

परियोजना 6 परोआरक सेहूत सरबन्धी कताब



0785CH06

एहू परियोजना तुसेंगी अपने परोआर दे सेहूत ते कल्याण गी बनाए रखने दे बारे च जानने च मदाद करग। तुस इक परिवारिक सेहूत कताब बनागेओ ते अपने परोआर दी सेहूत च सधार लाने आस्तै कम्में दी शनाखत करगेओ।

परियोजना दे हिस्से दे रूप च, तुस समर्थ होगेओ:



चित्र 6.1: असें सभनें दी सेहूत ते कल्याण बनाई रखना लाजमी ऐ।

परोआरक सेहूत इक परोआर दे अंदर सभनें सदस्ये दे समूचे शरीरिक, मानसिक ते भावनात्मक कल्याण गी संदर्भत करदी ऐ। व्यक्तिंये ते पूरे परोआर दी सेहूत इक-दुए कन्नै जुड़ी दी होंदी ऐ।

सेहूत केई कारके दा नतीजा ऐ, जिं'दे च खान-पान, शरीरिक तंदुरुस्ती, नींदर, मानसिक कल्याण ते चपासमी कारण शामिल न (चित्र 6.1)। हालांके एह सारे कारण बक्ख-बक्ख उमरी दे लोके आस्तै म्हत्तवपूर्ण न, बक्ख-बक्ख उमरी दे वर्गे दे लोके दियां जरूरतां बक्ख-बक्ख न। एह परियोजना परोआर दे बक्ख-बक्ख सदस्ये दिये जरूरते गी समझने ते इक परोआरक सेहूत कन्नै जुड़ी इक डायरी बनाने दे बारे च ऐ।

तुस स्कूल च, परोआर ते दोस्ते दौने कोला सेहूत दे म्हत्तव दे बारे च जानदे ओ। तुस एह बी जानदे ओ जे शैल सेहूत आस्तै, सकारात्मक रवैये ते मानसिक कल्याण, तुं, दी खुशी बड़े म्हत्तवपूर्ण न। होई सकदा ऐ जे तुस योग दा भ्यास करा'रदे होवो ते पता चलै जे एह तुसेंगी ना छड़े शरीरिक रूप कन्नै तंदुरुस्त होने च मदाद करदा ऐ बल्के पूरा दिन शांत ते उर्जावान बी रखदा ऐ। तुस जेहड़ा किश बी करा'रदे ओ ओहूदे पर ध्यान केंद्रत करने च समर्थ होने कन्नै गै तुस मते लचीले ते मजबूत बनी जंदे ओ।

तुसें एह बी सिखेआ ऐ जे शरीर दिये जरूरते गी पूरा करने आस्तै इक पौष्टक ते शैल संतुलत खाना लाजमी ऐ। शरीर दिये बक्ख-बक्ख जरूरते गी पूरा करने ते कम करने ते खेढने आस्तै तुसेंगी शक्ति प्रदान करने आस्तै बक्ख-बक्ख किस्में दे भोजन लाजमी न।

एहूदे अलावा, अराम करना बड़ा म्हत्तवपूर्ण ऐ। जिसलै अस सौत्रे आं तां साढ़ा शरीर अपने-आप गी ठीक करी लैदा ऐ ते अस तरोताजा होई जन्ने आं ते कुसै होर दिन आस्तै तयार होई जन्ने आं। इस करियै, उमरी दे आधार पर, हर रोज इक निश्चत गिनतरी आस्तै सौना सेहूत आस्तै बड़ा म्हत्तवपूर्ण ऐ।

सकारात्मक नजरिया ते मानसिक कल्याण बराबर म्हत्तवपूर्ण न। मानसिक कल्याण आस्तै शैल चाल्ली कन्नै संतुलत खान-पान, नियमत रूप कन्नै कसरत, निजी सफाई, सकारात्मक बचार ते दयालु सभाऽ म्हत्तवपूर्ण न। इं दे कन्नै-कन्नै, उ'नें कम्मे गी करना बी म्हत्तवपूर्ण ऐ जिं, दे च तुसेंगी नंद थ्होंदा ऐ ते अपने हिरखिये कन्नै समां गुजारना बी म्हत्तवपूर्ण ऐ।

अजे बी, इ, ने सारे जतनें दे बावजूद, लोक बक्ख-बक्ख कारणे कन्नै बमार होई जंदे न जि, यां वातावरण कन्नै जुड़े कारण। इस करियै, तुसेंगी अपनी ते अपने परोआर दी सुरक्षा आस्तै ध्यान देने दी लोड़ ऐ। मसाल आस्तै, बेलै सिर टीकाकरण, संक्रमण दे प्रसार गी रोकने आस्तै सावधानी बर्तना, आस्से-पास्से गी साफ रखना

ते एह निश्चत करना जे पानी नेई रुक्के दा जिल्यै मच्छर पैदा होई सकदे न। एह जानना बी महत्त्वपूर्ण ऐ जे कोह्दे कोला मदद मंगनी चाहिदी ते कुसलै डाक्टर कोल जाना चाहिदा।

इस चाल्ली, सेह्त गी निश्चत करने आस्तै लाजमी कारणें चा शैल चाल्ली कन्नै संतुलत ते – पौश्टक खाना, शरीरक तंदुरुस्ती, नींदर, सकारात्मक रवैये ते मानसिक कल्याण ते चपासमी कारण शामिल न।

इस परियोजना च, तुस इ,नें कारणें दे बारे च ते अपने ते अपने परोआर दी सेह्त गी बनाए रखने आस्तै केह् कीता जाई सकदा ऐ, एह्दे बारे च मती जानकारी हासल करगेओ। तुस रिकार्ड विकसत करियै उं,दा रखरखाव करगेओ ते परिवारिक सेह्त डायरी च अपनी कार्य योजना लिखगेओ।

में केह् करी सकनां ?

इस परियोजना दे आखर तगर, तुस किश करने दे काबल होई जागेओ:

1. बक्ख-बक्ख उमर वर्गे दे लोकें दियें बशेश जरूरतें दी शनाखत करो।
2. परोआर च कुसै बी सेह्त समस्या दा जवाब देओ।
3. स्कूल ते घर च इस्तेमाल आस्तै इक प्राथमिक इलाज किट बनाओ।
4. परोआर च शैल सेह्त ते कल्याण दा समर्थन करने आस्तै इक योजना विकसत करो।

मिगी केह् चाहिदा होग ?

1. हैंडबुक ते स्टेशनरी आस्तै/नोटबुक शीट्स ते बाइंडर।
2. प्राथमिक इलाज समगरी (लौहकियां पट्टियां, रू दे फाहे जां स्वाब, चकित्सा टेप, हैंड सैनिटाइज़र-कीटाणुनाशक, मास्क ते दस्ताने, एंटीसेप्टिक मलम, डाक्टर दी/सलाह मताबक बुनियादी दोआई, लून, शुगर, ओ आर एस., थर्मामीटर, चिमटी, कैची, सुरक्षा पिन बगैरा माहिर दी सलाह मताबक)।

में अपने आप गी ते होरनें गी कि,यां सुरक्खत रखी सकनां ?

