# मेरी उड़ान, मेरी पहचान

## गति, ज्ञान और मुस्कान

SIMPLY SPORT

# की कार्यपुस्तिका

# आभार

मेरी उड़ान, मेरी पहचान – गति, ज्ञान और मुस्कान कार्यपुस्तिका Play to Be Active for Life परियोजना का हिस्सा है। यह पहल उत्तर प्रदेश की किशोर लड़कियों में physical literacy और physical activity को मज़बूत करने के लिए बनाई गई है।

यह कार्यपुस्तिका Capri Sports – UP Warriorz के सहयोग से संभव हो पाई है। हम Capri Sports और UP Warriorz का दिल से शुक्रिया अदा करते हैं, जिन्होंने इस पहल पर भरोसा किया और खेल व गतिविधि के ज़रिये लड़कियों के स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और आगे बढ़ने के रास्तों को सहारा दिया।

हम Right Pitch टीम के भी आभारी हैं, जिनके स्कूलों में चल रहे क्रिकेट कोचिंग कार्यक्रमों के माध्यम से यह काम ज़मीन तक पहुँच सका।

## सहयोगी

**Research Lead & Workbook Conceptualisation, Simply Sport Foundation**
Ms. Manasi Satalkar

**Editing & Content Review**
Ms. Hamsini Ravi
Ms. Cheryl Xavier
Ms. Pragati Thombre

**Data Analysis**
Ms. Varsha Vadlamani

**Design & Layout**
Ms. Sneha Chhatre

**Subject Matter Expert – Physical Activity & Physical Literacy**
Dr. Baskaran Chandrasekaran

**Field & Technical Team**
Ms. Reetha Sabu | Ms. Harshini Yadav | Ms. Pragati Thombre | Ms. Rishita Raj | Mr. Shivam Talreja
(Sports science professionals, physiotherapists, sports psychologists, former athletes)

**Program Lead - Athlete and Women Initiatives Simply Sport Foundation**
Ms. Aditi Mutatkar

# इस किताब को कैसे इस्तेमाल करें

प्यारी सहेली,
यह किताब परीक्षा की तरह पढ़ने के लिए नहीं है।
यह किताब अपने शरीर और मन को समझने के लिए है।

इसमें जो भी है, वह तुम्हारी रोज़ की ज़िंदगी से जुड़ा है —
तुम कैसे सोचती हो,
कैसा महसूस करती हो,
कैसे खेलती हो,
क्या खाती हो
और अपने शरीर का ख्याल कैसे रखती हो।

## यह किताब किस बारे में है?

यह किताब तीन बातों पर ध्यान देती है:

भावनाओं की समझ (Emotional Literacy)
— अपने मन को पहचानना
— भावनाओं को समझना

शरीर की समझ (Physical Literacy)
— शरीर कैसे चलता है
— ताक़त, संतुलन और फुर्ती

स्वास्थ्य (Health & Well-being)
— सही खाना
— आराम और नींद
— पीरियड्स की समझ
— अपने शरीर की देखभाल

ये सब मिलकर तुम्हें मज़बूत, समझदार
और आत्मविश्वासी बनाते हैं।

## इस किताब को कैसे पढ़ें?

- हर हफ्ते थोड़ा-थोड़ा पढ़ो
- जो समझ आए, वही अपनाओ
- जो महसूस हो, वही लिखो
- परफेक्ट होना ज़रूरी नहीं

यह कोई टेस्ट नहीं है।
यह सीखने और समझने का तरीका है।

## ट्रैकर्स क्यों हैं?

इस किताब में कुछ ट्रैकर्स हैं ताकि तुम जान सको:

- आज शरीर कैसा लग रहा है
- कब थकान होती है
- खाने, पानी और नींद का क्या असर पड़ता है

ट्रैक करना मतलब अपने शरीर को बेहतर समझना।

याद रखने वाली बात
यह किताब तुम्हें बदलने के लिए नहीं है।
यह तुम्हें खुद को समझने में मदद करेगी।

जब मन और शरीर साथ काम करते हैं,
तो खेलना, सीखना और आगे बढ़ना आसान हो जाता है।

**तुम्हारी सहेली**

# विषय सूची


## 1: स्व-जागरूकता | Self Awareness

1. मेरी पहचान | (My Identity)
2. भावनाएँ और एहसास | (Emotions & Feelings)
3. अपनी भावनाओं को समझना | (Understanding My Emotions)
4. मेरा शरीर, मेरी ताक़त | (My Body, My Power)

## 2: गति, फिटनेस और ताक़त | Movement, Fitness & Strength

5. चलना, कसरत और खेल | (Movement, Exercise & Sport)
6. फिटनेस के हिस्से | (Components of Fitness)
7. मांसपेशियों की ताक़त | (Understanding Muscle Strength)
8. मूलभूत गतिशील कौशल | (Fundamental Movement Skills)

## 3: मेरी देखभाल, मेरी सुरक्षा | My Care, My Safety

9. चोट, देखभाल और फिर से मज़बूत बनना | (Injury, Healing, and Coming Back Stronger)
10. मेरा शरीर कैसे काम करता है | (Periods, Body & Energy)
11. पोषण और पानी: मेरा शरीर कैसे मज़बूत बनता है | (Nutrition and Water – How My Body Becomes Strong)
12. टीम, मन और नेतृत्व | (Team, Mind, and Leadership)

## 4: लक्ष्य और ट्रैकिंग | Goals & Tracking

13. मेरे लक्ष्य और आदतें | (My Goals & Healthy Habits)
14. शरीर, ऊर्जा और माहवारी ट्रैकर्स | (Body, Energy & Period Trackers)

**प्यारी सहेली,**

इस किताब को हाथ में लेते हुए शायद
तुम सोच रही हो—
“इसमें क्या होगा?”

कहूँ तो,
यह किताब तुम्हें बदलने नहीं आई है...
यह तुम्हें समझने आई है

इस उम्र में शरीर भी बदलता है,
मन भी,
और कभी-कभी सब कुछ थोड़ा उलझा-
सा लगने लगता है

कभी ताक़त ज़्यादा लगती है,
कभी थकान जल्दी आ जाती है
कभी मन हल्का होता है,
तो कभी बिना वजह भारी

और जब महीने के वो दिन आते हैं,
तो शरीर और मन — दोनों थोड़ा अलग
महसूस करते हैं
यह सब... बिल्कुल ठीक है

इस सफ़र में हम साथ चलेंगे
खेलेंगे, सीखेंगे, समझेंगे
कभी रुकेंगे, कभी आगे बढ़ेंगे

यहाँ परफेक्ट होना ज़रूरी नहीं है
बस खुद को सुनना ज़रूरी है

कभी चलना होगा,
कभी समझना,
और कभी—बस मुस्कुराना

क्योंकि—
चलती हो तो गति मिलती है,
समझती हो तो ज्ञान,
और जब खुद पर भरोसा हो,
तो अपने-आप आ जाती है मुस्कान

तुम्हारी उड़ान तुम्हारी है
तुम्हारी पहचान भी और यही काफ़ी है

प्यार के साथ,
**तुम्हारी सहेली**

# स्व-जागरूकता

हफ्ता 1

# मेरी पहचान

**उद्देश्य:**
इस भाग का उद्देश  है कि आप खुद को थोड़ा बेहतर समझ सकें — आप कौन हैं, आपकी क्या खासियत है, और आप अपने बारे में कैसा महसूस करती हैं।

यह समझ आपको:
पढ़ाई में, खेल में और ज़िंदगी में भी आने वाले सारे पड़ावों पर आत्मविश्वास से आगे बढ़ने में मदद करेगी।

## मैं अपने बारे में क्या जानती हूँ?

हर सुबह अंजलि के घर रेडियो
बजता था।
पुराने गाने... और लता मंगेशकर
की मीठी आवाज़।

कभी-कभी उसकी माँ काम करते हुए
धीरे-धीरे गुनगुना लेती थी।

एक पंक्ति अंजलि बार-बार सुनती थी
**“मेरी आवाज़ ही मेरी पहचान है...**
**मेरा नाम मिट जाएगा।”**

अंजलि सोच में पड़ जाती।
नाम कैसे मिट सकता है?
नाम तो टीचर क्लास में बुलाते हैं।
नाम तो कॉपी में लिखा होता है।
नाम तो हमेशा रहता है... है ना?

अंजलि 11 साल की थी।
वो रोज़ घर का काम करती,
छोटे भाई का ध्यान रखती,
और स्कूल जाती थी।

लोग अक्सर कहते
“अंजलि बहुत समझदार है, कितना काम करती है।”

वो चुपचाप मुस्कुरा देती।

धीरे-धीरे उसे लगने लगा कि शायद वही
उसकी पहचान है काम करना, सबकी मदद
करना, और कभी शिकायत न करना।

एक दिन स्कूल में मैथ्स की टीचर ने
सवाल पूछा।
अंजलि को जवाब आता था।
उसने कॉपी में सही हल किया था।

उसका हाथ ऊपर जाने ही वाला था...
फिर रुक गया।

“अगर गलत हो गया तो?”

“सब हँसेंगे तो?”

उसने हाथ नीचे कर लिया।

तभी टीचर ने कहा
**“कोशिश करना गलत नहीं होता।”**

कुछ बदला।

अंजलि ने हाथ उठाया।
उसका जवाब सही था।

उस दिन घर लौटते समय उसे अजीब-सा
अच्छा लगा।
उसे समझ आया कि आज उसने सिर्फ
काम नहीं किया उसने सोचा, समझा,
और कोशिश की।

रात को बर्तन धोते हुए वही बात मन में
चल रही थी।

घर का काम उसकी ज़िम्मेदारी है
लेकिन यही उसकी पूरी पहचान नहीं है।

वो सोच सकती है।
सीख सकती है।
नए काम कर सकती है।

तभी उसे फिर से वो गाना याद आया
**“मेरी आवाज़ ही मेरी पहचान है...”**

शायद इसका मतलब ये नहीं था कि नाम
मिट जाता है।
शायद इसका मतलब था कि इंसान को
सिर्फ उसके काम से नहीं जाना जाता।

असली पहचान अंदर होती है।

अंजलि मुस्कुरा दी।

उसने पहली बार सोचा
**“मैं सिर्फ वो नहीं हूँ जो मैं करती हूँ।
मैं वो भी हूँ जो मैं सोचती हूँ, महसूस
करती हूँ, और बनना चाहती हूँ।”**

और फिर उसके मन में एक सवाल आया

अगर लता जी की पहचान उनकी आवाज़
थी, तो मेरी पहचान क्या है?

## अब अपने बारे में सोचो:

अब अंजलि अपने आप से एक ज़रूरी सवाल पूछने लगी
**“मैं असल में कौन हूँ?”**

अब बारी तुम्हारी है।
ज़रा अपने बारे में सोचो।

- घर के कामों के अलावा तुम और कौन हो?
- लोग अक्सर देखते हैं कि तुम कितनी मदद करती हो,
  कितनी ज़िम्मेदार हो और हाँ, ये सच में अच्छी बात है।

लेकिन...

**तुम सिर्फ वही नहीं हो जो लोग देखते हैं।**

तुम्हारे अंदर और भी बहुत कुछ है।

जब कोई तुम्हें देख नहीं रहा होता,
जब कोई तुम्हें कुछ कह नहीं रहा होता
तब तुम कैसी होती हो?

तुम क्या सोचती हो?
तुम्हें क्या अच्छा लगता है?
तुम्हें किस बात पर खुशी मिलती है?
तुम कैसी इंसान बनती जा रही हो?

याद रखो
**तुम सिर्फ काम करने वाली लड़की नहीं हो।**
**तुम सोचने वाली, समझने वाली और आगे बढ़ने वाली लड़की हो।**

**और यही तुम्हारी असली पहचान है।**

## गतिविधि 1: खुद को पहचानना

तीन बातें लिखो जो तुम्हारे बारे मे कुछ बताती  हों,  तुम्हारे काम या जिम्मेदारिया नहीं.
जो तुम्हारी खासियत बताती हो।

उदाहरण:
“मुझे सीखने की इच्छा रहती है”,
“मैं आसानी से हार नहीं मानती”,
“मुझे अपनी टीम की परवाह है”

_____

_____

_____

## लता मंगेशकर जी से सीख

दुनिया लता मंगेशकर जी को प्यार से **“भारत की आवाज़”** कहती है।

लेकिन ये पहचान एक दिन में नहीं बनी।

उनकी पहचान तीन बातों से बनी:

**1. रोज़ की मेहनत**
वो हर दिन रियाज़ करती थीं जैसे की  तुम पढ़ाई या खेल की प्रैक्टिस करती हो।

**2. गलतियों से सीखना**
उनसे भी गलतियाँ हुई, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी,  सीखती रहीं, आगे बढ़ती रहीं।

**3. खुद पर भरोसा**
उन्होंने किसी की नकल नहीं की। अपनी आवाज़ पर भरोसा रखा और खुद को बेहतर बनाती रहीं।

## गतिविधि 2: अपनी पहचान को समझना

पहचान कोई एक दिन में पूरी नहीं होती। वो धीरे-धीरे बनती है हमारे सोचने, महसूस करने और फैसले लेने से।

थोड़ा समय लो। कोई जल्दी नहीं है।

1. मैं कैसी लड़की बन रही हूँ?
(घर के काम या दिए गए योगदान से आगे सोचो) _____

कुछ पंक्तियाँ लिखो:
(जैसे — सीखने वाली, कोशिश करने वाली, दूसरों की मदद करने वाली) _____

2. मुझे अपने बारे में किस बात पर गर्व है? _____

ये कोई बड़ी बात होना ज़रूरी नहीं है।
कोई छोटी कोशिश भी हो सकती है। _____
(जैसे — हार के बाद फिर कोशिश की, सच बोला, हिम्मत नहीं हारी) _____

उदाहरण: _____
मैंने अपनी बात सबके सामने रखी।

3. लोग क्या देखते हैं और मैं अंदर से क्या जानती हूँ?

