unesco

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

चलो आगे बढ़ें



© NCERT not to be republished

प्रस्तावना

अच्छी शिक्षा स्वस्थ और सुखी जीवन की बुनियाद है। इस पर किसी देश का समग्र विकास निर्भर करता है। विद्यार्थियों को उनके स्कूलों में ही शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों में सुधार का विशिष्ट अवसर मिलता है। सतत विकास के लक्ष्य से 2030 के एजेंडे में यह दिखता है कि अच्छी शिक्षा, बेहतर स्वास्थ्य और सुखी जीवन, लैंगिक समानता और मानवाधिकार आंतरिक रूप से परस्पर जुड़े हैं। स्वस्थ और सुखी विद्यार्थी बेहतर सीखते हैं जबकि खराब स्वास्थ्य के चलते स्कूल में उपस्थिति और शैक्षिक प्रदर्शन पर बुरा असर पड़ता है।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) ने संयुक्त राष्ट्र के अभिकरणों और अन्य भागीदारों के सहयोग से किशोरावस्था के लड़के–लड़कियों के स्वस्थ और सुखी जीवन हेतु स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम पाठ्यक्रम और संसाधन सामग्री विकसित करने का कमान संभाला है। हमें प्रसन्नता है कि हम सभी बच्चों और युवाओं के स्वस्थ और सुखी जीवन हेतु एनसीईआरटी और शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से कार्य कर रहे हैं। हम ने यह संकल्प लिया है कि मिल कर सभी बच्चों और युवाओं को उच्च गुणवत्ता की स्वास्थ्य शिक्षा का लाभ देंगे और उन्हें सीखने का सुरक्षित, समावेशी, स्वास्थ्यवर्धक परिवेश देंगे।

इस कॉमिक बुक में ग्यारह थीम हैं जो इस तरह उल्लेखनीय हैं – स्वस्थ विकास, भावनात्मक विकास और मानसिक स्वास्थ्य, परस्पर संबंध, जीवन मूल्य और नागरिकता, लैंगिक समानता, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता, नशे से बचाव और मुक्ति, स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना, प्रजनन स्वास्थ्य और एचआईवी की रोकथाम, हिंसा और चोटों से बचाव और सुरक्षा और इंटरनेट पर सुरक्षा और सोशल मीडिया पर जिम्मेदारी को
बढ़ावा देना।

इस कॉमिक बुक में खेल–खेल में (मजे से) सीखने का सार छिपा है जिसका लक्ष्य किशोरावस्था के लड़के–लड़कियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देना और जागरूकता बढ़ाना है और इससे उन्हें समग्र विकास के लिए आवश्यक जीवन कौशल प्राप्त करने का भी लाभ मिलेगा है।

आशा है विद्यार्थी, शिक्षक और स्वास्थ्य शिक्षक इस कॉमिक बुक का उपयोग कर बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और सुखी जीवन के अधिकारों को बढ़ावा देंगे और मिल कर काम करते हुए ऐसा समाज बनाएंगे जिसमें सभी का समावेश और लैंगिक समानता हो।

एरिक फाल्ट
भूटान, भारत, मालदीव और श्रीलंका के
निदेशक और प्रतिनिधि

© NCERT not to be republished

माननीय केंद्रीय मंत्री

शिक्षा; कौशल विकास और उद्यमिता
भारत सरकार
का संदेश

सत्यमेव जयते

मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि आयुष्मान भारत के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के 11 विषयों पर यूनेस्को नई दिल्ली ने एनसीईआरटी के सहयोग से एक कॉमिक बुक तैयार किया है।

अच्छा स्वास्थ्य किसी राष्ट्र के विकास की बुनियाद है। इसलिए राष्ट्र निर्माण के प्रयासों में किशोरों के स्वास्थ्य और कल्याण को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाती है। किशोरों के स्वास्थ्य की अहमियत समझते हुए शिक्षा मंत्रालय ने स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से आयुष्मान भारत के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम (एसएचपी) शुरू किया है।

शिक्षा और स्वास्थ्य आपस में इस तरह जुड़े हैं कि उन्हें अलग नहीं किया जा सकता है और बच्चों और युवाओं को स्वास्थ्य शिक्षा देने और स्वास्थ्य बेहतर बनाने दोनों ही प्रयासों का आदर्श केंद्र स्कूल होते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में उल्लिखित गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लक्ष्यों को पूरा करने में विद्यार्थियों के कल्याण जैसे कि फिटनेस, अच्छा स्वास्थ्य, मानसिक–सामाजिक कल्याण के लिए स्वास्थ्य शिक्षा पर जोर देना अनिवार्य है और स्कूल के पाठ्यक्रम और शिक्षा पद्धति में इस पर ध्यान देना होगा।

मैं यूनेस्को नई दिल्ली और एनसीईआरटी को बधाई देता हूं जिनके आपसी सहयोग से यह कॉमिक बुक तैयार हुआ है और इसका उद्देश्य स्कूली बच्चों का ज्ञानवर्धन करना, सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करना और जीवन कौशल बढ़ाना है ताकि उनमें सोच–समझ कर, जिम्मेदारी के साथ और स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा दिया जाए। मेरी शुभकामना है कि स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम निरंतर सफलता की ओर अग्रसर रहे और मैं सभी भागीदारों को मिल कर काम करने और जानकारी और जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करता हूं जो हमारे देश के लाखों बच्चों, किशोरों और उनके परिवारों को उनका जीवन बदलने में योगदान देते हैं।

धर्मेंद्र प्रधान

© NCERT not to be republished

आभार

स्वास्थ्य और कल्याण पर यह कॉमिक बुक एक साझा प्रयास की मिसाल है जो कई लोगों और संगठनों के सहयोग और सलाह से संभव हुआ है।

इसका प्रकाशन केंद्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान (सीआईईटी) के निदेशक प्रो. दिनेश प्रसाद सकलानी और संयुक्त निदेशक प्रो. अमरेंद्र बेहरा के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) की अनुशंसाओं पर किया गया है।

हम कॉमिक बुक की समीक्षा करने और राय देने के लिए टैगोर इंटरनेशनल स्कूल की प्रिंसिपल डॉ. मल्लिका प्रेमन और स्कूल के शिक्षकों और विद्यार्थियों के आभारी हैं।

