GOVERNMENT OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI
DIRECTORATE OF EDUCATION: SCHOOL BRANCH (HEALTH)
OLD SECRETARIAT: DELHI – 110054

No. DE.23(386)/Sch.Br/SHP/2026/109-115 **Dated:** 22.06.26

CIRCULAR

Subject: Preventive and promotive health education and awareness among school going children -reg.

Please find enclosed herewith D.O. letter No. Z-28020/35/2025-CH dated: 27.04.2026 along with illustrated prototype models and educational material in the pictorial book titled "My Health World"(Hind and English) depicting the impact of health and unhealthy behaviours on vital organs and overall health for necessary action received from Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW).

The pictorial book has been developed to facilitate age-appropriate understanding of healthy lifestyle practices and the impact of healthy and unhealthy behaviours on vital organs and overall well-being. The material aims to encourage informed choices related to nutrition, physical activity, sleep hygiene, personal health, and responsible use of digital devices.

In order to maximize the educational value of the resource, all Heads of Govt., Govt. Aided and Private Unaided Recognized Schools are directed to ensure the following:

1. Awareness Sessions: The contents of the pictorial book may be discussed during morning assemblies, health awareness programmes, classroom interactions, wellness periods and other suitable school activities.

2. Digital Display: Schools equipped with smart boards, interactive panels, projectors or other digital display facilities shall arrange for the pictorial book to be displayed digitally for students in a structured manner. Teachers may explain the concepts using the illustrations and interactive discussions.

3. Integration with School Activities: Teachers of Science, Physical Education, Health & Wellness, and other relevant subjects may integrate appropriate themes from the book into classroom teaching and co-curricular activities.

4. Promotion of Healthy Habits: Schools shall use the material to reinforce healthy practices among students, including:

- Consumption of balanced and nutritious food;
- Reduction in intake of foods high in fat, sugar and salt;
- Regular physical activity and sports participation;
- Adequate sleep and healthy daily routines;
- Responsible and limited screen time;
- Maintenance of personal hygiene and overall well-being.

5. Student Engagement: Schools may organize quizzes, poster-making competitions, discussions, health talks and other participatory activities based on the themes covered in the book to encourage behavioural change and awareness.

6. Parent Sensitization: Schools are encouraged to share key messages from the resource with parents through Parent-Teacher Meetings (PTMs), school communication platforms and other appropriate channels so that healthy habits are reinforced at home.

7. Inclusive Coverage: The resource should be utilized for students across age groups in an age-appropriate manner, ensuring that all students benefit from the health education messages contained therein.

All Heads of Govt., Govt. Aided and Private Unaided Recognized Schools shall ensure effective dissemination and utilization of the resource for promoting healthy lifestyles and creating greater awareness regarding preventive healthcare among students.

All DDEs (Districts/Zones) are requested to monitor and ensure the compliance of the same and send compiled report to healthschoolbranch@gmail.com by 03.08.2026.

This issues with the approval of the Competent Authority.

22/06/26

(Dr. Harsh Arya)
Addl. DE (Health)

Enclosed : As above

All Heads of Govt., Govt. Aided and Private Unaided Recognized Schools under Directorate of Education through DEL-E

No. DE.23(386)/Sch.Br/SHP/2026/109-115 **Dated:** 22.06.26

Copy to:-

1. PS to Secretary (Education)
2. PA to Director (Education)
3. DDE (PSB)
4. DDE (ASB)
5. All RDEs, DDEs (District/Zone) to ensure compliance.
6. Programmer (MIS) for uploading on MIS
7. Guard File

(Vandana Agrawal)
OSD (Health)

पुण्य सलिला श्रीवास्तव, भा.प्र.से.
सचिव
PUNYA SALILA SRIVASTAVA, IAS
Secretary

(47)

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
Government of India
Department of Health and Family Welfare
Ministry of Health and Family Welfare

शिक्षा मंत्रालय/Min. of Education
04 ... 2026
स्कैन/SCANNED

D.O letter No Z-28020/35/2025-CH
27.04.2026

Dear Sir,

As you are aware, Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW) has been implementing a number of programmes in partnership with Ministry of Education focused at addressing health and wellbeing of school going children.

2. Due to multifaceted factors, children and adolescents are currently experiencing an evolving health burden. There is an increasing prevalence of overweight and related health issues attributable to unhealthy dietary patterns and inadequate physical activity, which coexists with excessive screen time, irregular sleep patterns, and psycho-social stress.

3. In this context, the MoHFW has taken an initiative to strengthen preventive and promotive health education among school-going children. The initiative aims to simplify and contextualize key aspects related to health through experiential and child-friendly learning approaches.

4. Accordingly, MoHFW has developed illustrated prototype models showing the effects of healthy and unhealthy behaviors on key body organs, including the heart, lungs, liver, brain, eyes, and kidneys. This is aimed towards clear understanding and differentiation between a healthy organ and the diseased one e.g. Black lungs Vs Pink Lungs, Healthy Liver Vs Fatty Liver, Healthy Vs diseased Heart etc. They also cover an organ's functions, demonstrating damage with bad food/habits, as compared to a healthy model that can solidify the concept of how good care keeps organs strong with the emerging issues of sleep hygiene and screen time.

5. The same have been incorporated in the pictorial book **"My Health World"** in Hindi and English created to serve as a positive interventionist measure to facilitate setting of healthy habits, and to build a concept of health relatable for children of various age groups. The physical copies of the same are enclosed. The digital copies are being shared separately through email.

6. Additionally, initiatives like the **Eat Right India** movement and the informative reading material in simple language by FSSAI are also key initiatives to encourage healthier food choices and reduce the consumption of high fat, sugar, and salt foods keeping children healthy and avoid obesity. These can be accessed at https://eatrightindia.gov.in/eatrightschool/learning-books

....contd/-

Room No. 11102, 'C' Wing, Kartavya Bhawan-1, New Delhi-110001
Tele.: (O) 011-24013601, 24013602, E-mail: secyhfw@nic.in

7. I would be grateful if these books could be used extensively.

8. The material could perhaps also be shared through the websites of the Ministry and NCERT/SCERT as also through learning kits for children and for experiential learning activities such as project work, skits, role play, drama and poster-making.

Looking forward towards kind cooperation in strengthening preventive and promotive health education and awareness among school-going children.

With regards,

Yours sincerely,

Punya Salila

(Punya Salila Srivastava)

__Encl__: as above

Shri Sanjay Kumar
Secretary,
Department of School Education and Literacy,
Ministry of Education.
Government of India
New Delhi

Government of India

NATIONAL HEALTH MISSION

My HEALTH WORLD

Ministry of Health and Family Welfare

INDEX

TITLE **PAGE No.**

A. INTRODUCTION……………………………………………………………………….……1

B. CONCEPT OF HEALTH………………………………………………………………....3-10

C. INFORMATION ON VITAL ORGANS………………………………………….…11-75

a) Brain

b) Eyes

c) Teeth

d) Heart

e) Lung

f) Liver

g) Stomach

h) Kidney

D. EMERGING ISSUES ……………………………………..……………………77-91

a) Screen Time

b) Sleep Time

E. GUIDE BOOK FOR HEALTHY ORGANS AND THEIR CARE

a) Brain

b) Eyes

c) Teeth

d) Heart

e) Lung

f) Liver

g) Stomach

h) Kidney

Annexure

Glimpses of Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram (RKSK) and Rashtriya Bal Swasthya Karyakram (RBSK)

Government of India

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

मेरे

स्वास्थ्य

की

दुनिया

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

अनुक्रमणिका

शीर्षक **पृष्ठ संख्या**

1. भूमिका 01

2. स्वास्थ्य की अवधारणा .... 03 - 10

3. महत्वपूर्ण अंगों पर जानकारी .... 11 - 75

1. मस्तिष्क
2. आँखें
3. दाँत
4. हृदय
5. फेफड़े
6. यकृत (लिवर)
7. पेट
8. गुर्दे (किडनी)

4. उभरते हुए मुद्दे .... 77 - 91

1. स्क्रीन समय
2. सोने का समय

5. स्वस्थ अंग और उनकी देखभाल के लिए गाइड बुक .... 93 - 101

1. मस्तिष्क
2. आँखें
3. दाँत
4. हृदय
5. फेफड़े
6. यकृत (लिवर)
7. पेट
8. गुर्दे (किडनी)

परिशिष्ट

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) और राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) की झलकियाँ

परिचय

बचपन के प्रारंभिक वर्ष जीवनभर की स्वास्थ्य-संबंधी आदतों की नींव रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। भारत में बच्चे आज कई उभरती हुई स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, जिनमें मोटापा, शारीरिक निष्क्रियता, अत्यधिक स्क्रीन का उपयोग, अनियमित नींद की आदतें और मानसिक-सामाजिक तनाव शामिल हैं। ये बदलती हुई चुनौतियाँ प्रारंभिक आयु से ही स्वास्थ्य जागरूकता को सुदृढ़ करने और स्वस्थ व्यवहारों को बढ़ावा देने की आवश्यकता को रेखांकित करती हैं।

स्वास्थ्य एक अमूर्त अवधारणा है, इसलिए प्रारंभिक अवस्था में ही स्वास्थ्य की समग्र अवधारणा को बढ़ावा देना अत्यंत आवश्यक हो जाता है। आयु-अनुकूल तरीके से स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं से परिचय, बच्चों को स्वस्थ और अस्वस्थ व्यवहारों एवं आदतों के बीच अंतर समझने तथा उनके शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को जानने में सक्षम बनाता है। बच्चों को यह समझ विकसित करने में सहायता, दृश्य विशेषताओं और स्वास्थ्य के कार्यात्मक पहलुओं के अवलोकन एवं तुलना के माध्यम से दी जाएगी, जिसे बहु-आयामी शिक्षण व्यवस्था के अंतर्गत सुदृढ़ किया जाएगा। सहायक सामग्री के नियमित उपयोग से बच्चों में स्वास्थ्य से जुड़ी अवधारणाएँ सरल और सहज रूप में विकसित होंगी।

इसी संदर्भ में, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (एम ओ एच एफ डब्ल्यू) द्वारा विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए स्वस्थ जीवनशैली शिक्षा को सुदृढ़ करने हेतु प्रमाण-आधारित शैक्षणिक सामग्री विकसित की गई है। इस पहल के अंतर्गत संरचित स्वास्थ्य शिक्षा मॉड्यूल तैयार किए गए हैं, जिनमे डिजिटल, दृश्य और इंटरैक्टिव संसाधनों को सम्मिलित किया गया है। इनमें चित्रात्मक एवं एनिमेटेड सामग्री, स्वस्थ और तनावग्रस्त शरीर अंगों के तुलनात्मक चित्रण, क्यूआर-कोड के माध्यम से अतिरिक्त डिजिटल सामग्री तक पहुँच, तथा डिजिटल और वीआर प्लेटफॉर्म पर विकसित वर्चुअल मॉडल भी शामिल हैं। स्वस्थ और अस्वस्थ अंगों एवं व्यवहारों के विपरीत चित्रण, पाठ्यपुस्तक-आधारित जीवनशैली शिक्षा के साथ मिलकर दृश्य एवं स्थानिक सीख को प्रोत्साहित करेंगे और अनुभवात्मक शिक्षण के माध्यम से अमूर्त स्वास्थ्य अवधारणाओं को आसानी से समझने में सहायता करेंगे।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, शिक्षा मंत्रालय, जनजातीय कार्य मंत्रालय तथा अन्य संबंधित भागीदारों के बीच निरंतर साझेदारी के माध्यम से स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु गहन प्रयास किए जा रहे हैं। इन प्रयासों का उद्देश्य देश भर के बच्चों के लिए दीर्घकालिक स्वास्थ्य, शैक्षिक और विकासात्मक परिणामों को समग्र रूप से प्राप्त करना है। यह आधारभूत स्वास्थ्य शिक्षा जागरूकता, समझ और स्मरण शक्ति को बढ़ाने, सूचित निर्णय-लेने में सहायता करने तथा जीवन-पथ के आरंभिक चरण से ही स्वस्थ व्यवहारों को अपनाने को प्रोत्साहित करने की दिशा में कार्य करती है। विभिन्न प्लेटफॉर्मों पर शैक्षणिक सामग्री का प्रभावी उपयोग बच्चों के समग्र विकास में सहायक होगा और भविष्य की पीढ़ियों के स्वास्थ्य, शिक्षण परिणामों और समग्र कल्याण को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

स्वास्थ्य
की
अवधारणा

स्वास्थ्य का मतलब है

अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य

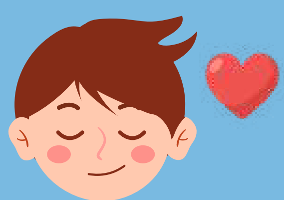
अपने शरीर में
अच्छा महसूस करना

आप आसानी से दौड़ सकते हैं,
खेल सकते हैं और
उछल- कूद कर सकते हैं।

आप मजबूत और ऊर्जा से
भरपूर महसूस करते हैं।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य

अपने मन में
अच्छा महसूस करना



आप प्रसन्न और शांत
महसूस करते हैं।

आप सोच सकते हैं, सीख सकते हैं
और समस्याओं को हल कर सकते हैं।

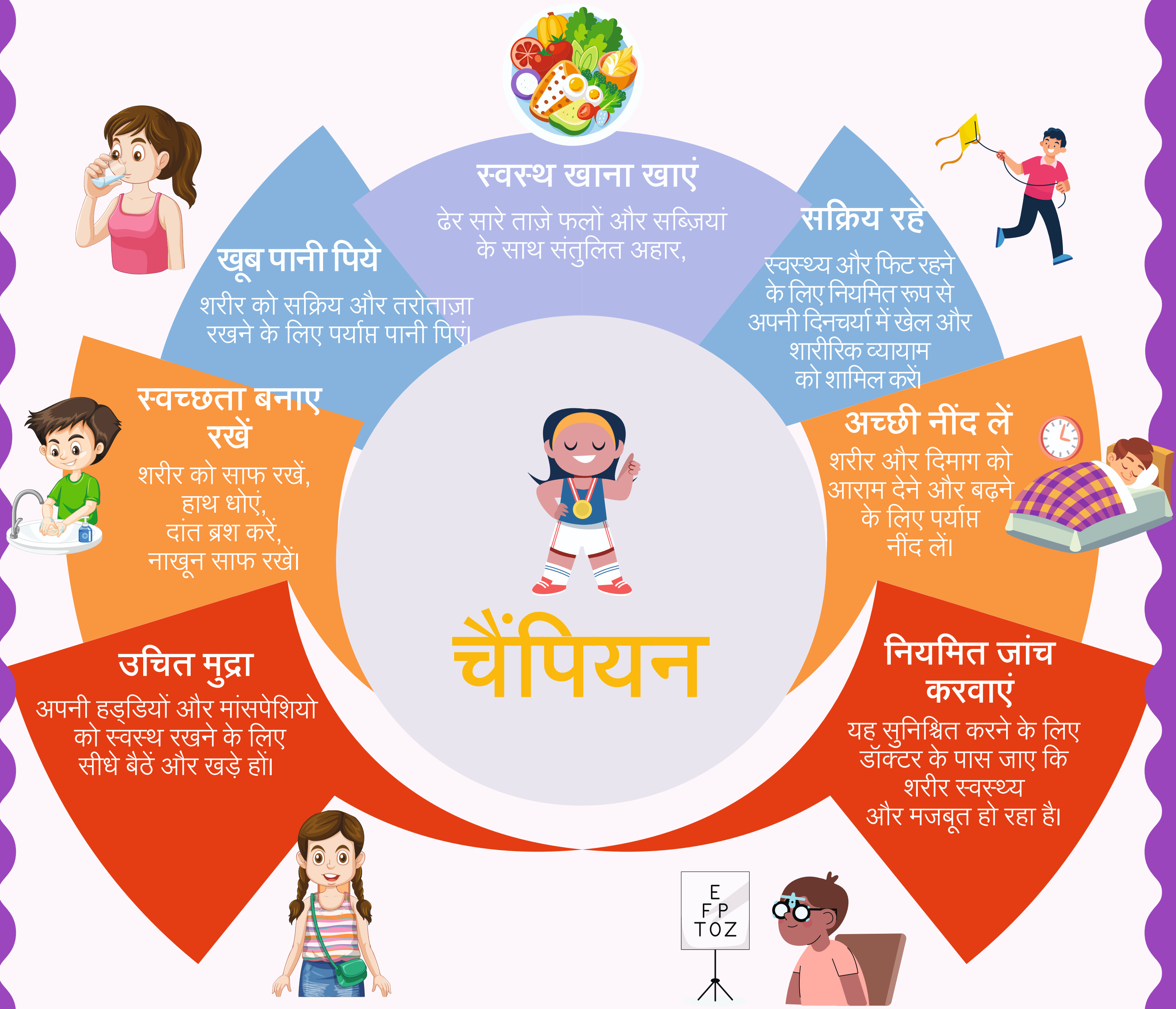
अच्छा सामाजिक कल्याण

दोस्तों, परिवार एवं, अन्य
के साथ अच्छा महसूस करना

आपको दोस्तों और परिवार
के साथ रहना अच्छा लगता है

आप स्वयं को सुरक्षित और
दूसरों का प्यार महसूस करते हैं।

ये गतिविधियां मैं स्वस्थ और ऊर्जावान रहने के लिए करता/करती हूँ।



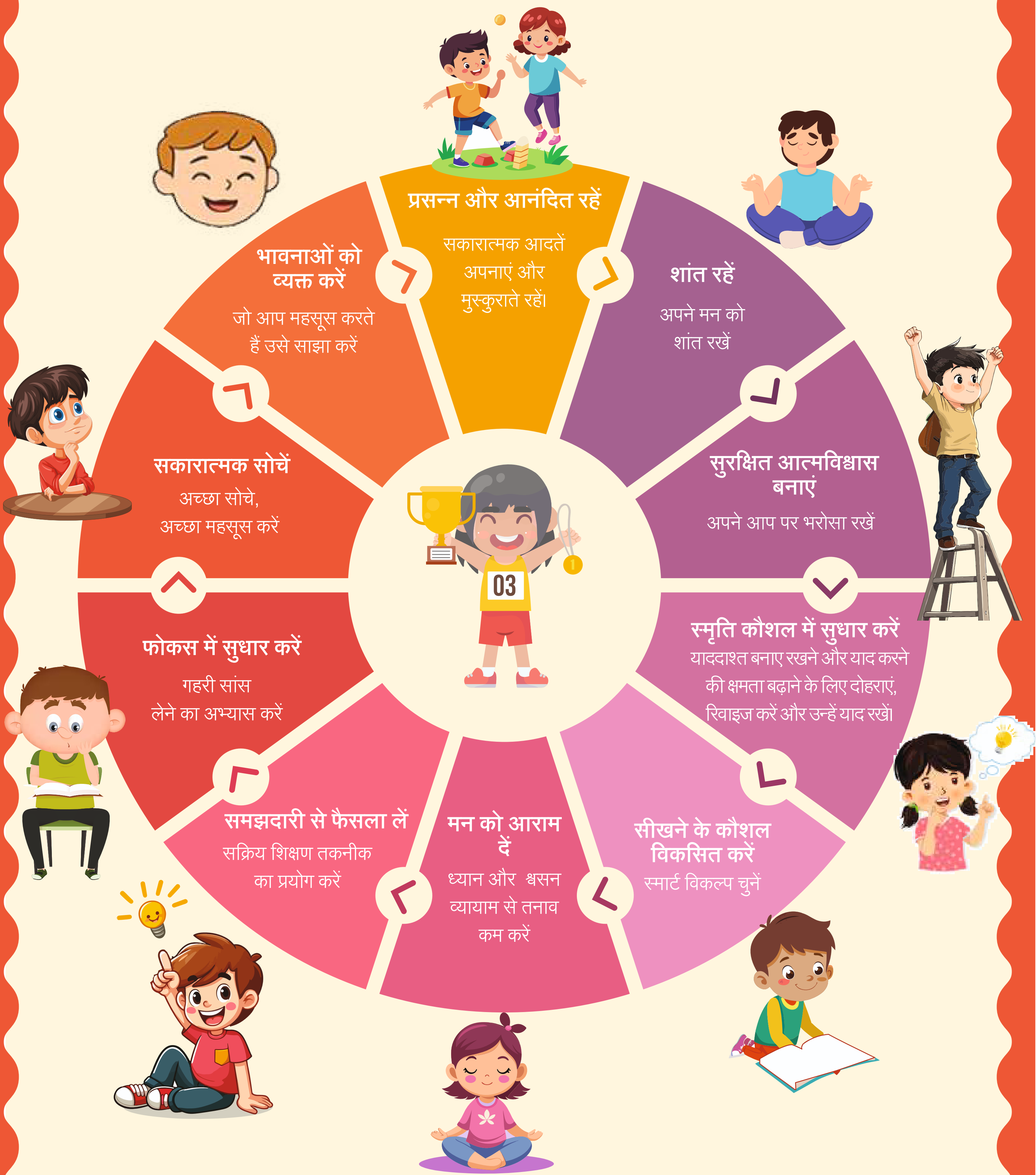
अच्छा स्वास्थ्य

अच्छा स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमे व्यक्ति शारीरिक रूप से मजबूत, मानसिक रूप से प्रसन्न और संतुलित तथा सामाजिक रूप से सक्रिय और संतुष्ट रहता है। वह प्रतिदिन की गतिविधियां बिना किसी परेशानी के कर पाता है , और यह केवल बीमारी या कमज़ोरी का अभाव भर नहीं है।

तीन स्तंभ

क्या हम स्वस्थ हैं?