बाहर से (जो लोग देखते हैं):

_____

अंदर से (जो मैं खुद जानती हूँ):

_____

## आत्मचिंतन

अब अपने जवाब दोबारा पढ़ो और यह लाइन पूरी करो:

“मेरी पहचान सिर्फ _____ नहीं है, मेरी पहचान _____ भी है।”

(इसका कोई सही या गलत जवाब नहीं है।)

## गतिविधि 3: मेरी ताक़तों का रंग

हर इंसान में ताक़त होती है।
कुछ ताक़तें ज़ोर से दिखती हैं।
कुछ चुपचाप काम करती हैं।
कुछ दूसरों को दिखती हैं,
कुछ सिर्फ तुम्हें पता होती हैं।

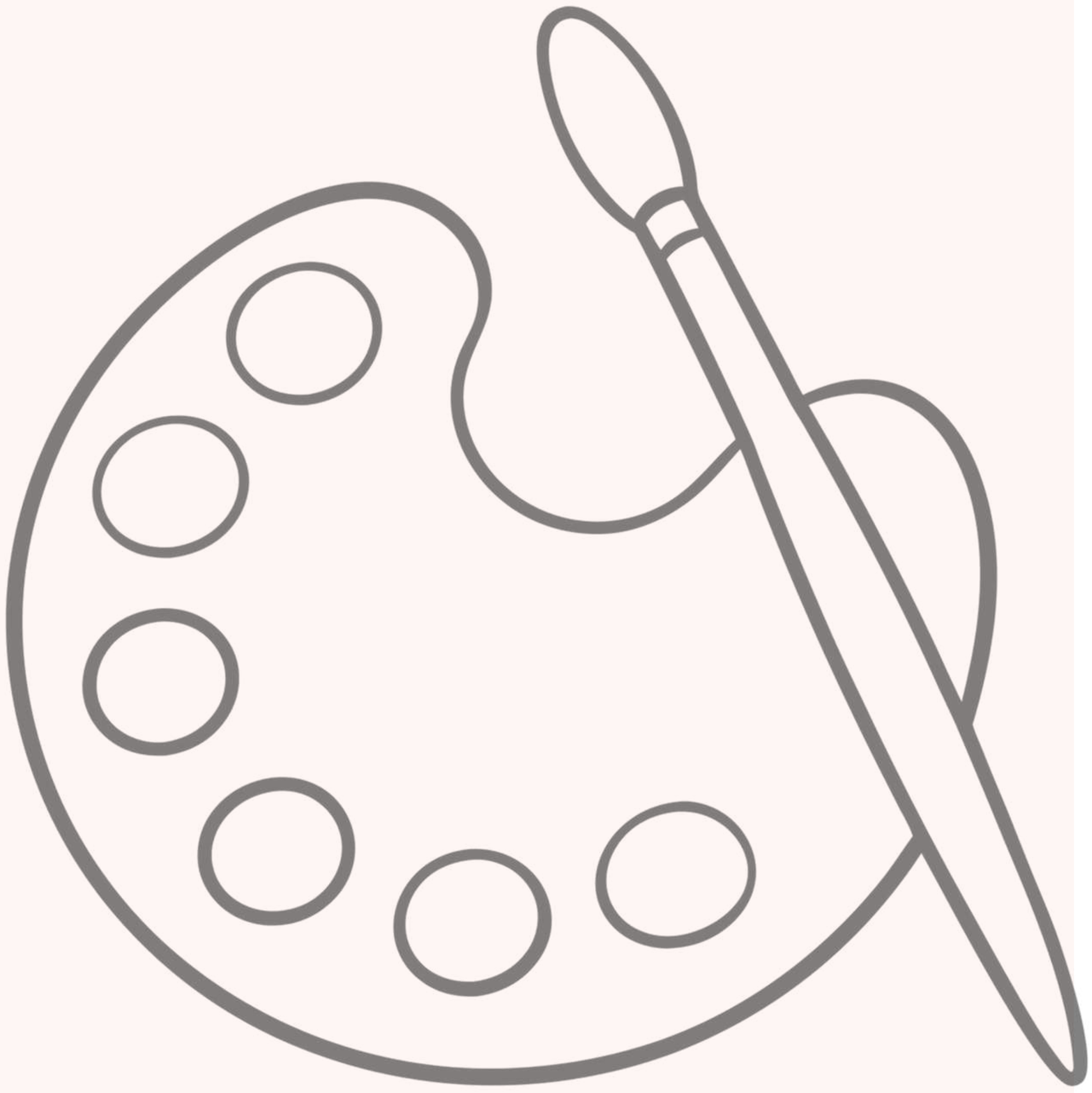
- तुम्हारी ताक़त का मतलब ये नहीं कि तुम किसी से बेहतर हो।
- ताक़त वो होती है जो तुम्हें सोचने, कोशिश करने और अच्छा इंसान बनने में मदद करे।

अब अपने Power Palette को देखो

हर गोले में:

- एक ऐसी बात लिखो जो तुम्हारी ताक़त हो
- या कोई छोटा सा निशान बनाओ जो उसे दिखाए

कोई तय लिस्ट नहीं है।
तुम्हारी ताक़तें बदल भी सकती हैं,
बढ़ भी सकती हैं।



अगर सोचने में दिक्कत हो, तो खुद से पूछो:

- मैं क्या करती हूँ, जब काम मुश्किल लगता है?
- लोग मुझसे किस बात के लिए मदद मांगते हैं?
- मुझे क्या आसानी से आ जाता है?
- मैं क्या सीख रही हूँ?

कुछ उदाहरण (ज़रूरी नहीं कि यही लिखो):

- मैं गलती मान लेती हूँ
- मैं डर के बावजूद कोशिश करती हूँ
- मुझे दूसरों की फीलिंग समझ आती है
- मैं धैर्य रखती हूँ
- मुझे नई चीज़ें सीखना अच्छा लगता है
- मैं अपनी टीम या दोस्तों का साथ देती हूँ

अब एक ताक़त को घेरो (circle करो) जो तुम्हें अभी सबसे ज़्यादा ज़रूरी लगती है।

वाक्य पूरा करो:
यह ताक़त मेरी मदद करती है जब मैं

---

लता जी की आवाज़ उनकी ताक़त थी, और उन्होंने उसे पूरे दिल से अपनाया।
**तुम्हारी ताक़तें अलग हो सकती हैं लेकिन वे भी उतनी ही ज़रूरी और कीमती हैं।**

हफ्ता 2

# भावनाएँ और एहसास

## मानसिक दबाव के समय अंजलि — परीक्षा या खेल का डर

अंजलि की अगली सुबह गणित की परीक्षा थी।
उसने पढ़ाई अच्छी तरह की थी और सारे पाठ उसे आते थे।
फिर भी रात को नींद नहीं आ रही थी।

एक ही तरह के ख्याल बार-बार आ रहे थे
“अगर गलती हो गई तो?”
“अगर सब भूल गई तो?”
“अगर अच्छा नहीं हुआ तो लोग क्या कहेंगे?”

वो करवट बदलती रही, मन को शांत करने की कोशिश करती रही।

अगली सुबह स्कूल में जब सवालों का पेपर उसकी डेस्क पर रखा गया,
तो उसका दिल तेज़-तेज़ धड़कने लगा।
हाथ ठंडे पड़ गए।
सिर भारी लगने लगा।

वो खुद से बोली — “शांत रहो।”
लेकिन शरीर तुरंत नहीं माना।

उसने पहला सवाल पढ़ा।
उसे तरीका आता था।
पहले भी ऐसे सवाल हल किए थे।
फिर भी उसका दिमाग जैसे अचानक खाली हो गया हो।

उसी पल उसे लता दीदी की बात याद आई।
स्टेज पर जाने से पहले उन्हें भी घबराहट होती थी।
लेकिन वो अपनी मेहनत, धैर्य और अपनी आवाज़ पर भरोसा रखती थीं।

तभी अंजलि को समझ आया
**आत्मविश्वास का मतलब ये नहीं कि डर नहीं होगा।**
**आत्मविश्वास का मतलब है, डर के बावजूद आगे बढ़ना।**

उसने गहरी साँस ली।
धीरे-धीरे पहला सवाल हल करना शुरू किया।
फिर दूसरा।

डर पूरी तरह खत्म नहीं हुआ,
लेकिन अब वो डर उस पर हावी नहीं था।

वो लिखती रही
अपने ज्ञान पर भरोसा करते हुए,
पूरी कोशिश करते हुए।

## भावना और एहसास को समझना

कभी-कभी हमारे अंदर कुछ बहुत जल्दी होता है। और कभी वही बात हमारे मन में थोड़ी देर तक बनी रहती है।

यही फर्क है — **भावना (Emotion)** और **एहसास (Feeling)** में।

### भावना (Emotion)

भावना हमारे मन में **अचानक** आती है।
यह हमारे शरीर और मन की **पहली प्रतिक्रिया** होती है।

जब हमें **डर** लगता है, जब हमें **गुस्सा** आता है,
या जब हम **अचानक बहुत खुश** हो जाते हैं तो
जो हमें महसूस होता है, उसे **भावना** कहते हैं।

भावनाएँ हमें बताती हैं कि हम उस समय
**कैसा महसूस कर रहे हैं**।

### एहसास (Feeling)

जब कोई भावना कुछ समय तक रहती है
और हमारे सोचने के तरीके से जुड़ जाती है तो वो
**अहसास** बन जाती है।

जैसे कि घबराहट, शर्म, राहत,
गर्व, निराशा।

ये भावनाओं से ज़्यादा देर तक रहती हैं।

## अंजलि का उदाहरण

| समय | क्या हुआ | भावना (Emotion) | एहसास (Feeling) |
|---|---|---|---|
| 1. परीक्षा से एक रात पहले | पेपर के बारे में सोचना | डर | घबराहट, असुरक्षा |
| 2. पेपर मिलने पर | दिल तेज़ धड़कना | डर | चिंता |
| 3. पहला सवाल हल करने के बाद | साँस सामान्य हुई | शांति | राहत, थोड़ा आत्मविश्वास |

अब अपनी ज़िंदगी से कोई एक अनुभव सोचो।
यह स्कूल, घर या खेल से जुड़ा हो सकता है।

## मेरा अनुभव (My Experience)

| समय | क्या हुआ | भावना (Emotion) | एहसास (Feeling) |
|---|---|---|---|
| | | | |

## याद रखो

भावना पहले आती है,
एहसास धीरे-धीरे बनता है।

जब हम अपनी भावना को पहचान लेते हैं,
तो उसे संभालना आसान हो जाता है।

जब हम अपनी भावना को नाम देते हैं,
तो हमारा दिमाग अपने आप थोड़ा शांत हो जाता है।

## गतिविधि 1: भावना या एहसास?

अब अपने जीवन का कोई एक पल याद करो।
स्कूल से, घर से या खेल से।

मेरा अनुभव:

यह कब हुआ?

_____

क्या हुआ?

_____

भावना (Emotion) (जो अचानक आया):

_____

एहसास (Feeling) (जो थोड़ी देर तक रही):

_____

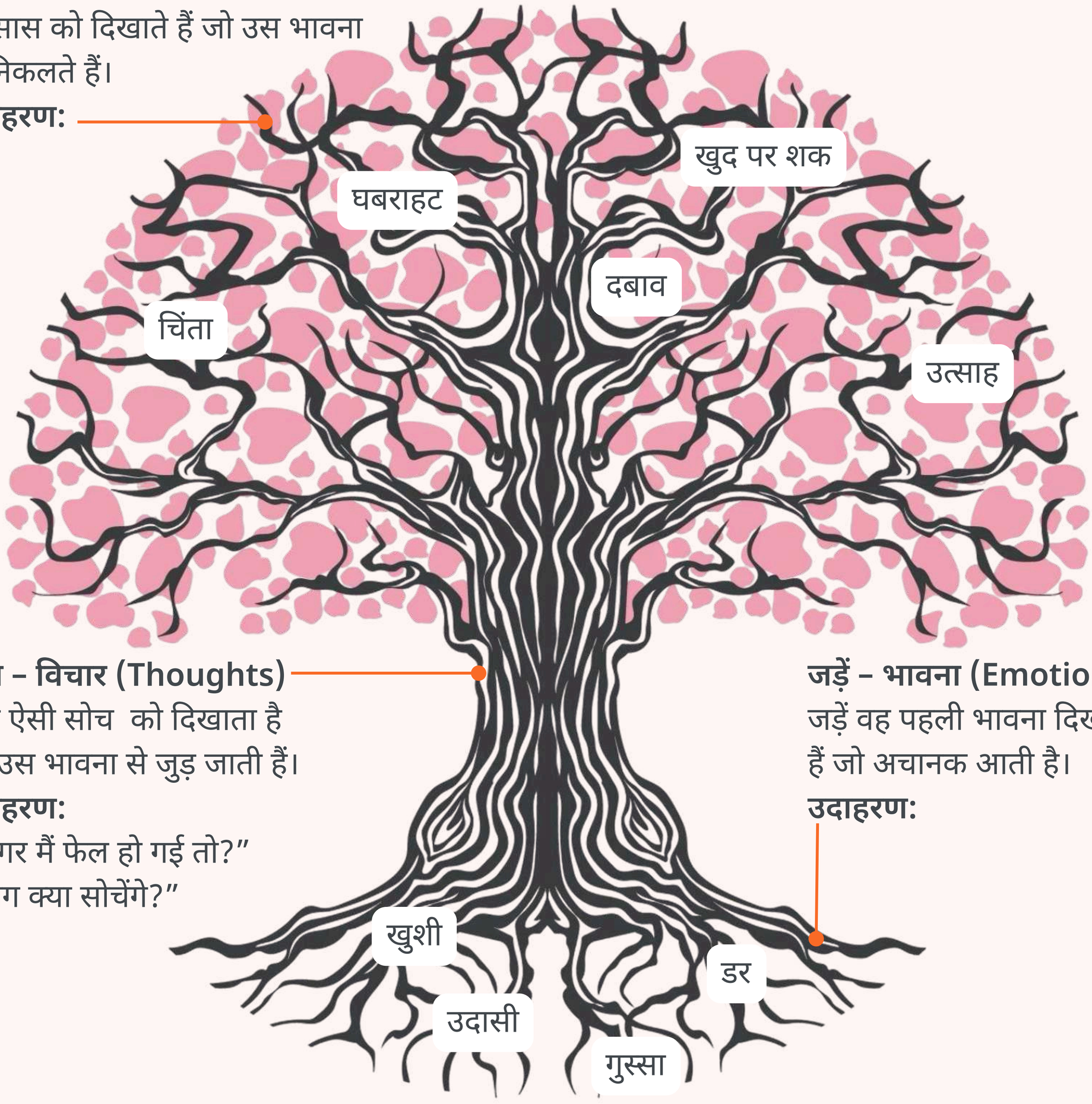
(आप एक ही स्थिति लिख सकते हो या अलग-अलग भी।)

## गतिविधि 2: भावनाओं का पेड़ ,परीक्षा या खेल के समय

कभी-कभी एक ही भावना से कई तरह के एहसास पैदा होते हैं।
ये एहसास एक साथ नहीं आते धीरे-धीरे बढ़ते हैं, बदलते हैं, कभी हल्के होते हैं, कभी भारी।

अपने मन को एक पेड़ की तरह सोचो।

**टहनियाँ और पत्ते – एहसास (Feelings)**
पत्ते और टहनियाँ उन अलग-अलग एहसास को दिखाते हैं जो उस भावना से निकलते हैं।
**उदाहरण:**




**तना – विचार (Thoughts)**
तना ऐसी सोच को दिखाता है जो उस भावना से जुड़ जाती हैं।
**उदाहरण:**
“अगर मैं फेल हो गई तो?”
“लोग क्या सोचेंगे?”

