने के स्थानों में जैसे भोजन पकाने, तैयार करने, बंडार में स्व भोजन परिसरों के स्थानों में साफाई होनी चाहिए।
- जिन विद्यालयों में विद्यार्थियों को भिद - डे भील दिया जाता है, वहां इराकी साफाई का ध्यान रखें।

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाला स्कूल वह होता है जो जीने, सीखने और कार्य करने की स्वस्थ व्यवस्था के रूप में अपनी क्षमता को लगातार बढ़ाता है।





- विद्यार्थियों को अपने स्कूल के दिनेशन में स्वस्थ रतम सरते गोजन लाने के लिए प्रोत्साहित करें । सप्ताह में एक दिन 'स्वस्थ भोजन दिवस'के रूप में गनाया जा सकता है । उक्त विशेष दिन पर गुरु दिनेशन या कक्षा के शिक्षक /शिक्षिका, विद्यार्थियों के दिनेशन का मूल्यांकन करें ।
- विद्यालय में सुनिश्चित करें कि खेल के मैदान, अन्य स्थान और खेलने के उपकरण खतरों से मुक्त हों ।
- विद्यार्थियों को अपने दैनिक जीवन की आदतों में गैरगति प्रचार की शारीरिक गतिविधियों को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करें ।
- शारीरिक गतिविधि के समय को अधिक मजबूत एवम् रुढ़ीकरण बनाने के लिए नए कार्यक्रमों द्वारा विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ाएं ।
- विद्यालय में खेल के कार्यक्रमों में विद्यार्थियों को उत्साहपूर्ण नियमित रूप से खेल में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें
- सुनिश्चित करें कि कार्यक्रम के लिए या किसी अन्य गतिविधि के लिए पी.पी. या खेल के परिधि को खाली परिधि की तरह इस्तेमाल न करें ।
- पारंपरिक खेल जैसे रंग - रंग, फुटबॉल, नृत्य, योग और एरोबिक्स को विद्यालयों में प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ।
- नए मैदान पर होने वाली गति, को अपने विद्यालय में प्रोत्साहित करें और महाने में कम से कम दो बार इतका आयोजन करें ।
- विद्यालय में खेल के उपकरण जैसे कूदने की रस्सी, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, आदि सुनिश्चित रूप से विद्यार्थियों को उपलब्ध कराएं ।
- वर्ष में कम से कम एक बार 'खेल सप्ताह' का आयोजन किया जाना चाहिए
- विद्यालय के समय के बाद मनोरंजक गतिविधियां जैसे नृत्य, कराटे, क्रिकेट, बैडमिंटन, टेनिस, बास्केटबॉल या किसी अन्य गतिविधि को बढ़ावा दे दें ।
- सुनिश्चित करें कि आपके विद्यालय में शारीरिक गतिविधि के लिए पर्याप्त स्थान हो ताकि विद्यार्थियों को साइकिल चलाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके ।
- पी. टी. एम. (अभिभावक -शिक्षक गैटिंग) के दौरान विद्यार्थियों की खाने की आदतों एवं शारीरिक गतिविधियों के बारे में चर्चा करें ।
- विश्व स्वास्थ्य दिवस (7 अप्रैल), विश्व शारीरिक गतिविधि दिवस (8 अप्रैल), विश्व तन्माकू निगेट दिवस (31 नई), विश्व गधुमेह दिवस (14 नवम्बर), विश्व हृदय दिवस (29 सितंबर), आदि को मनाएं

स्रोत : दुर्गेश्वरी हेल्थ प्रमोटिंग स्कूलस, विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2008





गतिविधि नं. 2

गतिविधि का नाम: अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाए
आवश्यक सामग्री

- कार्यप्रतिलिपि नं. 2 – अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं
- पेन्सिल, पेन
- स्केच पेन / रंगीन पेन्सिल / क्रेयॉन –लाल और हरा
- विद्यालय स्वास्थ्य नीति को प्रदर्शित करने के लिए बोर्ड
- चाटे पेपर / मुख्य संदेशों को प्रदर्शित करने के लिए राइन बोर्ड

निरीक्षण प्रपत्र

गतिविधि के लिए समय

30-35 मिनट

उद्देश्य

- विद्यालय के सभी विद्यार्थियों और अधिकारियों को एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए जानकारी देना
- विद्यार्थियों को एक स्वस्थ और सक्रिय विद्यालय का वातावरण उपलब्ध कराना ।
- विद्यार्थियों को अपने विद्यालय तथा आरा-पारा के वातावरण को स्वस्थ बनाए रखने के लिए प्रेरित करना ।
- एक स्वस्थ विद्यालय को बढ़ावा देने के लिए प्रोत्साहित करना ।
- विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधित विषयों पर एक परिणतकर्ता की रूपरेखा तैयार करने के लिए प्रेरित करना ।
- विद्यार्थियों को 'विद्यालय स्वास्थ्य नीति' के कठोर समर्थक बनने के लिए तथा इस नीति को लागू करने के लिए प्रेरित करना ।

इनका पालन करें

1. आपके शिक्षक गतिविधि के उद्देश्य स्पष्ट करें तथा एक 'स्वस्थ विद्यालय' के विषय पर चर्चा करेंगे ।
2. अपने समूह के सभी विद्यार्थियों को कार्यप्रतिलिपि नं. 2 'अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं' दें ।
3. विद्यार्थियों को इस कार्यप्रतिलिपि को करने के लिए 10-15 मिनट का समय दें ।
4. विद्यार्थियों में 'अपने विद्यालय को स्वस्थ रखने के तरीके' की प्रतिक्रियाओं पर कक्षा में विचार-विमर्श करवाने में शिक्षक की सहायता करें





5. गतिविधि के अगले भरण में अपने विद्यालय में 'विद्यालय स्वास्थ्य समिति' का निर्माण करें। समिति के सदस्य प्रधानाचार्य / उप-प्रधानाचार्य, शिक्षक, अभिभावक तथा विद्यार्थी होंगे। समिति के मुख्य आसके विद्यालय के प्रधानाचार्य होंगे लेकिन उनकी अनुपस्थिति में उप-प्रधानाचार्य कार्यभार संभाल सकते हैं। इसके अलावा शिक्षक सहायक, शिक्षक या यदि कोई विद्यालय के काउंसलर हों (दो शिक्षक प्रतिनिधि), कक्षा सार्वी और आठवीं के साथी दल नेता तथा विद्यार्थियों के अभिभावक (एक अभिभावक प्रतिनिधि) भी इस समिति का हिस्सा होंगे। समिति का गठन विद्यालय में स्वास्थ्य संबंधित गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए किया जाएगा। यह समिति सत्र में दो बार मिलेगी।
6. एक स्वास्थ्य विद्यालय को बनाने के लिए, विद्यालय स्वास्थ्य समिति 'हेल्थ क्लब' का निर्माण करेगी। इस क्लब के सदस्य शिक्षक सहायक / शिक्षक या यदि कोई विद्यालय के काउंसलर हो और कक्षा सार्वी और आठवीं के साथी दल नेता हो सकते हैं। विद्यालय स्वास्थ्य समिति हेल्थ क्लब के कार्यों का निरीक्षण करेगी।
7. हेल्थ क्लब की सहायता से अपने विद्यालय तथा उसके आस-पास स्वास्थ्य संबंधित गतिविधियों का आयोजन करें (जैसे निबंध प्रतियोगिता, गोष्ठ्य बनाने की प्रतियोगिता, गाइड-गैजेट प्रतियोगिता, रसोयन लिखने की प्रतियोगिता, नाटक, नुस्खे-नाटक, प्रतिस्पर्धात्मक खेल, गिनत कार्यक्रम, रसोयन-समय पर बुलेटिन बोर्ड पर स्वास्थ्य संबंधित जानकारी देना, स्वास्थ्य जांच और पीपल तथा शारीरिक गतिविधि के महत्व पर समुदायिक कार्यक्रम जैसे रैली, नुस्खे-नाटक, हेल्थ मेला/स्वास्थ्य मेला, आदि का आयोजन करना)। हेल्थ क्लब के द्वारा आयोजित की गई विभिन्न गतिविधियों को विद्यालय के सूचना-पत्र / पत्रिका में शामिल कर सकते हैं।
8. विद्यालय में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के प्रयासों के बारे में नीचे दिए (अभिभावक शिक्षक निधि), सांस्कृतिक कार्यक्रमों, खेल कार्यक्रमों, रैली, नुस्खे-नाटक, हेल्थ मेला/स्वास्थ्य मेला, या किसी सामाजिक कार्यक्रम में पत्र दिए जा सकते हैं।
9. इस हेल्थ क्लब का प्रथम कार्य 'विद्यालय स्वास्थ्य नीति' बनाना होगा। (इस नीति को बनाने के लिए जानकारी के लिए) अध्यापक में दी गई जानकारी से मदद ले सकते हैं।
10. इस विद्यालय नीति को प्रधानाचार्य की स्वीकृति के लिए भेजें। प्रधानाचार्य की स्वीकृति के बाद, हेल्थ क्लब के सदस्य इस विद्यालय स्वास्थ्य नीति को विद्यालय के प्रमुख स्थानों पर लगाएँ।
11. विद्यालय के स्वगत कक्षा में इस नीति लागू जिससे विद्यार्थियों तथा विद्यालय में आने वाले लोगों को इस नीति के बारे में जानकारी मिल सके।
12. हेल्थ क्लब के सदस्य इस नीति को विद्यालय में अजमाने के लिए प्रार्थन में धोखा कर सकते हैं।
13. हेल्थ क्लब इस बात का ध्यान रखें कि यह विद्यालय की नीतियां प्रभावशाली तरीके से लागू की जाएं। हेल्थ क्लब के सदस्य एक साथ मिलकर यह देखें कि विद्यालय की नीतियों का उल्लंघन न हो तथा इनका निरीक्षण सख्ती से होना चाहिए, यदि विद्यालय के परिसर में इन नीतियों का उल्लंघन होते हुए देखें तो तुरन्त इसके बारे में विद्यालय के अधिकारियों को सूचित करें जो इसके बारे में कदम उठाएँ।
14. यह एक लगातार चलने वाली गतिविधि होती चाहिए। निरीक्षण पत्र, इस गतिविधि के अन्त में दिया गया है जो एक चेकलिस्ट का कार्य करेगा। आपके विद्यालय की नीतियों के किसी भी प्रकार के उल्लंघन को इस निरीक्षण प्रपत्र में लिखा जा सकता है। यह निरीक्षण गतिविधि यह जानने में मदद करेगी कि आपका विद्यालय पहले से ही स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए क्या गतिविधियां कर रहा है तथा उनमें अन्त सुधार की क्या आवश्यकता है। हेल्थ क्लब के सदस्य महीने में एक बार मिलकर, यदि नीतियों में किसी भी प्रकार का उल्लंघन हुआ है उन पर चर्चा करें।