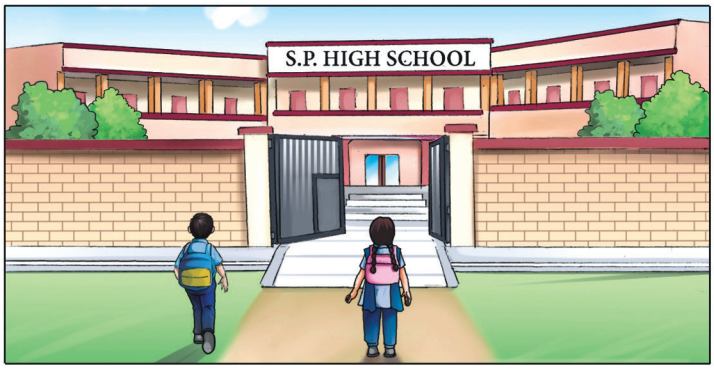
कॉमिक बुक के विकास और प्रकाशन में समन्वयन का काम सरिता जादव ने किया। इसकी समीक्षा और महत्वपूर्ण जानकारी देने के लिए हम जॉयस पोन और प्रशांत यादव के भी आभारी हैं।

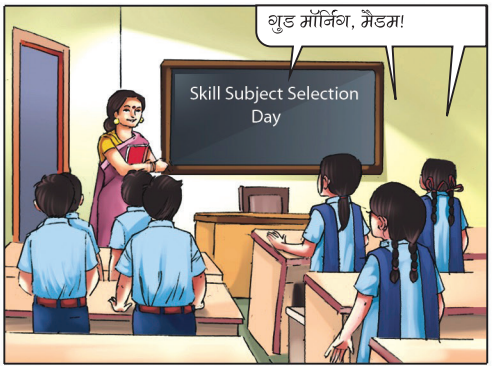
यह प्रकाशन यूनेस्को के लिए यूएनएड्स युनिफाइड बजट, रिजल्ट्स और अकाउंटेबिलिटी फ्रेमवर्क (यूबीआरएएफ) के वित्तीयन से संभव हुआ।

कॉमिक बुक की परिकल्पना, डिज़ाइन और चित्रण क्ले ब्रेन्स ने किया है।

© NCERT not to be republished


बड़ा बदलाव कैसे करें यह पता लगते ही एक आम दिन बहुत खास हो जाता है।
आइए जानते हैं कैसे!
टूटने की आवाज़
माँ, क्या आप ठीक हैं?
मैं ठीक हूं विक्रम। पका-पकाया खाना फर्श पर गिर गया।
चिंता मत करो, माँ। मैं साफ कर दूंगा।
आप तो जानती हो मुझे खाना बनाना कितना पसंद है। मैं लंच बॉक्स पैक करने में आपकी मदद करता हूं।
धन्यवाद विक्रम। मेरा प्यारा बच्चा।
अलविदा माँ, मैं स्कूल जा रहा हूं।



















© NCERT not to be republished


मैडम... मैं


रीना, सब ठीक है न?
मुझे...भाई के साथ क्रिकेट खेलने में मज़ा आता है लेकिन मेरे दादाजी कहते हैं कि मैं इसके बजाय गुड़िया से खेलूं। इस पर मुझे गुस्सा आता है और मैं अक्सर उनसे झगड़ पड़ती हूं।


रीना, यह एक आम ग़लतफहमी है कि क्रिकेट केवल पुरुषों का खेल है। यह एक तरह का लिंग भेद है।


दरअसल बड़े-बुज़ुर्ग हमारी सुरक्षा को लेकर चिंतित रहते हैं इसलिए उनकी भावनाओं को समझना ज़रूरी है और तुम्हें उन से खुल कर बात करनी चाहिए।
हम जब कठिन दौर से गुज़र रहे होते हैं तो माता-पिता, वयस्क, शिक्षक या सलाहकार जिन पर हम विश्वास करते हैं उनसे मदद लेना ज़रूरी है।


धन्यवाद मैडम, मैं दादाजी से इस बारे में बात करूंगी।


स्कूल की घंटी बजती है
तो ठीक है विद्यार्थियों, हम कल यह चर्चा जारी रखेंगे।


मानवी, मैं पानी भरने जा रही हूं, क्या तुम साथ चलोगी?
हां, ज़रूर।


चलो चलते हैं


प्लास्टिक के ये रैपर देखो। स्टुडेंट्स को चाहिए कि कचरा कूड़ेदान में डालें और स्कूल को साफ रखें।
स्टुडेंट्स अक्सर नल खुला छोड़ देते हैं, जिससे पानी की बर्बादी होती है। हमें जल, बिजली और खाना जैसे संसाधनों को बर्बाद नहीं करना चाहिए।
ठीक कह रही हो।
क्या हुआ मानवी?
मुझे कमज़ोरी लग रही है और चक्कर आ रहा है
क्या तुमने नाश्ता किया?
नहीं, समय नहीं मिला।
क्या हुआ स्टुडेंट्स?
मैडम, उसकी तबीयत ठीक नहीं है।
चलो, उसे चिकित्सा कक्ष ले चलते हैं। डॉ. सुनीता हमारी मदद करेंगी।
Medical Room
डॉक्टर, मानवी ने मुझे बताया कि वह नाश्ता कर के नहीं आई है और मैं अक्सर देखती हूँ कि वह कमज़ोरी और सिर का चकराना महसूस करती है।
COVID-19

यह अच्छी आदत नहीं है। आप सभी की अभी बढ़ने की उम्र है और हर रोज़ पौष्टिक नाश्ता करना चाहिए।

मानवी, किशोरावस्था से लड़कियों को हर महीने माहवारी होती है जिससे आयरन की कमी हो सकती है। इसे एनीमिया भी कहते हैं। इसलिए आपको संतुलित आहार लेना चाहिए और नाश्ता कभी मिस नहीं करना चाहिए।

सही है! बच्चों को सही पोषण मिले इसके लिए हमारी सरकार स्कूलों में उन्हें आयरन और फॉलिक एसिड की खुराक देने की कई योजनाएं चलाती है।

मानवी, आयरन की गोली के साथ यह ग्लूकोज़ का पानी पी लो।



मुझे अब बेहतर महसूस हो रहा है और आगे से मैं कभी नाश्ता मिस नहीं करूंगी

पौष्टिक आहार लो, जैसे सत्तू, मूंगफली, और फल जो भी घर पर आसानी से उपलब्ध हों।

धन्यवाद, डॉ. सुनीता। मानवी, हम आज कक्षा में पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में चर्चा करेंगे।

