प्रकल्प 6

# कुटुंब भलायकी हातपुस्तिका

0785CH06

हो प्रकल्प तुमकां तुमच्या कुटुंबाची भलायकी सांबाळपा विशीं शिकपाक मदत करतलो. तुमी कुटुंब भलायकी पुस्तक तयार करतले आनी तुमच्या कुटुंबाची भलायकी सुदारपा खातीर कार्या वळखून घेतले.

***प्रकल्पाचो एक भाग म्हूण, तुमी सकयल दिल्लें करपाक शकतलेः***

© NCERT not to be republished

**आकृती ६.१ :** *आपलो सोगळ्यांचो स्वास्थ्य आनी कल्याण टिकयून दवरप खूब गरजेचें आसा.*

कुटुंब भलायकी म्हळ्यार कुटुंबांतल्या सगळ्या वांगड्यांची एकंदर शारिरीक, मानसीक आनी भावनीक भलायकी. व्यक्तीची आनी पुराय कुटुंबाची भलायकी एकामेका कडेन जोडिल्ली आसता.

खाण जेवण शारिरीक तंदुरुस्ती, न्हीद, मानसीक भलायकी, आनी पर्यावरणीय घटक ह्या सारक्या खुबश्या कारणांक लागून बरी भलायकी मेळटा (आकृती 6.1). वेगळ्या पिरायेच्या लोकां खातीर हें सगळे घटक म्हत्वाचे आसले तरीय वेगळ्या वेगळ्या पिरायेच्या गटांतल्या लोकांच्यो गरजो वेगळ्यो आसतात. हो प्रकल्प कुटुंबांतल्या वेगळ्या वेगळ्या वांगड्यांच्यो गरजो समजून घेवपा विशीं आनी कुटुंब भलायकी पुस्तक तयार करपा विशीं आसा.

तुमी शाळेंत, आनी कुटुंबांत आनी इश्टां कडल्यान भलायकेचें म्हत्व शिकल्यात. तुमची बरी भलायकी, सकारात्मक वृत्ती आनी मानसीक भलायकी हीं तुमच्या सुखा खातीर खूब म्हत्वाचीं आसात हेंय तुमकां खबर आसा. तुमी योगाचो सराव करतले आसूं येता आनी तुमकां फकत शारिरीक रुपान तंदुरुस्त रावपाकच न्हय तर दीसभर शांत आनी उर्जावान रावपाकय मजत जाता अशें दिसून आयला आसतलें. तुमी जे कितें करतात ताचेर लक्ष केंद्रीत करपाक सक्षम जावन तुमी चड लवचीक आनी घटमूट जातात.

कुडीच्यो गरजो पुराय करपाक पुश्टीक आनी संतुलीत आहार गरजेचो हेंवूय तुमी शिकल्यात. कुडीच्यो वेगवेगळ्यो गरजो पुराय करपाक आनी काम करपाक आनी खेळटना आमकां उर्जा दिवपाक अन्नाचे  वेगळे घटक गरजेचे आसतात.

हाचे भायर सुसेग घेवप खूब म्हत्वाचें. न्हिदतना आमची कूड आपले आपूण दुरुस्त जाता, आनी आमी तरतरीत जावन दुसऱ्या दिसा खातीर तयार जातात.पिरायेचेर आदारून, दिसपट्टी कांय विशिश्ट वरां न्हिदप भलायके खातीर खूब म्हत्वाचें.

सकारात्मक वृत्ती आनी मानसीक कल्याण दोनूय एकसारकें म्हत्वाचें. बरो संतुलीत आहार, नेमान व्यायाम, वैयक्तीक नितळसाण, सकारात्मक विचार आनी दया हे मानसीक भलायके खातीर म्हत्वाचे. हाचे वांगडाच, तुमकां आवडपी कामां करप आनी तुमच्या आवडट्या लोकां वांगडा वेळ सारप म्हत्वाचें.

तरीय आसतना, हे सगळे यत्न करून लेगीत लोक पर्यावरणीय कारणां सयत वेगळ्या वेगळ्या कारणांक लागून दुयेंत पडटात. देखून, तुमची आनी तुमच्या कुटुंबाची राखण करपा खातीर तुमी जतनाय घेवपाची गरज आसा. देखीक, वेळार लसीकरण करप, संसर्गाचो प्रसार

© NCERT not to be republished

थांबोवपा खातीर सादूरताय बाळगप, सरभोवतण निवळ दवरप, जळारां उत्पन्न जावची न्हय म्हूण उदक सांचिल्लें ना हाची खात्री करची. कोणा कडल्यान मजत घेवची आनी दोतोराक केन्ना मेळचें हें जाणून घेवप लेगीत म्हत्वाचें.

ह्या प्रकल्पांत, तुमी ह्या घटकां विशीं आनी तुमची आनी तुमच्या कुटुंबाची भलायकी तिगोवन दवरपा खातीर कितें करूं येता हाचे विशीं चड शिकतले. तुमी नोंदी तयार करतले आनी ते सांबाळटले आनी तुमची कार्य येवजण कुटुंब भलायकी पुस्तिकेंत बरयतले.

## म्हाका कितें करपाक मेळटलें?

हो प्रकल्प सोंपता म्हणसर तुमकां सकयल दिल्ल्यो गजाली करूंक शकतले:

1. वेगळ्या पिरायेच्या गटाच्या व्यक्तींच्यो खाशेल्यो गरजो वळखप
2. कुटुंबांतल्या खंयच्याय भलायकी संबंदीत समस्येक तोंड दिवप.
3. शाळेंत आनी घरांत वापरपा खातीर प्रथमोपचाराचें कीट तयार करप.
4. कुटुंबांत बरी भलायके खातीर तेंको दिवपाक येवजण तयार करात.

## म्हाका कितें जाय पडटलें?

1. हातपुस्तिका आनी स्टेशनरी/खातीर नोटबुक शीट्स आनी बांयडर
2. प्रथमोपचाराचें साहित्य (ल्हान पट्टयो, कापसाचे बॉल वा स्वॉब, वैजकी टेप, हात सॅनिटायझर, जंतुनाशक, मास्क आनी हातमोजे, एण्टिसेप्टीक मलम,/दोतोराच्या सल्ल्या प्रमाणें मुळावी वखदां, मीठ, साकर, ओ. आर. एस., थर्मामीटर, चिमटी, कातरी, सुरक्षा पीन, आनी हेर विशेशज्ञाच्या सल्ल्या प्रमाण)

## हांव स्वताक आनी हेरांक कशें सुरक्षीत दवरूंक शकता?

1. तुमी सुरक्षेचे सगळे दिशा निर्देश पाळपाक जाय, आनी सुचोवणे प्रमाण साधन आनी उपकरणां वापरपाक जाय.

