Children for Health

Sharing Knowledge Saving Lives

बच्चों के लिए सीखने और साझा करने के लिए 100 स्वास्थ्य संदेश

Hindi | हिंदी

A Children for Health book

अंतर्वस्तु

सूचकांक.....2

हमारे बारे में.....4

पाठ

1. बच्चों की देखभाल.....5
2. खांसी, जुकाम और बीमारी.....7
3. प्रतिरक्षण पर.....10
4. मलेरिया.....12
5. डायरिया.....14
6. जल और स्वच्छता.....17
7. पोषण.....20
8. आंत के कीड़े 23
9. दुर्घटनाओं और चोटों को रोकना.....26
10. एचआईवी और एड्स.....28

सूचकांक

'बच्चों के सीखने और साझा करने के लिए 100 स्वास्थ्य संदेश' 8-14 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए सरल, विश्वसनीय स्वास्थ्य शिक्षा संदेश हैं । इसलिए इसमें 10-14 साल के युवा किशोर शामिल हैं। हमें लगता है कि 10-14 वर्ष के युवा किशोरों को निश्चित रूप से सूचित किया जाना विशेषत: उपयोगी और महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आयु समूह अक्सर अपने परिवार में छोटे बच्चों की देखभाल करता है। साथ ही अपने परिवार की इस तरह सहायता करने के लिए वे जो काम कर रहे हैं उसे मान्यता देना और उसकी प्रशंसा करना महत्वपूर्ण है।

इन 100 संदेशों में शामिल हैं 10-10 संदेश 10 प्रमुख स्वास्थ्य विषयों में से प्रत्येक पर: मलेरिया, अतिसार, पोषण, खांसी जुकाम और बीमारी, आंतों के कीड़े, जल और स्वच्छता, टीकाकरण, एचआईवी तथा एड्स और दुर्घटनाएँ, चोट और प्रारंभिक शैशव विकास। ये सरल स्वास्थ्य संदेश माता-पिता और स्वास्थ्य शिक्षकों के लिए घर, स्कूलों, क्लबों और क्लिनिकों में बच्चों के साथ उपयोग करने के लिए हैं।

यह स्वास्थ्य संदेश स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा विकसित और समीक्षित किए गए हैं। इनका अनुवाद और अनुकूलन किया जा सकता है बशर्ते कि स्वास्थ्य संदेश सही रहे। पूरा ध्यान रखा गया है यह सुनिश्चित करने के लिए कि स्वास्थ्य संदेश एकदम सही और सामयिक हैं। स्वास्थ्य शिक्षक इन स्वास्थ्य संदेशों का अपनी कक्षाओं और परियोजनाओं में स्वास्थ्य शिक्षा गतिविधियों की संरचना, और चर्चाओं और अन्य गतिविधियों को प्रोत्साहित करने के लिए उपयोग करते हैं।

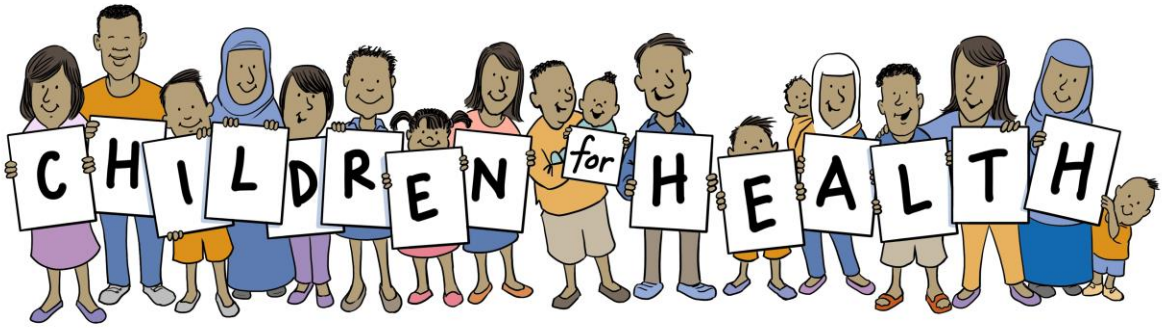
उदाहरण के लिए, उचित तरीके से हाथ धोने के बारे में एक संदेश सीखने के बाद, बच्चे एक दूसरे से और अपने परिवारों से पूछ सकते हैं 'क्या कारण हैं कि हमारे परिवार और समुदाय के लोगों को उचित तरीके से हाथ धोना कठिन लगता है?' इस मुद्दे के बारे में बच्चों का बातें करना और एक साथ निर्णय लेना कि वे कैसे समस्याओं का समाधान कर परिवर्तन के कारक बन सकते हैं, यही स्वास्थ्य संदेश सीखने का तात्पर्य है। यह संदेश चर्चा और क्रियाशीलता की ओर एक मार्ग की तरह है।

माता-पिता या शिक्षक बच्चों से स्वास्थ्य संदेश याद करवा सकते हैं। या, बच्चे प्रत्येक स्वास्थ्य संदेश के साथ क्रियाएँ बना सकते हैं ताकि उन्हें संदेश याद हो सके। जो बच्चे सीख लेते हैं और दूसरों के साथ स्वास्थ्य संदेश बाँटते हैं, उन्हें पुरस्कृत करने के लिए छोटे पुरस्कारों का उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, एक रिबन या रंगीन कपड़े का टुकड़ा पुरस्कार के रूप में दिया जा सकता है। बच्चे इन्हें एक छड़ी के साथ बांध कर एक रंगीन इंद्रधनुषी छड़ी बनाने का मजा ले सकते हैं उन स्वास्थ्य संदेशों को दिखाने के लिए जो उन्होंने सीखे और बाँटे हैं।

बच्चों के सीखने और बाँटने के लिए यह 100 स्वास्थ्य संदेश चिल्ड्रन फॉर हेल्थ द्वारा बनाए गए हैं जो ब्रिटेन में कैम्ब्रिज में स्थित एक छोटा सा गैर सरकारी संगठन है। चिल्ड्रन फॉर हेल्थ पूरे विश्व में स्वास्थ्य शिक्षा सहयोगियों के साथ काम करता है।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

हमारे बारे में



'बच्चों के सीखने और साझा करने के लिए 100 स्वास्थ्य संदेश' 8-14 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए सरल, विश्वसनीय स्वास्थ्य शिक्षा संदेश हैं । इसलिए इसमें 10-14 साल के युवा किशोर शामिल हैं। हमें लगता है कि 10-14 वर्ष के युवा किशोरों को निश्चित रूप से सूचित किया जाना विशेषत: उपयोगी और महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आयु समूह अक्सर अपने परिवार में छोटे बच्चों की देखभाल करता है। साथ ही अपने परिवार की इस तरह सहायता करने के लिए वे जो काम कर रहे हैं उसे मान्यता देना और उसकी प्रशंसा करना महत्वपूर्ण है।

इन 100 संदेशों में 10 प्रमुख स्वास्थ्य विषयों में से प्रत्येक पर 10 संदेश हैं: मलेरिया, अतिसार (डायरिया, दस्त), पोषण, खाँसी-ज़ुकाम और बीमारी, आँत के कीड़े, जल और स्वच्छता, टीकाकरण, एचआईवी और एड्स, दुर्घटनाएँ और चोट, तथा प्रारंभिक शैशव विकास। ये सरल स्वास्थ्य संदेश माता-पिता और स्वास्थ्य शिक्षकों के लिए घर, स्कूलों, क्लबों और क्लिनिकों में बच्चों के साथ उपयोग करने के लिए हैं।

यहां विषय 1 पर 10 संदेश दिए गए हैं: बच्चों की देखभाल

1. शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ जितना हो सके खेल खेलें, प्यार करें, बातें करें, हँसें और गाएँ।
2. शिशु और छोटे बच्चे आसानी से गुस्सा, डर अनुभव करते हैं और रुआंसे हो जाते हैं, और अपनी भावनाओं को समझा नहीं सकते। हमेशा नम्र रहें।
3. छोटे बच्चे जल्दी सीखते हैं: चलना, आवाज़ें निकालना, खाना और पीना। उनकी मदद करें, लेकिन उन्हें अहानिकर गलतियां भी करने दें!
4. सभी लड़कियां और सभी लड़के एक-दूसरे की तरह समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। हर किसी से अच्छी तरह व्यवहार करें, खासकर वे बच्चे जो बीमार हैं या विकलांग हैं।
5. छोटे बच्चे अपने आसपास के लोगों के क्रियाकलापों की नकल करते हैं। अपनी देखभाल करें, उनके आसपास अच्छी तरह से व्यवहार करें और उन्हें अच्छे तरीके दिखाएं।
6. जब छोटे बच्चे रोते हैं, तो उसका कोई कारण (भूख, भय, दर्द) होता है। कारण पता लगाने की कोशिश करें।
7. छोटे बच्चों को स्कूल में सीखने के लिए तैयार करें उनके साथ नंबरों और शब्दों के खेल खेल कर, चित्र बना कर और उनमें रंग भर कर। उन्हें कहानियां सुनाएँ, गाने गाएँ और नाचें।
8. एक समूह में, देख कर एक कापी में दर्ज करें, कैसे एक शिशु बढ़ कर एक नन्हा बच्चा बनता है और कब वह बोलना, घूमना और बात करना जैसे महत्वपूर्ण 'प्रथम' करता है।
9. बीमारियों को रोकने में मदद करें वयस्क देखभालकर्ताओं और बड़े बच्चों की यह जांचने में मदद करके कि शिशु और छोटे बच्चे स्वच्छ हैं (विशेष रूप से हाथ और चेहरे), सुरक्षित पानी पीते हैं और पर्याप्त अच्छा भोजन खाते हैं।
10. शिशुओं और छोटे बच्चों की प्यार की देखभाल करें लेकिन अपने बारे में मत भूलें। आप भी महत्वपूर्ण हैं।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

शिशुओं की देखभाल: बच्चे क्या कर सकते हैं?

