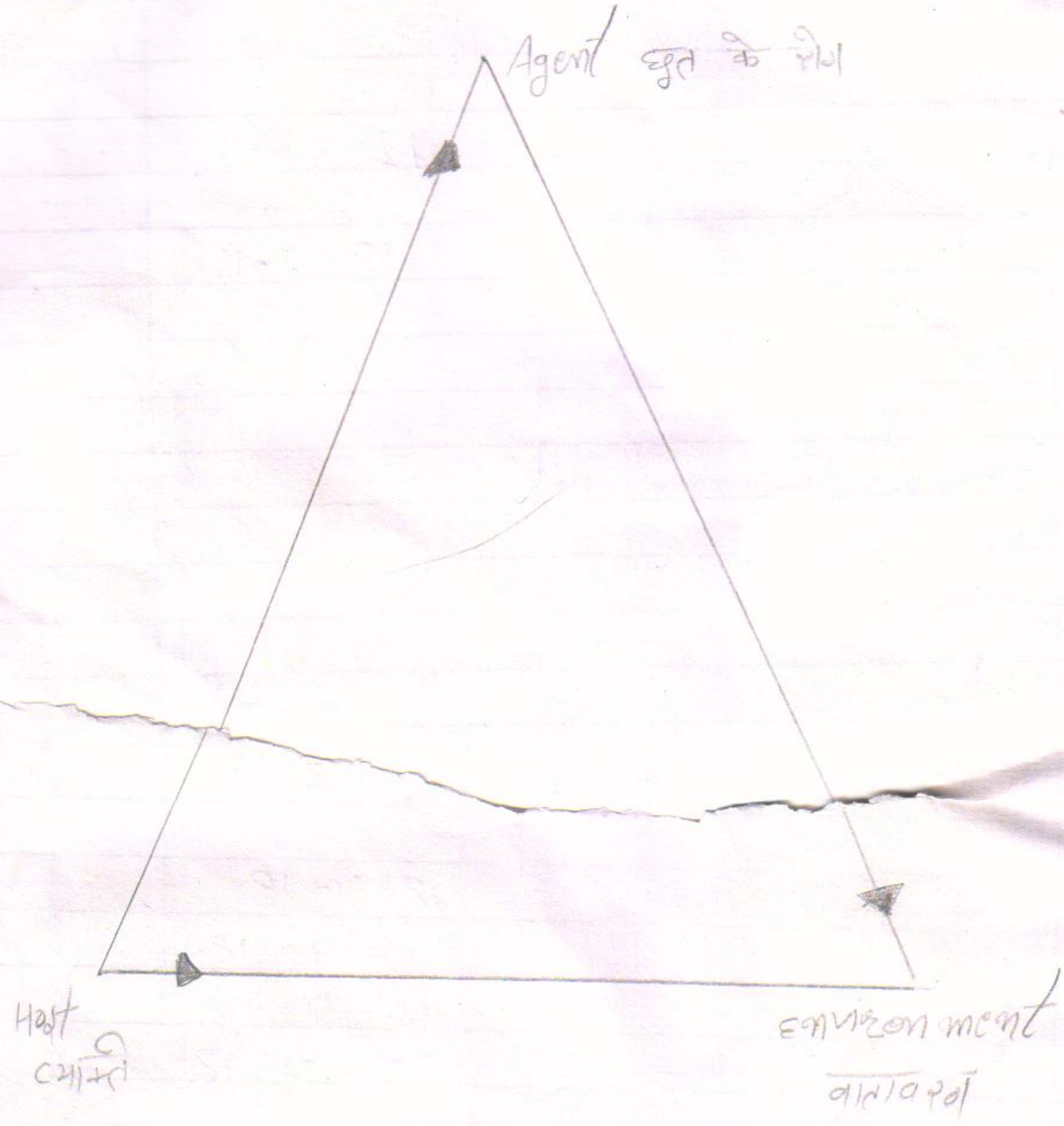

Agent छुत के रोग
Host
व्यक्ति
Environment
वातावरण

Date

Expt. No.

Expt. Name 12-2-18

Page No. 1

विषय

→ संक्रामक अथवा छूत के रोग, इनका फैलना और रोकथाम

Aim

→ Introduction to communicable diseases, terminology its transmission and control measures.

उद्देश्य (i) इस को फैलने का एजेंट (agent) क्या है

⇒ संक्रामक बीमारी फैलने सम्बन्धी कारण

(ii) ढूँढने के ज्ञान को epidemiology कहते है

शब्द से भाव है ऊपर तथा शब्द + Demos का भाव Epi है मनुष्य (man) इस का मुख्य कारण यह हुआ कि मनुष्य को संक्रामक रोग लगाने Epidemiology के कारण को ढूँढने का अध्ययन किया जाता है

संक्रामक रोग फैलने के कारण ⇒

(i) एजेंट (agent) → ये बीमारी के जीवाणु, परजीवी, वायरस आदि।

(ii) होस्ट (Host) ⇒ वह मनुष्य जिस बीमारी के एजेंट हमला करते है

iii वातावरण (Invironment) यह हमारे इर्द-गिर्द की बीमारी है जिस मे बीमार एजेंट (Agent) फैलती है

संक्रामक रोगों की रोकथाम और इलाज

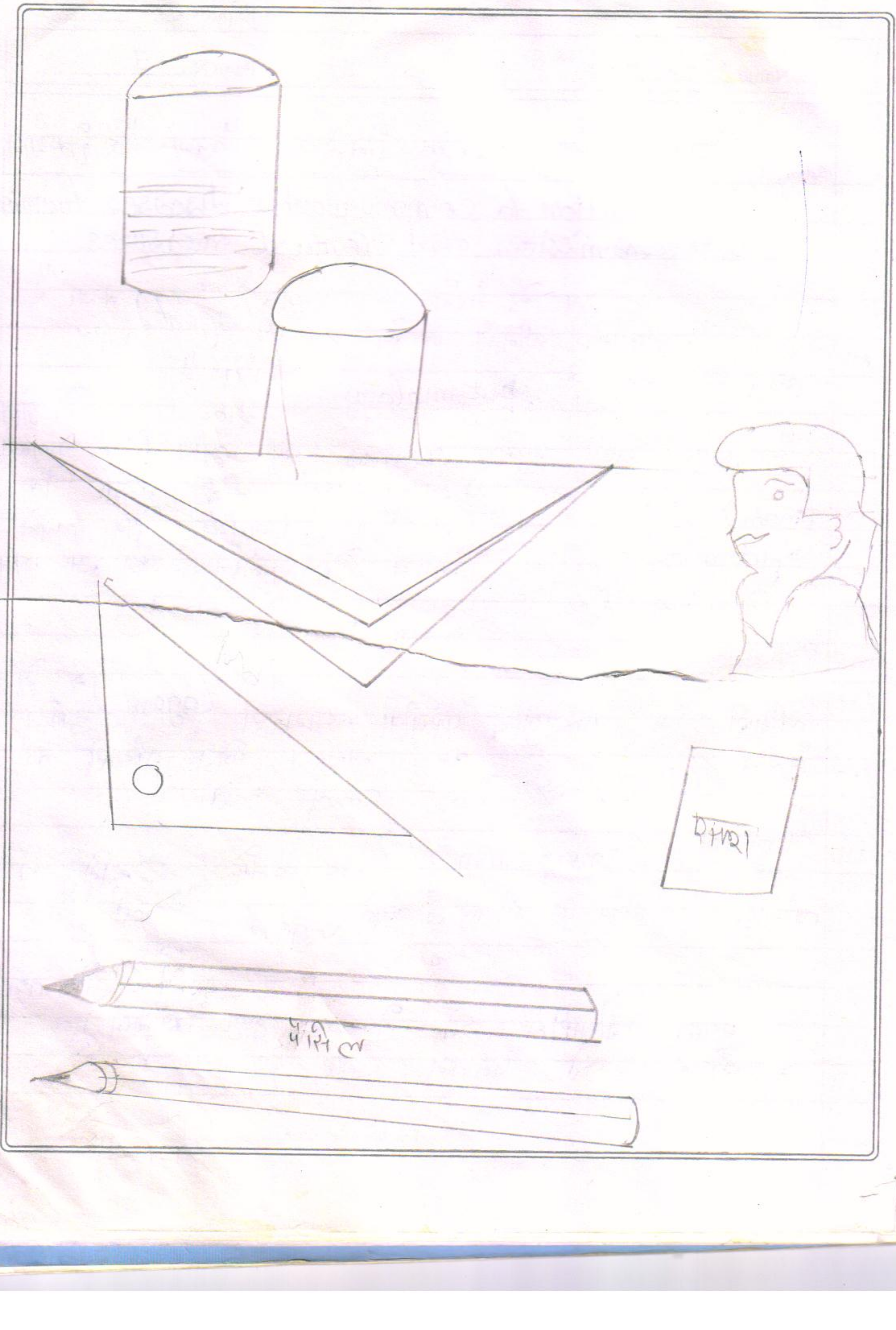
→ प्राथमिक जाँच तथा इलाज

(i) खास बीमारीयो की रोकथाम तथा इलाज।

(ii) बीमारी की पहचान और इलाज।

(iii)

Teacher's Signature : P 13/02/18


पेंसिल

Date ________ Expt. No. ________

Expt. Name 19-2-18 Page No. 2

विषय स्वास्थ्य शिक्षा

Aim → ॥ Health Education ॥

उद्देश्य → बहुद्देश्यीय स्वास्थ्य कर्मियों के कर्तव्य [Function's of multi-purpose Health workers]

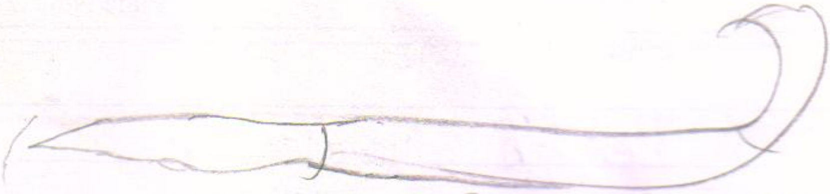
2. टाइफायड ज्वर की रोकथाम के उपाय [Typhoid to control Prophylactic Measures.]

3. संक्रमिक रोगों के नियंत्रण के लिए स्थितियाँ [Preventive and control of communicable diseases]

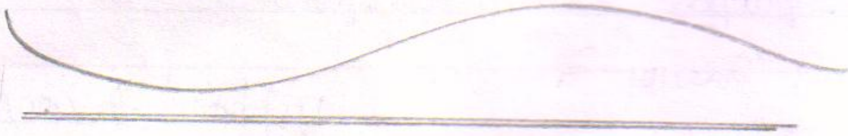
(a) अधिसूचना [Notification] (b) पृथक रखना (isolation)
(c) प्रतिबंध का आदेश [Quarantive] (d) असंक्रमित करना [Disinfection]

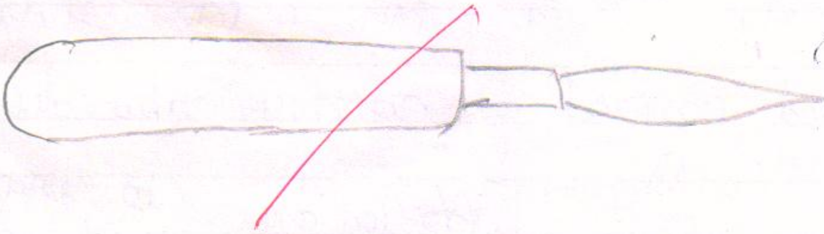
परिणाम → रोगों की रोकथाम के लिए और स्वास्थ्य के लिए स्वास्थ्य शिक्षा देनी बहुत जरूरी है स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा हम लोगों को स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए स्वास्थ्य के सिद्धान्तों से अवगत करवा सकते हैं स्वास्थ्य शिक्षा प्रत्येक कार्यक्रम का आवश्यक अंग है जितनी देर लोगों को किसी कार्यक्रम की जानकारी नहीं होगी, उस कार्यक्रम का लाभ प्राप्त नहीं कर सकेंगे। और लोगों को स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा छूत के रोगों से बचाया जा सकता है।

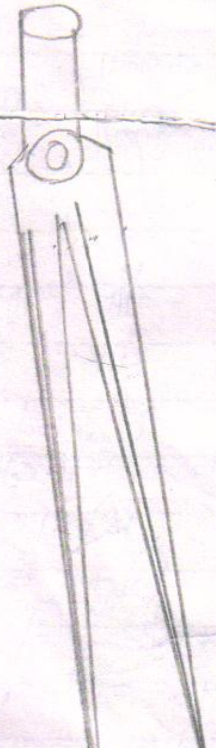
Teacher's Signature: 20/02/18

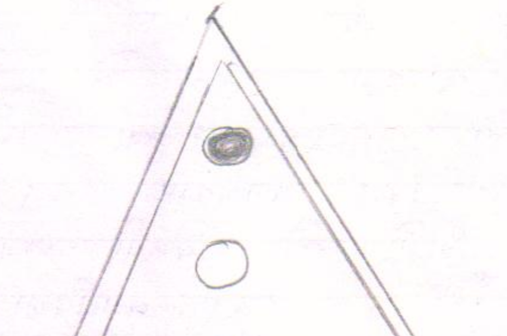


H.S.V. को कंट्रोल मे करने
वाल यन्त्र









Date ______ Expt. No. ______

Expt. Name 19-2-18 Page No. 3

विषय दृश्य-श्रव्य साधनों द्वारा एड्स नियंत्रण के लिए हेल्थ सैनेटरी इंस्पेक्टर की भूमिका

Aim [Role of Health Sanitary Inspector in educating the people through Audio visual aids to prevent AIDS]

उद्देश्य → एक हेल्थ सैनेटरी इंस्पेक्टर द्वारा एड्स की रोकथाम के संबंध A.V. Aids से जब शिक्षा प्रदान करता है तो लोगों को सीधा और प्रभावशाली ज्ञान प्राप्त करवाना होता है और फिजूल की बातचीत कम होती है।

पीलिया [infective Hepatitis]

कुंडलीदार कीड़े [Hook Worm]

जलना [Burns]

हड्डियों का टूटना [Fractures]

एड्स को नियंत्रित करने की सरकारी प्रयत्न → [government efforts to Create awareness to control AIDS]

(1) एड्स के कारण → सम्भोग द्वारा (2) दूषित रक्त लेने से (3) एड्स ग्रस्त रोगियों द्वारा प्रयुक्त टीका-सुईयों का पुनः प्रयोग करने से

2(1) एड्स कि रोकथाम → इसकी रोकथाम की अभी तक कोई दवाई अथवा इलाज विकसित नहीं हुआ। इसका इलाज केवल परहेज ही है जिसके लिए स्वास्थ्य शिक्षा देना अति आवश्यक है

Teacher's Signature : 20/02/18

टीकाकरण अभियान

जन्म समय	टीका
1½ महीने मे	बी.सी.जी. । टीका पोलियो बूँदे
2½ महीने मे	डी. पी. टी II टीका + पोलियो 2 बूँ
3½ महीने मे	डी. पी. टी. III टीका + पोलियो 3 बू
9 महीने मे	खसरे का एक टीका + विटामिन ए घोल पहली खुराक बाद मे हर 6 महीने के बाद 5 खुराके
महीने मे	डी. पी. टी + पोलियो बूस्टर खुराक
5 साल	डी. टी का टीका
10 साल	टी टी. का टीका

Date 26-2-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 4.

विषय [रोग - निरोधक शक्ति तथा टीकाकरण].

Aim ⟹ [Immunity and Immunisation]

उद्देश्य ⟹ रोग - निरोधक - शक्ति (Immunity) बताना राष्ट्रीय टीकाकरण प्रोग्राम शुरू करना।

(1) बी. सी. जी. [तपेदिक] ⟹ बच्चे को यह टीका जन्म से एक महीने के अन्दर लगाया जाता है अगर बच्चे का जन्म सरकारी अस्पताल मे हुआ हो तो टीका एक सप्ताह के अन्दर ही लगा दिया जाता है। यह टीका कन्धे की चमडी पर एक ही टीका लगाया जाता है।

डी पी. टी का टीका ⟹ यह टीका तीन बीमारियों की रोक थाम के लिए बच्चे को एक - एक महीनो का अन्तर रख कर तीन बार लगाया जाता है पहला टीका 1½ महीने की आयु मे ही बच्चे को लगाया जाता है।

परिणाम ⟹ " Annals of Tropical Medicine and Public Health) (उष्णकटिबंधीय दवा - दारू और जनस्वास्थ्य के वार्षिक विवरण) के अनुसार 2012 मे सम्पन्न एक अध्ययन से पता चला है

Teacher's Signature : 27/02/18

असंक्राम रोगों को रोकथाम के लिए चित्र

Date
Expt. No.

Expt. Name 5-3-18
Page No. 5

विषय → असंक्रामक रोग इनकी पहचान, फैलाव रोकथाम →

Aim → Non-communicable diseases - diagnosis and prevention.

उद्देश्य → विश्व स्तर पर असंक्रामक रोगो की रोकथाम करने की आवश्यकता है [Need to prevent and control the Non-communicable disease at the global level.]