© NCERT not to be republished



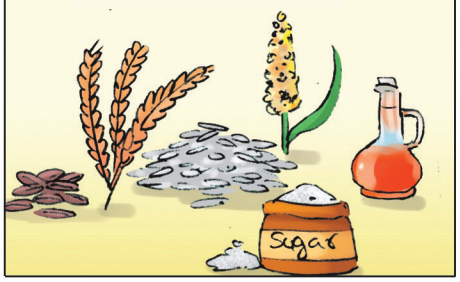
© SCERT not to be republished

कार्बोहाइड्रेट और वसा से भरपूर खाद्य पदार्थ जो ऊर्जा देते हैं जैसे–अनाज, गेहूं, चावल, तेल और मिठाई सीमित मात्रा में लें।

प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे – दालें, नट्स और सीड्स, डेयरी आइटम, अंडे और मीट आदि जो शारीरिक विकास करते हैं।

विटामिन और मिनरल्स से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे – सब्जियां और फल जो सुरक्षा देते हैं।

कार्बोहाइड्रेट और वसा



प्रोटीन



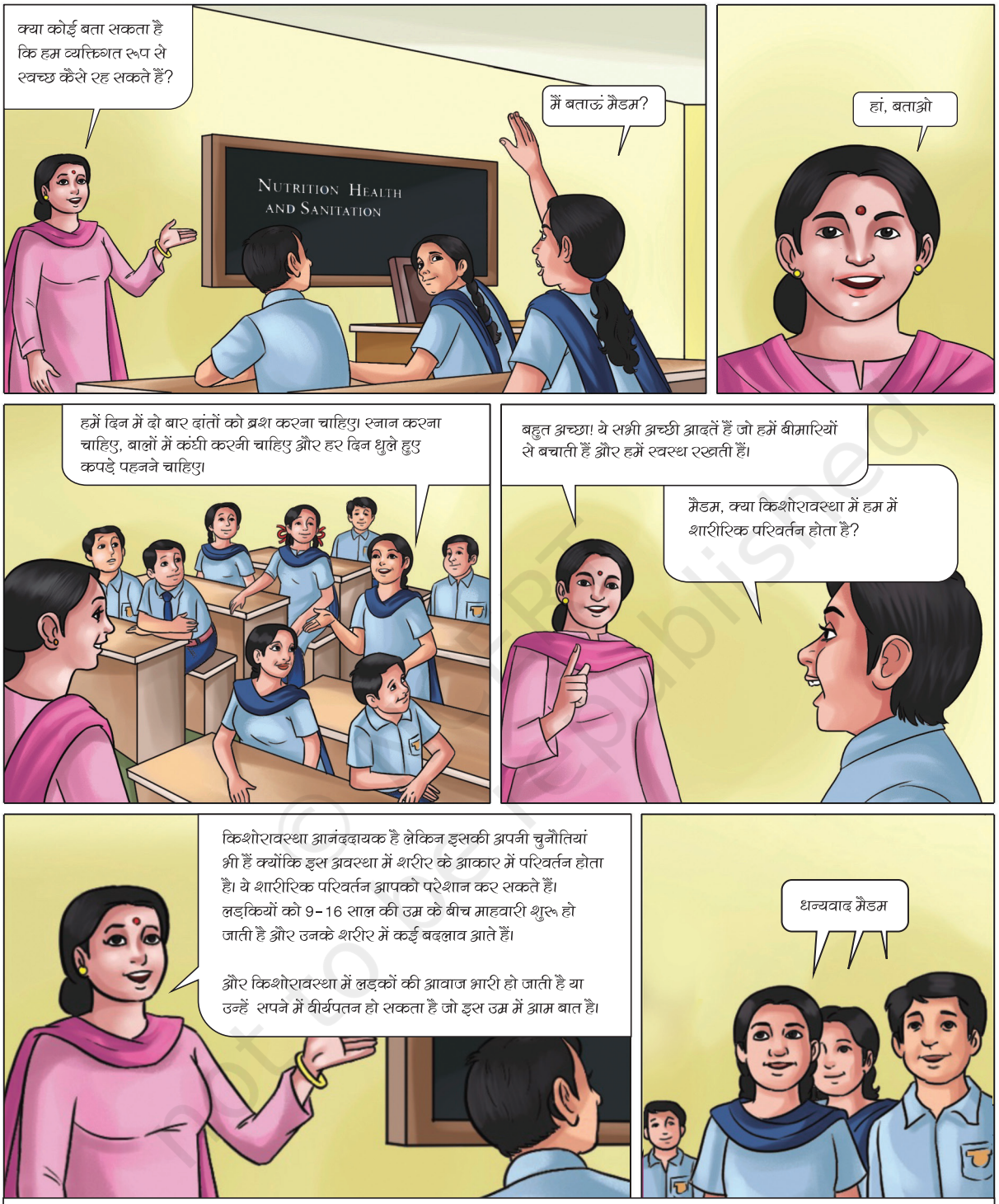
विटामिन और खनिज



इन सभी खाद्य पदार्थों के मिश्रण से संतुलित आहार बनता है और यह स्वस्थ शारीरिक विकास और मजबूती के लिए आवश्यक है!