1. तुसेंगी सारे सुरक्षा निर्देशें दा पालन करना चाहिदा ते निर्देश दे मताबक जंते ते उपकरणें दा इस्तेमाल करना चाहिदा।

2. हस्पताल प्राथमिक सेहत केंद्र (पी एच सी) समुदायिक सेहत केंद्र (सी एच सी.) दे/ दौरे दुरान, अपनी दूरी बनाई रखो ते अपनी ते मरीजें दी सुरक्षा आस्तै/मास्क लाओ। दौरे परैत अपने हत्य शैल चाल्ली कन्नै धोना चेता रखो।
3. संक्रमण दे प्रसार गी रोकने आस्तै माहिर जां अपने शिक्षक दे निर्देश/दे मताबक इस्तेमाल कीते गेदे दस्ताने, मास्क ते पट्टियां दूर हटाई देओ।
4. जख्मी, लौहके ज्याणें ते बजुर्गे दे प्रति संवेदनशील ते हमदर्द बनो।
5. बन्न-सबन्नता गी मंजूर करो लोकें गी शरीर दे अकार, कद् — जां खाने-पीने दियें आदतें दे आधार पर नेई जांचो।

इंटरनेट सुरक्षा: इंटरनेट दा इस्तेमाल करदे बेलै अपने शिक्षक शा मदाद मंगो। ध्यान रखो जे बगैर जांचे किश बी अपलोड जां डाउनलोड नेई करो। कुसै बी थाहूर पर निजी जानकारी सांझी नेई करो।

शुरू करने शा पैहलै मिगी केहू जानने दी लोड़ ऐ?

तुस सेहत गी प्रभावत करने आहूले किश आम कारणें गी जानदे ओ।

अपने दल दे होरनें लोकें, अपने माता-पिता ते शिक्षकें कन्नै सेहत गी प्रभावत करने आहूले कारणें पर चर्चा करो।

गतिविधि 1: सेहत गी प्रभावत करने आहूले कारण

किश कारण जेहूड़े साढ़ी सेहत गी प्रभावत करदे न ख,ल्ल दिते गे न। किरपा करियै मसाल देओ जे ओहू असें गी कि,यां प्रभावत करदे न। कोई बी कारण जोड़ो जेहूड़ा तुसेंगी म्हत्तवपूर्ण लगदा ऐ:

1. निजी सफाई दी कमी।
2. प्रदूशन (जि,यां, शोर, ब्ला, मिट्टी, पानी)।
3. खराब वातावरण।
4. पौष्टक ते संतुलित खाने दी कमी।
5. इक्लापन।
6. नींदर दी कमी।
7. कसरत दी कमी।
8. टी. वी. मोबाइल/फोन दा मता इस्तेमाल।
9. कुसै बी होर कारणें दे बारे च तुस सोची सकदे ओ।.....

तुस केहड़े कारणें दे बारे च किश करी सकदे ओ ते केहड़े तुं,दे नियंत्रण शा बाहर न?

.....

.....

केहू तुसेंगी पता ऐ?

एहू सेहत माहिरें दे किश सुझाऽ न।

भोजन ते पोशन

1. **भोजन दी बारंबारता:** तै मुख्य भोजन ते 1-2 सेहतमंद नाश्तें दा किश अंतराल दे बाद च-सेवन करने कन्नै मता खाने थमां रोकदा ऐ जां ऊर्जा च कमी नेई होंदी ऐ।
2. **हाइड्रेशन:** पाचन, तापमान विनियमन ते मानसिक ध्यान आस्तै रोज-घट्ट कोला घट्ट 6-8 गिलास पानी पीना लाजमी ऐ।
3. **घर च बने दा खाना खाओ ते प्रसंस्कृत भोजन दा सेवन सीमत करी देओ:** इत्थू तगर जे इक 'सधारण भोजन' जि,यां तड़के आहूली दाल ते बाहर थमां मंगने आहूले चौल बी सेहतमंद नेई होई सकदे की जे तुस तेल दी मात्रा दे बारे च निश्चत नेई ओ जां जे दाल ताज़ी पकाई दी ऐ जां बेई। इस करियै, बाहरा आहूले भोजन गी घट्ट करना, डब्बै आहूली (जि,यां, चिप्स), शक्कर आहूले पीने आहूले पदार्थ ते तले दे खाने आहूले पदार्थ सेहत आस्तै शैल नेई होंदे न।

सौने दा तरीका।

1. सौने दा बेलै उमर दे मताबक बक्ख-बक्ख होंदी ऐ। आदर्श रूप च, तकरीबन 9-11 घैंटे सौना-6-13 ब 'रें दे ज्याणें आस्तै आदर्श ऐ, जदके युवायें आस्तै तकरीबन 8 9 घैंटे दा सौना-बड़ा ऐ। 5 ब,रें कोला घट्ट उमर दे ज्याणें गी 11 घैंटे कोला मती नींदर दी लोड़ होंदी ऐ।
2. सेहतमंद शरीर दी कार्यप्रणाली बी इक रोजाना सौने (सौंदे बेलै जाना ते हर रोज इक गै बेलै जागना) आसेआ निर्धारत कीती जंदी ऐ; एहू शरीर दी अंदरूनी घड़ी गी नियंत्रत करने च मदद करदा ऐ।
3. अवाज, तेज लोऽ जां असुविधाजनक बिस्तारा जनेहू व्यवधान नींदर दे पैटर्न गी प्रभावत करी सकदे न।
4. अराम कन्नै सौने आस्तै, स्क्रीन टाइम, तेज संगीत जां सौने शा इक घैंटा पैहलै मते भोजन जनेही उत्तेजक गतिविधियें शा परहेज़ करो।

शरीरिक तंदुरुस्ती

1. शरीरिक गतिविधि दी कमी ते इक सुस्त जीवन शैली दा दीर्घकाल च शरीर दे कम्में पर बड़ा गै नुकसानदेहू असर होई सकदा ऐ।
2. निरंतरता महत्त्वपूर्ण ऐ, इस करियै तुसेंगी अपनी पसंद दी इक शरीरिक गतिविधि चुननी चाहिदी। एहू योग, खेड जां इक सधारण सैर होई सकदी ऐ।

मानसिक कल्याण

जि,यां-जि,यां साढ़ी शरीरिक तंदुरुस्ती केई कारणें कन्नै प्रभावत होई सकदी ऐ, उ,यां-गै साढ़ी मानसिक तंदुरुस्ती बी प्रभावत होने दी संभावना ऐ। मसाल आस्तै, कुसै दोस्त कन्नै लड़ाई, मतेहान दा तनाऽ, परोआर दे बारे च चिंता, जां कुसै होर कारण कन्नै। मानसिक ते शरीरिक कल्याण इक-दुए कन्नै जुड़े दे न ते दोए गै बराबर लाजमी न। दोस्ते ते परोआर कन्नै समां गुजारना, उत्पादक गतिविधिया जि,यां शरीरिक ते मानसिक कसरत आहूले कम्म ते खेदें पर, मानसिक कल्याण गी बनाए रखने च मदाद करदा ऐ।

मिगी केहू करना होग?