मैं प्रसन्न और ऊर्जावान रहने के लिए ये गतिविधियां करता हूँ/करती हूँ।



मैं दूसरों और खुद की परवाह करता हूँ/करती हूँ।

अच्छा व्यवहार

अच्छा व्यवहार करें

परिवार और घर की देखभाल

घर के कामों में परिवार वालों का हाथ बटाएं और बड़ों और छोटों के प्रति प्यार और स्नेह दिखाएं।

दोस्ती भरोसा

दोस्तों के साथ विश्वास बनाएं और साझा गतिविधियाँ करें।

तकनीक का सुरक्षित रूप से उपयोग करें

ऑनलाइन सुरक्षित रहें और अपने स्क्रीन टाइम को बैलेंस करें।

एक साथ काम करें

सहकर्मियों के साथ सहयोग करें, मिलकर काम करें और टीम बनाऐं।

दयालु और सहानुभूतिपूर्ण बनें।

मैं दूसरों का भी और अपना भी ध्यान रखता/रखती हूँ

मैं एक स्वास्थ्य विजेता हूँ।

स्वास्थ्य
विजेता

स्क्रीन टाइम

हर 20 मिनट में 20 सेकंड
के लिए 20 फीट दूर देखें।

भावनात्मक सकारात्मकता

प्रसन्न और शांत महसूस करें

नींद

बैटरी रिचार्ज का समय

शारीरिक गतिविधि

घूमें और खेलें

स्वस्थ भोजन और अच्छा खाने की आदतें

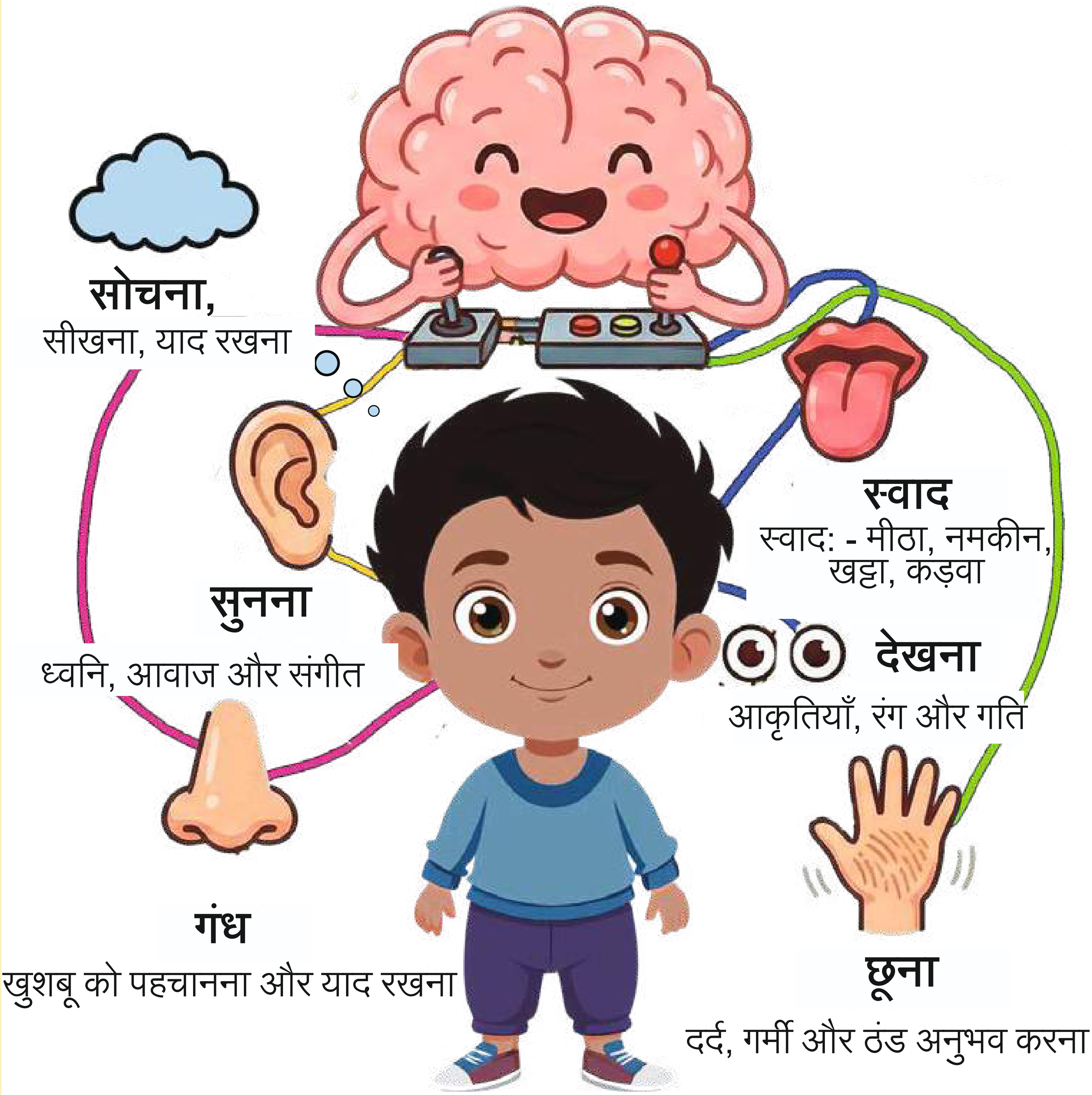
मैं हूँ आपका

मस्तिष्क

महत्वपूर्ण अंगों की जानकारी

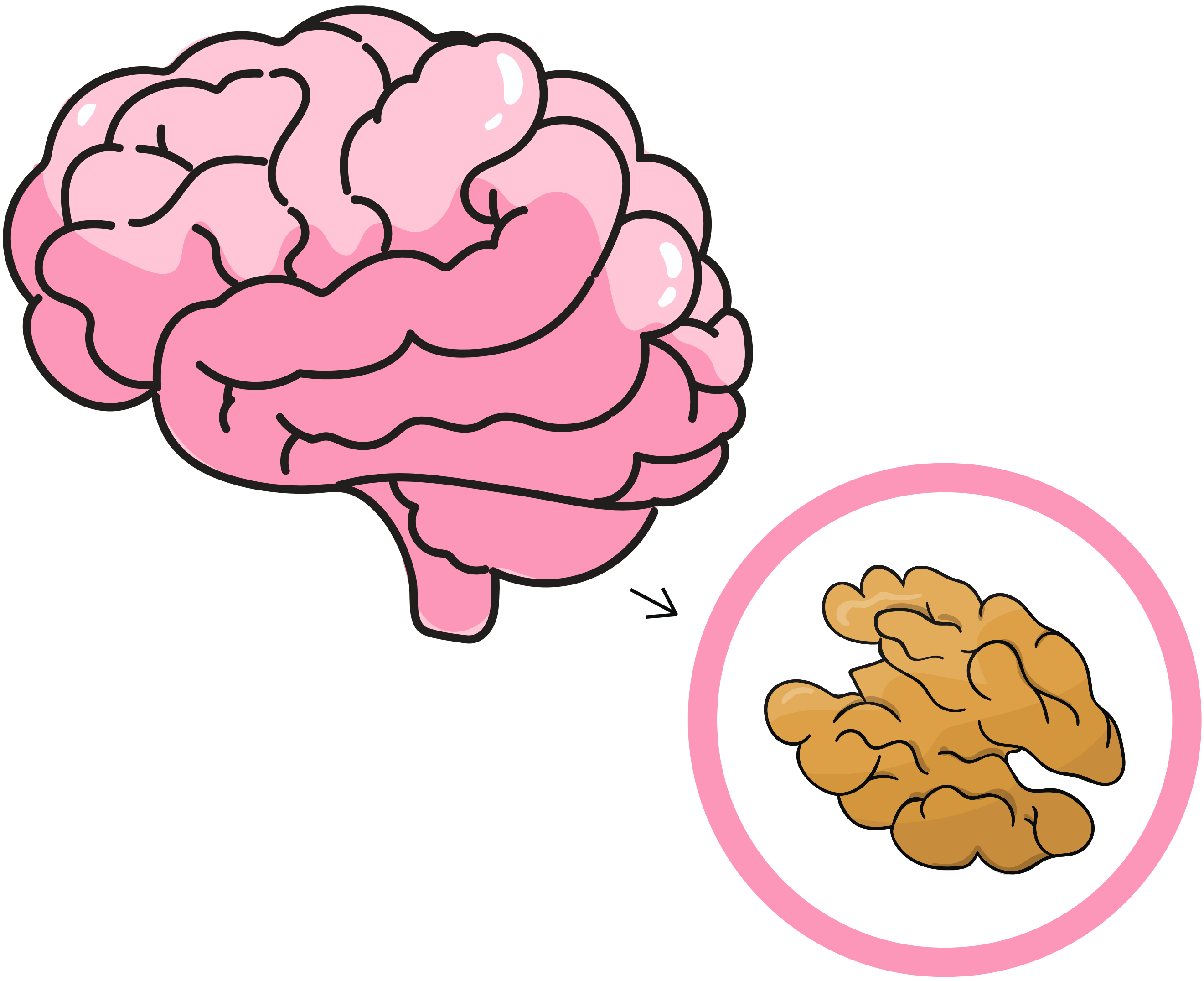
मैं ही तुम्हे, तुम्हारी अनोखी पहचान देता हूँ।

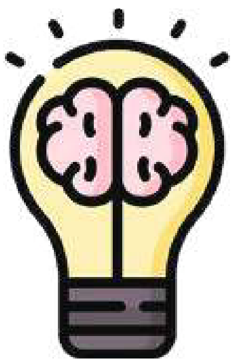
मैं आपके शरीर का सेंट्रल कमांड सेंटर हूं, आपका अपना कंट्रोल रूम।



मैं कैसा दिखता हूँ ?

मैं अखरोट जैसा दिखता हूँ और मेरे अलग-अलग भाग अलग-अलग काम करते हैं जैसे संतुलन बनाए रखना, बोलने में मदद करना, और रात में सपने देखना।

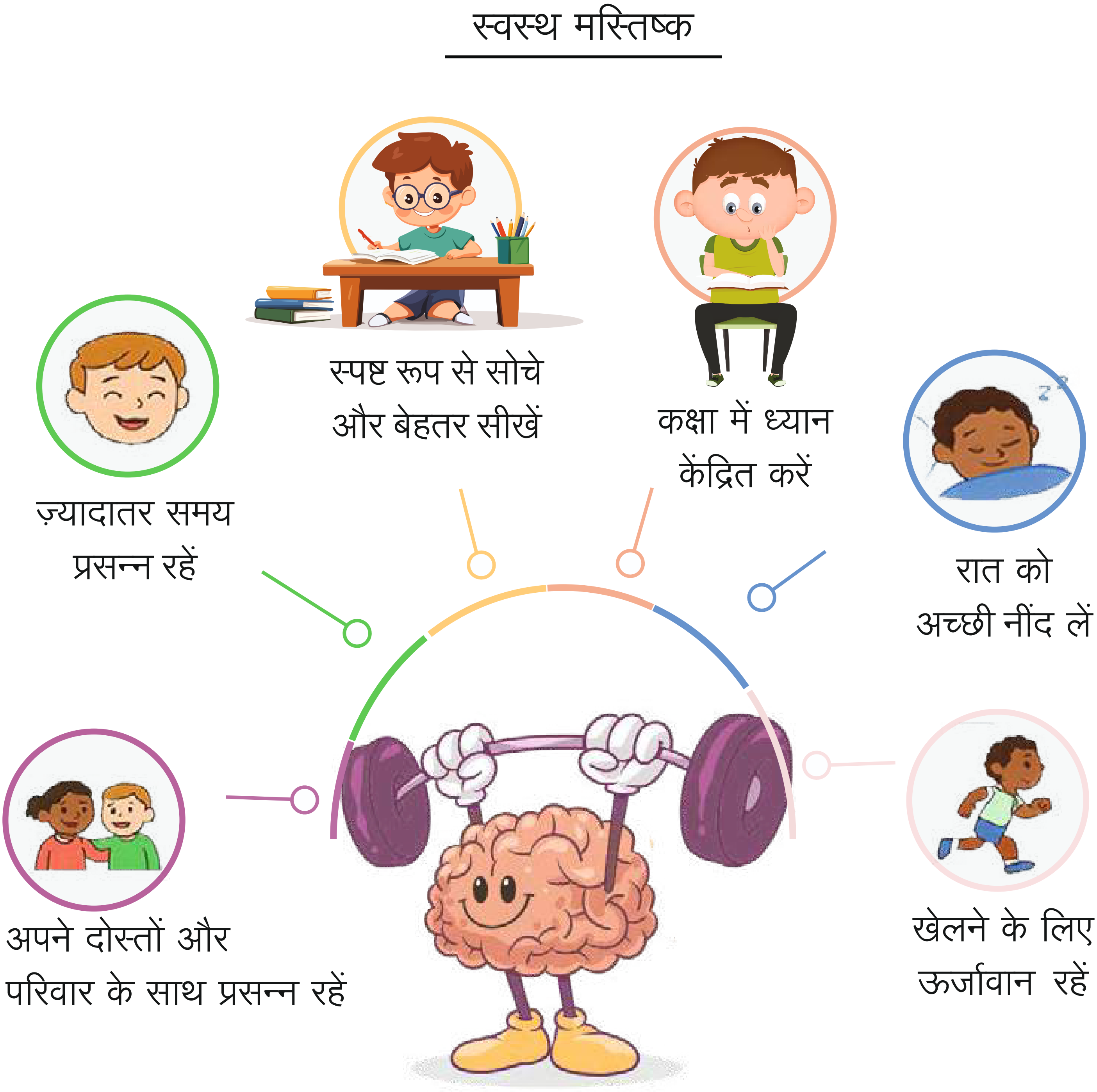




क्या आप जानते हैं?

- मस्तिष्क इतनी विद्युत ऊर्जा उत्पन्न करता है कि वह 25-वॉट के बल्ब को जला सकता है!
- मस्तिष्क हमारे शरीर की गतिविधियों को नियंत्रित करता है, जैसे चलना, बोलना, देखना, सुनना आदि।

मेरी शक्ति के लिए मेरा स्वास्थ्य मायने रखता है!

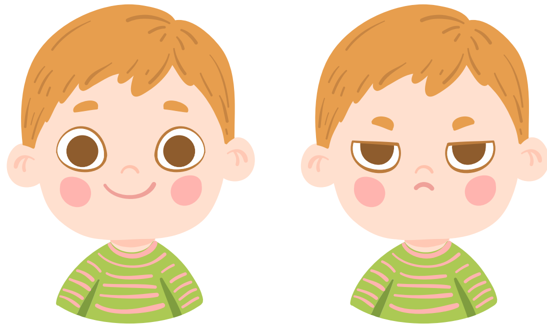


मैं आपकी मदद करता हूँ...

सोचने और पहेलियाँ हल करने में

अपनी इंद्रियों का उपयोग करने में
देखने, सुनने, चखने, छूने और सूंघने में

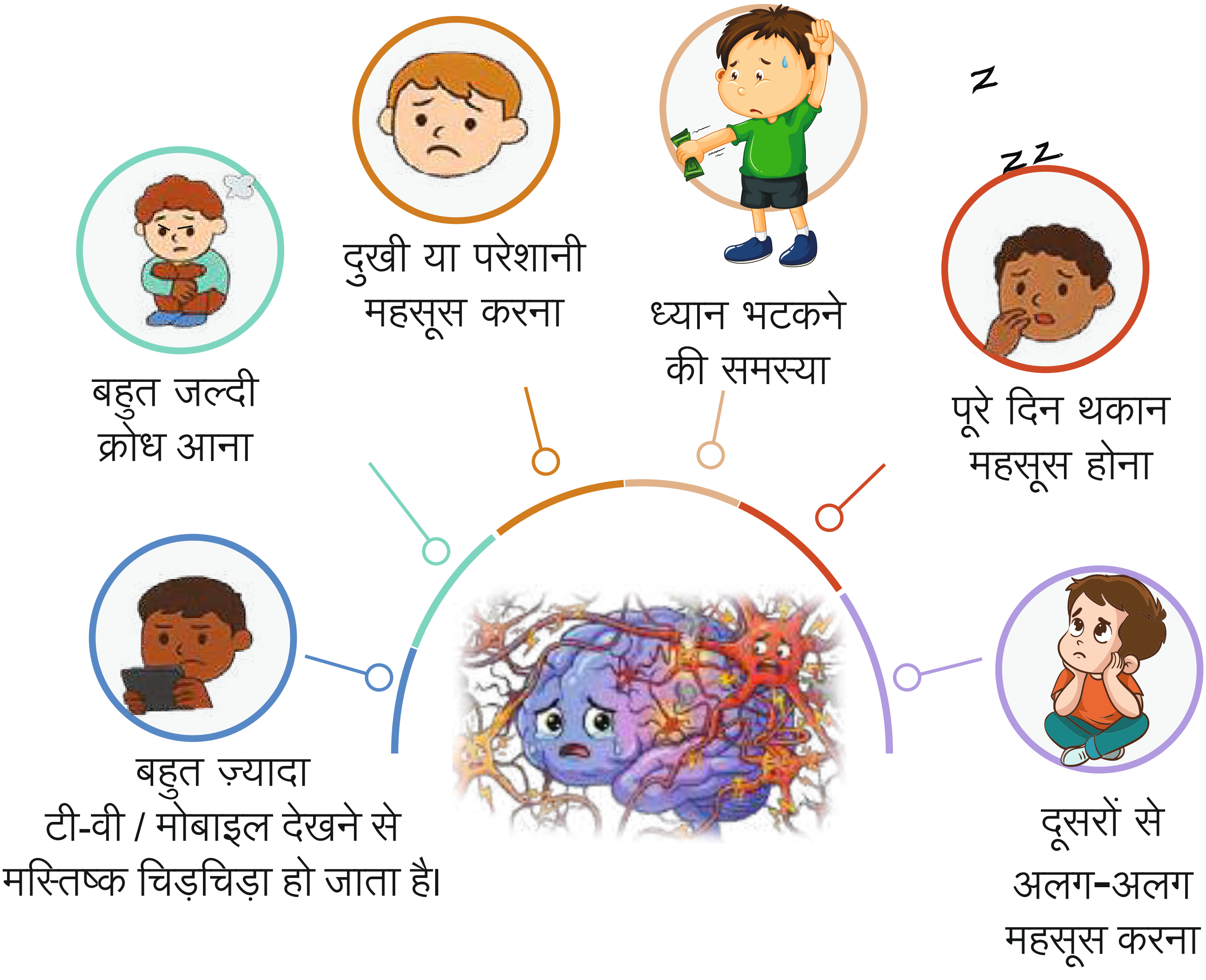
अपने सबसे अच्छे दोस्त का नाम या
अपने शिक्षक का जन्मदिन याद रखने में



प्रसन्नता, क्रोध या उत्साह जैसी
भावनाएँ महसूस करने में

घूमने और खेलने में

तनावग्रस्त मस्तिष्क



दिमाग की बत्ती जलाने के लिए क्या करें ?

अपने माता-पिता, शिक्षक या किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हों

ओह! अब मुझे आराम लग रहा है!

ब्रेक लें और मज़ेदार चीज़ें करें (पहेलियाँ सुलझाएँ, डांस करें आदि)

मैं अब स्वस्थ और ऊर्जावान महसूस कर रहा हूँ !

मस्तिष्क के लिए उपयोगी खाद्य पदार्थ खाएं जैसे कि मेवे, फल और सब्ज़ियाँ।

बहुत बढ़िया! मैं स्वस्थ हूँ!

बाहर निकले और खेलें

बहुत बढ़िया! इससे मुझे बेहतर सोचने में मदद मिलती है!

पर्याप्त नींद लें - चाहे कितना भी व्यस्त क्यूं न हों

अब मैं ऊर्जावान महसूस कर रहा हूँ।

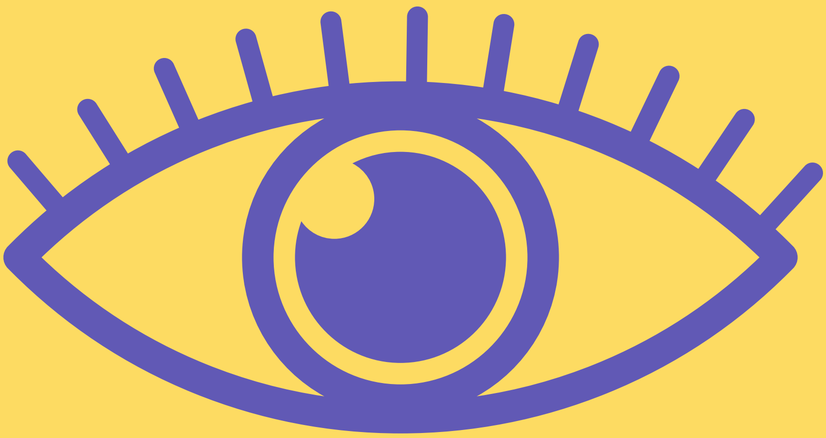
आराम करने के लिए गहरी सांस लें या एकांत में समय बिताएं।

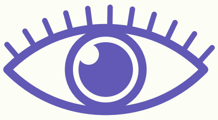
वाह! अब मैं ऊर्जावान हूँ!

