



क्या शिक्षा और स्वास्थ्य में कोई संबंध होता है



स्वास्थ्य और शिक्षा
में गहरा संबंध
होता है



खराब स्वास्थ्य होने
से, बच्चे पढ़ाई ठीक
तरीके से नहीं कर
पाते हैं



ध्यान लगाने में और
हर रोज़ स्कूल जाने में
परेशानियों का सामना
करना पड़ता है



नई चीज़ें सीखने
में परेशानियों
का सामना करना
पड़ता है





unicef
for every child

बच्चों के जीवन में मानसिक स्वास्थ्य का स्थान



शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से स्वस्थ होने से हम बेहतर सीख सकते हैं।



हमारे जीवन में, भेदभाव, छेड़छाड़, मौखिक दुर्व्यवहार, आदि चीजें तनाव का कारण बन जाती है।



बेहतर शिक्षा ग्रहण करने से जीवन में सफल होने की संभावना बढ़ जाती है और जीवन शैली और अच्छी हो जाती है, जिससे हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा असर पड़ता है।



मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां, बड़ों और बच्चों दोनों में देखी जा सकती है।



unicef
for every child



शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए नियमित रूप से खेल कूद, और व्यायाम करना चाहिए।



अपने माता-पिता, दोस्तों या सहेलियों से मिलकर अपनी भावनाओं एवं अच्छे और बुरे अनुभवों के बारे में बात करनी चाहिए।

शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ कैसे रहा जा सकता है ?

साथ ही पौष्टिक आहार, लेना चाहिए और नियमित दिनचर्या का पालन करना चाहिए।



एक दुसरे की सहायता करनी चाहिए।

भावनाएं क्या होती हैं ?

परिस्थिति और मन की अवस्था के अनुसार जो मन में प्रतिक्रिया होती है, उसे भावना कहते हैं।



अलग अलग तरह की भावनाएं होती हैं, जैसे गुस्सा या क्रोध, भय या डर, विश्वास, प्रेम, खुशी, घृणा या नफरत, आश्चर्य आदि।



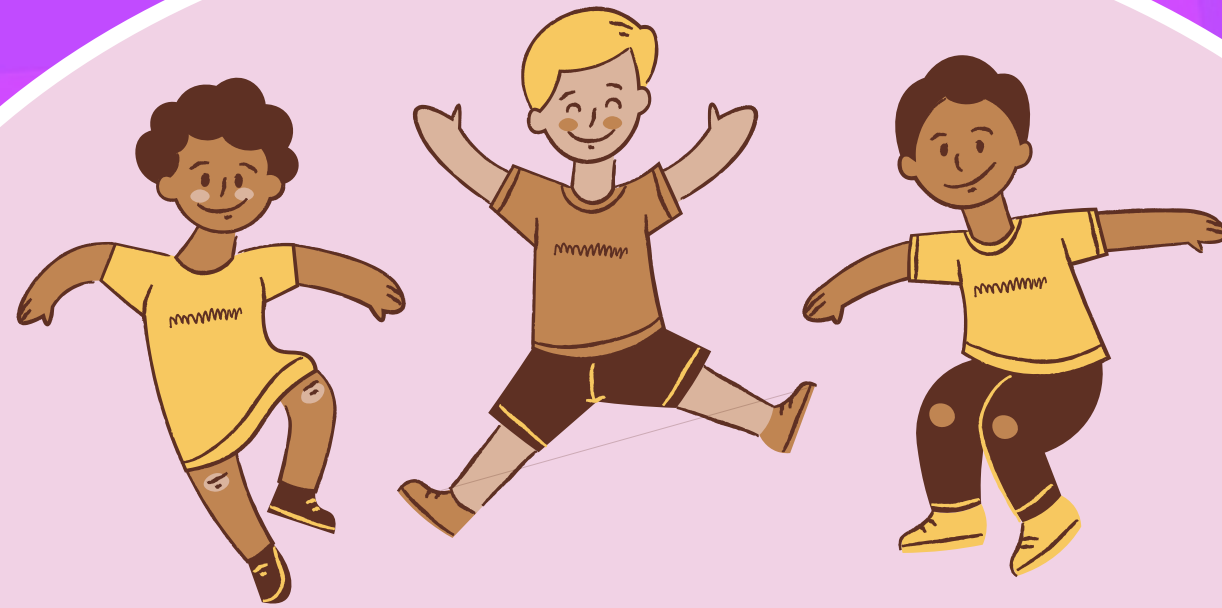
इन भावनाओं के हिसाब से हम कई निर्णय लेते हैं, और बहुत से कार्य करते हैं, हमारे कार्य अच्छे या बुरे हो सकते हैं, पर हमारी भावनाएं हीन या नकारात्मक नहीं होती।





unicef
for every child

भावनात्मक और सामाजिक कौशल क्या होता है ?