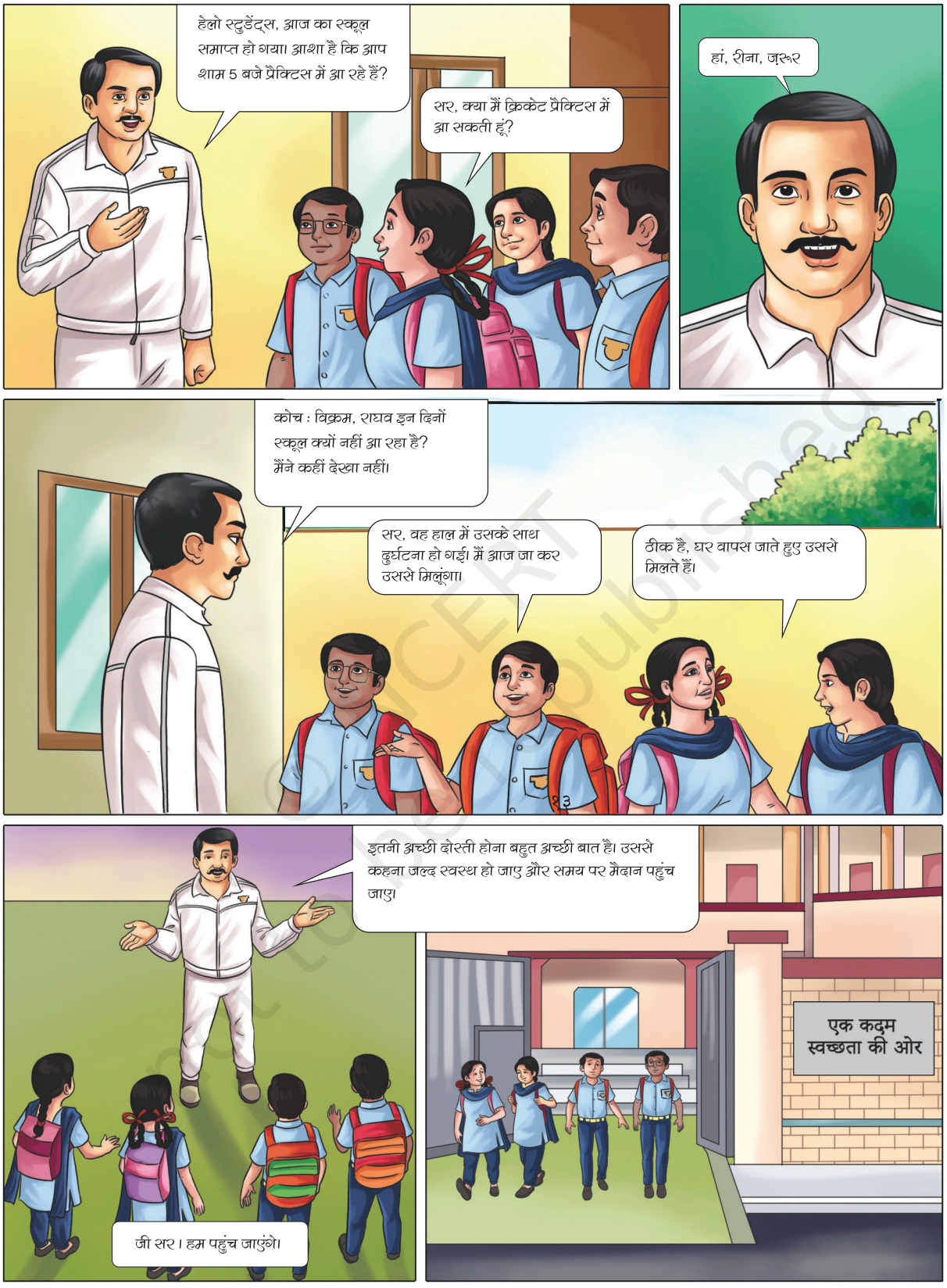
बहुत बहुत धन्यवाद, मैडम!

© NCERT not to be republished



दिन में तीन बार नियमित आहार लेने से हमारा संपूर्ण पोषण हो सकता है। इसमें कोई चूक नहीं करने की सलाह दी जाती है वरना हम विटामिन, मिनरल्स और कार्बोहाइड्रेट से वंचित रह जाएंगे। इससे ऊर्जा की कमी के चलते हमारा किसी काम में मन नहीं लगेगा। युवावस्था शुरू होने पर लड़के और लड़कियों दोनों में शारीरिक परिवर्तन होते हैं। हमारे शरीर के बारे में सही जानकारी होना बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए जब भी कोई संदेह हो कृपया किसी बड़े–बुजुर्ग से मन की बात पूछ लें।

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished











© NCERT not to be republished











हमारी सुंदरता खुद को देखने के नज़रिये के साथ-साथ हमारे मूल्यों पर भी निर्भर करती है। सुंदरता और सुडौल शरीर समाज की बनाई झूठी छवि है। हम सभी अपने तरीके से सुंदर हैं और हमें कभी भी भ्रामक विज्ञापनों के झूठे वादों में नहीं पड़ना चाहिए।

हर इंसान के अपने कुछ मूल्य होते हैं जो कई तथ्यों पर निर्भर करते हैं जैसे परिवार, साथी, संस्कृति, नस्ल, सामाजिक पृष्ठभूमि, लिंग, धर्म आदि।

लेकिन जो सबसे अधिक मायने रखते हैं, वो हैं व्यक्तिगत गुण जिनके अनुसार हम अपने व्यवहार को सही दिशा देते हैं; यह तय करते हैं कि हम किस तरह का इंसान बनना चाहते हैं; खुद के साथ और दूसरों के साथ किस तरह व्यवहार करना चाहते हैं और हमारे चारों ओर की दुनिया से कैसा बर्ताव करना चाहते हैं।

© NCERT not to be republished

वे राघव के घर की गली में पहुंच गए। राघव बरामदे में एक व्हील चेयर पर बैठा है।





मुझे अफसोस है कि मैं बिना हेलमेट अपने भाई की मोटरसाइकिल चला रहा था और एक कार से जा टकराया जो खड़ी थी।

कम उम्र में गाड़ी चलाना एक अपराध है और यह न केवल तुम्हारे लिए बल्कि सड़क पर अन्य लोगों के लिए भी खतरनाक है। बड़ी संख्या में किशोरावस्था में लड़के लापरवाही से वाहन चलाते हुए अपनी जान गंवा चुके हैं। तुम दोबारा ऐसा कभी मत करना।

क्या डॉक्टर ने कहा कि तुम फिर से स्कूल कब जा सकते हो?

मुझे अपनी गलती का एहसास हो गया है। अब स्थिति कुछ बेहतर है, लेकिन कुछ दिन व्हीलचेयर का उपयोग करना होगा। लेकिन हमारे स्कूल में विकलांग विद्यार्थियों के व्हीलचेयर के लिए रैंप नहीं है।



हाँ, तुमने सही कहा। सभी स्कूलों को चाहिए कि विकलांग विद्यार्थियों के लिए सुविधाजनक बने और रैंप बना कर स्कूल के सभी हिस्से में व्हीलचेयर से पहुंचना आसान बनाए।