याद रखें, मैं तुम्हारे सिर में तुम्हारा सबसे अच्छा दोस्त हूँ।
मेरा ख्याल रखना और मैं तुम्हारा ख्याल रखूँगा!

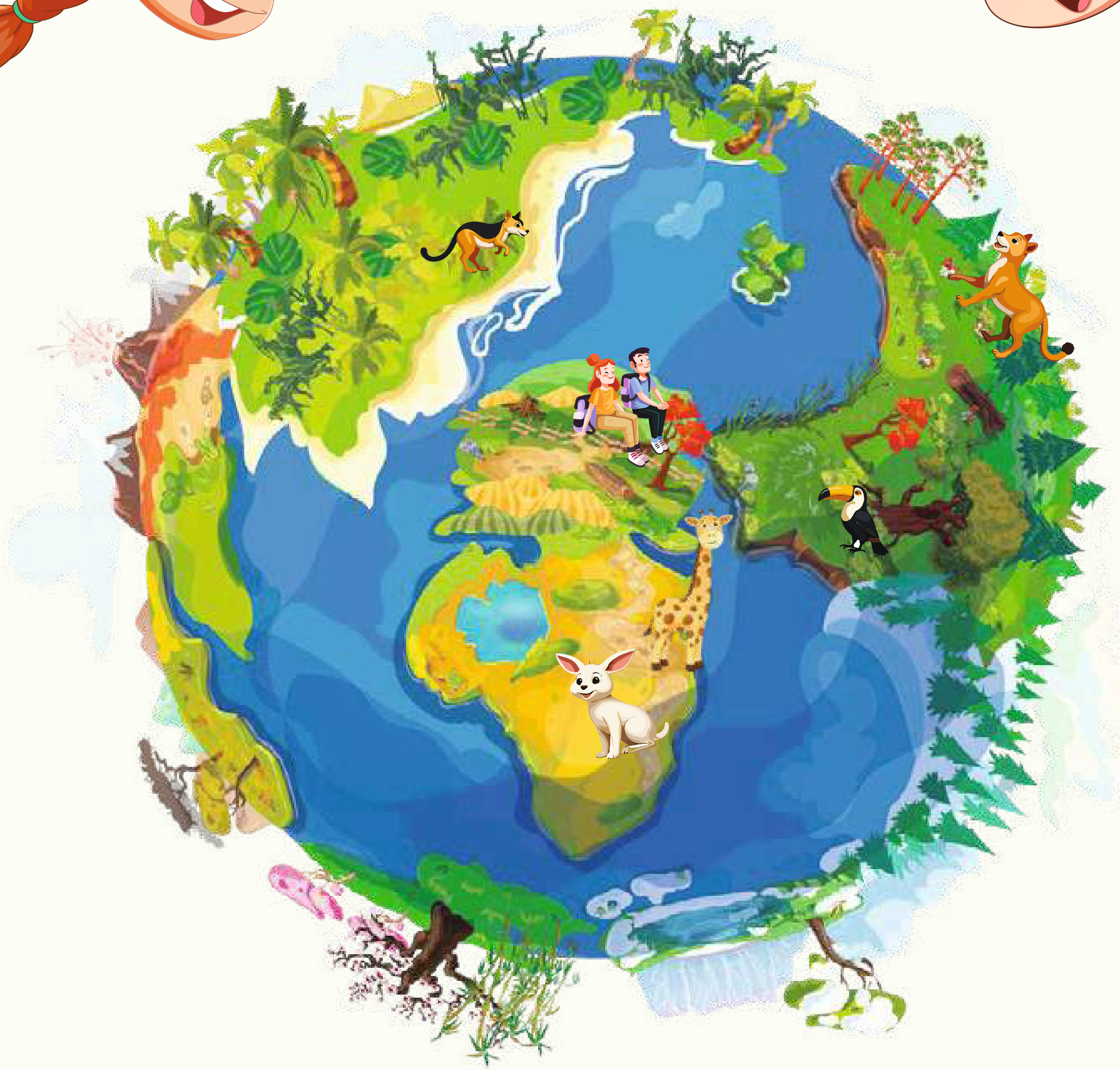
हम हैं आपकी

आँखें





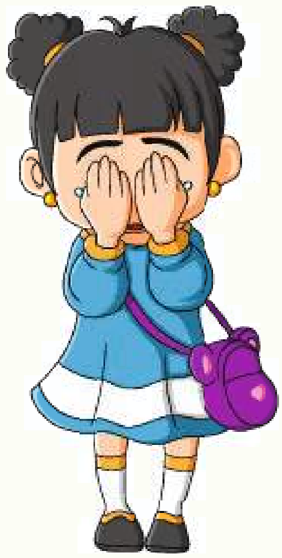
आपको रंग, आकार, व्यक्तियों और स्थानों को देखने में मदद करती हूँ।



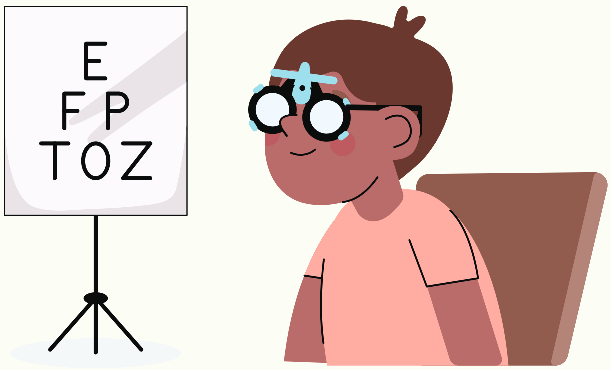
जब बच्चे को नज़र की समस्या होती है तो क्या होता है?

जो बच्चे साफ़ नहीं देख सकते, वे

किताबें पास रखते हैं



कक्षा में शर्मीले दिखते हैं और पीछे रहते हैं



आँखों की जाँच करवानी चाहिए

मेरा स्वास्थ्य सबसे महत्त्वपूर्ण है क्योंकि जब मैं स्वस्थ होती हूँ, तो मैं आपकी मदद करती हूँ

पढ़ने में
स्पष्ट रूप से किताबे पढ़ना

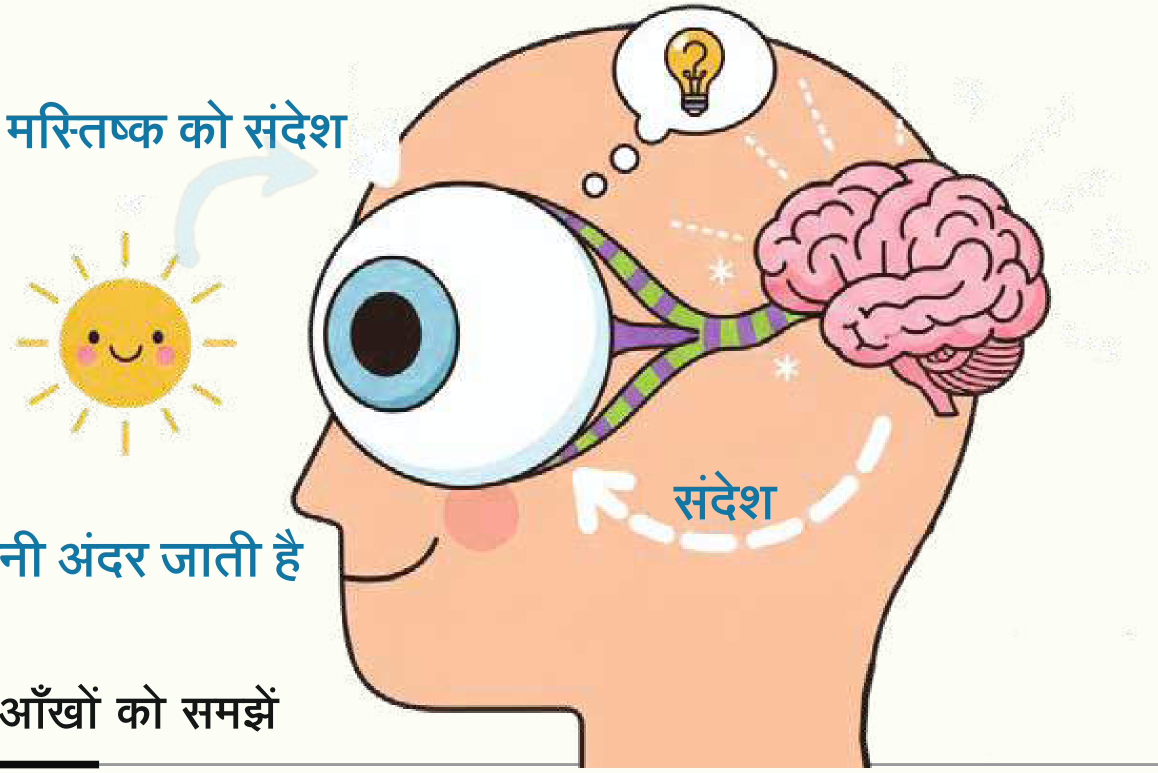
खेलने में
सुरक्षित तरीके से खेलना

सीखने में
नई चीज़े सीखना

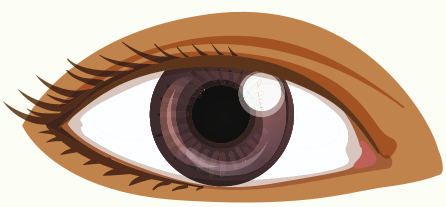
सुरक्षित रहने में
सावधान रहना

मैं क्या करती हूँ ?

मैं रोशनी को पहचानती हूँ और आपके मस्तिष्क तक संदेश भेजती हूँ। इसी तरह आप जो देखते हैं, उसे समझ पाते हैं। मैं आपकी पाँच इंद्रियों में से एक हूँ और हर दिन बहुत मेहनत से काम करती हूँ।



अपनी आँखों को समझें



- आँख एक छोटी गेंद जैसी आकृति वाला अंग है, जिसमें रंगीन आइरिस और बीच में एक पुतली होती है जो आंख में आने वाली रोशनी की मात्रा को नियंगित करती हैं।
- पुतली साफ़ देखने के लिए रोशनी अंदर आने देती है, जबकि पलकें, आंसू और पलकें आंखों की सुरक्षा करती हैं और उन्हें साफ़ करती हैं।

यहाँ सीखें, आप आँखों को कैसे स्वस्थ और प्रसन रखते हैं?

गाजर, पालक और संतरे
मुझे मजबूत और तेज
बनाते हैं!

स्वस्थ भोजन खाएं!

स्क्रीन उपयोग करने के बाद, बाहर जाकर खेलें! मुझे ताज़ी हवा बहुत पसंद है।

स्क्रीन (टी - वी/ मोबाइल) ब्रेक लें!

गंदे हाथों से मैं बीमार पड़ सकती हूँ
मुझे साफ़ और सुरक्षित रखें।

मुझे मत रगड़ों !

मुझे भी आपकी तरह अच्छी नींद की ज़रूरत है।
समझे...

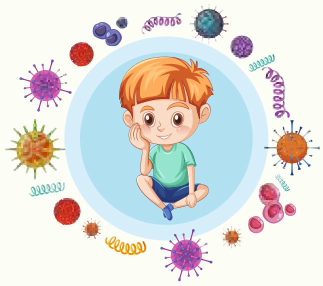
मुझे आराम दें!

आँखों को स्वस्थ कैसे रखें

संतुलित आहार खाएं, मजबूत शरीर
और स्वस्थ आंखों के लिए संतुलित आहार

विटामिन A से भरपूर खाना खाएं
जैसे अंडे, दूध, हरी पत्तेदार,
पीले और नारंगी फल और सब्जियां।

आँखों में चोट से बचने के लिए
नुकीली चीज़ें उठाते समय सावधानी
से चलें।



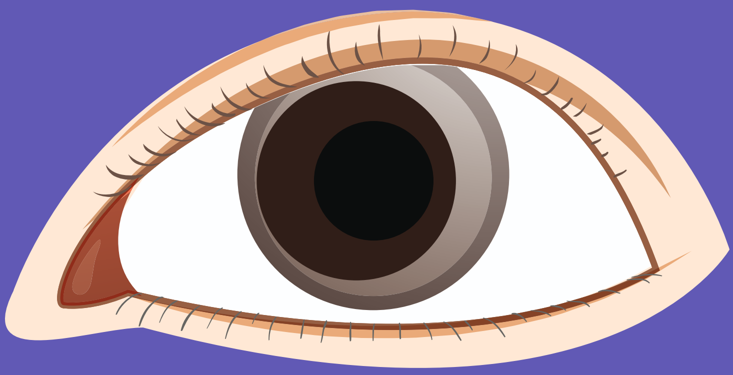
आँखों को प्रभावित करने वाली
बीमारियों से बचने के लिए टीका
लगवाएँ।

अगर आपकी आंखें लाल, खुजलीदार
या संक्रमित हो जाएं तो चिकित्सीय
सहायता लें।

आँखों, नाक और मुँह (टी-ज़ोन) को छूने से पहले
हाथ धोएँ,और बिना ज़रूरत इसे छूने से बचें।

आप कैसे जानेंगे कि मैं स्वस्थ हूँ?

स्वस्थ आँखें



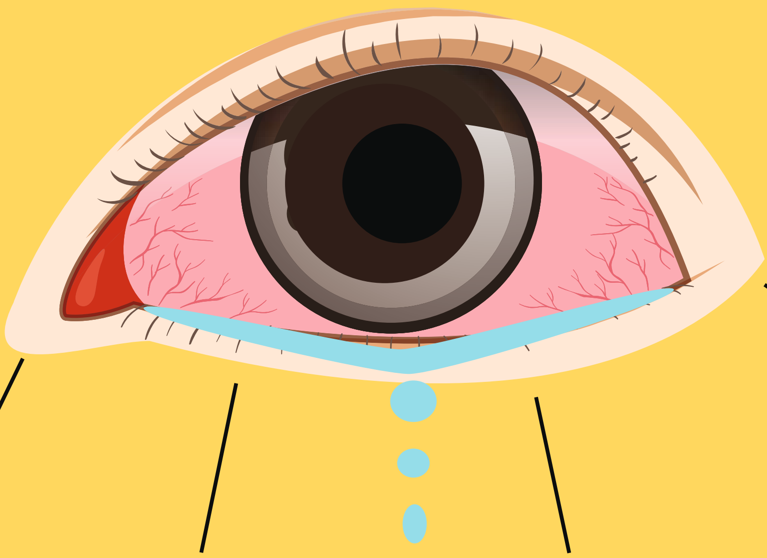
मैं सब कुछ साफ़ देख पा रही हूँ

मैं लाल, खुजलीदार नहीं हूँ या इसमें पानी नहीं आ रहा है।

कोई दर्द नहीं, कोई धुंधली दृष्टि नहीं

मैं पूरे दिन प्रसन्न और आरामदायक महसूस करती हूँ!

थकी हुई आँखें



मैं चीज़ें साफ़ नहीं देख पा रही हूँ

मैं लाल हूँ या इसमें पानी आता हैं

मुझे खुजली, सूखापन या दर्द महसूस हो रहा है

मुझे थकान होती है या सिरदर्द होता है

आइयें, आँखों के कुछ हीरो और सहायकों से मिलते हैं!

अच्छी आदतें

हर दिन
चश्मा पहनें

बहुत अच्छा!

खूब सारी गाजर और पालक खाएं
-आंखें मजबूत होंगी!

शानदार!

आंखें न रगड़ें और
स्क्रीन ब्रेक लें!

बहुत बढ़िया!

बुरी आदतें

ब्लैकबोर्ड
को देखकर
बार-बार
पलकें झपकाना -

आँखों की जांच का
समय आ गया है!

गंदे हाथों से
आँखें मलना

ना ना!

टैबलेट/मोबाइल पर
घंटों खेलना

उसकी आँखें
थक जाती हैं!

केवल जंक
फूड खाना

आँखों को विटामिन की
कमी खलती है!

आप मुझे खुश रख सकते हैं - 20-20-20 नियम

20 सेकंड का विराम लें	हर **20** मिनट में	कुछ देखो **20** फ़ुट दूर

हम आपके दांत हैं!

हम आपको मुस्कुराने, बोलने
और चबाने में मदद करते हैं

हम भले ही छोटे हैं, लेकिन हम हर दिन बड़ा काम करते हैं!
हम आपको काटने, चबाने, मुस्कुराने, साफ़ बोलने और आत्मविश्वास से भरपूर महसूस करने में मदद करते हैं।
एक बार खराब होने के बाद हम वापस नहीं बढ़ते, इसलिए हमारी देखभाल करना बहुत ज़रूरी है!

हम कहां हैं और हम कैसे दिखते हैं?

हम आपके मुँह के अंदर रहते हैं और आपके जबड़ों में मजबूती से जमे हुए हैं।

बचपन में आपके दो दांत होते हैं:

अस्थाई या दूध के दांत (20)

> पहले दांत
> नरम खाना चबाने में मदद करते है
> स्थायी दांतों के लिए जगह बनाते है

स्थायी दांत (32)

> स्थायी दांत (32)
> जीवन भर चलने वाले

दांतों के प्रकार और उनके काम

हम आपके मुंह के अंदर रहते हैं, आपके जबड़ों में मजबूती से जमे हुए।

दांतो का स्वरूप	उनके कार्य
कृन्तक	काटने के लिए (सामने के दांत)
भेदक	भोजन को चीरने के लिए
अग्रचर्वणक/पिछली दाढ़	तोड़ने के लिए
चर्वणक	भोजन को पीसने के लिए

हर दांत में परतें होती हैं:

दंतवल्क / इनेमल सबसे कठोर भाग (ढाल)
दन्तधातु / डेंटिन इनेमल को सहारा देता है
गुदा / पल्प नर्व्स और ब्लड (दर्द महसूस होता है!)

हम सारा दिन क्या करते हैं?

हम आपके शरीर की मदद इस तरह करते हैं:

आसान पाचन के लिए भोजन चबाने में

अपनी मुस्कान और चेहरे को आकर देने में

आपको स्पष्ट रूप से बोलने में

स्वस्थ रहने पर जर्म्स को दूर रखने में

मजबूत दांत = स्वस्थ शरीर!

मुस्कुराते दांत / खराब दांत

मुस्कुराते दांत	खराब दांत
स्वच्छ और सफेद	पीले या भूरे धब्बे
मजबूत तामचीनी/दंतवल्क	दाँतो की सड़न (कैविटी)
कोई दर्द या रक्तस्राव नहीं	दांत दर्द या मसूड़ों से खून आना
ताज़ी साँस	बदबूदार सांस
फल, दूध, मेवे खाएं	बहुत ज़्यादा चीनी और खराब ब्रशिंग

सावधान रहें
आपके दांतों को क्या चीज़ें नुकसान पहुंचा सकती है?

बहुत सारी मिठाइयाँ,
चॉकलेट, टॉफ़ी

शुगर युक्त पेय
और फ़िज़ी सोडा

सोने से पहले
ब्रश न करना

चिपचिपा प्लाक
(कीटाणु + चीनी)

बोतल खोलने या सख्त
चीज़ों को काटने के लिए
दांतों का इस्तेमाल करना

तंबाकू धूम्रपान, सुपारी
(अत्यंत खतरनाक)

कैविटी कैसे होती है?

आप मीठा खाना खाते हैं

कीटाणु चीनी खाते हैं
और एसिड बनाते हैं

एसिड इनेमल पर
हमला करता है

छेद गुहा (कैविटी)
का बनना

दर्द की शुरुआत

ब्रश करने से यह चेन टूट जाती है!

ओरल हेल्थ हीरो बनें!

सही तरीके से ब्रश करें

> दिन में दो बार ब्रश करें (सुबह और सोने से पहले)

> मटर के दाने के बराबर फ्लोराइड टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें 2 मिनट तक ब्रश करें

दांतों के बीच सफाई

> दंत फ्लॉस का इस्तेमाल करें (बड़ों की मदद से)

बेहतर खाएं, समझदारी से खाएं

> दूध, दही, पनीर - मजबूत दांत

> फल और सब्ज़ियों के प्राकृतिक सफ़ाई क्लीनर

> खूब पानी पिएं

कभी ना खाएं

> तम्बाकू, गुटखा, पान मसाला

> बहुत ज़्यादा मीठे स्नैक्स

दंत चिकित्सक के पास जाएँ

> हर 6 महीने में एक बार

> जल्दी जांच से बाद में दर्द नहीं होता

चेतावनी के संकेत दिखते ही किसी बड़े को बताएं:

>> दांत दर्द या संवेदनशीलता
>> मसूड़ों से खून आना
>> मुंह या जबड़े में सूजन
>> कभी न जाने वाली बदबूदार सांसें
>> दांतों पर काले या सफेद धब्बे

उचित देखभाल से दांत स्वस्थ्य रहते हैं!

