



तरंग स्वास्थ्य समाचार

2023-24 में हमारे स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यक्रम का प्रभाव

स्कूल:

पिछले साल, उन्नीस निजी स्कूलों के छात्रों को उनके स्कूल के शिक्षकों द्वारा स्वास्थ्य शिक्षा दी गई। दिल्ली NCR और चंडीगढ़ क्षेत्र से 15 निजी स्कूल और जयपुर से 4 स्कूल इसमें शामिल थे। प्रत्येक शिक्षक को हमारे द्वारा स्वास्थ्य शिक्षा कैसे दी जाए, इस पर आठ घंटे की ट्रेनिंग दी गई। शिक्षकों को शैक्षणिक वर्ष के दौरान 40 घंटे की स्वास्थ्य शिक्षा (सप्ताह में 2 कक्षाएं) देने की आवश्यकता थी।

मूल्यांकन:

1923 कक्षा VI के छात्रों के स्वास्थ्य ज्ञान और व्यवहार में बदलाव का आकलन करने के लिए, शैक्षणिक वर्ष के दौरान, प्रत्येक छात्र को स्वास्थ्य ज्ञान और स्वास्थ्य व्यवहार पर आधारित एक-एक प्रश्नावली शैक्षणिक वर्ष की शुरुआत और अंत में दी गई।

प्रश्न किस प्रकार के थे?

प्रश्न उन स्वास्थ्य विषयों से संबंधित थे जो सिखाए गए, जैसे पोषण, स्वच्छता, शारीरिक गतिविधि, तंबाकू, व्यक्तिगत स्वास्थ्य आदि।

स्वास्थ्य ज्ञान में बदलाव के परिणाम:

चंडीगढ़ क्षेत्र और दिल्ली NCR के 87% स्कूलों (13/15) के छात्रों ने स्वास्थ्य ज्ञान में सुधार दिखाया।

स्वास्थ्य व्यवहार में बदलाव के परिणाम:

स्वास्थ्य व्यवहार में सुधार करना स्वास्थ्य ज्ञान की तुलना में अधिक चुनौतीपूर्ण है। तीन स्कूलों के छात्रों ने व्यवहार में सुधार दिखाया: दिल्ली NCR के लोटस पेटल फाउंडेशन, दिल्ली NCR के प्रतिष्ठान लर्निंग सेंटर, और चंडीगढ़ क्षेत्र के सेंट सोलजर्स स्कूल।

सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले स्कूल:

हम इन तीन स्कूलों के छात्रों को स्वास्थ्य व्यवहार और ज्ञान में सुधार दिखाने के लिए बधाई देते हैं। इन स्कूलों के शिक्षक और प्रशासन स्वास्थ्य शिक्षा के प्रति बहुत प्रेरित और प्रतिबद्ध थे।



श्री रंजन कुमार (प्रधानाचार्य), सुश्री ऋचा (स्वास्थ्य शिक्षिका), सुश्री नीरा सिंह (सेंट सोलजर्स स्कूल की प्रबंधक), सुश्री प्रतीक्षा (उप-प्रधानाचार्य), सुश्री ज्योत्सना (स्वास्थ्य शिक्षिका) और सुश्री असीमा (स्वास्थ्य समन्वयक) को विशेष रूप से सराहा जाता है।

"तरंग हेल्थ अलायंस के सहयोग से, सेंट सोलजर्स स्कूल - पंचकुला ने पिछले साल कक्षा 6 के छात्रों के लिए एक व्यापक स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किया। इस कार्यक्रम में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित विषयों को शामिल किया गया। अन्य बदलावों के साथ, मैंने देखा है कि छात्रों ने स्वस्थ खाने की आदतों और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूकता विकसित की है। ये स्वस्थ आदतें उनके जीवनभर के लिए फायदेमंद रहेंगी। चूंकि हमें इन आदतों को निरंतर सुदृढ़ करना है, हमने कक्षा 6 और 7 के छात्रों के लिए इस पाठ्यक्रम को जारी रखने का निर्णय लिया है।"

- सुश्री नीरा सिंह



श्री कुशल चक्रवर्ती (संस्थापक, लोटस पेटल फाउंडेशन और प्रतिष्ठान लर्निंग सेंटर), सुश्री बिपासा गिरी (स्वास्थ्य शिक्षिका), सुश्री रुचिरा वर्मा (प्रधानाचार्य), श्री युधिष्ठिर (स्वास्थ्य शिक्षक)

"2023 में, हमने तरंग हेल्थ अलायंस के साथ साझेदारी की, और यह सहयोग हमारे लिए अत्यधिक समृद्ध अनुभव रहा है। तरंग द्वारा विकसित पाठ्यक्रम ने व्यावहारिक और सैद्धांतिक ज्ञान को कुशलतापूर्वक मिश्रित किया है। थोड़े समय में, हमने देखा है कि हमारे छात्रों के स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण में एक अद्वितीय परिवर्तन आया है, विशेष रूप से स्वस्थ खाने के प्रति। वे अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेना शुरू कर रहे हैं, जो एक महत्वपूर्ण कदम है। हम तरंग हेल्थ अलायंस के साथ अपनी यात्रा जारी रखने की आशा करते हैं ताकि हमारे छात्रों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाला जा सके और उन्हें अपने समुदायों में स्वस्थ आदतों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए प्रेरित किया जा सके।"