हमें इस बारे में प्रिंसिपल मैडम से बात करनी चाहिए।

हां, हम ज़रूर बात करेंगे।



राघवः धन्यवाद दोस्तों।

रीनाः अपना ध्यान रखना और आराम करना।



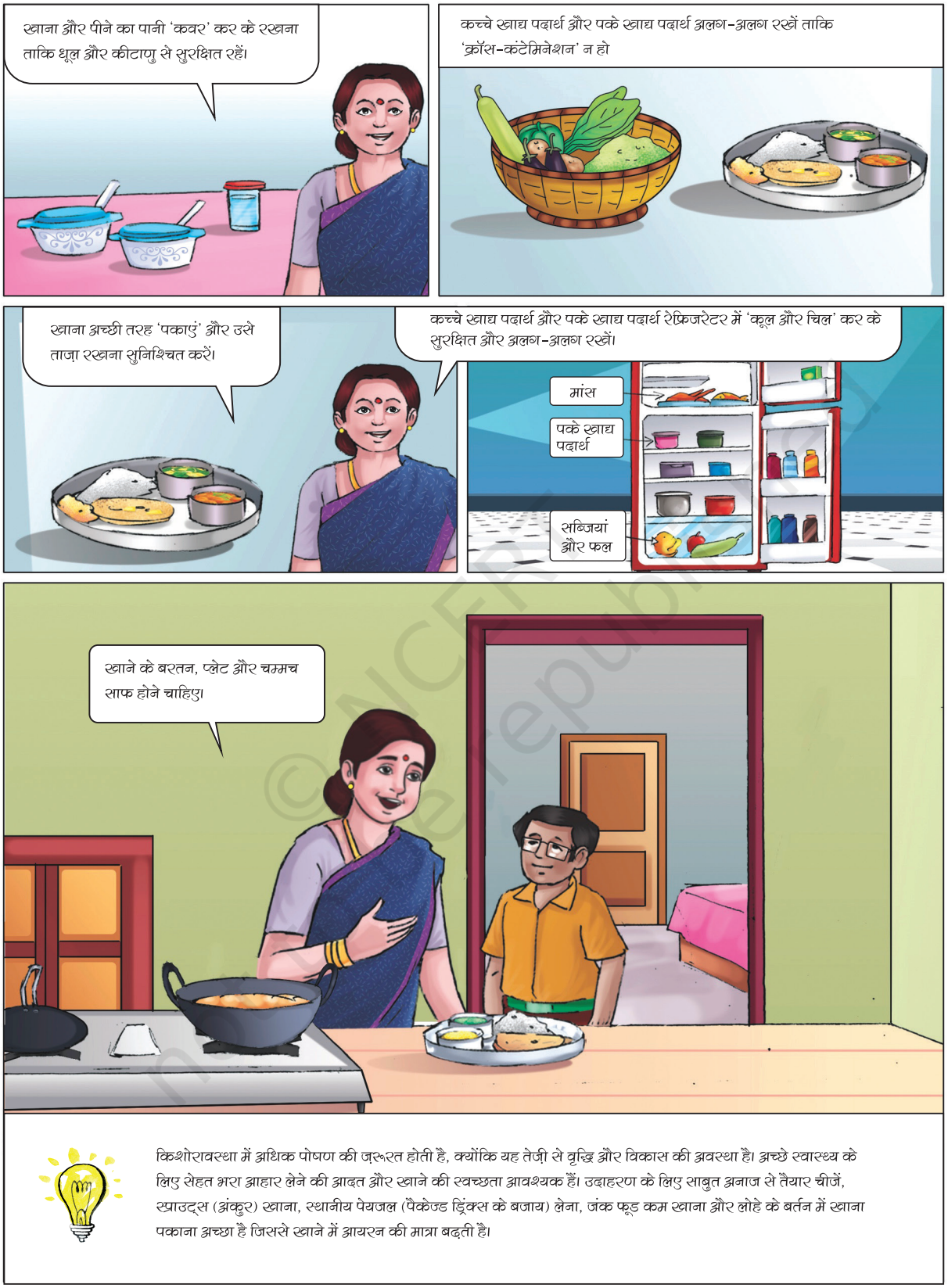


हमारे लिए आसपास के लोगों को लेकर संवेदनशील होना ज़रूरी है। हम विकलांग बच्चों की ज़रूरतों को समझ कर और उन्हें हमारा हिस्सा होने का एहसास देकर एक बड़ा नेक काम कर सकते हैं।

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished



किशोरावस्था में अधिक पोषण की ज़रूरत होती है, क्योंकि यह तेज़ी से वृद्धि और विकास की अवस्था है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए सेहत भरा आहार लेने की आदत और खाने की स्वच्छता आवश्यक हैं। उदाहरण के लिए साबुत अनाज से तैयार चीजें, स्प्राउट्स (अंकुर) खाना, स्थानीय पेयजल (पैकेज्ड ड्रिंक्स के बजाय) लेना, जंक फूड कम खाना और लोहे के बर्तन में खाना पकाना अच्छा है जिससे खाने में आयरन की मात्रा बढ़ती है।

© NCERT not to be republished


माँ, आपने ये कचौरियां किसके लिए बनाई?
तुम्हारी बहन को रोटी, दाल और सब्जी पसंद नहीं है। इसलिए मैंने कचौरियां बनाई।
उसे अधिक तली-भूनी चीजें नहीं खानी चाहिए और पता नहीं पिछले कुछ दिनों से वह स्कूल क्यों नहीं आ रही है।
वह मुझसे ज्यादा बात नहीं करती है। तुम उससे बात करके देखो।
जरूर बात करूंगा।
दिव्या, तुम परेशान लग रही हो, क्या सब कुछ ठीक है?
मैं ठीक हूं।
मुझे पता है कि तुम स्कूल भी नहीं गई। ये क्या हो रहा है?
मैं आपको कुछ बताना चाहती हूं...
मैं स्कूल की लाइब्रेरी गई थी और वहां हमारे चपरासी राजेश भैया ने पीछे से आकर मुझे स्पर्श किया। उसने मुझे यह बात किसी से नहीं कहने की धमकी दी।
इसलिए मुझे डर लग रहा है और मैं स्कूल नहीं जाना चाहती हूं। उसने मेरी सहेली के नाम से एक फेक आईडी भी बनाई और मुझे फ्रेंडशिप रिक्वेस्ट भेजी।
तुमने मुझे पहले क्यों नहीं बताया? यह एक अत्याचार है और तुम्हें यह सहना पड़ा मुझे इसका बहुत दुख है।
मैं किसी को परेशान नहीं करना चाहती थी लेकिन अब लाचार महसूस कर रही हूं।
इसके लिए खुद को दोष मत दो! ऐसी स्थिति में हमें ''नो, गो, टैल'' नियम का पालन करना चाहिए – 'नहीं, किसी अन्य को यह बता देना। तुम्हें जब भी असहज लगे चिल्ला कर 'नहीं' बोलो या किसी सुरक्षित स्थान पर चले जाओ या फिर किसी भरोसे के बड़े-बुजुर्ग को इसके बारे में बताओ। हमें इस बारे में माँ से बात करनी चाहिए।

माँ, मुझे आप से कुछ कहना है।

अब तुम्हें चिंता करने की ज़रूरत नहीं है, मेरी बिटिया। मैं तुम्हारे स्कूल की प्रिंसिपल से बात करूँगी और सुनिश्चित करूँगी के उसके खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई हो।

मैडम, मैं आपकी चिंता समझ सकती हूं और आपको यकीन दिलाती हूं कि ऐसी गंदी हरकत बिल्कुल बरदाश्त नहीं करने की हमारी नीति रही है। मैं खुद पुलिस और साइबर सुरक्षा विभाग में शिकायत दर्ज करूंगी और यह सुनिश्चित करूंगी कि गंदी हरकत करने वाले स्टाफ के खिलाफ सख्त कार्रवाई हो।

धन्यवाद मैडम।

मैडम ने वादा किया है कि पुलिस में शिकायत दर्ज करेंगी और खुद सख्त कार्रवाई करेंगी। इसलिए चुप रहने की ज़रूरत नहीं है। मदद मांगने में ही बुद्धिमानी है। हम हमेशा आपकी सुरक्षा के लिए तत्पर हैं।

सर, मैं हमारे स्कूल की एक घटना की शिकायत दर्ज करना चाहती हूं...