तुसें सेहूत गी प्रभावत करने आहूले कारणें दी शनाखत कीती ऐ ते किश सुआलें पर ध्यान दित्ता होग। जि,यां-जि,यां तुस अपनी परियोजना पर कम्म करना जारी रखगेओ, तुस कोशश करगेओ ते इ,नें सुआलें दे जवाब तुप्पगेओ। तुस बक्ख-बक्ख उमर वर्गे दे लोकें दियें जरूरतें गी समझी जागेओ ते अपने आस्से-पास्से दे चपासमी कारणें दी शनाखत करी लैगेओ जेहूड़े सेहूत गी प्रभावत करी सकदे न। तुस एहू बी सिक्खगेओ जे प्राथमिक इलाज कि,यां प्रदान कीता जंदा ऐ ते चकित्सा देखभाल कि,यां हासल कीती जंदी ऐ। खीर च, तुस अपने ते अपने परोआर दी सेहूत च सधार ते रखरखाऽ आस्तै इक कार्य योजना बनागेओ। एहू सब तुं,दी परिवारिक सेहूत डायरी दा हिस्सा होग।

तुस इंटरनेट पर खोज करियै परोआर दी सेहूत ते प्राथमिक इलाज तकनीकें दे बारे च मती जानकारी हासल करी सकदे ओ।

तुस कीवर्ड्स दा इस्तेमाल करियै खोज करी सकदे ओ, जि,यां परोआरक सेहूत, बुनियादी प्राथमिक इलाज ते कदम, परोआरक सेहूत ते कल्याण आस्तै सुझाऽ, सधारण जख्में आस्तै प्राथमिक इलाज बगैरा।

गतिविधि 2: तुं,दे ते तुं,दे परोआर दी सेहूत कन्नै जुड़े सुआल बनाओ

अपने ते अपने परोआर दे सदस्यें दी सेहूत दे बारे च सोचो। तुं,दे दमाक च केहूड़े सुआल औंदे न?

इ,नें सुआलें जां कुसै बी प्रसंगिक बचारें गी अपनी डायरी च लिखो। किश मसालें गी अगले पेज – पर दित्ता गेआ ऐ। इ,नें नमूने दे सुआलें गी जोड़ने पर जवाबें आस्तै थाहूर छोड़ना चेता रखो।

1. मेरी लौहकी भैन 4 बरें दी ऐ। उ,नें गी बार-बार सर्दी-जुकाम की होई जंदा ऐ?
2. जेकर घर च कुसै गी बखार आई जंदा ऐ तां में केहू करी सकनां?
3. मेरे माता-पिता आमतौर पर आखदे “न, सौने शा पैहलै टी.”वी. नेई दिक्खो। ऐसा की ऐ?
4. मेरी दादी रूटी खाने थमां की मना करदी ऐ?
5.
6.
7.
8.

इं,दे किश सुआलें दे जवाब परोआर दे सदस्यें, होरनें समुदाय दे सदस्यें ते शिक्षकें दे कोल उपलब्ध होई सकदे न। पर तुसेंगी होरनें माहिरें कन्नै गल्ल करनी पेई सकदी/ऐ, जि,यां जे डाक्टर, नर्स, मानता प्राप्त समाजक सेहत कार्यकर्ता (आशा कार्यकर्ता), ते आंगनवाड़ी शिक्षक कार्यकर्ता। परियोजना च बक्ख-बक्ख गतिविधियें गी शुरू करदे होई तुस इं,दे चा किश सुआलें दा जवाब अपने आप बी देई सकदे ओ।

गतिविधि 3: हस्पताल दा दौरा/प्राथमिक सेहत केंद्र (पी एच/सी) समुदायिक सेहत केंद्र (सी एच सी)

हस्पताल पी एच सी सी एच सी दा दौरा करने कन्नै तुसेंगी सेहत कन्नै सरबंघत कारणें दी गूढ़ समझ विकसत करने/च मदद थ्होग। तुस कुसै सेहत माहिर दे जीवन च इक दिन पाने च स्मर्थ होगेओ। उं,दी नजरसानी करो, ओहू इक मरीज/दा इलाज कि,यां करदे न, ओहू केहूडे उपकरणें दा इस्तेमाल करदे न ते मरीजें दे अराम दा ध्यान कि,यां रखेआ जंदा ऐ (चित्र 6.2)।

तुं,दे कन्नै मिलने आहूले माहिरें अगूँ विनती करो जे ओहू प्राथमिक इलाज किट दे इस्तेमाल दा प्रदर्शन करन ते किट



चित्र 6.2: सेहत-सेवा पेशेवरें कन्नै मेल-जोल।

च रखने आस्तै समगारियें ते दोआइयें दी इक सूची तयार करने च तुं,दी मदाद करन। एह्दे अलावा, मदादगार जानकारी किट्टी करो जेह्ड़ी अगें तुं,दी मदाद करी सकदी ऐ (जि,यां, इमरजेंसी नंबर, एम्बुलेंस आस्तै नंबर)।

तुं,दे आसेआ पैह् लेंगै चि'न्नत कीते गेदे सुआलें दे अलावा, तुं,दे कन्नै मिलने आह् लेडाक्टरें ते नसैं शा पुछने आस्तै बशेश सुआलें दे उदाहरण दित्ते जंदे न। तुं,दे दमाक च औने आह् लेहोर केई सुआल जोड़ो।

चेता रखो जे परियोजना दे दुरान किश होर सुआल बी पैदा होई जंदे न, तां बी तुस माहिरें शा बाद च उं,दे कन्नै जोड़ने दी इजाज़त लेई सकदे ओ।

जाने दी तरीक

ते समां: थाह् र:

केंदर दी किस्म/(अस्पताल-सी एच सी पी एच सी बगैरा) केंदर/दा नांs-माहिरें दा/नांs जि,दे कन्नै

तुसैं गल्ल-बात कीती:

इमरजेंसी संपर्क: इमरजेंसी

संपर्क नंबर: एम्बुलेंस

आस्तै फोन नंबर:

राश्ट्री इमरजेंसी नंबर

(पुलस, एम्बुलेंस, दमकल): 112

एम्बुलेंस आस्तै

राश्ट्री नंबर: 108 कोई होर प्रतिक्रिया:

अपनी सेहत डायरी आस्तै: हस्पताल जाने परैत्त हेठ लिखी दी जानकारी लिखो।

1. तुं,दे केंदर च केह्ड़ियां बक्ख-बक्ख सुविधां उपलब्ध न?

.....
.....