© NCERT not to be republished

2. हॉस्पिटल प्राथमीक भलायकी केंद्र (पी. एच. सी.) सामुदायीक भलायकी केंद्राक (सी. एच. सी.) भेट दितना अंतर दवरात आनी स्वताची आनी दुयेंतींची राखण/करपा खातीर मास्क घालात. भेट दिल्या उपरांत तुमचे हात बरे तरेन धुवपाक याद दवरात.
3. संसर्गाचो प्रसार थांबोवपा खातीर विशेश तज्ञ आनी तुमच्या शिक्षकाच्या/निर्देशा प्रमाणें वापरिल्ले हातमोजे, मास्क आनी पट्टींचो विलो लायात.
4. जखमी, ल्हान भुरगीं आनी जाण्ट्यां खातीर संवेदनशील आनी सहानुभूतीपूर्ण रावचें.
5. विविधताय स्विकारची कुडीचो आकार, वजन वा—जेवणाच्या संवये प्रमाणें लोकांची टिका करची न्हय.

**इंटरनॅट सुरक्षाः** इंटरनॅट वापरतना तुमच्या शिक्षका कडल्यान मजत मागची. तपासणी करिनासतना कितेंय अपलोड वा डावनलोड करचें न्हय हाची जतनाय घेयात. वैयक्तीक म्हायती खंयच शॅर करची न्हय.

## सुरवात करचे पयलीं म्हाका कितें खबर आसपाक जाय?

भलायकेचेर परिणाम करपी कांय सामान्य घटक तुमकां खबर आसात.

भलायकेचेर परिणाम करपी घटकां विशीं तुमच्या गटांतल्या वांगड्यां सयततुमचे पालक आनी शिक्षकां कडेन चर्चा करात.

### कार्य 1: भलायकेचेर परिणाम करपी घटक

आमचे भलायकेचेर परिणाम करपी कांय घटक सकयल दिल्यात. उपकार करून तांचो आमचेर कसो परिणाम जाता हाची देख दिवची. तुमकां म्हत्वाचें दिसता ते खंयचेय घटक जोडचे:

1. वैयक्तीक नितळसाणीचो उणाव.............................................................
2. प्रदुशण (देखीक, आवाज, हवा, माती, उदक)....................................................
3. बुरसो परिसर.......................................................................................
4. पुश्टीक आनी संतुळीत आहाराचो उणाव........................................................
5. एकटेंपण...............................................................................................
6. न्हिदेचो उणाव.......................................................................................
7. व्यायामाचो उणाव..................................................................................
8. टिव्ही, मोबायल, फोनाचो चड वापर............................................................
9. तुमच्या मनांत येवपी हेर दुसरे खंयचेय घटक..............................................

© NCERT not to be republished

तुमी खंयच्या घटकां विशीं कितेंय करूंक शकतात, आनी खंयचे तुमच्या नियंत्रणा खाला नात?

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

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

## तुमकां खबर आसा?

भलायकी विशेशज्ञांनी केल्ल्यो ह्यो कांयसुचोवण्यो आसात.

### आहार आनी पोशण

1. **जेवणाची फ्रिक्केन्सी:** तीन मुखेल जेवणां आनी 1-2 पुश्टीक नाश्तो फावो त्या अंतरान खाल्यार उर्जा कमी जावप आडायता.
2. **हायड्रेशन:** पचन, तापमान नियंत्रण आनी मानसीक एकाग्रताये खातीर–दिसाक उण्यांत उणें 6 ते 8 पेले उदक पियेवप गरजेचें.
3. **घरांत शिजयिल्लें अन्न खावचें आनी प्रक्रिया केल्लें अन्न खावप मर्यादीत दवरचें:** दाळ आनी भायल्यान मागयल्लें शीत सारकें 'सादें जेवण' लेगीत वायट आसूं येता. येता कारण तातूंत तेल कितलें घातला वा दाळ ताजी शिजयल्या वा भेळशेल्ली आसा हाची जाणीव तुमकां ना. देखून, भायल्यांतल्यान मागयल्ल्या अन्नाचेर, प्रक्रिया केल्लो नाश्तो (देखीक, चिप्स), साकर आशिल्ली गोड पेयां आनी तळिल्ले पदार्थ मर्यादीत दवरप भलायके खातीर बरें.

### न्हिदेचो पॅटर्न

1. न्हिदेचो वेळ पिराये प्रमाणें बदलता. सादारण पणांत, 6-13 पिरायेच्या विद्यार्थ्यांक सुमार 9 ते 11–वरां न्हीद जाय आसता, जाल्यार वयस्कांक सुमार 8 ते 9 वरां न्हीद फावोशी–आसता. 5 वर्सां पिराये सकयल्या भुरग्यांक 11 वरां परस चड न्हीद जाय आसता.
2. भलायकेवंत कुडीची क्रिया लेगीत नेमान न्हिदेच्या वेळापत्रका प्रमाण थारता (दिसपट्टी एकाच वेळार न्हिदप आनी त्या वेळार उठप); हातूंतल्यान कुडीचें आंतरीक घड्याळ नियंत्रीत जावपाक मजत जाता.
3. आवाज, उजवाड, वा खाट गादी सामकी नासता. सारकेल्या आडखळीक लागून न्हीद पद्दतीचेर परिणाम जावंक शकता.
4. सोंपेपणान न्हिदपा खातीर, न्हिदचे एक वर आदीं स्क्रीन, मोठ्यान संगीत, वा चड जेवण सारकी उत्तेजक गजाली टाळचीं.

### शारिरीक तंदुरुस्ती

1. शारिरीक हालचालींचो उणाव आनी बसून रावपाची जिणेपद्दतीचो दीर्घ काळांत कुडीच्या कार्यांचेर खूब लुकसाणदिणो परिणाम जावंक शकता.
2. सुसंगतताय म्हत्वाची, देखून तुमकां आवडटा अशी शारिरीक हालचाल वेंचपाक जाय. योग खेळ वा

© NCERT not to be republished

### 3. मानसीक कल्याण

जशें आमच्या शारिरीक भलायकेचेर जायत्या घटकांचो परिणाम जावंक शकता, तशेंच आमचे मानसीक भलायकेचेरूय परिणाम जावपाची शक्यताय आसता. देखीक, इश्टा कडेन झगड, परिक्षेचो ताण, कुटुंबाचो हुस्को वा हेर खंयच्याय कारणाक लागून. मानसीक आनी शारिरीक भलायकी एकामेका कडेन जोडिल्लीं आसात आनी दोनूय तितलींच म्हत्वाचीं आसात. इश्टां आनी कुटुंबा वांगडा वेळ सारप, आनी  आनी खेळांत सयत कार्यावळींनी वेळ सारप, मानसीक भलायकी तिगोवन दवरपाक मजत करता.