- शिशुओं की देखभाल पर हमारे अपने संदेश बनाएं अपने शब्दों और अपनी भाषा में!
- शिशुओं की देखभाल पर हमारे अपने संदेश बनाएं अपने शब्दों और अपनी भाषा में!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें!
- 'लड़कों' और 'लड़कियों' के समूह में विभाजित करें; लड़कों को 'लड़कियों के खेल' खिलाएँ और लड़कियों को 'लड़कों के खेल' खिलाएँ। बाद में, दोनों समूहों को खेलों पर चर्चा कराएँ। उदाहरण के लिए, क्या आप खेलों को लड़कों या लड़कियों के खेल बुलाये जाने से सहमत हैं? क्यों हाँ या क्यों नहीं?
- घर या स्कूल में 'अच्छे' और 'बुरे' व्यवहार की और वे इस तरह क्यों वर्णित हैं, इसकी चर्चा करें।
- पोस्टर बनाएँ दूसरों को दिखाने के लिए कि हम इस विषय के बारे में क्या जानते हैं।
- घर में, स्कूल या सामुदायिक समूहों में मोबाइल फोन, झुनझुने, बिल्डिंग ब्लॉक, गुड़िया, जानवरों के खिलौने और तस्वीरों की किताबें बनाने की प्रतियोगिताएँ आयोजित करें।
- चित्र और पोस्टर बनाएं बीमारियों को रोकने के सरल कदम दिखाने के लिए जैसे साबुन से हाथ धोना, प्रतिरक्षण, और संतुलित आहार खाना।
- देखभाल करने वालों का छोटे बच्चों के साथ खेलने के बारे में एक छोटा नाटक बनाएँ। वे दो माताओं के बीच की बातचीत दिखा सकते हैं; एक जो मानती है कि छोटे बच्चों को चुप रहना चाहिए और दूसरी जो मजे करने में विश्वास रखती है! भावनाओं/विचारों का केवल इशारों और चेहरे की अभिव्यक्तियों के साथ नकल/प्रदर्शन करेंI अन्य बच्चे अनुमान लगाएँ कि विचार या भावना क्या है।
- माता-पिता और दादा दादी से पूछें कि बच्चे क्यों और किस वजह से हँसते और रोते हैं और जो पता लगे वह कक्षा को बताएँ।
- एक कक्षा या समूह स्थानीय समुदाय से एक बच्चे का चुनाव कर सकते हैं। माँ प्रत्येक महीने समूह से मिले यह बताने के लिए कि बच्चे कैसे बड़ा हो रहा है।
- एक गाना बनाएं, स्वच्छ रहने और सुरक्षित पानी पीने जैसे बीमारियों को रोकने के सरल चरणों का वर्णन करने के लिए, और छोटे भाई-बहनों के साथ घर पर उन्हें गाएं।

- बड़े बच्चे माता-पिता से बातचीत करें और उन्हें पूछें कि उनके शिशुओं और छोटे बच्चों की देखभाल करते समय उनके लिए सबसे मुश्किल क्या था, और उन्हें सबसे ज्यादा किससे मदद मिली।
- एक स्वास्थ्य कर्मचारी या विज्ञान शिक्षक से कहें कि आपको बच्चे के मस्तिष्क के विकास के बारे में अधिक जानकारी दें।
- बड़े बच्चे समुदाय के बुजुर्गों से उन्हें गाने, कहानियाँ और खेल सिखाने के लिए कह सकते हैं और शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए गाने गा सकते हैं।
- बच्चे वयस्कों से पूछ सकते हैं कि उन्हें क्या लगता है कि बच्चों को रोग होने से बचाने के लिए क्या करना महत्वपूर्ण है।

अधिक जानकारी के लिए
कृपया www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org से संपर्क करें ।

यहां विषय 2 पर 10 संदेश दिए गए हैं: खांसी, जुकाम और बीमारी

1. खाना पकाने वाली आग के धुएँ में छोटे-छोटे टुकड़े होते हैं जो फेफड़ों में जा कर बीमारी पैदा कर सकते हैं। धुएं से बचने के लिए खाना बाहर पकाएँ या जहाँ ताज़ा हवा आ सकती है और धुआं बाहर जा सकता है।
2. तंबाकू धूम्रपान फेफड़ों को कमजोर बनाता है। अन्य लोगों के धूम्रपान से सांस में धुआं जाना भी हानिकारक है।
3. सभी को खांसी और जुकाम होता है। ज्यादातर लोग जल्दी ठीक हो जाते हैं। यदि खांसी या जुकाम 3 सप्ताह से अधिक समय तक रहता है, तो एक स्वास्थ्य क्लिनिक पर जाएं।
4. कुछ ऐसे प्रकार के रोगाणु होते हैं जिन्हें जीवाणु कहते हैं और कुछ अन्य को विषाणु कहते हैं। सबसे अधिक खांसी और जुकाम विषाणुओं के कारण होता है और उन्हें दवाओं का उपयोग करके मारा नहीं जा सकता।
5. फेफड़े शरीर का वह हिस्सा हैं जो साँस लेते हैं। खांसी और जुकाम फेफड़े कमजोर बनाते हैं। निमोनिया एक जीवाणु रोगाणु है जो कमजोर फेफड़ों में गंभीर बीमारी का कारण बनता है।
6. निमोनिया (एक गंभीर बीमारी) का एक संकेत तेज श्वास है। श्वास को सुनें। छाती को ऊपर नीचे होते हुए देखें। अन्य लक्षण हैं बुखार, मतली और सीने में दर्द।

7. 2 महीने से कम उम्र का शिशु, एक मिनट में 60 या इससे अधिक साँस ले रहा हो तो तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास जाना चाहिए! 1-5 वर्ष की आयु के बच्चों में 20-30 साँस प्रति मिनट से अधिक तेज़ श्वास है।
8. एक अच्छा आहार (और स्तनपान करने वाले बच्चे), एक धुआं-मुक्त घर और टीकाकरण निमोनिया जैसी गंभीर बीमारियों को रोकने में मदद करते हैं।
9. खांसी और जुकाम का इलाज करें गर्म रहकर, स्वादिष्ट पेय (जैसे सूप और रस) अकसर पी कर, आराम करके और अपना नाक साफ रखकर।
10. खांसी, जुकाम और अन्य बीमारियों का एक से दूसरे में फैलना बंद करें। हाथ और खाने पीने के बर्तन साफ रखें, और कागज में खांसें।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

खांसी, जुकाम और बीमारी: बच्चे क्या कर सकते हैं?

- खांसी, जुकाम और बीमारी पर हमारी अपनी भाषा और अपने शब्दों में हमारे अपने संदेश बनाएं!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें!

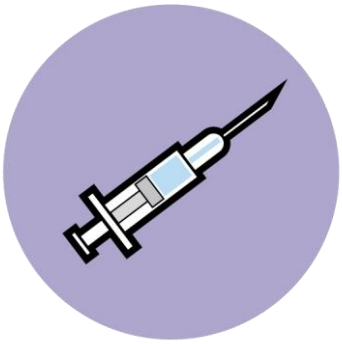
- अपने घर की एक योजना बनाएं। कहाँ पर धुआं है, कहाँ नहीं है? छोटे बच्चों के लिए धुएं से दूर खेलने के लिए कहाँ सुरक्षित है?
- एक पोस्टर बनाएं माता-पिता को प्रोत्साहित करने के लिए कि वे अपने बच्चों को खसरा और काली खांसी जैसे खतरनाक रोगों के खिलाफ प्रतिरक्षण के लिए ले जाएँ।
- निमोनिया के बारे में एक गीत बनाएं और अपने परिवार और दोस्तों के साथ बाँटें!
- एक धागे और पत्थर के साथ एक लटकन बनाएं गिनने में सहायता करने के लिए कि कब श्वास तेज है और कब सामान्य है, और अपने परिवारों को दिखाएं कि हमने क्या सीखा है।

- स्तनपान करने वाले बच्चों के विषय में हमारी अपना एक नाटक बनाएं।
- बुखार में ठंडा रखने और सर्दी में गर्म रखने के बारे में एक नाटक बनाएँ।.