भावनात्मक और सामाजिक कौशल वह शिक्षा है जिससे हम समाज में अपने रिश्तों के महत्त्व को समझते हैं, और यह समझते हैं की अपना बर्ताव या व्यवहार परिस्थिति, रिश्ते और परिवेश की समझ के साथ करें |



अपनी भावनाओं में बह कर किसी भी परिस्थिति, इंसान या वस्तु का गलत मूल्यानाकन ना करें, और अपने व्यवहार को नियंत्रित रखें |

01



डर या भय एक भावना है, जो हर किसी में होती है | भविष्य में कुछ भी नकारात्मक होने की आशंका ही डर की जननी होती है |

डर या
भय क्या
होता है ?

02



आने वाले कल की अलग अलग चिंताओं से भय होता है, जैसे होने वाली परीक्षा का डर, परीक्षा में कम अंक आने का डर।

03



किसी प्रिय जन की मृत्यु का डर, किसी दुर्घटना या बीमारी का डर आदि |



unicef 
for every child

क्या डर हमेशा बुरा ही होता है ?



डर एक भावना है, जो परेशान ज़रूर करती है, पर यह हमेशा बुरी नहीं होती ।



डर या भय अगर हो ही ना, तब भी परेशानियां होंगी ।



अगर परीक्षा में कम अंक लाने का डर नहीं होगा, तो पढ़ाई उतने अच्छे से नहीं कर पाएंगे ।



अगर परीक्षा से अत्यंत डर लगे तब भी पढ़ाई नहीं कर पाएंगे । इसलिए डर अगर नियंत्रित है तो अच्छा भी हो सकता है ।



unicef
for every child

जब अत्यधिक डर लगे तब क्या करना चाहिए ?

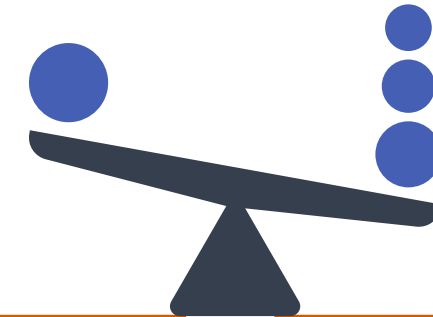
जब कभी अत्यधिक डर लगे, तब जिस बात का डर है उसका सही मूल्यांकन करने की कोशिश करें।



सोचे कि जिस बात का डर है क्या वह हो चुका है, या होने वाला है ?



क्या उसकी ज्यादा चिंता कर उस समस्या का कोई हल निकल रहे हैं या फिर सिर्फ परेशान हो रहे हैं और काम नहीं कर पा रहे।



ऐसे में मन शांत करने के लिए, किसी दोस्त से बात करें, अपनी चिंताओं पर बात करें।



कुछ देर गाने सुनें या कोई चित्र बनाएं, उसके बाद मन शांत कर समाधान पर विचार करें, समस्या पर नहीं।



unicef
for every child

स्कूलों में छेड़ छाड़ एक आम बात है ?



डराना-धमकाना स्कूल में सब एक दूसरे को चिढ़ाने और छेड़ने को मज़ाक समझते हैं।

रंग-रूप, परीक्षा के अंक, पतले या मोटे होने पर, या फिर कोई खेल में हार जाने या फिर गिर जाने पर भी स्कूल में बहुत मज़ाक बनाया जाता है।



स्कूल के माहौल में, प्रतियोगी माहौल होता है, बच्चों में खेल या पढाई से जुड़े झगड़े कई बार हो जाते हैं।

कई बार यह मौखिक और शारीरिक हिंसा का रूप भी ले लेते हैं।





unicef
for every child

क्या छेड़ छाड़ या डराने धमकाने से भी सदमा पहुँच सकता है ?



बच्चे के साथ छेड़छाड़ की जाती है, उसके ऊपर इसका गंभीर प्रभाव पड़ता है ।



ये उनके लिए बुरे अनुभव बन जाते हैं जो की उन्हें सदमा दे सकते हैं ।



बच्चों में आत्म विश्वास में कमी आ जाती है, बहुत ज्यादा डर का अनुभव करने लगते हैं, और ज्यादा मज़ाक बनाए जाने पर कभी कभी स्कूल जाने की इच्छा ही खत्म हो जाती है ।



unicef 
for every child



कोई ऐसी बात नहीं
कहनी चाहिए जिससे
किसी को हानि पहुंचे
या बुरा लगे।



अगर बाकी सब किसी
एक को मिलकर चिढ़ा
रहे होते हैं, तब उन
सबके साथ मिलकर
चिढ़ाने के बजाए,
जिसको चिढ़ाया जा रहा
है उसके साथ रहिये।



स्कूलों में यह छेड़ छाड़ का
व्यवहार कम करने के लिए
सभी बच्चों को ये समझना
चाहिए कि किसी की
कमजोरियों का मज़ाक
नहीं बनाना चाहिए।

स्कूल में
छेड़छाड़ कम
कैसे किया
जा सकता है ?