यह एक तरह का अत्याचार है और हम इसके लिए अपराधी को गिरफ्तार और दंडित करेंगे। आपने हमसे मदद लेकर बहुत अच्छा किया।

धन्यवाद सर। हम वार्षिक खेल दिवस पर एक विशेष सभा का आयोजन कर रहे हैं और हम आपको आमंत्रित करते हैं कि आप आएं और हमारे विद्यार्थियों को इस विषय पर सम्बोधित करें।

ज़रूर मैडम, मैं अवश्य आना चाहूंगा।

जतिनः मैं जानता हूं कि तुम उदास हो और घर से बाहर नहीं निकल रही, जंक फूड खा रही हो। मैं तुम्हारा मन बहलाना चाहता हूं। शाम को मेरे साथ खेल के मैदान में चलोगी? तुम्हे अच्छा महसूस होगा।

हां, मैं आपके साथ चलूंगी।

विद्यार्थियों के लिए यह ज़रूरी है कि ऐसे अत्याचार, गंदी हरकत की बुनियादी जानकारी रखें और ऐसी असुरक्षित स्थितियों से निपटने के प्रभावी उपाय सीखें और इस बारे में खुल कर बात करें और खुद को और अन्य सभी को सुरक्षित रखने में मदद करें।

© NCERT not to be republished


क्या हुआ तन्वी? क्या तुम्हे पीरियड हो रहा है?
मुझे बुखार आ रहा है और पेट भी बहुत दुख रहा है।
नहीं, पर पता नहीं इतना क्यों दुख रहा है?
चलो स्वास्थ्य केंद्र चलते हैं जहां मेरी माँ काम करती हैं। वहां किसी डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं।
ठीक है, प्लीज एक ऑटोरिक्शा ले आओ...
वे पैसे क्यों मांग रहे हैं?
वे ट्रांसजेंडर हैं और हमारे समाज में उन्हें बराबरी का दर्जा या फिर बराबर का अवसर नहीं दिया जाता है कि वे भी पढ़ाई या नौकरी करें और पैसे कमाएं।
ये लड़के उन्हें परेशान कर रहे हैं!!
बगल की कार में बैठे लड़के:
*सीटी बजाते हैं *मेरे लिए डांस करो*











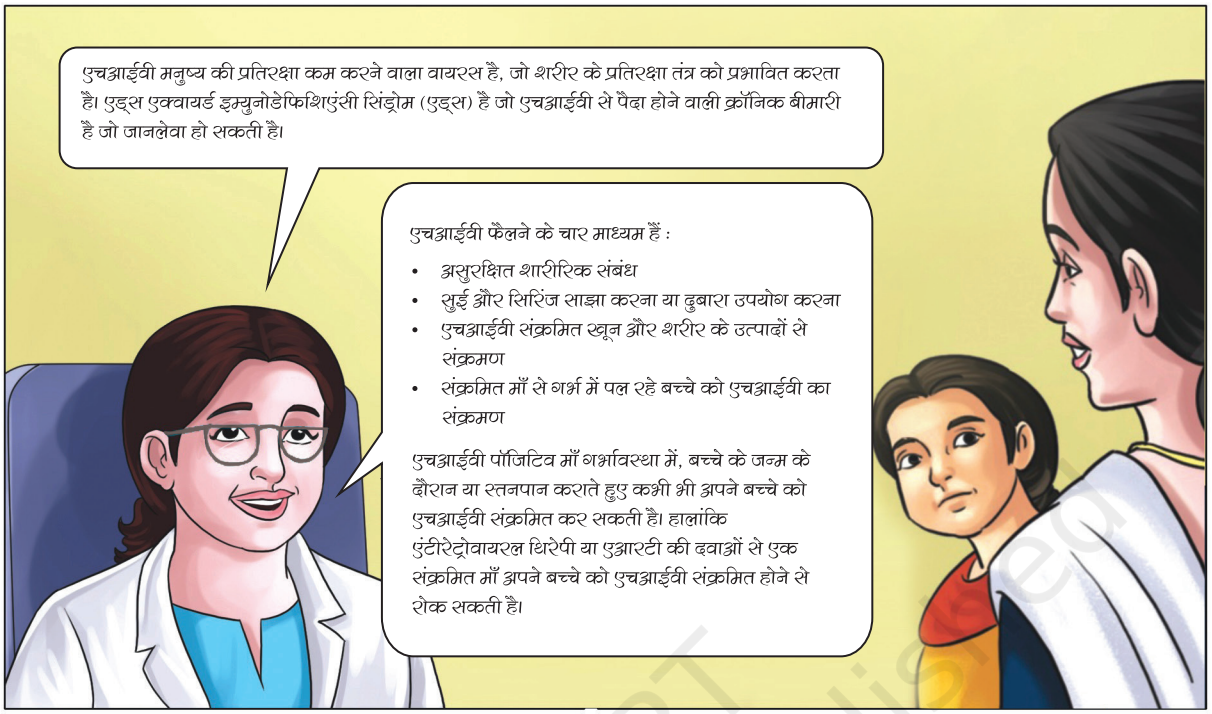
लिंग का भेद-भाव समाज ने पैदा किया है और इसे धीरे-धीरे बदला जा सकता है। हम सभी एक समान हैं और सभी को सम्मान से जीने का अधिकार है।

लिंग का भेद-भाव समझना और दकियानुसी बातों और कलंक की बात के खिलाफ बोलना ज़रूरी है। हमें चाहिए कि हर इंसान को उसकी खुद की पहचान के साथ शांतिपूर्वक रहने दें। हमें ट्रांसजेंडरों के अधिकारों की बात करनी चाहिए और दूसरों को भी इस बारे में बोलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। जो लोग ट्रांसजेंडरों का समर्थन नहीं करते उनकी सोच बदलनी चाहिए।