(ii) तनाव और चिंता से स्वास्थ्य मे दुष्प्रभाव दूर करना [Tension and anxiety leads to ill health]

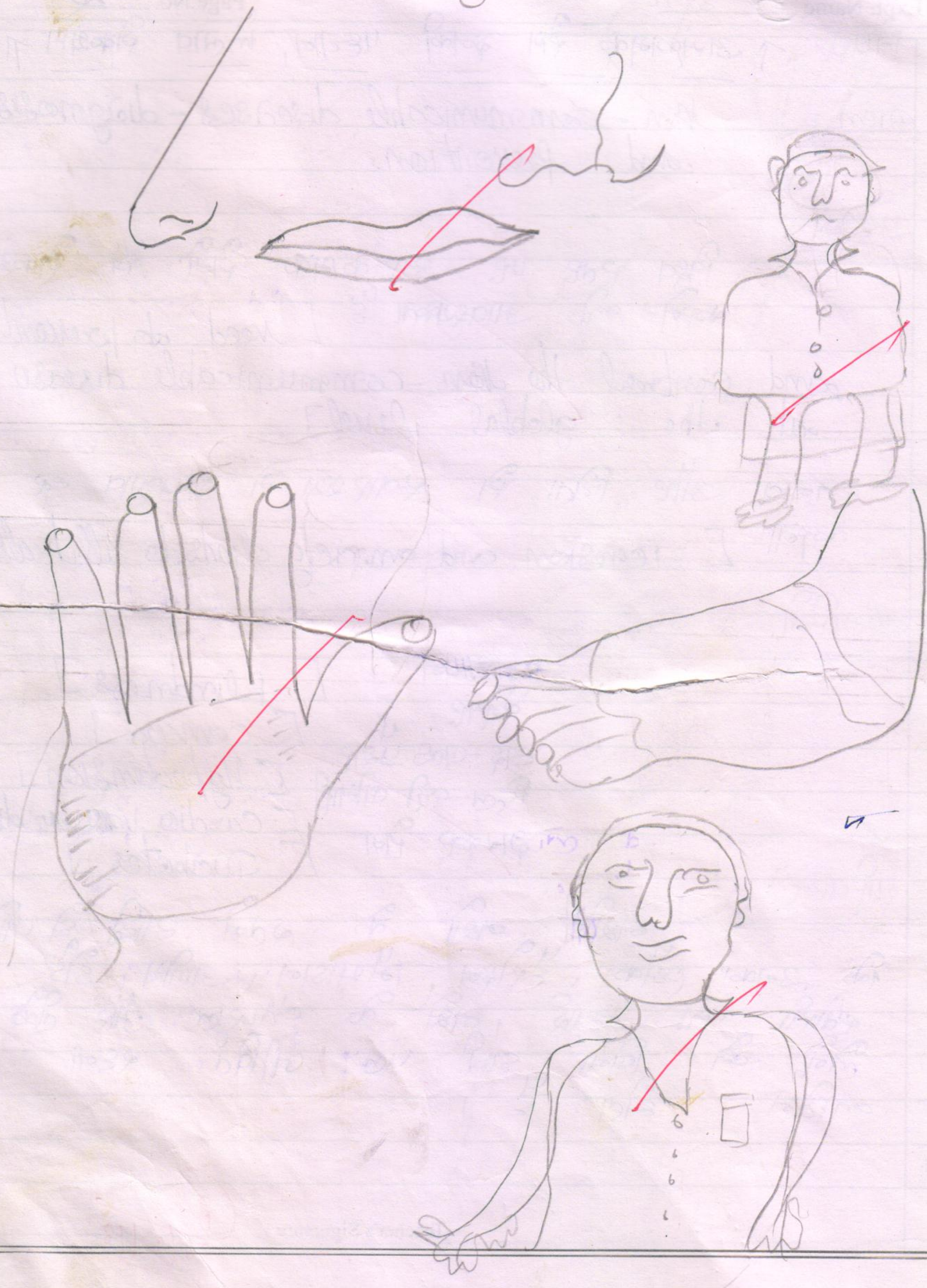
बीमारियों के नाम →

अंधापन [Blindness]
कैंसर [cancer]
हाइ-ब्लड प्रेशर [Hypertension]
दिल की बीमारी [Cardio vascular diseases]
शक्कर रोग [Diabetes]

परिणाम → नशेड़ी नशों के इतने आदि हो जाते हैं कि उनका स्मैक, हेरोइन, मैथाडान, अफीम, डोड खांसी की दवाई, नशों के कैप्सूल और टीके लेने के बिना घड़ी पल जीवित रहना कठिन होता है।

Teacher's Signature : 6/03/18

blood working



Date 12-3-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 6

विषय [मानवीय शरीर मे रक्त के कार्य]

Aim → [Function of blood in human body]

उद्देश्य → हमारे शरीर का एक बहुत महत्वपूर्ण तत्व रक्त है इसके बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता एक सामान्य व्यक्ति मे 4–6 लिटर तक रक्त होता है W.H.O. की रिपोर्ट के अनुसार शरीर का 8% प्रतिशत भाग रक्त होना आवश्यक है

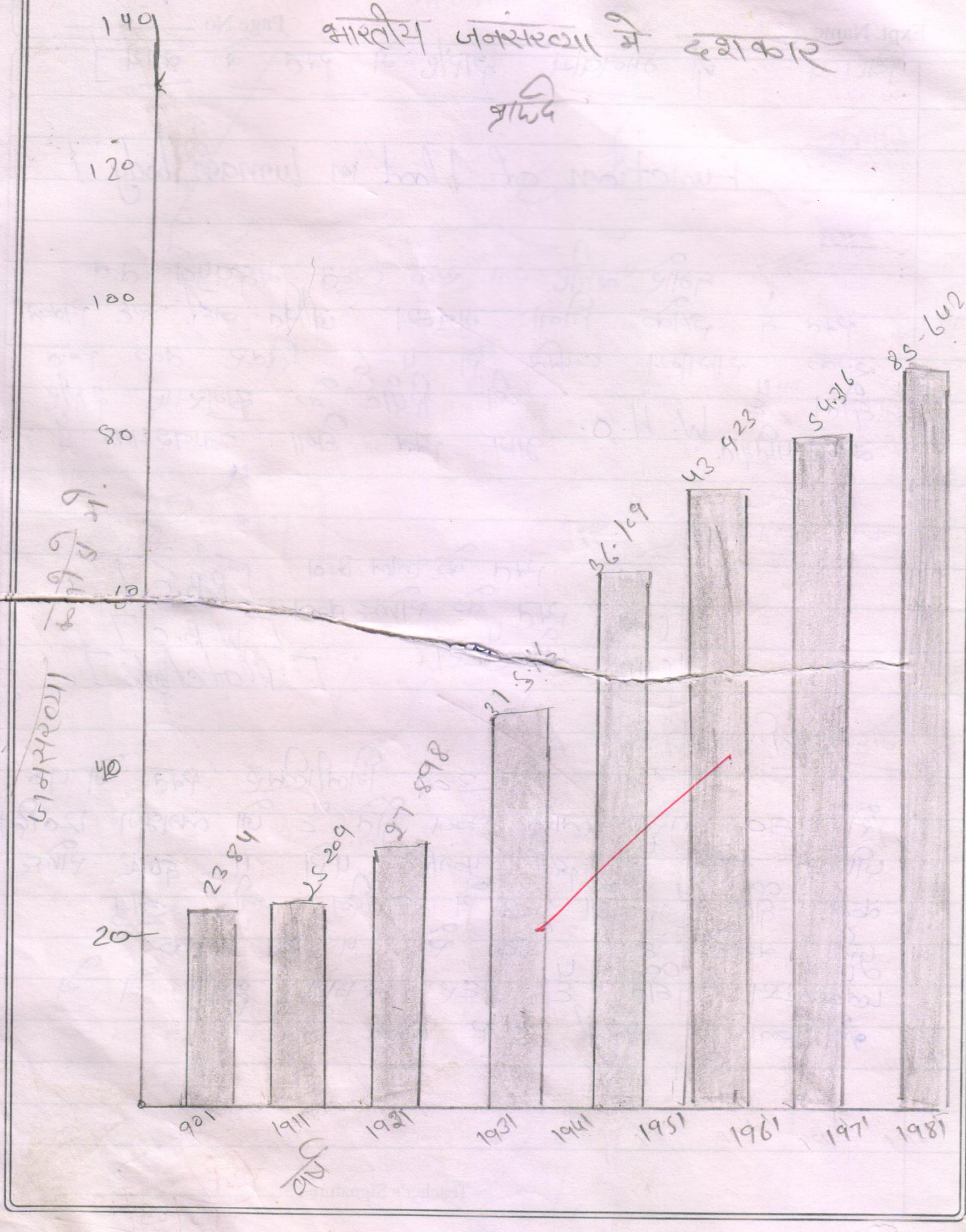
रक्त कोशिकाएं →

(i) रक्त के लाल कण [R.B.C]
(ii) रक्त के सफेद कण [W.B.C]
(iii) प्लेटलेट्स [Platelets]

महत्वपूर्ण कोशिकाएं →

300 मिलीलिटर रक्त मे 40 से 50 लाख लाल कण होते है जो लगभग 120 दिन जीवित रहते है इसी प्रकार 4 से 11 हजार सफेद कण होते है, जो 3 से 9 दिन की आयु पूरी करते है, डेढ़ से 4 लाख तक प्लेटलेट्स होते है हर समय शरीर मे ये कोशिकाएं मरती और जन्म लेती है

Teacher's Signature : P 13/03/18


भारतीय जनसरव्या मे दशकार
वृद्धि
140
120
100
80
60
40
20
जनसरव्या करोड़ में
23.84
25.209
27.898
31.5
36.109
43.423
54.316
85.642
1901
1911
1921
1931
1941
1951
1961
1971
1981
वर्ष

Date 19-3-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 7

विषय ⟶ [जनसंख्या मे वृध्दि और स्वास्थ्य सर्वेक्षण]

Aim

Demography & Health Survey

उद्देश्य ⟶

(1) जन संख्या मे वृध्दि, सर्वेक्षण, जन्म और मृत्यु को पंजिस्ट्रेशन व मृत्यू दर।

1 स्वास्थ्य सर्वेक्षण ⟶ किसी देश मे जनसंख्या बढने का अनुपात हम जन्म दर और माँ-बच्चे की मौत से लगा सकते है देश मे 10 साल के पश्चात जनसंख्या करवाते है Health Survey द्वारा अंदाजा Survey लगा सकते है।

[जनसंख्या मे वृध्दि]

जन-गणना	जनसंख्या [करोड़ो मे	जनसंख्या मे वृध्दि % मे
1901	23.84	1.05
1911	25.21	5.57
1921	25.13	0.3 (कमी)
1931	27.90	11.00
1941	31.87	14.22
1951	35.92	14.31
1961	54.82	24.80
1971	68.33	24.74
1981	84.64	23.50
1991	102.86	23.54

Teacher's Signature : (P) 20/8/18

टीकाकरण सूची

गर्भवती औरतो के लिए	टीका
(1) गर्भ अवस्था मे जितनी जल्दी हो सके	टैटनस - I टीका
2. टैटनस - I टीके के एक महीने के बाद	टैटनस - II टीका

बच्चो के लिए	टीका
जन्म के समय	बी. सी. जी + जीरो खुराक पोलियो
2 $1\frac{1}{2}$ महीने की आयु मे	डी. पी. टी I + पोलियो - I खुराक
3 $2\frac{1}{2}$ महीने की आयु मे	डी. पी. टी II + पोलियो - II खुराक
4 $3\frac{1}{2}$ महीने की आयु मे	डी. पी. टी III + पोलियो III खुराक
5 9 महीने की आयु मे	खसरा + विटामिन-A घोल पहली खुराक और 6-6 महीनो के अन्दर + 5 खुराके
6 16-24 महीने की आयु मे	डी. पी. टी + पोलियो बूस्टर खुराक

Date 26-3-18 Expt. No.

Page No. 1

Expt. Name

[टीकाकरण प्रोग्राम]

विषय →

Aim →

Immunization Process.

उद्देश्य

⟹ संक्रामक रोगो से बचाव के लिए टीकाकरण किया जाता है जो छोटे आयु मे ही बच्चो को लग जाती है और बच्चो के लिए जानलेवा साबित होती है। परन्तु इनकी रोकथाम के लिए समय अनुसार टीके लगवाए जाते है

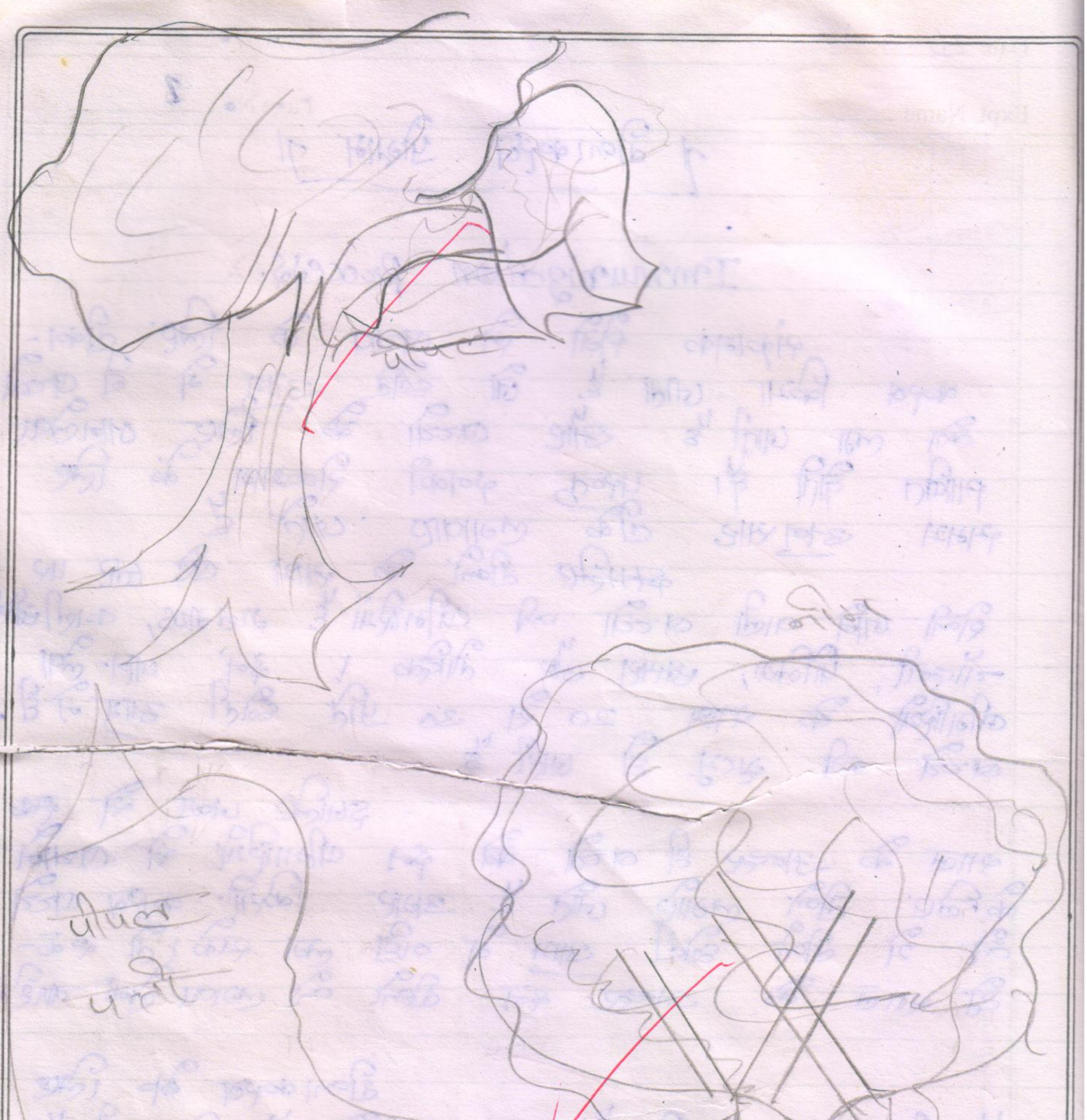
इसलिए टीकों के साथ बड़े स्तर पर रोकी जाने वाली बच्चो की बीमारियाँ है गलगण्ड, कालीखाँसी, चाँदनी, पीलिया, खसरा और तपेदिक। इन जान-लेवा बीमारियो के साथ 20 से 30 प्रति छोटी आयु मे ही बच्चे की मृत्यु हो जाती है

इसलिए जन्म से एक साल के अन्दर ही बच्चो को इन बीमारियो से बचाने के लिए टीके लगाए जाते है अगर किसी कारण बच्चे को ये टीके छोटी आयु मे नहीं लग सके तो एक-दो साल के अन्दर इन टीको को लगवा लेना चाहिए।

टीके मे वैक्सीन की भूमिका →

टीकाकरण के लिए वैक्सीन बहुत जरूरी है यह बाहर से मँगवाई जाती है इसलिए वैक्सीन को ठंडे पानी मे रखा जाता है। अगर इसको धूप या बाहर रखा जाता है तो यह खराब हो जाती है तो वैक्सीन को 2° से 8° (Cold chain) ठंडे तापमान मे रखा जाता है।

Teacher's Signature : P 27/03/18


पीपल
पत्ती
नीम
पत्तियाँ गिरती हुई

Date 2-4-18 Expt. No. ______

Expt. Name ______ Page No. 9

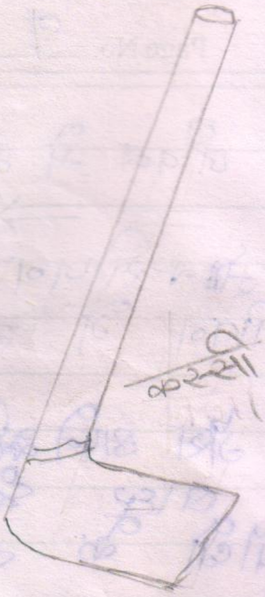
उद्देश्य ⟹ पेड़ - पौधो का हमारे जीवन मे महत्व

लाभ ⟹ पेड़-पौधो से हमे ऑक्सीजन प्राप्त होती है जो हमारे जीवन मे अति आवश्यक है
साँस के द्वारा हम जो ऑक्सीजन गैस अपने शरीर के अन्दर लेते है कार्बनडाइ ऑक्साइड गैस बाहर छोड़ते है कार्बनडाइ ऑक्साइड गैस को पौधो के द्वारा ऑक्सीजन मे बदल देते है

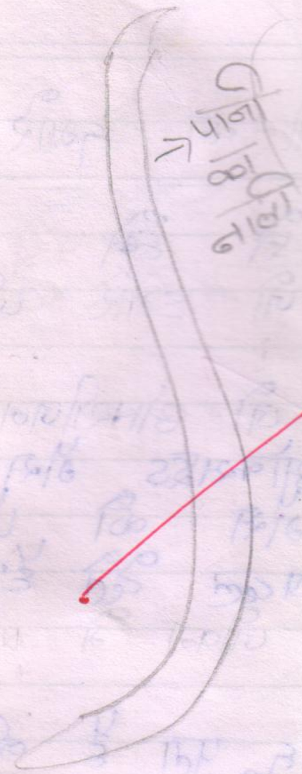
पेड़-पौधो का मानव जीवन मे कर्तव्य ⟹ प्रत्येक मानव जीवन को यह पता है की बगैर ऑक्सीजन गैस के जीवित नही रह सकते है इसलिए अपने जीवन को बचाने के लिए पेड़ पौधो का होना अति आवश्यक है प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम एक पेड़ लगाना चाहिए। जहाँ तक नामुकिन हो सके। पीपल का पेड़ लगाना चाहिए। क्योंकि यह रात के समय भी ऑक्सीजन छोड़ता रहता है

परिणाम ⟹ परिणाम यह है कि अगर हम पौधो के महत्व को नही समझेंगे। तो हमारे जीवन एक हानिकारक सिद्धान्त सिद्ध होगा।

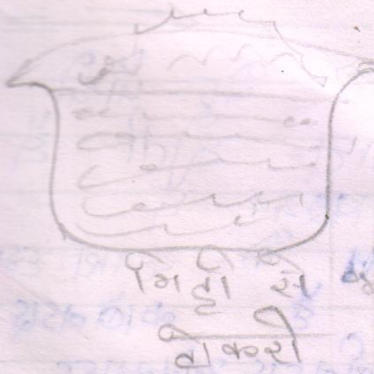
Teacher's Signature : [signature] 9/04/18