जिसको चिढ़ाया जा
रहा है उसे सहारा
दीजिए, शिक्षकों से बात
करके या फिर बाकियों
को समझाकर।

सदमा किन कारणों से हो सकता है ?



सदमा उस स्थिति को कहते हैं, जब आपको मानसिक रूप अत्यधिक दुःख और कष्ट में होते हैं। जीवन में कुछ ऐसे बुरे अनुभव होते हैं जो अत्यंत ही दुखद और पीड़ा पहुँचाने वाले होते हैं। जैसे-



किसी प्रियजन की मृत्यु



कोई गंभीर दुर्घटना, या जानलेवा बीमारी हो जाना



प्राकृतिक आपदा जैसे बाढ़, आंधी / साइक्लोन, भूकंप, कोरोना महामारी आदि,



ये सभी अनुभव लम्बे समय तक किसी को तनाव दे सकते हैं

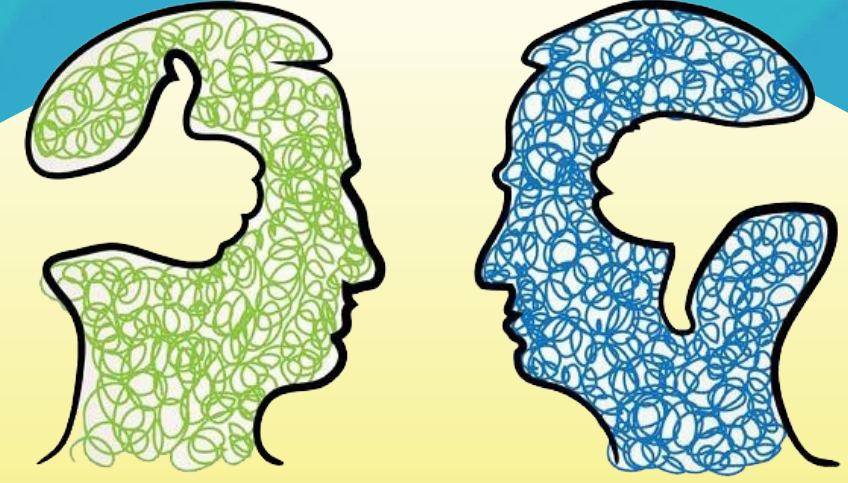


पारिवारिक या सामुदायिक हिंसा

किसी सदमा पहुंचने वाले बुरे अनुभव से कैसे बाहर आ सकते हैं ?



किसी दोस्त, प्रिय जन, या
अभिभावक से बात करें |



ये समझें की जीवन में अच्छे
और बुरे दोनों ही अनुभव हो



उस अनुभव से कुछ सीखा जा
सकता है तो सीख लें और यह
प्रयास करें की ऐसे अनुभव या
तो दुबारा ना हों



अगर ऐसा अनुभव दोबारा हों
तो आप इनसे बेहतर तरीके
से जूझ सकें



unicef
for every child

बुरे अनुभवों की गठरी



जैसे जैसे हम बड़े होते जाते हैं, हमारे साथ कई अनुभव होते रहते हैं, उनमें से कुछ बुरे भी होते। इन बुरे अनुभवों को आमतौर पर हम अपने मन के किसी कोने में दबा देते हैं, पर पूरी तरह हटाते नहीं हैं।



जब जब उस बुरे अनुभव से जुड़ी कोई स्थिति हमारे सामने आती है, हम अपने मन में ही उस अनुभव को दोबारा जीते हैं, और वही दुःख या पीड़ा फिर महसूस करते हैं।



अच्छे अनुभव शायद हम एक या दो बार ही याद करें, पर बुरे अनुभवों को हम बार बार याद करते हैं।



हम अपने दुःख का घड़ा भरते ही जाते हैं, और हम इस बोझ को लेकर चलते ही रहते हैं।



unicef
for every child

बच्चों के लिए सुरक्षित जगह कैसे बनेगी ?



खेल सकें



पढ़ सकें



अपनी बात
रख सकें

हम सबको एक सुरक्षित
जगह में, निडर बड़े होने
का हक है | ऐसी जगह
जहाँ हम सुरक्षित और
निश्चित होकर



जानकारी हासिल
कर सकें



मदद मांग सकें



जहाँ हमें हिंसा
देखने को ना मिले

वह हमारे लिए सबसे बेहतर जगह होगी



unicef
for every child

बाल अधिकार

बाल अधिकार कानूनी रूप से हर व्यक्ति जो 18 से कम आयु का हो, वह बच्चा मन जाता है | हम सबको कई अधिकार मिले हैं, जैसे कि



**Sharing
Thoughts Freely**

अपनी सोच और
विचार खुल के बिना
किसी डर के कहने
का अधिकार है



**Aims of
Education**

मुझे शिक्षा का
अधिकार है



**No
discrimination**

मुझे बिना भेदभाव
के जीने का
अधिकार है



**Access to
Information**

मुझे किताबों,
इंटरनेट आदि
माध्यमों से ज्ञान लेने
का अधिकार है