**जड़ें – भावना (Emotion)**
जड़ें वह पहली भावना दिखाती हैं जो अचानक आती है।
**उदाहरण:**

यह पेड़ हमें सिखाता है:

- एक भावना से कई एहसास निकल सकते हैं
- एहसास समय के साथ बदल सकते हैं
- कुछ एहसास कम हो जाते हैं, कुछ बढ़ जाते है

अब आपकी बारी।

किसी एक समय को याद करो जब तुम घबराई या डरी हुई थीं।
(परीक्षा, मैच, स्टेज पर बोलना, या कुछ नया करने का समय)

थोड़ा रुककर सोचो।
फिर धीरे-धीरे लिखो।

1. क्या सबसे पहले हुआ? ROOTS

नीचे दिए गए में से जो सही लगे, चुनो:

☐ डर (Fear) ☐ गुस्सा (Anger) ☐ उदासी (Sadness) ☐ खुशी (Happiness) ☐ हैरानी (Surprise)

मेरी मुख्य भावना:

_____

_____

2. शरीर में क्या महसूस हुआ? (TRUNK)

भावनाएँ पहले शरीर में महसूस होती हैं, सोच में बाद में आती हैं।
जब ये भावना आई, तब तुम्हें क्या महसूस हुआ?

दिल:
(तेज़, धीमा, धड़कना, भारी) _____

हाथ:
(पसीना, काँपना, ठंडे, जकड़े हुए) _____

पेट / सिर:
(घबराहट, दर्द, भारीपन) _____

यहाँ कोई सही या गलत जवाब नहीं है। तुम्हारा शरीर बस तुम्हें कुछ बताने की कोशिश कर रहा था।

3. कौन-कौन से एहसास आए? (BRANCHES)

समय के साथ कौन से एहसास बढ़े या बदले?
लिखो — जितने चाहो:
कुछ एहसास भारी लग सकते हैं। कुछ हल्के।
सब ठीक हैं।

_____

_____

_____

## आत्मचिंतन

इस वाक्य को पूरा करो:

“जब मैं अपने शरीर को समझती हूँ और अपने एहसासों को पहचानती हूँ, तो मुझे _____ महसूस होता है।”

## अंजलि की समझ

बाद में अंजलि ने फिर लता दीदी
के बारे में सोचा।
उसे लगा जैसे लता दीदी मंच के
पीछे खड़ी हों
दिल तेज़ धड़क रहा हो,
बिल्कुल उसके जैसा।

लेकिन लता दीदी ने घबराहट के खत्म
होने का इंतज़ार नहीं किया।
उन्होंने अपनी मेहनत पर भरोसा किया।
अपने आप पर धैर्य रखा।
और अपनी आवाज़ पर विश्वास किया।

अंजलि को समझ आया
उसने भी वही किया था।

उसने अपने डर को महसूस किया।
अपने शरीर की बात सुनी।
और फिर भी आगे बढ़ी।

डर गया नहीं,
पर उसने अंजलि को
रोका भी नहीं।

हफ्ता 3

# अपनी भावनाओं को समझना और संभालना

## मन का मीटर – आज मेरा मन किस रंग का है?

हमारा मन पूरे दिन एक जैसा नहीं रहता। वो हालात, सोच और शरीर के हिसाब से बदलता रहता है।

अपने मन का रंग पहचानना हमें यह समझने में मदद करता है कि हमें उस समय क्या ज़रूरत है।

### चार रंग (The Four Colours)

**हरा – शांत / ठीक महसूस करना**
(Green – Calm / Okay)
मन हल्का लगता है। ध्यान लगा पाते हैं, सुन सकते हैं।

**पीला – एक्टिव / बेचैन**
(Yellow – Active / Restless)
उत्साहित, घबराया हुआ, एक साथ बहुत सारे ख्याल।

**नीला – भारी / उदास**
(Blue – Heavy / Low)
थकान, उदासी, चुप रहने का मन, अकेले रहने की इच्छा।

**लाल – बहुत तेज़ भावना**
(Red – Very Strong Emotion)
बहुत डर, बहुत गुस्सा, या रोने जैसा महसूस होना।

### याद रखो

कोई भी रंग गलत नहीं होता।
हर रंग हमें कुछ बताता है ।

## गतिविधि 1: रंग पहचानो – अभी मैं कैसा महसूस कर रही हूँ?

आज के दिन को याद करो और हर समय के लिए एक रंग चुनो:

दिन की शुरुआत में:

स्कूल / अभ्यास / पढ़ाई के बाद:

सोने से पहले:

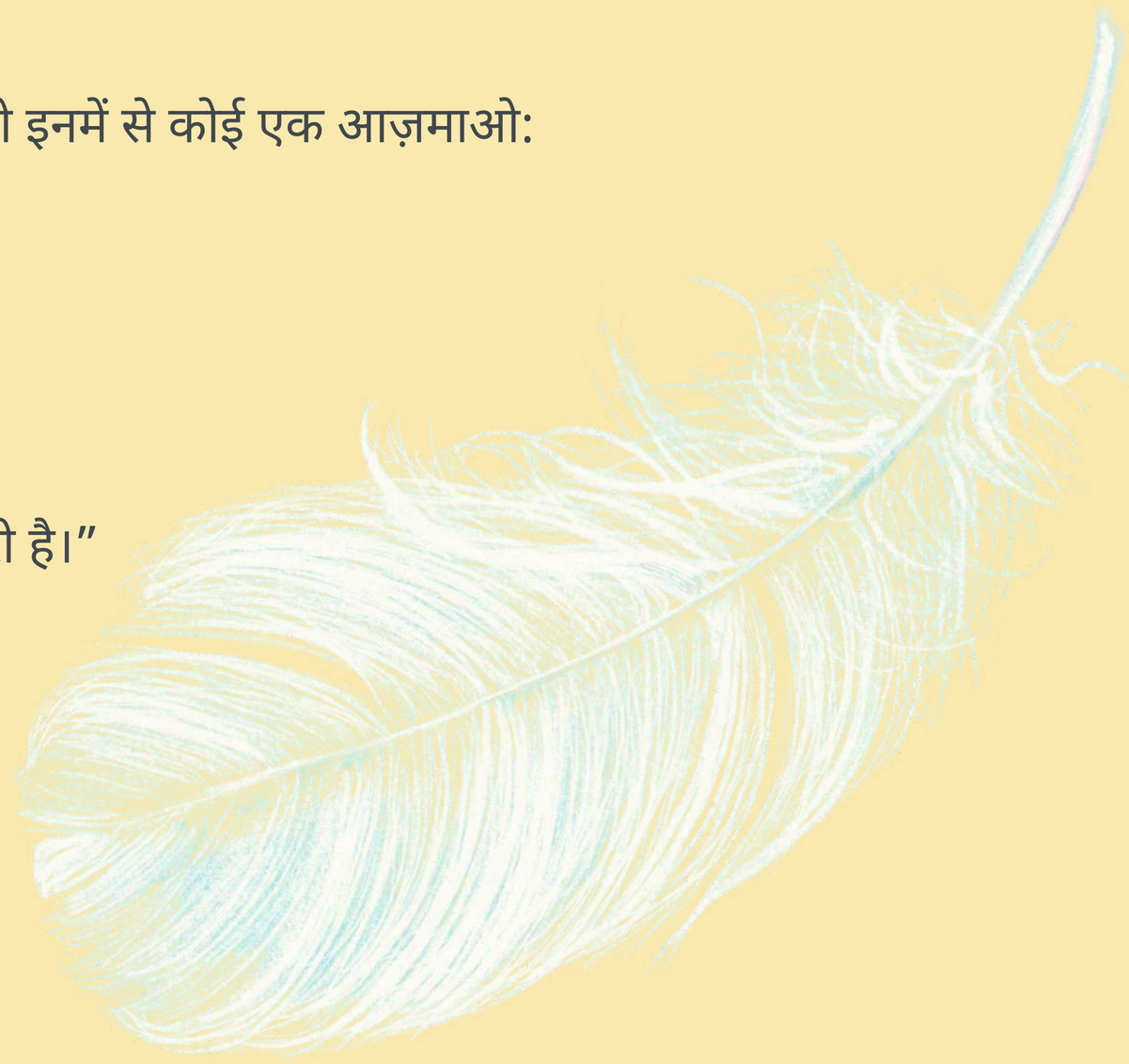
दिन में रंग बदलना बिल्कुल सामान्य है।

## एक छोटा कदम जो आगे बढ़ने मे  मदद करता है

हर बार Red से सीधे Green जाना ज़रूरी नहीं होता।
कभी-कभी एक छोटा सा कदम ही काफी होता है।

अगर तुम्हारा मन 🔵 Blue या 🔴 Red में है, तो इनमें से कोई एक आज़माओ:

- 3 गहरी साँस लो
- थोड़ा पानी पियो या शरीर स्ट्रेच करो
- कंधे ढीले छोड़ो, जबड़ा रिलैक्स करो
- सिर्फ एक छोटा काम शुरू करो
- किसी भरोसेमंद से कहो “आज मन थोड़ा भारी है।”



## गतिविधि 2: अपने शुरुआती संकेत पहचानो

जब भावना बढ़ने लगती है, सबसे पहले क्या दिखता है?
जो सही लगे, उस पर टिक ✓ करो:

- ☐ दिल तेज़ धड़कना
- ☐ रोने का मन
- ☐ कंधे कसे हुए लगना
- ☐ बहुत ज़्यादा सोचना
- ☐ सिर भारी लगना
- ☐ बेचैनी महसूस होना
- ☐ बहुत चुप हो जाना

इन संकेतों को जल्दी पहचान लेना बहुत मदद करता है।

## बिल्कुल अंजलि की तरह

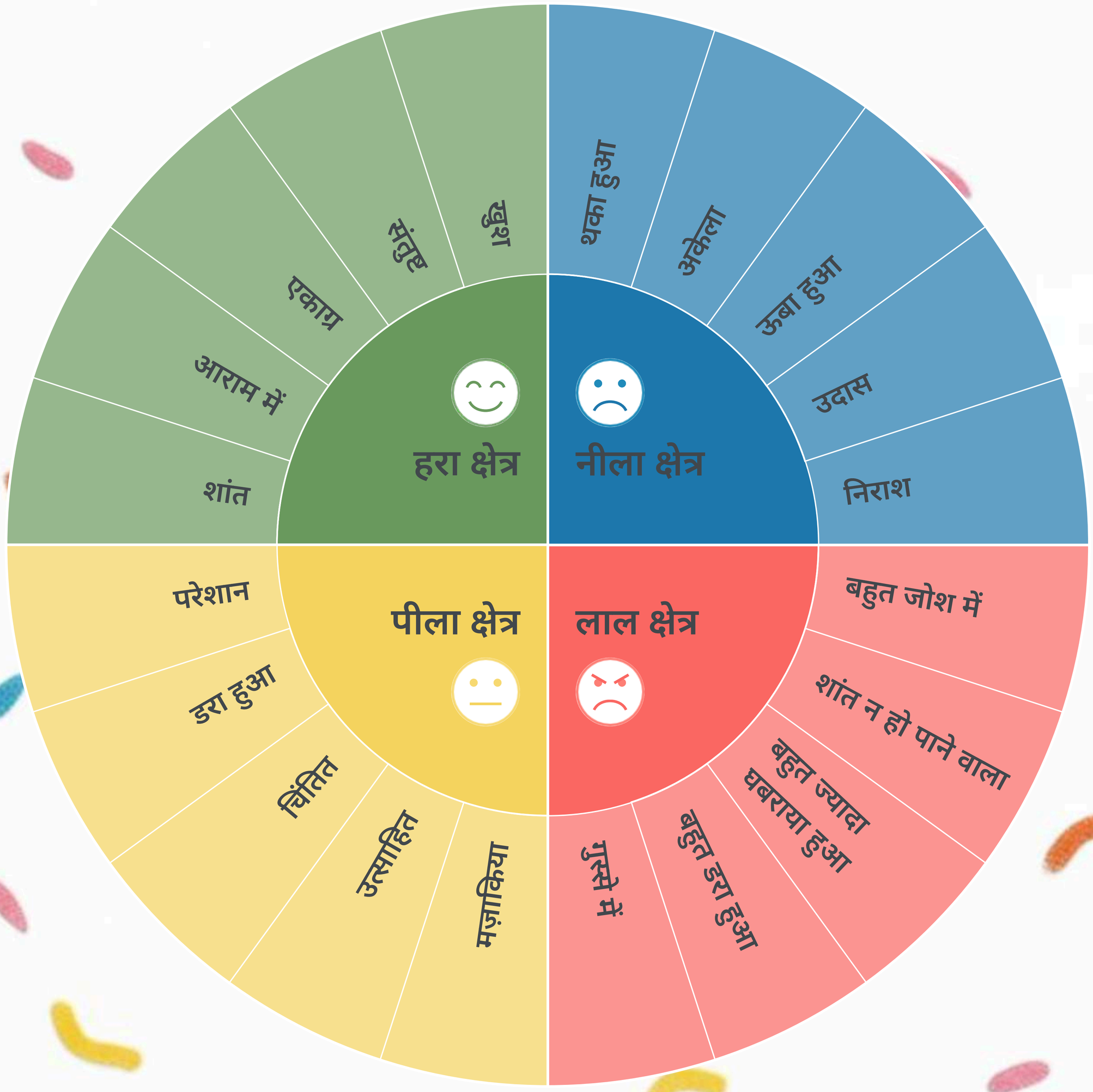
तुम भी सीख सकती हो कि:

- तुम क्या महसूस कर रही हो
- तुम्हारा शरीर क्या बता रहा है
- और फिर भी आगे कैसे बढ़ना है

यही असली ताक़त है।

## याद रखो

भावनाएँ आना कोई समस्या नहीं है।
उन्हें समझ पाना एक ताक़त है।
खुद को संभालना एक skill है
बिलकुल वैसे ही जैसे कोई खेल सीखना।



हफ्ता 4

# मेरा शरीर, मेरी ताक़त

**उद्देश्य:**
अपने शरीर को समझना, उस पर भरोसा करना और यह जानना कि मैं सीख सकती हूँ और आगे बढ़ सकती हूँ।

## अंजलि और उसके शरीर की समझ

अंजलि रोज़ की तरह अभ्यास करती थी।
कभी दिन अच्छा जाता, कभी शरीर थोड़ा थका हुआ लगता।

कभी-कभी लोग कह देते
“तुम जल्दी थक जाती हो।”
“तुम उतनी तेज़ नहीं हो।”