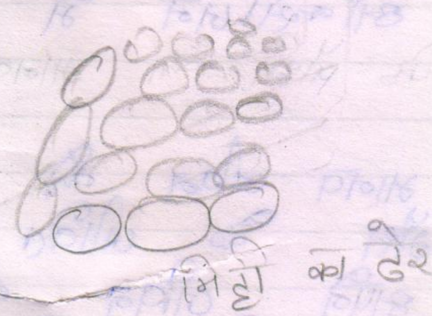
कस्सी



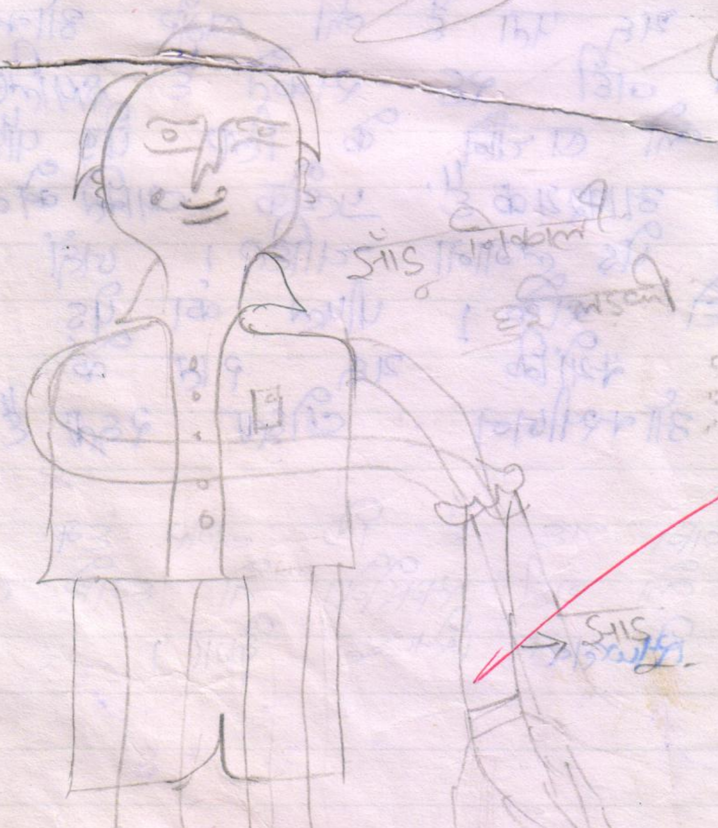
पानी की नाली



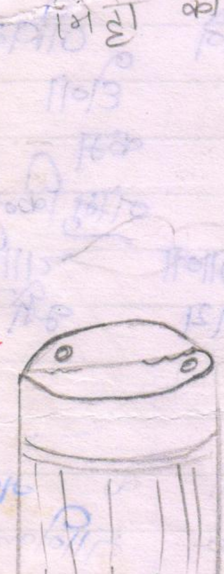
मिट्टी से भरी टोकरी



मिट्टी का ढेर



झाडू निकालती
लड़की
झाड़



Date 9-4-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 10

उद्देश्य

⟹ नगर-निगम मे H.S.I वर्कर के क्या क्या कार्य है

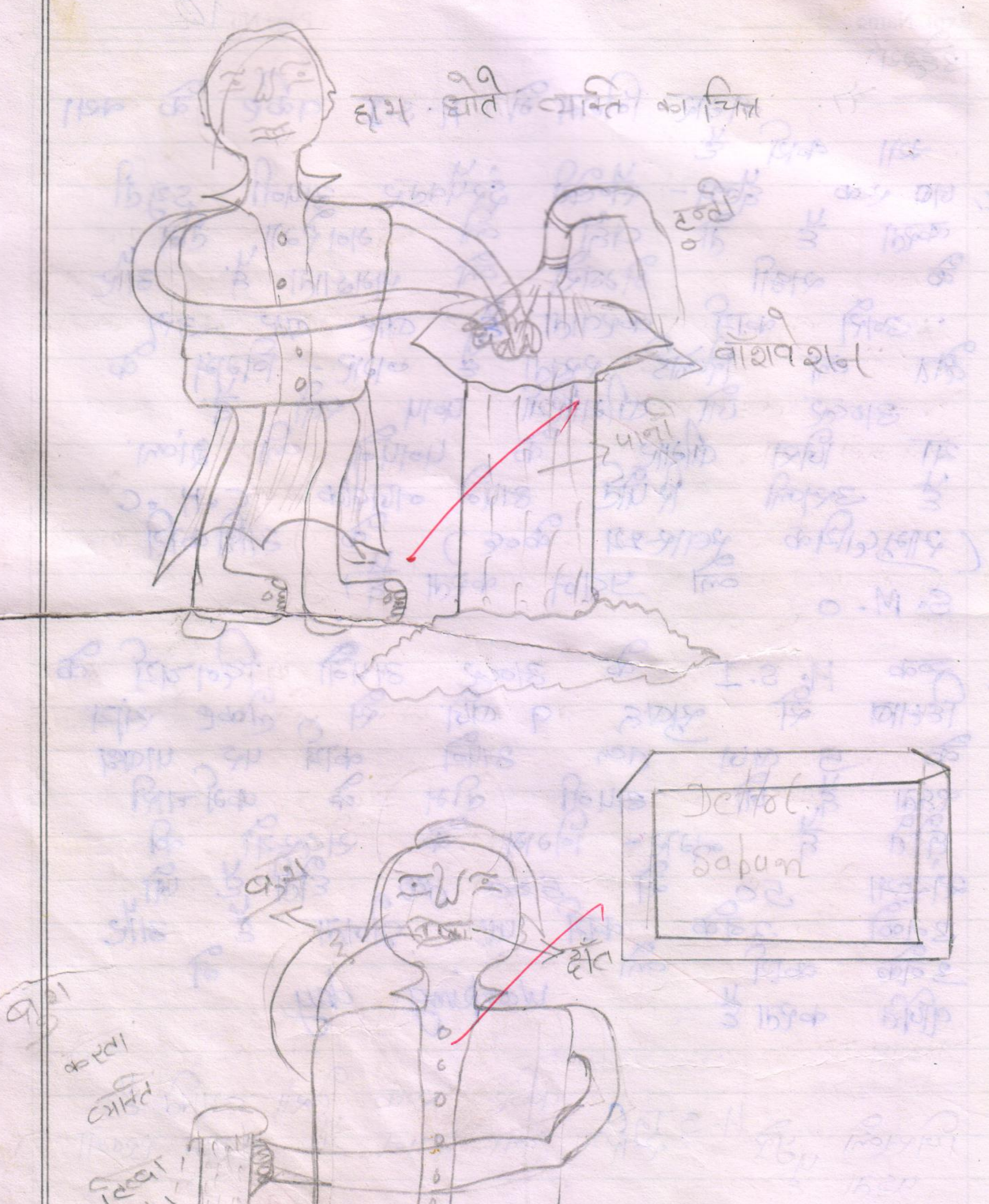
1. जब एक हैल्थ-सैन्ट्री इंस्पेक्टर अपनी ड्यूटी करता है तो वहाँ की मनरेगा टीम के सभी मेम्बरो को समझाता है और उनसे कार्य करवाता है बार-बार उस क्षेत्र का रिकोर्ड रखता है नगर-निगम के अन्दर जो बीमारियां पनप रही है या जिस बीमार के पनपने की शंका है उसकी रिपोर्ट अपने नजदीक C.H.C (सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र) के अधिकारी S.M.O को प्रदान करता है।

2. एक H.S.I के अन्दर अपनी दिनचर्या के हिसाब से सुबह 9 बजे से लेकर सांय के 5 बज तक अपने कार्य पर पाबंध रहता है जो अपनी टीम के कर्मचारी होते है नगर-निगम के सदस्यो की संख्या 50 से 500 तक होती है जो उनको उनके कार्य पर भेजता है और उनके कार्य को Working day मे वर्जित करता है

परिणाम

⟹ H.S.I वर्कर एक ऐसा व्यक्ति है जिसको पूरे एरिया का ज्ञान और ध्यान रखना पड़ता है

Teacher's Signature : 10/04/18



टंकी
पानी
Dettol
Sabun
दाँत

Date 16-4-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 17

विषय

शरीर की सफाई

1 स्वास्थ्य के लिए शरीर की सफाई रखना बहुत जरूरी है शरीर की सफाई एक विज्ञान है जिसको अपनाकर व्यक्ति अपने शरीर तथा मन को चुस्त - दुरुस्त रख सकता है शरीर की सफाई रखना एक व्यक्ति की जिम्मेदारी है।

2 सेहत के लिए बेहतर आदतें →

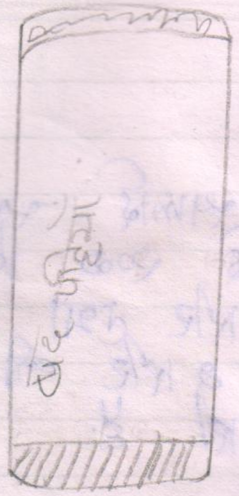
(i) रोजाना स्नान करना → इससे आप दिन भर तरो-ताजा महसूस करेंगे और शरीर से आने वाली बदबू से छुटकारा पाएंगे।

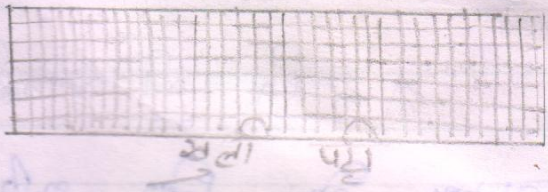
(ii) ब्रश करना → दिन मे दो से तीन बार ब्रुश करना चाहिए इसे आप का मुँह साफ रख रहेगा।

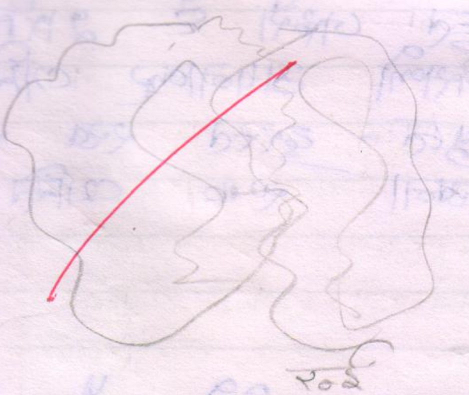
iii हाथ धोना → अपने हाथो को ~~Dettol~~ साबुन के साथ धोएं, खाना खाने से पहले और खाना खाने के बाद मे हाथ धोए। और टोयलट जाने के बाद हाथ धोए। जिसे आप कई बीमारियो से बच सकते है,

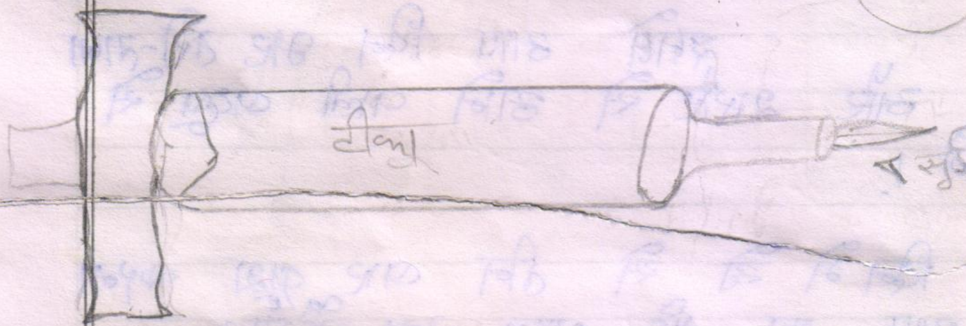
परिणाम → स्वास्थ्य के लिए शरीर की सफाई ध्यान रखना बहुत जरूरी है शरीर की सफाई एक विज्ञान है।

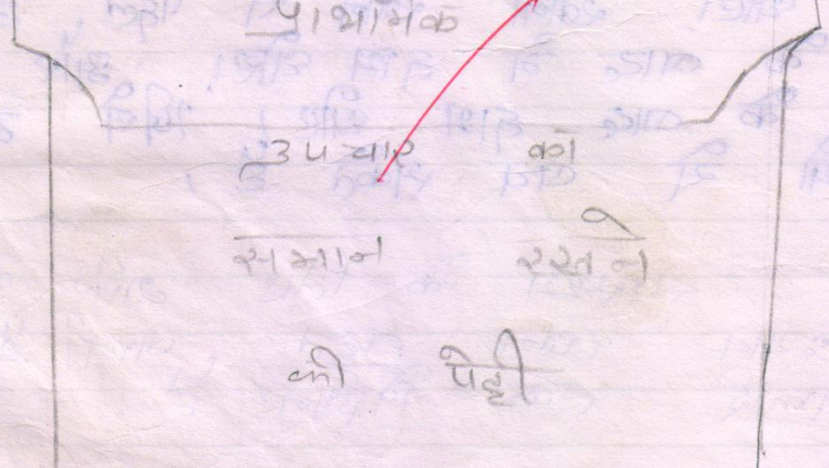
Teacher's Signature : 17/04/18




पट्टी


रुई


टीका
सुई


प्राथमिक
उपचार को
समान रखने
की पेटी

Date 23-4-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 12

उद्देश्य ॥ प्राथमिक उपचार ॥

Aim First Aid Treatment

1 आकस्मिक घटना व रोग से पीड़ित व्यक्ति तत्कालीन रक्षा के लिए दी जाने वाली रक्षा की या सहायता को प्राथमिक उपचार कहा जाता है प्राथमिक उपचार किसी आकस्मिक हादसे या कुदरती आपदाएं के समय इस उद्देश्य से अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है जीवन को बचाने, स्वास्थ्य की पूर्व स्थिति मे पहुंचने मे सहायता देने और स्थिति को अधिक बिगड़ने से विज्ञानी तरीके और कुछ और आवश्यक नियमो के अनुसार किया जाता है

2 प्राथमिक उपचार के नियम

प्राथमिक सहायता देने वाले बैन्ड व्यक्ति के लिए निम्नलिखित बातो का ध्यान रखना चाहिए।

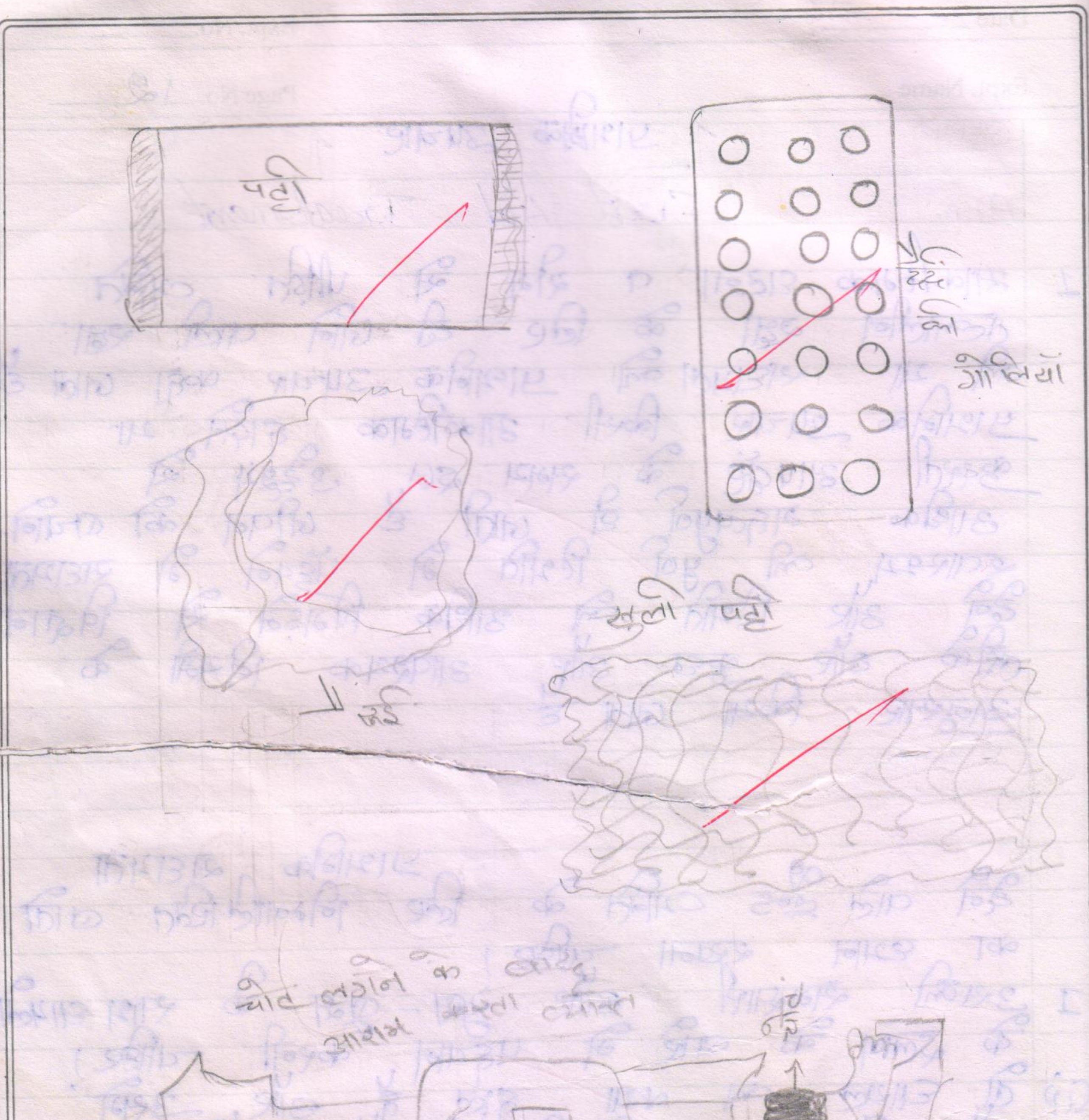
I उसको समझारी और सूझ-बूझ के साथ घायलो के इलाज के बारे मे पहचान करनी चाहिए।

(ii) वो घायल का क्या हाल है और उसमे कौन से लक्षण दिखाई देते है जैसे दर्द, कंपना, चक्कर आना आदि

(iii) घायल के परिवार वालो को सूचित करना चाहिए

(iv) घायलो को जितना जल्दी हो सके। डाक्टरो की सहायता देने के लिए ले जाना चाहिए।

Teacher's Signature : 25/04/18


पट्टी
दर्द की गोलियाँ
रुई
जाली पट्टी
चोट लगने के बाद आराम करता व्यक्ति
पट्टी

Date 1-5-18 Expt. No. 5

Expt. Name Page No. 13

विषय 1 चोटो का प्रबंध (उपचार)

Aim → Fracture Mangement [Treatment]