2. रोगियें गी केह्ड़ियां सेवां प्रदान कीतियां जंदिंयां न (जि,यां, टीकाकरण, बाह्री रोगी उपचार, निदान, हस्पताल च उपचार ते बशेश उपचार)?

.....
.....

3. साढ़े खेतार च सभनें शा आम बमारियां केह्ड़ियां न? अस उ,नेंगी कि,यां रोकी सकने आं?

.....
.....

4. आपातकाल च तुसेंगी केहू करना चाहिदा ? जेकर कोई हादसा होई जंदा ऐ तां तुसेंगी केहू करना चाहिदा ?

.....
.....

5. रोगी शा केहू फीस लैती जंदी ऐ ? बिलिंग कि,यां कीती जंदी ऐ ? भुगतान कि,यां कीता जाना ऐ ? क्या कोई रियायतां दित्तियां जंदिंयां न (जि,यां, स्याने नागरिकें ते सैना दे लोकें आस्तै) ?

.....
.....

6. अस कि,यां फैसला करने आं जे कुसै गी चकित्सा मदाद दी लोड़ ऐ जां अस घर च प्रबंध करी सकने आं ?

.....
.....

7. जेकर कोई रातीं जां छुट्टी आहूला दिन बमार होई जंदा ऐ तां तुसेंगी केहू करना चाहिदा ?

.....
.....

8. दोआई लैदे बेलै केहूडियां सावधानियां बरतनियां चाहिदियां ?

.....
.....

गतिविधि 4: प्राथमिक इलाज किट तयार करना ।

इक बारी जिसलै तुस केंद्र च प्राथमिक इलाज किट दे इस्तेमाल गी लक्षत ते समझी लैदे ओ तां तुस इसगी स्कूल च अपने दम पर बनाई सकदे ओ ।

अपने रोजमर्रा दे जीवन च, अस आमतौर पर ममूली चोटें, दुर्घटना, जख्म ते मामूली बमारी दा अनुभव करने आं । इक प्राथमिक इलाज किट चकित्सा मदाद प्रदान करी सकदी ऐ । एहू आपात स्थिति आस्तै बुनियादी दोआइयें कन्नै लैस ऐ । अपनी सुरक्षा तयारी योजना दे इक हिस्से दे रूप च तुं,दे कोल घर च इक प्राथमिक इलाज किट बी होनी चाहिदी ।

इ,नें प्राथमिक इलाज गतिविधियों पर तुस ध्याऽन केंद्रत करी सकदे ओ ओहू नः

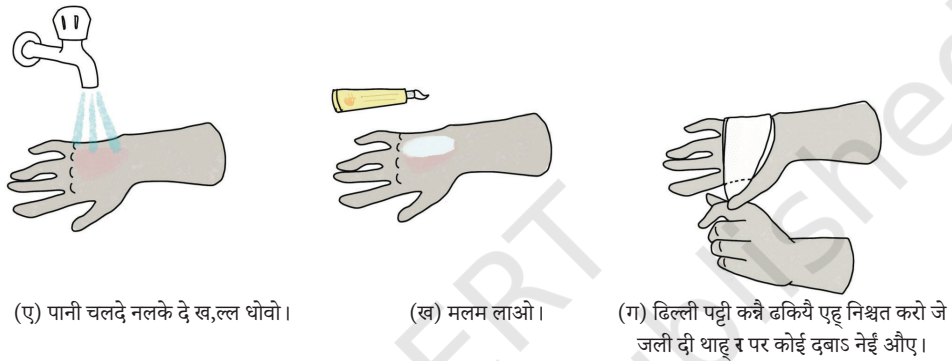
1. लौहूके पश्शें आस्तै पट्टियां बन्ना (चित्र 6.3) ।
2. ममूली जलन आस्तै प्राथमिक इलाज (चित्र 6.4) ।
3. डी-हाइड्रेशन दे दुरान ओ आर एस तयार करना (चित्र 6.5) ।

चेता रखो जे रोगी गी डाक्टर कोल लेई जाने कोला पैहूलै प्राथमिक इलाज छड़ा आपातकालीन इलाज ऐ ।

तुस प्राथमिक इलाज किट बनाने आस्तै स्कूल च इक कार्यशाला दा अयोजन करी सकदे ओ। कार्यशाला दा संचालन इक माहिर आसेआ कीता जाना चाहिदा, जेहड़ा जां ते इक सेहत पेशेवर जां इक शिक्षक जां माता-पिता होई सकदा ऐ।



चित्र 6.3: लौहके जखमें आस्तै मुख इलाज



चित्र 4-4: जलने पर मुख इलाज



चित्र 6.5: इक ओ आर एस घोल तयार करो।

प्राथमिक इलाज किट कार्यशाला बनाना

एहू प्रारूप तुसैगी कार्यशाला दे अयोजन च मदाद करग।

कार्यशाला दी अवधि: _____

भाग लैने आहले लोक: _____

मदादगार (माहिर कोई बी होई सकदा ऐ जेहड़ा प्राथमिक इलाज दी समझ रखदा ऐ): _____

लाजमी समगरी _____

कार्यशाला दी विशेष-वस्तु

1. बुनियादी रोगों के इलाज आसतै प्राथमिक इलाज किट के महत्व पर चर्चा।
2. प्राथमिक इलाज किट के घटकों की खोज : उ'नें समगारियें दा फैसला करो जि,नेंगी स्कूल के प्राथमिक इलाज किट च शामिल कीता जाई सकदा ऐ। संभावतचोटें ते सेहूत के मुहें पर बचार-मंथन करो जेहूँ स्कूल परिसर च होई सकदे न ते केहूँ घटकों की लोड़ होग।
3. प्राथमिक इलाज किट के घटकों की व्यवस्थित करना ते लेबल करना।
4. प्राथमिक इलाज किट बनाना : तुं,दे आसेआ चुने गेदे घटकों की इक चौड़ी धातू के डब्बे जां इक लौहूके थैल्ले की जेब च रखेआ जाना चाहिदा। तुस गते दा इस्तेमाल करियै विभाजक बनाई सकदे ओ जां घटकों की लौहूके डब्बे जां थैलें के स्थापत करी सकदे ओ तां जे एहू निश्चत कीता जाई सकै जे लोड़ होने पर तुस उ,नेंगी असानी कन्नै तुष्पी सको। डब्बे जां थैले पर 'फर्स्ट-एड - किट' दा लेबल होना चाहिदा।
5. प्रदर्शन ते इस्तेमाल दा भ्यास : नोट्स बनाओ जिसलै के माहिर बुनियादी प्रक्रियाएं दा प्रदर्शन करदे न,जि,यां के जख्में आसतै पट्टियां लाना, ममूली जलन दा इलाज, निर्जलीकरण, बखार बगैरा।
माहिर की मदद कन्नै इक बारी भ्यास करो।
6. फर्स्ट -एड किट कुतै रखनी ऐ एहू फैसला करना : फर्स्ट-एड किट की स्कूल परिसर च असानी कन्नै उपलब्ध थाहरपर रखेआ जाना चाहिदा, पर युवा विद्यार्थियें की पौहूच कोला बाहर।

चित्र 6.6 प्राथमिक इलाज किट के घटकों की दसदा ऐ। तुसेंगी लगदा ऐ जे होर केहूँ लोड़ होई सकदी ऐ?