- घर और विद्यालय के लिए एक टिपी टैप बनाओ खाने से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद साबुन से हाथ धोने में मदद के लिए।
- कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए और खांसी और जुकाम से खुद को सुरक्षित रखने के लिए सीखें कि कैसे साबुन और पानी से हाथ धोये जाएँ।
- निमोनिया के बारे में हमारे ज्ञान का परीक्षण करें अलग-अलग परिदृश्यों का प्रदर्शन करके जो निमोनिया हो सकते हैं या जुकाम हो सकते हैं।
- पूछें कि निमोनिया के खतरे के संकेत क्या हैं? जो सीखा है उसे अपने परिवारों के साथ बाँटें।
- पूछें धूम्रपान कहां प्रतिबंधित है? क्या आपका स्कूल धुएँ से मुक्त है?
- पूछें हमारी श्वास तेज होने का क्या कारण है ? जब किसी को निमोनिया का खतरा हो तो हम अपनी श्वास को माप सकते हैं तेज़ श्वास को पहचानना सीखने के लिए।
- पूछें खांसी और जुकाम का इलाज करने के नए और पुराने तरीके क्या हैं?
- पूछें कीटाणु कैसे फैलते हैं? हाथ मिलाने वाला खेल खेलकर सीखें।

टिपी टैप, लटकन या हाथ मिलाने वाले खेल या किसी भी अन्य जानकारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क
करें www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org.

यहां विषय 3 पर 10 संदेश दिए गए हैं: प्रतिरक्षण पर



1. हर साल दुनिया भर के लाखों माता-पिता अपने बच्चों को टीकाकरण के लिए ले जाकर यह सुनिश्चित करते हैं कि उनके बच्चे मजबूत हों और रोगों से सुरक्षित रहें।
2. जब आप संक्रामक बीमारी से बीमार होते हैं, तो आपके शरीर में एक छोटा, अदृश्य रोगाणु है। यह रोगाणु अधिक रोगाणु बनाता है और आपके शरीर को अच्छी तरह से काम करने से रोकता है।
3. आपके शरीर में विशेष सैनिक की तरह संरक्षक हैं जिन्हें रोग-प्रतिकारक कहा जाता है। जब रोगाणु मर जाते हैं, रोग-प्रतिकारक आपके शरीर में फिर से लड़ने के लिए तैयार रहते हैं।
4. टीकाकरण आपके शरीर में प्रतिजन डालता है (इंजेक्शन या मुंह द्वारा)। एक रोग से लड़ने के लिए वे आपके शरीर को सैनिक जैसे रोग-प्रतिकारक बनाना सिखाते हैं।
5. कुछ टीके एक से अधिक बार देने की आवश्यकता होती है ताकि आपके शरीर में बीमारी से बचाने के लिए पर्याप्त रोग-प्रतिकारक तैयार हो सकें।
6. मृत्यु और कष्ट का कारण बनने वाली भयंकर बीमारियों जैसे खसरा, क्षय रोग, डिप्थीरिया, काली खांसी, पोलियो और टेटनस (और अधिक!) से, टीकाकरण से बचा जा सकता है।
7. अपने शरीर की रक्षा के लिए आपको बीमारी होने से पहले प्रतिरक्षित किया जाना आवश्यक है।
8. बच्चों की रक्षा करने के लिए शिशुओं का तुरंत टीकाकरण किया जाता है। यदि किसी शिशु का मौका खो जाए तो उन्हें बाद में प्रतिरक्षित किया जा सकता है।
9. विभिन्न रोगों के लिए अलग-अलग समय पर बच्चों का प्रतिरक्षण किया जा सकता है। पता लगाएं कि आपका समुदाय कब और कहाँ बच्चों का प्रतिरक्षण करता है।
10. यदि प्रतिरक्षण के दिन शिशु या छोटे बच्चे थोड़ा अस्वस्थ भी हों तो भी उन्हें प्रतिरक्षित किया जा सकता है।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

प्रतिरक्षण: बच्चे क्या कर सकते हैं?

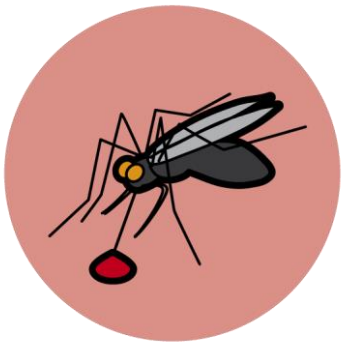
- प्रतिरक्षण पर हमारी अपनी भाषा और अपने शब्दों में हमारे अपने संदेश बनाएं!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें!
- प्रतिरक्षण के दिनों के लिए पोस्टर बनाएं और उन्हें ऐसी जगह प्रदर्शित करें जहां हर कोई उन्हें देख सकता है।

- हमारे गांव में बच्चों को नुकसान पहुंचाने वाले खतरनाक रोगों को रोकने के बारे में एक नाटक बनाएँ।
- हमारी रक्षा के लिए घातक रोगों से लड़ते हुए सुपरहीरो प्रतिरक्षकों की तस्वीरों के साथ एक कहानी बनाएँ।
- एक या अधिक बीमारियों का एक पोस्टर बनाएँ जिन्हें टीकाकरण से रोका जा सकता है जैसे डिप्थीरिया, खसरा और रुबेला, काली खाँसी, क्षय रोग, टेटनस और पोलियो।
- एक नाटक या कहानी बनाओ आँटी बॉडी के बारे मेंजो एक तरह की दयालु, मजबूत रक्षक है जो हमें सुरक्षित और स्वस्थ रखती है।
- प्रत्येक बीमारी के बारे में जानें और अन्य बच्चों और हमारे परिवारों को बताएँ हमने क्या सीखा है।
- एक नए बच्चे और उसकी मां के लिए एक विशेष जन्मदिन कार्ड उनके प्रतिरक्षण के समय के साथ बनाओ उन्हें एक खुश और स्वस्थ पहले साल की शुभकामना देने के लिए!
- उन अन्य कई रोगों के बारे में अधिक पता करें जिनसे प्रतिरक्षण हमारी रक्षा करता है।
- विकलांग बच्चों की मदद करने के बारे में अधिक जानें।
- प्रश्नोत्तरी बनाएं और पूछें पता लगाने के लिए कि हम टीकाकरण के बारे में कितना जानते हैं। इसे मित्रों और परिवार के साथ बाँटें।
- पता लगाएँ कि कौन से प्रतिरक्षण हमें एक से अधिक बार चाहिए। और उन बच्चों को ढूँढ़ने में सहायता करें जिनसे टीकाकरण छूट गया है।

- पता लगाएं कि रोग की महाशक्तियाँ क्या हैं और इन शक्तियों को कैसे प्रतिरक्षण से हराया जाता है।
- जाँच करें कि हमारी कक्षा में सभी का और हमारे शिक्षकों का टीकाकरण हो चुका है।
- पता करें कि कोई विशिष्ट प्रतिरक्षण घटनाएं या दिन और स्वास्थ्य सप्ताह हैं जब सभी बच्चों और शिशुओं को टीकाकरण के लिए ले जाया जा सकता है।
- पता करें अगर अपने परिवार में किसी का टीकाकरण छूट गया है तो वे अब करवा सकें।
- अपने देश में प्रतिरक्षण के बारे में पूछें और कब हम प्रतिरक्षण प्राप्त कर सकते हैं।
- पता करें क्या हमारे परिवार में किसी को हत्यारे रोगों में से कोई हुआ था और पता लगाएं कि उनके साथ क्या हुआ।

अधिक जानकारी के लिए
कृपया www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org से संपर्क करें ।

यहां विषय 4 पर 10 संदेश दिए गए हैं: मलेरिया



1. मलेरिया संक्रमित मच्छर के काटने से फैलने वाली एक बीमारी है।
2. मलेरिया खतरनाक है। इसके कारण बुखार होता है और यह मार सकता है, विशेष रूप से बच्चों और गर्भवती महिलाओं को।
3. मलेरिया से बचें कीटनाशक लगी मच्छरदानी के नीचे सो कर जो मच्छरों को मारकर उन्हें काटने से रोकती है।
4. मलेरिया मच्छर अक्सर सूर्यास्त और सूर्योदय के बीच काटते हैं।
5. जब बच्चों को मलेरिया हो जाता है तो उनका बढ़ना और विकसित होना धीरे हो सकता है।
6. मलेरिया मच्छरों को मारने के लिए तीन प्रकार के कीटनाशकों का छिड़काव किया जाता है: घरों में, हवा में और पानी पर।
7. मलेरिया के लक्षण हैं तेज बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों में और पेट में दर्द, और ठंड लगना। जल्दी परीक्षण और उपचार जीवन बचाता है।
8. एक स्वास्थ्य कर्मचारी के निर्देशन में मलेरिया की रोकथाम और दवा के साथ इलाज किया जा सकता है।
9. मलेरिया एक संक्रमित व्यक्ति के रक्त में रहता है और खून की कमी पैदा कर सकता है, जिससे उन्हें थकान और कमजोरी होती है।

10. मलेरिया विरोधी गोलियां कई स्थानों पर मलेरिया और रक्तहीनता को रोक या कम कर सकती हैं और ऐसे समय में भी जब एक समुदाय में मलेरिया फैल जाए।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

मलेरिया: बच्चे क्या कर सकते हैं?