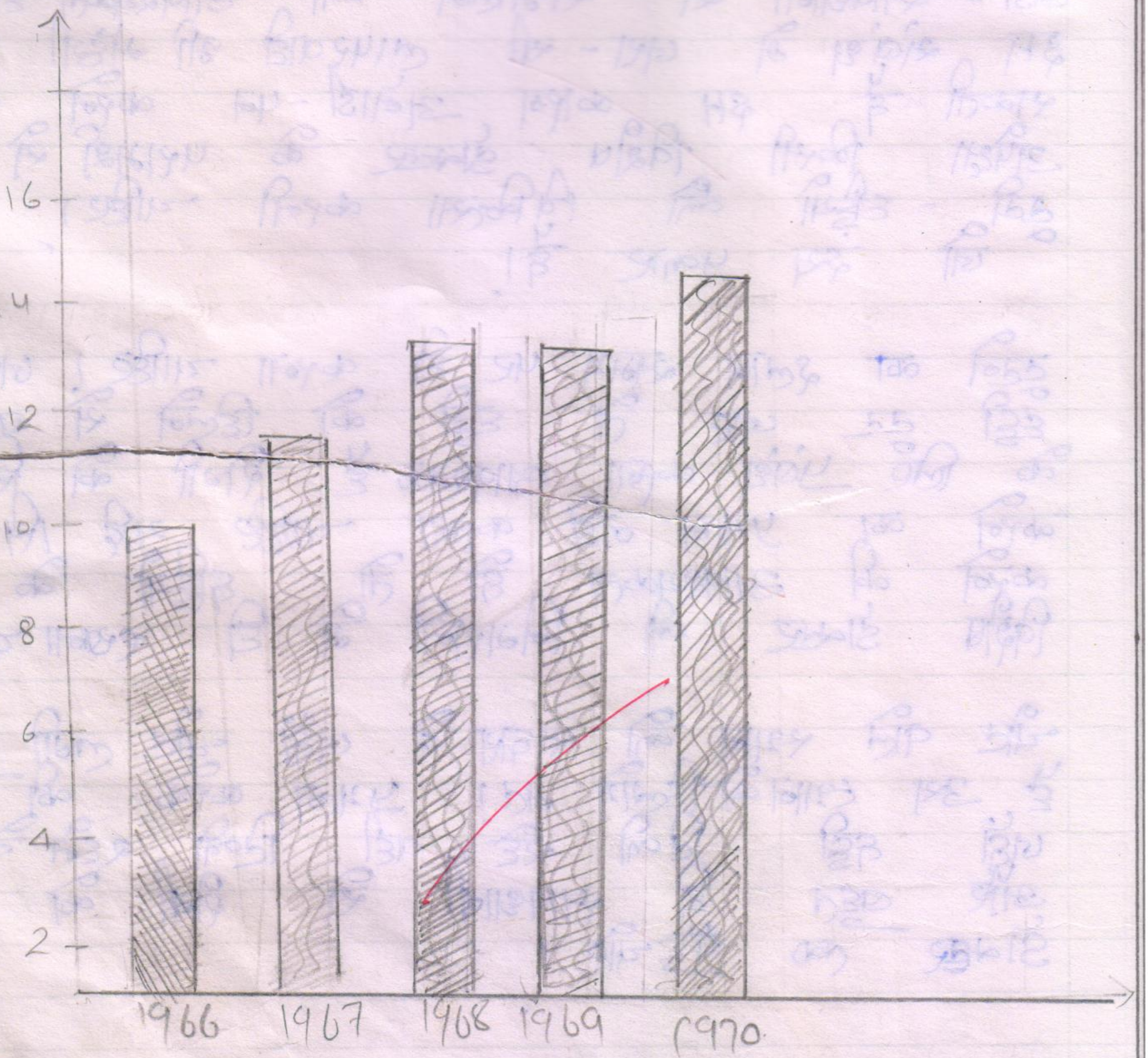
शरीर की टूटी हुई हड्डी को बडी - सावधानी से संभालने की आवश्यकता होती है इस संबंध मे जरा - सी लापरवाही भी महंगी पड़ सकती है इस कारण अनाडी - पन करने की अपेक्षा किसी विशेष डॉक्टर के परामर्श से ही टूटी - हड्डियो की चिकित्सा करनी चाहिए। जो इस प्रकार है।

टूटने का इलाज समय पर ही करना चाहिए। जब हड्डी टूट जाए तो हड्डी को हिलने से बचाने के लिए प्रबंध करना आवश्यक है रोगी को सिफ्ट करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए यदि सिफ्ट करने की आवश्यकता हो तो हड्डियो के विशेष डॉक्टर की निगरानी मे ही रखना चाहिए।

चोट वाले स्थान को सहारा दे जहाँ चोट लगी हुई है उस स्थान को हिलाये मत। प्रयत्न करके की जहाँ हड्डी टिकी रहे। वही टिकी रहने दे। और बहुत ही सावधानी से रोगी को डॉक्टर तक पहुचाए।

3 रीढ़ की हड्डी का टूटना। → यह बहुत ही खतरनाक होती है कई बार रीढ़ की हड्डी से नशे इतनी प्रभावित हो जाती है,

Teacher's Signature : P 01/05/18



Bar - Diagram

Date 7-5-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 18

विषय — ॥ स्वास्थ्य आँकड़े ॥

Aim — Health Statistics

1. हैल्थ सैनेटरी इंस्पेक्टर को अपनी ड्यूटी के समय किए गए स्वास्थ्य संबंधी कार्यों का विवरण करना पड़ता है सैनेटरी इंस्पेक्टर को इस ड्यूटी के समय कई प्रकार के स्वास्थ्य कार्य करने पड़ते हैं जैसे टीके लगाना, मरीजो का B.P देखना है

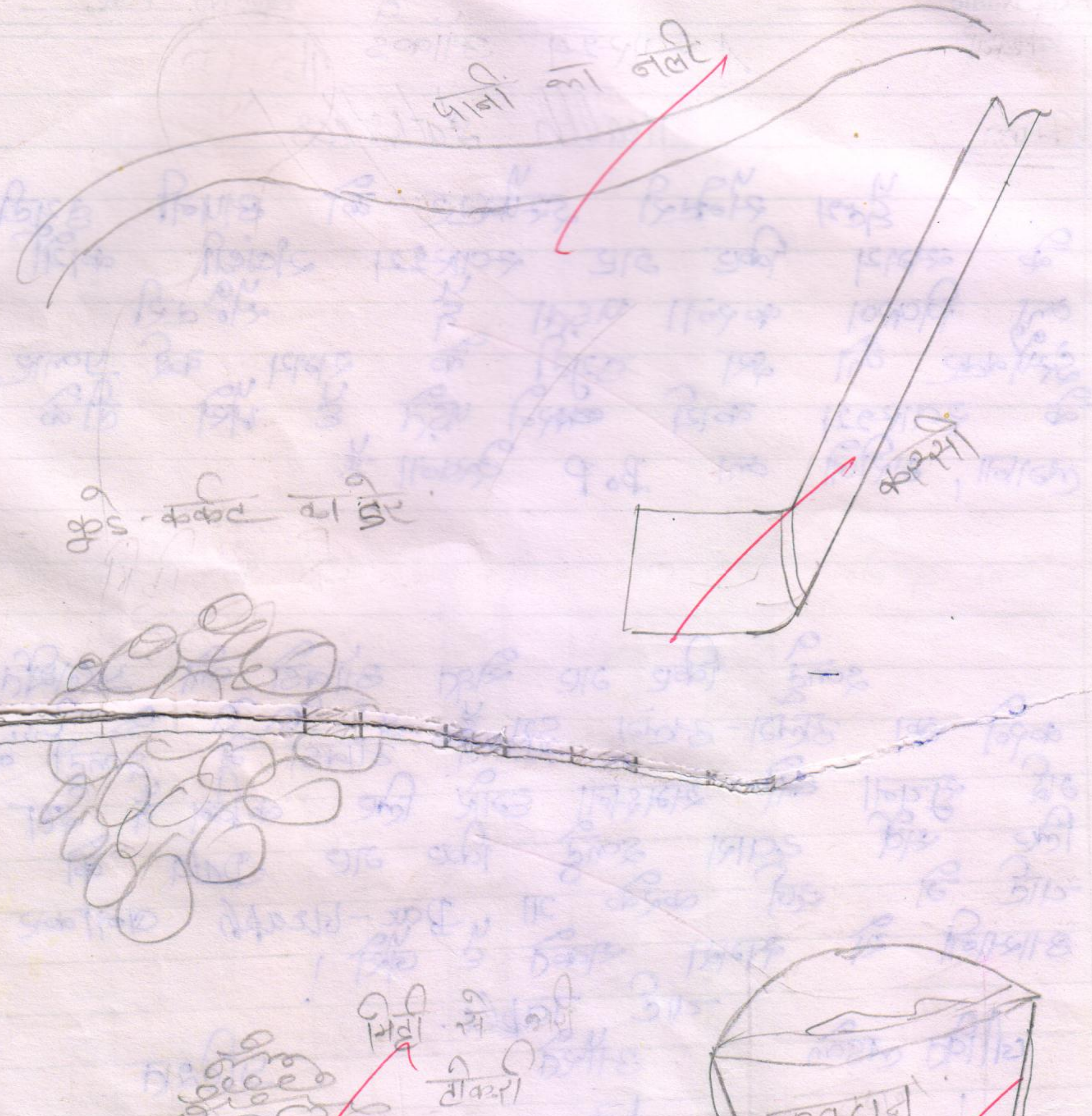
2. आँकड़ा प्रदर्शन → [बार-चार्ट, पाई चार्ट, हिस्टोग्राम, ओगिव]

इकट्ठे किए गए सैक्त आँकड़ो को प्रदर्शित करने का अलग-अलग ढंग है आँकड़ो मे इकट्ठी की गई सूचना को समझना हमारे लिए कठिन है इस लिए सर्वे द्वारा इकट्ठे किए गए Data को चार्ट मे दर्ज करके या Bar-Graph बनाकर आसानी से समझ सकते है जैसे।

चार्ट Table.

जीवित लड़के	औरते	प्रतिशत
1	17	7.6
2	102	45.5
3	66	29.5
4	30	13.4
5	6	2.7
6	1	0.4

Teacher's Signature : 08/05/18



पानी की नली
कचरा
कूड़े-करकट का ढेर
मिट्टी से बनी टोकरी
कूड़ादान

Date 14-5-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 15

विषय >> नगर पालिका द्वारा घरो और आस-पास की सफाई

Aim >> Municipal and local Bodies Act regarding Housing and Sanitation etc.

उद्देश्य >> समाज मे रह रहे लोगो के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आस-पास वातावरण साफ-सुथरा और हवादार घरो को होना आवश्यक है परिवार मे सभी सदस्य मिलकर रहते है घर की रसोई साफ और दरवाजे को जाली लगी हो ताकि कीड़े और मक्खियाँ अन्दर न आ सके इन सभी सुविधाए को मुख्य कर घर बनाने के लिए जगह का चुनाव करना चाहिए

मेडिकल सुविधाएं >> इस एक्ट के अनुसार फेक्टरी के मजदूर को और उसके परिवार के सदस्यो को अस्पताल मे out door और Indoor डॉक्टरी सुविधाएं प्रदान की जाती है दवाइयां, पट्टियां टीके मुफ्त लगाए जाते है।

स्वास्थ्य संस्थाएं >>

Indian Council of Mental Hygiene
All India Blind Relief Society
T.B. Association of india

Teacher's Signature : 15/05/18

देश भारत मे चिकित्सा सेवाओ का ढांचा

1 राष्ट्रीय स्तर [National Level]

केन्द्रीय स्वास्थ्य मन्त्री

↓

स्वास्थ्य एव परिवार कल्याण मंत्रालय

↓

डायरेक्टर जनरल स्वास्थ्य सेवाऐं

2 प्रांतीय स्तर [State Level]

प्रातीय स्वास्थ्य मन्त्री

↓

सचिव स्वास्थ्य और परिवार भलाई

↓

डायरेक्टर स्वास्थ्य सेवाऐं

3 जिला स्तर [District Level]

सिविल सर्जन

शहरी स्वास्थ्य स्वस्थ्य सेवाऐं → प्रांतीय स्तरीय सिविल अस्पताल

ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाऐं → प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

Date 21-5-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 16

विषय → जन - स्वास्थ्य प्रशासन

Aim → Public Health Administration

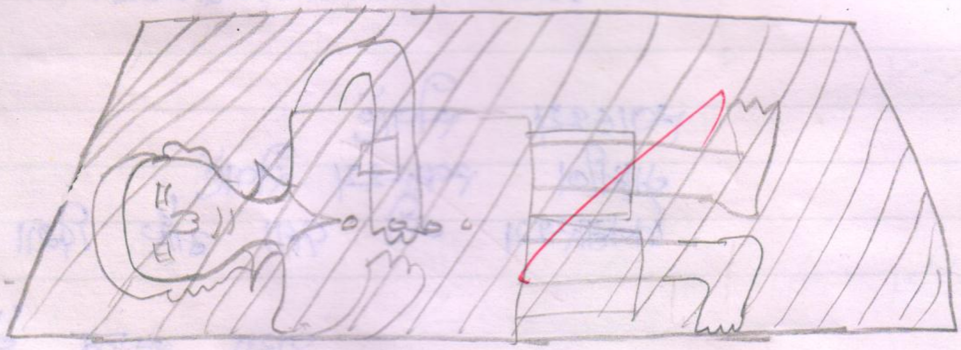
उद्देश्य →
स्वास्थ्य सेवाएँ
ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाएँ
जनस्वास्थ्य की दशा और दिशा

राष्ट्रीय चिकित्सा सेवाएँ → नया साल हेल्थकेयर सेक्टर मे सकारात्मक घटना के साथ शुरु हुआ सरकार ने 2014-15 के हेल्थकेयर बजट मे करीब 20% कटौती करने का आदेश दिया है स्वास्थ्य रक्षा पर कई वर्षो से सकल घरेलू उत्पादन (जी. डी. पी.) का 1% खर्च रखा है इसके विपरीत भारत मे स्वतंत्रता के बाद से ही जो परिदृश्य रहा है अपर्याप्त संसाधनों और स्वच्छ जल, साफ सफाई, पोषक आहार, रोगो की रोकथाम के उपायों के अलाव, भारत के स्वास्थ्य संकेतक इसके सहस्त्राब्दी लक्ष्यो से पीछे है

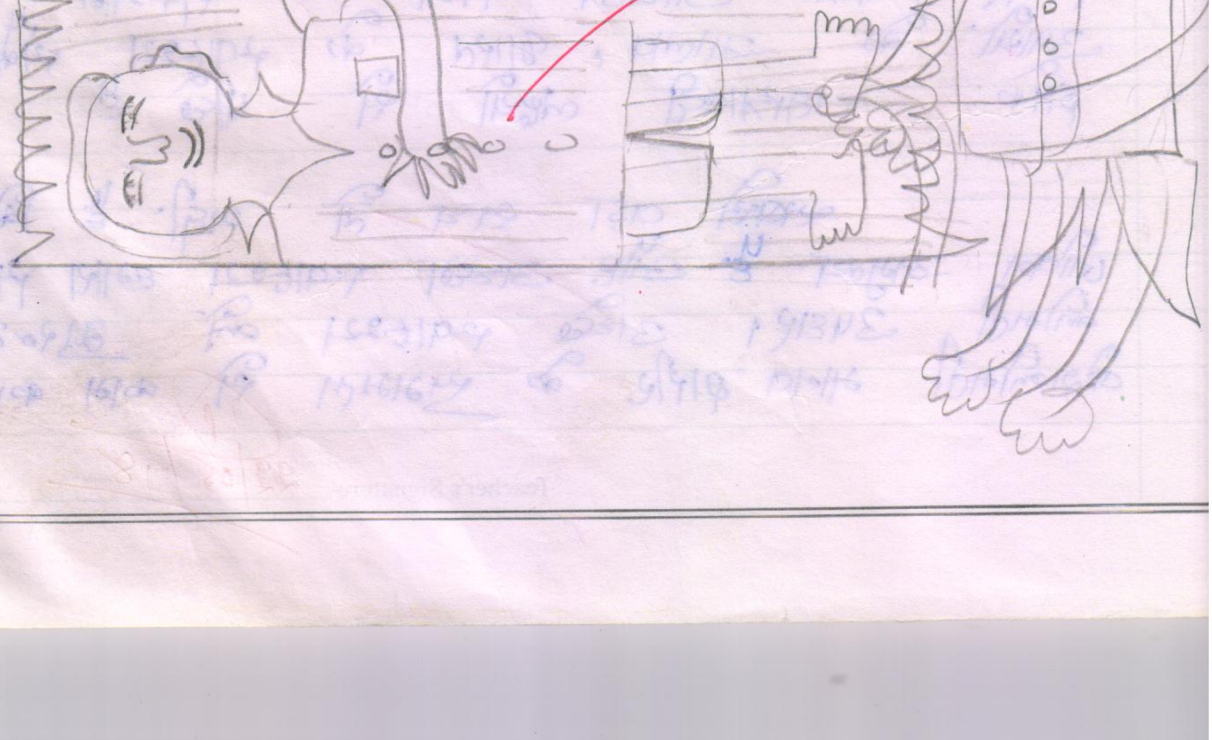
परिणाम → सबसे बड़ा सच तो यही है कि जीवन अमुल्य है और अच्छा स्वास्थ्य हमारा सबसे कीमती उपहार। अच्छे स्वास्थ्य को शुरुआत बेशकीमती मानव शरीर के सुगमता से काम करती है

Teacher's Signature : 22/05/18

दफनाये गया व्यक्ति का चित्र



जलाते हुए व्यक्ति का दाह संस्कार चित्र



Date 28-5-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 17

विषय → ॥ मृत शरीर का दाह संस्कार ॥

Aim → Burial and Cremation

उद्देश्य

(i) → अलग-अलग धर्मों के मृतकों को शरीर के संभालने के तरीके और इससे उत्पन्न खतरे।

(ii) मृत शरीरों द्वारा सेहत प्रदूषण

दूर-दूर तक बदबू फैलती है और वातावरण प्रदूषित हो जाता है।

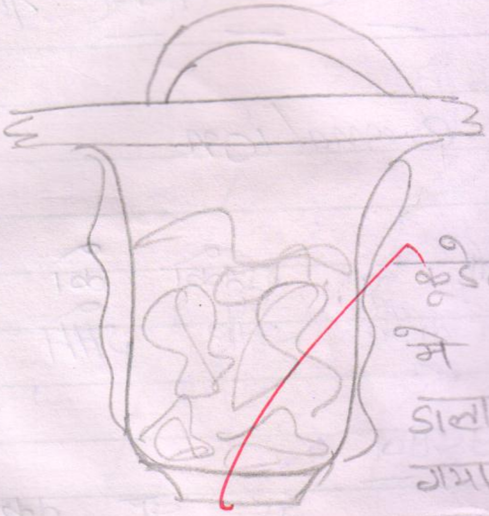
(iii) मक्खियाँ, मच्छर और कीड़े-मकोड़े मृत शरीर पर बैठकर हमारे खाने-पीने की वस्तुओं को प्रदूषित कर देती है और बीमारियों का घर बन जाता है।

(iv) जानवरों के मृत शरीरों के खुले मे पड़े रहने पर, धरती का निचला भाग प्रदूषित हो जाता है और कई बार धरती का निचला पानी भी प्रदूषित हो जाता है।

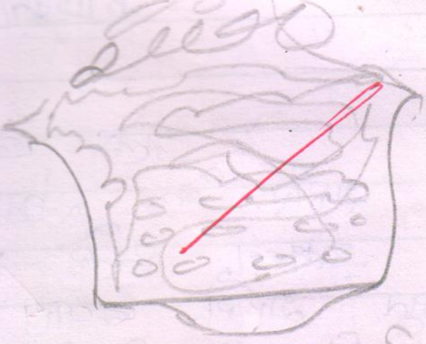
परिणाम →

परिणाम यह है मृत शरीरों द्वारा भूमि का प्रदूषण होता है। मृत शरीरों का यह तो दाह-संस्कार या दफनाएं दिया जाए ताकि धरती प्रदूषित होने से बच सके।

Teacher's Signature : P 29/05/18

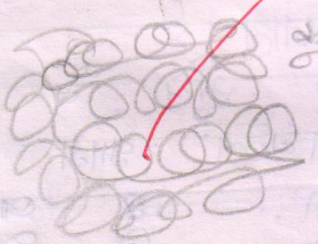


कूड़ेदान में डाला गया कूड़ा

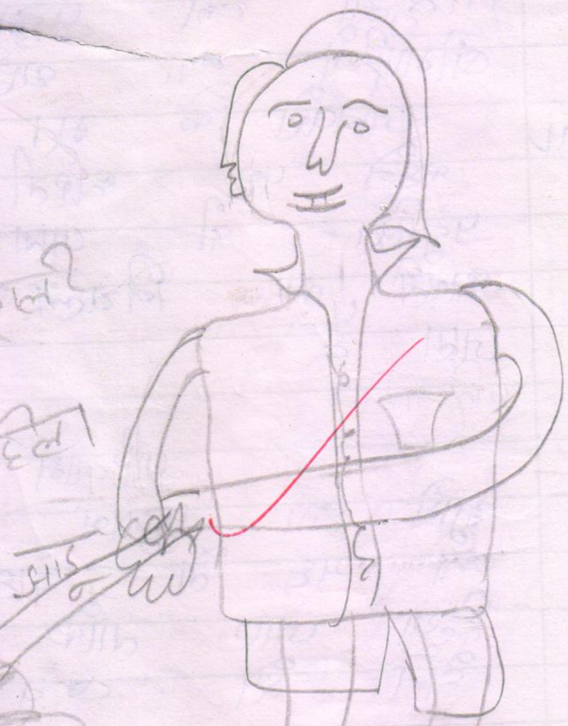


कूड़ा - कर्कट से भरी टोकरी

इकट्ठा किया गया कूड़ा-कर्कट



झाड़ू निकलती हुई महिला



Date 4-6-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 18

विषय ॥ धरती की सफाई ॥

Aim

Soil Sanitation.