हालांके साढ़ियें सर्वस्रेष्ठ कोशशें के बावजूद अपात स्थिति होई सकदी ऐ, किश बमारियें की नवारक कार्रवाई करने कन्नै टालेआ जाई सकदा ऐ जिसी 'नवारक कार्रवाई' आखेआ जंदा ऐ। एहूदा मतलब एहू ऐ जे पोशन ते अहार, नींदर, शरीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक कल्याण ते वातावरण की निश्चत करने आसतै ध्यान दिता जानाचाहिदा तां जे लोक मते कोला मते सेहूतमंद बने रौहूँ। ऐसा करने आसतै तुसेंगी बक्ख-बक्ख उमरी के लोकें दियें जरूरतें की समझना होग।



चित्र 6.6: प्राथमिक इलाज किट के हिस्से।

गतिविधि 5: बक्ख-बक्ख उमरी च सेहूत गी प्रभावत करने आहू लेकारण ।

बक्ख-बक्ख उमरी च लोकें दियां बक्ख-बक्ख जरूरतां होंदियां न तुसैं दिखेआ होना जे ज्याने खंदे ते सौंदे मता न ते बुर्जुग लोक दपैहरीं मता अराम करना पसंद करदे न। अपने परोआर दे सदस्यें दियें बशेश जरूरतें दी शनाखत करने आस्तै, तुसेंगी बक्ख-बक्ख उमरी च सेहूत गी प्रभावत करने आहू लेकारणें गी समझना होग।

हर इक परोआर बक्ख-बक्ख होंदा ऐ, जि,यां के, किश परोआरें दे माता-पिता ते इक जां इक कोला मते ज्याणे होंदे न, किश सांझे परोआर होंदे न जिं,दे च केई पीढ़ियां इक गै घरै च रौहूदियां न, किश – छड़े इक मां-बब्ब ते इक ज्याणे कन्नै बने दे परोआर होंदे न, केई बन्न-सबन्नताएं दी संभावना होंदी ऐ। हालांके, साढ़े चा जैदातर लोकें दे बड्डे परोआरें च हर उमर दे लोक जां बक्ख-बक्ख उमरी दे परोआरक दोस्त होंदे न।

इसी ध्यान च रखदे होई, हेठ लिखे उमर वर्गें आस्तै बुनियादी-सेहूत डेटा ते रोजमर्रा दी दिनचर्या कन्नै जुड़ी किश नजरसानी-गी कट्टा ते दस्तावेज बनाओ: (i) 5एं ब,रें कोला घट्ट, (ii) 6-18 ब,रें, (iii) 19-30 ब,रें, (iv) 31-45 ब,रें, (v) 46-60 ब,रें, (vi) 60एं ब,रें कोला बड्ड। भाएं गै तुं,दे परोआर दा कोई-सदस्य इं,दे चा कुसै बी उमर वर्ग दा नेई ऐ, तुस/कुसै रिश्तेदार गुआंढी कोला जानकारी कट्टी करी सकदे ओ। तुस अपनी/डायरी च हर इक सदस्य आस्तै 3-4 शीटें दा इस्तेमाल करियै-जां लोड़ दे मताबक हर इक उमर वर्ग आस्तै बक्ख-बक्ख भाग बनाई सकदे ओ।

किश सुआल तुस पुछी सकदे ओ उं,दियां किश मसालां तालिका 6.1 च दित्तियां गेइयां न। अपनी लोड़ मताबक इ,नें सुआलें गी जोड़ो।

सारे सुआल बशेश लोकें आस्तै प्रासंगिक नेई होई सकदे न; तुस उ,नेंगी छोड़ी सकदे ओ। 5 ब,रें कोला घट्ट उमर वर्ग दे ज्याणें आस्तै, उं,दे माता-पिता कन्नै गल्ल करने परैत जानकारी भरो।

सारणी 6.1: बुनियादी सेहूत आंकड़ें दा सारनीकरण

नांऽ	
विद्यार्थी कन्नै सरबंध	
लिंग	
उमर	

वर्ग	सुआल	जवाब
भोजन ते पोशन	तुस इक दिन च किन्ना खाना खंदे ओ ?	1/2/3/मते
	तुस किन्ने बारी फल ते सब्जियां खंदे ओ ?	रोजानां 4 बारी इक हफ्ते च/3-2 बारी इक हफ्ते च/0-
	केहू तुस अपने खाने च दाल ते अनाज शामिल करदे ओ ?	हां नां ।/
	केहू तुस अपने खाने च दुध/ उत्पादें दा मांस शामिल करदे ओ ?	हां नां ।/
	तुस किन्ने बारी जंक फूड (जि,यां, चिप्स) खंदे ओ ते मिठ्ठा जां सॉफ्ट ड्रिंक्स लैंदे ओ ?	कदें-कदें/दैनिक/हफ्ते च ।
	पानी दा रोज दा सेवन केहू ऐ (गलास च तकरीबन मात्रा च) ?	
शरीरिक तंदुरुस्ती	केहू तुस कुसै शरीरिक गतिविधि जां कसरत च शामिल ओ ?	हां नां ।/
	जेकर हां , तां तुस किस चाल्ली दी कसरत करदे ओ ? (जि,यां, सैर, योग, खेड)	
	तुस हफ्ते च किन्ने दिन कसरत करदे ओ ?	
सौने दा तरीका ।	तुस हर रोज औसतन किन्ने घंटे सौंदे ओ ?	
	तुस आमतौर पर किस बेलै सौंदे ओ ते जागदे ओ ?	
	केहू तुस दिन च थोड़ा सेई लैंदे ओ ? जे हां, तां किन्ने चिर आस्तै ?	
	क्या तुस सौने शा पैह्लै इलैक्ट्रानिक उपकरणें (टी. वी., फोन, कंप्यूटर) दा इस्तेमाल करदे ओ ? जे हां, तां सौने शा किन्ना चिर पैह्लै ?	
	केहू तुं,दी सौने दा थाहर शांत ते अरामदेहू ऐ ?	

मानसिक कल्याण	तुस किन्ने बारी तनाऽ जां चिंता दा अनुभव करदे ओ ?	म्हेशां कदे-कदे/नेई/ ।
	तुस अराम करने आस्तै केहू करदे ओ ? (जि,यां, कुसै कन्नै गल्ल करो, संगीत सुनो, कसरत करो, शौक) ?	
	क्या तुं,दे कोई शौक जां गतिविधियां न जिं,दा तुस नंद लैदे ओ ? जेकर हां, तां किरपा करियै जिकर करो ।	
	केहू तुस अपने परोआर ते दोस्ते शा मदाद मंगदे ओ ?	म्हेशां कदे-कदे/कदे/
	तुस आराम करने जां ध्यान करने आस्तै किन्ना समां लैदे ओ ?	रोजाना कदे-कदे/नेई/
कोई सेहत कन्नै सरबंघत कोई बशेश जरूरतां (जि,यां, टीकाकरण दियां जरूरतां, कोई बी स्थिती च जेहूदे लेई नियमत दोआई दी लोड़ होंदी ऐ, डाक्टर थमां कोई बशेश सुझाऽ)?		
कोई होर प्रासंगिक जानकारी ?		