नियमों / नीतियों में हुए उल्लंघनों पर "निरीक्षण" करने के लिए कदम उठाएं:

- निरीक्षण प्रपत्र में सभी महत्वपूर्ण गतिविधियां लिखी गई हैं जिनका पालन प्रत्येक विद्यालय को करना चाहिए
 - प्रत्येक उर्ध्व उल्लंघनों को रिकॉर्ड करें जो आपके विद्यालय में किए जा चुके हैं :
 - कितने भी प्रकार के उल्लंघन को इस निरीक्षण प्रपत्र में लिखा जा सकता है और ब्रैकेट में उल्लंघनों की संख्या का वर्णन दें ।
 - हेल्थ क्लब के सदस्य इस निरीक्षण प्रपत्र को पूरा करें और किसी भी नीति में हुए उल्लंघनों को लिखें ।
 - हेल्थ क्लब के सदस्यों को गरीबों में एक बार निकालकर निरीक्षण प्रपत्र पर शीकाव करनी होगी तथा "विद्यालय स्वास्थ्य समिति" द्वारा चर्चा करेंगे
 - मीटिंग की जो रिपोर्ट बननी, उसको विद्यालय के नोटिस बोर्ड पर लगा सकते हैं और उस पर प्रार्थना में विचार-विमर्श किया जा सकता है या विद्यालय के सूचना-पत्र / पत्रिका में इन्हें दे सकते हैं ।
 - हेल्थ क्लब के सदस्य भाविष्य में उल्लंघनों को फेंकें खोला जा सकता है, इन पर चर्चा करेंगे ।
15. अपने विद्यालय के अन्य विद्यार्थियों को हेल्थ क्लब के सक्रिय सदस्य बनने के लिए प्रेरित करें । इसके बाद सभी बाल नेता तथा अन्य विद्यार्थी इन गतिविधियों का निरीक्षण करेंगे ।

शिक्षण के परिणाम

- विद्यालय स्तर पर एक प्रभावशाली नीति के माध्यम से स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने के लिए, विद्यार्थियों को सूचित किया जाएगा कि स्वस्थ भोजन खाना और व्यायाम करना जरूरी है ।
- जब विद्यालयों में यह नीति प्रभावशाली तरीके से लागू की जाएगी, तब विद्यार्थियों में एक स्वस्थ जीवन-शैली को चुनने की संभावना बढ़ जाएगी ।
- विद्यालय, घर, समुदाय में स्वस्थ जीवन-शैली के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए विद्यार्थी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं ।



कार्यप्रतिलिपि नं. 2 अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं

दिनांक : _____

कक्षा: एड अनंमामा : _____

• अपने विद्यालय को स्वस्थ रखने के तरीके •

आपके विद्यालय में जंक (असंतुलित खाद्य पदार्थों) के सेवन को सीमित एवं विद्यालय में उनके सेवन पर रोक लगाने तथा शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए किस प्रकार के नियम होने चाहिए ?

आपके विद्यालय में जंक (असंतुलित खाद्य पदार्थों) के सेवन को सीमित एवं उनके सेवन पर रोक लगाने के लिए कौन से नियम होने चाहिए ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

आपके विद्यालय में शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए कौन से नियम होने चाहिए ?















































निरीक्षण प्रपत्र

स्वस्थ विद्यालय के निर्माण के लिए समर्थन :
सभी की भूमिका !

निर्देश : खेल का उल्लंघनों को रिकॉर्ड करें जो आपके विद्यालय में जागू होते हैं। खुश और दुःख के स्माइली इस प्रपत्र में दिए गए हैं जो आपके विद्यालय में हुए उल्लंघनों का संकेत करेंगे। खुश स्माइली को हरा रंग दें अगर कोई उल्लंघन नहीं हुआ है और दुःख (☹️) स्माइली को लाल रंग दें अगर कोई भी उल्लंघन हुआ है। (😡)

मतीना :

क्र. सं.	गतिविधियाँ	यदि कोई उल्लंघन हुआ है, तो उन्हें रिकॉर्ड करें और नीचे दुःख स्माइली के साथ दिए गए ब्रेकेट में उन उल्लंघनों की संख्या लिखें।		यदि कोई उल्लंघन हुआ है, तो उसके विरुद्ध विद्यालय स्तर पर समिति को बकास प्रदान करें, उन्हें लिखें।
				
1.	विद्यालय स्तर पर, नीति का निर्माण। विद्यालय के स्तर पर, लागू कानून, आदि में।		 ()	
2.	विद्यालय में स्वस्थ जीवन की प्रवर्धन।		 ()	
3.	सुदृढ़ विद्यालय का कक्षा के विद्यार्थी, विद्यार्थिनी के जीवन को प्रसंगिक सामग्री के लिए निरीक्षण / प्रचार करते हैं। उन उन्हें स्वस्थ तथा शैक्षिक सामग्री जीवन के लिए प्रोत्साहित करते हैं।		 ()	
4.	विद्यालय में जीवन शैली से जीवन और जीवन जागरूक है।		 ()	
	• कौशल और अन्य कौशल के स्वामी।		 ()	
5.	विद्यालय में स्वस्थ / शैक्षिक जीवन प्रतिष्ठित व्यवस्था है।		 ()	
	• विद्यार्थी और अन्य लोगों के बीच जोड़ें।		 ()	
6.	कौशल के अंग (असंगठित छात्र समिति) विकसित हैं।		 ()	
7.	विद्यालय में विद्यार्थियों और कर्मचारियों को द्वारा जंग (असंगठित छात्र समिति) का प्रचार किया जाते हैं।		 ()	
8.	विद्यालय में आयोजित समारोह जैसे सामाजिक आयोजनों में, कौशल (अभिभावक-विद्यार्थी बैठक), खेल दिवस, खेल मेला / स्वास्थ्य मेला, वार्षिक दिवस, आदि में स्वस्थ जीवन प्रवर्धन होता है।		 ()	
9.	विद्यालय के भीतर या आस-पास जंग (असंगठित छात्र समिति) के विद्यार्थी, प्रचार और आयोजन किया जाता है।		 ()	