धीरे-धीरे अंजलि सोचने लगी
**“शायद मेरे शरीर में ही कुछ कमी है।”**

एक दिन अभ्यास के बाद उसकी कोच ने उससे कहा, “हर शरीर अपने तरीके से सीखता है।
ताक़त ज़बरदस्ती से नहीं आती
ताक़त तब आती है जब हम अपने शरीर की सुनते हैं।”

ये बात अंजलि को छू गई।

उसने ध्यान देना शुरू किया।
जिस दिन शरीर हल्का लगता, वो अच्छे से अभ्यास करती।
जिस दिन थकान होती, वो खुद को आराम देती।

अब वो खुद से लड़ती नहीं थी।
वो अपने शरीर को समझने लगी थी।

धीरे-धीरे उसे एहसास हुआ उसका शरीर उसे धोखा नहीं दे रहा था।
वो उसे सिखा रहा था।

अब वो ये नहीं सोचती थी
**“मेरा शरीर कैसा दिखता है?”**

अब वो सोचती थी
**“मेरा शरीर आज क्या कर सकता है?”**

और यही सोच उसे मज़बूत बना रही थी।

## मेरा शरीर क्या-क्या कर सकता है?

हम अक्सर शरीर को सिर्फ देखने से समझते हैं।
लेकिन हमारा शरीर हर दिन बहुत काम करता है।

वह हमें चलने में मदद करता है,
सीखने में मदद करता है,
संतुलन बनाने में मदद करता है,
आराम करने देता है,
और फिर से कोशिश करने की ताक़त देता है।

**तुम्हारा शरीर तुम्हारी मदद करता है।**

### गतिविधि 1: आज मेरे शरीर ने क्या किया?

नीचे दिए कामों में से जो आज हुआ हो, उस पर ✓ लगाओ:

- ☐ चला
- ☐ दौड़ा या तेज़ चला
- ☐ देर तक बैठा
- ☐ खड़ा रहा
- ☐ कुछ उठाया
- ☐ संतुलन बनाया
- ☐ गहरी साँस ली
- ☐ कुछ नया सीखा
- ☐ आराम किया
- ☐ किसी की मदद की

छोटे काम भी बहुत ज़रूरी होते हैं।

## गतिविधि 2: मेरा शरीर काम करते हुए

अपने आप का एक छोटा सा चित्र बनाओ
(जैसे — स्कूल जाते हुए, खेलते हुए, पढ़ते हुए)

अब शरीर के किसी एक हिस्से पर तीर
बनाकर लिखो:

जैसे:
पैर – चलने में मदद करते हैं
हाथ – पकड़ते हैं
दिमाग – ध्यान लगाता है

चित्र सुंदर होना ज़रूरी नहीं है।

## थोड़ा सोचो

नीचे दिए वाक्यों में से कोई एक पूरा करो:

आज मेरा शरीर मेरी मदद कर रहा है _____

जब मैं थकती हूँ, मेरा शरीर मुझे बताता है _____

आज मैं अपने शरीर को धन्यवाद देती हूँ क्योंकि _____

## यही असली ताक़त है (I Can Do It) ओर हाँ मे कर सकती हु

हर चीज़ पहली बार में नहीं आती। और यह बिल्कुल ठीक है।

ज़रूरी यह है कि:

- मैं कोशिश करूँ
- मैं सीखूँ
- मैं रुकूँ नहीं

जब तुम कहती हो.
**“मैं कर सकती हूँ”**
तभी तुम सच में मज़बूत बनती हो।

## गतिविधि 3: जो सही लगे, उसे चुनो

1. नीचे दिए गए शब्द ध्यान से पढ़िए।
इनमें से कोई भी तीन शब्द चुनिए जो बताते हों कि इन दिनों आपका शरीर कैसा महसूस करता है या आपका शरीर क्या सीख रहा है।

☐ चलता है ☐ सीखता है ☐ बेहतर होता है ☐ बदल रहा ह

☐ थकता है ☐ कोशिश करता है ☐ आराम चाहता है ☐ अपने तरीके से मज़बूत है

☐ संतुलन बनाता है ☐ फिर ठीक होता है ☐ मेरी मदद करता है

2. इस हफ्ते आपने अपने शरीर का ध्यान कैसे रखा — जो-जो किया, उस पर ✓ लगाइए।

☐ थकने पर आराम किया ☐ हल्का चला या स्ट्रेच किया ☐ शरीर की बात सुनी

☐ पानी पिया ☐ अच्छा खाना खाया ☐ कुछ और: _____

मेरा शरीर परफेक्ट होना ज़रूरी नहीं है।
मेरा शरीर सीख रहा है और मैं उसके साथ आगे बढ़ रही हूँ।

## अब अंजलि क्या समझती है

एक शाम अंजलि चुपचाप बैठी थी।
दिन भर के बाद शरीर थका था, लेकिन
मन शांत था।

अब भी कभी घबराहट होती थी,
कभी मन भारी लगता था।
लेकिन अब वो इन बातों से डरती नहीं थी।
वो समझने लगी थी कि ये भावनाएँ उसे
कुछ बताने आती हैं।

वो अपने शरीर की सुनने लगी थी
थकान हो तो आराम,
ताक़त हो तो कोशिश।

अब उसे लगा कि उसका शरीर उसका
दुश्मन नहीं है।
वो उसका साथ देता है,
उसे सीखने में मदद करता है।

तभी रेडियो पर लता दीदी की आवाज़
गूँजी वही गाना जो वो पहले भी सुन
चुकी थी।

इस बार अंजलि को उसका मतलब
समझ आया।

गाना ये नहीं कह रहा था कि नाम मिट
जाता है।
वो ये कह रहा था कि
**हम सिर्फ अपने नाम या काम से**
**नहीं जाने जाते —**
**हम अपनी कोशिश, अपने हौसले**
**और अपने सफ़र से पहचाने जाते हैं।**

अंजलि मुस्कुरा दी।

उसे नहीं पता था कि वो आगे क्या बनेगी,
लेकिन वो इतना जान गई थी,

**वो अपने मन को समझ रही है।**
**वो अपने शरीर पर भरोसा करना सीख रही है।**
**और यही उसकी असली ताक़त है।**

# गति, फिटनेस और ताकत

हफ्ता 5

# शारीरिक गतिविधि, व्यायाम और खेल

**उद्देश्य:**
इस हफ्ते हम सीखेंगे कि चलना, व्यायाम और खेल हमारे शरीर को मज़बूत और स्वस्थ कैसे बनाते हैं।

## अंजलि और साँसों की दौड़

अंजलि को दौड़ना अच्छा लगता था।
उसे तेज़ चलना, आगे निकलना अच्छा लगता था भले ही थोड़ी देर के लिए ही सही।

लेकिन एक बात उसे समझ में नहीं आती थी।

दो चक्कर लगाने के बाद ही उसकी साँस तेज़ हो जाती।
सीने में भारीपन लगता।
पैर धीरे हो जाते।
और उसे रुकना पड़ता।

एक दिन शारीरिक शिक्षा की कक्षा में टीचर ने ताली बजाकर कहा,
“चलो, आज थोड़ा दौड़ते हैं।”

अंजलि पूरे जोश से दौड़ी।
पहला चक्कर ठीक था।
दूसरा मुश्किल लगा।
तीसरे तक आते-आते उसकी साँस फूलने लगी।

वो झुक गई, हाथ घुटनों पर रखकर साँस लेने लगी।

उसकी दोस्त हँसकर बोली,
“तू तो रोज़ इतना चलती है, फिर इतनी जल्दी कैसे थक गई?”

अंजलि भी हैरान थी।
“हाँ... मैं तो रोज़ पानी भी भरती हूँ, घर का काम भी करती हूँ।”

टीचर मुस्कुराईं और बोलीं,
“चलना और दौड़ना एक जैसी चीज़ नहीं होती।”

“घर का काम शरीर को सक्रिय रखता है,

और यह ज़रूरी भी है।
लेकिन कसरत शरीर को मज़बूत बनाती है।
और खेल न सिर्फ शरीर, बल्कि दिमाग को भी सक्रिय करता है।”

ये बात अंजलि के मन में रह गई।

घर जाते हुए उसने सोचा
मैं रोज़ चलती हूँ, लेकिन अपने शरीर को पूर्ण रूप से सक्रिय नहीं करती।

उस दिन से उसने छोटे-छोटे बदलाव शुरू किए।

थोड़ा चलना,
थोड़ी कसरत,
और जब मौका मिले  खेलना।

वो तुरंत मज़बूत नहीं हो गई।
लेकिन धीरे-धीरे उसकी साँस लंबी चलने लगी।

तभी अंजलि समझ गई
**ताक़त सिर्फ मेहनत से नहीं आती,**
**ताक़त आती है सही तरह से व्यायाम करने से, ओर अपने शरीर को सही रूप से सक्रिय करने से ।**

## गतिविधि 1: चलना, कसरत और खेल

नीचे दिए गए हर काम को सही बॉक्स में ✓ लगाकर मिलाओ।

| गतिविधि (Activity) | शारीरिक गतिविधि (Physical Activity) | कसरत (Exercise) | खेल (Sport) |
|---|---|---|---|
| स्कूल तक चलना | | | |
| झाड़ू लगाना | | | |
| उठक बैठक करना | | | |
| योग करना | | | |
| फिटनेस के लिए दौड़ना | | | |
| कबड्डी खेलना | | | |
| क्रिकेट खेलना | | | |
| रस्सी कूदना | | | |

### याद रखो

रोज़ का चलना शरीर को सक्रिय रखता है
कसरत शरीर को मज़बूत बनाती है
खेल शरीर और दिमाग दोनों को मजबूत करता है

**तीनों ज़रूरी हैं, और सबका अपना काम है।**

## गतिविधि 2: शरीर मे होनेवाले ऊर्जा स्तरों को समझना

मान लो तुम्हारा शरीर एक मोबाइल बैटरी जैसा है।
हर काम के बाद बैटरी कम या ज़्यादा होती है।

नीचे दिए कामों के बाद बताओ तुम्हारी ऊर्जा कितनी लगती है?

| **गतिविधि**<br>**(Activity)** | **कम**<br>**(Physical Activity)** | **मध्यम**<br>**(Exercise)** | **उच्च**<br>**(Sport)** |
|---|---|---|---|
| बैठकर पढ़ना | | | |
| स्कूल तक चलना | | | |
| उठक-बैठक करना | | | |
| खेल खेलना | | | |
| रस्सी कूदना / दौड़ना | | | |

## ज़्यादा देर बैठने से क्या होता है?

जब हम बहुत देर तक बिना हिले बैठे रहते हैं, तो उसे सुस्थ  जीवनशैली कहते हैं।

ये तब होता है जब हम:

- बहुत देर तक बैठे रहते हैं
- मोबाइल या टीवी ज़्यादा देखते हैं
- बिना ब्रेक के पढ़ते हैं

जब हम ज़्यादा देर नहीं हिलते:

- शरीर सुस्त हो जाता है
- मांसपेशियाँ जकड़ जाती हैं
- जल्दी थकान होती है

बैठना बुरा नहीं है।
बहुत देर तक बिना हिले बैठना नुकसानदायक है।

## गतिविधि 3: सोचो और सही जवाब घेरो

नीचे दिए वाक्य पढ़ो और जो सही लगे उसे घेरो:

1. जब मैं रोज़ थोड़ा हिलती डुलती हूँ, मेरी ऊर्जा:

बढ़ती ह  |  कम रहती है

2. जब मैं रोज़ थोड़ी कसरत करती  हूँ, मेरा शरीर धीरे-धीरे:

मज़बूत बनता है  |  कमज़ोर होता है

3. जब मैं बहुत देर तक बैठी  रहती  हूँ, मेरा शरीर

भारी या थका हुआ लगता है  |  ताज़ा लगता है

## याद रखो

- थोड़ा-थोड़ा चलना ज़रूरी है
- बीच-बीच में ब्रेक लेना अच्छा है
- रोज़ थोड़ा व्यायाम शरीर को स्वस्थ रखता है

हफ्ता 6

# शारीरिक तंदुरुस्ती के अलग-अलग हिस्से

**उद्देश्य:**
यह समझना कि अलग-अलग तरह की हरकतें हमारे शरीर को अलग-अलग तरीकों से मज़बूत बनाती हैं।

## अंजलि अपनी तंदुरुस्ती को समझती है

शारीरिक गतिविधि,व्यायाम और खेल का
फर्क समझने के बाद,अंजलि अपने शरीर
के बारे में और सोचने लगी।

उसे पता था कि
स्कूल तक चलना एक गतिविधि है,
उठक बैठक  करना व्यायाम है,
और बास्केटबॉल खेलना एक खेल है।

लेकिन एक सवाल उसके मन में था
**“असल में स्वस्थ होना क्या होता है?”**

एक शाम अंजलि और उसकी दोस्तें
स्कूल के पास खुले मैदान में बास्केटबॉल
खेल रही थीं।
कोई पक्का मैदान  नहीं था
बस एक खंभे से बँधी रिंग और ज़मीन
पर बनी लकीरें।

फिर भी सब दौड़ रही थीं,
हँस रही थीं,
बॉल पास कर रही थीं
और शॉट मारने की कोशिश कर रही थीं।

अंजलि ने ध्यान दिया ,
वो काफ़ी देर तक दौड़ पा रही थी।
लेकिन जब ऊँचा कूदने की बारी आई, या
एक पैर पर उतरना पड़ा,
तो वो थोड़ा असहज महसूस करने लगी।

कभी-कभी तेज़ी से मुड़ते समय उसका
शरीर संभलने में थोड़ा समय लेता था।

खेल के बाद उनकी कोच करीना दीदी
पास आकर बैठीं।
अंजलि ने पूछा,
“दीदी, मैं दौड़ तो लेती हूँ,
पर कूदना और उतरना मुश्किल क्यों
लगता है?”