एहू सुआल आहार ते पोशन, शरीरिक तंदुरुस्ती, नींदर ते मानसक कल्याण कन्नै जुड़े दे हे। हालांके, चपासमी कारण बी सेहत ते मानसक कल्याण कन्नै जुड़ी दी महत्त्वपूर्ण भूमिका नभांदे न।

अपने आससै-पाससै दे परिवेश दी नजरसानी करो ते सारनी 6.2 च सुआलें दा जवाब देओ।

तालिका 6.2: चपासमी कारणें कन्नै जुड़े दे सुआल

वातावरण	केहू तुं,दे घरै दे आससै-पाससै खेतर च कोई खु,ल्ली नाली ऐ? केहू कोई ऐसा थाहू रऐ जित्यै पानी जमां होई जंदा ऐ?	
	केहू कोई नेहा थाहू रऐ जित्यै रुके दा पानी ऐ जेहूदे च मच्छरें दा प्रजनन थाहू बनने दी समर्थ ऐ?	

	केहू तू,दे घर दे कोल बेलै सिर कूड़ा-करकट कट्टा कीता जंदा ऐ?	
	तुं,दे गुआंढ च कुसै बी न्हैर जां होर कुसै जल निकाय दी दशा केहू ऐ?	
	केहू प्लास्टिक कारखाने /दा कूड़ा-करकट दा ढेर कोल ऐ?	
	तुं,दे घर च ब्हाऽ/ दी गुणवत्ता केहू ऐ/(उद्योग दा प्रदूशन धूं, बगैरा)?	
	केहू तू,दे घर दे आस्सै-पास्सै अवाज प्रदूशन दा कोई जरिया ऐ?	

प्रदूशन पर डेटा कट्टा करने/आस्सै टैबलेट-स्मार्टफोन दा इस्तेमाल करना ।

शोर गी डेसिबल (डीबी) च मापेआ जंदा ऐ। 85 डीबी कोला मती अवाज गी इंसानें आस्सै नुकसानदेहू मन्नेआ जंदा ऐ।

तुस टैबलेट-स्मार्टफोन पर ऐप्स दा इस्तेमाल/करियै अवाज प्रदूशन गी नापी सकदे ओ।

कीवर्ड्स कन्नै खोजो: शोर नापने आहूली ऐप।

तुस भारत मौसम विज्ञान विभाग (आई. एम. डी.) आसेआ प्रबंधत चपासम नगरानी सेवा दी ऐम्म ए यू एस ए ऐम्म वैबसाइट पर अपने जियोटैग थाहूर पर ब्हाऽ गुणवत्ता सूचकांक (ए क्यू आई.) बी पाई सकदे ओ।

हून तुं,दे कोल परोआर दे सदस्यें दे सर्वे दे डेटा कन्नै-कन्नै अपने वातावरण दे बारे च तुं,दे नजरसानी बी ऐ। इ,नें आंकड़ें दा विश्लेशन करने कन्नै तुसेंगी अपने ते अपने परोआर दी सेहूत च सधार ते रखरखाव आस्सै इक कार्य योजना विकसत करने च मदद थ्होग।

क्या तुसेंगी पता ऐ?

पीने जोग पानी दी गुणवत्ता दी परख

साफ पीने दा पानी शैल सेहत आस्सै लाजमी ऐ। प्रदूशत पानी दस्त, हैजा, टाइफाइड ते होर केई चिरकालक सेहत समस्याएं जनेहू रोगें दा कारण बनी सकदा ऐ। पानी दी गुणवत्ता दी परख करने कन्नै एहू निश्चित करने

च मदाद मिलदी ऐ जे एह पीना सुरक्खत ऐ; एह तुं, दे परोआर गी नुकसानदेह बमारियों कोला बचाई सकदा ऐ।
एह परखना बड़ा सौखा ऐ जे पानी पीने जोग ऐ जां नेई। एच 2 एस स्ट्रिप टैस्ट किट पानी च बैक्टीरियल कंटैमिनेशन दी जांच करने आस्तै इस्तेमाल कीती जाने आहूली इक सौखी विधि ऐ।

एच 2 एस सर्टीप परख किट दा इस्तेमाल

1. पानी दा सैम्पल बोतल च दिक्ते गेदे नशान (20 मिली) तगर पाई देओ।
2. बोतल दा ढक्कन बंद करियै शैल चाल्ली कन्नै हलाओ। पानी दा रंग गूढ़ा सन्हैरी होई जंदा ऐ।
3. इस बोतल गी कमरे दे तापमान (तकरीबन 25 सेल्सियस) च-35° रखो। घट्ट तापमान दी स्थिति च, बोतल गी इक गर्म कपड़े च लपेटेआ जाना चाहिदा ते इक गर्म थाहूर पर रखेआ जाना चाहिदा।
4. 24 -28 घंटे आस्तै बोतल-गी हलाना नेई।
5. हून सैम्पल दे रंग दी नजरसानी करो (चित्र 6.7)।

परख दी व्याख्या करना

1. जे रंग नेई बदलेआ ते गूढ़ा सन्हैरी बनेदा रौहूदा ऐ: पानी पीने आस्तै सुरक्खत ऐ।
2. जे रंग काला होई जंदा ऐ: पानी नुकसानदेह बैक्टीरिया कन्नै कंटैमिनेटड ऐ ते पीने आस्तै सुरक्खत नेई ऐ।



48 घंटे



इस्तेमाल करने
आस्तै सुरक्खत

चित्र 6.7: ऐच₂एस परख

इस्तेमाल करने
आस्तै असुरक्खत

पानी _____
दे _____
नमूने-दा _____
स्रोत:-----टैस्ट करने दी तरीक: -----
-----नतीजे दी तरीक (24-48 घंटे टैस्ट करने दे बाद): पानी दा रंग बोतल
च: ----- पीने आस्तै पानी ठीक ऐ: हां ना -----

- /

जे तुसेंगी पता लगदा ऐ जे पानी पीने आस्तै सुरक्खत नेई ऐ तां इस पानी दा इस्तेमाल करने आहूले लोके गी संभावत खतरे दे बारे च दस्सो, जि,यां के तुस इक पोस्टर पेंट करी सकदे ओ ते इसगी पानी दे स्रोत दे कोल लाई सकदे ओ।

अपने शिक्षक ते परोआर दे बजुर्ग सदस्ये कन्नै नतीजे पर चर्चा करो ते पीने शा पैहूले पानी साफ करना सिक्खो।