क्र. सं.	गतिविधि	यदि कोई पर्याप्त हुआ है, तो उन्हें रिजेट करने और नीचे कुछ सफाई के साथ दिए गए ब्रेकेट में उन पर्याप्तों की संख्या लिखें।	यदि कोई संतुष्टन हुआ है, तो उसके विरुद्ध विद्यालय स्वास्थ्य समिति ने क्या कार्रवाई की है, उन्हें लिखें।
		 	
10.	विद्यालय परिसर के 10-15 मीटर से कम के जल-संचालित खास पानी की बिली बनें।	  ()	
11.	ए.टी. विभाग/शारीरिक गतिविधि में प्रतिदिन भाग लें। (जैसे प्रतियोगिता के रूप में कम एक खेल-कूद/घोड़ी, क. गतिविधि होता है।)	  ()	
12.	विद्यालय/शारीरिक शिक्षा के परिसर/खेल-कूद के गोप्यता में बैठते हैं / साठवैत करते हैं, अपना होमवर्क पूरा करते हैं या अन्य गतिविधियां करते हैं।	  ()	
13.	विद्यालय के अन्य स्थानों पर जैसे कक्षा, लैन्टीन, अन्य भोजन को सेंच, प्रार्थना हॉल, स्वागत कक्ष, आदि में स्वस्थ आहार और शारीरिक गतिविधि के महत्व को बढ़ावा देने से संबंधित आकर्षक विज्ञापन साइन बोर्ड, स्लोगन या पोस्टरों का प्रदर्शन होता है।	  ()	
14.	स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए गतिविधियों का आयोजन किया जाता है (जैसे कक्षा में स्वास्थ्य संबंधित विषयों पर चर्चा करना, निबंध प्रतियोगिता, पोस्टर प्रतियोगिता, वाच-विवाद प्रतियोगिता, स्लोगन लिखने की प्रतियोगिता, नाटक/मुक्कड़-नाटक, प्रतिस्पर्धीत्मक खेल, विज्ञान कार्यक्रम, किन्ना प्रदर्शन, सर्वश्रेष्ठ शारीरिक गतिविधि और विज्ञान सुविधाएं समय-समय पर जुलैटिन बोर्ड पर स्वास्थ्य संबंधित जानकारी देना, सामुदायिक कार्यक्रम जैसे रैली, मुक्कड़-नाटक, होम मेला / स्वास्थ्य मेला आदि।	  ()	
15.	ए.टी.एम. (अभिभावक-शिक्षक गोप्यता) से संबंधित विद्यार्थियों के कार्यक्रमों के अलावा उनके जाने की आदतों एन शारीरिक गतिविधियों से बचने से भी चर्चा को जानें।	  ()	
16.	विद्यालय में महत्वपूर्ण दिवस का आयोजन किया जाता है जैसे विश्व स्वास्थ्य दिवस (7 अप्रैल), विश्व शारीरिक गतिविधि दिवस (8 अप्रैल), विश्व छात्रांक निबंध दिवस (21 मई), विश्व न्युनेट दिवस (14 नवंबर), विश्व इयन दिवस (29 सितंबर), आदि।	  ()	
17.	हेल्थ डेज को देशांतर चारुण समिति के आयोजन में प्रतिभाग करना है।	  ()	
18.	हेल्थ डेज में विद्यार्थी भाग लेते हैं या आयोजन।	  ()	

विद्यालय का नाम : _____

शिक्षक समन्वयक / शिक्षक / विद्यालय कार्यालय के नाम : _____

सही दल नेताओं के नाम : _____

यथा एव अनुभाग : _____

अन्य विद्यार्थियों के नाम : _____

कक्षा एवं अनुभाग : _____

गतिविधि नं. 3

मेरा स्वस्थ घर

मेरा स्वस्थ घर





- परिवारिक भोजन को मौखिक एवं संतुलित बनाने में अपने नब्बों का सहयोग भी लें : इससे बच्चा को भोजन की योजना, खाने के आवृत्त और एक संतुलित भोजन की संरचना करने के बारे में सीखने का अवसर प्राप्त होता है। इससे यह संतुलित एवं मौखिक खाने का निर्णय ले सकते हैं। नब्बों में उच्च प्रोटीन-अंश खाने की संरचना अधिक होती है। उन्हें यह स्वयं परीक्षणें एम करना हैं।
- जब राम भोजन परीक्षा तो बच्चे को खाए या न खाए लेकिन भोजन न खाने पर उन्हें जंक (असंतुलित खाद्य पदार्थों) का विकल्प न दें।
- स्वस्थ खाद्य पदार्थों का संयोजन करें जैसे प्रतिदिन ताजे फल व सब्जियां खाएं, ताज़ा अनाज या मिश्रित अनाज से बनी चीज़ें जैसे मैदा से बनी ब्रेड की अंशका समुचित अनाज या मिश्रित अनाज से बना ब्रेड, चाकण, चाकण की अपेक्षा गूदा चाकण, मैदा से बने परतों की अंशका अनाज से बना परत, टुली टाले की अंशका मिलिके वाले टाले या साबुत दालों का रावण-दालें। भोजन में चीनी, नमक व तेल का प्रयोग कम करें, ताज़ा मांस खाएं और जंक (असंतुलित खाद्य पदार्थों) का सेवन न करें। इन स्वस्थ रावणों को जानित करने से बच्चे को अंदर न गलत स्वस्थ एवं संतुलित खाद्य पदार्थ चुन सकते हैं।
- घर से बाहर भी स्वस्थ खाद्य पदार्थों को चुनें बाहर के खाने को सीमित करें ; बाहर (रेस्तरांत) में कम खाना खाएं, गलत से खाने में अधिक मात्रा में तेल, चीनी और नमक होता है। स्वस्थ खाद्य पदार्थों में सेलुलोज प्रचुरता नहीं है बल्कि अनाजों स्वस्थ खाद्य पदार्थों की जानकारी है।
- बच्चों के उचित आवृत्त के लिए जंक (असंतुलित खाद्य पदार्थों), तुरन्त के रूप में न दें। इससे उन्हें इस बात का बहाना मिलता है कि स्वस्थ खाद्य / भोजन इतना आकर्षित नहीं है।
- मार्क में जाने, साइकिल चलाने और दांरा क्लरा में जाने का सुझाव दें।
- किसी नए स्वस्थ भोजन की शुरुआत के समय एक ही नया भोजन या नक़वान एक समय पर दें। बच्चों को नया भोजन या नक़वान उनसे परंपरागत भोजन के साथ दें। इस नए भोजन या नक़वान का सेवन खुद भी करें और आदर्श बनें।
- उपरोक्त चर्चा के साथ मिलकर उनसे डिफेंस के व्यंजनों को मौखिक एवं संतुलित बनाने की सीखें और स्वस्थ खाने का-क बारे में चर्चा करें।
- प्रतिदिन 5-10 मिनिट्स पानी पिएं।
- परिवार के साथ भोजन करते समय टी.वी., मंचाहल फोन, पीडियो गेम, कम्प्यूटर, आदि का प्रयोग न करें।
- अधिक मात्रा में नमक शरीर के लिए हानिकारक है इसलिए भोजन में इसका उपयोग सीमित करना चाहिए। हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, ग्लूकोस डायबिटीस आदि का एक जोखिम कारक उच्च स्तरीय है जो अधिक मात्रा में नमक का सेवन करने से हो सकता है।
- गर्भ-नमक के समय नमक का इस्तेमाल कम करें। खाने की मज पर उच्च नमक का प्रयोग कम करें।
- डिब्बाबंद / पैकेट में आने वाले खाद्य पदार्थ जैसे पान्च, अचार, लॉल, चनी, चनी, चनी, किरपूर, डिफेंसमकॉन पॉपकॉन/मुल्के, नमकॉन, आदि का सेवन कम करें क्योंकि इन सभी में नमक अधिक मात्रा में होता है।
- डिब्बाबंद भोजन-ले पोषण लेबल को नज़र में रखें। लेबल पढ़कर डिब्बाबंद खाने के नमक तत्वों की जानकारी ले लें। खाद्य पदार्थों में नमक कम हो, उन्हें इस्तेमाल करने की कसिदा करें।
- टी.वी., वेब, कम्प्यूटर, पीडियो गेम, आदि पर दो घंटे से अधिक समय व्यतीत न करें। इसके अलावा अन्य जगह समय-समय पर खाने के साथ खेले, नचने-गाने, एम गलत चलने में व्यतीत कर सकते हैं।
- घर के गलत वाले बाजार या दुकान में किसी वाहन से जाने की अपेक्षा पैदल चलकर जाएं।
- बच्चों से घर के छोटे-छोटे काम जैसे घर की सफाई में थोड़ी बहुत सहायता लें।
- उपरोक्त बच्चों का और उनके गैरों को समझाकर स्वस्थ खाने की सीखें जैसे वास्केटबॉल, कूडबॉल, बुदने वाली रस्सी, साइकिल, स्केट्स, क्रिकेट, आदि दें जो उनकी शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करेंगी।
- टी.वी. में वेहास देखते समय, बच्चों को साथ चलना-किसी या खेलेना जैसे शारीरिक व्यायाम करें। यह उनके बच्चे के जीवन में शारीरिक व्यायाम के महत्व को और मजबूत बनाएगा।
- तनम-मुक्ता होकर जीवन का आनंद लें। खुद खुद के लिए समय निकालें - जैसे धूमने जाएं, अपने परंपरागत गानों-सुनें, योग करें, ध्यान करें, धीमी एवं गहरी सांस लें या फिर व्यायाम करें।