उद्देश्य

कीट नाशक और नवीन दवाई की धुत और इसकी रोकथाम

2 धरती के प्रदुषण से पैदा हुई सेहत समस्याएँ और प्रदुषण दूर करने के तरीके को अपनाने के बारे में बताना।

मिट्टी की किस्में →

(i) रेतीली मिट्टी → इस धरती की तह मोटे होती है यह जीवाणु रहित होती है। यह धरती स्वस्थ समझी जाती है।

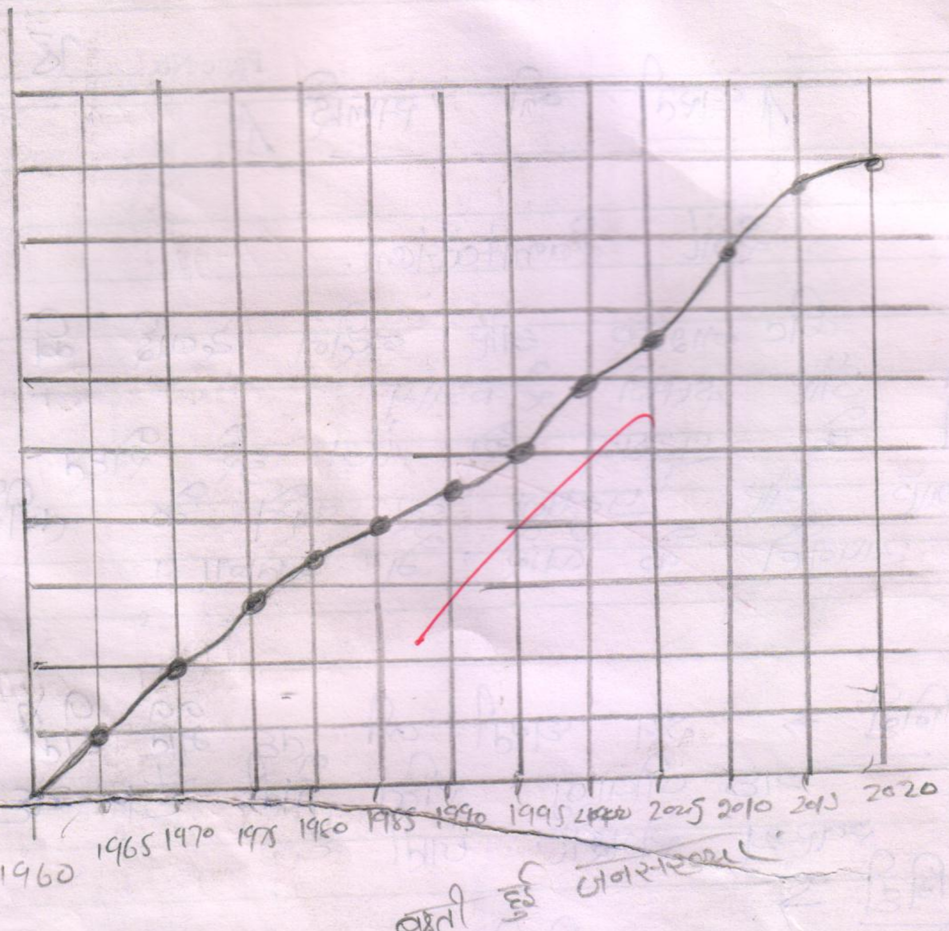
(ii) चिकनी मिट्टी → इस मिट्टी मे पानी की मात्रा मिली होने के कारण यह चिकनी होती है यह ठंडी और गाढ़ी होती है यह नदियो के किनारे पाई जाती है

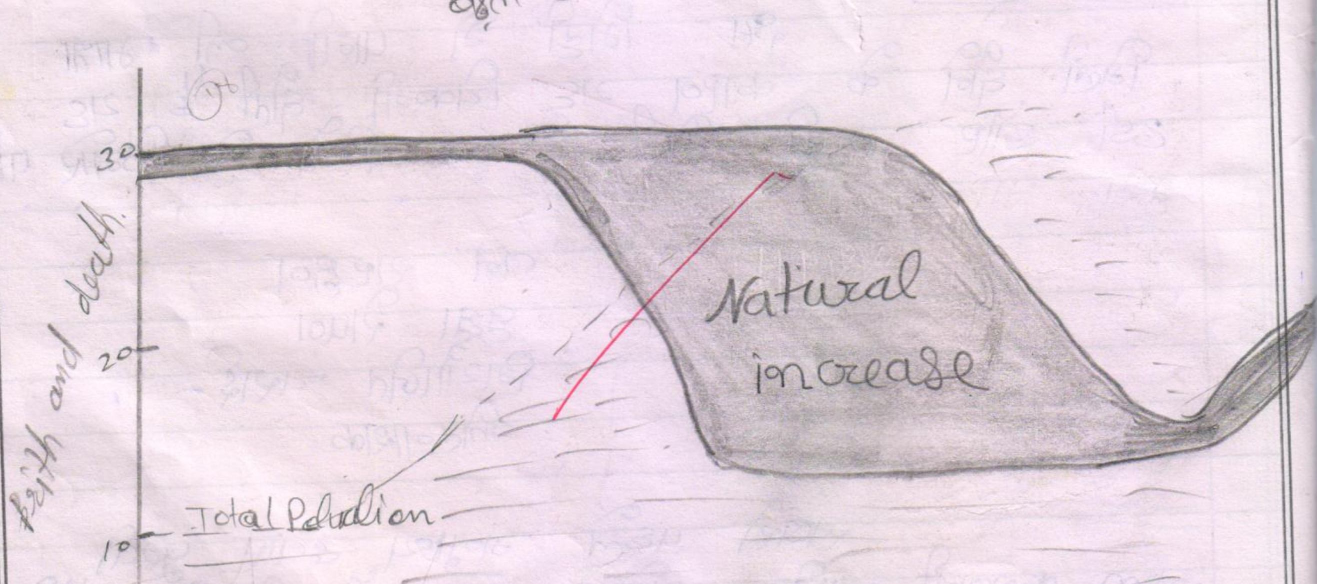
4 मृदा संरक्षण की विधियाँ →

वन सुरक्षण
वृक्षा रोपण
नियोजित चराई
कीटनाशक

परिणाम → सबसे पहले मनुष्य द्वारा पृथ्वी साफ करवानी चाहिए ताकि प्रदुषण और बीमारी न फैले।

Teacher's Signature : 05/06/18


1960
1965
1970
1975
1980
1985
1990
1995
2005
2010
2015
2020
बढ़ती हुई जनसंख्या


Birth and death.
30
20
10
Natural increase
Total Population
stage I
Stage 2.
Stage 3
Stage 4
stage 5

Date 11-6-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 19

विषय → जनसंख्या के विस्फोट रोकने के लिए जन-प्रेरणा

Aim →

Necessary awareness to control Population explosion

उद्देश्य

→ जनसंख्या मे हो रही वृद्धि का शिकार एक ही देश अथवा उनके राज्य ही, अपितु यह समस्या तो विश्व स्तरीय है। बढ़ रही यही जनसंख्या की रोकथाम के लिए विश्व स्तर पर विश्व स्वास्थ्य की ओर से उपाय किए जा रहे है विश्व-भर मे 11 जुलाई का दिन 'विश्व जनसंख्या दिवस' के रूप के रूप मे मनाने के लिए 1987 से कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया है इस दिन विश्व भर के लोगों, सामाजिक, संगठनो, स्वयंसेवी संस्थाओं सहित देशों की सरकारो का ध्यान जनसंख्या के भयानक विस्फोट के प्रति केन्द्रित किया जाता है और बड़े स्तर पर अंतर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्य और जिला स्तर पर शिक्षा और जानकारी का कार्यक्रम बना कर बढ़ रही जनसंख्या के चिंताजनक परिणामो से अवगत कराया जाता है।

उद्देश्य

→ अगर पृथ्वी पर इसी प्रकार विस्फोट होते रहे है तो पृथ्वी पर लोगो का या मानव जीवन समाप्त हो जाएगा।

Teacher's Signature : 12/06/18

1. Retain all mother infant Pairs in care

↓

2. Ensure mother-infant Pairs receive nutritional advice, counseling and Support

↓

3. Know the HIV status of every Mother and infant

↓ HIV+ ↘ HIV–

HIV+ → 4. Ensure optimal ARV coverage for Mother and infant

स्वस्थ
माता
और
बच्चा

जिसको विशेष
स्वास्थ
सुविधाएं
प्राप्त
हुई

Date 18-6-18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 20

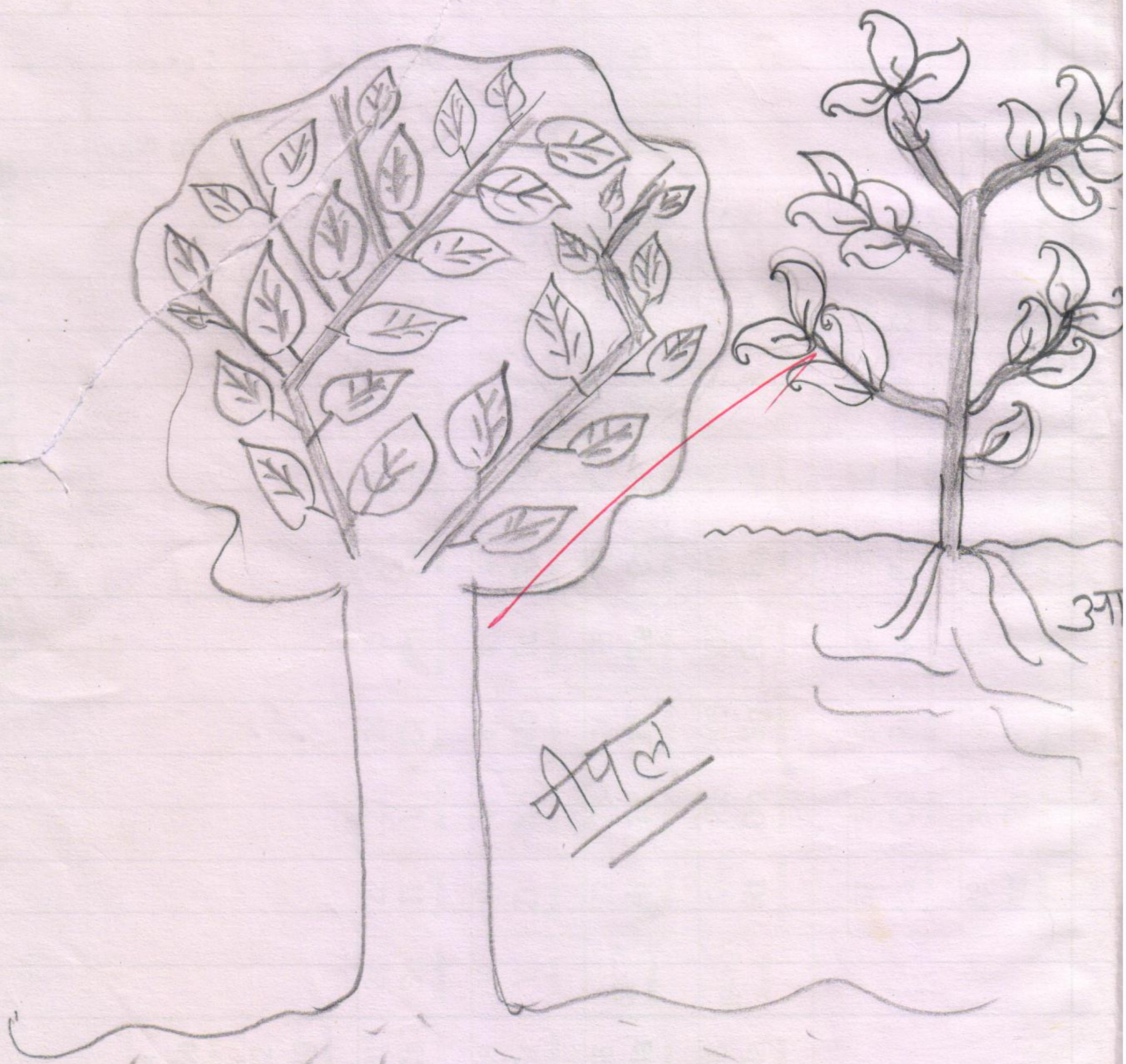
विषय → विशेष स्वास्थ्य - सुविधाएँ प्रदान करने वाली स्वास्थ्य सेवाएँ।

Aim Specialised Health Institutions.

उद्देश्य → लोगो की स्वास्थ्य संभाल के लिए सातवीं पाँच- वर्षीय योजना के अनुसार समाज भलाई सेवाएँ (Social welfare Services) चलाई गई है जिसका मुख्य आधार था - औरतो, बच्चो, बुजुर्गो और अपाहिज व्यक्तियो को स्वास्थ्य की और विशेष ध्यान देना। स्वास्थ्य सेवाओ के क्षेत्र मे निम्नलिखित स्वास्थ्य संस्थाएँ काम कर रही है।

1. बाल - महिला विकास विभाग [Department of Women and child Development]
2. केन्द्रिय समाज कल्याण बोर्ड की और से संगठित बाल विकास योजना [I.C.D.S]
3. राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम [National Familly welfare Programme]
4. माँ और बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम - [Maternity and child Health Programme]

Teacher's Signature : 19/06/18


पीपल

Date 12/02/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 1

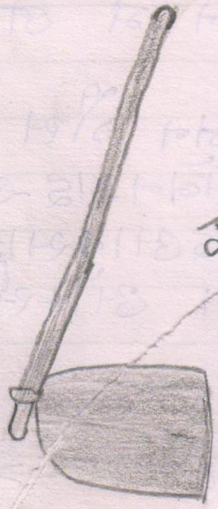
उद्देश्य → पेड़-पौधे का हमारे जीवन में महत्त्व

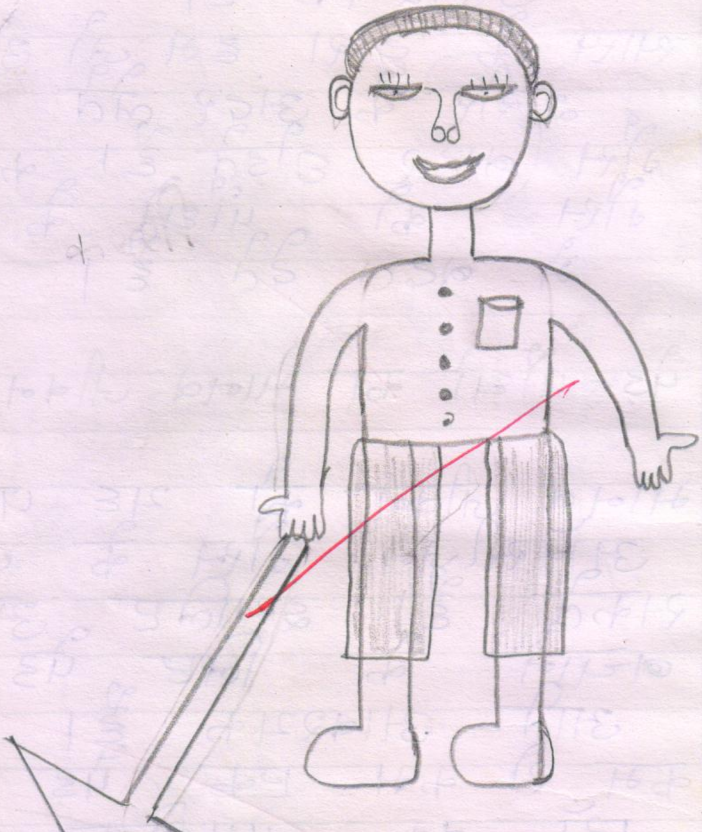
1. **लाभ** → पेड़-पौधो से हमे ऑक्सीजन प्राप्त होती है। जो हमारे जीवन मे अति आवश्यक है।

2. सांस के द्वारा हम जो आक्सीजन गैस अपने शरीर के अंदर लेते है। ~~कॉर्बनडाइ-ऑक्साइड~~ गैस बाहर छोड़ते है। कार्बनडाइआक्साइड गैस को पौधो के द्वारा ऑक्सीजन मे बदल देते है।

3. पेड़-पौधो का मानव जीवन में कर्त्तव्य → प्रत्येक मानव जीवन को यह पता है कि बगैर आक्सीजन गैस के जीवित नही रह सकते है। इसलिए अपने जीवन को बचाने के लिए पेड़-पौधो का होना अति आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति कम से कम एक पेड़ लगाना चाहिए। जहाँ तक मामुकिन हो सके पीपल का पेड़ लगाना चाहिए। क्योंकि यह रात के समय भी ऑक्सीजन छोड़ता रहता है।

Teacher's Signature : 13/02/18





नरेगा में कार्य करता मजदूर

Date 19/02/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 2

उद्देश्य →

नगर-निगम मे H.S.I वर्कर के क्या-क्या कार्य है।

1. जब एक हैल्थ-सैन्टेरी इंस्पैक्टर अपनी ड्यूटी करता है। तो वहाँ को मनरेगा टीम के सभी मेम्बरो को समझाता है। और उनसे कार्य करवाता है। बार-बार उस क्षेत्र का रिकार्ड रखता है। नगर-निगम के अंदर जो बीमारियाँ पनप रही है। या जिस बीमार के पनपने की जिज्ञासा है। उसकी रिपोर्ट अपने नजदीक C.H.C (सामुदिक स्वास्थ्य केन्द्र) के अधिकारी S.M.O को प्रदान करता है।

2. एक H.S.I के अन्दर अपनी दिनचर्य के हिसाब से सुबह 8 बजे से लेकर सॉय के 5 बजे तक अपने कार्य पर पाबंध होता है। नगर-निगम के सदस्यो को उनको उनके कार्य पर भेजता है। और उनके कार्य को Working day में वर्जित करता है।

Teacher's Signature : P 20/02/18

ब्रुश करना

स्नान करना

Date 26/02/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 3

उद्देश्य →

[शरीर की सफाई]

1. स्वास्थ्य के लिए शरीर की सफाई रखना बहुत जरूरी है। शरीर की सफाई एक विज्ञान है।

2. जिसको अपनाकार व्यक्ति अपने शरीर तथा मन को चुस्त - दुरस्त रख सकता है। शरीर की सफाई रखना एक व्यक्ति की जिम्मेदारी है।