## म्हाका कितें करचें पडटलें?

भलायकेचेर परिणाम करपी घटक तुमी वळखून घेतल्यात आनी कांय प्रस्नांची नोंद केल्ली आसूं येता. तुमी तुमच्या प्रकल्पाचेर काम चालू आसतना, तुमी यत्न करतले आनी ह्या प्रस्नांच्यो जापो सोदतले. तुमी वेगळ्या पिरायेच्या गटाच्या व्यक्तींच्यो गरजो समजून घेवच्यो आनी तुमच्या भलायकेचेर परिणाम करपी भोंवतणच्या पर्यावरणीय घटक वळखचे. तशेंच तुमी प्रथमोपचार कसो दिवचो, आनी वैजकी सेवा कशी घेवची हें शिकतले. निमाणें, तुमी तुमची आनी तुमच्या कुटुंबाची भलायकी सुदारपाक आनी तिगोवन दवरपाक कार्य येवजण घेवन येतले. हें सगळें तुमच्या कुटुंब भलायकी पुस्तिकेचो भाग आसतलें.

इंटरनॅटाचेर सोदून तुमी कुटुंब भलायकी आनी प्रथमोपचार तंत्रां विशीं चड जाणून घेवंक शकतात.

कुटुंबाची भलायकी, मुळावो प्रथमोपचार आनी ताचे पांवडे, कुटुंबाची भलायकी आनी निरोगीपणाच्योसुचोवण्य सामान्य दुखापतीं खातीर प्रथमोपचार, बी सारकी मुखेल शब्द वापरून तुमी सोदूंक शकतात.

### कार्य 2: तुमच्या आनी तुमच्या कुटुंबाच्या भलायके संबंदीत प्रस्न तयार करप

तुमच्या आनी तुमच्या कुटुंबांतल्या वांगड्यांच्या भलायकेचो विचार करात. तुमच्या मनांत खंयचे प्रस्न येतात?

हे प्रस्न वा खंयचेय संबंदीत विचार तुमच्या पुस्तकांत बरयात. कांय देखी फुडल्या – पानार दिल्यात. ह्या नमुन्यांत प्रस्न जोडल्यार जाप दिवपाक जागो सोडपाची याद दवरात.

© NCERT not to be republished

1. म्हजी धाकली भयण 4 वर्सां पिरायेची आसा. ताका परत परत थंडी कित्याक जाता?
2. घरांत कोणाकूय जोर आयल्यार हांवें कितें करचें?
3. म्हजे आवय-बापूय सदांच म्हणटात, "न्हिदचे पयलीं टि.वी. पळोवची"न्हय. अशें कित्याक?
4. म्हजी आजी खावपाक कित्याक न्हयकारता?
5. ........................................................................................................................
........................................................................................................................
6. ........................................................................................................................
........................................................................................................................
7. ........................................................................................................................
........................................................................................................................
8. ........................................................................................................................
........................................................................................................................

हातूंतल्या कांय प्रस्नांच्यो जापो कुटुंबांतल्या वांगड्यांक, हेर समाजांतल्या वांगड्यांक आनी शिक्षकांक मेळूं येतात. पूण हेरांच्यो जापो मेळोवपाक तुमकां दोतोर, परिचारिकां, मान्यताय प्राप्त सामाजीक/ भलायकी कार्यकर्ते(आशा कार्यकर्ते), आनी आंगणवाडी शिक्षक कामगार ह्या सारक्या तज्ञा कडेन मेळटल्यो. प्रकल्पांतलीं वेगळीं वेगळीं कामा करतना तुमी स्वता कांय प्रस्नांची जाप दिवंक शकतात.

## कार्य 3: हॉस्पिटल/प्राथमीक भलायकी केंद्र (पीएचसी)/समुदायीक भलायकी केंद्राक (सीएचसी) भेट दिवची

पी. एच. सी. सी. एच. सी. हॉस्पिटलाक भेट दिल्यार तुमकां भलायके संबंदीत घटकां विशीं खोलायेन/समजून घेवपाक मजत जातली. भलायकी विशेशज्ञाचो जिवितांतलो एक दीस तुमकां पळोवंक मेळटलो. तांकां जतनायेन पळयात,/ते दुयेंतीचेर कसो उपचार करतात, ते खंयचीं उपकरणां वापरतात आनी दुयेंतींच्या सुखसोयीचो कशी कुयदाद घेतात (आकृती 6.2).

**आकृती 6.2:** *भलायकी सेवा वेवसायिकां कडेन संवाद*

तुमी मेळपी विशेशज्ञांक प्रथमोपचार किट वापरपाचें प्रयोग दाखोवपाक सांगचें, आनी किटांत दवरपा खातीर वस्तू आनी वखदांची

© NCERT not to be republished

वळेरी करपाक मजत करपाक सांगात. तशेंच, फुडाराक तुमकां मजत करपाक शकता अशी उपेगी म्हायती एकठांय करात (देखीक, आपत्कालीन नंबर, रुग्णवाहिकेचो नंबर).

तुमी आदींच वळखिल्ल्या प्रस्नां भायर, तुमकां मेळपी दोतोरांक आनी परिचारिकांक विचारपा खातीर खाशेल्या प्रस्नांच्यो देखी दिल्यात. तुमच्या मनांत येवपी हेर प्रस्न जोडात.

लक्षांत दवरात, प्रकल्पा वेळार हेर कांय प्रस्न मुखार आयल्यार तरीय तुमी विशेशज्ञा कडेन उपरांत संपर्क करपाक परवानगी मागूंक शकतात.

भेट दिवपाची तारीख
आनी वेळः थळः
केंद्राचो प्रकार (हॉस्पिटल-सी./एच. सी. पी./ एच.सी. हेर) केंद्राचें/नांवः
तुमी संवाद केल्ल्या विशेशज्ञाचें नांवः
आपत्कालीन संपर्कः
आपत्कालीन सपंर्क क्रमांकः
रुग्णवाहिके खातीर फोन नंबर:
राष्ट्रीय आपत्कालीन नंबर
(पुलीस, रुग्णवाहिका, अग्नी):
रुग्णवाहिके खातीर 112
राष्ट्रीय नंबर: 108 हेर खंयचेय निरिक्षणः

तुमच्या भलायकी पुस्तिके खातीरः हॉस्पिटलांतभेट दिल्या उपरांत सकयल दिल्लीं म्हायती बरोवन दवरात.

1. तुमच्या केंद्रांत खंयच्यो वेगळ्यो वेगळ्यो सुविधा उपलब्ध आसात?