करीना दीदी मुस्कुराईं और बोलीं,
“क्योंकि फिटनेस सिर्फ एक चीज़ नहीं

होती।”

उन्होंने समझाया,
“जब तुम दौड़ती हो, तो दिल और फेफड़े मज़बूत होते हैं, इसे सहनशक्ति कहते हैं। जब तुम कूदती हो, तो मांसपेशियों की ताक़त लगती है।
लेकिन कूदने में ताक़त के साथ तेजी भी चाहिए - उसे ताकद कहते हैं।”

“एक पैर पर खड़े रहना संतुलन है।
और दौड़ते हुए रुकना या मुड़ना फुर्ती कहलाता है।”

अंजलि को धीरे-धीरे बात समझ में आने लगी।

उसने जाना कि
बिना बड़े मैदान या सही कोर्ट के भी, खेल उसका शरीर बहुत कुछ सिखा रहा था।

फिटनेस का मतलब हर काम में सबसे अच्छा होना नहीं होता।
फिटनेस का मतलब होता है
**अपने शरीर को अलग-अलग तरीकों से मज़बूत बनाना।**

## शारीरिक स्वास्थ्य का असली मतलब

तंदुरुस्त होने का मतलब है कि तुम्हारा शरीर अलग-अलग तरह के काम अच्छे से कर पाए।
कभी शरीर को चाहिए:

- ज़्यादा देर तक चलना
- ताक़त लगाना
- तेज़ी से हिलना
- संतुलन बनाए रखना

हर काम शरीर के अलग हिस्से को मज़बूत करता है।

## शारीरिक स्वास्थ्य के हिस्से

| ताक़त (Strength) | स्टैमिना / एंड्योरेंस (Stamina / Endurance) | पावर (Power) | संतुलन (Balance) | फुर्ती (Agility) | लचीलापन (Flexibility) |
|---|---|---|---|---|---|
| मांसपेशियों की क्षमता जिससे हम धक्का दे सकते हैं, उठा सकते हैं और पकड़ बना सकते हैं। | लंबे समय तक चलने, दौड़ने या खेलने की शरीर की क्षमता बिना जल्दी थके। | कम समय में ज़्यादा ताक़त लगाने की क्षमता, जैसे ऊँचा कूदना या तेज़ दौड़ लगाना। | चलते, रुकते या एक पैर पर खड़े होते समय शरीर को स्थिर रखने की क्षमता। | तेज़ी से दिशा बदलने और शरीर को सही तरीके से कंट्रोल करने की क्षमता। | शरीर को आसानी से मोड़ने, खींचने और झुकाने की क्षमता। |

## गतिविधि 1: मेरा शरीर फटनेस के हस्से कैसे इस्तेमाल करता है

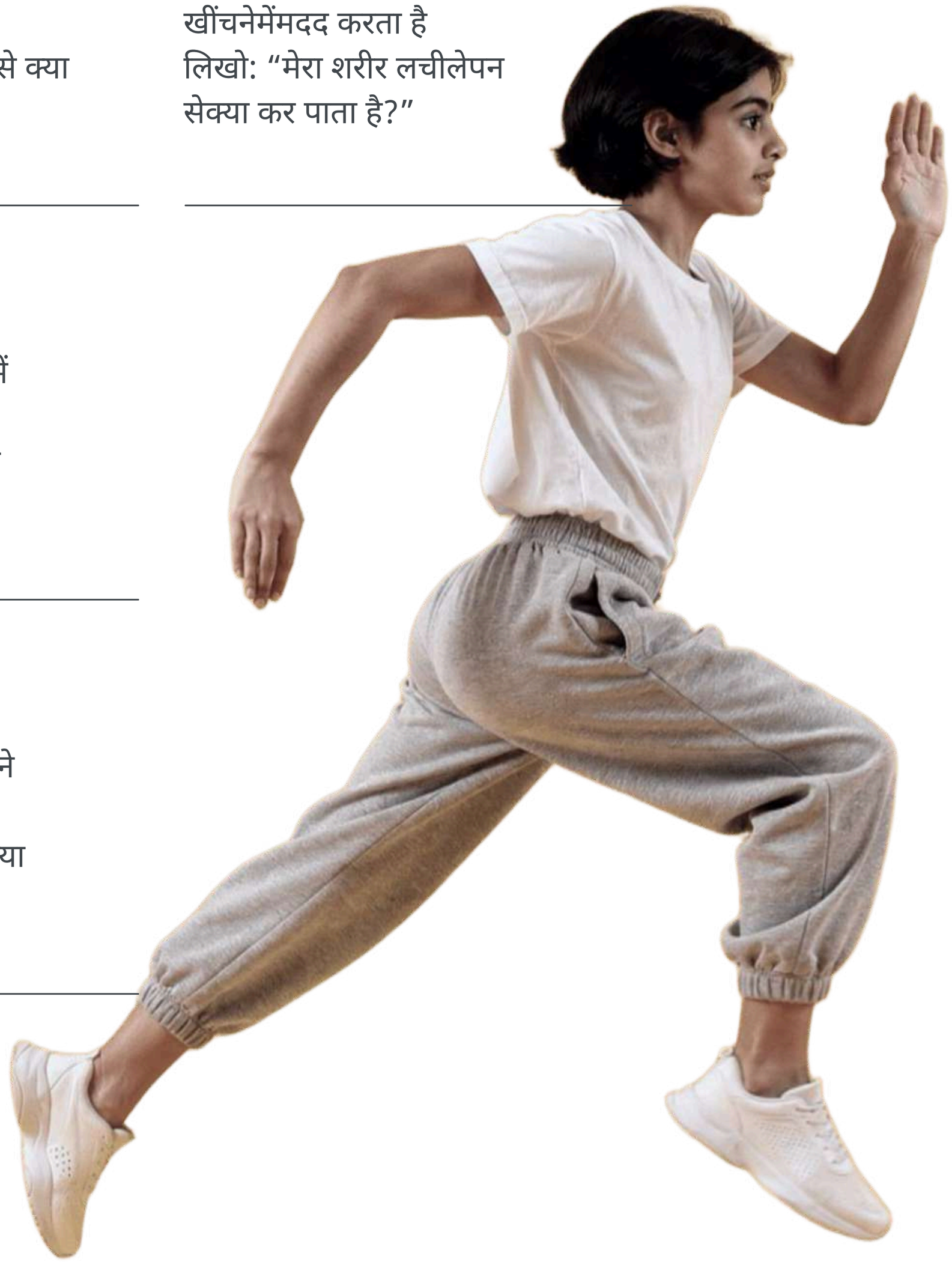
हर बॉक्स में लखो या बनाओ क यह skill तुम्हारे शरीर को कैसे मदद करती है।

**ताक़त (Strength)**
शरीर को मज़बूत बनाती है
लखो: “मेरा शरीर ताक़त से क्या कर पाता है?”

**लंबे समय तक चल पाना (Stamina)**
ज़्यादा देर तक खेलते या चलते रहने में मदद करती है
लखो: “मैं कतनी देर तक खेल या चल पाती हूँ?”

**ताक़त + तेज़ (Power)**
शरीर को तेज़ और ज़ोर से मूव करने में मदद करती है
लखो: “मेरा शरीर Power से क्या कर पाता है?”

**लचीलापन (Flexibility)**
शरीर को आसानी सेमोड़नेऔर खींचनेमेंमदद करता है
लिखो: “मेरा शरीर लचीलेपन सेक्या कर पाता है?”



**संतुलन (Balance)**
शरीर को स्थिर और कंट्रोल में रखने में मदद करता है
लखो: “मेरा शरीर संतुलन से क्या कर पाता है?”

**फुर्ती (Agility)**
जल्दी मड़ुने और दिशा बदलने में मदद करती है
लिखो: “मेरा शरीर फुर्ती सेक्या कर पाता है?”

## गतिविधि 2: खेलों से हमें मजबूती मिलती है

नीचे दिए गए खेलों को देखो।

सोचो कि हर खेल शरीर को किस तरह से मज़बूत बनाता है। सही बॉक्स पर ✔ लगाओ।

| **खेल (Sport)** | **ताक़त (Strength)** | **सहनशक्ति (Stamina)** | **संतुलन (Balance)** | **तेज़ी और फुर्त (Speed & Agility)** | **ताक़त + तेज़ी (Power)** |
|---|---|---|---|---|---|
| बैडमिंटन (Badminton) | | | | | |
| हॉकी (Hockey) | | | | | |
| कबड्डी (Kabaddi) | | | | | |
| वज़न उठाना (Powerlifting) | | | | | |
| लंबी दौड़ (Running Long Distance) | | | | | |

## सोचो और चुनो

एक ताक़त जो मुझमें पहले से है:

- ☐ शारीरिक ताकत (Strength)
- ☐ सहनशक्ति (Stamina)
- ☐ संतुलन (Balance)
- ☐ तेज़ी और फुर्ती (Speed & Agility)

एक शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ी बात जो मैं बेहतर बनाना चाहती हूँ:

- ☐ शारीरिक ताकत (Strength)
- ☐ सहनशक्ति (Stamina)
- ☐ संतुलन (Balance)
- ☐ तेज़ी और फुर्ती (Speed & Agility)

हफ्ता 7

# मांसपेशियों की ताक़त

**उद्देश्य:**
यह समझना कि मांसपेशियों की ताक़त हमारे शरीर को चलने, खेलने और स्वस्थ रहने में कैसे मदद करती है।

## अंजलि अपनी मांसपेशियों की ताक़त समझती है

फिटनेस के अलग-अलग हिस्से सीखने
के बाद, अंजलि ने अपने व्यायाम को
थोड़ा सही तरीके से करना शुरू किया।

वो उठक बैठक करती,
लंज़ करती,
दीवार पर दंडबैठक  करती,
और कूदने का अभ्यास करती।

धीरे-धीरे उसे फर्क महसूस होने लगा।

उसकी मांसपेशियाँ बड़ी नहीं हुईं
लेकिन वो मज़बूत हो गईं।

अंजलि ने सीखा कि
**ताक़त का मतलब बड़ी मांसपेशिया होना नहीं है।**
ताक़त का मतलब है:

- मांसपेशियों का खींचना
- धक्का देना
- शरीर को सहारा देना
- गिरने से बचाना

मांसपेशियाँ हड्डियों की मदद करती हैं।

जब मांसपेशियाँ मज़बूत होती हैं,
तो चलना, दौड़ना, उठाना और कूदना
आसान होता है।

एक दिन घर पर उसकी दादी फिसल गईं
और उनके कूल्हे में चोट लग गई।
डॉक्टर ने कहा,
“उम्र के साथ हड्डियाँ कमज़ोर हो जाती हैं।
इसलिए मांसपेशियों को मज़बूत रखना
बहुत ज़रूरी है, खासकर लड़कियों
के लिए।”

यह बात अंजलि के मन में बैठ गई।

उसने देखा कि दादी को उठने, चलने और
संतुलन बनाने में दिक्कत हो रही थी।
तभी उसे समझ आया की,

**ताक़त सिर्फ खेल के लिए नहीं होती।**
**ताक़त रोज़ की ज़िंदगी के लिए होती है।**

बाद में अंजलि ने कोच करीना से पूछा,
“दीदी, क्या ज्यादा शक्ति लगने वाला
व्यायाम  करने से शरीर बहुत भारी या

मर्दाना हो जाता है?”

कोच मुस्कुराईं और बोलीं,
“नहीं। लड़कियों का शरीर ऐसा
नहीं बनता।
शक्तिवर्धक व्यायाम से शरीर मज़बूत,
सुरक्षित और आत्मविश्वासी बनता है।
यह चोट से बचाता है और हड्डियों को
मजबूत करता है।”

अंजलि को राहत मिली।

अब वो जान गई थी
**ताक़त दिखावे के लिए नहीं,**
**ज़िंदगी को आसान बनाने के लिए**
**होती है।**

## ताक़त का मतलब क्या है?

ताक़त का मतलब है कि आपकी मांसपेशियाँ:

- शरीर को सहारा दें
- चलने में मदद करें
- चोट से बचाएँ
- काम करते समय थकान कम करें

**मज़बूत मांसपेशियाँ बड़ी नहीं होतीं वे स्वस्थ और सक्रिय होती हैं।**

## गतिविधि 1: अपनी मांसपेशियों को पहचानो

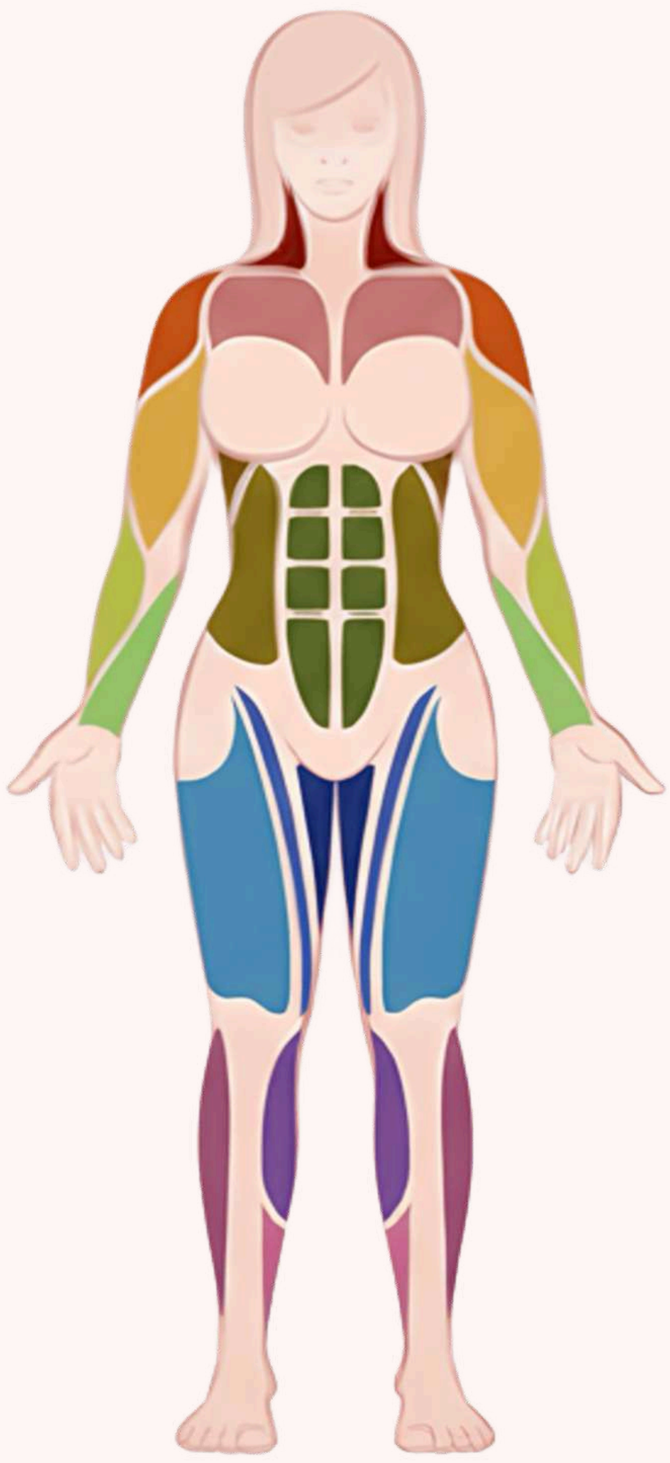
नीचे दिए गए शरीर के चित्र को देखो।

### भाग A: शरीर का सामने वाला भाग

निर्देश:
तीरों (arrows) की मदद से सही मांसपेशी का नाम लिखो।

इनमें से चुनो:

- कंधे (Shoulder muscles)
- छाती (Chest muscles/Pectorals)
- बाज़ू (Arm muscles/Biceps)
- पेट (Core/Stomach muscles)
- जांघ के आगे की मांसपेशियाँ (Thigh muscles/Quadriceps)
- पिंडली (Shin muscles)