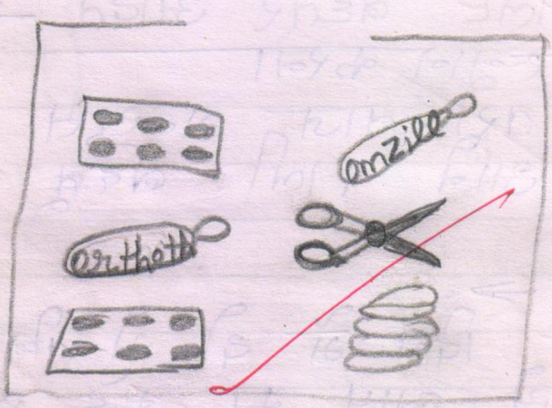
सेहत के लिए बेहतर आदते →

(i) रोजाना स्नान करना इससे आप दिन-भर तरो-ताजा महसूस करेंगे और शरीर से आने वाली बदबू से छुटकारा पांएगे।

(ii) ब्रश करना → दिन में दो से तीन बार ब्रुश करना चाहिए इसे आप का मुंह साफ रखेगा।

(iii) हाथ धोना → अपने हाथो को Dettol साबुन के साथ धोए। खाना खाने से पहले और खाना-खाने के बाद में हाथ धोए। और टायलेट जाने के बाद में हाथ धोए। जिस आप कई बीमारियों से बच सकते है।

Teacher's Signature : 27/02/18



First Aid box

Date 05/03/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 4

उद्देश्य →

[प्राथमिक उपचार]

1. आकस्मिक घटना व रोग से पीड़ित व्यक्ति तत्कालीन रक्षा के लिए दी जाने वाली रक्षा को या सहायता को प्राथमिक उपचार कहा जाता है। प्राथमिक उपचार किसी आकस्मिक हादसे या कुदरती आपदाएँ के समय इस उद्देश्य से अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। जीवन को बचाने स्वास्थ्य की पूर्ण स्थिति में पहुंचने में सहायता देने और स्थिति को अधिक बिगड़ने से विज्ञानी तरीके और कुछ और कुछ और आवश्यक नियमों के अनुसार किया जाता है।

2. प्राथमिक उपचार के नियम →

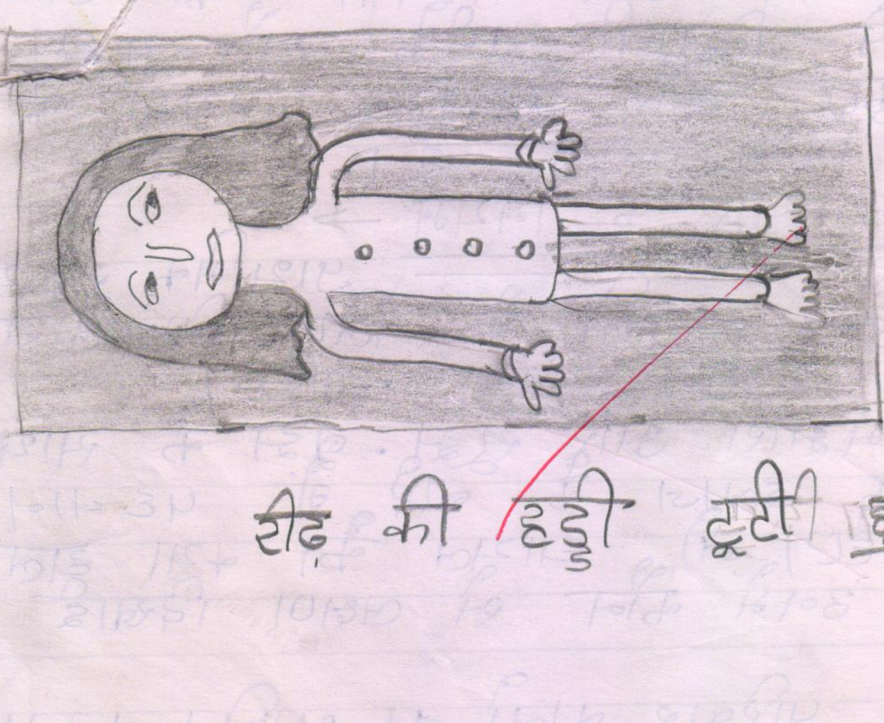
प्राथमिक सहायता देने वाले ट्रेन्ड व्यक्ति के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

(i) उसको समझदारी और सूझ-बूझ के साथ घायलों के इलाज के बारे में पहचान करनी चाहिए। तो घायल का क्या हाल है और उनमे कौन से लक्षण दिखाई देती है।

(ii) घायल के परिवार वालो का सूचित करना चाहिए।

(iii) घायलो को जितना जल्दी हो सके डॉक्टरी सहायता देने के लिए ले जाना चाहिए।

Teacher's Signature : 06/03/18



रीढ़ की हड्डी टूटी हुई

Date 12/03/18 Expt. No.

Expt. Name Page No.

उद्देश्य →

[चोटो का प्रबंध]

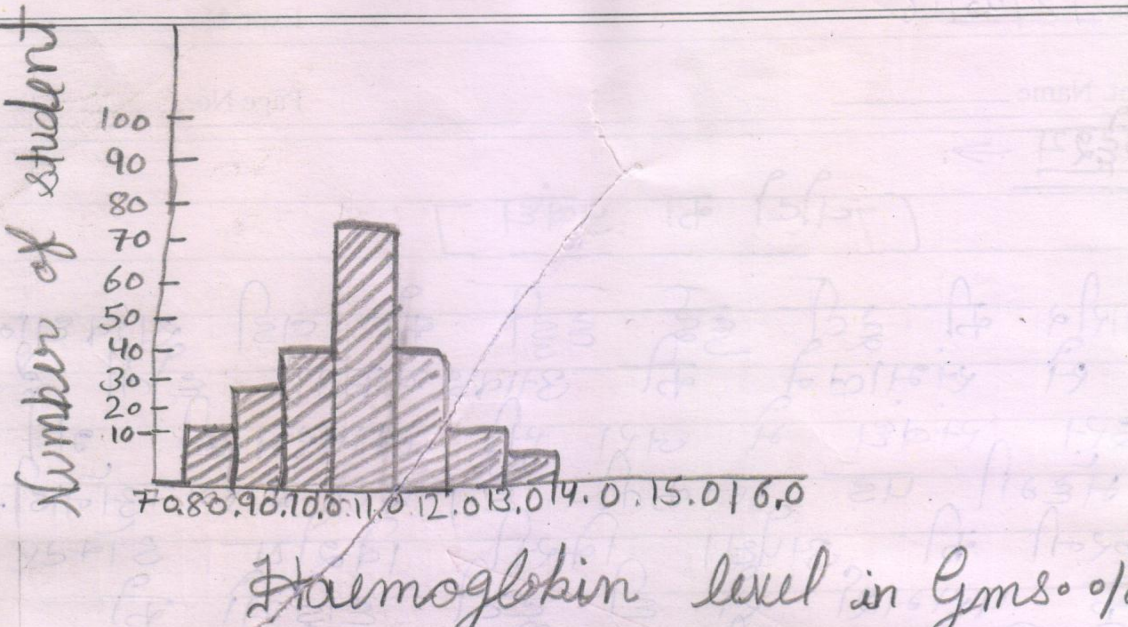
शरीर की टूटी हुई हड्डी को बड़ी सावधानी से संभालने की आवश्यकता होती है। इस संबंध मे जरा सी लापरवाही भी महंगी पड़ सकती है। इस कारण अनाड़ी-पन करनी की अपेक्षा किसी विशेष डाक्टर के परामर्श से ही टूटी हड्डियों को चिकित्सा करनी चाहिए। जो इस प्रकार है।

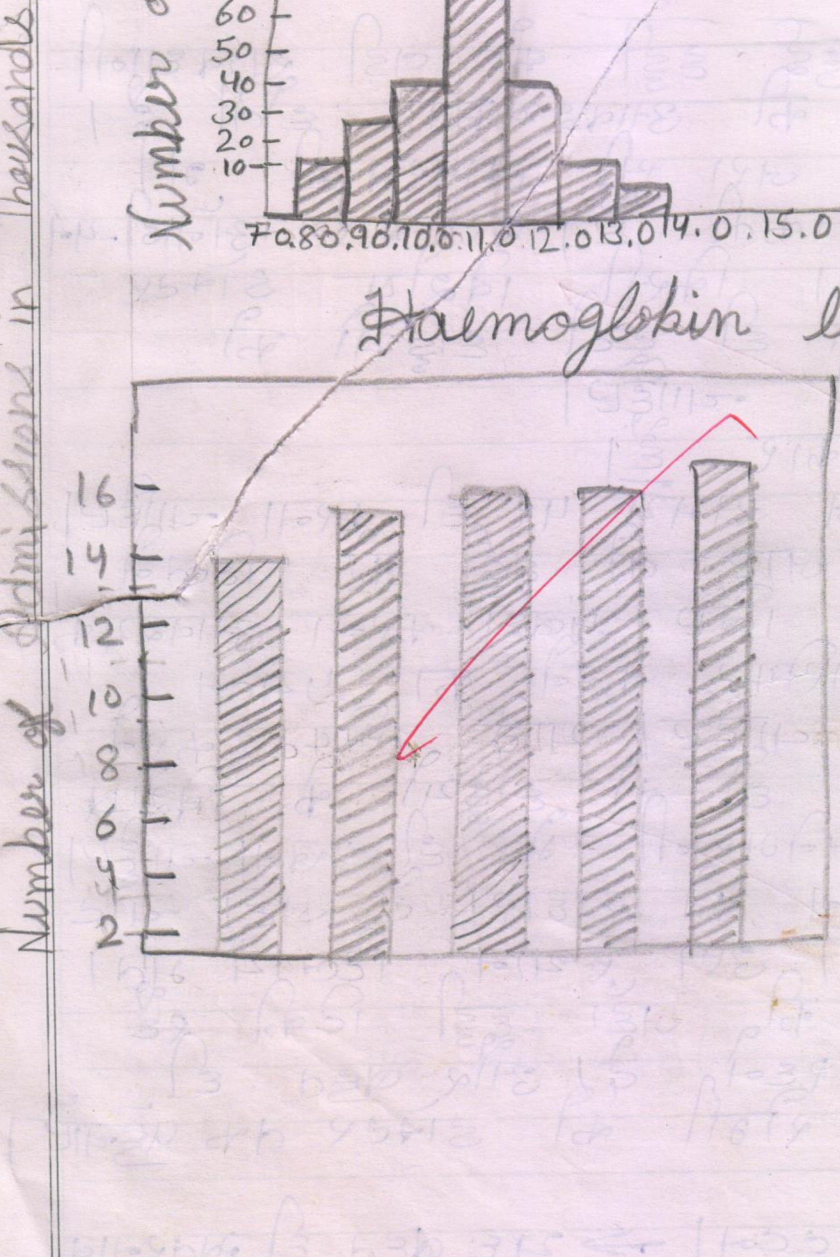
1. टूटने का इलाज समय पर ही करना चाहिए जब हड्डी टूट जाए तो हड्डी को हिलने से बचाने के लिए प्रबंध करना आवश्यक है। रोगी को सिफ्ट करने का प्रयत्न नही करना चाहिए। यादि सिफ्ट करने की आवश्यकता हो तो हड्डियो के विशेष डॉक्टर की निगरानी मे ही रखना चाहिए।

2. चोट वाले स्थान को सहारा दे जहां चोट लगी हुई है। उस स्थान हिलाये मत। प्रयत्न करे की जहां हड्डी टिकी रहे वही टिकी रहने दे और बहुत ही सावधानी से रोगी को डाक्टर तक पहुंचाए।

3. रीढ की हड्डी को टूटना → यह बहुत ही खतरनाक होती है। कई बार रीढ की हड्डी से नशे इतनी प्रभावित हो जाती है।

Teacher's Signature : 13/03/18


Number of student
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
7.0 8.0 9.0 10.0 11.0 12.0 13.0 14.0 15.0 16.0
Haemoglobin level in Gms %


Number of Admissions in Thousands
16
14
12
10
8
6
4
2

Date 19/03/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 6

उद्देश्य →

[स्वास्थ्य आँकड़े]

1. हैल्थ सैनेटरी इंस्पेक्टर को अपनी ड्यूटी के समय किए गए स्वास्थ्य संबंधी कार्य का विवरण करना पड़ता है। सैनेटरी इंस्पेक्टर को इस ड्यूटी के समय कई प्रकार लगा मरीजो का B.P देखता है।

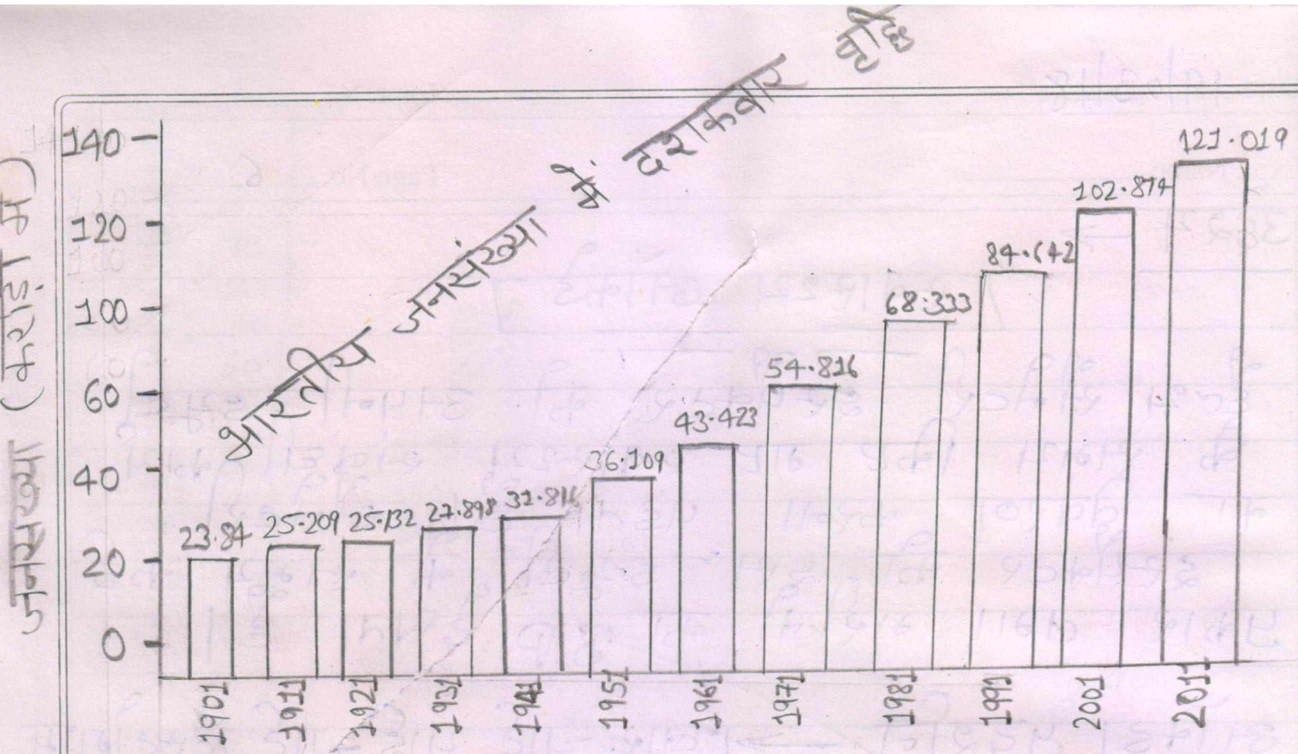
2. आँकड़ा प्रदर्शन → [बार-चार्ट, पाई-चार्ट, हिस्टोग्राम, ओगिव]

इकट्ठे किए गए सैहत आँकड़ो को प्रदर्शित करने का अलग-अलग ढंग है। आँकड़ो में इकट्ठी की गई सूचना को समझना हमारे लिए कठिन है। इस लिए सर्वे द्वारा इकट्ठे किये गए Data को चार्ट मे दर्ज करने या Bar-Graph बना कर आसानी से समझ सकते है।

जैसे [चार्ट, Table]

जीवित लड़के	औरते	प्रतिशत
1	17	7.6
2	102	45.5
3	66	29.5
4	30	13.4
5	6	2.7
6	1	0.4

Teacher's Signature : 20/03/18



जनसंख्या गणना	जनसंख्या (करोड़ों में)	जनसंख्या वृद्धि % में
1901	23.84	1.05
1911	25.13	5.57
1921	25.13	0.35
1931	27.90	11.00
1941	31.87	14.22
1951	35.81	14.31
1961	43.92	12.31
1971	54.82	24.80
1981	68.33	24.74
1991	84.64	23.50
2001	102.86	21.54
2011	121.09	17.64

जनसंख्या में वृद्धि

Date 26/03/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 7

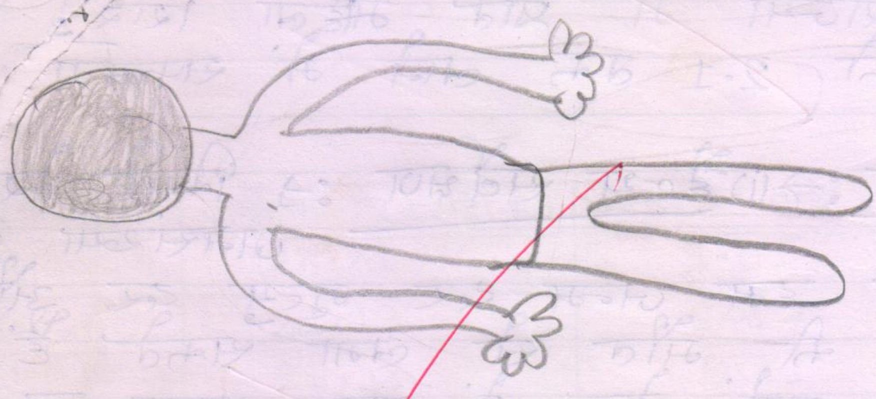
उद्देश्य :→ जनसंख्या में वृद्धि और हैल्थ सर्वेक्षण।

जनसंख्या वृद्धि को नियंत्रित करना सामाजिक-आर्थिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए लिहाज से ~~अतंत्य~~ ~~अम~~ अतयंत महत्त्वपूर्ण है और यह हर्ष का विषय है कि भारत ने इस दिशा बेहतरीन प्रगति की है। हाल ही में आए जिला स्तरीय घर और सर्वे के आंकड़ों से उम्मीद बनी है कि 2017 तक नौ राज्यों में प्रति महिला शिशु जन्म दर को 2.1 तक लाने में सफलता मिल जाएगी।

परिणाम :→ (i) हैल्थ सर्वेक्षण :→ किसी देश में जनसंख्या बढ़ने का अनुपात हम जन्म दर मृत्यु दर और माँ बच्चों की मौत से लगा सकते हैं। ये आँकड़े हमें देश में हर साल बढ़ रही आबादी के बारे में जानकारी देते हैं। हम अपने देश में हर दस साल के पश्चात जनसंख्या सर्वे करवाते हैं।

(ii) जन्म रजिस्ट्रेशन :→ आबादी का बढ़ना हमारे देश में प्रचलित जन्म दर से देखते हैं कि देश में साल के दौरान कितने जीवित बच्चों ने जन्म लिया है। जन्म लेने वाले प्रत्येक बच्चे कि जन्म-रजिस्ट्रेशन की जाती है।