गतिविधि 6: परोआर दे सदस्ये दे सर्वे दे आंकड़े दा विश्लेशन करना ।

हर इक कारण आस्तै परोआर दे हर इक सदस्य दे डेटा दा विश्लेशन करो। एह तुसेंगी एह समझने च मदाद करग जे उं,दियां जरूरतां केहू न। तुस इस विश्लेशन दे आधार पर सारनी 6.3 गी भरी सकदे ओ।

तालिका 6.3: परोआर दे सदस्ये दे ठीक डेटा

सेहतमंद विश्लेशन सारांश			
नांs		उमर	
कारण	केहू किश चिंता दा सबब ऐ?	इस मुद्दे दा समाधान कु'न करी सकदा ऐ?	एहू कम्म करने आस्तै कु'न ज़िम्मेवार ऐ (समाज, आपू, डॉक्टर, परोआर दे सदस्य, होर कोई)?
भोजन ते पोशन			
शरीरिक तंदुरुस्ती			
सौने दा तरीका ।			
मानसिक कल्याण			
वातावरण			

जिसलै तुस विश्लेशन करदे ओ, तां बजुर्गे (जि,यां, अवाज प्रदूशन दे कारण नींदर दी कमी), ज्याणें (जि,यां, बशेश किस्म दा भोजन तयार करना) ते अपाहिज लोकें (दिव्यांग) दियें बशेश जरूरतें गी ध्याऽन च रखना।

गतिविधि 7: अपनी ते परोआर दी सेहत च सधार आनने आस्तै योजना बनाना ।

तुसें वातावरण च किश चीजें दी गैर-हाजरी ते मजूदगी गी दिक्खेआ। पता लाओ जे केहूडे कम्म करने दी लोड़ ऐ ते कुसगी कम्म करने दी लोड़ ऐ। मसाल आस्तै, आस्से-पास्से दे – थाहूरें च मच्छरें गी खत्म करने आस्तै तुस केहू करी सकदे ओ, केहू तुस सफाई अभियान शुरू करगेओ? जां इस मुद्दे गी सुसंगत नगर पालिका प्राधिकरण दे कोल बधाने आस्तै बजुर्गे दा समर्थन लैगेओ?

अपने विश्लेषण दे आधार पर तालिका 4 भरो।

तालिका 4-4: निवारक सेहत दिक्खभाल कार्रवाई

सि. नं.।	कु,न तुं,दी नजरसानी च चिंता दा कारण बनदा ऐ ?	एह निश्चत करने आस्तै कु'न ज़िम्मेवार ऐ जे इस मामले पर ध्यान दिता जा करदा ऐ?	तुस उ,नेगी कि,यां सूचत करगे ओ ?	केह कोई ऐसा कम्म ऐ जेहड़ा तुस करी सकदे ओ ? जे हां, तां फही केह ऐ?

कार्रवाई करना: इक सोखने आहूले खड्डे गी बनाना।

सोखने आहूला खड्डा

रुके दा पानी मच्छरें दा प्रजनन थाहूर होंदा ऐ। इस करियै, सोखने आहूले खड्डे गी रसोई जां धुलाई आहूले/थाहूरें दे आस्से-पास्से मते पानी गी सोखने आस्तै बनाया जंदा ऐ। सोखने आहूले खड्डे गी होरनें पानी दे/ स्रोतें कोला घट्ट कोला घट्ट 5 मीटर दूर ते घर शा बी 5 मीटर दूर बनाया जाना चाहिदा (चित्र 6.8)।

सोखने आहूले खड्डे गी बनाने आस्तै हेठ लिखे चरण दा पालन करो (चित्र 6.9):

1. 1 मीटर दा × इक खड्डा घड्डो जित्यै × मता पानी छोड़ी दिता जा करदा ऐ।
2. बारी-बारी कन्नै रेत ते इट्टें दियां 20 सेंटीमीटर परतां बनाओ।
3. एहूदे परैत, परतें दे उप्पर रेत दी 10 सेंटीमीटर मुट्टी परत बनाओ।
4. मते पानी गी सोखने आहूले खड्डे तक्कर लेई जाने दा इंतजाम करो।



चित्र 6.8: विद्यार्थी इक सोखने आहूला खड्डा तयार करा करे दे न।



चित्र 6.9: इक ड्रम गी सोखने आहूले खड्डे च रखेआ जंदा ऐ ते पाइप कन्नै जोड़ेआ जंदा ऐ (क्रास सेक्शनल व्यू)।

तुस खड्डे च इक पराना ड्रम बी लाई सकदे ओ। एहूदे च सुराख बनाओ ते ड्रम दे अंदर परतां बनाओ जि,यां उप्पर दस्सेआ गेदा ऐ (चित्र 6.9)।

एहू सोखने आहूला खड्डा रुके दे पानी गी रुकाग ते इस करियै मच्छरें दे प्रजनन गी बी रुकाग।

अपने समूह दे बिच्च डेटा दे विश्लेशन पर चर्चा करो। इस चर्चा दे आधार पर, स्कूल ते ओहूदे आस्से-पास्से दे वातावरणी कारकें दे कारण खराब सेहूत गी रोकने आस्तै तुं,दी कलास आसेआ कीत जाने आहूली सभनें शा म्हत्तवपूर्ण कार्रवाई लिखो।

.....

.....

.....

गतिविधि 8: चपासम गी नुकसान कोला बचाना।

आलाजे कोला परेहज चंगा। इस करियै, हूनै तक्कर दियें गतिविधियें दे आधार पर, सेहूत गी बनाए रखने आस्तै तुस हर इक कारक कन्नै जुड़ी दी केहूड़ी चाल्ली दी कार्रवाई करगेओ?

उ'नें प्रमुख कम्में दे बारे च सोचो जि,नेंगी तुस अपने परोआर कन्नै लागू करगेओ।

- पोशक तत्वे कन्नै भरपूर आहार (जि,यां, घर च बने दा खाना, जंक फूड, जि,यां चिप्स ते पैकेज्ड स्नैक्स कोला परहेज करो)
 -
 -
 -
- नींदर (जि,यां, इक गै बेलै सौना, सौने शा पैहूलै इलैक्ट्रानिक उपकरणें कोला परहेज करो)
 -
 -
 -
- शरीरक तंदुरुस्ती (जि,यां, दोस्ते ते परोआर कन्नै योग करना)
 -
 -
 -
- मानसक कल्याण (जि,यां, रातीं कट्टे रूट्टी खानी, परोआर ते दोस्ते कन्नै खेडना)
 -
 -
 -

5. वातावरण (जि,यां, मच्छरदानी दा इस्तेमाल करना, कचरे गी संभालना)

(a)

(b)

(c)

6. कुसै बी बशेश जरूरतें गी पूरा कीता जाना ऐ।

(a)

(b)

(c)

केहू तुसेंगी पता ऐ?