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished









प्रजनन मार्ग का संक्रमण रोकने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता रखना आवश्यक है। यह ज़रूरी है कि आप खुद एचआईवी या एड्स और उनके संक्रमण से बचने के उपाय जानें और आसपास के लोगों को भी बताएं। कृपया याद रखें कि सजगता सबसे अच्छी सावधानी है।

© NCERT not to be republished





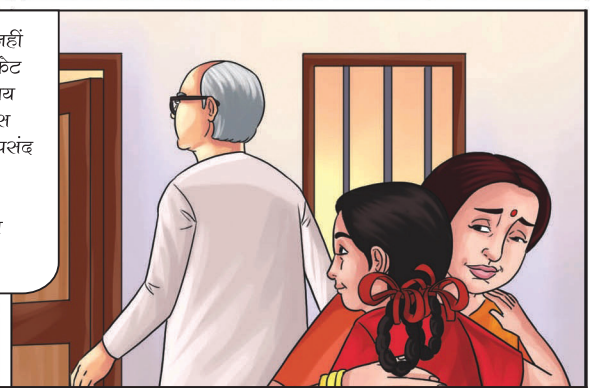


किससे सुरक्षा, दादाजी? लड़के? फिर लड़के क्यों नहीं घर पर रहें? हमारे साथ भी समान व्यवहार किया जाना चाहिए और आप जब भी मुझे खेलने के लिए बाहर जाने से रोकते हैं मुझे बहुत बुरा लगता है।



आपको पता है दादाजी, मुझे क्रिकेट खेलना पसंद है! मैं चाहती हूं कि आप इसमें मेरा सपोर्ट करें और मेरे अधिकार का ध्यान रखें। प्लीज मुझे खेलने के लिए बाहर जाने दीजिए? मैं वादा करती हूं आपको हमारे पता-ठिकाना की जानकारी दूंगी।





नई पीढ़ियां आने के साथ सदियों पुराने नियमों को बदलना और भेदभाव करने वाली प्रथाओं को बंद करना चाहिए। यदि अवसर दिया जाए तो घर और बाहर के हर तरह के काम लड़के और लड़कियां कर सकती हैं। बच्चों के लिए काम करना जरूरी है लेकिन फुर्सत में मस्ती और खेलना भी उतना ही जरूरी है।

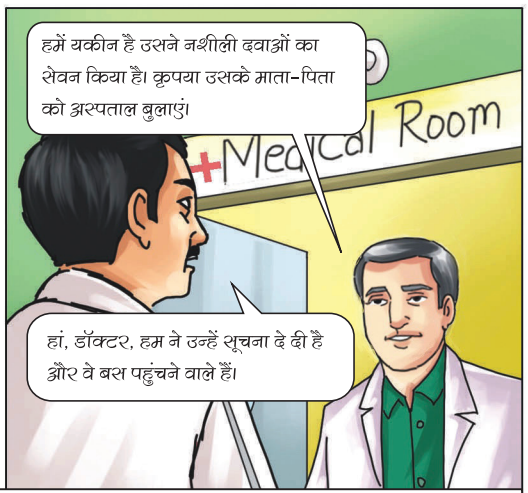












स्ट्रेस और डिप्रेशन में फर्क समझना ज़रूरी है। स्ट्रेस रोजमर्रा की जिन्दगी का हिस्सा है लेकिन स्ट्रेस बहुत अधिक होने से रक्तचाप, वजन बढ़ सकता है और यहां तक कि दिल का दौरा भी पड़ सकता है। डिप्रेशन मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जिसके मरीज़ दैनिक काम-काज भी सही से नहीं कर सकते हैं। इसके खास लक्षण हैं - दुखी रहना और पहले जो करना पसंद था अब उसमें भी मन नहीं लगना।









© NCERT not to be republished



बच्चे और युवा कई कारणों से नशीले पदार्थों के सेवन और इसके दुष्परिणामों के जोखिम में फंस जाते हैं। इसमें उनका व्यक्तिगत स्वभाव और परिवेश भी शामिल है। नशीले पदार्थों के सेवन से बच्चे के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके संपूर्ण विकास पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए माता-पिता और शिक्षकों को चाहिए कि बच्चों को जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक आत्म-सम्मान और सक्षमता का ज्ञान दें और ज़रूरी कौशल की जानकारी भी दें। विद्यार्थियों को चाहिए कि साथियों के ग़लत दबाव को समझें और उसका विरोध करें और बेझिझक अन्य दोस्तों, शिक्षकों, माता-पिता और भरोसे के अन्य बड़े-बुजुर्गों से मदद लें।

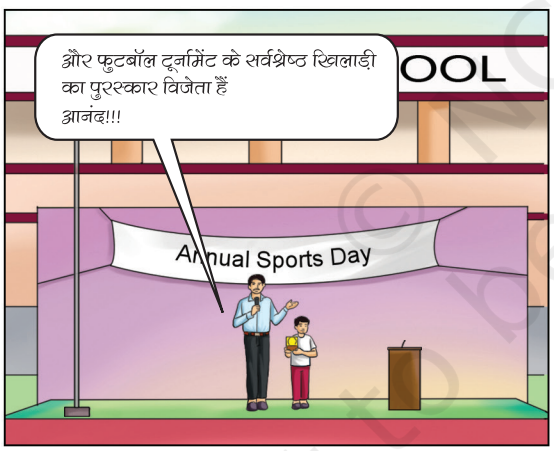
हमें चाहिए कि पुलिस और स्थानीय गैर सरकारी संगठनों और स्कूलों से मदद लें। बच्चों, आप सभी कृपया याद रखें - नशीले पदार्थों के खिलाफ लड़ाई में आप अकेले नहीं हैं। यह आपके माता-पिता, स्कूल और पूरे समुदाय की सामूहिक जिम्मेदारी है कि नशीले पदार्थों के खिलाफ लड़ाई में आपका इरादा मजबूत करे और इस समस्या का समाधान करे।