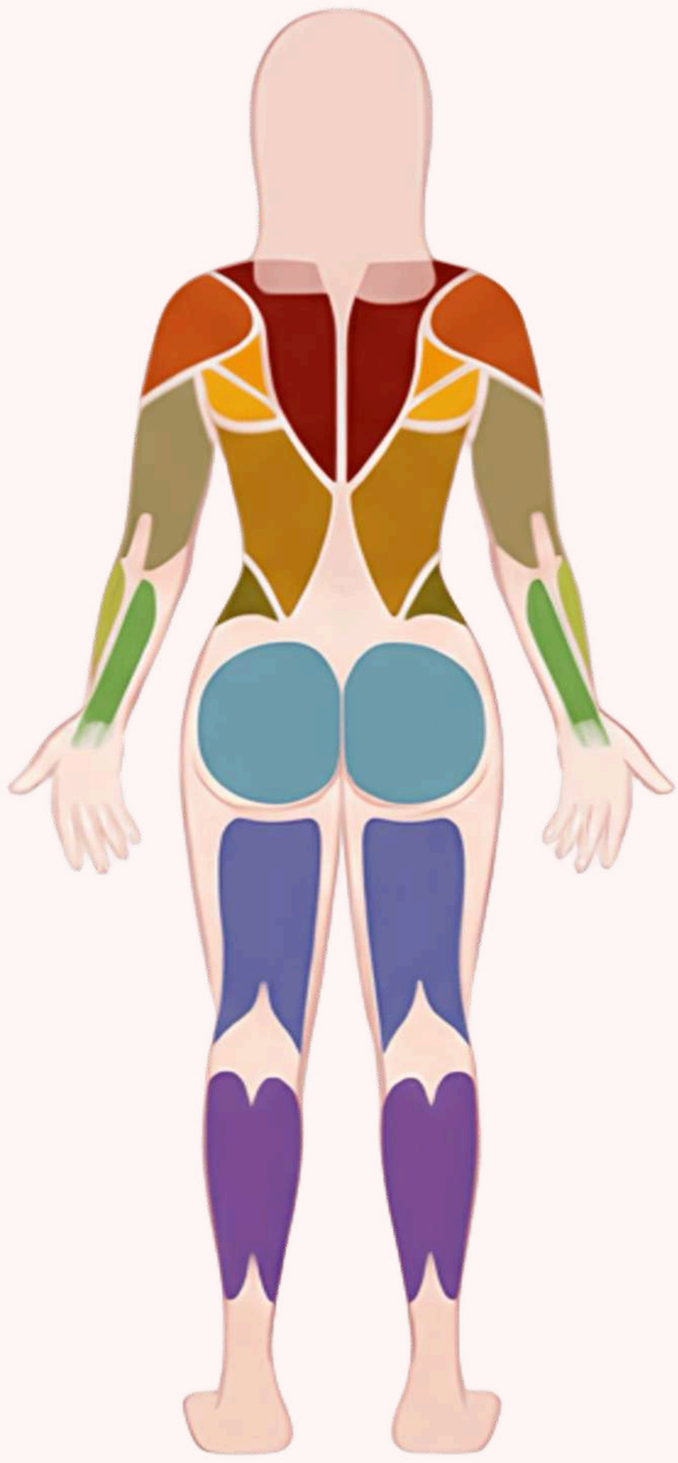


### भाग B: शरीर का पीछे वाला भाग

निर्देश:
अब पीछे से शरीर का चित्र देखो और सही नाम लिखो।

इनमें से चुनो:

- पीठ (Back muscles/Latissimus)
- कमर (Lower back muscles)
- बाज़ू का पीछे वाला भाग (Back of arm/ Triceps)
- नितंब (Hip/Butt muscles/Glutes)
- जांघ के पीछे (Back of thigh/Hamstrings)
- पिंडली (Calf muscles)



**भाग C: सोचो और लिखो**

नएक लाइन में लिखो:
मैं रोज़ सबसे ज़्यादा जिस मांसपेशी का इस्तेमाल करता/करती हूँ, वह है ____________________

## गतिविधि 2: सही मांसपेशी को घेरो

नीचे दिए गए हर व्यायाम को देखो।
उस मांसपेशी को घेरो जो सबसे ज़्यादा काम करती है।

1. उठक बैठक (Squats)

☐ बाँहें (Arms) | ☐ जांघें (Thighs) | ☐ पिंडली (Calves)

2. लंज़ेस (Lunges)
(एक पैर आगे बढ़ाकर घुटने मोड़ना और फिर सीधा होना)

☐ जांघें (Thighs) | ☐ छाती (Chest) | ☐ पीठ (Back)

3. ग्लूट ब्रिज (Glute Bridge)
(पीठ के बल लेटकर घुटने मोड़कर कूल्हों को ऊपर उठाना)

☐ पेट (Core) | ☐ नितंब (Glutes) | ☐ बाँहें (Arms)

4. दंडबैठक (Push-ups)

☐ बाँहें (Arms) | ☐ छाती (Chest) | ☐ पैर (Legs)

5. पुल-अप्स (Pull-ups)
(अपने पूरे शरीर को हथेली ओर पैरों की उंगलियों पर बैलन्स करना )

☐ पीठ (Back) | ☐ जांघें (Thighs) | ☐ पिंडली (Calves)

6. काफ़ रेज़ (Calf Raises)
(पैरों की एड़ी उठाकर पंजों पर खड़ा होना और फिर नीचे आना)

☐ पिंडली (Calves) | ☐ बाँहें (Arms) | ☐ पेट (Core)

## गतिविधि 3: मेरी ताक़त की योजना

नीचे दिए गए व्यायामों में से एक चुनो, जिसे तुम आराम से कर सकती हो:

- ☐ उठक-बैठक (Squats)
- ☐ दंड बैठक (Push-ups)
- ☐ तख़्त आसन (Plank)
- ☐ हाथों के बल ऊपर खींचने का व्यायाम (Pull-ups)
- ☐ दीवार के सहारे बैठने का व्यायाम (Wall Sit)
- ☐ एक पैर आगे रखकर झुकने का व्यायाम (Lunges)
- ☐ सिर के ऊपर वजन उठाने का व्यायाम (Overhead Press)
- ☐ ज़मीन से वजन उठाने का व्यायाम (Deadlift)
- ☐ कुर्सी की मदद से हाथों का व्यायाम (Chair Dip)

### अब पूरा करो:

मैं यह व्यायाम _____ दिन/हफ्ता करूँगी।

मैं _____ बार / _____ सेकंड से शुरू करूँगी।

जब तुम exercise करती हो...

- मांसपेशियाँ मेहनत करती हैं
- शरीर आराम के समय उन्हें ठीक करता है
- अगली बार वही काम थोड़ा आसान लगता है

**इसी तरह ताक़त धीरे-धीरे बढ़ती है।**

## याद रखो

ताक़त का मतलब बड़ा दिखना नहीं होता।
ताक़त का मतलब होता ह:

- शरीर को संभाल पाना
- चोट से बचना
- अच्छे से चलना-फिरना
- खुद पर भरोसा महसूस करना

हर बार जब तुम व्यायाम  करती हो,
तुम अपने भविष्य के शरीर की मदद करती हो।

हफ्ता 8

# सही तरीक़े से चलना-कूदना

**उद्देश्य:**
इस हफ्ते हम सीखेंगे कि खेल और रोज़मर्रा के काम करते समय शरीर को सही और सुरक्षित तरीके से कैसे चलाना है।

## अंजलि और खेल की सही तकनीक

अब तक अंजलि कई हफ्तों से अभ्यास कर रही थी।
वो पहले से ज़्यादा मज़बूत हो गई थी,
ज़्यादा देर तक ट्रेनिंग कर पाती थी
और अपने शरीर पर उसका भरोसा भी बढ़ गया था।

लेकिन एक दिन अभ्यास के दौरान,
कोच करीना दीदी ने कुछ अलग कहा।

“आज हम ताक़त की ट्रेनिंग नहीं करेंगे,”
उन्होंने कहा।
“आज हम सीखेंगे कि शरीर को सही तरीके से कैसे चलाना है।”

अंजलि को थोड़ा आश्चर्य हुआ।

कोच ने सबको दौड़ने, कूदने, उछलने,
फेंकने और लात मारने को कहा
लेकिन तेज़ नहीं,
और ना ही किसी मुकाबले के लिए।

सिर्फ़ यह देखने के लिए कि शरीर कैसे हिलता है।

अंजलि ने कोशिश की।

वो मज़बूत थी,
लेकिन उसका किक उतना सटीक नहीं था।
उसकी छलांग ज़ोरदार थी,
लेकिन लँड होते समय समय संतुलन बिगड़ जाता था।

वो गेंद पकड़ लेती थी,
लेकिन फेंकते समय शरीर ठीक से साथ नहीं देता था।

उसे यह थोड़ा अजीब लगा।

उस शाम अंजलि ने एक खेल की फ़िल्म देखी।
उसने ध्यान दिया कि खिलाड़ी कैसे पैर रखते हैं,
कैसे शरीर घुमाते हैं,
और कैसे हर मूवमेंट पूरा करते हैं।

उसे विराट कोहली के शॉट्स याद आए
स्मूद और कंट्रोल में।

और झूलन गोस्वामी की गेंदबाजी
मज़बूत लेकिन संतुलित।

वो तेज़ नहीं थे
वो सही तरीके से चल रहे थे।

अगले दिन अंजलि ने कोच से बात की।

कोच मुस्कुराईं और बोलीं,
“ताकत शरीर को मज़बूत बनाती है।
शारीरिक स्वास्थ्य  अगर ठीक हो तो
ज्यादा देर तक काम करने मे मदत
करता है ।
लेकिन शारीरिक कौशल्य
(movement skills) सिखाती हैं कि
उस ताक़त को सही तरह से कैसे
इस्तेमाल किया जाए।”

उन्होंने समझाया:

- दौड़ना, कूदना, उछलना
- फेंकना, पकड़ना, लात मारना
- संतुलन बनाना और सुरक्षित उतरना

इन सबको कहते हैं मूलभूत गतिशील
कौशल(Fundamental
Movement Skills)।

कोच ने आगे कहा,
“ये कौशल्य (skills) अपने आप
नहीं आतीं।
इन्हें सीखना पड़ता है
देखकर, अभ्यास करके और सुधार
करके।”

उन्होंने अंजलि को दोबारा किक करना
सिखाया।
पैर रखने का तरीका बताया।
शरीर सीधा रखने को कहा।

इस बार, अंजलि को फर्क महसूस हुआ।

उस दिन अंजलि ने एक ज़रूरी बात
समझी:
उसे सटीक (perfect)नहीं होना है।
उसे बस सीखते रहना है।

## Fundamental Movement Skills क्या होते हैं?

Fundamental Movement Skills (FMS) वे बुनियादी तरीके हैं जिनसे हमारा शरीर चलता है।

ये तरीके (skills) हमें मदद करती हैं:

- दौड़ने में
- कूदने में
- फेंकने और पकड़ने में
- खेल सुरक्षित और सही तरीके से खेलने में

**हर खेल इन्हीं  तरीके (skills) पर बना होता है।**

## 1. शरीर को आगे बढ़ाना (दौड़ना, कूदना, उछलना)

कुछ (गतिविधिया) movements हमें एक जगह से दूसरी जगह ले जाते हैं।

इनमें शामिल हैं:

- दौड़ना (Running)
- दोनों पैरों से ऊपर जाना (Jumping)
- एक पैर से दूसरे पैर पर जाना (Leaping)

ज़रूरी बात:
Jumping = दोनों पैरों से ऊपर जाना
Leaping = एक पैर से दूसरे पैर पर जाना
सुरक्षित उतरना (landing) बहुत ज़रूरी है

बहुत सी लड़कियाँ कूद लेती हैं, लेकिन सही तरह से उतरना सीखना अभ्यास से आता है।

### गतिविधि 1: देखो और सोचो

जब तुम दौड़ती या कूदती हो, तब कैसा लगता है?
जो सही लगे उस पर टिक करो:

- ☐ मेरा शरीर संतुलन में रहता है
- ☐ मैं सुरक्षित उतरती हूँ
- ☐ कूदते समय डर लगता है
- ☐ मुझे और अभ्यास की ज़रूरत है

## 2. गेंद या वस्तु को नियंत्रित करना

फेंकना और लात मारना सिर्फ हाथ या पैर से नहीं होता।

इसके लिए चाहिए:

- पैरों का सहारा
- पूरे शरीर की हलचल  (movement)
- हाथ या पैर का सही इस्तेमाल
- आँखों का ध्यान (focus)

इसीलिए ये skills सीखने में समय लगता है।

कुछ बच्चे पकड़ अच्छा लेते हैं, लेकिन फेंकने में मुश्किल होती है।
कुछ ज़ोर से किक करते हैं, पर निशाना सही नहीं लगता।
यह बिल्कुल सामान्य है।

### गतिविधि 2: सोचो और टिक करो

फेंकते या किक करते समय सबसे ज़्यादा क्या मदद करता है?
जो सही लगे उस पर टिक करो:

- ☐ शरीर की गतिविधि (movement)
- ☐ हाथ या पैर
- ☐ आँखों का ध्यान
- ☐ ये सब मिलकर
- ☐ पैर

## 3. दौड़ना सीखने में समय क्यों लगता है?

दौड़ना लगभग हर खेल में होता है,
लेकिन यह एक साथ कई काम करवाता है।

दौड़ते समय:

- दिल और साँस तेज़ काम करते हैं
- पैर लगातार चलते रहते हैं
- पूरा शरीर साथ मिलकर काम करता है

इसलिए शुरुआत में दौड़ना थकाने वाला लगता है। शरीर को सीखने में समय लगता है।

रोज़ थोड़ा अभ्यास करने से शरीर धीरे-धीरे मजबूत होता है
और दौड़ना आसान लगने लगता है।

# मेरी देखभाल,
# मेरी सुरक्षा

हफ्ता 9

# चोट, देखभाल और फिर से मज़बूत बनना

**उद्देश्य:**
यह समझना कि चोट को कैसे पहचानें, शरीर की देखभाल कैसे करें, और ज़रूरत पड़ने पर मदद कैसे माँगें।

## जब अंजलि को रुकना सीखना पड़ा

अंजलि हमेशा एक बात मानती थी
अगर ज़्यादा कोशिश करो, तो सब ठीक
हो जाता है।

इसलिए जब अभ्यास के दौरान उसका
टखना मुड़ गया,
उसने उसे नज़रअंदाज़ कर दिया।

शुरू में दर्द हल्का था।
फिर बढ़ने लगा।
दौड़ते समय पैर ठीक से नहीं पड़ रहा था।
वो अनजाने में लंगड़ाने लगी।