मुख स्वास्थ्य के लिए स्कूल में की जाने वाली मजेदार गतिविधियां

>> पोस्टर आर्ट - मेरी जगमगाती मुस्कान
>> डेंटिस्ट और मरीज़ का रोल प्ले
>> टूथब्रशिंग कैलेंडर दिन में दो बार ब्रश करने पर टिक करें
>> शुगर डिटेक्टिव स्नैक्स के लेबल चेक करें
>> ब्रश-अलॉन्ग गाना - दो मिनट की ब्रशिंग रिदम
>> दंत स्वास्थ्य दिवस - डेंटल स्क्रीनिंग और डेमो

दांतों के बारे में मज़ेदार बातें!

इनेमल आपके शरीर का सबसे कठोर पदार्थ है
कोई भी दो मुस्कान एक जैसी नहीं होतीं
दांत त्वचा या हड्डियों की तरह ठीक नहीं होते
लार दांतों को एसिड से बचाती है
रात में ब्रश करना सबसे ज़रूरी है

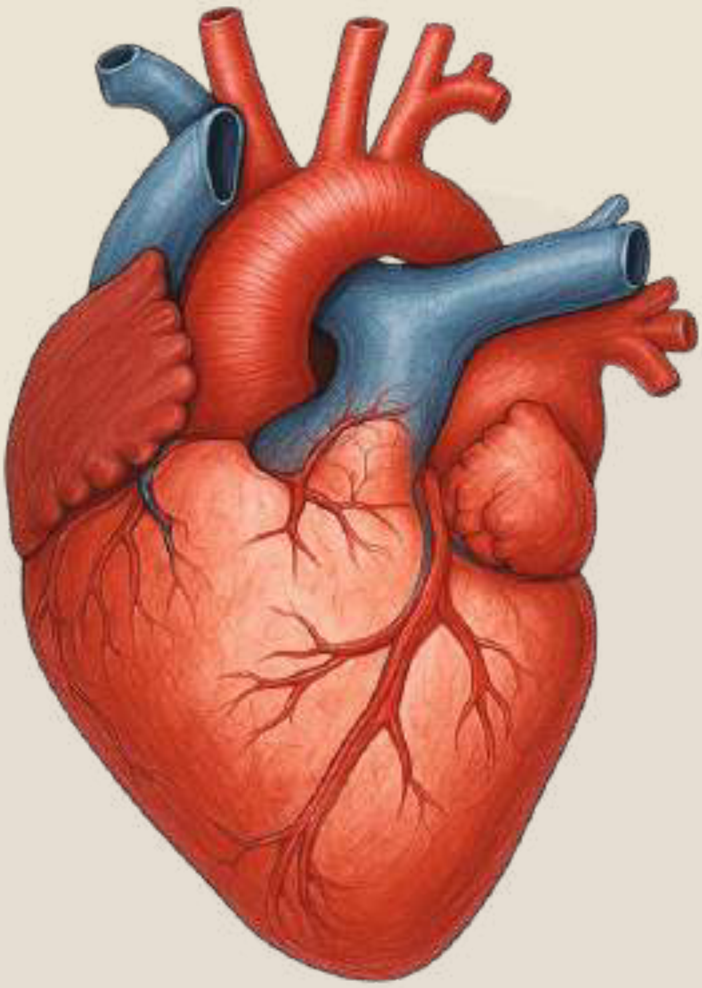
एक चमकती मुस्कान के लिए आपके साथ सदैव!

आपके दांत हर दिन कड़ी मेहनत करते हैं ताकि आप आत्मविश्वास के साथ खा सकें,बात कर सकें और मुस्कुरा सकें।

जब स्कूल, टीचर, परिवार, हेल्थ और वेलनेस एंबेसडर और आप मिलकर काम करते हैं, तो हम कैविटी को रोक सकते हैं और ज़िंदगी भर ओरल हेल्थ की आदतें बना सकते हैं।

स्वस्थ दांत = स्वस्थ शरीर = आत्मविश्वासी आप!

मैं आपका हृदय हूँ, जो हमेशा आपके लिए धड़कता है

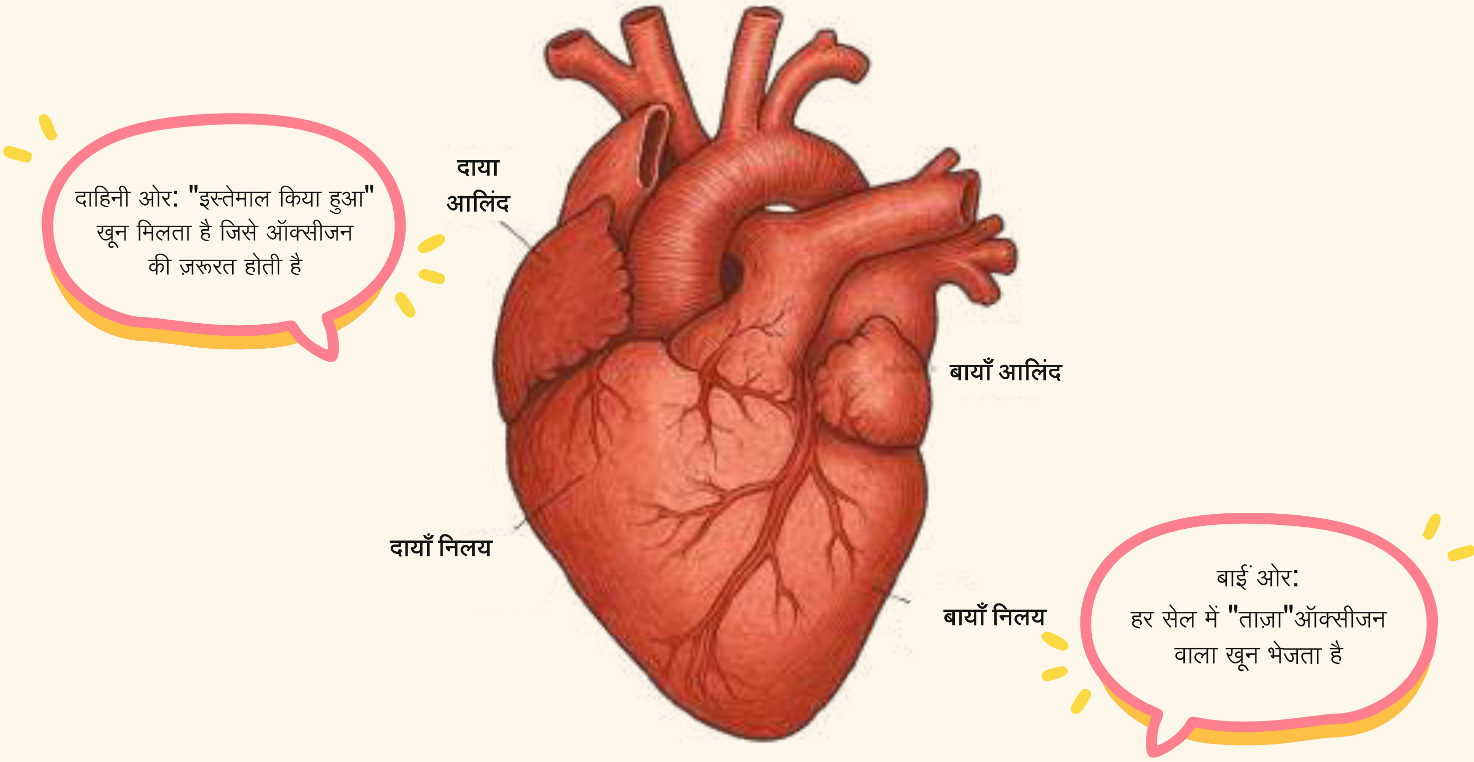


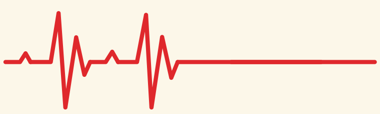
मैं आपके शरीर का शक्तिशाली पंप हैं - मैं हर जगह खून, प्रवाहित करता हूँ ताकि आप कूद सकें, सोच सकें, खेल सकें और बढ़ सकें। मैं 24x7 काम करता हूँ, कोई विराम नहीं, यह पक्का करते हुए कि हर सेल को उसकी ज़रूरत की चीज़ें मिलें।

मैं कहाँ हैं? मैं कैसा दिखता हूँ ?

मैं आपकी छाती के अंदर, थोड़ा बाईं ओर, आपकी पसलियों से सुरक्षित हूँ - कवच की तरह!

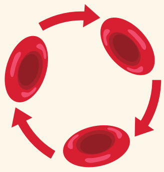
हमारे पास चार कक्ष (कमरे) हैं



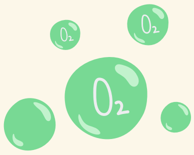

हर धड़कन मानो कह रही है, चलो, खून प्रवाहमान बने रहो!

मैं क्या करता हूँ?

यहाँ बताया गया है कि मैं आपको कैसे जीवित और ऊर्जा से भरपूर रखता हूँ।

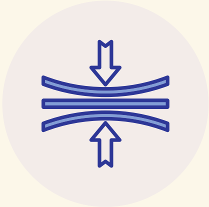


रक्त संचार
सिर से पांव तक

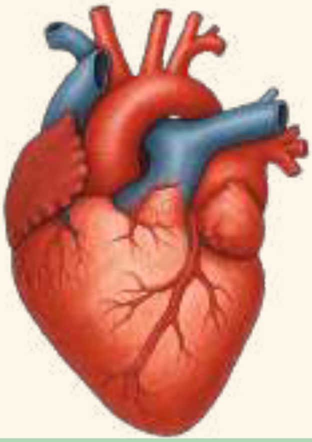


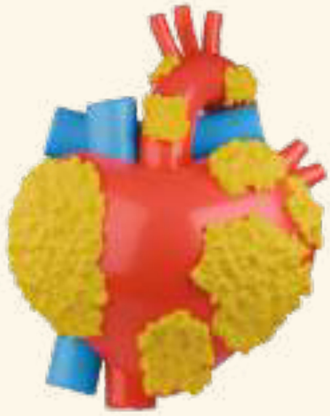
ऑक्सीजन की आपूर्ति
ताकि आपकी कोशिकाएं कड़ी मेहनत कर सकें

कचरा हटाता हूँ
कार्बन डाइऑक्साइड और विषाक्त पदार्थों को दूर करता हूँ



दबाव बनाए रखता हूँ
खून को सही गति से प्रवाहित रखता हूँ





आनंदित हृदय	अस्वस्थ हृदय
मजबूत और स्थिर धड़कन	धड़कन बहुत धीमी, तेज़ या असमान
धमनियां साफ़ और चिकनी होती हैं	धमनियां बंद या संकरी हो जाती हैं
आप सक्रिय और फुर्तीला महसूस करते हैं	आप आसानी से थक जाते हैं या सांस फूलने लगती है
समझदार तरीके से खाते हैं, रोज़ चलते हैं	जंक फूड खाते हैं, ज़्यादा बैठते हैं

सावधान रहें,
क्या चीज़ें आपके हृदय को चोट पहुंचा सकती है ?

तले हुए स्नैक्स

मीठे पेय पदार्थ

बहुत ज़्यादा चिप्स

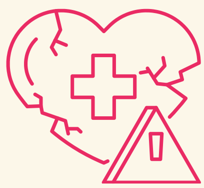
कम नींद

बहुत देर तक बैठे रहना

बाहरी खेलकूद न करना

बहुत अधिक तनाव

धूम्रपान करेना या धुएं
के आसपास रहना



हृदय संबंधी समस्याओं
का पारिवारिक इतिहास

हृदय का हीरो कैसे बनें

अच्छे से सोना

- जब आपको 8-10 घंटे की नींद मिलती है तो आपका हृदय रिचार्ज हो जाता है।

नियमित शारीरिक गतिविधियाँ करना

- हर दिन कम से कम 60 मिनट बाहर दौड़ें, नाचें, कूदें और खेलें।

अपने मन के प्रति दयालु बनें

- सांस लेने वाली योग क्रियाओं का अभ्यास करें
- अपनी भावनाओं को व्यक्त करें

तंबाकू और शराब को कहें ना

- ये आपके हृदय को नुकसान पहुंचाते हैं, इसे कभी शुरू न करें।

समझदारी से खाएं

- अधिक फल, सब्जियां, मेवे, दालें और साबुत अनाज
- कम जंक फूड, मीठे स्नैक्स और पैक्ड पेय पदार्थ

चेतावनी संकेत-
अगर आपको महसूस हो तो तुरंत डॉक्टर से मिलें

. अक्सर साँस फूलना
. सीने में दर्द या "फड़फड़ाती" हृदय की धड़कन
. थोड़ी सी मेहनत से भी थकान
. चक्कर आना या बेहोशी

स्कूल में आयोजित करने के लिए हृदय सम्बन्धी गतिविधियाँ

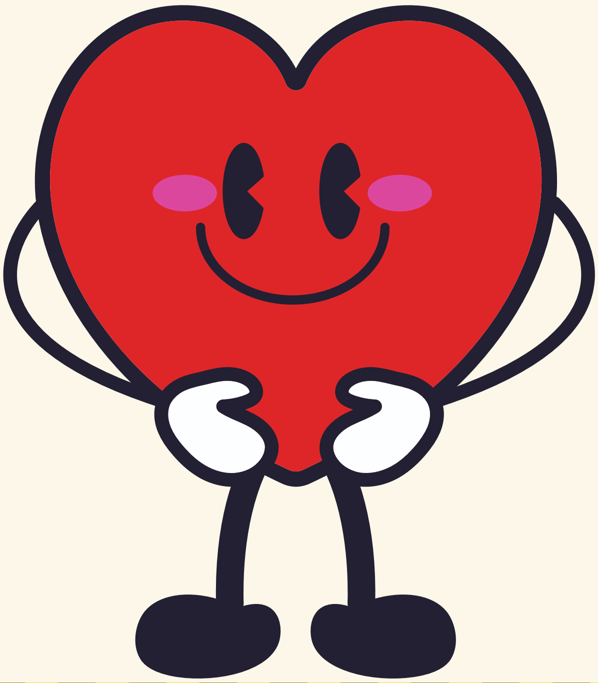
हृदय सप्ताह : फ़ूड स्टॉल, योग और मज़ेदार एक्सरसाइज़
पोस्टर आर्ट : "मेरा हेल्दी हार्ट" बनाएं
स्पोर्ट्स क्लब : एक साथ दौड़ें, कूदें, गेम खेलें
हृदय डायरी : अपने कदम, खाना, नींद और भावनाओं को ट्रैक करें

हृदय के बारे में रोचक तथ्य

आपका हृदय दिन में लगभग 1,00,000 बार धड़कता है यह रोज़ाना 7,000 लीटर खून पंप करता है। आप अपनी छाती पर हाथ रखकर अपने हृदय की धड़कन महसूस कर सकते हैं। यह आपकी मुट्ठी के आकार का है।

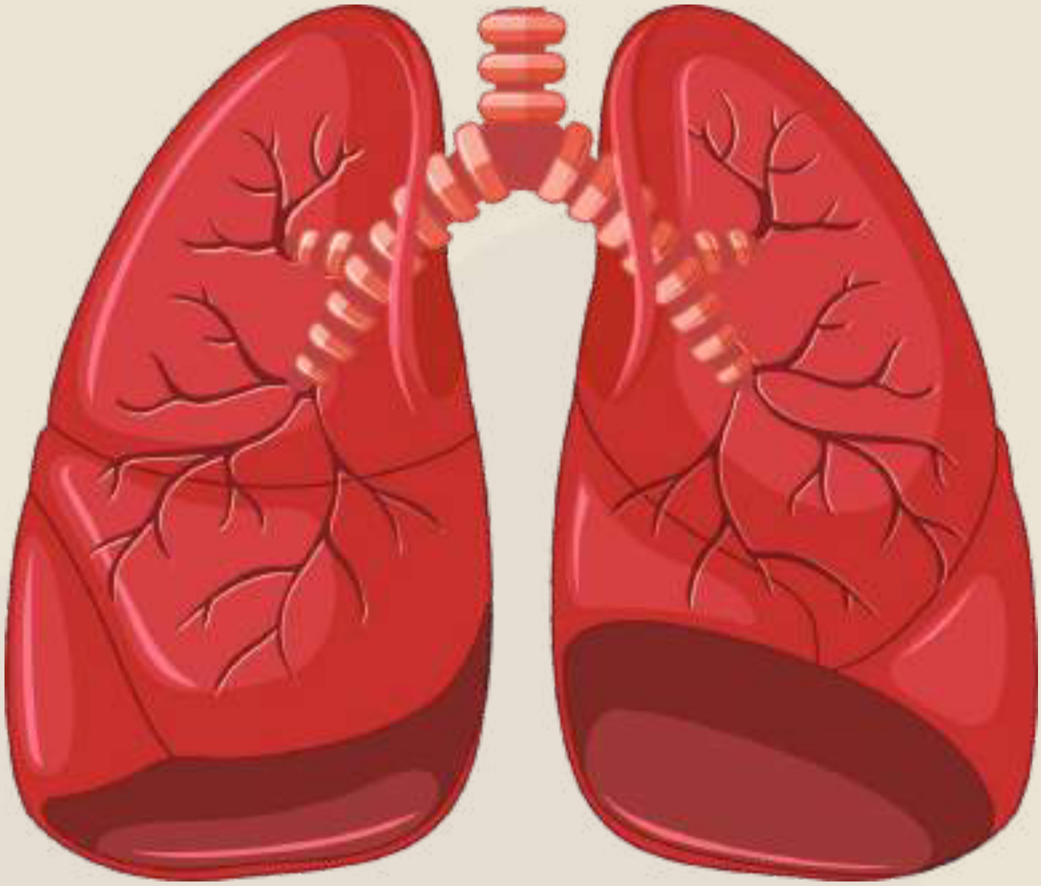
आनंदित हृदय के लिए साथ - साथ

एक मज़बूत हृदय बचपन से ही तैयार होता है। जब स्कूल, अध्यापक, परिवार और आप मिलकर काम करते हैं, तो हम एक ऐसी पीढ़ी बना सकते हैं जो स्मार्ट, एक्टिव हृदय के साथ स्वस्थ होकर बड़ी हो !



आपका हृदय पूरे दिन काम करता है ताकि आप सक्रिय और खुश रह सकें। जब आप स्वस्थ भोजन करते हैं, सक्रिय रहते हैं, और अपनी भावनाओं को अच्छी तरह संभालते हैं, तो आप अपने हृदय को मजबूत और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं।

हम आपको सांस लेने
में मदद करते हैं
हम आपके फेफड़े हैं

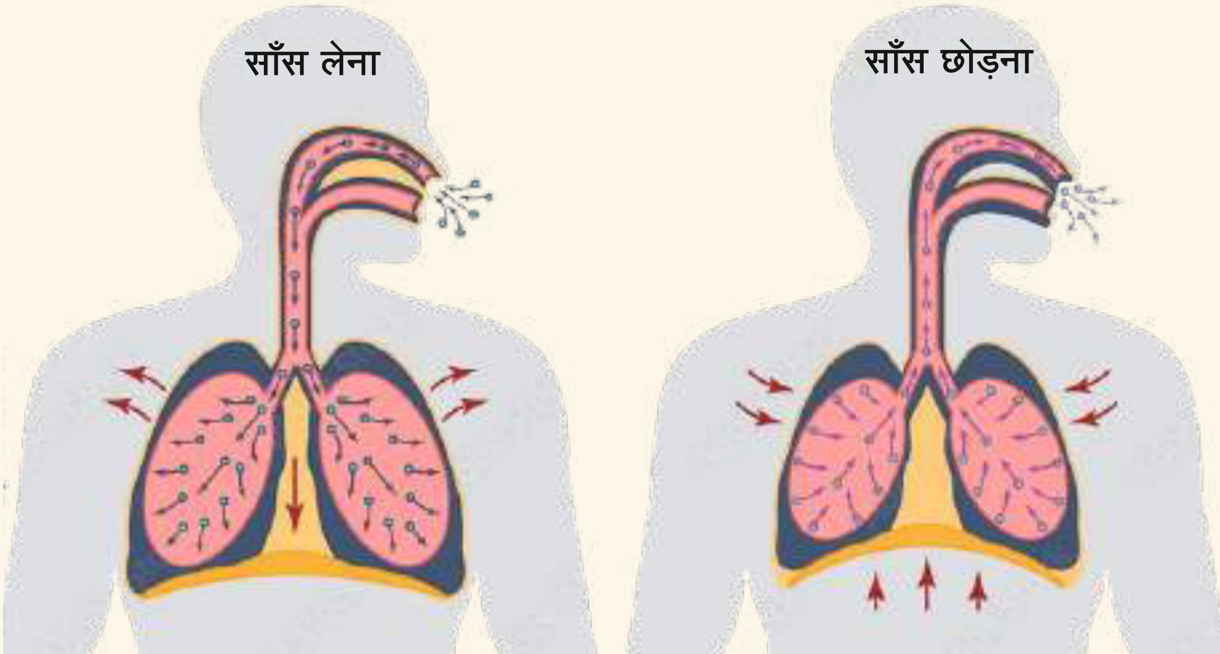


हम कैसे काम करते हैं

हम आपके हृदय के पास स्थित,
और आपकी पसलियों
द्वारा सुरक्षित।

वायु आपकी नाक या मुँह से अंदर
जाती है,जहाँ वह साफ़
और गर्म होती है

यह श्वासनली से नीचे जाती है,
और दो रास्तो में बँट जाती है,
प्रत्येक फेफड़े के लिए।



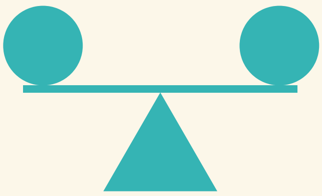
अंदर लाखों छोटे एल्वियोली होते हैं,
जहाँ गैसों का आदान-प्रदान होता है।
ऑक्सीजन अंदर जाती है, और कार्बन
डाइऑक्साइड बाहर निकलती है।

यही श्वसन है - आपकी ज़िंदगी की सांस!