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

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

2. दुयेंतींक खंयच्यो सेवा दितात (देखीक, लसीकरण, भायल्या दुयेंतीचेर उपचार, रोगपरिक्षा, हॉस्पिटलांत उपचार, आनी खाशेले उपचार)?

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

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

3. आमच्या वाठारांत सगळ्यांत चड जावपी दुयेंसां खंयचीं? तांकां आमी कशें आडावंक शकतात?

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

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

© NCERT not to be republished

4. आपत्कालीन परिस्थितींत आमी कितें करपाक जाय? अपघात जाल्यार आमी कितें करपाक जाय?

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

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

5. दुयेंतीचें शुल्क कितलें आसता? बिलिंग कशें करतात? पयशे कशे फारीक करचे ? खंयच्योय सवलती आसात (देखीक, वरिश्ठ नागरीक आनी लश्करी कर्मचाऱ्यां खातीर)?

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

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

6. कोणाकूय वैजकी आदार जाय जाल्यार आमी कशे थारावंचे काय ? आमी घराच उपचार करूंक शकतात.

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

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

7. रातच्या वेळार वा सुटये दिसा कोणूय दुयेंत पडलो जाल्यार आमी कितें करपाक जाय?

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

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

8. वखदां घेतना खंयची जतनाय घेवची?

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

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

## कार्य 4: प्रथमोपचाराचें कीट तयार करप

एकदां तुमी केंद्रांत प्रथमोपचार किटांचो वापर पळयलो आनी समजून घेतल्या उपरांत, तुमी स्वता शाळेंत तो तयार करूंक शकतात.

आमच्या दिसपट्ट्या जिणेंत, आमकां खूब फावटी ल्हान ल्हान दुखापती, अपघात, घावे आनी ल्हान ल्हान दुयेंसां जातात. प्रथमोपचाराचे कीट वैजकी मजत दिवंक शकता. तातूंत आपत्कालीन परिस्थिती खातीर मुळावीं वखदां आसात. तशेंच तुमच्या सुरक्षेची तयारी येवजणेचो एक भाग म्हूण तुमच्या घरांत प्रथमोपचाराचें कीट आसपाक जाय.

तुमी लक्ष दिवपा सारकें पयल्या उपचाराची कार्यां सकयल दिल्लें आसातः

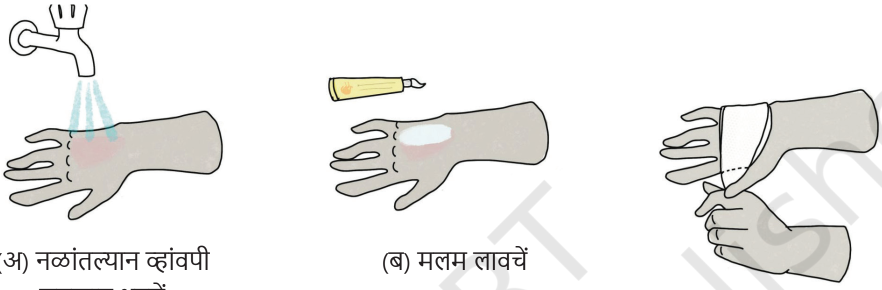
1. ल्हान ल्हान दुखापती खातीर पट्टी बांदप (आकृती 6.3).
2. किरकोळ जळप पडल्यार पथमोपचार (आकृती 6.4).
3. निर्जलीकरणा वेळार ओआरएस तयार करप (आकृती 6.5).

लक्षांत दवरात, दुयेंतीक दोतोरा कडेन व्हरचे पयलीं प्रथमोपचार हो एकमेव आपत्कालीन उपचार.

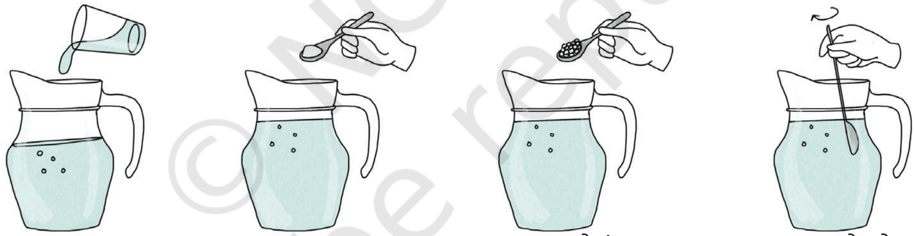
© NCERT not to be republished

प्रथमोपचार कीट तयार करपा खातीर तुमी शाळेंत कार्यशाळा घडोवन हाडूंक शकतात. ही कार्यशाळा विशेशज्ञान घेवपाक जाय, जो एक तर भलायकी वेवसायीक वा शिक्षक वा पालक आसूं येता.

*आकृती 6.3: ल्हान घाव्या खातीर प्रथमोपचार*




**आकृती 6.4:** *जळिल्ल्या जाग्यार प्रथमोपचार*




**आकृती 6.5:** *ओ. आर. एस. पेय तयार करचें*

© NCERT not to be republished

### प्रथमोपचार किट कार्यशाळा तयार करप

हें स्वरूप तुमकां कार्यशाळा आयोजीत करपाक मजत करतलें.

कार्यशाळेचो काळः ______________________

वांटो घेवपीः ______________________________

फॅसिलिटेटर (प्रथमोपचाराचो समज आशिल्लो खंयचोय विशेशज्ञ आसूं येता): ______________ ______________

गरजेची सामुग्री: __________________________

**कार्यशाळेचो मजकूर**

1. सामान्य दुयेंसांचेर उपचार करपा खातीर पयल्या उपचाराच्या किटाच्या म्हत्वाचेर चर्चा.
2. *प्रथमोपचार किटांतले घटक सोदून काडप :* शाळेच्या प्रथमोपचार किटांत खंयचो मजकूर आसपावपाक शकता तें थारावचें. शाळेच्या प्रांगणांत जावंक शकताअशी संभाव्य दुखापत आनी भलायकी समस्यांचेर आनी खंयच्या घटकांची गरज पडटली हाचेर विचार करचें.
3. प्रथमोपचरांतल्या किटांतल्या घटकांची मांडणी आनी लेबल लावप.
4. *प्रथमोपचार किट तयार करप :* तुमी वेंचून काडिल्ले घटक धातुच्या रुंद डब्यांत वा पॅकेट आशिल्ल्या ल्हान पिशव्यांत दवरपाक जाय. गरज पडल्यार तुमकां तीं सोंपेपणान मेळटलीं हाची खात्री करपा खातीर तुमी कार्डबोर्ड वापरून सेपरेटर तयार करूंक शकतात वा त्यो वस्तूं ल्हान बॉक्सांनी वा पिशव्यांनी दवरूंक शकतात. बॉक्स वा बॅगाचेर 'फर्स्ट एड किट 'अशें लेबल आसूंक जाय.
5. *प्रात्यक्षिक आनी वापराचो सराव :* विशेशज्ञ मुळावी प्रक्रिया दाखयतात, देखीक दुखापत जाल्यारपट्टी लावप, किरकोळ जळिल्ल्याचेर उपचार करप, निर्जलीकरण, जोर, बी. विशेशज्ञाच्या आदारान एक फावट सराव करचो.
6. *प्रथमोपचाराचे किट खंय दवरप तें थारावप :*सुवातेर दवरपाक किट शाळेच्या प्रांगणांत सहज मेळपी सुवातेरदवरपाक जाय, पूण ल्हान विद्यार्थ्यांच्या हाती पसून पयस दवरपाक जाय.