तभी कोच ने उसे रोक लिया।
“अंजलि,” उन्होंने प्यार से कहा,
“ये थकान नहीं है।
ये तुम्हारा शरीर है, जो तुम्हें रुकने को
कह रहा है।”

अंजलि उदास हो गई।
उसे अभ्यास छोड़ना अच्छा नहीं लगा।
वो पीछे नहीं रहना चाहती थी।

लेकिन उसे आराम करने को कहा गया
पैर एक भौतिक चिकित्सक
थेरेपिस्ट से मिलने को भी।

फ़िज़ियोथेरेपिस्ट वह विशेषज्ञ होता/होती है जो व्यायाम और सही शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मांसपेशियों, जोड़ों, चलने-फिरने और दर्द से जुड़ी समस्याओं का इलाज करता/करती है। (सरल भाषा मे अगर कहे तो तो हड्डियों के डॉक्टर)

## फिज़ियोथेरेपिस्ट ने क्या समझाया

फिज़ियोथेरेपिस्ट ने अंजलि को डाँटा नहीं। उन्होंने उसका चलना देखा, पैर की हलचल जाँची, और पूछा कि दर्द कहाँ है।
फिर उन्होंने एक ज़रूरी बात कही:
“दर्द कमज़ोरी नहीं है। दर्द एक संकेत है।”

उन्होंने समझाया कि चोट तब लगती है जब शरीर:

- ज़्यादा इस्तेमाल हो जाए
- बहुत थक जाए
- गलत तरीके से चले
- या आराम न मिले

तभी अंजलि को समझ आया
**हर दर्द एक जैसा नहीं होता।**

## चोट कितनी गंभीर है?

### हल्की चोट
### (Minor injury)

(जिसे आराम से ठीक किया जा सकता है)

- हल्का दर्द
- मांसपेशियों में जकड़न
- खेलने के बाद मांसपेशियों मे खिचाव
- आराम करने पर ठीक लगना

क्या करें:

- आराम करें
- बर्फ लगाएँ
- ध्यान रखें

### गंभीर चोट
### (Injury that needs attention)

(जिसे नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए)

- सूजन
- चलने या हिलाने में दर्द
- 1–2 दिन से ज़्यादा दर्द
- शरीर का हिस्सा ठीक से काम न करना

क्या करें:

- खेल बंद करें
- किसी बड़े को बताएँ
- ज़रूरत हो तो डॉक्टर को दिखाएँ

### याद रखो

अगर दर्द के कारण चलने का तरीका बदल जाए,
तो उसे ध्यान देना ज़रूरी है।

## चोट लगने पर क्या करें (PRICE Method)

जब चोट लगे, तो हिम्मत नहीं — देखभाल ज़रूरी होती है।

**P –**
**Protect**
खेल रोकें,
चोट को और न बढ़ने दें।

**R –**
**Rest**
शरीर को आराम दें।

**I –**
**Ice**
सूजन और दर्द कम करने के लिए बर्फ लगाएँ।

**C –**
**Compress**
चोट वाले हिस्से पर पट्टी या कपड़ा हल्के से बाँधें, ताकि सूजन कम हो और सहारा मिले।

**E –**
**Elevate**
चोट वाले हिस्से को ऊपर रखें।

**PRICE चोट के शुरुआती समय में बहुत मदद करता है।**

## पुनर्वास (Rehab) का असली मतलब

(पुनर्वास (rehab) का मतलब है चोट, बीमारी या समस्या के बाद धीरे-धीरे ठीक होना और सामान्य जीवन में वापस आना)

अंजलि सोचती थी कि पुनर्वास (rehab) मतलब पूरी तरह आराम करना।

लेकिन फिज़ियोथेरेपिस्ट ने समझाया:
“Rehab का मतलब है शरीर को धीरे-धीरे फिर से मज़बूत बनाना।”

पुनर्वास (Rehab) से:

- ताक़त लौटती है
- चलने में सुधार होता है
- दर्द कम होता है
- दोबारा चोट से बचाव होता है

**पुनर्वास  सज़ा नहीं है, यह सही तरीके से वापसी है।**

## अंजलि ने क्या सीखा

- दर्द एक चेतावनी है
- आराम ज़रूरी है
- व्यायाम से ठीक हुआ जा सकता है
- मदद माँगना समझदारी है

अंजलि ने समझ लिया कि अपने शरीर की देखभाल करनाउसे और बेहतर खिलाड़ी बनाता है।

## गतिविधि 1: थकान या चोट?

नीचे दिए गए वाक्यों को पढ़ो।
😌 थकान या 🚩 चोट में से सही चुनो:

1. खेलने के बाद पैर भारी लगना →

2. दौड़ते समय तेज़ दर्द होना →

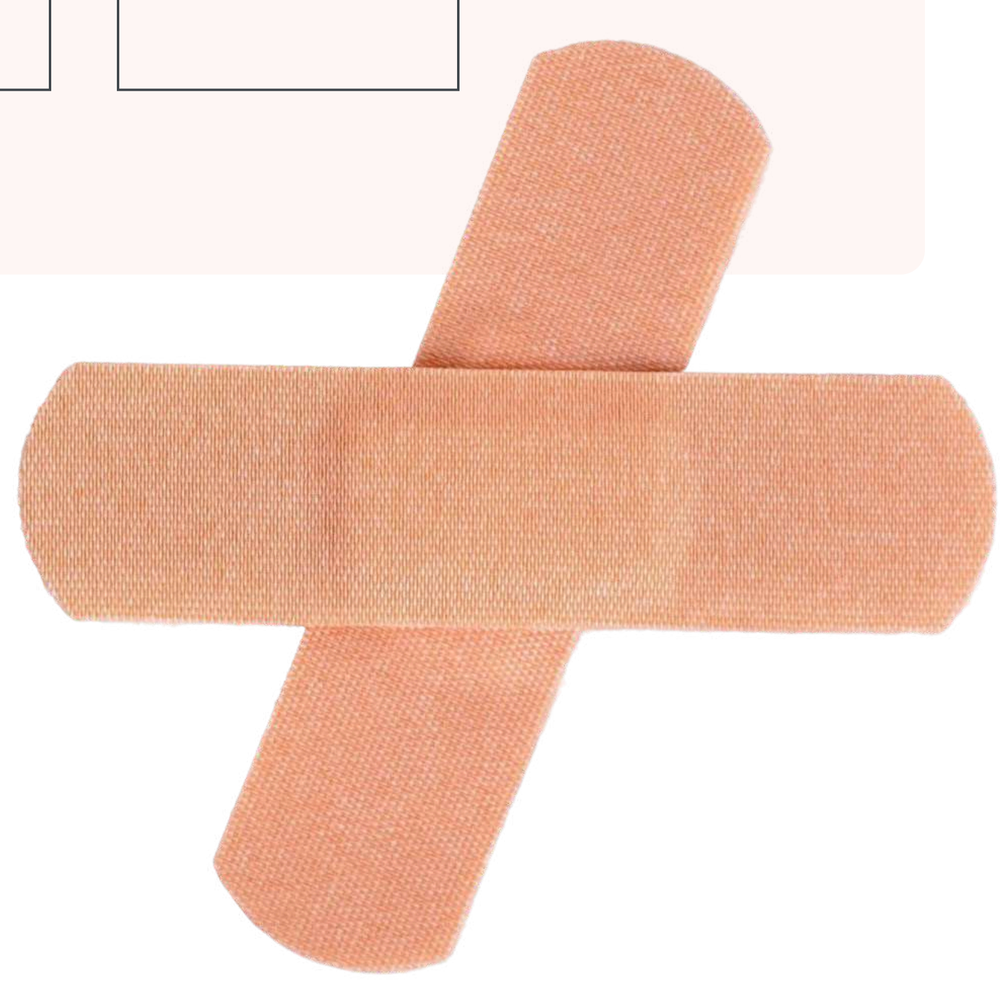
3. आराम करने पर दर्द ठीक हो जाना →

4. पैर में सूजन आ जाना →

5. कई दिनों तक दर्द बना रहना →

| 😌 थकान | 🚩 चोट |
| --- | --- |
| | |

ध्यान से सोचो — कोई जल्दबाज़ी नहीं।



## गतिविधि 2: तुम क्या करोगी?

सही विकल्प पर टिक ✓ करो:

1. अगर खेलते समय दर्द हो:

☐ खेलती रहूँ ☐ रुककर किसी को बताऊँ

2. अगर सूजन हो:

☐ नज़रअंदाज़ करूँ ☐ आराम करूँ और ठंडा सेक करूँ

3. अगर दर्द कई दिन रहे:

☐ छुपा लूँ ☐ मदद माँगूँ

सुरक्षा चुनना = समझदारी

## गतिविधि 3: मेरी सुरक्षा का वादा

जो सही लगे, उस पर टिक ✓ करो:

☐ मैं अपने शरीर की सुनूँगी

☐ मुझे ज़रूरत हो तो मदद माँगूँगी

☐ मैं दर्द नहीं छुपाऊँगी

☐ मैं आराम को भी ज़रूरी समझूँगी

पूरा करो:

अपने शरीर का ख्याल रखना मतलब _____

## अंतिम संदेश

- चोट कमजोरी नहीं है
- दर्द एक संदेश है
- आराम ट्रेनिंग का हिस्सा है
- और मदद माँगना समझदारी है

**अपने शरीर की देखभाल करना एक अच्छे खिलाड़ी की पहचान है।**

हफ्ता 10

# मेरा शरीर कैसे काम करता है

**उद्देश्य:**
इस हफ्ते हम समझेंगे कि (माहवारी)पीरियड्स क्या होते हैं, शरीर कैसे काम करता है, दर्द क्यों होता है, और इस समय खुद की देखभाल कैसे करनी चाहिए।

## जब अंजलि ने अपने शरीर को समझना सीखा

अंजलि को (पीरियड्स) माहवारी शुरू हुए  कुछ महीने हो चुके थे।
हर बार अनुभव थोड़ा अलग होता था।

कभी पेट भारी लगता।
कभी पीठ में दर्द होता।
कभी खेलने का मन नहीं करता।

एक दिन अभ्यास के दौरान उसे बहुत थकान महसूस हुई।
वो दौड़ तो रही थी, लेकिन शरीर साथ नहीं दे रहा था।

वो परेशान हो गई।
“क्या मैं कमज़ोर हो रही हूँ?” उसने सोचा।

उसने अपनी कोच से बात की।

कोच ने शांति से कहा,
“नहीं अंजलि। तुम्हारा शरीर खराब नहीं हो रहा।
वो बस तुम्हें कुछ बता रहा है।”

फिर उन्होंने समझाया —
“माहवारी के समय शरीर ज़्यादा मेहनत करता है।
इसलिए कभी दर्द, कभी थकान, कभी मन भारी लग सकता है।”

“इसका मतलब ये नहीं कि तुम खेल नहीं सकती।
इसका मतलब ये है कि आज तुम्हें अपने शरीर की सुननी है।”

उस दिन अंजलि ने ज़ोर नहीं लगाया।
उसने हल्की कसरत (स्ट्रेचिंग) की।
पानी पिया।
आराम किया।

और उसे अच्छा लगा।

तभी उसे समझ आया —
**ताक़त का मतलब हर दिन तेज़ दौड़ना नहीं होता।**
**कभी-कभी ताक़त का मतलब होता है, समझदारी से रुकना।**

## माहवारी क्या होती  हैं?

माहवारी कोई बीमारी नहीं हैं। ये शरीर की प्राकृतिक प्रक्रिया है।

हर महीने:

- शरीर गर्भ के लिए तैयार होता है
- गर्भाशय (uterus) के अंदर एक नरम परत बनती है
- अगर गर्भ नहीं ठहरता → यह परत खून के रूप में बाहर निकलती है

इसी को माहवारी (पीरियड्स) कहते हैं।

इसका मतलब है —
**तुम्हारा शरीर ठीक से काम कर रहा है।**

## माहवारी मे (पीरियड) खून कहाँ से आता है?

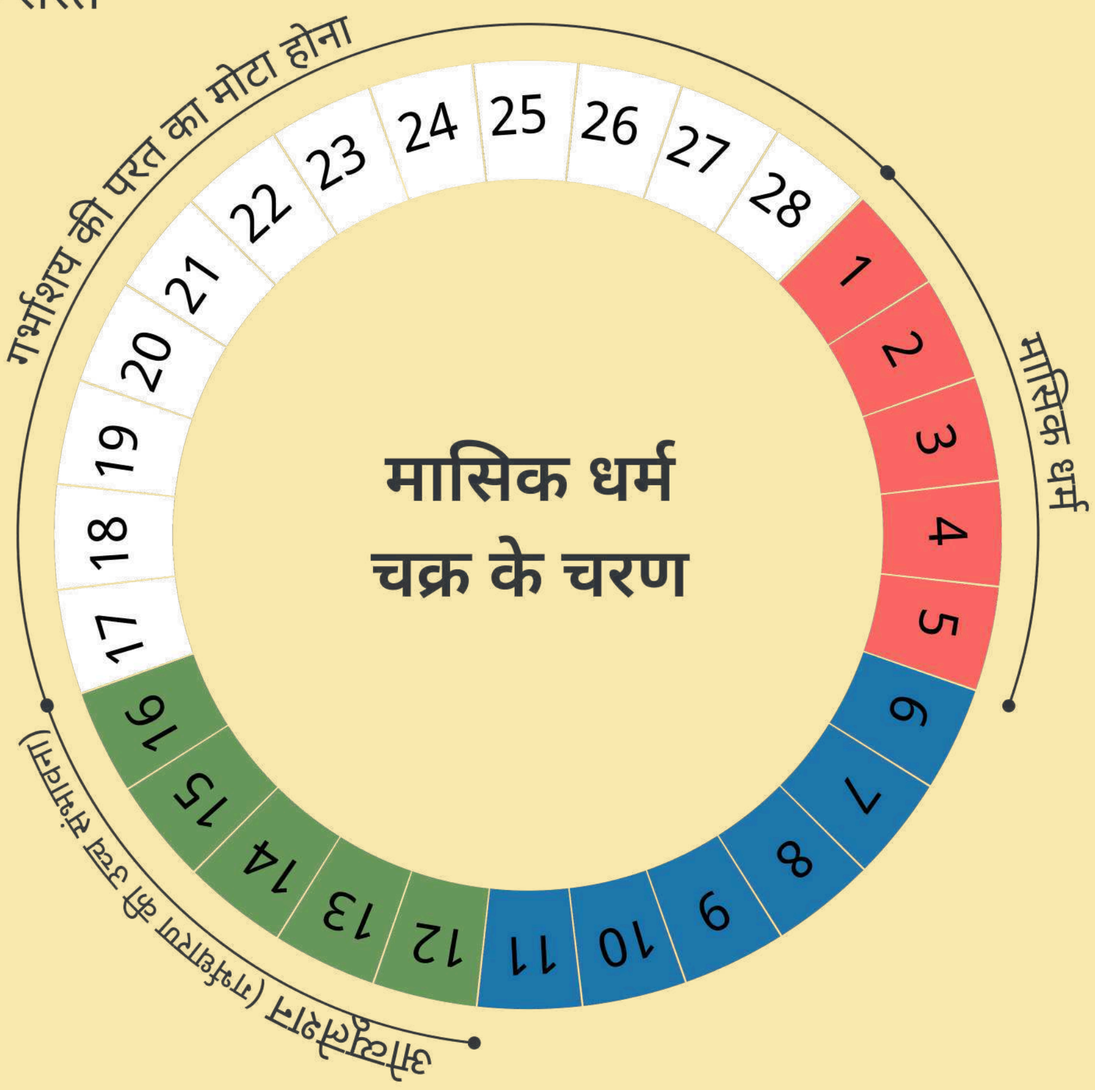
इस चित्र में लड़के और लड़की के शरीर के अंदर के अंग दिखाए गए हैं। दोनों के शरीर में कई अंग एक जैसे होते हैं, लेकिन **लड़कियों में एक खास अंग होता है — गर्भाशय (Uterus)।**