मलेरिया साढ़े देश दी प्रमुख सेहत समस्याएं बिच्चा इक ऐ। एहू इक संक्रमत मादा एनाफिलीज़ मच्छर दे कट्टने करी होंदा ऐ। हालांकि, मच्छरदानी दा इस्तेमाल करियै मलेरिये गी रोकने दा इक – सौक्खा समाधान ऐ जेहड़ा मच्छरें दे कट्टने गी रोकियै मलेरिये दे मामलें गी घट्ट करदा ऐ।

चि'न्नत क्रियाएं दा लगातार भ्यास करने कन्नै तुसेंगी नतीजा दिखने च मदाद थ्होग। पजें प्रमुख कम्में गी तुस करने आह्ले ओ, उ,नेंगी चि'न्नत करो। सारनी 6.5 च दित्ते गेदे खाके दा इस्तेमाल करियै उ,नेंगी हर म्हीने ट्रैक करो।

तालिका 6.5: सेहतमंद जीवन आस्तै कीते गेदे कम्में दा पता लाओ।

एक्शन ट्रैकर (म्हीना:)				
प्रमुख कारवाइयें दी तरीक	राती 9.30 बजे सौवो।	राती दी रूट्टी कट्टे खाओ।	योग दा भ्यास करो	

साढ़े पूर्वज सेहूत दे म्हत्तवै बारे बड़ी गूढ़ी जानकारी रखदे हे। बृहदारण्यक उपनिषद् दे इक श्लोक च आक्खेआ गेआ ऐ:

ॐ सावे न्। सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा किञ्चिद्दुःखभागभवेत।

इसदा अनुवाद इस चाल्ली ऐ:

सारे संवेदनशील प्राणी शान्ति हासल करन,
कोई बी रोग कन्नै पीड़त नेई होवै,
सभनें गी पता चलै जे केहू शुभ ऐ, कुसै गी बी पीड़ नेई होऐ।

अपने आप गी ते अपने परोआर गी सुरक्खत रखने आस्तै अपनी परोआरक सेहूत डायरी दा समझदारी कन्नै इस्तेमाल करो।

में होरनें कोला केहू सिखेआ ऐ?

1. तुं,दे मताबक, सेहूत केंदर दी जात्तरा दुरान ते सेहूत पेशेवरें कन्नै गल्ल-बात दे दुरान तुसें केहूडियां दो सभनें शा म्हत्तवपूर्ण चीजां सिक्खियां?

.....
.....

2. आमतौर पर, अस इस बारे च शैल चाल्ली कन्नै जानने आं जे तुसेंगी केहू करना ऐ ते फही बी अस एहूदा भ्यास नेई करदे। मसाल दे तौर पर, असें सभनें गी पता ऐ जे कसरत म्हत्तवपूर्ण ऐ पर अस आमतौर पर इसगी छोड़दे जा करनेआं। तुसेंगी केहू लगदा ऐ जे एहूदा केहू कारण ऐ? इसगी बदलने आस्तै केहू कीता जाई सकदा ऐ?

.....
.....

में केहू कीता ते एहूदे च किन्ना समां लैता ?

एहू समझना म्हत्तवपूर्ण ऐ जे कुसै गतिविधि गी पूरा करने च किन्ना समां लगदा ऐ।

हर इक गतिविधि पर बिताए गेदे घैंटे च तकरीबन बेलै दी गिनती करो। उ,नेंगी अगले पेज पर टाइमलाइन पर चिन्नत करो। जेकर तुस कताब च सुझाए गेदे कार्यकलापें कोला मते कम्म कीते न, तां किरपा करियै गिनती

ते बेलै जोड़ो।

गतिविधि

1

2

3

4

5

6

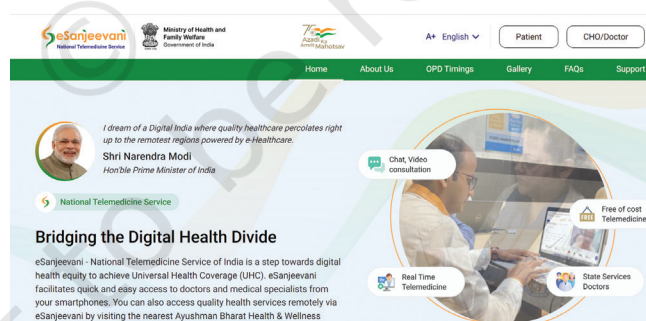
7

8

समां लैता।
(अवधियां)

में होर केहू करी सकनां ?

1. सेहूत दियें जरूरतें कन्नै जुड़ी दी मती मात्तरा च कूड़ा-करकट पैदा होंदा ऐ। मसाल दे तौर पर, बेबी डायपर, बजुर्गे आस्तै डायपर, मनयाद पूरी होई चुकी दियां दोआइयां जिं,दा इस्तेमाल नेई कीता गेआ/ऐ, ते नेहा गै। क्या तुसें कदे सोचेआ ऐ जे इस कचरे गी खत्म कि,यां कीता जंदा ऐ? अपने घर ते स्कूल च नेहू गै कचरे गी खत्म करने दी योजना तुप्पो ते लिखो।
2. मकामी सेहूत पेशेवरें दी मदाद कन्नै अपने समुदाय च बक्ख-बक्ख उमरी दे ज्याणें दे टीकाकरण आस्तै इक योजना बनाओ। पोलियो टीकाकरण अभियान च हिस्सा लैओ।
3. सेहूत ते परोआर कल्याण मंत्रालय आसेआ प्रबंधत ऑनलाइन पोर्टल ई-संजीवनी दी टेलीमेडिसिन सुविधा दा पता लाओ (चित्र 6.10)। पता करो जे इसगी डॉक्टर कन्नै गल्ल-बात करने आस्तै कि,यां इस्तेमाल कीता जाई सकदा ऐ।



चित्र 6.10: सेहूत ते परोआर कल्याण मंत्रालय आसेआ प्रबंधत ई-संजीवनी पोर्टल

सोचो ते जवाब देओ

1. तुसेंगी केहू करने च मजा आया ?
2. तुसेंगी केहूड़िये चनौतिये दा सामना करना पेआ ?
3. अगली बारी तुस बक्ख तरीके कन्नै केहू करगेओ ?
4. तुं,दे मताबक, पीने दा पानी कि,यां प्रदूषित होंदा ऐ ते तुस कियां निश्चत करगेओ जे एहू पीने आस्तै सुरक्खत ऐ ?
5. तुं,दे आसेआ कीते गेदे कम्म कन्नै सरबंघत कम्मे दिये किश मसाले दी शनाखत करो । मसाल आस्तै, डॉक्टर, नर्स, आशा कार्यकर्ता, आंगनवाड़ी बर्कर, सलाहकार । केहू तुस सेहूत कन्नै जुड़े दे कुसै होर किस्म दे कम्म दे बारे च सोची सकदे ओ ? आस्सै-पास्सै दिक्खो, लोके कन्नै गल्ल करो ते अपना जवाब लिखो ।