इसके अलावा हम क्या करते हैं

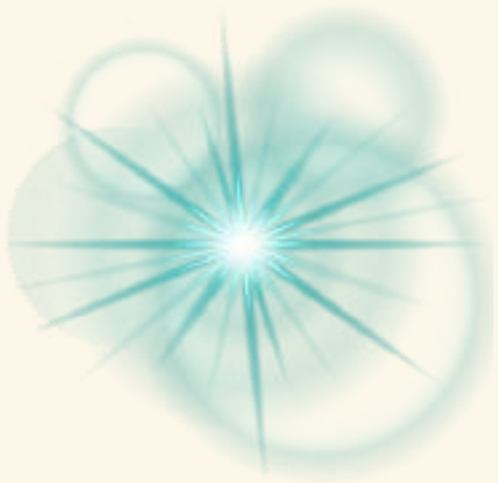
आपकी सुरक्षा करते हैं:
म्यूकस और प्रतिरक्षा कोशिकाओं की मदद से धूल और कीटाणुओं को फँसाते हैं।

आपको बोलने में मदद करते हैं:
हवा का प्रवाह आपकी आवाज़ को ऊर्जा देता है।



संतुलन बनाए रखते हैं:
साँस लेने से हमारे शरीर में अम्ल और क्षार का संतुलन बना रहता है|

अपने फेफड़ों की शक्ति को महसूस करें



- आप अपने फेफड़ों को देख नहीं सकते, लेकिन आप उन्हें काम करते हुए महसूस कर सकते हैं!
- अपने हाथ छाती पर रखें और गहरी साँस अंदर लें।
- महसूस करें कि आपकी छाती ऊपर उठ रही है, अब साँस बाहर छोड़ें और उसे ढीला होते हुए महसूस करें।
- यही हैं आपके फेफड़े, आपके शरीर का प्राकृतिक ऊर्जा इंजन!

हम आपके सबसे अच्छे दोस्त क्यों हैं?

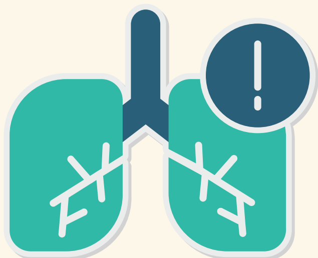
- हम आपके शरीर की हर कोशिका को ऊर्जा देते हैं, दिमाग़ से लेकर पैरों की उँगलियों तक।
- हम उस वायु को साफ़ करते हैं, जो आप साँस के साथ अंदर लेते हैं।
- हम आपको बोलने, हँसने और गाने में मदद करते हैं।

हमें क्या परेशान करता है?

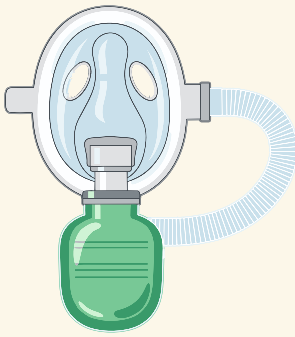
- **धूम्रपान:** श्वसन मार्ग और वायुकोष को नुकसान पहुँचाता है, फेफड़ों का ऊतक दोबारा नहीं बनता।।
- **प्रदूषण:** साँस लेना कठिन बना देता है।
- **एलर्जी:** खाँसी या आँखों से पानी आने का कारण बनते हैं।
- **धूल** और रसायन: कुछ कार्यों में फेफड़ों को नुकसान पहुँचाते हैं।
- **आनुवंशिक कारण:** कुछ फेफड़ों की समस्याएँ अनुवांशिक हो सकती है

आपको यह अवश्य जानना चाहिए धूम्रपान अत्यंत नुकसानदायक है

फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ता है



गाढ़ा म्यूकस बनता है,
वायुमार्ग सूज जाते हैं,
और साँस लेने में तकलीफ़ होती है।



वायुकोष को नष्ट करता है,
जिससे ऑक्सीजन ग्रहण की मात्रा कम हो जाती है

हमारी देखभाल कैसे करें

धूम्रपान न करें और अप्रत्यक्ष धूम्रपान से बचें।

फेफड़ों की ताकत बढ़ाने के लिए नियमित व्यायाम करे

हाथ नियमित रूप से धोएँ, संक्रमण से बचें, मास्क पहनें,
और बीमार होने पर भीड़ से दूर रहें।

अगर आपको बार-बार खाँसी आए, घरघराहट हो,
या साँस लेने में तकलीफ़ महसूस हो,
तो डॉक्टर से ज़रूर संपर्क करें।

आश्चर्यजनक! तथ्य!

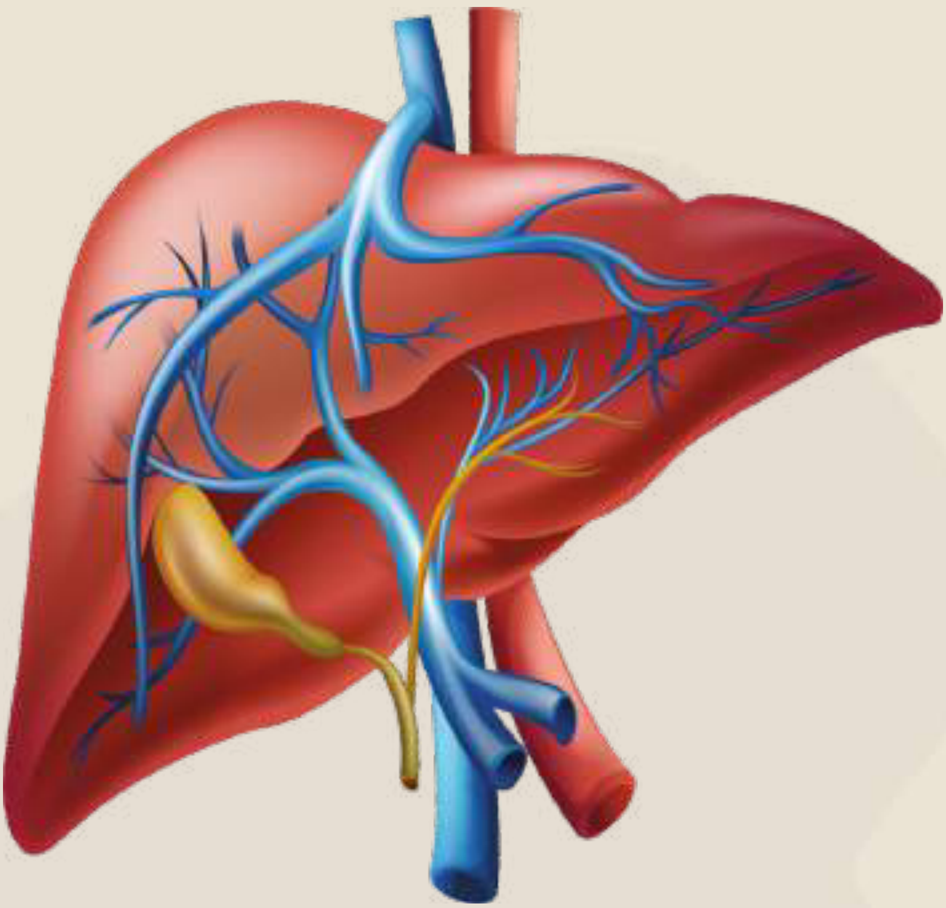
- बायाँ फेफड़ा छोटा होता है, ताकि हृदय के लिए जगह बन सके।
- हम दिन में लगभग 25,000 बार साँस लेते हैं, और करीब 11,000 लीटर हवा अंदर लेते हैं।
- फेफड़े ऐसे आंतरिक अंग हैं, जो सीधे बाहरी वातावरण के संपर्क में रहते हैं।
- अगर फेफड़ों को पूरी तरह फैलाया जाए, तो वे एक टेनिस कोर्ट जितनी जगह ढक सकते हैं!
- फेफड़ों की वायुनलिकाएँ लगभग 2,400 किमीं तक फैली होती हैं, जो कई राजमार्गों से भी लंबी हैं।
- दोनों फेफड़ों में मिलकर 30 से 50 करोड़ वायु कोष्ठिका होते हैं, ये छोटे वायु थैले गैसों का आदान-प्रदान करते हैं।
- फेफड़े ऐसे एकमात्र अंग हैं, जो साँस छोड़ने के बाद भी पानी पर तैर सकते हैं।

फेफडों की जाँच के लिए इसे आज़माएँ!

गहरी साँस लें, उसे रोकें, और सेकंड गिनें।
दोस्तों से तुलना करें, देखें किसके फेफड़े सबसे मज़बूत हैं!

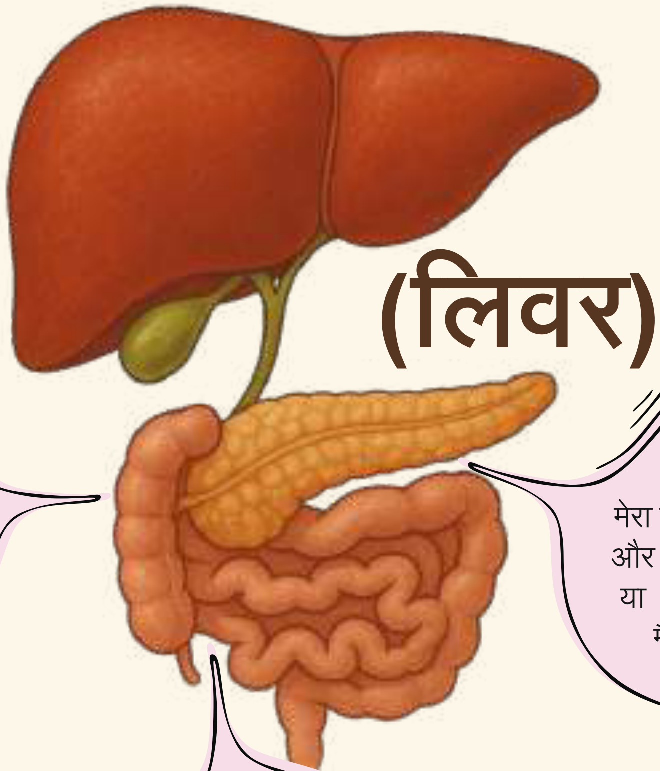
आपके फेफड़े आपको साँस लेने और ऊर्जा के साथ खेलने में मदद करते हैं। स्वच्छ हवा, शारीरिक गतिविधि और गहरी साँस आपके फेफड़ों को स्वस्थ और जीवन से भरपूर रखती हैं।

मैं फ़िल्टर करना कभी बंद नहीं करता, मैं हूँ आपका यकृत (लिवर)



मैं आपका सुपर क्लीनर हूँ, आपकी हर गतिविधि
को ऊर्जा देता हु फ़िल्टर करता हूँ और स्टोर करता हूँ।
मैं आपके खून को साफ़ करता हूँ, भोजन को ऊर्जा में
बदलता हूँ, और कभी नहीं रुकता, तब भी नहीं,
जब आप सो रहे होते हैं।

मैं कहाँ हूँ और कैसा दिखता हूँ ?



(लिवर)

मैं आपके पेट
के दाहिनी ओर,
आपकी पसलियों के
ठीक नीचे रहता हुं

मेरा रंग हल्का लाल भूरा है
और मेरा आकर आधे चाँद
या त्रिकोण जैसा होता है,
मै मुलायम होता हुं।

मैं पित्ताशय, अग्न्याशय
और आँतों के साथ मिलकर
भोजन को पचाने
और आपके शरीर को
ऊर्जा देने का काम करता हुं।

मैं सारा दिन क्या करता हूँ?

इन तरीकों द्वारा मैं आपके शरीर को सुचारु रूप से चलने मै मदद करता हूँ

1

खून साफ कर:
विषाक्त पदार्थों और अपशिष्ट को हटाकर

2

पित्त बनाकर:
एक विशेष द्रव, जो वसा को पचाने में मदद करता है।

3

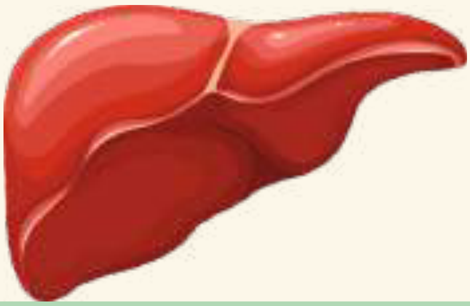
कीटाणुओं से लड़कर:
आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देकर।

4

रोगाणुओं से लड़कर:
आपकी प्रतिरक्षा का समर्थन कर

5

पोषक तत्वों का संतुलन कर:
चीनी, वसा और विटामिन का प्रबंधन



स्वस्थ यकृत	अस्वस्थ यकृत
मुलायम, चमकदार और लाल-भूरा	पीला, सूजा हुआ या खुरदरा
खून को तेज़ी से साफ़ करता है	धीरे काम करता है, जल्दी थक जाता है
ऊर्जा और संतुलन से भरपूर	भारीपन, थकान या दर्द महसूस होता है
सब्ज़ियाँ और पानी पसंद करता है	जंक फूड, ज़्यादा शक्कर और देर रात जागने से प्रभावित होता है

सावधान रहें!
आपके यकृत को क्या चीज नुकसान पहुंचा सकती है?

धूम्रपान या शराब - यकृत की कोशिकाओं को हमेशा के लिए खराब कर देता है

व्यायाम की कमी से यकृत में सूजन और निशान पड़ जाते हैं

बहुत ज़्यादा जंक या तला हुआ खाना फैटी यकृत का कारण बनता है

बहुत ज़्यादा चीनी आपके यकृत के अंदर फैट में बदल जाती है

देर से सोना - यकृत की मरम्मत के समय को बाधित करता है।

खुद से दवा लेना - कुछ दवाएं आपके यकृत को नुकसान पहुंचाती हैं

अपने यकृत की रक्षा करें
हीरो बनें!

समझदारी से खाएँ:
फल, सब्ज़ियाँ, दालें और घर का बना खाना खाएं।

सक्रिय रहें:
प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट दौड़ें, नृत्य करें या खेलें।

पानी पिएँ:
शरीर से विषैले तत्वों को प्राकृतिक रूप से बाहर निकालें।

शराब और धूम्रपान को ना कहें:
यहां तक कि अप्रत्यक्ष धूम्रपान भी आपके यकृत को नुकसान पहुंचाता है।

शराब और धूम्रपान से दूर रहें :
दूसरे का धूम्रपान भी आपका आपका यकत को नुकसान पहुचता है।

अच्छी नींद लें:
समय पर सोएँ और समय पर उठें, आपका यकृत नियमित दिनचर्या पसंद करता है

चेतावनी संकेत – कब किसी बड़े को बताएं

- आँखों या त्वचा का पीला पड़ना (पीलिया)
- लगातार थकान महसूस होना
- पेट में दर्द या सूजन
- भूख न लगना या मतली

अगर ये लक्षण दिखाई दें,तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें!

स्कूल में मज़ेदार यकृत गतिविधियाँ

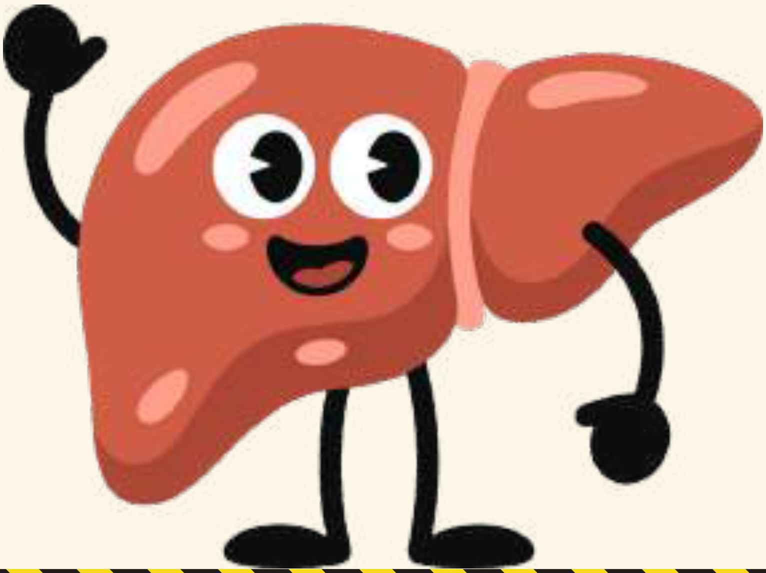
- **पोस्टर आर्ट** : मेरा साफ़ यकृत, मेरा खुशहाल शरीर
- **यकृत सप्ताह** : फल स्टॉल, पानी पीने की पहल, हेल्दी टिफ़िन डे
- **क्विज़ टाइम** : यकृत का काम पहचानो
- **यकृत डायरी** : रोज़ का पानी, खाना और नींद का रिकॉर्ड रखें

वाह! यकृत से जुड़े रोचक तथ्य

- मै आपके शरीर का सबसे बड़ा आंतरिक अंग हूँ, मेरा वजन लगभग 1.5 किलोग्राम है!
- अगर मेरा कोई हिस्सा क्षतिग्रस्त हो जाए, तो मै दोबारा बढ़ सकता हूँ — ऐसा करने वाला मै एकमात्र अंग हूँ!
- मै हर दिन 500 से अधिक कार्य करता हूँ।
- यकृत-पित्त हमारे मल को भूरा रंग देता है।
- मै हर मिनट लगभग 1.4 लीटर खून को साफ़ करता हूँ!

स्वस्थ यकृत के लिए साथ मिलकर

- यकृत को सदैव स्वस्थ रखें!
- आपका यकृत शांत लेकिन मजबूती से काम करता है – हर पल आपकी रक्षा करता है। इसलिए सही खाना खाएँ, सक्रिय रहें, अच्छी नींद लें और अपने शरीर के इस सुपर क्लीनर का ध्यान रखें।
- आपका यकृत आपके लिए कभी आराम नहीं करता – उसे भी वह देखभाल दें, जिसका वह हक़दार है!



आपका यकृत आपके शरीर को साफ़ और संतुलित रखता है

स्वस्थ भोजन और अच्छी आदतें अपनाने से आपका यकृत हर दिन अपना ज़रूरी काम अच्छे से कर पाता है।

मैं हूँ आपका पेट!
मैं आपको भोजन पचाने मैं मदद करता हूँ
और आपको मजबूत बनाता हूँ

मैं भले ही छुपा हुआ हूँ, लेकिन मैं हर दिन बड़ा काम करता हूँ!
मैं आपके शरीर को खाना पचाने, पोषक तत्वों को अवशोषण करने, आपको ऊर्जा प्रदान करने और स्वस्थ और सुदृंढ बनाने में मदद करता हूँ। आप जो भी खाते हैं, वह मेरे पास आता हैं, इसलिए मुझे स्वस्थ रखना बहुत ज़रूरी हैं। !

मै कहां हूं और मै कैसा दिखता हूँ?

मै आपके पेट के अंदर रहता हूँ,
छाती के ठीक नीचे,
बाई ओर।

मै एक मुलायम,
लचीले थैले जैसा दिखता हूँ।

मै वॉशिंग मशीन की
तरह खाना निचोड़ता
और मिलाता हूँ

भोजन आने पर मै अपने आकर में
विस्तार कर सकता हूँ

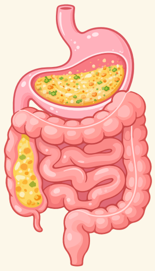
मेरा काम क्या है?

मैं आपके शरीर की मदद इस तरह करता हूँ :

थोड़े समय के लिए
भोजन का भंडारण

भोजन को छोटे टुकड़ों
में तोड़ना

भोजन को पाचक रसों
के साथ मिलाना



भोजन को धीरे-धीरे
आंतों तक पहुंचाना

अच्छा पाचन = ऊर्जा, वृद्धि और रोग प्रति रोधक क्षमता

पेट में पाचन कैसे होता है?

