

## स्वस्थ कैसे रहें

स्वच्छ और पौष्टिक  
खाना खायें।



जंक फूड व कोला आदि  
का सेवन न करें।



प्रतिदिन 60 मिनट व्यायाम करें।



तंबाकू, शराब व नशीली दवाओं  
का सेवन न करें।



अपने हाथ धोयें।



रात को कम से कम  
आठ घंटे सोयें।



## स्वस्थ खाने के लिए सुझाव

धीरे धीरे खायें।

खाना चबाने के लिए पर्याप्त समय लें  
और खाने का मजा लें

दिन में 8-10  
पानी के  
गिलास पीयें।

दूध, छाछ, लस्सी,  
नारियल पानी जैसी पीने की  
चीजों का अधिक सेवन करें।



दिन में तीन समय खाना खायें।

खाना पकाने और खाने से पहले सब्जियों  
और फलों को धोयें।

स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ खायें।

## जंक फूड और सोडे वाले पेय पदार्थों का सेवन ना करें।



इससे बीमारी  
होती है।

इससे मोटापा होता  
है और विकास ठीक  
से नहीं हो पाता।

इसमें मीठा, नमक  
तथा फैट की मात्रा  
अधिक होती है।

इससे मधुमेह/शुगर की बीमारी,  
दिल की बीमारी, कैंसर, पेट  
की और किडनी की बीमारी  
हो सकती है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए जंक फूड से बचें।

## सामान्य सुझाव

हर दिन 60 मिनट व्यायाम करें।



हर रोज औसत  
व्यायाम करें जैसे  
भागना, फुटबाल खेलना,  
साईकल चलाना।



मांसपेशियों को ताकतवर  
बनाने के लिए  
हफ्ते में तीन बार  
व्यायाम करें।

बाहर खेलें।



टी.वी. देखना कम करें-  
वीडियो, कम्प्यूटर, मोबाईल पर गेम कम खेलें-एक बार  
में 30 मिनट से अधिक तक न बैठें।

स्वस्थ रहने के लिए क्रियाशील रहें।

## तंबाकू से जान को खतरा

सिगरेट, बीड़ी, पान मसाला, खैनी, गुटका और  
अन्य चबाने वाले तंबाकू पदार्थों का सेवन न करें।

तंबाकू में 4000 से ज्यादा हानिकारक और जहरीले पदार्थ हैं।  
तंबाकू के सेवन से दिल, फेफड़े की बीमारी, कैंसर,  
अंधापन, हड्डियों और पेट के रोग हो सकते हैं।

दूसरे लोग जो सिगरेट/बीड़ी पीकर धुँआ  
बनाते हैं, उनके धुँए से दूर रहें।



नशे का इस्तेमाल सेहत के लिए हानिकारक है।  
इनसे नशे की बुरी लत लग जाती है और  
मस्तिष्क पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

इनसे शरीर के सभी अंगों पर प्रभाव पड़ता है।

शराब तथा अन्य नशीली चीजों का हमारे गुर्दे, दिल, पेट, दिमाग,  
ज़िगर आदि पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

शराब और सिगरेट से बचें।

## निजी साफ – सफाई

खुद की साफ – सफाई रखना स्वस्थ रहने की ओर पहला कदम है ।



## अपने हाथ साफ करें



स्वच्छता, भक्ति से भी बढ़कर है ।

## हाथ कैसे धोयें

साबुन और पानी का प्रयोग करें।



हाथों पर साबुन लगायें।



हर उंगली को और उंगलियों के बीच अच्छे से मलें



कलाई को मलें।



हाथ साफ तौलिये/कपड़े से पोछें।



पानी के साथ हाथ गीले करें।



हथेलियों को आपस में मलें।



अपने एक हाथ के नार्वून दूसरे हाथ की हथेली पर मलें।



पानी से हाथ धोयें।



## स्वच्छ हाथ, सुरक्षित हाथ।

## मानसिक स्वास्थ्य

रात में कम से कम आठ घंटे की नींद।



जिन गतिविधियों में आपकी रूचि हो उन्हें करें, प्रार्थना/ध्यान लगाना, गाने सुनना, खेल खेलना तथा योग करना यह सभी गतिविधियाँ आपके मन को शांत रखती हैं और ताज़गी देती हैं।

## सकारात्मक सोच

अपने परिवार और दोस्तों से बातें करने से तनाव कम होता है और समस्याओं का हल भी मिलता है।



खुश रहें और अपने लिए अच्छा महसूस करें।

## स्वस्थ विकल्पों को गोले का निशान लगाकर चुनें



अच्छा स्वास्थ्य सही चुनाव से शुरू होता है।

सामग्री वालन्टरी हैल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया द्वारा विकसित ।



किशोर स्वास्थ्य प्रोत्साहन राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, हरियाणा ।