- हमारी अपनी भाषा में, अपने स्वयं के शब्दों में, हमारे अपने 'मलेरिया संदेश' बनाएँ!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें!
- मलेरिया कैसे फैलता है और हम मलेरिया का फैलाव रोकने की लड़ाई में कैसे शामिल हो सकते हैं, दूसरों को यह दिखाने के लिए पोस्टर बनाएँ!
- दूसरे बच्चों को सुनाने और उनके सामने खेलने के लिए मच्छरों के जीवन चक्र पर कहानियाँ और नाटक रचें!
- कीटनाशक संसाधित मच्छरदानियों के इस्तेमाल और देखभाल का तरीका दिखाने के लिए पोस्टर बनाएँ!
- मच्छरों के काटने से कैसे बचा जाए, दूसरों को यह दिखाने के लिए कहानियाँ सुनाएँ और पोस्टर बनाएँ।
- एक बच्चा किसी दूसरे बच्चे में मलेरिया के लक्षण कैसे पहचानता है और बड़ों को उसे जाँच के लिए ले जाने को कहता है, यह दिखाने के लिए कहानियाँ या नाटक रचें!
- मलेरिया और एनीमिया (ख़ून की कमी) के लक्षण, कीड़ों से एनीमिया कैसे होता है और मलेरिया से भी एनीमिया कैसे होता है, इन विषयों पर कहानियाँ या नाटक लिखें।
- हमारे समाज में आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थों के बारे में पोस्टर बनाएँ।
- जब मच्छर काट रहे हों, मच्छरदानी के भीतर रहने में छोटे बच्चों की मदद करें!

- सुनिश्चित करें कि मच्छरदानियाँ को ठीक से लगाई गई हैं और उनमें कहीं सूराख़ नहीं हैं!
- लोगों को मच्छरदानियाँ क्यों पसंद या नापसंद हैं तथा वे क्या करती हैं और क्या नहीं करती हैं, इस बारे में लोगों की मान्यताओं पर कहानियाँ और नाटक रचें।
- लोगों को मच्छरदानियों के इस्तेमाल का तरीका दिखाने के लिए अभियान चलाएँ!
- किसी स्वास्थ्यकर्मी को हमारे स्कूल में आने और बड़े बच्चों से मच्छरदानियों और परीक्षणों के बारे में बात करने के लिए आमंत्रित करें!
- गीत, नृत्य और नाटक द्वारा दूसरों के साथ संदेश साझा करें!
- पूछें: हमारे परिवार में कितने लोगों को मलेरिया हो चुका है? हम मलेरिया की रोकथाम कैसे कर सकते हैं? दीर्घकालिक कीटनाशक संसाधित मच्छरदानियाँ (एलएलआईएन) कब और कैसे टाँगनी चाहिए, खिड़की की जालियाँ कब और कैसे इस्तेमाल करनी चाहिए, और ये कैसे काम करती हैं? समाज में लोगों को एलएलआईएन कब मिल सकती हैं? मलेरिया कैसे मारता है? गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए मलेरिया विशेष रूप से ख़तरनाक क्यों है? गर्भवती महिलाओं को मलेरिया न हो इसलिए स्वास्थ्यकर्मी उन्हें क्या और कब देते हैं? लौह और लौह-समृद्ध खाद्य पदार्थ (मांस, कुछ अनाज और पत्तेदार हरी सब्ज़ियाँ) एनीमिया निरोध में कैसे मदद करते हैं? लोग स्वयं और दूसरों को मच्छरों द्वारा काटे जाने से कैसे बचा सकते हैं? मलेरिया की ख़ून में मौजूदगी की जाँच के लिए किए जाने वाले विशेष परीक्षणों को क्या कहते हैं?

अधिक जानकारी के लिए
कृपया www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org से संपर्क करें ।

विषय संख्या 5 पर 10 संदेश यहाँ दिए गए हैं: डायरिया

1. डायरिया दिन में तीन या अधिक बार होने वाला बहुत पतला शौच है।
2. डायरिया दूषित भोजन या पेय से मुँह में आने वाले रोगाणुओं के कारण, या गंदी उँगलियों से मुँह छूने या गंदे चम्मच या प्याले का प्रयोग करने से होता है।
3. पानी और लवणों (द्रव) की कमी शरीर को कमजोर बनाती है। यदि तरल पदार्थ प्रतिस्थापित नहीं किए जाते हैं तो डायरिया निर्जलीकरण द्वारा छोटे बच्चों को जल्दी मार सकता है।

4. सुरक्षित पानी, या नारियल या चावल के पानी जैसे अति सुरक्षित पेय देकर दस्त रोके जा सकते हैं। शिशुओं को सबसे अधिक आवश्यकता माँ के दूध की होती है।
5. डायरिया होने पर बच्चे का मुँह और जीभ सूखी, आँखें आँसू-रहित और धँसी हुई, त्वचा ढीली और हाथ-पैर ठंडे हो सकते हैं। शिशुओं के सिर पर एक धँसी हुई नरम जगह भी हो सकती है।
6. जो बच्चे एक दिन में पाँच से ज़्यादा पनीले दस्त कर रहे हों या जिनके दस्त में ख़ून हो या जिन्होंने उल्टी करना शुरू कर दिया हो, उन्हें भी स्वास्थ्यकर्मी द्वारा देखा जाना चाहिए।
7. ओआरएस का अर्थ मौखिक पुनर्जलीकरण घोल है। क्लीनिक और दुकानों से ओआरएस लें। डायरिया के लिए सबसे अच्छा पेय बनाने के लिए इसे सुरक्षित, साफ़ पानी में मिलाएँ।

8. डायरिया की अधिकांश दवाएँ काम नहीं करती हैं लेकिन ज़िंक की गोलियाँ 6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों के दस्त जल्दी रोक देती हैं। ओआरएस पेय भी दिया जाना चाहिए।
9. डायरिया पीड़ित छोटे बच्चों के शरीर को ताक़तवर बनाने के लिए उन्हें जितनी बार संभव हो स्वादिष्ट, मसले हुए भोजन की आवश्यकता होती है।
10. शिशुओं को स्तनपान कराने, स्वच्छता की अच्छी आदतों, टीकाकरण (विशेषकर रोटावायरस और खसरे के ख़िलाफ़) और सुरक्षित भोजन द्वारा डायरिया से बचा जा सकता है।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

डायरिया: बच्चे क्या कर सकते हैं?

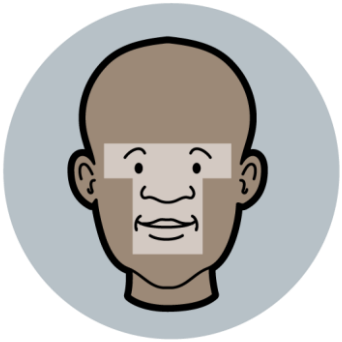
- हमारी अपनी भाषा में, अपने स्वयं के शब्दों में, हमारे अपने 'डायरिया संदेश' बनाएँ!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें!
- कीटाणु फैलाने वाली मक्खियों को हमारे भोजन से दूर रखने के लिए एक सरल मक्खीदानी (फ़्लाई ट्रैप) बनाएँ।
- दूसरों को डायरिया के ख़तरे के संकेत दिखाने के लिए एक पोस्टर बनाएँ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता को मदद के लिए बुलाना कब ज़रूरी है, इसके बारे में एक संक्षिप्त नाटक रचें।

- डायरिया की रोकथाम कैसे करें, यह सीखने में मदद करने के लिए एक साँप-सीढ़ी खेल बनाएँ।
- ऐसे घर और स्कूल के लिए जहाँ ओआरएस है प्राथमिक चिकित्सा किट बनाएँ।
- दो माँताओं की भूमिका निभाएँ जो अपने डायरिया ग्रस्त बच्चों को ठीक होने में मदद देने के बारे में बात कर रही हैं।
- निर्जलीकरण के लक्षणों के बारे में हम क्या जानते हैं, इसकी जाँच करने के लिए एक डायरिया ग्रस्त बच्चे की तस्वीर पर लेबल लगाने का खेल खेलें।
- देखें कि पौधों को बढ़ने के लिए पानी की ज़रूरत होती है - यह पता लगाएँ कि पौधों को पानी नहीं मिलने पर क्या होता है।
- स्वयं को और अपने रहने वाले स्थानों को साफ़-सुथरा रख कर डायरिया की रोकथाम में मदद करें।

- यह देखने के लिए कि कीटाणु कितनी जल्दी फैलते हैं, हाथ मिलाने का खेल (हैंडशेकिंग गेम) खेलें।
- पूछें: हमारे माता-पिता को कब तक स्तनपान कराया गया था? हम ओआरएस और ज़िंक से घर पर डायरिया का इलाज कैसे करते हैं? वे ख़तरे के लक्षण क्या हैं जिनके होने पर हमें स्वास्थ्यकर्मी से मदद लेना ज़रूरी है? डायरिया होने पर कौन से पेय सुरक्षित हैं? हम पीने का पानी सूरज की रोशनी से कैसे सुरक्षित बना सकते हैं?ओआरएस न होने पर कौन से पेय सुरक्षित हैं? पेचिश और हैजा क्या हैं और वे कैसे फैलते हैं?