आप अपने मुंह में खाना चबाते हैं

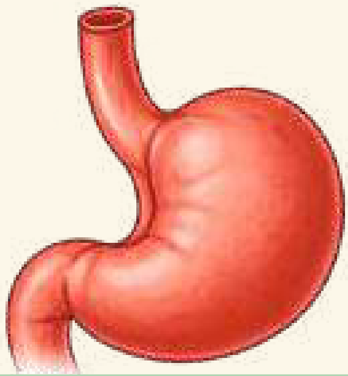
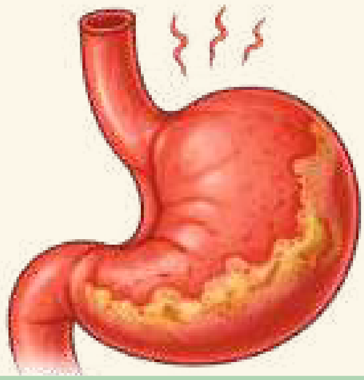
खाना भोजन नली से होकर जाता है

खाना पेट तक पहुँचता है

पेट के रस खाने को मिलाकर नरम बनाते हैं

पेट धीरे-धीरे काम करता है ताकि आपका शरीर भोजन का सही तरीके से उपयोग कर सके।

स्वस्थ पेट बनाम अस्वस्थ पेट

स्वस्थ पेट	अस्वस्थ पेट
दर्द या जलन नहीं होती है।	पेट दर्द या ऐंठन होती हैं
अच्छी भूख लगती है	एसिडिटी या जलन होती हैं
पाचन सुचारु रहता है	उल्टी या दस्त होते हैं
शरीर सक्रिय और ऊर्जावान	पेट फूला रहता हैं या गैस बनती है
समय पर स्वास्थ्य वर्धक भोजन करे।	भोजन छोड़ना या जंक फूड खाना

सावधान!
आपके पेट को क्या चीजे नुकसान पहुंचा सकता है?

बहुत ज़्यादा जंक, तैलीय
या मसालेदार खाना

बहुत तेज़ी से खाना
या ज़रूरत से ज़्यादा खाना

भोजन छोड़ना

बहुत अधिक ठंडे पेय
और पैकेट बंद जलपान

खुला या बासी
खाना

गंदा पानी पीना

तनाव और अनियमित नींद

बच्चों में पेट की आम समस्याएँ

अपच

दस्त

तेज़ाब बनना (एसिडिटी)

कब्ज़

गैस बनना और पेट फूलना

कृमि संक्रमण

चेतावनी के संकेत
किसी बड़े को बताये, यदि आपको

- तेज़ पेट दर्द हो
- बार-बार उल्टी हो
- पाखाने में खून आये
- कई दिनों तक पतले दस्त हो
- प्रतिदिन जलन या एसिडिटी हो
- बिल्कुल भूख न लगे

समय पर देखभाल पेट को स्वस्थ रखती है!

स्कूल में पेट की सेहत के लिए मज़ेदार गतिविधियाँ

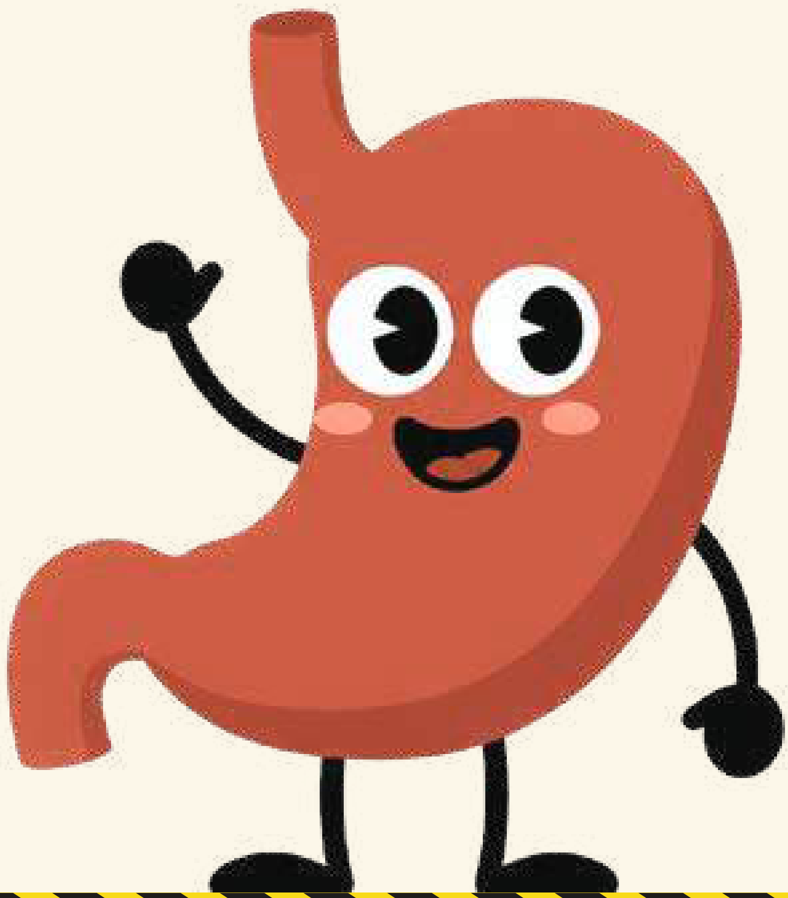
- पाचन यात्रा चार्ट – मुँह से पेट तक भोजन की यात्रा
- स्वस्थ थाली गतिविधि – संतुलित भोजन बनाना / चित्र बनाना
- हाथ धोने का प्रदर्शन – खाने से पहले
- अच्छा भोजन/जंक फूड खेल
- भूमिका निभाना – डॉक्टर और पेट दर्द वाला बच्चा
- वॉटर ट्रैकर चार्ट – रोज़ाना पानी के सेवन की निगरानी

पेट से जुड़े मज़ेदार तथ्य

- पेट गुब्बारे की तरह फैल सकता है।
- पाचन रस बहुत शक्तिशाली होते हैं।
- पेट तब भी काम करता है जब आप सो रहे होते हैं।
- स्वस्थ पेट मनोदशा और ध्यान को बेहतर बनाता है।
- धीरे धीरे भोजन करना पाचन तंत्र के लिए अच्छा रहता है।

स्वस्थ पेट के लिए – साथ मिलकर!

आपका पेट हर दिन मेहनत करता है
ताकि भोजन को ऊर्जा और ताक़त में बदल सके।
जब स्कूल, शिक्षक, परिवार, स्वास्थ्य एवं वेलनेस एंबेसडर और आप
सब मिलकर काम करते हैं,
तो हम पेट की समस्याओं को रोक सकते हैं
और जीवन भर के लिए स्वस्थ खाने की आदतें बना सकते हैं।



स्वस्थ पेट = स्वस्थ शरीर =
प्रसन्न आप!

पाचन के हीरो बने!

सही खाना खाएं

»घर का बना भोजन
»फल, सब्ज़ियाँ, दाल, रोटी, चावल
» अच्छे पाचन के लिए दही

समय पर खाएं

» नाश्ता कभी न छोड़ें
» निश्चित समय पर भोजन करना पेट के लिए लाभदायक होता है

स्वच्छ एवं सुरक्षित पानी पिए

» साफ़, उबला या फ़िल्टर किया हुआ पानी
» प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

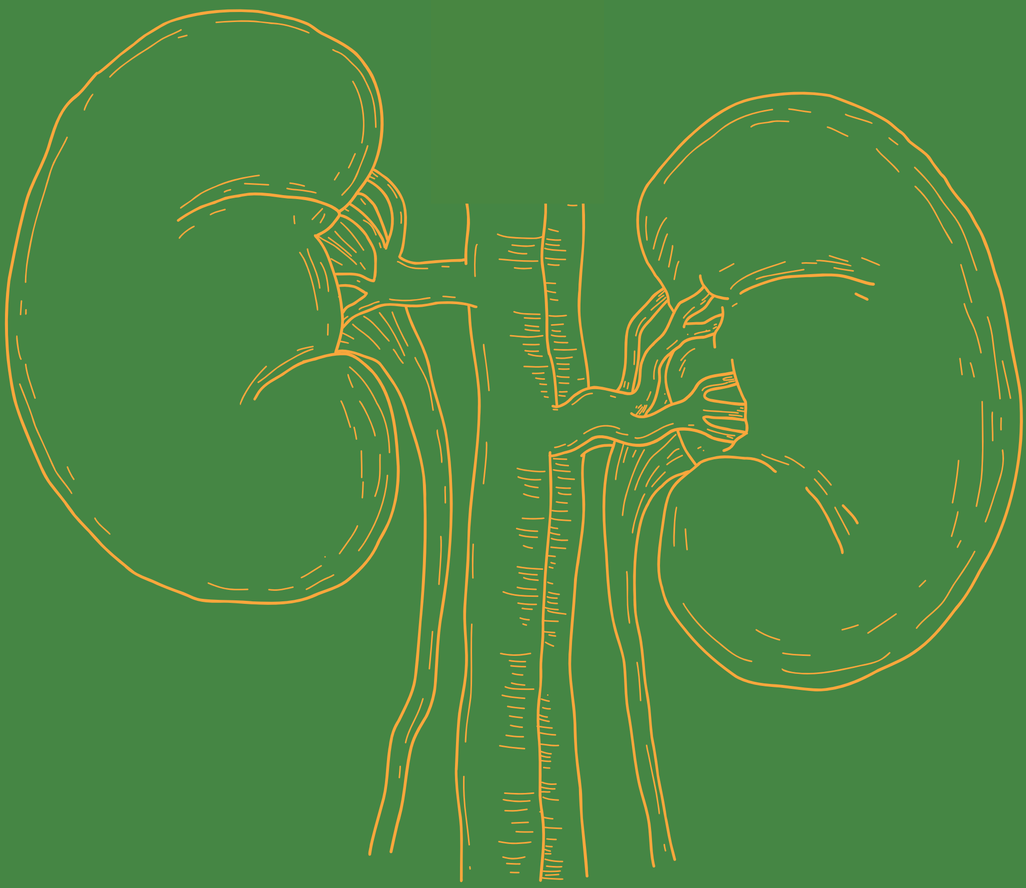
अच्छी तरह चबाएं

» भोजन धीरे धीरे खाएं
» भोजन को अच्छे से चबाएं

साफ़-सफाई रखें

» खाने से पहले हाथ धोएं
» नाखून छोटे और साफ़ रखें

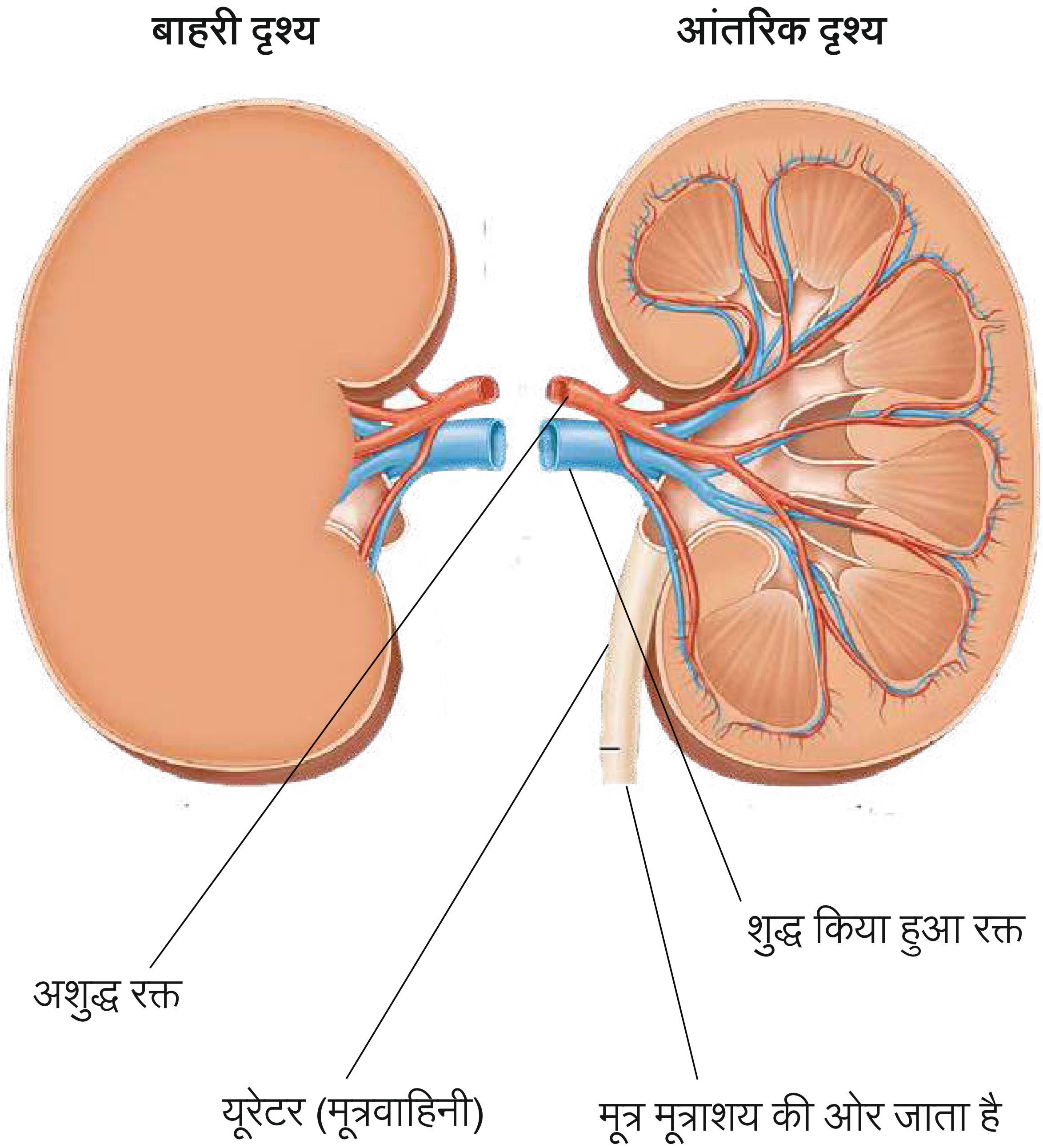
गुर्दे (किडनी) से मिलिए!



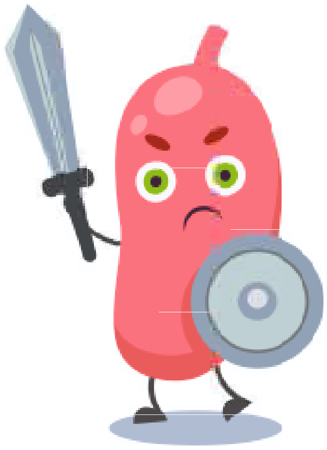
हम हैं आपके शरीर के आंतरिक फ़िल्टर

हम 24 घंटे सातो दिन काम करते है - हम आपके शरीर की छोटी सफाई मशीन है

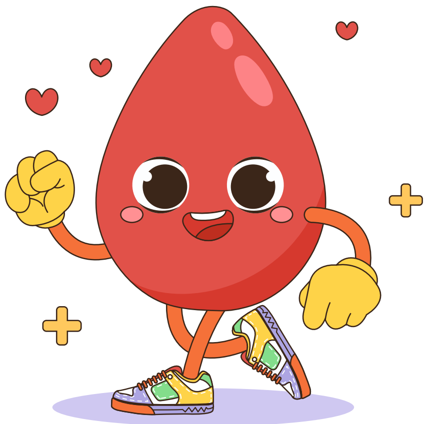
मैं दो सेम (बीन्स) के आकार जैसे अंगों जैसा दिखती हूँ, लगभग आपकी मुट्ठी के बराबर, छोटी लेकिन ताक़तवर!



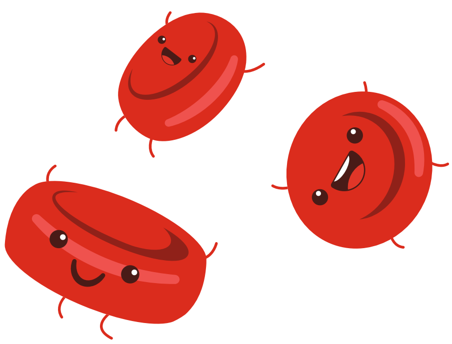
रोचक तथ्य



हम ऐसे हार्मोन बनाते हैं जो आपके रक्तचाप को संतुलित रखते हैं
और शरीर को लाल रक्त कणिकायें बनाने में मदद करते हैं, वैज्ञानिक चमत्कार!

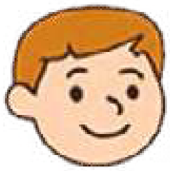


हमारे पास वृक्काणु (नेफ्रोन) नाम के लाखों छोटे सहायक होते हैं,
ये सफ़ाई के मिनियन्स जैसे हैं!



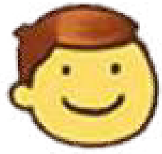
हम हर मिनट लगभग आधा कप खून साफ़ करते हैं,
यानी हम खून छानने वाले निंजा हैं!

स्वस्थ गुर्दे (किडनी)



आप आसानी से और नियमित रूप से पेशाब करते हैं

आपकी पीठ या पेट में दर्द नहीं है।

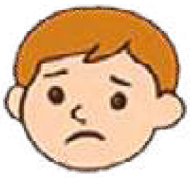


आपके पेशाब का रंग हल्का पीला है।

आप खुद को सक्रिय और स्वस्थ महसूस करते हैं।

आप ठीक से खाते-पीते हैं और पर्याप्त पानी लेते हैं।

अस्वस्थ गुर्दे



पेशाब करते समय दर्द होता है या अजीब सा महसूस होता है।

आपके पैर, चेहरे या हाथों में सूजन आ जाती है

आपको हर समय थकान या नींद महसूस होती है।

आपका पेट बहुत दुखता है।

आपको खाना पीना अच्छा नही लगता है|

खूब पानी पीते रहे!

बहुत बढ़िया!

दौडते है, कूदते है, खेलते है,
एक्टिव रहते है!

अति सुंदर!

क्या करें?

संतुलित आहार लें, फल
और सब्जियाँ खाये|

बहुत बढ़िया!

अच्छी नींद लेते है,
आराम ज़रूरी है!

बहुत अच्छा

काम के बीच मजे के लिए
थोड़ा समय निकाले!

इसे जारी रखें!

क्या न करें

जंक फूड या ज़्यादा नमकीन
स्नैक्स से बचें।
ज़्यादा नमक लेने से
उच्च रक्तचाप हो सकता है।

पेशाब रोककर न रखें।
खुद को स्वस्थ रखें!

बिना डॉक्टर की सलाह के
दर्द निवारक दवाएँ न लें।
ये किडनी को नुकसान पहुँचा सकती हैं।

डिब्बा बंद खाना सीमित करें!
यह हृदय पर दबाव डाल सकता है।

खुद से दवा न लें!
यह हानिकारक है!

उभरते हुए मुद्दे

मैं हूँ आपका स्क्रीन टाइम

ये मैं हूँ! और ऑनलाइन हूँ!

मैं आपका स्क्रीन टाइम हूँ, यानी वह कुल समय जो आप डिजिटल उपकरणों पर बिताते हैं, जैसे मोबाइल फोन, टैबलेट, कंप्यूटर, टीवी, और गेमिंग कंसोल आदि।

डेस्कटॉप

टैबलेट

फ़ोन

लैपटॉप

बिस्तर पर सोते समय स्क्रीन का उपयोग दृष्टि पर बुरा असर डालता है, नींद की गुणवत्ता को कम करता है और स्क्रीन पर निर्भरता बढ़ाता है।

•••••

निरन्तर बिना ब्रेक के स्क्रीन देखने से आँखो में तनाव,अनिद्रा, शारीरिक गतिविधि न होने के कारण वजन बढ़ता है, मनोदशा में बदलाव, सिर दर्द और थकान भी होती है|

नो-स्क्रीन ज़ोन

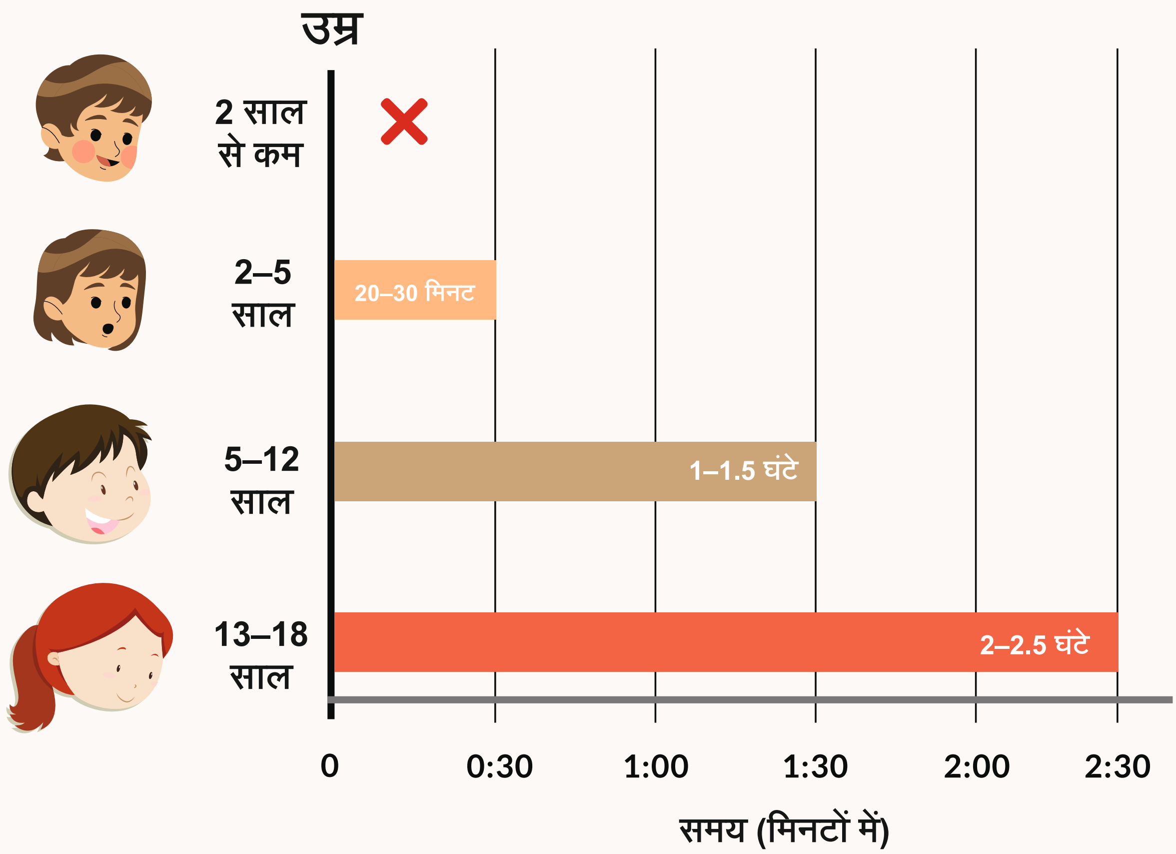
खाने के समय

2 साल से कम उम्र के बच्चे

सोने से 1 घंटा पहले

गृह कार्य के बीच आराम (ब्रेक)

आपके लिए कितना स्क्रीन टाइम ठीक है?