आकृती 6.6 प्रथमोपचाराच्या किटांतले घटक दाखयता. आनीक कितें जाय पडटलें अशें तुमकां दिसता?

आमचे उत्तम यत्न करून लेगीत आपत्कालीन परिस्थिती निर्माण जावंक शकता, 'प्रतिबंधात्मक कृती'म्हणल्यार कांय दुयेंसां टाळूं येतात. हाचो अर्थ म्हणल्यार लोक शक्य तितले निरोगी रावचे हे खातीर पोशण आनी आहार, न्हीद, शारिरीकतंदुरुस्ती, मानसीक भलायकी आनी पर्यावरण हांचे बाबतींत काळजी घेवची पडटा. हें करपा खातीर तुमी वेगळ्या पिरायेच्या लोकांची गरज समजून घेवंक जाय.

**आकृती 6.6:** *पयल्या उपचाराच्या किटांतले घटक*

## कार्य 5: वेगळ्या पिरायेचेर भलायकेचेर परिणाम करपी घटक

वेगवेगळ्या पिरायेच्या लोकांची गरज वेगळी वेगळी आसता. भुरगीं खूब खातात आनी न्हिदतात आनी जाण्टयांक दनपारां सुसेग घेवपाक आवडटा हें तुमी पळयलां आसतलें. तुमच्या कुटुंबांतल्या वांगड्यांच्यो खाशेल्यो गरजो वळखुपाक, वेगळ्या वेगळ्या पिरायेचेर भलायकेचेर परिणाम करपी घटक तुमी समजून घेवंक जाय.

दरेक कुटुंब वेगळें आसता, देखीक, कांय कुटुंबांनी आवय-बापूय आनी एक वा चड भुरगीं आसतात, कांय एकाच घरांत रावपी जायत्यो पिळग्यो आशिल्लीं संयुक्त कुटुंबां, कांय फकत आवय-बापूय – आनी एका भुरगें आशिल्लीं कुटुंबां, हातूंत साबार तरा शक्य आसात. पूण, आमच्या भितरल्या चडशा जाणांगेर जोड कुटुंबांनी सगळ्या पिरायेचे लोक आसतले, वा वेगळ्या वेगळ्या पिरायेचे कुटुंबाचे इश्ट आसतले.

हें लक्षांत दवरून, सकयल दिल्ल्या पिरायेच्या गटां खातीर–मुळावी भलायकी म्हायती आनी दिसपट्ट्या नित्यक्रमा संबंदीत कांय–निरिक्षणां एकठांय करून दस्तावेजीकरण करातः (i) 5 वर्सां सकयल, (ii) 6 ते 18 वर्सां, (iii) 19 ते 30 वर्सां, (iv)–31 ते 45 वर्सां, (v) 46 ते 60 वर्सां, (vi) 60 वर्सां–वयर. तुमच्या कुटुंबांत ह्या पिरायेच्या गटां मदलो/एकूय वांगडी नासलो तरी, तुमी सोयऱ्यां कडल्यान इश्टा कडल्यान/म्हायती एकठांय करूंक शकतात. तुमच्या पुस्तिकेंतल्या दरेका वांगड्याक दरेक पिराय गटांतल्या–3 ते 4 शीट्स वापरून, वा गरजे प्रमाणें, तुमी दरेका पिरायेच्या गटा खातीर वेगळे विभाग करपाक शकतात.

तुमी विचारूंक शकता अशा प्रस्नांच्यो कांय देखी तकटो 6.1 त दिल्यात. तुमच्या गरजे प्रमाणें हे प्रस्न जोडात.

सगळे प्रस्न विशिश्ट व्यक्ती कडेन संबंदीत नासूंक शकतात; तुमी ते टाळूंक शकतात. 5 वर्सां सकयल्या पिरायेच्या गटांतल्या भुरग्यां खातीर, पालकां कडेन उलयल्या उपरांत म्हायती भरची.

**तकटो 6.1: सामान्य भलायकी म्हायतीचें कोश्टक**

| | | |
|---|---|---|
| **नांव** | | |
| **विद्यार्थ्या कडेन नातें** | | |
| **लिंग** | | |
| **पिराय** | | |
| **वर्ग** | **प्रस्न** | **प्रतिसाद** |
| आहार आनी पोशण | तुमी दिसाक कितलें फावट जेवतात? | 1/2/3/चड |

© NCERT not to be republished

| | | |
|---|---|---|
| | तुमी कितले फावटीं फळां आनी भाजयो खातात? | सदांच 34 फावटी, सप्तकांतले 4 फावटीं, सप्तकांतले 0-2 |
| | तुमी तुमच्या जेवणांत कडधान्य घालतात? | हय ना/ |
| | तुमी तुमच्या जेवणांत दुदाचे/ पदार्थ मांस घालतात? | हय ना/ |
| | तुमी कितले फावटीं जंक फूड (देखीक, चिप्स) आनी गोड खातात वा सॉफ्ट ड्रिंक्स घेतात? | दिसपट्टी/सप्तक/चुकूनw |
| | दर दिसा उदकाचें सेवन कितलें (ग्लासांत सुमार प्रमाण)? | |
| शारिरीक तंदुरुस्ती | तुमी कसलेय तरेची शारिरीक हालचालींत वा व्यायामांत वांटो घेतात? | हय ना/ |
| | हय जाल्यार तूं कसलो व्यायाम करता? (देखीक, चलप, योग, खेळ) | |
| | सप्तकांतले कितले दीस व्यायाम करता? | |
| न्हिदेचो पॅटर्न | तुमी दिसाक सरासरी कितले वरां न्हीदतात? | |
| | तुमी चड करून कितले वरांचेर न्हिदतात आनी उठटात? | |
| | तुमी दिसाक न्हीद घेता? हय जाल्यार कितले काळ? | |
| | न्हिदचे पयलीं तुमी इलॅक्ट्रॉनीक उपकरणां (टीव्ही, फोन, कंप्युटर) वापरतात? हय जाल्यार न्हिदचे पयलीं कितलो वेळ? | |
| | तुमचो न्हिदपाचो जागो शांत आनी सुसेगाद आसा? | |
| मानसीक कल्याण | तुमकां कितले फावटीं ताण वा हुस्को जाणवता? | सदांच केन्नाय/केन्नाच/ना |