मक्खीदानी (फ़्लाई ट्रैप), हाथ मिलाने का खेल (हैंडशेकिंग गेम) या धूप से कीटणुरहित पानी या किसी और विषय पर विशिष्ट जानकारी के लिए
कृपया www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org से संपर्क करें।

विषय संख्या 6 पर 10 संदेश यहाँ दिए गए हैं: जल और स्वच्छता



1. अच्छी तरह हाथ धोने के लिए पानी और थोड़ा सा साबुन इस्तेमाल करें। 10 सेकंड के लिए रगड़ें, फिर साबुन धोएँ और हवा में या साफ़ कपड़े/कागज़ पर हाथ सुखाएँ, गंदे कपड़ों पर नहीं।
2. अपने चेहरे पर टी-ज़ोन (आँखें, नाक और मुंह) को छूने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह धोएँ, क्योंकि यहीं से रोगाणु शरीर में प्रवेश करते हैं। जहाँ तक संभव हो टी-ज़ोन को छूने से बचें।
3. खाना बनाने, खाने या शिशुओं को खिलाने से पहले और पेशाब या शौच करने, शिशु को साफ़ करने या किसी बीमार की मदद करने के बाद अपने हाथ धोएँ।
4. अपना शरीर एवं कपड़े ताज़ा और साफ रखें। अपने नाख़ून और पैर की उँगलियाँ, दाँत और कान, चेहरा और बाल स्वच्छ रखें। जूते / चप्पल कीड़ों से बचाते हैं।
5. मनुष्यों और पशुओं के मल-मूत्र को मक्खियों से दूर रखें -- ये रोगाणु फैलाती हैं। शौचालय का इस्तेमाल करें और बाद में अपने हाथ धोएँ।
6. अपना चेहरा ताज़ा और साफ रखें। थोड़े से साफ़ पानी और साबुन से सुबह-शाम अच्छी तरह धोएँ, और चिपचिपी आँखों के पास मक्खियाँ भिनकने पर भी।
7. गंदे हाथों या प्यालों से साफ़, सुरक्षित पानी न छुएँ। इसे सुरक्षित और रोगाणु-मुक्त रखें।

8. सूरज की रोशनी पानी को सुरक्षित बनाती है। इसे प्लास्टिक की बोतल में छान लें। 6 घंटे तक रखने के बाद यह पीने योग्य हो जाएगा।
9. जब संभव हो, धोने के बाद तश्तरियों और बर्तनों को धूप में सुखाकर रोगाणु नष्ट करें।
10. घर और पड़ोस को कचरे और गंदगी से मुक्त रखकर मक्खियों को मारें या कम करें। कचरे इकट्ठा करें और ले जाए जाने, जला दिए जाने या दफ़न किए जाने तक सुरक्षित रखें।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

जल और स्वच्छता: बच्चे क्या कर सकते हैं?

- हमारी अपनी भाषा में, अपने स्वयं के शब्दों में, हमारे अपने 'जल और स्वच्छता संदेश' बनाएँ!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें।
- हाथ धोने का तरीका सीखने में हमारी मदद के लिए एक गीत सीखें।
- यह दिखाने के लिए कि स्वच्छ परिवार के गाँव में आने के बाद रोगाणु परिवार का क्या होता है, या रोगाणु कहाँ छिपना पसंद करते हैं, एक नाटक रचें और खेलें।
- हमारे छोटे भाई-बहनों की मदद करें और सुनिश्चित करें कि वे अच्छी तरह हाथ धोना जानते हैं।
- लोगों के एक समूह को एक घंटा ध्यान से देखें और दर्ज करें कि वे कितनी बार अपने चेहरे, कपड़े या अन्य लोगों को छूते हैं।
- रोगाणु हाथ से शरीर में किन विभिन्न तरीकों से फैल सकते हैं, इस बारे में सोचें।
- सब मिलकर स्कूल के शौचालय साफ़ रखने की योजना पर काम करें।
- छन्नी से पानी साफ़ करना सीखें।
- विद्यालय परिसर को साफ़-सुथरा और कचरा-मुक्त रखने की योजना बनाएँ।
- स्कूल में एक स्वच्छता क्लब शुरू करें।
- मक्खियों, गंदगी और रोगाणुओं के बारे में हमारी जानकारी अपने परिवार से साझा करें।

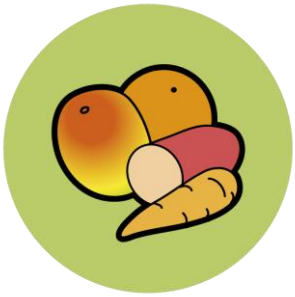
- हमारे पानी के बर्तन को साफ़ और ढँका हुआ रखें और हमेशा गड़वा (स्कूप) इस्तेमाल करें, कभी अपना प्याला या हाथ नहीं। हमारे छोटे भाई-बहनों को बर्तन से पानी लेने का तरीका दिखाएँ।

- सब मिलकर एक टप-टप नलका (टिपी टैप) बनाएँ!
- शरीर धोते समय साबुन पकड़ने के लिए स्नान दस्ताना (वॉश मिट) कैसे बनाते हैं?
- प्लास्टिक की बोतल और थोड़े से शक्कर-घुले पानी या मल से मक्खीदानी (फ़्लाई ट्रैप) बनाएँ!
- घर में धूप द्वारा पीने का स्वच्छ पानी बनाने में मदद करें।
- गंदा पानी साफ़ करने के लिए रेत की छन्नी (सैंड फ़िल्टर) बनाएँ।
- हमारे मुहल्ले/गाँव/कस्बे/शहर में पानी की आपूर्ति का नक्शा बनाएँ और दिखाएँ कि पानी पीने योग्य है या नहीं।
- खाना पकाने के बर्तनों और हमारी तश्तरियों को धूप में सुखाने के लिए एक टाँड़ (ड्राइंग रैक) बनाएँ।
- पूछें: हम अपने हाथ कैसे स्वच्छ और रोगाणु-मुक्त रख सकते हैं? क्या हमारे घर में हाथ धोने के लिए साबुन है? स्थानीय दुकान में साबुन की क़ीमत कितनी है? अपना शरीर कैसे साफ़ रखें? अपने दाँत कैसे साफ़ करें? रोगाणु कहाँ से आते हैं, कहाँ रहते हैं और कैसे फैलते हैं? मक्खियाँ कैसे रहती, खाती और प्रजनन करती हैं? मक्खियाँ अपने पैरों में गंदगी कैसे ले जाती हैं? हमारे जल स्रोत क्या हैं? हम गंदे पानी को पीने योग्य कैसे बना सकते हैं? हमें प्लास्टिक की बोतलें कहाँ मिल सकती हैं? किस कपड़े से पानी छाना जा सकता है? खाना बनाते समय परिवार के सदस्य सफ़ाई पर कैसे अमल करते हैं? घर या पड़ोस में किस जगह सबसे अधिक रोगाणु हो सकते हैं?

मक्खीदानी (फ़्लाई ट्रैप) और धूप से कीटाणु-रहित पानी के बारे में, रेत की छन्नी (सैंड फ़िल्टर), स्नान दस्ताना (वॉश मिट) या टप-टप नलका (टिपी टैप) कैसे बनाते हैं, या अन्य किसी विषय पर विशिष्ट जानकारी के लिए
कृपया www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org से संपर्क करें।

यहाँ विषय संख्या 7 पर 10 संदेश दिए गए हैं: पोषण

1. खाना जो हमें स्फूर्तिवान बनाता है, खाना जो हमें बड़ा करता है, खाना जो हमें चमकाता है, वह खाना अच्छा है जो शरीर को ताक़तवर बनाता है!
2. कुपोषण तब होता है जब हम बहुत कम खाते हैं या बेकार खाना (जंक फ़ूड) बहुत ज़्यादा खाते हैं। खाते समय बैठकर अच्छा भोजन सही मात्रा में साझा करके कुपोषण से बचें।
3. यह जाँचने के लिए कि वे अच्छी तरह बड़े हो रहे हैं, 2 साल से कम उम्र के बच्चों को हर महीने अंडर-5 क्लिनिक में तौला जाना चाहिए।
4. यदि बच्चे दुबले हो जाएँ, या उनका चेहरा या पैर सूज जाएँ, या वे बहुत चुप हो जाएँ तो स्वास्थ्यकर्मी का उन्हें देखना ज़रूरी है।
5. बीमार होने पर बच्चों की भूख मर सकती है। बीमारी से उबरते समय उन्हें सामान्य से ज़्यादा भोजन, ढेर सारा पेय और सूप दें।
6. जन्म से लेकर 6 महीने की उम्र तक बच्चे को खाने-पीने के लिए केवल माँ के दूध की ज़रूरत होती है। इसमें स्फूर्ति, बढ़त और चमक है!
7. 6 महीने बाद बच्चों को माँ के दूध के अलावा दिन में 3 या 4 बार मसला या पिसा हुआ पारिवारिक भोजन और बीच में नाश्ते की ज़रूरत होती है।



8. हर सप्ताह विभिन्न रंगों के प्राकृतिक खाद्य पदार्थ खाना स्वस्थ संतुलित आहार पाने का सबसे अच्छा तरीका है।
9. लाल, पीले और हरे फल और सब्ज़ियाँ सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरे हुए हैं। ये देखने में बहुत छोटे होते हैं, लेकिन हमारा शरीर ताक़तवर बनाते हैं।
10. पकाए-खाए जाने वाले पदार्थों को धोकर बीमारी और दुःख से बचें। पके हुए भोजन का उपयोग जल्दी करें या इसे सँभाल कर रखें।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

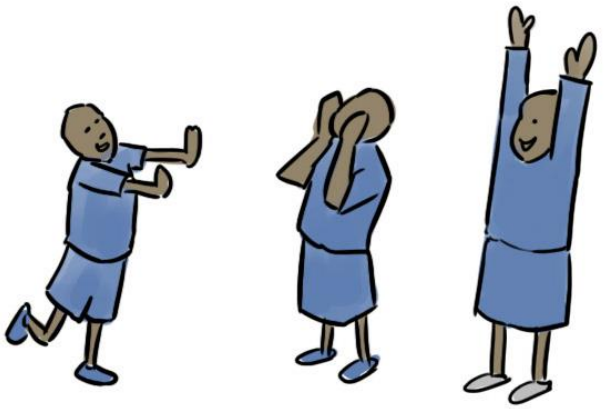
यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

पोषण: बच्चे क्या कर सकते हैं?