ज़्यादा स्क्रीन टाइम से क्या समस्याएँ हो सकती हैं?

अनियमित नींद

(ब्लू लाइट नींद से जुड़े हार्मोन को देर से काम करने देती है)

कम शारीरिक गतिविधि

(वज़न बढ़ने की संभावना)

मनोदशा में बदलाव

(चिंता, चिड़चिड़ापन, ध्यान कम लगना)

आँखों पर ज़ोर

(सूखी आँखें, सिरदर्द, धुंधली नज़र)

सामाजिक कौशल में कमी

(दोस्तों और परिवार से आमने-सामने बातचीत कम होना)

लेकिन आप हमारी देखभाल कर सकते हैं!

20-20-20 नियम अपनाएँ

हर 20 मिनट में, 20 सेकंड का ब्रेक लें और 20 फीट दूर किसी चीज़ को देखें —अपनी आँखों को महानायक जैसा आराम दें!

नो-स्क्रीन ज़ोन

इन समयों पर स्क्रीन से दूरी रखें: खाने के समय, गृह कार्य के बीच आराम, सोने से 1 घंटा पहले

ड्रीम ज़ोन में नो-स्क्रीन

डिवाइस को बेडरूम से बाहर रखें —बिना स्क्रीन की रोशनी के आपका मस्तिष्क बेहतर तरीके से सोता है!

मोबाइल/गैजेट्स/लैपटॉप का उपयोग केवल सीखने के लिये

स्क्रीन का उपयोग सिर्फ खेल और मज़ेदार वीडियो के लिए ही नहीं बल्कि खोजने, सीखने और किताबो के माध्यम से ज्ञान पाने के लिए भी करे

उपयोग के बाद स्क्रीन हटाओ, लत से बचो

स्क्रीन देखने के बाद ब्रेक लें—बाहर जाएँ, चित्र बनाएं, खेलें और शारीरिक व्यायाम करें।

अभिभावकों और शिक्षकों के लिए सुझाव

स्क्रीन उपयोग समझदारी से करें|

स्क्रीन टाइम को मज़ेदार गतिविधियों से संतुलित करें

सरल स्क्रीन-टाइम नियम तय करें

संचार माध्यम साथ-साथ देखें और उस पर बात करें

खाने के समय स्क्रीन से दूरी रखें

अभिभावक नियंत्रण और ब्लू-लाइट फ़िल्टर का उपयोग करें

मैं आपको सशक्त भी बना सकता हूँ या थका भी सकता हूँ — मुझे समझदारी से चुनें!

मैं तुम्हारा
सोने का समय हूँ!

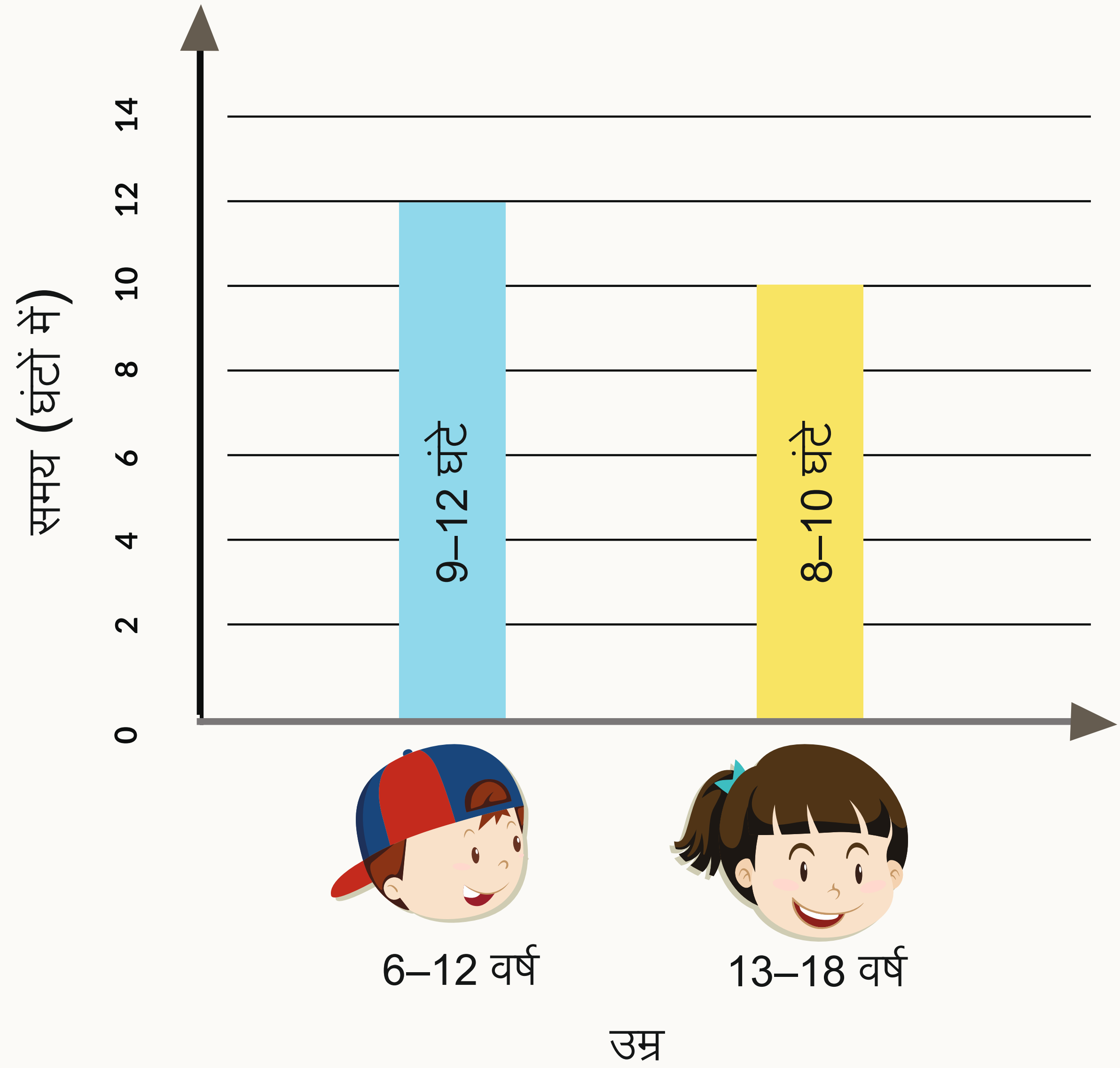
zzZ नींद = बैटरी रिचार्ज का समय

जब आप नींद में होते हैं, तो आपका शरीर आराम करता है और मस्तिष्क फिर से ऊर्जा पाता है — जिससे आप ताज़गी, एकाग्रता और नई ऊर्जा के साथ नए दिन की शुरुआत कर सकें!!

नींद से जुड़े मज़ेदार तथ्य

- हम अपने जीवन का लगभग एक तिहाई हिस्सा सोते हुए बिताते हैं — यानी करीब 25 साल!
- सोते समय एक रात में लगभग 400 कैलोरी खर्च होती हैं!

आपको कितनी नींद चाहिए?



आपको पर्याप्त नींद लेना क्यों जरुरी है?

मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाने के लिए

आपका मस्तिष्क तेज़ बनाता है! होमवर्क और जरुरी चीज़ें समझने और याद रखने में मदद करता है।

मजबूत और स्वस्थ रहने के लिए

कीटाणुओं से लड़ने में मदद करता है बीमार कम होते हैं।

स्कूल हीरो बनने के लिए

कक्षा में बेहतर फोकस करने में मदद करता है और परीक्षा में चैंपियन की तरह प्रदर्शन करता है!

मूड मैजिक

आपको खुश रखता है चिड़चिड़ापन कम करता है

शारीरिक वृद्धि में मददगार

आपको लंबे और मजबूत करने वाले हार्मोन स्रावित होते है

सोने के समय क्या करें

सोने से पहले आनंददायक/रोचक दिनचर्या बनाएँ
(कहानी सुनना या हल्का संगीत)

कमरे में अँधेरा हो, ठंडक हो,और शांति हो|
इससे दिमाग को संकेत मिलता है: अब सोने का समय है!

हर रात एक ही समय पर सोएँ–
यहाँ तक कि सप्ताह के अंत में भी!

बिस्तर का उपयोग केवल सोने के लिए करें
(स्क्रीन देखने और खाने के लिए नही)

सोने के समय क्या न करें

सोने से 1 घंटा पहले स्क्रीन न देखें
(टीवी और मोबाइल को शुभरात्रि कहें)

रात में ज़्यादा मीठा या मीठे पेय न लें–
ये आपको ज़रूरत से ज़्यादा फुर्तीला और चुस्त बना देते हैं

दोपहर या शाम को न सोये –
इससे रात में नींद नहीं आती

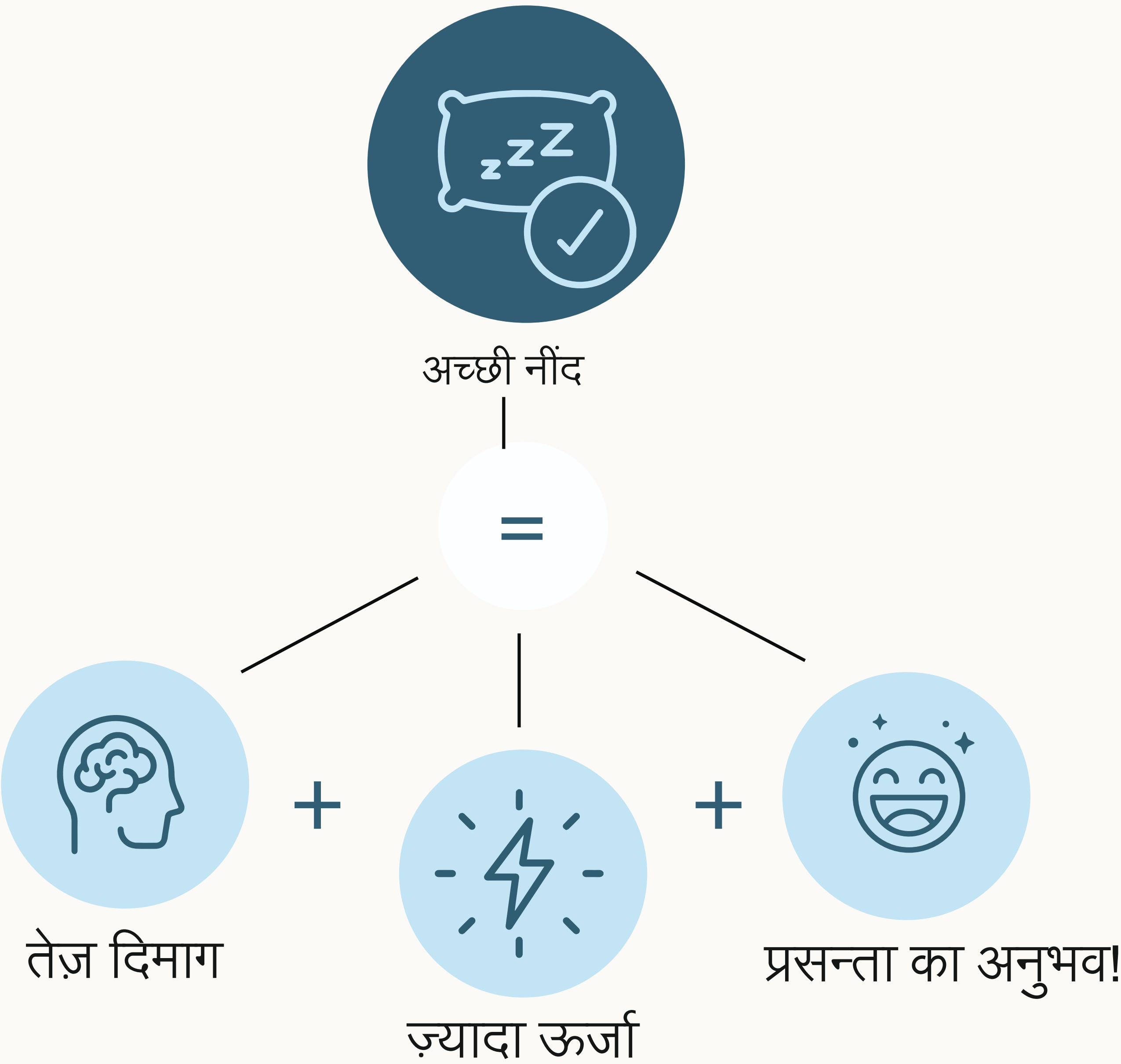
ज्यादा मीठा और चिकनाई युक्त भोजन आपकी
आपकी नींद में व्यवधान डालता है|

अगर आप सुबह 6:30 बजे उठते हैं...

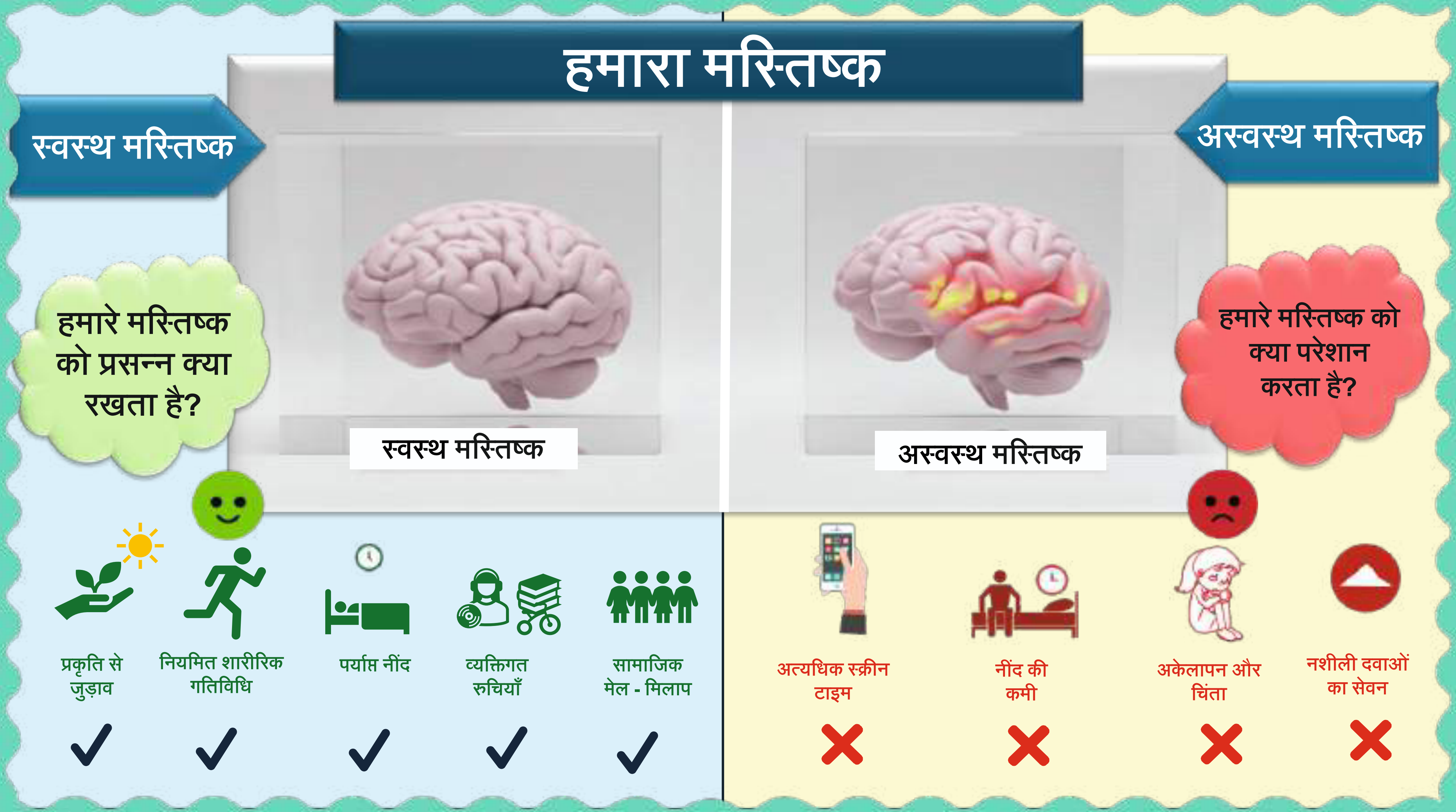
तो आपको उम्र के अनुसार रात **8:00 बजे से 9:30 बजे** के बीच सो जाना चाहिए।

बहुत बढ़िया!