Teacher's Signature : P 27/03/18



सिर में गंभीर चोट

Date 02/04/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 8

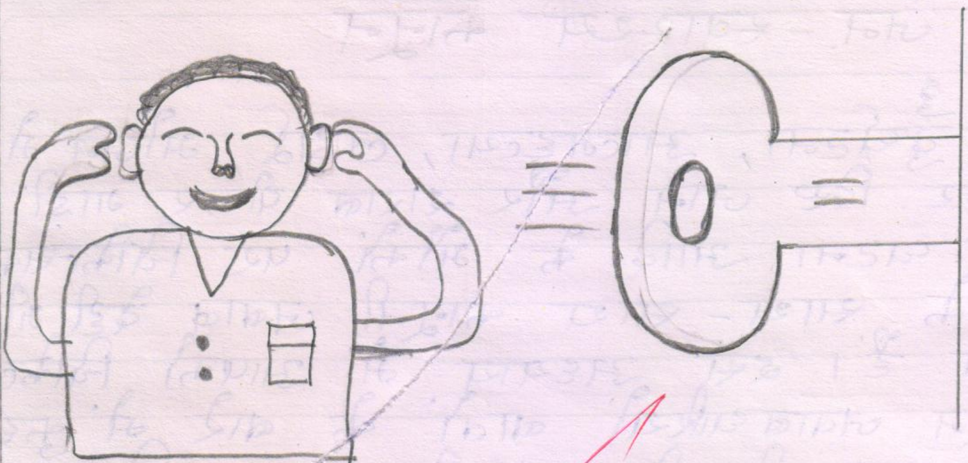
<u>उद्देश्य</u> :→ जन - स्वास्थ्य कानून

<u>विषय</u> :→ दुर्घटना, आत्महत्या, लड़ाई, भोजन में जहर दिए जाने और शराब पीकर गाड़ी चलाने की घटना आदि के मौकों पर चिकित्सक सहायता के साथ-साथ कानूनी जबाब देही भी जरूरी होते हैं। इस अध्याय में आपको चिकित्सय और कानून जबाबधारियों बातों के बारे में कुछ बुनियादी जानकारी दी जाएगी। ऊपर जिन-2 दुर्घटनाओं की सूचि दी गई है। उनमें से किसी घटना के होने का पता चलते ही उस घटना से संबंधित पुलिस, थाने और गाँवों के पटवारी को तुरंत किसी भी माध्यम से सूचना दी जानी चाहिए। घटना दर्ज होने के बाद पुलिस मामले को चिकित्सय राय के लिए सरकारी डॉक्टरों के पास भेजती है।

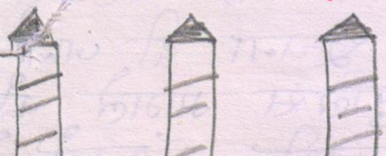
<u>परिणाम</u> :→ गंभीर चोट जो पुलिस हस्तक्षेप के मामले हैं।

• हड्डी टूटना, • चेहरा बिगाड़ दिया जाना, • हाथ पैर या किसी भी संवेदना का खो देना, • वृषण निकाल दिया जाना या आहत होना, • दाँत टूटना, • कोई भी चोट जिसको जान से खतरा हो सकता है, • किसी भी धारदार चीज जैसे चाकू से चोट लगना। इस तरह की चोटों से व्यक्ति को बहुत हानि उठानी पड़ती है।

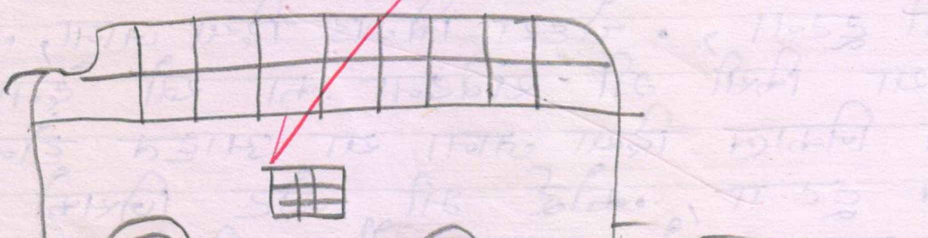
Teacher's Signature : 08/04/18



शोर से परेशान



पटाखों का धुआँ



निकलता हुआ धुआ

Date 09/04/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 9

उद्देश्य :→ शोर का मानवीय जीवन में खलल

हमारे इर्द-गिर्द अनेकों अवाजें, शोर निकलता सुनाई देता है। यातायात का शोर बिमानों की गिड़गड़ाहट और बिस्फोट की गूँज हमारे जीवन में सामान्य हैं। आतिशबाजी और पटाखों का शोर और उनमें से निकलने वाली बिषैली गैसें केवल मनुष्य के लिए ही नहीं अपितु वातावरण और आस-पास रहते सभी जीव-जंतु उसे प्रभावित होते हैं। ये बिषैले तत्व और मारक गैसें हमारे शरीर के बिभिन्न अंगों पर बुरा प्रभाव डालती हैं।

परिणाम :→ शोर के स्रोत :→

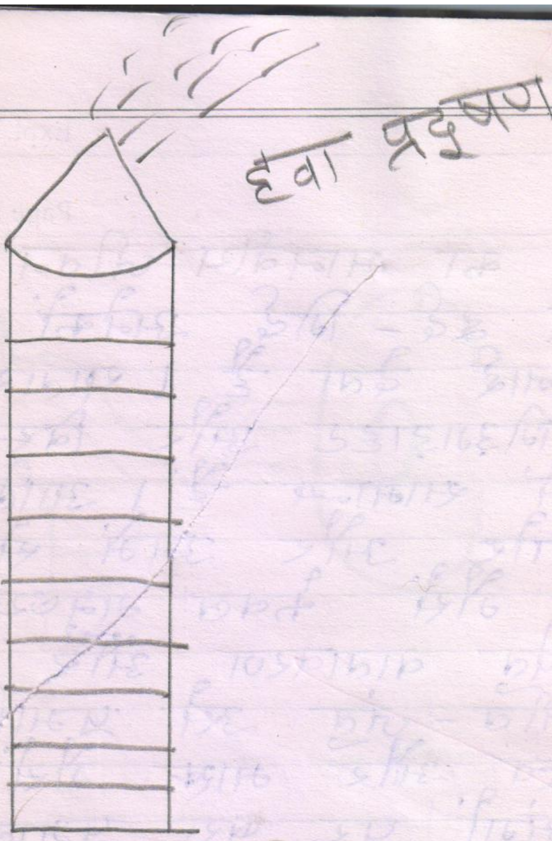
(i) घर का शोर :→ घर में कई व्यक्ति ऊँचे-ऊँचे रेडियों या टी.वी. लगाकर रखते हैं।

(ii) वाहनों का शोर → सड़कों पर चलते वाहन, रेल-गाड़ियाँ, हवा में उड़ते हवाई जहाज अक्सर शोर पैदा करते हैं।

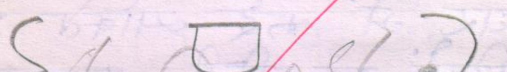
(iii) उद्योगों का शोर → कई उद्योग ऐसे हैं जहाँ रहना मुश्किल हो जाता है। हर समय उनका शोर जीवन को दुर्बल कर देता है।

(iv) धार्मिक स्थानों का शोर → यह एक ऐसा शोर है जो गली-मुहल्ले, गाँव में मौजूद है। इसे बच्चे की पढ़ाई प्रभावित होती है।

Teacher's Signature : P 10/04/18



चिमनी से निकलता धुआँ



पानी का प्रदूषण

Date 16/04/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 10

उद्देश्य → हवा और पानी को प्रदुषित रहित करने के कारण

विषय :→

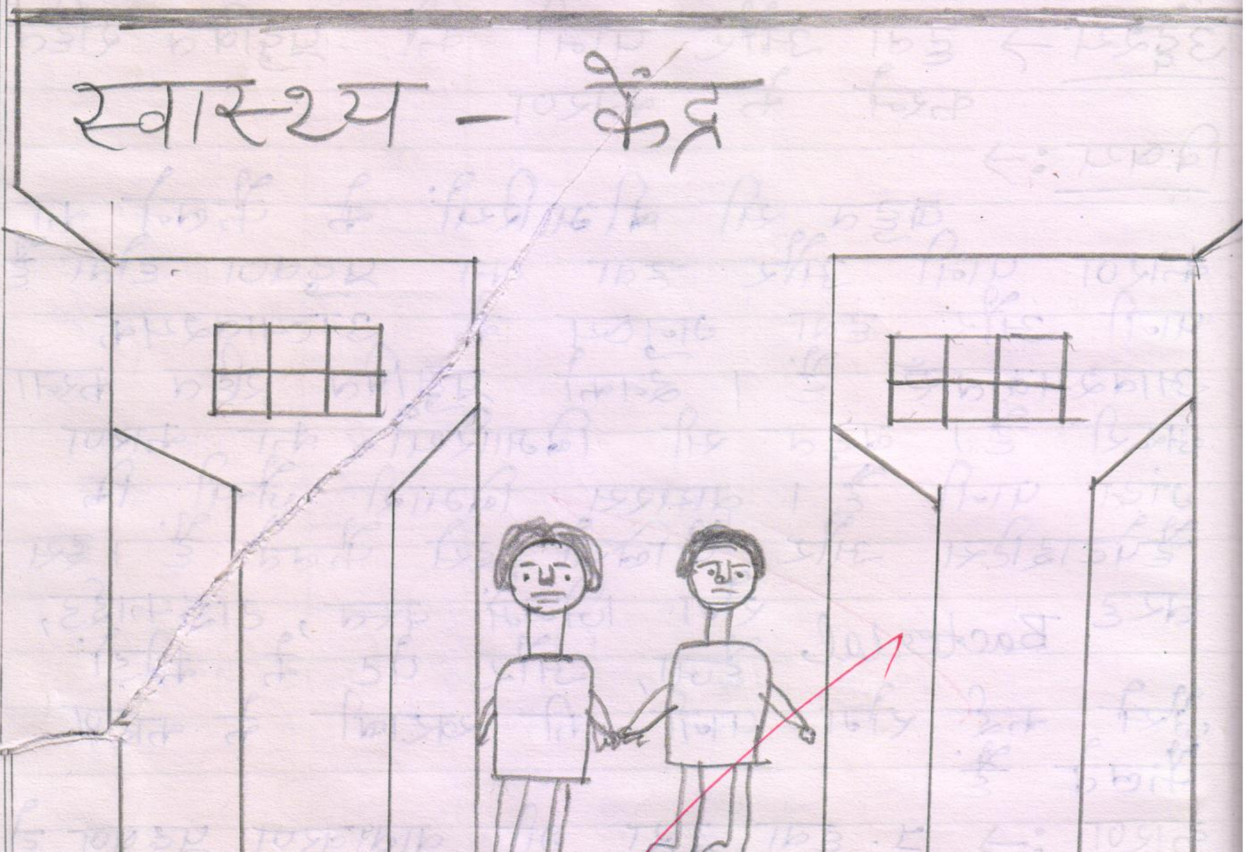
बहुत सी बीमारियों के फैलने का कारण पानी और हवा का प्रदुषण होता है। पानी और हवा मनुष्य के अत्यावश्यक आवश्यकताएँ हैं। इनको प्रदुषित रहित करना जरूरी है। बहुत सी बिमारियों का कारण गंदा पानी है। वायरस बिमारी जैसी कि हैपेटाइटिस और पोलियो इसे फैलते हैं। इस तरह Bacterial रोग जिनमें दस्त, टाइफाईड, हैजा, और पेट के कीड़ों जैसे कई रोग पानी की खराबी के कारण फैलते हैं।

कारण :→ 1. हवा द्वारा भी वातावरण प्रदुषण हो जाता है।

2. घरों में जलाने वाला कोयला, लकड़ी और तेल।
3. उद्योगिक चिमनियों से निकलने वाला धुआं, जैसे प्रदुषित धुआं।
4. बस, मोटर, ट्रक और टैम्पुओं का धुआँ आदि।

इस सब वस्तुओं से हवा प्रदुषित हो जाती है और वातावरण में कार्बनडाइऑक्साइड की मात्रा धुल और प्रदुषित धुआँ फैल जाता है। रोकने के लिए एक्ट के अधीन कुछ कारखानों घरेलू समान वाहनों आदि को प्रबंध करते हैं।

Teacher's Signature : R 17/04/18


स्वास्थ्य - केंद्र

Date 23/04/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 11

उद्देश्य :→ जन स्वास्थ्य प्रशासन

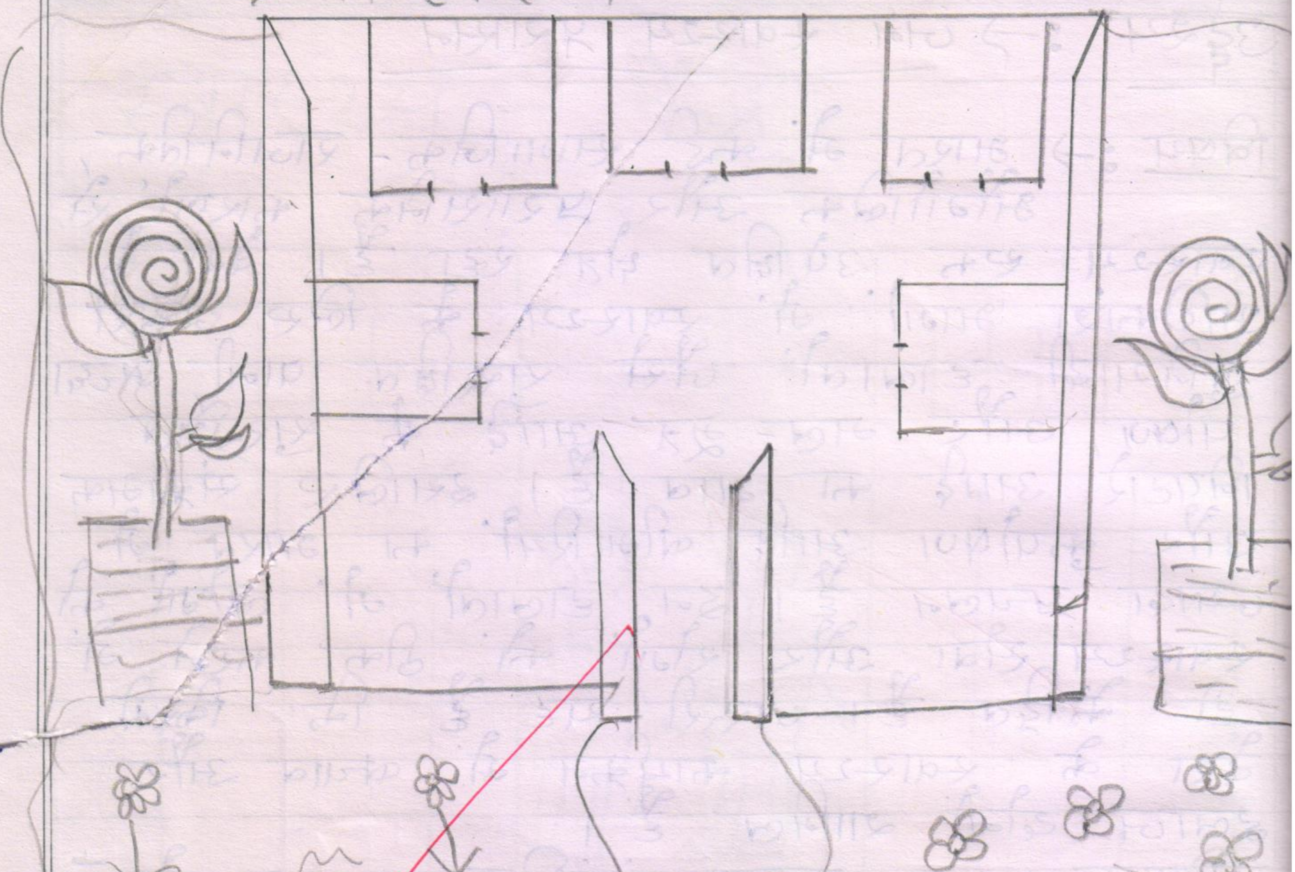
विषय :→ भारत में कई सामाजिक- राजनीतिक, भौगोलिक और प्रशासनिक कारणों से स्वास्थ्य एक उपेक्षित क्षेत्र रहा है। देश के अधिकांश भागों में स्वास्थ्य के लिए जरूरी बुनियादी हालातों जैसे सुरक्षित पानी अच्छा पोषण, और मल- मूत्र आदि के सुरक्षित निपटारे आदि का भाव है। इसलिए संक्रामक और कुपोषण आदि बीमारियों का भारत में ज्यादा प्रचलन है। इन हालातों में लोगों को स्वास्थ्य सेवा और रोगों को ठीक करने में ही केंद्रित है। जरूरी यह है कि किसी देश के स्वास्थ्य कार्यक्रम में बचाव और इलाज दोनों शामिल हैं।

परिणाम :→ 1. बचाव संबंधित स्वास्थ्य सेवाएँ जैसे टीकाकरण, महामारियों से बचाव और सार्वजनिक स्वास्थ्य के उपाय किए जाना शामिल होता है।

2. स्वास्थ्य बढ़ाना, जैसे की पोषण संबंधी कार्यक्रम और स्वास्थ्य जीवन शैली को बढ़ावा देना।
3. स्वास्थ्य शिक्षा और जानकारी।
4. सही प्राथमिक इलाज।
5. सही समय अस्पताल में भेजना।

Teacher's Signature : 24/04/18

ग्रामीण स्वास्थ्य केंद्र



Date 01/05/18 Expt. No.