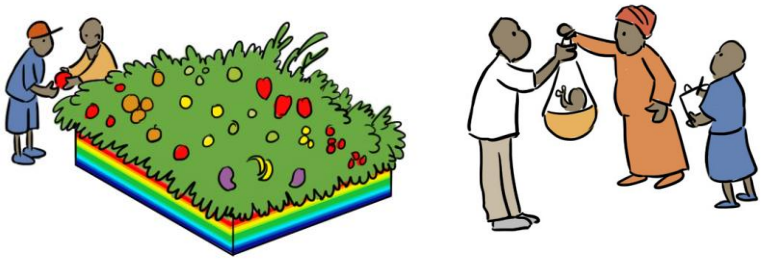
- हमारी अपनी भाषा में, अपने स्वयं के शब्दों में, हमारे अपने 'पोषण संदेश' बनाएँ!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें।
- एक वृद्धि चार्ट खोजें और देखें तथा अन्य बच्चों और एक वयस्क की मदद से सारी रेखाओं का अर्थ समझें। इसे कभी-कभी स्वास्थ्य मार्ग (रोड टु हेल्थ) चार्ट कहा जाता है और यह आपके स्वास्थ्य क्लिनिक में मिल सकता है।
- स्वास्थ्य क्लिनिक में जाकर शिशुओं का तौला जाना और वृद्धि चार्ट पर उनके वज़न की प्रविष्टि देखें।
- स्वास्थ्य क्लिनिक में शिशुओं और छोटे बच्चों का तौला और नापा जाना देखें।
- उनकी पहचान के कोई बच्चे कुपोषित हैं या हो सकते हैं और वे उनकी मदद के लिए क्या कर सकते हैं, इस विषय पर चर्चा करें।

- दर्ज करें: मेरा परिवार प्रतिदिन/प्रति सप्ताह क्या खाता है? हम प्रति सप्ताह कितने प्राकृतिक रंग खाते हैं? क्या हमारे परिवार में हर व्यक्ति को पर्याप्त भोजन मिलता है जिससे उसका बढ़ना, चमकना और स्फूर्तिवान होना सुनिश्चित है? हम यह कैसे जानते हैं? क्या कोई बहुत बूढ़ा या युवा है जिसके बारे में हमें इस पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि वह कितना कम खा रहा है?
- भोजन के कारण बीमार होने के बारे में लोगों से पूछें और उनके किस्से सुनें।
- माता-पिता, स्वास्थ्यकर्मियों या अन्य लोगों से मालूम करें कि वे कैसे पहचानते हैं कि कोई बच्चा कुपोषित है।
- एक चित्र चार्ट में वे खाद्य पदार्थ दिखाएँ जो शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए बुरे हैं और हर पदार्थ के सामने लिखें कि वह बुरा क्यों है।

- मालूम करें कि माताएं अपने शिशुओं को 6 महीने बाद पहली बार खाने के लिए क्या देती हैं? अपने शिशुओं को वे कितनी बार खाना खिलाती हैं? वे उत्तर लिख सकते हैं और बाद में अपने दोस्तों के साथ एक चार्ट बनाकर परिणाम दिखा सकते हैं।



- मालूम करें कि समुदाय में अधिकांश लोगों को कौन से विटामिन से भरपूर खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं और इन्हें (बाज़ार और/या घर में) कैसे तैयार किया जाता है ।
- ध्यान से देखें कि खाना कैसे बनाया जाता है, तश्तरियाँ और बर्तन कैसे धोए जाते हैं, खाना बनाने वाला कब हाथ धोता है और वह अच्छी तरह धोता है या नहीं।
- एक सप्ताह तक प्रतिदिन खाए गए पदार्थों की तस्वीरें बनाएँ और उनके बारे में लिखें। हम तस्वीरों में रंग भर सकते हैं या सारे खाद्य पदार्थों के लिए रंगीन लेबल बना सकते हैं।
- मालूम करें कि माँएँ अपने शिशुओं को पहली बार और 6 महीने बाद खाने के लिए क्या देती हैं। उनके उत्तर दर्ज करें और बाद में अपने दोस्तों के साथ एक चार्ट बनाकर परिणाम दिखाएँ।



- जानें कि कौन से खाद्य पदार्थ शिशुओं और बच्चों के लिए अच्छे या बुरे हैं और क्यों। हम इन खाद्य पदार्थों की तस्वीरें बना सकते हैं और एक चित्र चार्ट बनाकर परिणाम दिखा सकते हैं।
- पूछें: वृद्धि चार्ट से कैसे पता चलता है कि शिशु का विकास अच्छी तरह हो रहा है? खाद्य पदार्थों को सुखाने, बोतलबंद करने या अन्य तरीकों से ताज़ा रखने के लिए किन विधियों का उपयोग किया जाता है? प्राकृतिक रूप से रंगीन खाद्य पदार्थ खाना क्यों महत्वपूर्ण है? बीमार होने पर और बीमारी के बाद लोगों के लिए कौन से खाद्य पदार्थ अच्छे हैं?

- स्वास्थ्यकर्मी से स्तनपान के बारे में मालूम करें और इसके सबसे अच्छा विकल्प होने के कारण पता करें?
- पूछें कि किसी बच्चे के बीमार होने पर पर्याप्त भोजन और पेय लेने में हम क्या कर सकते हैं?
- पता करें कि हमारे समुदाय/ हमारे मित्रों के बीच में कौन सी माताएं अपने बच्चों को स्तनपान कराती हैं और क्यों? पूछे कि बच्चे के बड़े होने में स्तनपान क्या परिवर्तन लाता है? बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बोतलें खतरनाक क्यों हो सकती हैं?
- बच्चों को अपने पुराने भाई-बहन और अन्य लोगों से यह पूछने को कहा जा सकता है कि भोजन खराब हो गया था और अब खाने के लिए सुरक्षित नहीं है।

अधिक जानकारी के लिए
कृपया www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org से संपर्क करें ।

विषय 8 पर 10 संदेश दिए गए हैं: आंत के कीड़े

1. लाखों बच्चे अपने शरीर के अंदर रहने वाले कीड़े हैं, शरीर के एक हिस्से में आंतों को बुलाया जाता है और यह वह जगह है जहां हम खाना खाते हैं जो हमारे शरीर द्वारा उपयोग किया जाता है।
2. विभिन्न प्रकार के कीड़े हमारे शरीर में रह सकते हैं: गोलकीपर, व्हाटवार्म, हुकवर्म और बिल्हेरज़िया (शिस्टोसोमासिस)। वहाँ भी दूसरों रहे हैं!
3. कीड़े हमें बीमार या कमजोर महसूस कर सकते हैं वे पेट दर्द, खांसी, बुखार और बीमारी पैदा कर सकते हैं।
4. कीड़े अपने शरीर के अंदर रहते हैं ताकि आपको पता न हो कि वे वहां हैं लेकिन कभी-कभी आप अपने पू में कीड़े देख सकते हैं।
5. कीड़े और उनके अंडे अलग-अलग तरीकों से हमारे शरीर में आते हैं। कुछ भोजन से निकलते हैं या असुरक्षित पानी पीते हैं दूसरों को नंगे पैर के माध्यम से मिलता है
6. डी-वर्मिंग गोलियों के साथ कीड़े मारना आसान और सस्ता है। यह स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा हर 6 या 12 महीने या कुछ कीड़े के लिए अधिक दिया जाता है।
7. कृमि अंडे पेशाब और मल में रहते हैं। शौचालयों का उपयोग करें या पेच और शौंच से छुटकारा पाएं अपने हाथों को साबुन के साथ धो लें, यदि आप पेशाब या शौच और यदि आप किसी की मदद करते हैं तो छोटे कीड़े अंडे अपने हाथों पर नहीं मिलते हैं।

8. पेशाब या शौंच के बाद और खाना बनाने से पहले, खाने या पीने से पहले फलों और सब्जियों को धोने और जूते पहनने के बाद साबुन से हाथ धो कर अपने शरीर में कीड़ों का प्रवेश रोकें।
9. कुछ कीड़े मिट्टी में रहते हैं, इसलिए इसे छूने के बाद साबुन के साथ हमेशा अपने हाथ धो लें।
10. जब सब्जी या फलों को खाने के लिए पानी देते हैं, तो उस पानी का इस्तेमाल करें जो उसमें मानवीय पेशाब या शौंच ना हो।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

आंतों के कीड़े: बच्चे क्या कर सकते हैं?