गतिविधि नं. 3

गतिविधि का नाम : मेरा स्वस्थ घर

आवश्यक सामग्री

- कार्यप्रतिलिपि नं. 3—मेरा स्वस्थ घर
- पेंसिल, पेन
- खाली कागज़ (शीट)
- अभिमत बच्चों के लिए हैण्डआउट (तर्पों)

गतिविधि के लिए समय

60 मिनट (6 दिन)

उद्देश्य

- विद्यार्थियों अपने उनके परिवार के सदस्यों को अपने घर को स्वस्थ बनाने के लिए विचार विमर्श करना तथा इसके बारे में जानकारी देना ।
- वार्षिक जीवन में स्वस्थ रहने के लिए व्यवहारिक पहलुओं को शामिल करना
- घर के सभी सदस्यों को स्वस्थ जीवन—शैली से परिचित बनाना ।
- समस्त परिवार के सदस्यों को सुधारने के लिए स्वस्थ वातावरण एवं शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के प्रति जानकारी देना ।

इनका पालन करें

गतिविधि का पहला दिन

1. आपके शिक्षक विद्यार्थियों को इस गतिविधि के उद्देश्यों के बारे में जानकारी देंगे ।
2. शिक्षक स्वस्थ घर के विषय पर विद्यार्थियों के साथ विचार-विमर्श करेंगे तथा इस गतिविधि की कार्यप्रतिलिपि समझाएंगे ।
3. सभी विद्यार्थी कार्यप्रतिलिपि नं. 3 'मेरा स्वस्थ घर' को घर ले जाएं तथा अपने माता-पिता या परिवार के सदस्यों के वार्तालाप करें। यदि आपके माता-पिता उपस्थित नहीं हैं तो आप कार्यप्रतिलिपि घर के किसी अन्य व्यक्ति के साथ घर सकते हैं जो आपके परिवार का हिस्सा हैं ।
4. अब तक आपने इस विषय पर जो भी जानकारी प्राप्त की है वह अपने माता-पिता या परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बाँटें । यह आपके घर को स्वस्थ बनाने में सहायक होगी ।





5. विद्यार्थी कार्यप्रतिवेपि के स्टेप नं. 2 को भी अपने परिवार के सदस्यों के साथ पूरा करें। सभी परिवारिक सदस्यों से विचार विमर्श करके चैकलिस्ट को पूरा करेंगे। इन नियमों पर टिक (✓) लगाने जिन नियमों का उनके घर में अंशिक रूप से पालन होता है। टिक (✓) की संख्या आपकी टीम का कुल स्कोर होगा। विद्यार्थी टीम के कुल स्कोर के अनुसार उनके द्वारा पारी गई कार्यप्रतिवेपि का मूल्यांकन करेंगे। लाल क्षेत्र : यदि आपके घर की टीम का स्कोर 8 अंक से कम था इसलिए है तो आपके परिवार की आदतों को स्वस्थ बनाने के लिए उनसे सुधार आने की आवश्यकता है। नाला क्षेत्र : यदि आपके घर की टीम का स्कोर 9 से 14 अंकों के बीच है तो आपके परिवार की आदतें कुछ हद तक स्वस्थ हैं, लेकिन अभी भी उनमें सुधार लाने की आवश्यकता है। हरा क्षेत्र : यदि आपके घर की टीम का स्कोर 15 से 20 अंकों के बीच है तो आपके परिवार की आदतें यह दिखाती हैं कि आपका परिवार स्वस्थ है और आपके परिवार को स्वस्थ जीवन-शैली इसी तरह व्यतीत करनी चाहिए।
6. कार्यप्रतिवेपि के स्टेप नं. 3 को भी अपने परिवार के साथ पूरा करें जो 'स्वस्थ घर के लिए परिवारिक नियम' का लिखने का कार्य है जिससे वह अपने घर को एक स्वस्थ घर बनाएंगे। घर के सभी सदस्य इस शीट पर अपने हस्ताक्षर करेंगे।
7. अपने परिवार के सदस्यों के साथ भरी गई कार्यप्रतिवेपि पर विचार विमर्श करने के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को उचित समय यह दिन देंगे।

गतिविधि के एक सप्ताह बाद

गतिविधि का दूसरा दिन

8. गतिविधि को पूरा करने के लिए एक खली कागज़ (शीट) निकालें।
9. कार्यप्रतिवेपि पर विचार विमर्श करने के लिए, अपने शिक्षक की मदद करते हुए कक्षा के सभी विद्यार्थियों को चार छोटे समूहों में बाँटें, जिसका नेतृत्व आप करेंगे। घर पर विचार-विमर्श किए गए नियमों के आधार पर, प्रत्येक समूह अपने घर को स्वस्थ बनाने के लिए कुछ नियमों को निर्धारित करें।
10. आगे आकर अपने समूह द्वारा निर्धारित किए गए नियमों पर विचार-विमर्श करें
11. अंत में अपने शिक्षक की सहायता करते हुए स्वस्थ घर में रहने के महत्व पर रोनाली लालाते हुए विचार-विमर्श कर गतिविधि समाप्त करें।
12. अपने समूह में विद्यार्थियों के अभिभावकों के लिए हैण्डआउट (पत्र) हैं। यह निश्चित करें कि सभी विद्यार्थी इस हैण्डआउट (पत्र) को घर लेकर जाएं तथा अपने माता-पिता या अन्य परिवार के सदस्यों को दिखाएं। इस हैण्डआउट (पत्र) को घर के एक प्रमुख स्थान पर लगाएं।

शिक्षण के परिणाम

यह गतिविधि परिवार के सभी सदस्यों में स्वस्थ जीवन शैली की आदतों को विकसित करने में महत्वपूर्ण होगा।



कार्यप्रतिलिपि नं. 3

मेरा स्वस्थ घर

नाम : दिनांक :

कक्षा/एड/अन्या :

निर्देश: अपने माता-पिता व परिवार के सदस्यों (दादा-दादी, नाना-नानी, अंकल-आंटी अथवा बड़े भाई या बहन) की मदद से इस कार्यप्रतिलिपि को पूरा करें।

स्टेप नं. 1 : एक समूह (टीम) के रूप में स्वस्थ जीवन शैली संबंधित निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें।

हमारे घर समूह (टीम) का नाम

परिवार के सदस्यों का नाम	आयु	आपसे सम्बन्ध

स्टेप नं. 2 : अपने परिवार के सदस्यों के साथ बैठकर इस चेकलिस्ट को पूरा करें। अपने घर पर लागू होने वाले सही तथ्यों के सामने टिक (✓) करें।

मेरे स्वस्थ घर की चेकलिस्ट

1. हम अपने घर में जल (असंशुद्धित स्नान पानी) जैसे साबुना, गिर, बर्गर, कचोड़ी, अदि नहीं लाते हैं।
2. हम अपना भोजन परिवार के सभी सदस्यों के साथ करते हैं।
3. हम हमेशा समय पर भोजन करते हैं।