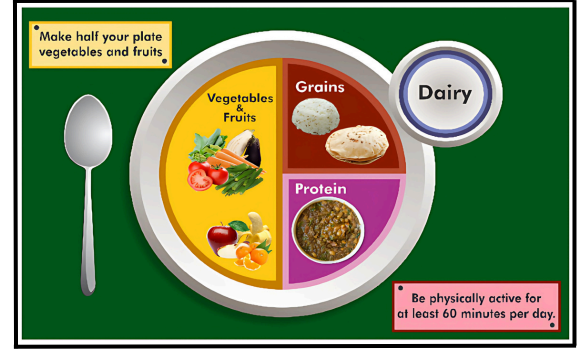
-श्री कुशल चक्रवर्ती

• माता-पिता अनुभाग •

दैनिक संतुलित आहार:

स्वस्थ खाने के लिए सरल मार्गदर्शिका

इस चित्र में दिखाया गया है कि हमें हर दिन स्वस्थ रहने के लिए किस अनुपात में भोजन करना चाहिए। हमारे दैनिक भोजन का आधा हिस्सा सब्जियों और फलों (पीला क्षेत्र), एक चौथाई अनाज (भूरा क्षेत्र) और एक चौथाई प्रोटीन (बैंगनी क्षेत्र) होना चाहिए (इन क्षेत्रों पर क्रमवार ध्यान दें)। हमें हर दिन दूध, लस्सी, पनीर आदि के रूप में डेयरी उत्पाद भी लेना चाहिए (डेयरी पर ध्यान केंद्रित करें)। स्वस्थ आहार के बारे में अधिक जानने के लिए कृपया हमारी कार्यपुस्तिका "स्वस्थ होने की राह पर" में पोषण पर आधारित अध्याय पढ़ें।



• विद्यार्थी का अनुभव •



लक्ष्मी, कक्षा 7 की छात्रा, GSSS सुकेतरी, पंचकुला, हरियाणा

मैंने अपनी स्वास्थ्य कक्षा में सीखा कि हमें अस्वस्थ भोजन नहीं करना चाहिए। अगर भोजन साफ़ नहीं है, बहुत तेलीय है, और उसमें अधिक नमक और चीनी है, तो मैं बीमार पड़ सकती हूँ। पिछले साल से मैं इस बारे में जागरूक हो गई हूँ और अस्वस्थ भोजन करना बंद कर दिया है। पिछले साल से मैं स्वास्थ्य की शिक्षा प्राप्त कर रही हूँ, और अब मुझे लगता है कि निर्देशों का पालन करने से मेरी सेहत बेहतर हो गई है। अच्छी सेहत की वजह से अब मैं अपनी कक्षा में दूसरे या तीसरे स्थान पर आती हूँ। मैं स्वास्थ्य कक्षा में और भी सीखना चाहती हूँ। अब मेरा पसंदीदा भोजन पालक, पनीर, अंडे, मछली और दालें हो गए हैं। ये मेरे शरीर को प्रोटीन प्रदान करते हैं।

• स्वस्थ टिफिन अनुभाग • बेसन चीला रेसिपी

सामग्री:

- 1 कप बेसन
- 1 छोटा प्याज,
- 1 छोटा टमाटर,
- 1 हरी मिर्च,
- धनिया पत्तियां,
- 1/4 चम्मच हल्दी,
- 1/2 चम्मच जीरा, नमक, पानी,
- पकाने के लिए तेल



विधि:

- सभी सामग्री को पानी में मिलाकर एक चिकना घोल तैयार करें।
- एक पैन गर्म करें, तेल डालें, घोल को डालकर पतला फैला लें।

• विद्यार्थी अनुभाग •

एक बहुत गर्म दिन है, और आप अपने दोस्तों के साथ बाहर हैं। आप कोला खरीदने की सोच रहे हैं।

सावधान!

क्यों?

रुकिए! लेबल को ध्यान से पढ़ें। 600 मिलीलीटर की बोतल में 64 ग्राम चीनी या लगभग 16 चम्मच चीनी होती है! आपको याद है कि एक दिन में आपको 6 चम्मच से अधिक चीनी नहीं लेनी चाहिए।

आप क्या करेंगे?

सबसे अच्छा और सस्ता विकल्प ठंडा, ताज़ा पानी पीना है। दूसरा विकल्प बिना मीठा लस्सी या ताज़े निकाले हुए जूस का हो सकता है।

अधिक चीनी क्यों हानिकारक है?

यह मोटापा या वजन बढ़ा सकती है, दांतों में सड़न पैदा कर सकती है, और शैक्षणिक प्रदर्शन को कम कर सकती है। लंबे समय में, यह फैटी लिवर, हृदय रोग और मधुमेह का कारण बन सकती है।



तथ्य-उत्तर भारत में 5 में से 1 स्कूल छात्र अधिक वजन या मोटापे का शिकार है। उनके बड़े होने पर उनमें हृदय रोग या मधुमेह विकसित होने का खतरा अधिक होता है।

क्या आप जानते हैं कि आप अधिक वजन या मोटापे का शिकार हैं?

हमें अपनी प्रतिक्रिया दें; हमें बताएं कि आप इस न्यूज़लेटर में क्या संबोधित करना चाहेंगे। हमें लिखें: taranghealthalliance@gmail.com