- अपनी स्वयं की भाषा में अपने स्वयं के शब्दों का उपयोग करते हुए अपने आंतों कीड़े के संदेशों को बनाएं!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें।
- प्रश्नोत्तरी लेने और कीड़े के बारे में अपनी जानकारी के स्तर को जानने के लिए 'अपने पैरों के साथ वोट' का उपयोग करें।
- कीड़े के बारे में एक कहानी सुनाएं ताकि हम यह समझ सकें कि हम अपने हाथों को धोने और हमारे जूते पहनने के लिए याद रखने के दौरान कीड़े कैसे फैल सकते हैं।
- पता लगाएं कि हमारे स्कूल में खाना कैसे तैयार किया जाता है और हमारे पकाने से कैसे सुरक्षित और कीड़े से भोजन सुरक्षित रहता है।

- हमेशा शौचालय या शौच स्थान का इस्तेमाल करें जो कीड़े और अंडों में फैलने वाले कीड़े से फैलने वाली कीड़े को रोकते हैं।
- हमारे हाथों को धोने से साबुन और पानी और साफ कपड़े की जरूरत होती है।
- हमारे परिवार के लोगों को कीड़े के बारे में पता करने के लिए सर्वेक्षण करें।

- दुष्ट कीड़े और कैसे बच्चों को रोकने के बारे में एक नाटक बनाते हैं दुष्ट कीड़े अपने परिवार के भोजन को चोरी करते हैं!
- कच्ची सब्जियों को खाने से पहले धो कर, मीट को सही तरीके से पका कर और खाना सही तरीके से बना कर खाने को कीड़ों से सुरक्षित व मुक्त बनानें को दिखाने वाले पोस्टर बनाएं।
- पता कैसे कैसे अपने परिवार, कक्षा या समूह के लिए टिपी टैप और हाथ धोने स्टेशन बनाएं।
- कीड़ों के फैलाव को रोकने या हमारे हाथों को कब और कैसे धोना है ये याद दिलाने के बारे में एक गीत बनाएं।
- सब्जियों व फलों को खाने से पहले धोने या उनको तैयार करना याद दिलाने के लिए एक पोस्टर बनाएं।
- एक रोल-प्ले या कठपुतली दिखाने के बारे में बताएं कि हम कीड़े फैल कैसे रोक सकते हैं।

- बनाएं और प्ले करें रिक्त स्थान भरें शब्द गेम कीड़े के बारे में हमारे ज्ञान का परीक्षण करने या बनाने और जानने के लिए एक प्रश्नोत्तरी लें, और पता करें कि कुछ करने **से पहले** हमें अपने हाथों को कब धोना है और कब कुछ करने के **बाद** हमें अपने हाथों को धोना है। मदद के लिए नीचे दिए गए प्रश्नों का उपयोग करें।
- पूछें कि हमारे शरीर हमारे खाने वाले भोजन का क्या उपयोग करते हैं? हमारी बड़ी आंत कितनी लंबी है? कीड़े हमारी भोजन कैसे करते हैं? एक टैपवार्म कब तक बढ़ सकता है? आप कितने किस्म के कीड़े जानते हैं? आप जहाँ रहते हैं वहां पर सबसे आम प्रकार के कीड़े कौन से हैं? आपमें कीड़े हैं इसके आम चिह्न क्या हो सकते हैं? आप डी-वर्मिंग चिकित्सा कहां प्राप्त कर सकते हैं और किसे इसे लेने की आवश्यकता है? एक कीड़ा हर दिन कितने अंडे दे सकता है? कीड़े अन्य पोषक तत्वों जैसे विटामिन ए हमारे शरीर के साथ-साथ भोजन भी ले सकते हैं - क्या आप पता कर सकते हैं कि हमें विटामिन ए की क्या जरूरत है? कृमि के बच्चों को लार्वा कहा जाता है। कौन सा कीड़ा लार्वा हमारी त्वचा के माध्यम से हमारे शरीर में आता है? शौचालय या शौच स्थान का प्रयोग करके और हमारी शौंच से छुटकारा पा कर हम कीड़े के फैलाव को रोकने में मदद करते हैं? क्या हमारे स्कूल में डी-वॉर्मिंग दिवस होते हैं? वे कब होते हैं? सभी को हर दिन एक ही दिन में डी-वर्मिंग टैबलेट क्यों मिलता है? दुनिया में कितने बच्चों में कीड़े होते हैं? यह महत्वपूर्ण क्यों है कि हम कीड़ों का फैलाव बंद करें? हमारे पाचन तंत्र के बारे में - यह कैसे काम करता है और

यह काम करने के लिए कीड़े क्या करते हैं? कीड़े का अंडा कितना छोटा होता है? आपको सबसे छोटी बात क्या पता है? हम कैसे बता सकते हैं कि पानी साफ या गंदा है? पौधों के बढ़ने के लिए क्या ज़रूरी है? हम पौधों को खाने के लिए सुरक्षित उर्वरक कैसे बना सकते हैं?

अधिक विशिष्ट जानकारी टिपी टैप या एक हाथ धोने स्टेशन या एक रिक्त स्थान भरें शब्द गेम या कुछ और बनाने के बारे में, और कृपया संपर्क करें www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org

विषय 9 पर 10 संदेश हैं: दुर्घटनाओं और चोटों को रोकना

1. छोटे बच्चों के लिए खाना पकाने के क्षेत्र खतरनाक होते हैं। उन्हें आग से और धारदार या भारी वस्तुओं से दूर रखें।
2. बच्चों को आग से धुएं से साँस लेने से बचना चाहिए। यह बीमारी और खाँसी का कारण बनता है।
3. कैसी भी जहरीली चीजों को बच्चों की पहुंच से बाहर रखा जाना चाहिए। खाली शीतल पेय की बोतलों में जहर ना डालें।
4. यदि कोई बच्चा जल जाता है, तो दर्द कम होने तक (10 मिनट या अधिक) तक जले पर ठंडा पानी डाल दें।
5. वाहन और साइकिल हर दिन बच्चों को मारते और घायल करते हैं। सभी वाहनों के बारे में सचेत रहें और दूसरों को दिखाएं भी कि कैसे सुरक्षित रहें।
6. छोटे बच्चों के लिए चाकू, कांच, बिजली के प्लग, तार, नाखून, पिंस जैसे खतरों का ध्यान दें।
7. छोटे बच्चों को गंदे खाने या उनके मुंह (यानी सिक्कों, बटन) में या उसके पास छोटी चीजें डालने से रोकें क्योंकि ये साँस लेने को रोक सकते हैं।
8. छोटे बच्चों का पानी (नदियों, झीलों, तालाबों, कुओं) के पास खेलना बंद करें जहां वे गिर सकते हैं।
9. घर या विद्यालय के लिए प्राथमिक चिकित्सा किट (साबुन, कैंची, कीटनाशक और एंटीसेप्टिक क्रीम, कॉटन ऊन, थर्मामीटर, पट्टियाँ / मलहम और ओआरएस) बनाएं।
10. जब आप एक छोटे बच्चे के साथ कहीं न कहीं जाते हैं, तो सचेत रहें! छोटे बच्चों के लिए खतरों के बारे में पूछें और ध्यान दें

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

दुर्घटनाओं और चोटों से बचाव: बच्चे क्या कर सकते हैं?

- अपना बनाएं दुर्घटनाओं और चोटों की रोकथाम हमारी अपनी भाषा में अपने स्वयं के शब्दों का उपयोग करने वाले संदेश!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों में यह संदेश बाँटें!
- सुरक्षित रूप से जहरों को रखने के बारे में पोस्टर बनाएं: उन्हें कैसे स्टोर करें, उन्हें लेबल करें और उन्हें बच्चों से दूर रखें।
- एकप्राथमिक चिकित्सा किट बनाएं जिसे अगर हम घायल हो जाएं तो उपयोग कर सकते हैं।
- खिलौने बनाएं, जो कि छोटे बच्चों के साथ खेलने के लिए सुरक्षित हो।
- एक रस्सी बनाएं और नदी या झील पर तैराएं जिसे आपातस्थिति में उपयोग किया जा सके।
- हमारे स्कूल के लिए एकप्राथमिक चिकित्सा स्टेशन बनाएं।
- बच्चों की सुरक्षा के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक सुरक्षा अभियान बनाएं।
- यह पता लगाने के लिए एक सर्वेक्षण करें कि हमारे समुदाय में पानी कहाँ है जो बच्चों को डूबने का खतरा पैदा कर सकता है, और बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए क्या किया जा सकता है
- खेलें लेकिन क्यों? गेम घर पर दुर्घटनाओं के बारे में।
- घरों को सुरक्षित बनाने के तरीकों के बारे में सोचें और पोस्टर, गीतों व नाटकों के साथ अपने विचार साझा करें।
- पता लगाएं एक स्वास्थ्य कर्मचारी से हमें क्या चाहिए प्राथमिक चिकित्सा किट घर और स्कूल के लिए

- बनाएं व चलाएं खतरों को चिह्नित करें एक पोस्टर में या स्केच में और देखें कि हम कैसे दुर्घटनाओं के सारे जोखिम खोज सकते हैं।
- बच्चों की सुरक्षा के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक सुरक्षा अभियान बनाएं।
- सुरक्षा जागरूक होने का रोल प्ले करें जब हम बच्चे को देख रहे हैं।
- फर्स्ट एड के बारे में सीखें जिससे कि हम आपात स्थिति में सहायता कर सकें, हमारे फर्स्ट एड कौशलों को विकसित करें व अभ्यास करें और उनको अपने परिवारों व मित्रों के साथ साझा करें।
- देखें और छोटे बच्चों के लिए खतरों के बारे में पूछें
- मक्खियों, गंदगी और रोगाणुओं के बारे में हमारी जानकारी अपने परिवार से साझा करें।
- जानें क्या करना है जब एक बच्चे को घुट रहा है और हमारे माता पिता, दादा दादी और भाइयों और बहनों को दिखाएं।
- जलने, गिरने, डूबने या ट्रैफिक वाली व्यस्त सड़कों के जोखिम को देखना सीखें।
- गर पर जलने के जोखिम क्या हैं? कोई जल जाए तो क्या करें? रसोई में बच्चों को गर्म चीजों व तरलों से सुरक्षित कैसे रखें? क्या हमारे समुदाय के लोग छोटे बच्चों को खतरों से दूर रखते हैं? –कैसे? बड़े बच्चों या वयस्कों की तुलना में छोटें बच्चों में दम घुटने का जोखिम अधिक क्यों होता है? खुद को जोखिम में डाले बिना पानी के खतरे में फंसे किसी व्यक्ति की सहायता कैसे करें?