4. हमारे घर में रंतुलेत और शीशिक भोजन बनाया एवम् परोसा जाता है।

5. हम प्रतिदिन ताजे फल और सब्जियां खाते हैं।

6. हम जूस की अपेक्षा ताजे फल रतम सब्जियां खाना पसंद करते हैं।

7. हम प्रतिदिन अपना नारुण पूरे परिवार के साथ करते हैं।



8. हम आज (असंतुष्टि खद्य पदार्थों) को बच्चों के अच्छे व्यवहार के लिए पुरस्कार के रूप में नहीं देते हैं ।
9. जब हम खान खाने बहर जाते हैं तो शीतल भोजन लेना है ।
10. हम खाने घर में आने वाले मेहमानों को फांल ड्रिंक, सोला, अदि नहीं देते हैं ।
11. हमार अरिार प्रांतेदिन 30-40 मिनट शारीरिक रूप से सक्रिय रहता है ।
12. हम रे परिवार के सभी सदस्य प्रतिदिन 8-10 गेलस पानी पीते हैं ।
13. भोजन के समय हमारे घर का वातावरण शांति एाम् रनेहशील होता है ।
14. गंजन करते समय हमारे परिवार का कोई भी सदस्य कभी भी टीवी, मोबाइल फोन, पीडिया गेम, लम्पर, अदि का प्रयोग नहीं करता है ।
15. घर के बच्चों के बच्चों के जाने के लिए हम पैदल जाते हैं ।
16. हम जनादिन पर अपने बच्चों और उनके भिनों का उपहार स्वरूप खेलने की चीजों जैसे बालकेटबॉल, गूटबॉल, कुदने वाली रस्ती, साइकिल, रफेटरा, क्रिकेट, अदि देते हैं ।
17. हम टी. वी. अर वेहामनों के दौरान शारीरिक गतिविधि जैसे घर के अंदर या आला पास दूमते हैं ।
18. हम प्रतिदिन 2 घंटे से अधिक समय तक टी वी, कम्प्यूटर, गैमिंग गेम, अदि नहीं देखते हैं ।
19. हम अपने पारिवारिक भोजन को पारिष्क एम् संतुलित बनाने में एक घाम मदद करते हैं ।
20. हम समुत अनाज व अिलके वाली चीजें तथा उनसे की चीजों का उपकार करते हैं ।

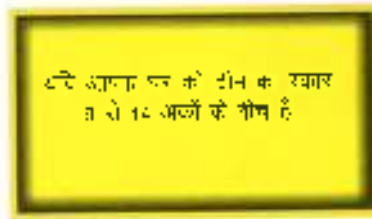


अपनी चेकलिस्ट का मूल्यांकन करें

कुल स्कोर (संकेत):/20

...../20

...../20



खाल



अपने परिवार की सदस्यों का स्कोर 8 से कम अंकों के बीच होने का मतलब है कि आपका घर शीतल है ।

मीडियम



अपने परिवार की सदस्यों का स्कोर 9 से 14 अंकों के बीच होने का मतलब है कि आपका घर मीडियम है ।

बेस्ट



अपने परिवार की सदस्यों का स्कोर 15 से 20 अंकों के बीच होने का मतलब है कि आपका घर बेस्ट है ।



स्टेप नं. 3 : प्रत्येक परिवार के कुछ नियम होते हैं। आपके परिवार के भी कुछ नियम होंगे। अपने घर के लिए छह स्वस्थ नियमों का निर्माण करें जहां स्वस्थ जीवन ईर्ष्या एवं दया महसूस रखती हो। जब एक बार आप इन नियमों का निर्माण कर लें तो नीचे दिये गये खाली स्थानों में उन्हें लिखें। इसके बाद आपके समूह (टीम) के सभी सदस्य उस पर अपना नाम लिखेंगे तथा अपने हस्ताक्षर कर उन नियमों को पालन करने की राहगति देंगे।

“स्वस्थ घर के लिए पारिवारिक नियम”



हस्ताक्षर :



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines, each starting with a colored arrow pointing to the right. The arrows are colored: yellow, blue, green, orange, grey, pink, dark blue, teal, light blue, and yellow.





अभिभावकों के लिए हैण्डआउट

विद्यार्थी का नाम:

पता एवं अनुनाम:

विद्यालय का नाम:



हृदय (हेल्थ रिलेटेड इनाकीमेशन डिसेमिनेशन असीसट यूथ) और आरोग्य वर्ल्ड (अमरीका की एक गैर-सामंजस संस्था है) जो आपके बच्चे के विद्यालय में "मनुमेड (डाइटीटिज) तथा उसके बच्चे के बारे में जानकारी" का कार्यक्रम कर रहे है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य मनुमेड, मोटापा के बच्चे के बारे में जानकारी देना तथा स्वास्थ्यवर्धक आदतों को अपनाते के लिए प्रेरित करना है। एक परिवार के रूप में आप स्वस्थ जीवन (पोषिक भोजन और नियमित व्यायाम) के लिए, मनुमेड, मोटापा, आदि जैसे रोगों को रोकने के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



क्या आप जानते हैं ?

स्वस्थ भोजन का सेवन, शारीरिक सक्रियता तथा तम्बाकू, आदि की सेवन से बचने के लिए

- 18 प्रतिशत हृदय संबंधित रोगों, 2 मनुमेड तथा
- 40 प्रतिशत कैंसर के रोगों में जगो लाई ज राफली है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2008)



- संतुलित एवं पोषिक भोजन करें तथा शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- प्रतिदिन गास्ता करें।
- प्रतिदिन चाहे पाले एवं सब्जियों का सेवन करें, साबुत अनाज या मिश्रित अनाज से बनी चीजों जैसे कि मैदे से बनी ब्रेड की अपेक्षा साबुत अनाज या मिश्रित अनाज से बनी ब्रेड, सफेद चावल की अपेक्षा भूरा चावल, मैदे से बने पाले की अपेक्षा अनाज से बना पारस्ता, धुली हुई पाले की अपेक्षा छिलके वाली भाखी या साबुत पाले का सेवन करें।
- भोजन में चीनी, नमक या तेल का प्रयोग कम करें।
- जहाँ तक संभव हो भोजन परिवार के सभी सदस्यों के साथ मिलकर करें।



VARIETY
MODERATION
BALANCE



- भोजन के समय को शांत एवं लैबरोरस बनाएं
- अपने घर में एक (असुविष्ट खाद्य पदार्थ) , संकथित, डिब्बाबंद तथा पैकड में आने वाले सबसामग्री और फेद पदार्थ (जैसे कोल्ड ड्रिंक, सोडा आदि) न लएं ।
- बाल्य (रिटाइरमेंट) में कम से कम खाना खाएं, बाहर के घरों में लविक भाज मे तेल, चीनी और नमक कम हैं ।
- जंक (असुविष्ट खाद्य पदार्थ) को बच्चों के आपके अग्रहण के लिए गुरुरकर के रूप में न लें ।
- अपने बच्चों को टाफहार आरुम धरतने की चीजें जैसे वास्केटबॉल, फुटबॉल, रूग्ने वाली रस्ती साइकेल, स्कलम, फ़िराबी, आदि में जो रगकी आरिरेक गतिविधियों को प्रोत्तहित करेंगे ।
- प्रतिदिन कम से कम 8-10 थैलारा जना लें ।
- भोजन पलतो समय नमक का इस्तेमाल कम करें और खाना ही भेल जू पडे नमक क प्रयोग कम करें ।
- डिब्बाबंद/पैकड में आने वाले खाद्य पदार्थ जैसे मण्ड आ नार, बीरा, टटनी, नमकीन बेस्कुट, चिन्त, नमकीन पीनकाई/फुल्ले, नमकीन, आदि क सेवन कम करें क्योंकि इन सभी में नमक अधिक मात्रा में होता है ।
- परिवार के साथ भोजन करते समय टी.वी. मोनटर फोन, चॉकियो गेम, नमगुटर, आदि का प्रयोग न करें ।
- टी.वी. देखने कन्स्यूट चॉकियो गेम, आदि पर नो बंदे से अधिक समय व्यतीत न करें ।
- घर के पास बड़े नजार या दुकान ने किसी गलत ने जाने की ओक्ता पैरल नमकर जाए ।
- टी.वी में दिशागत देखते समय, बच्चों के सख चलना फिरना आ गिंवया जैसे आरिरेक व्यायाम करें ।
- नमक -मुक्ता लेकर जीवन का अतक उठएं । खुर: खने के लिए समय निकालें -जैसे धुलने जाए, अपना परदेहा नानें गुनं, योगा करे आन करें, धोनी एवं गलर कास लें या निल व्ययन करें ।



गरिविधि नं. 4

मीडिया की कला को जानें, युक्त बनें





गतिविधि नं. 4

गतिविधि का नाम : मीडिया की कला को जानें, चुस्त बनें

आपकी जानकारी के लिए

मीडिया क्या है ?