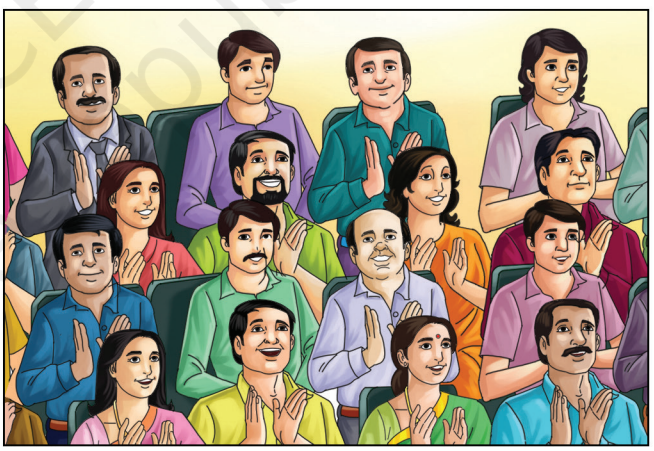
© NCERT not to be republished

1 महीने बाद



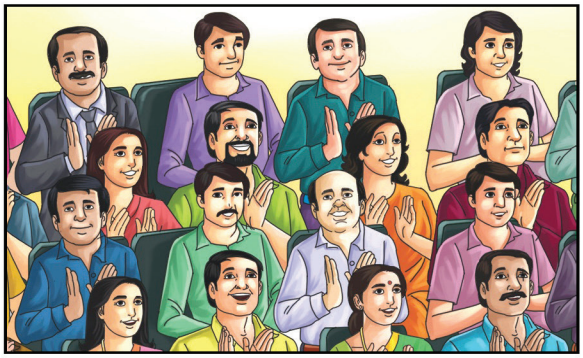

Annual Sports Day


और फुटबॉल टूर्नामेंट के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी का पुरस्कार विजेता हैं
आनंद!!!
Annual Sports Day




आप और आपकी टीम ने बहुत अच्छा खेला। आपने हमारे स्कूल का नाम रौशन किया।


और क्रिकेट चैंपियनशिप में प्लेयर-ऑफ-द-मैच पुरस्कार की विजेता हैं रीना!!







इसका बुरा असर उनकी पढ़ाई, किसी काम में भागीदारी और स्कूल की गतिविधियों में भागीदारी पर पड़ता है। आइए इसे समझने के लिए आनंद का उदाहरण लेते हैं। उन्होंने फुटबॉल में शानदार प्रदर्शन किया पर एक ग़लत निर्णय ने उनके जीवन को ख़तरे में डाल दिया था। इसलिए आप इन सभी नशीली दवाओं को 'ना' कहें और हानिकारक पदार्थों को हाथ नहीं लगाएं। अपने माता-पिता, शिक्षक या दोस्त और भरोसे के बड़े-बुज़ुर्गों से इस मामले में बेझिझक मदद लें।



विद्यार्थियों, आपको यह अधिकार है कि हिंसा और गंदी हरकत से ख़ुद को सुरक्षित रखें। कृपया ऐसे किसी अत्याचार के ख़िलाफ़ खुल कर तब तक बोलते रहें जब तक आपकी आवाज़ नहीं सुनी जाती। अपने साथियों का समर्थन करें और उन्हें खुल कर बोलने में मदद करें। हम आपकी मदद के लिए तैयार हैं। आप 1098 पर कॉल कर सकते हैं। यह ख़ास कर बच्चों की सुरक्षा के लिए एक चाइल्ड लाइन है।

यह पूरे समुदाय की ज़िम्मेदारी है कि बच्चों को हिंसा, चोट और दुर्घटनाओं से सुरक्षित माहौल दे। आइए हम सभी मिल कर बच्चों को पढ़ाई का सुरक्षित, संरक्षित और उत्साहवर्धक माहौल दें।

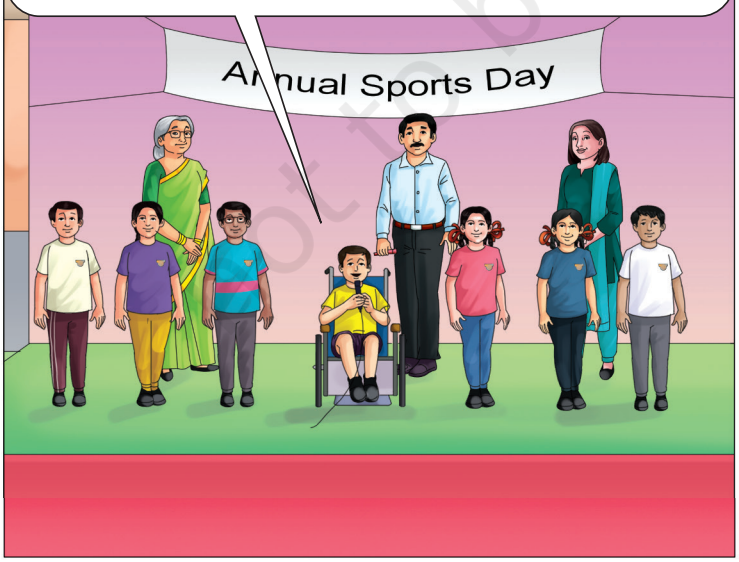


मुझे अफसोस है कि मैंने अक्सर उसे खेलने या घर से बाहर जाने के लिए रोका लेकिन आज मुझे उस पर बहुत गर्व है। मैं उससे माफी मांगना चाहता हूं। मुझे यकीन हो गया है कि अगर हम लड़कियों को सबल बनाने में सफल होते हैं तो हम हर काम में सफल होंगे।

सर, क्या मैं कुछ कह सकता हूं?

हां, राघव। बोलो।

यह अवसर देने के लिए धन्यवाद। मैं मुझ जैसे दिव्यांग बच्चों के लिए रैम्प बनाने हेतु स्कूल और प्रबंधन का आभार व्यक्त करता हूं। साथ ही, दोस्तों का आभारी हूं जिनकी वजह से यह बदलाव आया और इस विश्वास की नींव पड़ी कि हम सभी मिल कर हमारी दुनिया और खुद को बेहतर बना सकते हैं।



हमने यह सुनिश्चित करने के लिए संकल्प लिया है कि सभी बच्चों और युवाओं को अच्छी स्वास्थ्य शिक्षा का लाभ मिले और शिक्षा का सुरक्षित माहौल मिले जिसमें सभी का समावेश हो, सभी का स्वास्थ्य वर्धन हो। आशा है यह कॉमिक बुक बच्चों की मदद करेगी और उनका ज्ञानवर्धन करेगी। इससे उनका दृष्टिकोण और कौशल बढ़ेगा और वे स्वस्थ और सफल जीवन का आनंद लेंगे।

आशा है शिक्षक, स्वास्थ्य शिक्षक, सलाहकार इसकी मदद से बच्चों के शिक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण के अधिकार को बढ़ावा देंगे और एक ऐसे समाज का निर्माण करेंगे जिसमें सभी का समावेश होगा और कोई लिंग भेद नहीं होगा।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

संयुक्त रूप से विकसित

UNESCO New Delhi Cluster Office for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal, the Maldives, and Sri Lanka

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi

NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in