© NCERT not to be republished

| | | |
|---|---|---|
| | सुसेग घेवपाक तुमी कितें करता? (देखीक, कोणाय कडेन उलोवप, संगीत आयकप, व्यायाम, छंद)? | |
| | तुमकां आवडपी छंद वा कसलीय क्रिया आसा? हय जाल्यार उपकार करून ताचो उल्लेख करात. | |
| | तुमी तुमच्या कुटुंबाक आनी इश्टांक मजत मागता? | सदांच केन्नाय/केन्नाच ना/ |
| | तुमी कितले फावटीं सुसेग घेवपाक वा ध्यान करपाक वेळ काडटात? | सदांच केन्नाय/केन्नाच/ना |
| भलायके कडेन संबंदीत खाशेल्या गरजो (देखीक, लसीकरणाची गरज, नेमान वखदां घेवपाची गरज आशिल्ली खंयचीय स्थिती, दोतोराचो खंयचोय खाशेलो सल्लो)? | | |
| | | |
| आनीक खंयचीय संबंदीत म्हायती? | | |
| | | |

हे प्रस्न आहार आनी पोशण, शारिरीक तंदुरुस्ती, न्हीद आनी मानसीक कल्याण हांचे कडेन संबंदीत आसात. पूण, भलायकी आनी मानसीक कल्याण हांचे कडेन संबंदीत आशिल्ल्या पर्यावरणीय घटकांचोय म्हत्वाचो वांटो आसता.

तुमच्या भोंवतणच्या वातावरणाचेर नदर दवरात, आनी तकटो 6 ते 2 तल्या प्रस्नांक जाप दिवची.

**तकटो 6.2: पर्यावरणीय घटकां कडेन संबंदीत प्रस्न**

| | | |
|---|---|---|
| **पर्यावरण** | तुमच्या घरा भोंवतणच्या वाठारांत उक्तो नालो आसा? उदक भरता अश्यो सुवातो आसात? | |
| | जळारांची प्रजनन सुवात जावपाची शक्यताय आशिल्ली उदक सांचिल्ले खंयचीय सुवात आसा? | |
| | तुमच्या घरा लागी वेळाच्या वेळार कचरो एकठांय करतात? | |

© NCERT not to be republished

| | | |
|---|---|---|
| | तुमच्या शेजराच्या न्हंयेची वा हेर उदकाच्या स्रोताची परिस्थिती कितें? | |
| | प्लास्टीक कारखान्यांतलो /कचरो उडोवपाचो जागो लागीं आसा? | |
| | तुमच्या घरांतल्या/ हवेची गुणवत्ता/कितली आसा (उद्देगाचो धुंवराचे प्रदुशण, बी)? | |
| | तुमच्या घरा लागसार आवाज प्रदुशणाचो स्त्रोत आसा? | |

**प्रदुशणाचेर म्हायती एकठांय/करपाक टॅबलेट स्मार्टफोनाचो वापर करप**

आवाज डेसिबल (डी. बी.) हातूंत मेजतात. 85 डी. बी. परस चड आवाज मनशा खातीर वायट मानतात.

टॅबलेट-स्मार्टफोनाचेर ऍप्लिकेशन वापरून तुमी/आवाज प्रदुशण मेजूंक शकतात.

मुखेल उतरां वरवीं सोदः आवाज मेजपाचें ॲप

तशेंच भारत हवामान खात्यान (आय. एम. डी.) वेवस्थापीत केल्ल्या पर्यावरण देखरेख सेवेच्या एम. ए. यु. एस. ए. एम. संकेतथळार तुमकां तुमच्या जियोटॅग सुवातेर हवेची गुणवत्ता निर्देशांक (ए. क्यू. आय.) मेळूं येता.

आतां तुमचे कडेन कुटुंबांतल्या वांगड्यांच्या सर्वेक्षणांतली म्हायती, तशेंच तुमच्या वातावरणा विशीं तुमची निरिक्षणां आसात. ह्या म्हायतीचें विश्लेशण केल्यार तुमची आनी तुमच्या कुटुंबाची भलायकी सांबाळपाक आनी तिगोवन दवरपाक कार्य येवजण तयार करपाक मजत जातली.

**तुमकां खबर आसा?**

**पिवपाच्या उदकाची गुणवत्ता तपासप**

बरे भलायके खातीर निवळ उदक पियेवप गरजेचें. दुशीत उदकांतल्यान सतत संडास, कॉलरा, टायफॉयड आनी हेर दीर्घकालीन दुयेंसा जावं येतात. उदकाची गुणवत्ता तपासल्यार तें पियेवप सुरक्षीत आसा हाची खात्री करपाक मजत जाता; हें तुमच्या कुटुंबाक हानी करपी दुयेंसां पसून राखता.

उदक पिवपा सारकें आसा काय ना तें तपासप खूब सोंपें. एच 2 एस स्ट्रीप टॅस्ट किट हें उदकांतलें

© NCERT not to be republished

जिवाणू संदुशण तपासपा खातीर वापरिल्ली एक सादी पद्दत.

## एच 2 एस स्ट्रीप टॅस्ट किट वापरप

1. उदकाचो नमुनो बाटलेंत दिल्ल्या खुणा मेरेन (20 ml) ओतचो.
2. बाटली बंद करून बरें मिस्तुराद करात. उदकाचो रंग भांगराळो तपकिरी जातलो.
3. ही बाटली सामान्य तापमानाचेर (सुमार 25–35°C) दवरात. तापमान उणें आसल्यार बाटली गरम कपड्यान गुठलावची आनी गरम सुवातेर दवरपाक जाय.
4. 24 ते 28 वरां खातीर–बाटलेक हात लावचो न्हय.
5. आतां नमुन्याचो रंग पळोवचो (आकृती 6.7).

## चांचणेचो अर्थ लावप

1. रंग बदललो ना आनी भांगराळो तपकिरी उरलो जाल्यारः उदक पिवपा खातीर सुरक्षीत आसा.
2. रंग काळो जायत जाल्यारः उदक हानीकारक जिवाणून सुंदुशीत जाला आनी पियेवपाक सुरक्षीत ना.

**आकृती 6.7:** *एच$_2$एस चांचणी*

© NCERT not to be republished

| |
|---|
| उदकाच्या नमुन्याचो स्रोतः ____________________ |
| चांचणी तारीखः ____________ |
| निकालाची तारीख (24 ते 48 चांचणी उपरांतची वरां): बाटलेंतल्या उदकाचो ____________ |
| रंग उदक पिवपा खातीर सुरक्षीत आसाः हय / ना |

उदक पिवपा खातीर सुरक्षीत ना अशें दिसल्यार, हें उदक वापरतल्यांक संभाव्य धोक्याची म्हायती दिवची, देखीक, तुमी पोस्टर रंगोवंक शकतात आनी उदकाच्या स्त्रोता लागीं दवरूंक शकतात.