अलग-अलग मूर्तों को दर्शकों तक पहुंचाने के माध्यम को आमतौर पर मीडिया कहा जाता है।

अलग-अलग प्रकार के मीडिया कौन से होते हैं ?

- सूचना देने वाला मीडिया (जिसे हम इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के नाम से जानते हैं) जैसे टी.वी. रेडियो, फिलिम, रोजी, डी.वी.डी., कैमरा, पीडियो गेम्स, आदि
- प्रिंट मीडिया जैसे अनायास-पत्र, पत्रिकाएं, पोलिबे, इश्तहार, आदि
- मोबाइल फोन, कम्प्यूटर और इंटरनेट को कभी-कभी हम नए रूपाने का मीडिया भी कहते हैं
- अल्ट्राव्हाइपर मीडिया जैसे साइनेबोर्ड, बिलबोर्ड (इश्तहार के बोर्ड) जो व्यापारिक भवनों के अन्दर एवं बाहर, दुकानों एवं घरों, आदि पर
- सामाजिक मीडिया (नेटवर्किंग साइट) जैसे फेसबुक, ट्विटर, बलोगिंग, आदि

मीडिया बच्चों को कैसे प्रभावित करता है?

बच्चे अपने दिन का हिस्सा मीडिया के विभिन्न माध्यमों का इस्तेमाल करने में बिताते हैं। यह आसानी से विभिन्न प्रकार के माध्यम से मिलने वाले संदेश से प्रभावित हो जाते हैं। कुछ विज्ञापन विशेष रूप से बच्चों को अपना रुच्य बनाते हैं क्योंकि व्यक्तियों की तुलना में बच्चों पर इनका ज्यादा एहम जादवी असर पड़ता है और यह इन विज्ञापनों से ज्यादा प्रभावित होता जाता है।

विज्ञापनों का बच्चों के स्वास्थ्य पर प्रभाव

विज्ञापनों से प्रभावित होकर बच्चों के स्वस्थ्य पर भी प्रभाव पड़ता है। मीडिया के विभिन्न प्रकार बच्चों के शारीरिक विकास एवं सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। मीडिया के माध्यम से स्वास्थ्य संबंधित विषयों जैसे पोषण (पौष्टिक एवं अनुकूलित आहार), शारीरिक गतिविधियों के महत्व, आदि जैसे अन्य विषयों पर जानकारी दी जा सकती है। कभी-कभी विज्ञापनों को हटाए जाने से उद्देशित किया जाता है कि इनका बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जैसे इन विज्ञापनों से प्रभावित होकर बच्चे लंच (असंतुलित खाद्य पदार्थों) का सेवन करते हैं जो गंधुमेह, भेटापे, आदि का एक बहुत बड़ा कारण है। आज के समय में बच्चों के जीवन में टी.वी. एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि यह अपना अधिकतर समय टी.वी. देखने में बिताते हैं तथा टी.वी. में दिखाए गए चित्रणों से बहुत अधिक प्रभावित हो जाते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि टी.वी. कम्प्यूटर, पीडियो गेम्स, आदि पर बहुत अधिक समय बिताने से बहुत सी नकारात्मक बातें हो सकती हैं जैसे:

- गैठ की कमी
- व्यवहारिक समस्याएं
- खराब शैक्षिक प्रदर्शन
- खेल - मूक के लिए कम रुच्य
- मोटापा



Avoid junk food

Exercise regularly

Do not skip breakfast

Be Active

Exercise and Healthy Eating can keep Diabetes Away

समझदार उपभोक्ता बनें : विज्ञापन कम्पनियों की घाल को पहचानें ।

आने से ज्यादा विज्ञापन जो हमारे आस-पास दिखाए जाते हैं जो खाने से संबंधित होते हैं तथा बच्चों को अपना लक्ष्य बनाते हैं निम्न कुछ तरीके हैं जो विज्ञापन बच्चों को आकर्षित करने के लिए हरहेमल करते हैं :

- **प्रतिष्ठित व्यक्तियों** जैसे पसंदीदा फिल्मी दितारे, क्रेकेटर आदि को अपने विज्ञापन का हिस्सा बनकर कम्पनियां अपने उत्पादों की बिक्री को समायोजन को बढ़ाती हैं ।
- पसंदीदा **कार्टून** चरित्र को उत्पादों के साथ दिखाना ताकि बच्चे और अधिक प्रभावित हों ।
- खाने के पैकेट के अंदर से निकलने वाले या फिर खाने के साथ मुक्त में मिलने वाले खिलाते बच्चों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं ।
- **बच्चों के लिए** माता पिता की छाने एक वैश्वरानीय पहलू होती है और अगर विज्ञापनों में दिखवा जाए कि माता-पिता उस चीज का उपयोग कर रहे हैं तो यह बच्चों को दिगम में भावना उत्पन्न करता है कि यह हमारे लिए अच्छा ही होगा ।
- **सामान को** इस प्रकार पैक किया जाता है कि यह बच्चों को अपनी ओर आकर्षित कर सके , बच्चों को आकर्षित करने के लिए उनमें अच्छे रंग और आने का उपयोग भी किया जाता है ।
- बच्चे अपने दोस्तों को देखकर भी खाने की चीजों को खरीदने के लिए आकर्षित होते हैं ।

विज्ञापन कम्पनियां बच्चों को अपना लक्ष्य बनाकर अलग-अलग प्रकार के पदार्थों को खरीदने के लिए आकर्षित करती हैं, जो कि आना मधुर और बच्चों में मोटापे का एक मुख्य कारण है । यह आवश्यक है कि बच्चों पर मोटापे के साथ निदाने वाले समय को कम किया जाए और यह भी ज़रूरी है कि सफा खाने से संबंधित विज्ञापनों के प्रति भी अधिक ध्यान दिया जाए । साथ ही शारीरिक गतिविधियों के द्वारा स्वस्थ जीवन शैली को भी बढ़ावा दें ।





गतिविधि नं. 4

गतिविधि का नाम : मीडिया की कला को जानें, चुस्त बनें

आवश्यक सामग्री

- विज्ञापन (चित्रकला, समाचार पत्र, इश्तेहार, किताबें आदि)
- कैंची, गोंद / शैविंकोल
- चार्ट पेपर
- कलम / स्केल पेन / मार्कर

गतिविधि के लिए समय

80 मिनट (दो दिन)

उद्देश्य

- अलग-अलग प्रकार के मीडिया की मदद से विद्यार्थियों को विज्ञापनों के नाज़म से विद्वान् जाने, नले रमरथ एवं श्वास्थ भोजन की पहचान कराना ।
- विद्यार्थियों को यह समझाना कि कम्पनियों कैसे खाद्य उत्पादों के विज्ञापनों में जुने हुए शब्दों और तरगीरों का प्रयोग करती हैं ।
- विद्यार्थियों को यह समझाना कि कैसे पढे लिखे सम्पन्न की तरफ अपने और अपने परिवार के लिए रमरथ भोजन चुनें ।

इसका पालन करें

गतिविधि का पहला दिन

1. आपके शिक्षक सभी विद्यार्थियों को गतिविधि के उद्देश्यों से परिचित करवाएंगे और कक्षा में निम्न गिषकों पर चर्चा करेंगे : मीडिया तथा उसके प्रकार
 - मीडिया बच्चों को कैसे प्रभावित करता है ?
 - विज्ञापन का बच्चों के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
 - विज्ञापन कम्पनियों अपने खराब पदाश्रुतों को बेचने के लिए कौन-कौन से तरीके अपनाती हैं ?
2. शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों के बीच एक वार्तालाप करवाएंगे जिसमें वह विभिन्न गण्यगों से टी.वी., रेडियो, फिल्म, समाचार-पत्र, किताबें, आदि पर खाद्य पदार्थों के विज्ञापनों पर चर्चा करेंगे । आपके शिक्षक चर्चा के दौरान आए सभी विज्ञापनों के नाम ब्लैक बोर्ड पर लिखेंगे । इसके बाद वह कक्षा में चर्चा करेंगे कि इनमें से कौन से विज्ञापन विद्यार्थियों को सबसे ज्यादा धाव रहते हैं और क्यों ?