कैसे एक बनाने के बारे में अधिक विशिष्ट जानकारी के लिए टिपी टैप या एक हाथ धोने स्टेशन या एक रिक्त स्थान शब्द गेम भरें, या कुछ और, कृपया संपर्क करें www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org

यहां विषय 10 पर 10 संदेश दिए गए हैं: एचआईवी और एड्स

1. हमारा शरीर कमाल का है, और हर रोज़ ऐसे विशेष तरीके हैं जिनसे ये सांस लेने, खाने या छूने से जर्म्स से के माध्यम से रोगों से हमारी रक्षा करता है।
2. एचआईवी एक जर्म है जिसे वायरस कहते हैं (वी वायरस के लिए है)। यह एक विशेष खतरनाक वायरस है जो हमारे शरीर को दूसरे जर्म्स से खुद की रक्षा करने से रोकता है।
3. वैज्ञानिकों ने एचआईवी के खतरनाक होने से रोकने की दवाएं बनायी हैं लेकिन किसी ने भी इसे शरीर से पूरी तरह से हटाने के तरीके की खोज नहीं की है।

4. कुछ समय बाद और दवा के बिना एचआईवी से पीड़ित लोगों में एड्स विकसित हो जाता है। एड्स गंभीर रोगों का एक समूह है जो शरीर को कमजोर बनाते जाते हैं।
5. एचाईवी अदृष्य होता है और रक्त तथा दूसरे तरलों में रहता है जिनका निर्माण सेक्स के दौरान शरीर में होता है। एचाईवी (1) सेक्स के दौरान, (2) संक्रमित माँ से शिशु को और (3) रक्त से पास हो सकता है।
6. लोग सेक्स से एचआईवी होने से खुद को बचाने के लिए (1) सेक्स नहीं करते, (2) वफादार रिश्ते रखते हैं या (3) कंडोम का इस्तेमाल कर सेक्स (सुरक्षित सेक्स) करते हैं।
7. आप एचआईवी और एड्स से पीड़ित व्यक्ति के साथ खेल सकते हैं, खाना साझा कर सकते हैं, हाथ पकड़ व गले लगा सकते हैं। ये कार्रवाइयां सुरक्षित हैं और आपको इस तरह वायरस नहीं पकड़ेगा।
8. एचआईवी व एड्स से संक्रमित लोग कभी-कभार डरे हुए व दुखी होते हैं। किसी भी दूसरे व्यक्ति की तरह, उनको प्रेम और सपोर्ट चाहिए होता है, और उनके परिवार को। वे अपनी चिंताओं के बारे में बात करना चाहते हैं।
9. उनकी व दूसरों की सहायता के लिए, एचआईवी या एड्स से पीड़ित होने की शंका वाले लोगों को टेस्टिंग व काउंसलिंग के लिए क्लीनिक या अस्पताल जाना चाहिए।
10. अधिकांश देशों में एचआईवी पॉजिटिव लोगों को सहायता और उपचार मिलता है। ऐंटीरेट्रोवायरल थेरेपी (ART) नाम की दवा उनको लंबा जीवन देती है।

विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिक्षकों और चिकित्सकीय विशेषज्ञों द्वारा इन स्वास्थ्य संदेशों की समीक्षा की गई है, और यह ORB स्वास्थ्य वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: http://www.health-orb.org.

यहां उन गतिविधियों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बच्चे कर सकते हैं इस विषय को अधिक समझने और अन्य लोगों में यह संदेश बाँटने के लिए।

एचआईवी और एड्स: बच्चे क्या कर सकते हैं?

- हमारी अपनी भाषा में, अपने स्वयं के शब्दों में, हमारे अपने एचआईवी और एड्स संदेश बनाएँ!
- यह संदेश याद कर लें, ताकि हम उन्हें कभी भूलें नहीं!
- अन्य बच्चों और हमारे परिवारों के साथ संदेश साझा करें।

- एचआईवी और एड्स के बारे में लीफलेट व जानकारियां एकत्र करें और इनकको अपने समुदायों में बांटें।
- एचआईवी और एड्स के बारे में हमारे सवालों के उत्तर देने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को स्कूल आमंत्रित करें।
- एड्स से पीड़ित बच्चों व लोगों को सहायता देने के तरीके खोजें।
- खेल लाइफलाइन गेम और उन जोखिम वाले व्यावहारों को जानें जो हमें एचआईवी के संपर्क में ला सकते हैं।
- एचआईवी एड्स के बारे में एक सही व गलत गेम बनाएं जो बताए कि कैसे एक से दूसरे को एचआईवी पास हो सकता है। सहायता के लिए अंत में सवाल पूछें ।
- विशेष दोस्ती और यौन भावनाओं के बारे में सीख की सहायता के लिए जीवन कौशल सीखें।
- फ्लीट ऑफ होप गेम खेल कर पता करें कि कौन से सुरक्षित व्यवहार हमारी विशेष दोस्ती में हमें एचआईवी से बचा सकते हैं।
- एचआईवी व एड्स वाले लोगों की कठिनाइयों के बारे में सोचें और उनकी सहायता के बारे में सोचें।
- एचआईवी वाले रोल प्ले करें और पता करें कि एचआईवी वाले व्यक्ति को कैसा एहसास होता है।
- एचआईवी वाले लोगों के रहन-सहन और उनकी समस्याओं के बारे में कहानियों को सुने व चर्चा करें।
- प्रश्नोत्तरी बनाए और पता लगाएं कि हम टीकाकरण के बारे में कितना जानते हैं।
- एचआईवी व एड्स पर हमारे सवालों के लिए हमारे क्लास में सवालों का बॉक्स शुरु करें।
- एचआईवी और एड्स के बारे में हमारे स्कूल में एक पोस्टर बनाएं।
- मीना नाम की एक लड़की या राजीव नाम के लड़के और उसकी एचआईवी पीड़ित माँ के बारे में एक प्ले बनाएं और दिखाएं कि कैसे मीना उसकी माँ को क्लीनिक जा कर ART (ऐंटी रेट्रोवायरल थेरेपी) दवाएं लेने के लिए मनाती है।
- एक एचआईवी और एड्स क्लब बनाएं जो हमारे स्कूल व परिवारों में जागरूकता बढ़ाए।
- पूछें हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली कैसे काम करती है? हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को कौन से आहारा मजबूत व कार्रवाई के लिए तैयार बनाते हैं? एचआईवी व एड्स क्या है? इनका क्या मतलब है? क्या होता है जब किसी को एचआईवी होने का पता चलता है? क्या होता है जब किसी में एड्स विकसित होता है? कैसे एचआईवी व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को पास होता है? कैसे नहीं होता है? हम आपकी रक्षा कैसे कर सकते है? HIV के लिए लोगों का टेस्ट व उपचार कैसे होता है ? दवाएं किस तरह माँ से बच्चे में HIV जाने के खतरे को कम करती हैं? ART (ऐंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी) कैसे काम करती है और कब किसी को इसे लेना चाहिए? हमारी दोस्ती किस तरह से यौन संबंधों में बदल जाती है? कोई व्यक्ति कंडोम कैसे उपयोग करता है? (पुरुष/महिला) HIV पीड़ित हमारे मित्रों व परिवार को स्वस्थ व अच्छा बना रहने में सपोर्ट करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? HIV और AIDS वाले लोगों सहायता वाली नजदीकी क्लीनिक कहां है?

लाइफलाइन खेल या फ्लीट ऑफ होप खेल या एक सच या झूठ खेल पर अधिक जानकारी के लिए या किसी अन्य जानकारी के लिए संपर्क
करें www.childrenforhealth.org या clare@childrenforhealth.org

Acknowledgements

English version developed by: Clare Hanbury (alongside very many helpers)
Illustrator: David Gifford www.inscriptdesign.com
Translators:Ashutosh Mitra, Piyush Ojha, Mreinal Aggarwal

HTML conversion: John Pettigrew
Typesetting PDF Version: Melwyn Jensen
Translating our content was done in collaboration with Translators without Borders

Published by Children for Health, July 2019

Copyright © 2019 Children for Health. All Rights Reserved

ISBN 978-1-911480-20-4

Children for Health

Sharing Knowledge Saving Lives

ISBN 978-1-911480-20-4

9 781911 480204 >