तुमच्या शिक्षका कडेन आनी कुटुंबांतल्या व्हडल्या वांगड्यां कडेन परिणामांची चर्चा करात आनी पिवचे पयलीं उदक निवळ करपाक शिकात.

## कार्य 6: कुटुंबांतल्या वांगड्यांच्या सर्वेक्षणांतल्यान मेळिल्ल्या म्हायतीचें विश्लेशण

## करप

दरेक घटका खातीर तुमच्या कुटुंबांतल्या दरेका वांगड्याकडल्यान मेळिल्ल्या म्हायतीचें विश्लेशण करात. हातूंतल्यान तुमकां तांची गरज कितें हाची कल्पना करपाक मजत जातली. ह्या विश्लेशणाचेर आदारून तुमी तकटो 6.3 भरूंक शकतात.

**तकटो 6.3: कुटुंबांतल्या वांगड्यांची भलायकी म्हायती**

| आरोग्यवान विश्लेशणाचो सारांश | | | |
|---|---|---|---|
| **नांव** | | **पिराय** | |
| **घटक** | **खंतीचें कितें आसा ?** | **ही समस्या कोण सोडोवंक शकता?** | **कारवाय करपाची जापसालदारकी कोणाची (समाज, स्वता, दोतोर, कुटुंबांतले वांगडी, हेर)?** |
| आहार आनी पोशण | | | |
| | | | |
| शारिरीक तंदुरुस्ती | | | |
| हिंदीचें वेळापत्रक | | | |
| | | | |
| मानसीक स्वास्थ्य | | | |
| | | | |
| पर्यावरण | | | |
| | | | |

तुमी विश्लेशण करतात तेन्ना, जाणट्यांचो (देखीक, आवाज प्रदुशणाक लागून न्हीद उणी जावप), भुरगीं (देखीक, खाशेले तरेचें अन्न तयार करप), आनी अपंगूळ व्यक्तींची (दिव्यांग) खाशेल्यो गरजो लक्षांत दवरात.

## कार्य 7: तुमची आनी कुटुंबाची भलायकी सुदारपाची येवजण तयार करप

वातावरणांत विशिश्ट कांय आसात आनी नात तांची तुमी नोंद केल्या. कितें कृती करपाची गरज आसा आनी कोणें कृती करपाची गरज आसा तें वळखुचें. देखीक, भोंवतणच्या – वाठारांतली जळारां सोपोवपाक तुमी कितें करपाक शकतात, तुमी निवळसाणीची मोहीम सुरू करतले? वा संबंदीत नगरपालिका प्राधिकरणा कडेन हो प्रस्न सोडोवपाक जाणट्यांचो आदार घेवचो?

© NCERT not to be republished

तुमच्या विश्लेशणाचेर आदारून तकटो 6.4 भरचो

**तकटो 6.4: प्रतिबंधात्मक भलायकी सेवा कृती**

| क्रमांक | खंयच्या निरिक्षणांक लागून तुमकां हुस्को जाता? | हे गजालीची जतनाय घेवपाची जापसालदारकी कोणाक आसा? | तुमी तांकां कशी म्हायती दितले? | तुमी ताचे विशीं कितें करूंक शकता? हय तर, तें कितें? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## कृती करपः उदकाचो फोंड तयार करप

**आकृती 6.8:** *विद्यार्थी उदक चोखपाचो फोंड तयार करतात*

*उदकाचो फोंड*

सांचिल्लें उदक हें जळारांच्या ततयांचें थळ. देखून, रांदचे कुडी भोंवतणी वा कपडे धुवपाच्या जाग्या भोंवतणी अतिरिक्त उदक जीरप खातीर फोंड काडटात. बोरवेल आनी हेर उदकाच्या स्त्रोता पसून उण्यांत उणें 5 मीटर पयस, आनी इमारतीं पसून 5 मीटर पयस हो फोंड काडपाक जाय (आकृती 6.8).

उदकाचो फोंड तयार करपाक सकयल दिल्ले पांवडे अनुसरात (आकृती 6.9):

1. अतिरिक्त उदक सोडपाचें आसल्यार × 1 मी. 1 मी. × 1 मी. फोंड खणचो.
2. अनुक्रमान, रेंव आनी विटांचो 20 सें. मी. थर तयार करात.
3. मागीर, थरांच्या वयर 10 सें. मी. दाट रेंवेचो थर तयार करात.
4. अतिरिक्त उदक उदक जिवरणेंत व्हरपाची वेवस्था करात.

**आकृती 6.9:** *जिणेंत ड्रम दवरला आनी एक नळ ताका जोडला (क्रॉस सेक्शनल व्यू)*

तशेंच एक पोरणो ड्रम फोंडांत दवरूं येता. ताका बुराक करचे आनी वयर दाखयल्ले प्रमाणें जिरवणे भितर थर करचे (आकृती 6.9).

ह्या जिरवणेंत फोंड उदक एकठांय जावंक दिवचो ना आनी अशें तरेन थंय जळारांचें प्रजननूय जावचेंना.

© NCERT not to be republished

तुमच्या गटांतल्या म्हायतीच्या विश्लेशणाचेर चर्चा करात. ह्या चर्चेर आदारून, शाळेंत आनी भोंवतणच्या पर्यावरणीय घटकांक लागून दुयेंसां जावची न्हय म्हूण तुमच्या वर्गान थारायल्ली सगल्यांत म्हत्वाची कारवाये विशीं बरयात.

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

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

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

## कार्य 8: पर्यावरणा संबंदीत प्रतिबंधन कृती

प्रतिबंधन सदांच उपचारा परस बरें आसता. देखून, आतां मेरेनच्या कार्यांचेर आदारून, भलायकी तिगोवन दवरपा खातीर दरेक घटका संबंदान तुमी कसले तरेची कारवाय करतले?

तुमी तुमच्या कुटुंबा वांगडा खंयच्या मुखेल कृतींचें कार्यान्वयन करतले ते विशीं विचार करात.

1. पोशक तत्वांनी भरिल्लो आहार (देखीक, घरांत केल्लें जेवण, चिप्स आनी पॅक केल्ल्या स्नॅक्स सारकें जंक फूड टाळप)

   (a) ..........................................................................................

   (b) ..........................................................................................

   (c) ..........................................................................................