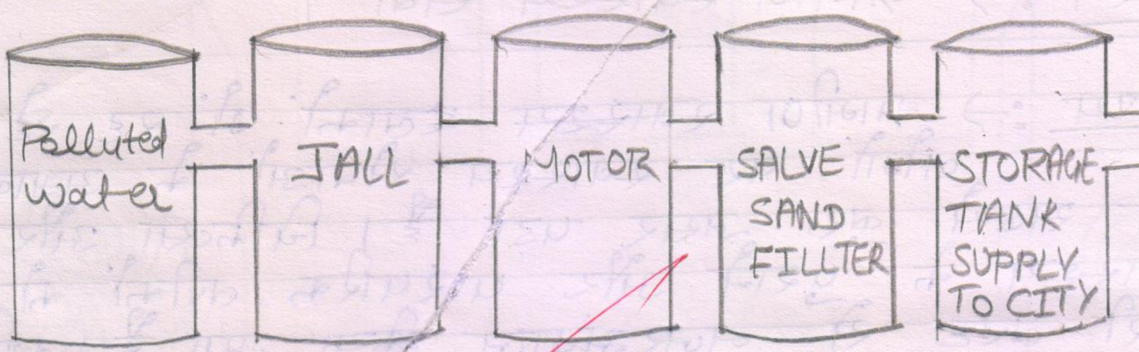
Expt. Name Page No. 12

उद्देश्य :→ ग्रामीण स्वास्थ्य सेवा।

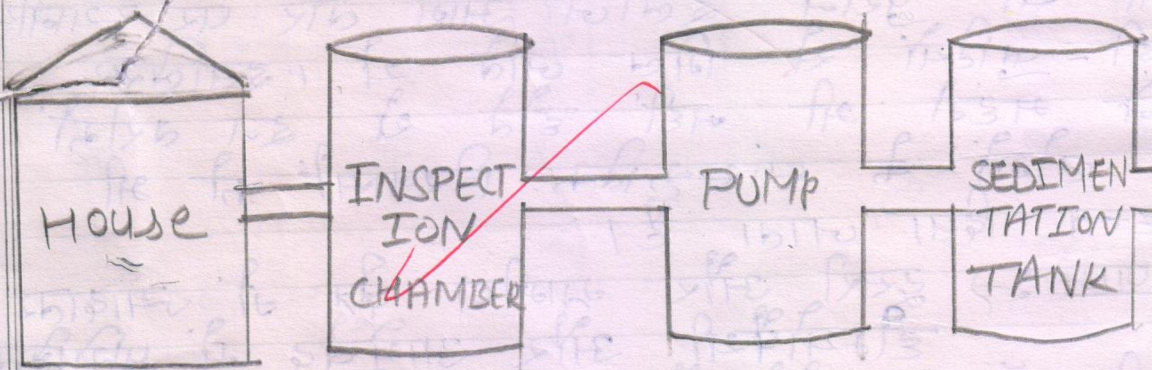
विषय :→ ग्रामीण स्वास्थ्य इलाकों में रह रहे लोगों पर स्वास्थ्य सेवाओं के अभाव का सबसे बुरा असर पड़ा है। चिकित्सा और स्वास्थ्य के पुराने और पारंपरिक तरीकों को पूरी तरह से नजरअंदाज किया गया है। जबकि ये आसानी से प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं के साथ जोड़े जा सकते थे। इलाज और आगे स्वास्थ्य के पारंपारिक तरीकों को ध्यान से आगे बढ़ना चाहिए। जैसे कि चीन में किया गया था पुराने इलाज आम तौर पर स्थानीय जड़ी-बुटियों से मिल जाते थे। इसलिए उतने महंगे भी नहीं होते थे इन तरीकों में लोगों के सांस्कृतिक विश्वासों को भी महत्त्व दिया जाता है।

परिणाम :→ दूसरी और ग्रामीण क्षेत्र में ज्यादातर होम्योपैथी और आयुर्वेद में प्रशिक्षित निजी डॉक्टर होते हैं। ये लोग बिना पूरी जानकारी के एैल्योपैथिक दवाई देते है। साथ ही निजि स्वास्थ्य सेवाएं महंगी है। एक बीमार व्यक्ति काम नही कर पाता इसलिए परिवारीकी आमदनी घटती है। ऐसी में महंगे इलाज से बोझ बढ़ जाती है। दुर दराज में स्वास्थ्य केन्द्र तक जाने में किराया आदि भी खर्च हो जाती है।

Teacher's Signature : 02/05/18



WATER PURIFICATION PLANT



नैशनल हैल्थ प्रोग्राम

Date 07/05/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 13

उद्देश्य :→ नैशनल हैल्थ प्रोग्राम

विषय :→ भारत में विकास कार्य शुरू करने के लिए पाँच वर्षीय योजनाऐं चल रही है। पहली पाँच - वर्षीय योजना सन् 1951-1956 के दौरान चालू की गई थी। ~~1951~~ 1997 तक आठ पाँच वर्षीय योजनाएँ के अधीन विकास कार्य किए जा चुके हैं। पाँच - वर्षीय योजनाओं का मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य कार्यक्रम विकास के लिए निम्नलिखित अनुसार है।

परिणाम →

आबादी को बढ़ाने से रोकने के लिए स्वास्थ्य संस्थाएँ स्थापित करना और लोगों की स्वास्थ्य संभाल के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, ग्रामीण अस्पताल, डिस्पेंसरियाँ और उप - स्वास्थ्य केन्द्र स्थापित करने। छूत की बीमारियों और अन्य बीमारियों पर नियन्त्रण करना और उनको समाप्त करने के यत्न करना। देश की जन - शक्ति के अच्छे स्वास्थ्य को विकसित करना।

भारत में 7 वीं पांच - वर्षीय योजना के अधीन 1985 में स्वास्थ्य सुविधाएँ देने संबंधी राष्ट्रीय कार्यक्रम स्थापित किए गये थे।

Teacher's Signature : 08/05/18

सफाई अभियान

राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम

Date 14/05/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 14

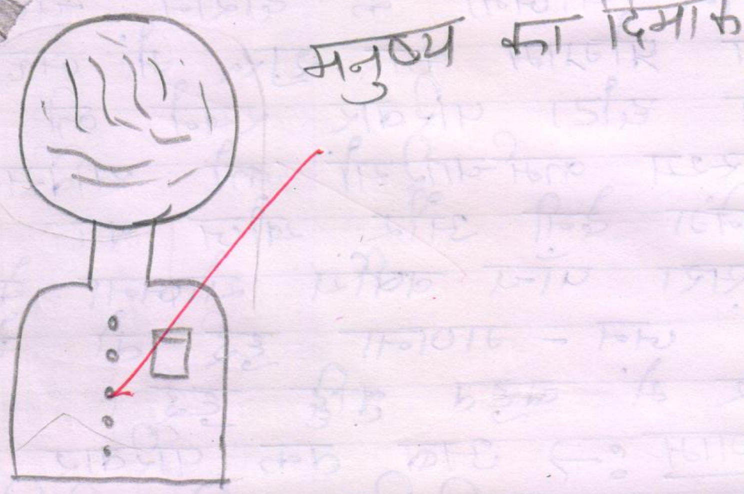
उद्देश्य :→ राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम

विषय :→ भारत सरकार द्वारा National Family Planning Programme 1953 में पहली पाँच वर्षीय योजना के दौरान चलाया गया था। इस प्रोग्राम का शुरू में लक्ष्य था कि लोगों को छोटा परिवार रखने की शिक्षा देना। स्वास्थ्य कर्मचारियों को सर्विस के दौरान ट्रेनिंग देनी और खोज का काम करना। फिर तीसरा पाँच वर्षीय योजना के दौरान 1961 में जन-गणना हुई तो देश में जनसंख्या दर में बहुत वृद्धि हुई।

परिणाम :→ अब तक परिवार कल्याण की अधिनियम निम्नलिखित प्रगति दर्ज की गई है।

1. कार्यक्रम के अधीन 2.95% करोड़ ऑप्रेशन किए गए है।
2. 1976-77 तक 90.1691 गर्भपात किए गए है।
3. 1977-~~78~~ तक 2 करोड़ 93 लाख जन्म रोके गए हैं।

Teacher's Signature: 15/05/18


मनुष्य का दिमाक

Date 21/05/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 15

उद्देश्य :→ मानवीय व्यवहार विज्ञान

विषय :→ मानवीय स्वभाव → शरीर और मन के विचारों से किसी व्यक्ति का स्वभाव बनता है। मानवीय स्वभाव किसी न किसी उत्तेजना के उत्तर में Response के आधार ~~म~~ पर होता है जैसे एक बच्चा देखता है कि कुत्ता उस तरफ दौड़ा आ रहा है। उसको देखते ही बच्चा उसके आगे दौड़ने लग जाता है। और कुत्ते को देखना बच्चे के लिए उत्तेजना है और बच्चा का दौड़ना Response है। व्यक्ति के मन में और शरीर में Response पैदा होने के कारण इस प्रकार हैं।

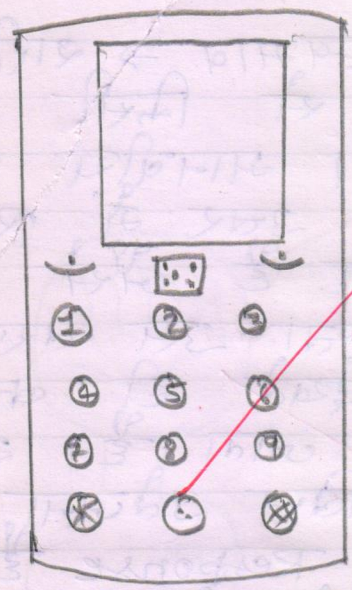
(i) शारिरीक → आदतें और गुण
(ii) जीवक → भावना, अहसास और तनाव
(iii) भौतिक → तर्क, विचार और सोच

परिणाम :→

मानवीय स्वभाव को प्रभावित करने वाली बातें → मानवीय स्वभाव बहुत उलझा हुआ है कई बातें इसको प्रभावित करती हैं जो निम्नलिखित प्रकार हैं।

(i) वातावरण, (ii) मन के विचार और अहसास, (iii) आवश्यकताएँ, (iv) प्रेरणा, (v) बौद्धिक विकास, (vi) इच्छाएँ, (vii) फुटकल कारण।

Teacher's Signature : P 22/05/18



टेलिफोन (संचार का साधन)

माइक के साथ संचार

Date 28/05/18 Expt. No.

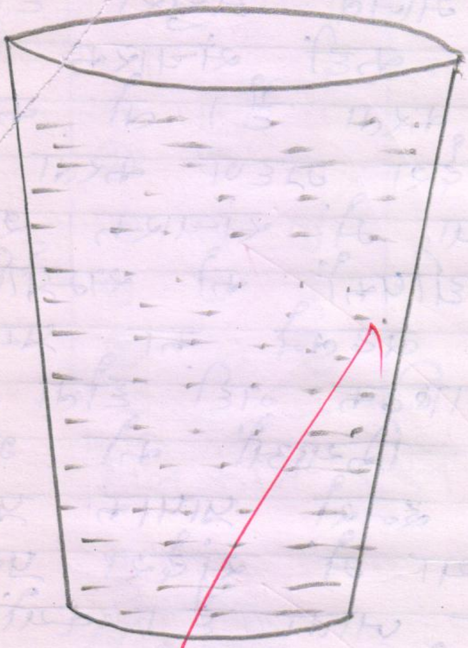
Expt. Name Page No. 16

उद्देश्य :→ स्वास्थ्य शिक्षा

विषय :→ संचार मानवीय जीवन की बुनियादी जरूरतों में से एक है। अपने समाज में स्थिति में मानव अधुरा होता है। अपने समाज में मानव कहीं संचारक के रूप में संदेश सम्प्रेषित करता है। तो कहीं प्रापक के रूप में संदेश ग्रहण करता है। संचार प्रक्रिया में प्रक्रिया में संचारक शाब्दिक संकेतों के रूप में उद्दीपकों को सम्प्रेषित कर प्रापक के व्यवहार को बदलने का प्रयास करता है। संचार केवल शाब्दिक नहीं होता है बल्कि इसमें उन सभी क्रियाओं को भी सम्मिलित किया गया है। इनसे प्रापक प्रभावित होता है। संचार प्रक्रिया में संदेश प्रकारों का वर्गीकरण किया जाता है। क्योंकि मानव एक दो लोगों से एक किस्म का किसी समुह सामुहिक के साथ अन्य किस्म का व्यवहार है। संचार प्रक्रिया में शामिल लोगों की संख्या के आधार पर संचार मुख्य चार प्रकार का होता है।

प्रकार :→ (i) अंत: वैयक्तिक संचार
(ii) अंतर वैयक्तिक संचार
(iii) समुह संचार
(iv) जनसंचार

Teacher's Signature : 29/05/18



स्वच्छ पानी

Date 04/06/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 17

उद्देश्य :-> हैल्थ सैनेटरी इंस्पैक्टर का लोगों को स्वस्थ जीवन की स्वास्थ्य शिक्षा देना

विषय :->

शरीर की स्वास्थ्यता और सुंदरता की निर्भरता कई बातों पर है यदि हम शारिरिक रूप से निरोग देखने में हृष्ट-पुष्ट और सुंदर दिखाई देना चाहते हैं तो हमें जीवन में कुछ एक स्वास्थ्य सिद्धांतों का पालन करना पड़ेगा। एक हैल्थ सैनेटरी इंस्पैक्टर लोगों को जहाँ आस-पास घर-बाहर और वातावरण स्वच्छ रखने के लिए शिक्षित करता है। वही रोगों का प्रकोप कम होता है। यदि हम रोगों से बचे रहेंगे तो स्वाभाविक है कि हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा होगा और शरीर की सुंदरता दिखाई देगी। इसलिए हैल्थ सैनेटरी इंस्पैक्टर बढ़े स्तर पर लोगों को स्वास्थ्य के संबंध में संबंध में शिक्षित कर सकता है।

परिणाम :-> सर्वप्रथम प्रात: पानी का गिलास पानी लाभदायक है। प्रात: सैर करने जाना कम से कम 3-4 मील सैर करना लाभदायक है। घर में भी हम नियमित व्यायाम कर सकते है। व्यायाम करने के पश्चात् नींबू पानी पीने ठीक रहता है। भोजन में हमें Vitamin-C की मात्रा अवश्य लेनी चाहिए।

Teacher's Signature : 05/06/18

जुखाम का शिकार

Date 11/06/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 18

उद्देश्य :→ स्वाइन फ्लू

विषय :→ स्वाइन इन्फ्लूएन्जा सुअरों में एक श्वास संबंधी रोग है। जो टाइप A इन्फ्लुएन्जा वायरस द्वारा होता है और सुअरों में नियमित रूप से फैलता है। मनुष्य को आमतौर पर स्वाइन फ्लू नहीं होता है। लेकिन मानवीय संक्रमण हो सकते हैं। तथा होते हैं। स्वाइन फ्लू वायरस व्यक्ति से व्यक्ति को फैलने की जानकारी पहले भी प्रकाश में आई है।

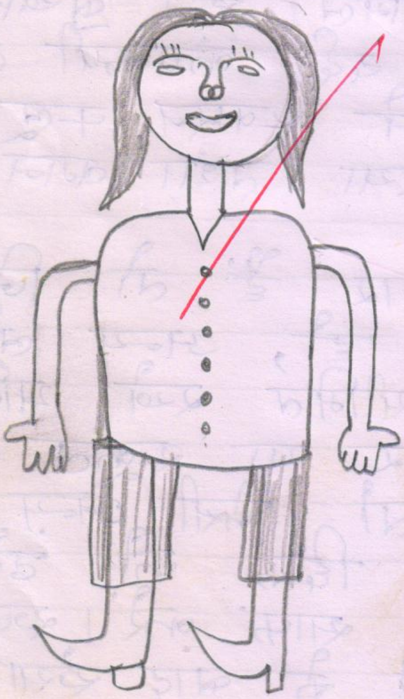
लक्षण :→ लोगों में स्वाइन फ्लू के लक्षण सामान्य मानवीय फ्लू के समान ही होते हैं तथा इनमें शामिल है। बुखार, कफ, गला खराब, शरीर में दर्द, कंपकंपी तथा थकावट। कुछ लोगों ने स्वाइन फ्लू से जुड़े लक्षणों में डायरिया, तथा वमन भी बताए हैं।

परिणाम :→ यदि आप बीमार हैं तो जितना अधिक संभव हो, अन्य लोगों से अपने संपर्क को सीमित रखे यदि बीमार हो तो काम पर या स्कूल न जाएं। यदि टिशू न हो तो किसी अन्य वस्तु से अपनी खांसी तथा छींक को ढकें। उसके बाद अपने हाथ साफ करें। एवं प्रत्येक बार खांसने या छींकने के बाद ऐसा करें।

Teacher's Signature : 12/06/18

शरीर का भार

Wait for Machine



शरीर की लंबाई मापना

Date 18/06/18 Expt. No.

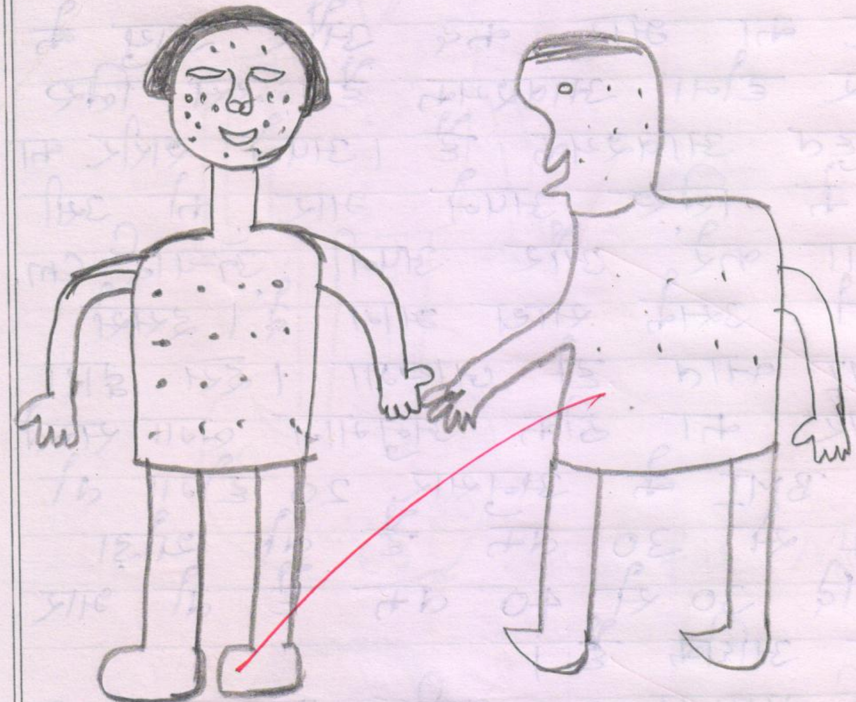
Expt. Name Page No. 19

उद्देश्य :→ शरीर का भार मापना

विषय :→ शरीर का भार कद और आयु के अनुसार होना आवश्यक है। इस लिए यह जानना बहुत आवश्यक है। अपने शरीर का भार जानने के लिए अपने भार को उसी के साथ गुणा करें और अपनी ऊँचाई cm. में जितनी हो, उसके साथ भाग दें। इससे हमें अपना BMI ज्ञात हो जाएगा। इस द्वारा आप अपने भार का ठीक अनुमान लगा सकते हैं। यदि भार BMI के अनुसार 20 होगा तो ठीक, यदि 24 से 30 तक है तो थोड़ा अधिक है। यदि 30 से 40 तक है तो भार आवश्यकता से अधिक है।

शरीर की लंबाई मापना → शरीर का कद आयु के अनुसार होना आवश्यक है। इसलिए यह जानना बहुत आवश्यक है अपने शरीर की लंबाई जानने के लिए अपने शरीर की लंबाई उसी के साथ गुणा करेंब और अपनी ऊँचाई जितनी हो उसी के साथ भाग दें।

Teacher's Signature : P 19/06/18



छूत के रोग

Date 25/06/18 Expt. No.

Expt. Name Page No. 20

उद्देश्य :-> छूत निवारण और कीटाणु निवारण विधि

विषय :-> छूत - निवारण विधि -> इससे अभिप्राय यह है कि बीमारी के जीवाणुओं को खत्म करना ताकि वे छूत फैलाने के समर्थ न रहें। इस काम के लिए अलग - अलग तरीकों तथा रसायनों का प्रयोग किया जाता है। छूत - निवारण विधि निम्नलिखित चार प्रकार की है।

विधि -> 1. प्राकृतिक -> तेज हवा तथा सूर्य की गर्मी छूत को खत्म करने के कुदरती तरीके हैं। सूर्य की actinic कर देती है। गलघोंटू सूक्ष्म परजीवी एक घंटे में सूर्य की सीधी गर्मी में नष्ट हो जाते हैं।

2. भौतिक -> इन विधियों में बीमारी की छूत नीचे लिखे तरीके से नष्ट की जाती है।

(i) खुश्क गर्मी :-> इस तरीके के दो विधियां प्रयोग की जाती है। (i) जला कर, (ii) गर्म खुश्क हवा के साथ छूत की बीमारी नष्ट की जाती है।

(ii) नम गर्मी :-> इस तरीके में (i) उबालने के साथ- 5-10 मिनटों में ही बीमारी के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। (ii) भाप के साथ भी कीटाणु जल्दी नष्ट हो जाते हैं।

(A) High Pressure Disinfection

(B) Thresh's Current Steam Disinfection

Teacher's Signature : 26/06/18