याद रखें

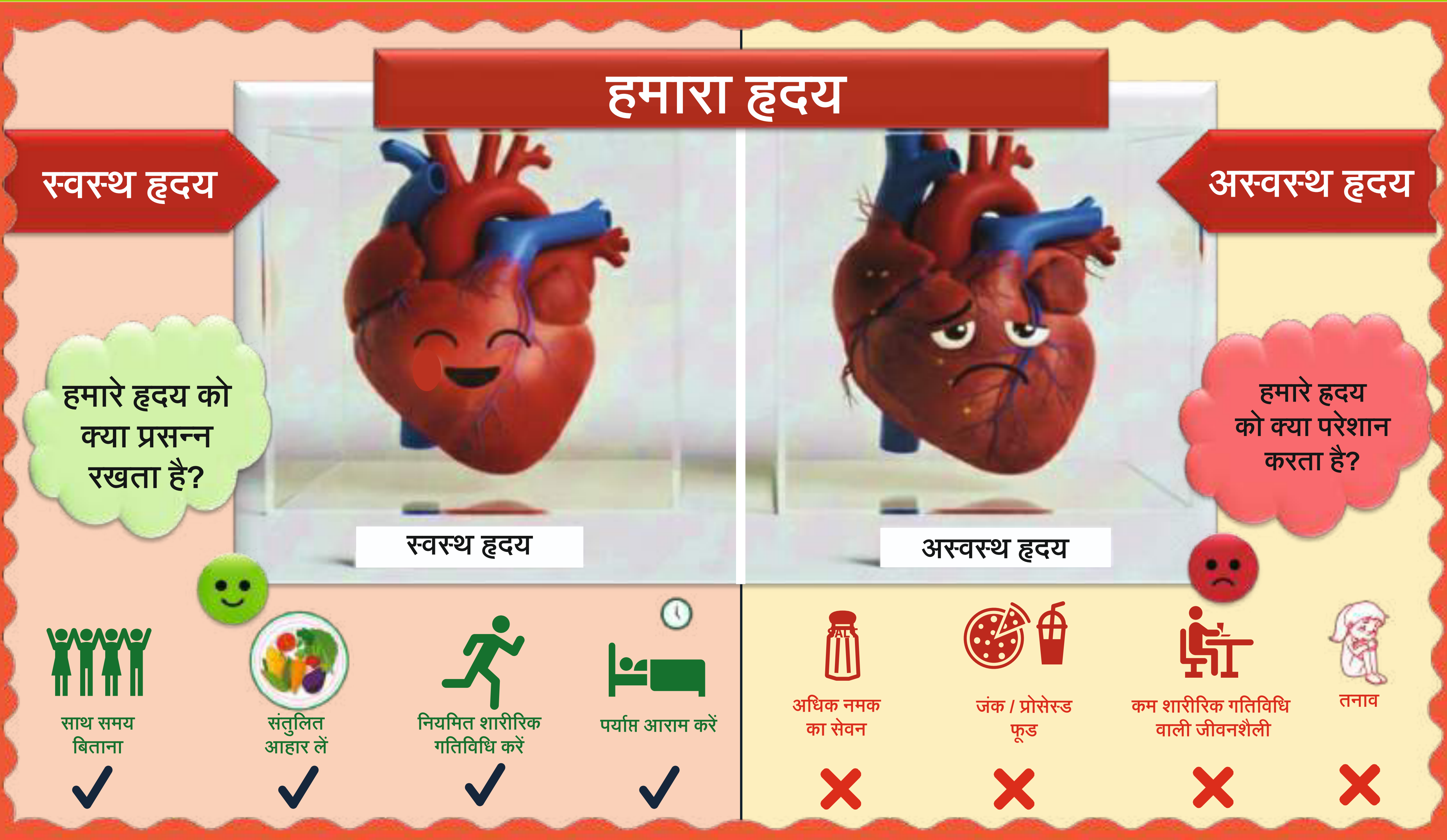


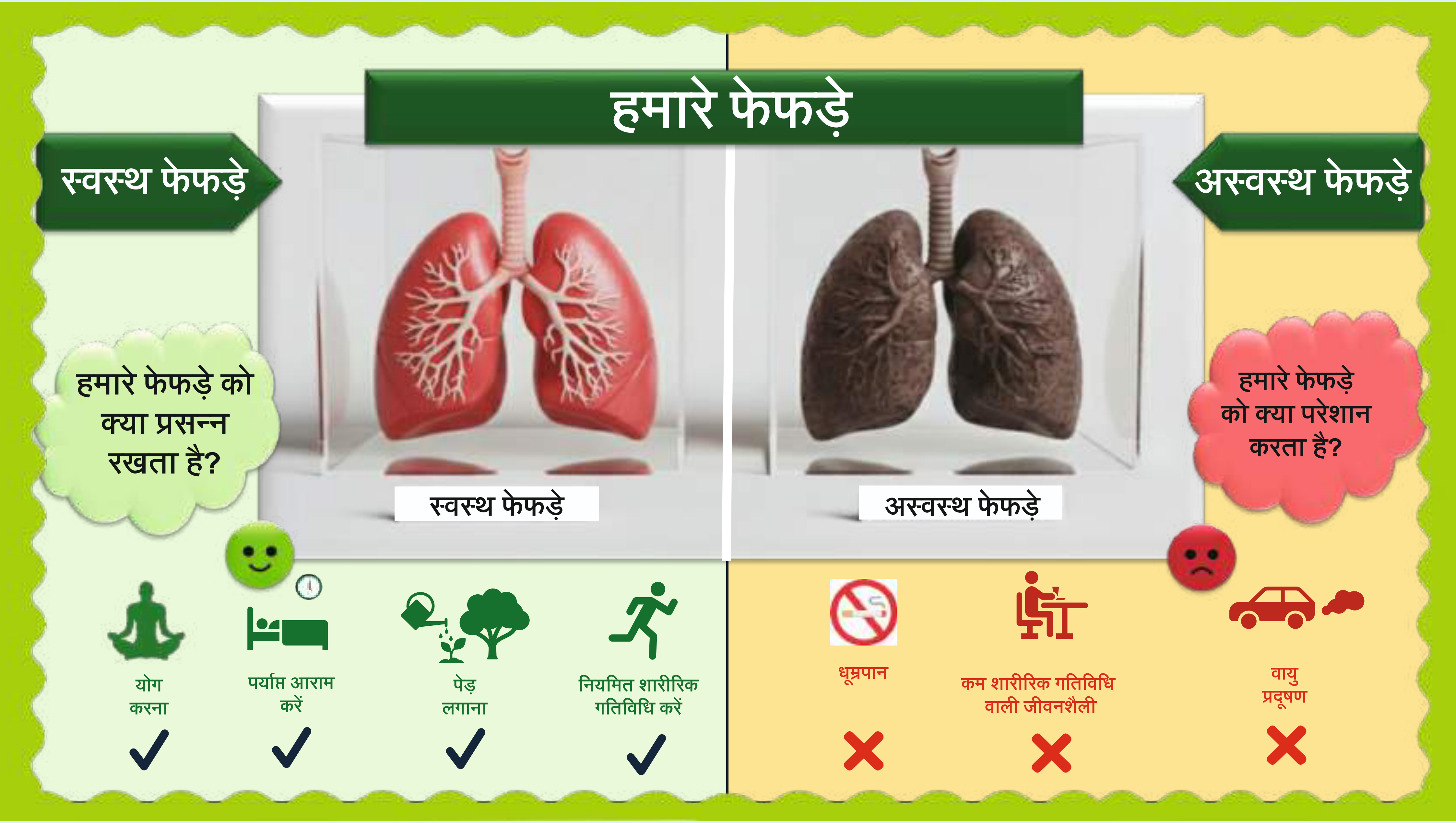
स्वस्थ अंग और उनकी देखभाल के लिए गाइड बुक

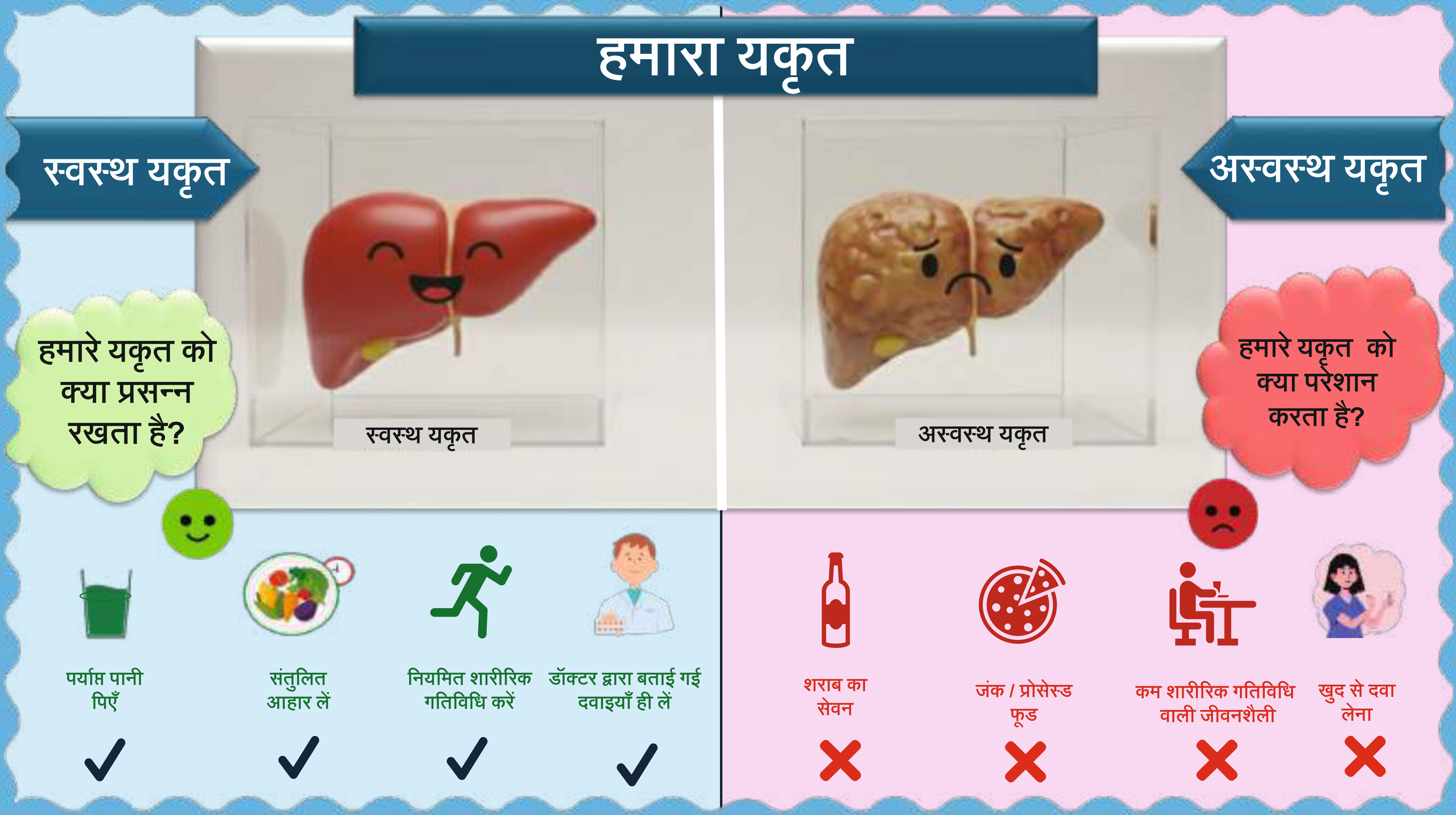

हमारा मस्तिष्क
स्वस्थ मस्तिष्क
अस्वस्थ मस्तिष्क
हमारे मस्तिष्क को प्रसन्न क्या रखता है?
हमारे मस्तिष्क को क्या परेशान करता है?
स्वस्थ मस्तिष्क
अस्वस्थ मस्तिष्क
प्रकृति से जुड़ाव ✓
नियमित शारीरिक गतिविधि ✓
पर्याप्त नींद ✓
व्यक्तिगत रुचियाँ ✓
सामाजिक मेल - मिलाप ✓
अत्यधिक स्क्रीन टाइम ✗
नींद की कमी ✗
अकेलापन और चिंता ✗
नशीली दवाओं का सेवन ✗

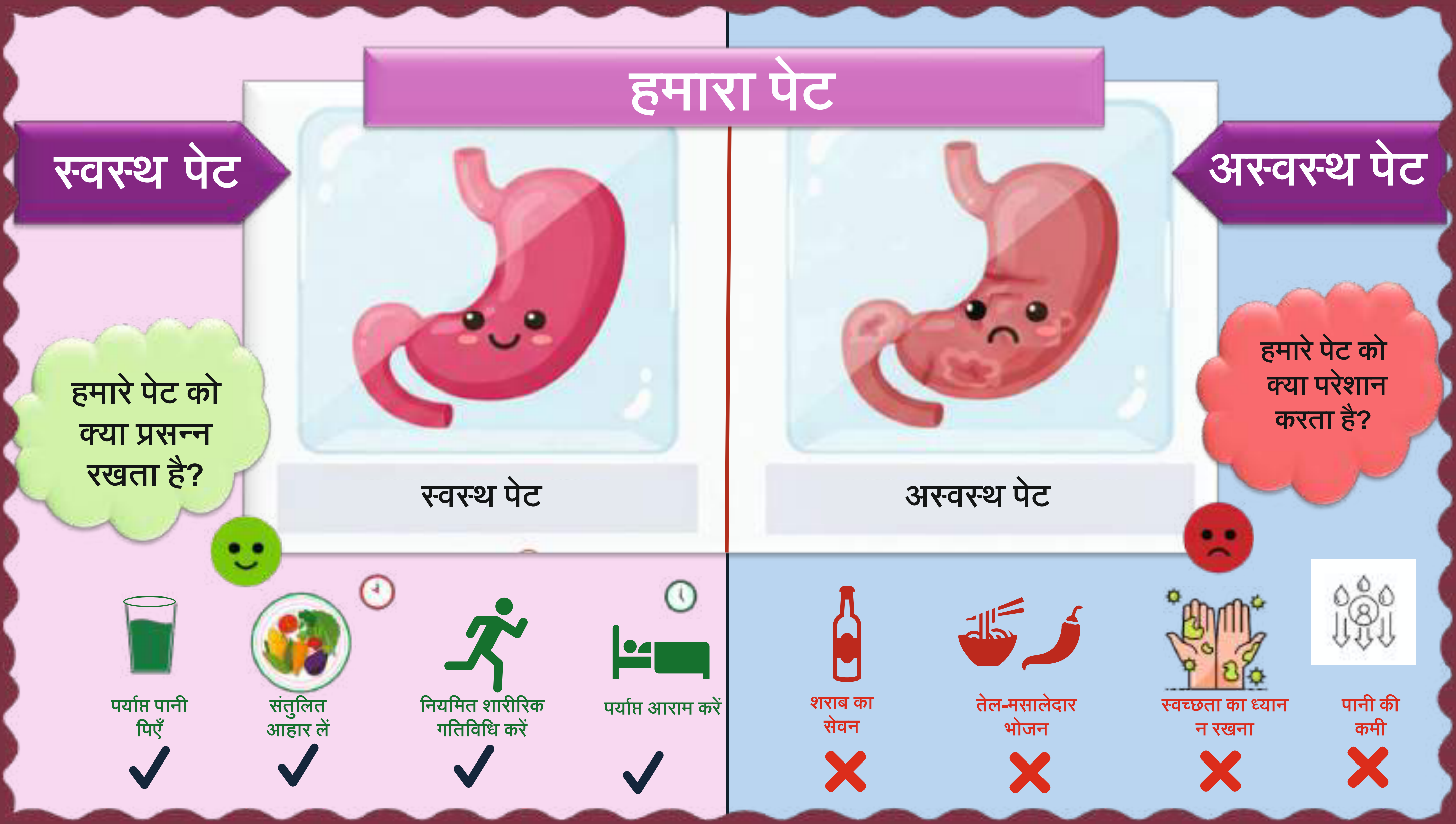
हमारी आँखें
स्वस्थ आँखें
हमारी आँखो को क्या प्रसन्न रखता है?
स्वस्थ आँखें
A
R E M
V S L D P
विटामिन A युक्त भोजन
कम स्क्रीन टाइम
अच्छी रोशनी और सही पढ़ने की दूरी
नियमित आँखों की जाँच
अस्वस्थ आँखें
हमारी आँखों को परेशान क्या करता है?
अस्वस्थ आँखें
अत्यधिक स्क्रीन टाइम
नींद की कमी
गंदे हाथों से आँखें छूना/मलना

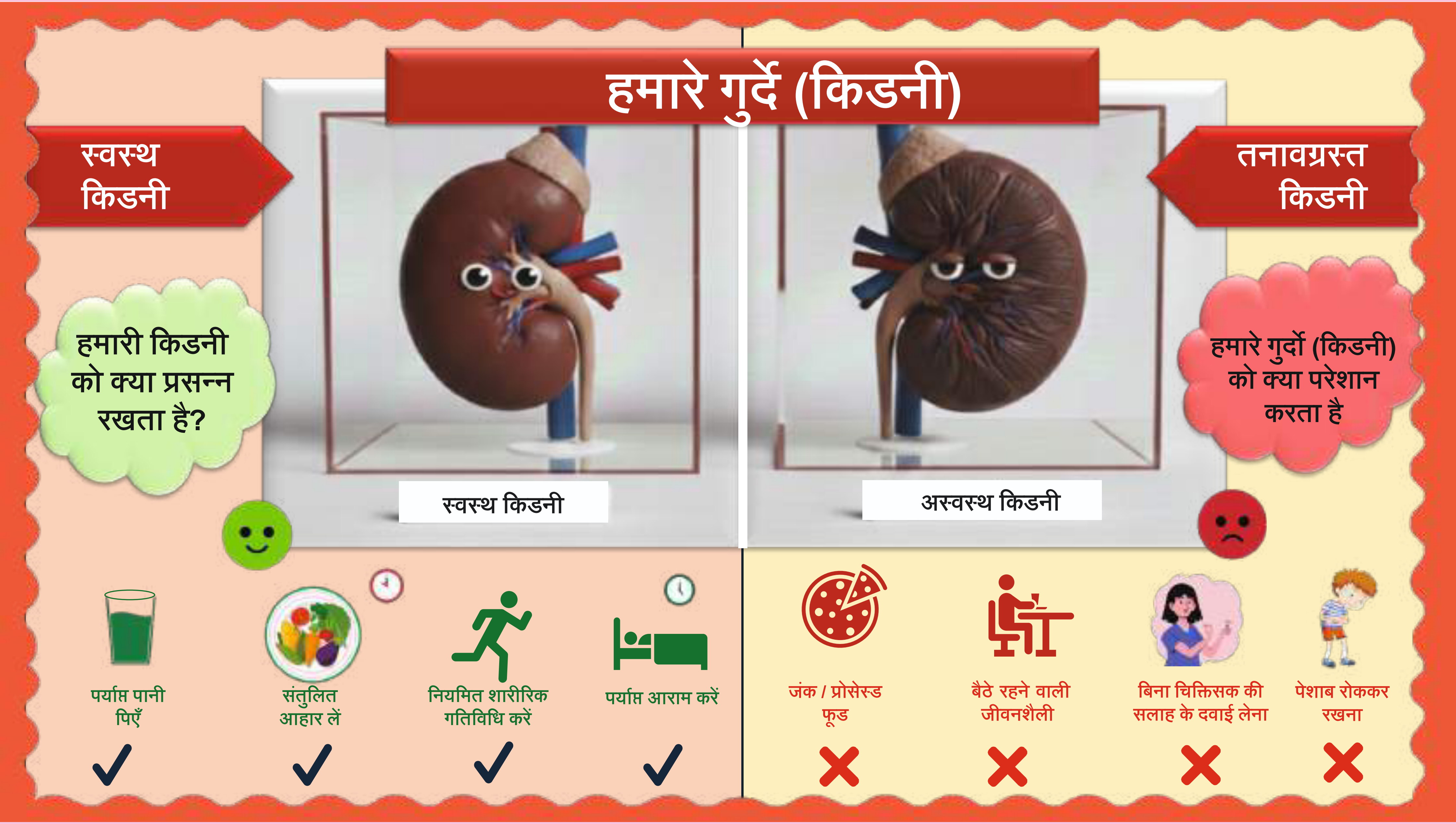
हमारे दाँत
स्वस्थ दाँत
अस्वस्थ दाँत
हमारे दाँतों को क्या प्रसन्न रखता है?
हमारे दाँतों को क्या परेशान करता है?
दिन में दो बार दाँत साफ करें ✓
पर्याप्त पानी पिएँ ✓
संतुलित आहार लें ✓
नियमित रूप से दंत चिकित्सक से जाँच कराएँ ✓
दाँतों की सही तरह से सफाई न करना ✗
ज़्यादा मीठा भोजन ✗
धूम्रपान ✗


हमारा हृदय
स्वस्थ हृदय
अस्वस्थ हृदय
हमारे हृदय को क्या प्रसन्न रखता है?
हमारे हृदय को क्या परेशान करता है?
स्वस्थ हृदय
अस्वस्थ हृदय
साथ समय बिताना
संतुलित आहार लें
नियमित शारीरिक गतिविधि करें
पर्याप्त आराम करें
अधिक नमक का सेवन
जंक / प्रोसेस्ड फूड
कम शारीरिक गतिविधि वाली जीवनशैली
तनाव


हमारे फेफड़े
स्वस्थ फेफड़े
अस्वस्थ फेफड़े
हमारे फेफड़े को क्या प्रसन्न रखता है?
हमारे फेफड़े को क्या परेशान करता है?
स्वस्थ फेफड़े
अस्वस्थ फेफड़े
योग करना
पर्याप्त आराम करें
पेड़ लगाना
नियमित शारीरिक गतिविधि करें
धूम्रपान
कम शारीरिक गतिविधि वाली जीवनशैली
वायु प्रदूषण


हमारा यकृत
स्वस्थ यकृत
अस्वस्थ यकृत
हमारे यकृत को क्या प्रसन्न रखता है?
स्वस्थ यकृत
अस्वस्थ यकृत
हमारे यकृत को क्या परेशान करता है?
पर्याप्त पानी पिएँ
संतुलित आहार लें
नियमित शारीरिक गतिविधि करें
डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयाँ ही लें
शराब का सेवन
जंक / प्रोसेस्ड फूड
कम शारीरिक गतिविधि वाली जीवनशैली
खुद से दवा लेना


हमारा पेट
स्वस्थ पेट
अस्वस्थ पेट
हमारे पेट को क्या प्रसन्न रखता है?
स्वस्थ पेट
अस्वस्थ पेट
हमारे पेट को क्या परेशान करता है?
पर्याप्त पानी पिएँ
संतुलित आहार लें
नियमित शारीरिक गतिविधि करें
पर्याप्त आराम करें
शराब का सेवन
तेल-मसालेदार भोजन
स्वच्छता का ध्यान न रखना
पानी की कमी


हमारे गुर्दे (किडनी)
स्वस्थ किडनी
तनावग्रस्त किडनी
हमारी किडनी को क्या प्रसन्न रखता है?
हमारे गुर्दों (किडनी) को क्या परेशान करता है
स्वस्थ किडनी
अस्वस्थ किडनी
पर्याप्त पानी पिएँ
संतुलित आहार लें
नियमित शारीरिक गतिविधि करें
पर्याप्त आराम करें
जंक / प्रोसेस्ड फूड
बैठे रहने वाली जीवनशैली
बिना चिकित्सक की सलाह के दवाई लेना
पेशाब रोककर रखना

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर के एस के)एवं राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर बी एस के) की झलकियाँ

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर बी एस के) के अंतर्गत,

मेरे जैसे बच्चों की स्कूलों और आंगनवाड़ियों में जाँच की जाती है ताकि हम स्वस्थ रहें और अच्छी तरह विकसित हो सकें।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर के एस के) एवं स्कूल स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम (एस एच डब्ल्यू पी) के अंतर्गत हम

स्वस्थ और जागरूक जीवन विकल्प अपनाने के लिए मार्गदर्शन, परामर्श, रेफरल तथा सही जानकारी प्राप्त करते हैं!!

शारीरिक, मानसिक
और सामाजिक कल्याण

शारीरिक गतिविधियाँ

दौड़ना

खेलना

अच्छा स्वास्थ्य

समस्यायें सुलझाना

प्रसन्न रहना

सोचना

साफ सफाई रखना

मिल-जुल कर सीखना

सही तरीके से

शांत रहना

बैठना-खड़ा होना

सीखना

पौष्टिक भोजन

सकारात्मक सोच

मन को शांत रखना

नई-नई चीजें सीखने की चाह

नियमित अन्तराल पर शारारिक जाँच

शारीरिक गतिविधियाँ