Avoid junk food

Exercise regularly

Do not skip breakfast

Be Active

Exercise and Healthy Eating can keep Diabetes Away



3. विद्यार्थियों को कम से कम सात दिन विद्यार्थियों का जीवन कक्षा हुए एक विज्ञापन (इलेक्ट्रॉनिक या लिट) तैयार करना होगा।
 - विज्ञापन नीचे दिए गए किसी भी एक विषय पर आधारित हो सकता है:
 - स्वस्थ भोजन (संतुलित आहार का महत्व, विभिन्न खाद्य समूहों को भोजन में सम्मिलित करना क्यों जरूरी है, फल, सब्जियाँ, मसूर, पौष्टिक तैयारी), शारीरिक व्यायाम का महत्व, या फिर इनको प्रयोग का कोई अन्य स्वास्थ्य संबंधित विषय।
 - इस विज्ञापन को अधिक लक्ष्यकर्तृता के लिए विद्यार्थी कोलाज का भी प्रयोग कर सकते हैं। गीतिका के माध्यम से पत्रिका, चित्रकार-पत्र, इत्यादि विद्यार्थियों से विज्ञापनों को रचना कर इस कोलाज को बना सकते हैं। विद्यार्थी को कोलाज का प्रयोग लिखित विज्ञापन प्रयोग में भी कर सकते हैं।
 - विज्ञापन कक्षा में प्रदर्शित होना चाहिए।
 - प्रत्येक विज्ञापन तीन सेकंड से एक मिनट तक का हो और आवाजों से समझ आने वाली भाषा में हो
 - विज्ञापन गीत संगीत का तार के साथ या उसके बिना भी हो सकता है।
 - विज्ञापन बनाते समय कक्षा के अधिक से अधिक विद्यार्थियों को शामिल करने का प्रयत्न करें
4. कक्षा में अपने समूह के साथ मिलकर रचनात्मकता का प्रयोग करते हुए एक-एक विज्ञापन तैयार करें। गारें समूहों को अपने विज्ञापन अपनी कक्षा के सामने प्रस्तुत करेंगे।
5. अगले सप्ताह में कोई एक दिन निर्धारित कर शिक्षक विद्यार्थियों को इन विज्ञापनों को प्रस्तुत करने की जानकारी देंगे।

एक सप्ताह बाद

गतिविधि का दूसरा दिन

6. कक्षा में एक राशी चक्र गैजेट बनाने समूह के साथ समूह तैयार विज्ञापन की प्रस्तुति करेंगे।
7. हर समूह के विद्यार्थी अपने अपने निष्कर्ष पर बनाए विज्ञापनों को प्रस्तुति कक्षा में एक-एक करके करेंगे
8. सभी के लिए टिप्पणियाँ बजाएँ। शिक्षक विद्यार्थियों से अपने-अपने पसंदीदा विज्ञापनों को गोट देने को कहेंगे। विद्यार्थी अपने परामर्श विज्ञापन के लिए हाथ लगाएंगे। इन्हें गिनाती करें
9. किस विज्ञापन को सबसे अधिक गोट मिले हो उससे शिक्षक शुरू करेंगे और विद्यार्थियों से निम्न प्रश्न पूछेंगे।
 - आपको यह विज्ञापन क्यों अच्छा लगा ?
 - इस विज्ञापन का मुख्य संदेश क्या था ?
 - क्या इस विज्ञापन का मुख्य लक्ष्य सही था ?
 - यह विषय क्यों चुना गया है ?
 - क्या आप इस विज्ञापन में दिखाए गए पदार्थ को खरीदना या इस्तेमाल करना चाहेंगे या नहीं ?
 - पदार्थ को खरीदने का निर्णय लेने से पहले शायद कितने चीजों का ध्यान रखेंगे ?
 - क्या आप तोषो हैं कि यह एक स्वस्थ निर्णय है ?





10. शिवाक की मदद करते हुए चारों विश्वासों पर भी कक्षा में चर्चा करवाएं। उम्हड़कर ब्राह्मण बनने एवं स्वस्थ निर्णय लेने के माध्यम से बच्चे को प्रेरित करें।

शिक्षण के परिणाम

- हम जानते हैं कि बाजार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को विज्ञान कम्पनियों के द्वारा न अकर सही खाद्य पदार्थ का चुनने का निर्णय लेने में सहायता मिलेगी।
- स्वस्थ जीवन जीना करने के लिए विद्यार्थी अभ्यासों के अधिकारों के बारे में जान सकें हों और साथ ही साथ अपने लिए स्वस्थ जीवन ले सकें चुनने के लिए प्रेरित हों।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को स्वस्थ रहने तथा सुचित उपभोक्ता बनने के लिए मददगार होगी। उन्हें कम्पनियों द्वारा विज्ञापनों के माध्यम से दिए गए छिपे हुए संदेश को समझने में मदद मिलेगी।



गतिविधि नं. ७

नाटक का प्रदर्शन करते हुए बताएं कि हम तंदुरुस्त हैं





गतिविधि नं. 5

गतिविधि का नाम : नाटक का प्रदर्शन करते हुए बताएं कि हम तंदुरुस्त हैं

आवश्यक सामग्री

नाटक से अधिक मजेदार और दिलचस्प बनाने के लिए विद्यार्थी पोस्टरों या पृष्ठभूमि जैसे अन्य सामग्री का इस्तेमाल कर सकते हैं।

नाटक के लिए समय

10-15 मिनट (प्रति समूह)

उद्देश्य

- विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवन-शैली अपनाने के न्युनेह से बचाव के तरीकों के बारे में जानकारी देना।
- विद्यार्थियों द्वारा कार्यक्रम में सीखे गए विभिन्न प्रकार के पोषण को लागू करने का अभ्यास करना।
- विद्यार्थियों को एडोकोरी और अधिक प्रभावी नेटवर्क की शूनिक निमो का अवसर प्रदान करना।

इनका पालन करें

गतिविधि का पहला सप्ताह

1. आप अपने शिक्षक की सहायता करते हुए कक्षा के चार छोटे समूहों को दो बड़े समूहों में सम्मिलित करें।
2. शिक्षक विद्यार्थियों को संक्षेप में बताएं कि प्रत्येक समूह अपना - अपना नाटक तैयार करेंगे, जिसे सबसे गह प्रदर्शित हो 'स्वस्थ जीवन-शैली, न्युनेह से बचाव' के लिए महत्वपूर्ण है।
3. वह विद्यार्थियों को सूचित करेंगे कि उनके समूह द्वारा तैयार किए गए नाटक का मूल्यांकन अंतर-विद्यालय प्रतियोगिता पर किया जाएगा।
4. विद्यालय निबंध होंगे कि वह सभी लक्ष्यों (जो इस कार्यक्रम में शामिल हैं - कक्षा सातवीं एगु आठवीं) को परिचालित का आर्थिकता कम करना चाहते हैं। विश्व न्युनेह दिनांक (14 नवंबर), अनिभायक शिक्षक मॉडिंग (पी. टी. एम.), दैनिक विद्यार्थियों के दौरान या किसी अन्य दिन पर अपने विद्यालय में इस प्रतियोगिता का आयोजन कर सकते हैं। प्रतियोगिताओं का आयोजन विद्यालय की प्रातः सभा में भी किया जा सकता है जिससे कि अन्य विद्यार्थियों जो इस कार्यक्रम का भाग नहीं हैं उन्हें भी इस विषय पर जानकारी मिले। सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों और विद्यालय के अन्य कर्मचारियों को यह प्रतियोगिता देखनी चाहिए।

अंतर- विद्यालय प्रतियोगिता

5. नाटक प्रतियोगिता के आयोजन से एक सप्ताह पूर्व सभी विद्यार्थियों को अपने नाटक का पूर्णप्राप्त करने का अवसर दें
6. शिक्षक आवश्यक नाटक प्रतियोगिता आयोजित करने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करेंगे।
7. विद्यालय परिसर में कोई भी एक स्थान (जैसे हॉल, ओडी टॉरिंगम या सम.गार) चुनें जहां सभी विद्यार्थियों को एकत्रित किया जा सके।
8. विद्यार्थी अन्य दिनों भी साप्ताहिक का प्रयोग कर सकते हैं, जिससे उन्हें लगता है कि उनकी प्रतियोगिता त्रुटि, रोचक तथा वास्तविक बन सकती है।