2. न्हीद (देखीक, दर दिसा एकाच वेळार न्हिदप, न्हिदचे पयलीं इलॅक्ट्रॉनीक उपकरणां टाळप)

   (a) ..........................................................................................

   (b) ..........................................................................................

   (c) ..........................................................................................

3. शारिरीक तंदुरुस्ती (देखीक, इश्ट आनी कुटुंबा वांगडा योग करप)

   (a) ..........................................................................................

   (b) ..........................................................................................

   (c) ..........................................................................................

4. मानसीक भलायकी (देखीक, रातचें वांगडा खावप, कुटुंबा आनी इश्टां वांगडा खेळप)

   (a) ..........................................................................................

   (b) ..........................................................................................

   (c) ..........................................................................................

© NCERT not to be republished

5. पर्यावरण (देखीक, जळारांची जाळ वापरप, कचऱ्याची विल्हेवाट लावप)

(a) ..........

(b) ..........

(c) ..........

6. आनीक खंयच्योय खाशेल्यो गरजो पुराय करपाक जाय

(a) ..........

(b) ..........

(c) ..........

### तुमकां खबर आसा?

मलेरिया ही आमच्या देशांतली एक मुखेल भलायकी समस्या. संसर्ग जाल्ल्या मादी एनाफिलीज जळारान चाबिल्ल्यान हें जाता. पूण जळारां मलेरिया आडावपाचो एक – सादो उपाय आसा, जळारां चाबून जावपी प्रतिबंधक जाळे (Mosqueto net ) घालप

वळखून घेतिल्ल्या कृतींचो सातत्यान सराव केल्यार तुमकां परिणाम पळोवपाक मजत जातली. तुमी घेवपी पांच म्हत्वाच्यो कृती वळखून घेयात. 6.5 तकट्यांत दिल्ले नमुने वापरून दर म्हयन्याक तांचो नियाळ घेयात.

**तकटो 6.5: निरोगी जिणे खातीर केल्ले क्रियेचो ट्रॅकर**

| कृती ट्रॅकर (म्हयनो:) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| मुखेल कृती / तारीख | दनपारां 9.30 वरांचेर न्हिदपाक वचात. | रातचें जेवण वांगडा करचें. | योग करचो. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

© NCERT not to be republished

भलायकेचें म्हत्व आमच्या पूर्वजांक खोलायेन खबर आशिल्लें. बृहदारण्यक उपनिषद हातूंतलो एक श्लोक म्हणटाः

**ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।**
**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कच्छिंदु सभाग्यवेत।।**

हाचो अणकार असो जाताः

सगळ्या संवेदनशील प्राण्यांक शांती मेळूं,
कोणाकूय दुर्येस जावचें न्हय,
सगळ्यांनी एकामेका भितर कितें शुभ आसा तें पळोवचें, कोणाकूय त्रास जावचो न्हय.

स्वताक आनी तुमच्या कुटुंबाक सुरक्षीत दवरपा खातीर तुमच्या कुटुंब भलायकी पुस्तक हुशारकायेन वापरप.

## हेरांकडल्यान हांव कितें शिकलो?

1. तुमच्या मतान, भलायकी केंद्राक भेट दितना आनी भलायकी वेवसायीकां कडेन संवाद सादतना तुमी खंयच्यो दोन म्हत्वाच्यो गजाली शिकले?

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

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

2. चडशें, आमी कितें करचें तें आमकां बरे तरेन खबर आसता आनी तरीय आमी तें करिनात. देखीक, व्यायाम म्हत्वाचो आसा हें आमकां सगळ्यांक खबर आसा, पूण आमी तें टाळटात. हाचें कारण कितें अशें तुमकां दिसता? हें बदलपा खातीर कितें करूं येता?

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

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

## हांवें कितें केलें आनी कितलो वेळ लागलो?

एक कृती पुराय करपाक कितलो वेळ लागता हें समजून घेवप म्हत्वाचें.

दर एका कार्याचेर तुमी घालयल्ल्या वेळाचो हिशोब करात. फुडल्या पानाचेर वेळापत्रकाचेर ताची नोंद करात. तुमी पुस्तकांत सुचयल्ल्या कामां परस चड केल्यांत जाल्यार उपकार करून ताचो आंकडो आनी वेळ जोडात.

© NCERT not to be republished

| कार्य | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| घेतिल्लो वेळ (काळ) | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

## हांव आनीक कितें करपाक शकता?

1. भलायकेच्या गरजांक लागून खूब कचरो तयार जाता. देखीक, भुरग्यांचे डायपर, जाण्ट्यां खातीर डायपर, वापरूंक नाशिल्लीं पिड्डुयार जाल्ली वखदां, आनी आदी./ ह्या कचऱ्याची विल्हेवाट कशी लायतात हाचेर तुमी केन्ना विचार केला? तुमच्या घरांत आनी शाळेंत अशे तरेचो कचऱ्याचो विलो लावपाची येवजण सोदून काडात आनी बरयात.
2. तुमच्या थळाव्या भलायकी वेवसायीकांच्या आदारान तुमच्या समुदायांतल्यान वेगळ्या वेगळ्या पिरायेच्या भुरग्यांचें लसीकरण करपाची येवजण तयार करात. पोलियो लसीकरण मोहिमेंत वांटो घेयात.
3. भलायकी आनी कुटुंब कल्याण मंत्रालयाचें ई-संजीवनी ह्या ऑनलायन पोर्टलाची टेलिमेडिसिन सुविधेचो सोद घेयात (आकृती 6.10). दोतोराचो सल्लो घेवपाक ताचो वापर कसो करूं येता तें जाणून घेयात.

**आकृती 6.10:** *भलायकी आनी कुटुंब कल्याण मंत्रालया वरवीं संचालीत ई-संजीवनी पोर्टल*

© NCERT not to be republished

## विचार करात आनी जाप दियात

1. तुमकां कितें करपाक आवडलें?
2. तुमकां खंयच्या आव्हानांक तोंड दिवचें पडलें?
3. फुडल्या खेपे तुमी वेगळें कितें करतले?
4. तुमच्या मतान, पिवपाचें उदक कशें दुशीत जाता आनी तें पिवपा खातीर सुरक्षीत आसा हाची खात्री तुमी कशी करतले?
5. तुमी हालींच केल्ल्या कामा कडेन संबंदीत आशिल्ल्या नोकऱ्यांच्यो कांय देखी वळखात. देखीक, दोतोर, परिचारिका, आशा कार्यकर्ते, आंगणवाडी कार्यकर्ते, सल्लागार. भलायकी कडेन संबंदीत आशिल्ल्या हेर खंयच्याय प्रकारच्या कामाचो विचार तुमच्या मनांत येता? भोंवतणी पळयात, लोकां कडेन उलयात आनी तुमची जाप बरयात.

© NCERT not to be republished