Avoid junk food

Exercise regularly

Do not skip breakfast

Be Active

Exercise and Healthy Eating can keep Diabetes Away

9. प्रत्येक नाटक को भी-त 10-15 निमेष तक होना चाहिए। शिक्षक अपने विद्यालय के किन्हीं दो कर्मचारियों (जैसे शिक्षक जनसंघ या विद्यालय अधिकारियों) को प्रतियोगिता का निर्णायक बनने के लिए चुनें। किसी अन्य विशेषज्ञ को भी आमंत्रित किया जा सकता है। विशेषज्ञों द्वारा नाटकों का मूल्यांकन 100 अंकों में ये निम्नलिखित मापदंडों के अनुसार किया जाएगा:

- नाट्य रूपरचना द्वारा कुछ नया सीखने को देना = 40 अंक
- संवादों की स्पष्टता / विषय और सं.मही का स्पष्ट विवरण (प्रयत्नी ढंग से संवाद प्रकट करना) = 20 अंक
- सभू के सभी सदस्यों द्वारा सक्रिय योगदान / भागीदारी = 10 अंक
- प्रतियोगियों का अभिनय कौशल = 20 अंक
- निर्धारित समय सीमा = 10 अंक

कुल
(100 अंक)

10. विशेषज्ञ व्यक्तिगत रूप से सभी नाटकों को अंक देंगे और जब सभी नाटकों का आकलन हो जाएगा तो सभी अंकों को जोड़ कर उनका औसत निकालेंगे। सभी विशेषज्ञ मिलकर दो सर्वश्रेष्ठ नाटकों का चयन करेंगे और अर्धक अंक प्राप्त करने वाली सभू विजयी होगा।
11. नाटक प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र दिए जाएंगे। इसके अलावा जीतने वाले समूह को 'इन्व' संस्था द्वारा पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाएगा।

शिक्षण के परिणाम

- यह गतिविधि विद्यार्थियों को सभी लक्ष्य गई औरतताओं को अस्मात् में लाने का नौका देगी। साथ ही सतत्प जांचक शैली द्वारा मधुमेह के बचाव के ज्ञान को अधिक प्रमदी ढंग से प्राप्त करने का अवसर भी प्रदान करेगी।
- यह गतिविधि ूरे गीतारत्व एवं समुदाय को मधुमेह तथा उसके बचाव बारे बारे में जानकारी प्रदान करेगी।
- भारत में मधुमेह के बचाव के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए यह प्रतियोगिता अत्यंत महत्वपूर्ण होगी जिससे कि जनता का ध्यान इस महत्वपूर्ण विषय की ओर आकर्षित किया जा सके।





मूल्यांकन शीट

अंतर-विद्यालय नाट्य प्रतियोगिता

विषय : "स्वस्थ जीवन-शैली, मधुमेह से बचाव के लिए महत्वपूर्ण है"

विद्यालय का नाम: _____

विशेषज्ञों के नाम : _____

दिनांक : _____

प्रत्येक स्तंभ का निम्नलिखित मापदंडों के अनुसार मूल्यांकन करें :

क्र. सं.	कक्षा एवं अनुभाग	नाट्य उपकरणों द्वारा कुछ नया सीखने को मिला (40)	संवादों की स्पष्टता / विषय और सामग्री का स्पष्ट विवरण (20)	समूह के सभी सदस्यों द्वारा सक्रिय योगदान / भागीदारी (10)	प्रतियोगियों का अग्रिम निर्देश (20)	निर्धारित समय सीमा (10)	कुल अंक (100)
स्तंभ 1							
स्तंभ 2							
स्तंभ 3							
स्तंभ 4							



Avoid junk food

Exercise regularly

Do not skip breakfast

Be Active

Exercise and Healthy Eating can keep Diabetes Away



फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 1: वर्ग पढ़ेली : स्वस्थ जीवन-शैली

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : _____

विद्यालय का पता : _____

फोन नं. : _____ ई-मेल : _____

वर्षा एवं अनुक्रम : _____ शाग लेने वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : _____

1. क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए सहायक थी ? हाँ नहीं

2. यदि हाँ, निम्न में से किसी विकल्प पर चिह्न लगाएं
• जानकारी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
• इनके व्यवहार में सुधार में सहायक

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

4. क्या विद्यार्थियों में भी गई जा-कारें कम हो गई थी ? हाँ नहीं

5. गतिविधि में आपकी प्रतिक्रिया की चीजें

6. गतिविधि में आपकी नपसंद की चीजें

7. यह गतिविधि कैसी थी :
बहुत अच्छी अच्छी ठीक-ठीक खराब

राथी सरल मेला का नाम व इलाक़ा





फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 2: अपने विद्यालय को स्वस्थ बनाएं

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : _____

विद्यालय का पता : _____

फोन नं. : _____ ई-मेल : _____

लक्ष्य एवं अनुशासन : _____ भाग लेने वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : _____

1. क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए सहायक थी ? हाँ नहीं

2. यदि हाँ, दिना में से कितनी गतिविधि पर निरोध लगाएं
 • जानकारी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
 • इनके व्यवहार में सुधार में सहायक

3. क्या विद्यार्थियों ने इस गतिविधि में सहायकपूर्ण हिस्सा लिया ? हाँ नहीं

4. क्या विद्यार्थियों ने दी गई जानकारी उपयोगी थी ? हाँ नहीं

5. गतिविधि में आपकी परामर्श की चीजें

6. गतिविधि में आपकी भागीदारी की चीजें

7. यह गतिविधि कैसी थी :

बहुत अच्छी अच्छी ठीक ठीक खराब

सभी बच्चे नेता का नाम दे सकते हैं



Avoid junk food

Exercise regularly

Do not skip breakfast

Be Active

Exercise and Healthy Eating can keep Diabetes Away



फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 3: मेरा स्वस्थ घर

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : _____

विद्यालय का पता : _____

फोन नं. : _____ ई-मेल : _____

कक्षा एवं अनुभाग : _____ , काम लेने वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : _____

1. क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए सहायक थी ? हां नहीं

2. यदि हां, निम्न में से किसे विकल्प पर गिधान लगाएं
• जा-जारी जाया करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
• इनके कमरे के सुधार में सहायक

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

4. क्या निष्ठागमलों में जो कई जनकवली उपस्थाणा थी ? हां नहीं

5. गतिविधि में आगकों शरद की वीरों

6. गतिविधि में अपनी नामसद की वीरों

7. यह गतिविधि फुली थी :

बहुत अच्छी अच्छी ठीक-ठीक खराब

साली दल नेत, ला नान 2 हस्तक्षर





फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 4: मीडिया की कला को जानें, पुस्तक बनें

विद्यालय विवरण :

विद्यालय का नाम : _____

विद्यालय का पता : _____

फोन नं. : _____ ई-मेल : _____

कक्षा एवं अनुभाग : _____ मग को वाले विद्यार्थियों की कुल संख्या : _____

1. क्या यह गतिविधि विद्यार्थियों के लिए सहायक थी ? हां नहीं

2. यदि हां, निम्न में से कितने विकल्प पर निशान लगाएं

- जानकारी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
- उनके व्यवहार को सुधार में सहायक

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

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

5. गतिविधि में आपकी प्रतिक्रिया की चीजें

6. गतिविधि में आपकी भागीदारी की चीजें

7. यह गतिविधि कैसी थी :

बहुत अच्छी अच्छी ठीक-ठीक खराब

साथी दल नेता का नाम व हस्ताक्षर



Avoid junk food

Exercise regularly

Do not skip breakfast

Be Active

Exercise and Healthy Eating can keep Diabetes Away



फीडबैक फॉर्म



गतिविधि नं. 6: नाटक का प्रदर्शन करते हुए बताएं कि हम तंदुरुस्त हैं

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 सहायक थी ? हां नहीं

2. यदि हां, दिन में से कितनी विद्यार्थियों पर भरोसा लगाएं

- जल्दबाजी प्राप्त करने में विद्यार्थियों के लिए सहायक
- इनके व्यवहार के रूप में सहायक

3. क्या विद्यार्थियों ने इस गतिविधि में सहायकपूर्ण दिखना लिया ? हां नहीं

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

5. गतिविधि में आदर्श नमूने की चीजें

6. गतिविधि में जानकी भाग लेने की चीजें

7. यह गतिविधि कैसी थी :
 बहुत अच्छी अच्छी ठीक-ठीक खराब

जाथी दल नेता का नाम व हस्ताक्षर