**माहवारी (पीरियड) का खून गर्भाशय से आता है।**

हर महीने गर्भाशय के अंदर एक नरम परत बनती है। अगर गर्भ नहीं ठहरता, तो यही परत टूटकर योनि (Vagina) के रास्ते बाहर निकलती है — इसे ही माहवारी कहते हैं।

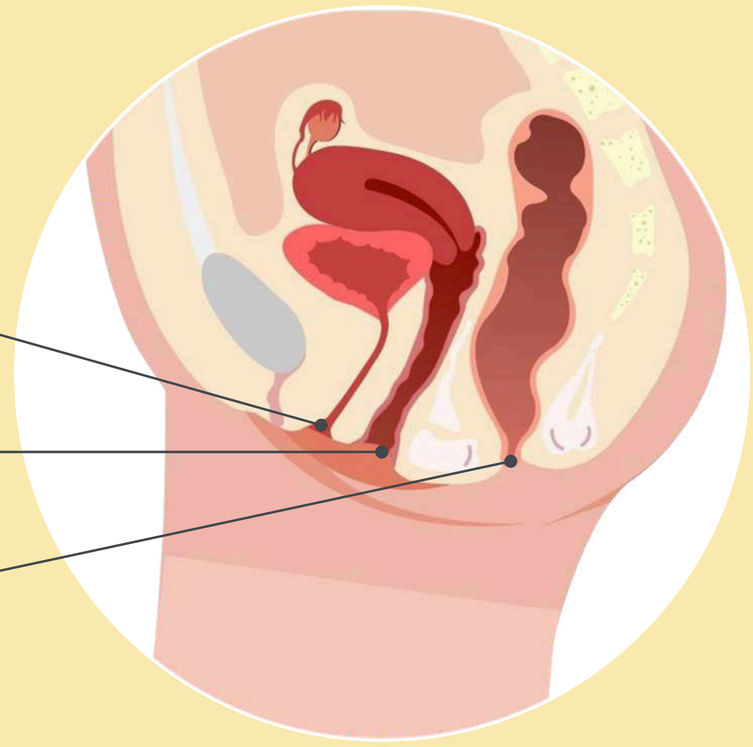
- यह खून पेशाब की जगह से नहीं आता
- यह गंदा खून नहीं होता
- यह शरीर की प्राकृतिक और सामान्य प्रक्रिया है

इसलिए, माहवारी होना इस बात का संकेत है कि शरीर ठीक से काम कर रहा है।



## महिला शरीर में खुले अंग होते हैं?

महिला शरीर में 3 अलग-अलग खुले अंग (openings) होती हैं:



1. Urinary opening - जहाँ से पेशाब निकलता है
2. Vaginal opening - जहाँ से पीरियड का खून आता है
3. Anal opening - जहाँ से मल निकलता है

तीनों अलग-अलग होते हैं।
पीरियड का खून पेशाब की जगह से नहीं आता।

## हार्मोन क्या होते हैं?

हार्मोन शरीर के रसायन होते हैं जो खून के ज़रिये संदेश भेजकर शरीर को बताते हैं कि क्या और कब काम करना है।

वे बताते हैं:

- पीरियड कब आएगा
- कितना स्त्राव (ब्लीडिंग) होगा
- मूड कैसा रहेगा
- शरीर कैसा महसूस करेगा

इसीलिए माहवारी के समय:

- चिड़चिड़ापन
- थकान
- पेट दर्द
- उदासी

## माहवारी के समय में दर्द क्यों होता है?

माहवारी के समय:

- गर्भाशय सिकुड़ता है
- ताकि अंदर की परत बाहर निकल सके

इस सिकुड़न की वजह से:

- पेट दर्द
- पीठ दर्द
- जांघों में दर्द

## दर्द की दवा: सही जानकारी

(मिथक मतलब गलत धारणा)

| ❌ गलत सोच: | ✅ सच: |
| --- | --- |
| “दवा लेने से आदत पड़ जाती है” | डॉक्टर की बताई दवा सही मात्रा में लेने से आदत नहीं पड़ती। |
| “दर्द सहना चाहिए” | बहुत ज़्यादा दर्द सहना ज़रूरी नहीं। दर्द शरीर का संकेत है। |
| “दवा नुकसान करती है” | गलत दवा या ज़्यादा दवा नुकसान करती है। सही दवा, सही मात्रा में — सुरक्षित होती है। |

**कभी भी बिना बताए दवा न लें।**

## माहवारी के समय में खुद की देखभाल

- गरम पानी की थैली से पेट या कमर पर सेक करो
- हल्की कसरत (स्ट्रेचिंग)
- आराम
- किसी भरोसेमंद से बात करना
- अच्छा खाना
- पानी पीना

ये सब शरीर को आराम देते हैं।

## कब ज़रूर बताना चाहिए?

अगर:

- बहुत ज़्यादा खून आए
- चक्कर आए
- दर्द बहुत ज़्यादा हो
- कई दिन तक ठीक न हो

माँ / टीचर / डॉक्टर को बताना ज़रूरी है।

## गतिविधि 1: सही उत्तर का चयन करें

1. सामान्य तौर पर माहवारी का खून कितने दिनों तक आता है?

☐ 1–2 दिन ☐ 2 – 7 दिन ☐ 10–12 दिन

2. पूरा मासिक चक्र (Menstrual Cycle) आमतौर पर कितने दिनों का होता है?

☐ 7 दिन ☐ 28–35 दिन ☐ 60 दिन

3. माहवारी के समय खून शरीर के किस हिस्से से आता है?

☐ पेट ☐ गर्भाशय ☐ पेशाब की जगह

4. पीरियड का खून शरीर से किस रास्ते से बाहर आता है?

☐ गुदा / मलद्वार ☐ योनि ☐ पेशाब की जगह

5. माहवारी क्यों आती हैं?

☐ गंदा खून बाहर निकालने के लिए ☐ गर्भाशय में बनी परत को बाहर निकालने के लिए ☐ किसी बीमारी के कारण

6. माहवारी के दौरान हल्की एक्सरसाइज़ करने से क्या होता है?

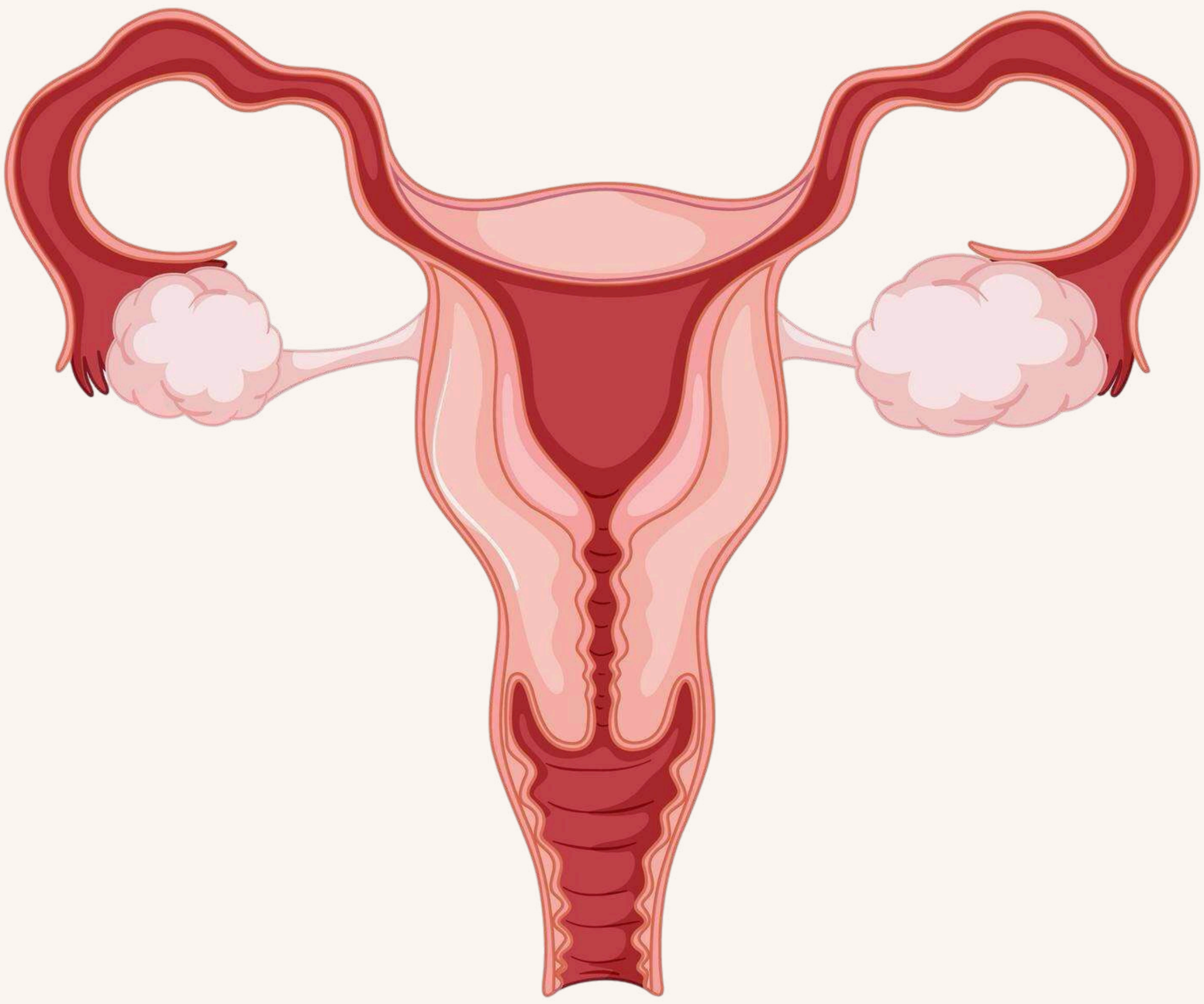
☐ दर्द बढ़ जाता है ☐ दर्द कम हो सकता है और मन अच्छा लगता है ☐ पीरियड्स रुक जाते हैं

## गतिविधि 2: समझें और लेबल करें

**मेरा प्रजनन तंत्र**

चे दिए गए चित्र में तीर (→) लगाकर अंगों के नाम लिखो।

- अंडाशय  (Ovary)
- अंडवाहिनी नली (Fallopian Tube)
- गर्भाशय (Uterus)
- योनि( Vagina )



हफ्ता 11

# पोषण और पानी

**उद्देश्य:**
यह समझना कि सही खाना और पर्याप्त पानी शरीर को ऊर्जा, ताक़त और संतुलन कैसे देते हैं।

## जब अंजलि ने सही सवाल पूछना शुरू किया

स्कूल के खेल परीक्षण (ट्रायल) से एक हफ़्ता पहले की बात थी।

अंजलि रोज़ अभ्यास कर रही थी, लेकिन उसे कुछ अलग-सा लग रहा था।
क्लास में उसे जल्दी थकान हो जाती थी।
शारीरिक शिक्षा की कक्षा के समय उसके पैर भारी लगते थे।
शाम तक तो उसके शरीर में बिल्कुल भी ऊर्जा नहीं बचती थी।

एक दिन अभ्यास के बाद उसने धीरे से कोच से पूछा,
“मैम, मैं पूरी कोशिश कर रही हूँ, फिर भी इतना थक क्यों जाती हूँ?”

कोच मुस्कुराईं और उससे एक आसान-सा सवाल पूछा,
“आज तुमने क्या खाया था?”

अंजलि ने सोचा और बोली,
“सुबह चाय और ब्रेड...
और रात को चावल।”

कोच ने सिर हिलाया और कहा,
“बस, यही वजह है।”

फिर उन्होंने एक ऐसी बात कही, जिस पर अंजलि ने पहले कभी ध्यान नहीं दिया था—

“सिर्फ़ कितना खाना ज़रूरी नहीं होता,
बल्कि **क्या खाया, कब खाया और कितना संतुलित खाया** — ये ज़्यादा ज़रूरी होता है।”

उस दिन अंजलि को समझ आया कि खाना सिर्फ़ पेट भरने के लिए नहीं होता।
खाना शरीर को ताक़त देने,
बढ़ने और अच्छे से काम करने
के लिए है।

## खाना शरीर का ईंधन है

टीचर ने समझाया

खाना शरीर को मदद करता है:

- चलने और खेलने में
- पढ़ाई पर ध्यान लगाने में
- बढ़ने और मज़बूत होने में
- बीमारियों से लड़ने में

जैसे मोबाइल बिना चार्ज के नहीं चलता,
वैसे ही शरीर बिना सही खाने के थक जाता है।
अगर सही खाना न मिले:

- जल्दी थकान होती है
- शरीर भारी लगता है
- मन भी सुस्त हो जाता है

## संतुलित भोजन क्या होता है?

टीचर ने बोर्ड पर एक प्लेट बनाई और समझाया —

**कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)**
शरीर को तुरंत ऊर्जा देते हैं

उदाहरण:
चावल, रोटी, पोहा, आलू

**पोषक तत्व (Proteins)**
शरीर को बनाने और ठीक करने में मदद करते हैं

उदाहरण:
दाल, चना, राजमा, दूध, दही, मूंगफली

**सब्ज़ियाँ (Vegetables)**
शरीर को बीमारियों से बचाती हैं

**वसा / चिकनाई (Fats)**
लंबे समय तक ऊर्जा देती हैं

उदाहरण:
तेल, घी, मेवे

अच्छा खाना मतलब ज़्यादा खाना नहीं,
बल्कि **हर तरह का खाना थोड़ा-थोड़ा खाना।**

## गतिविधि 1: संतुलित थाली बनाओ

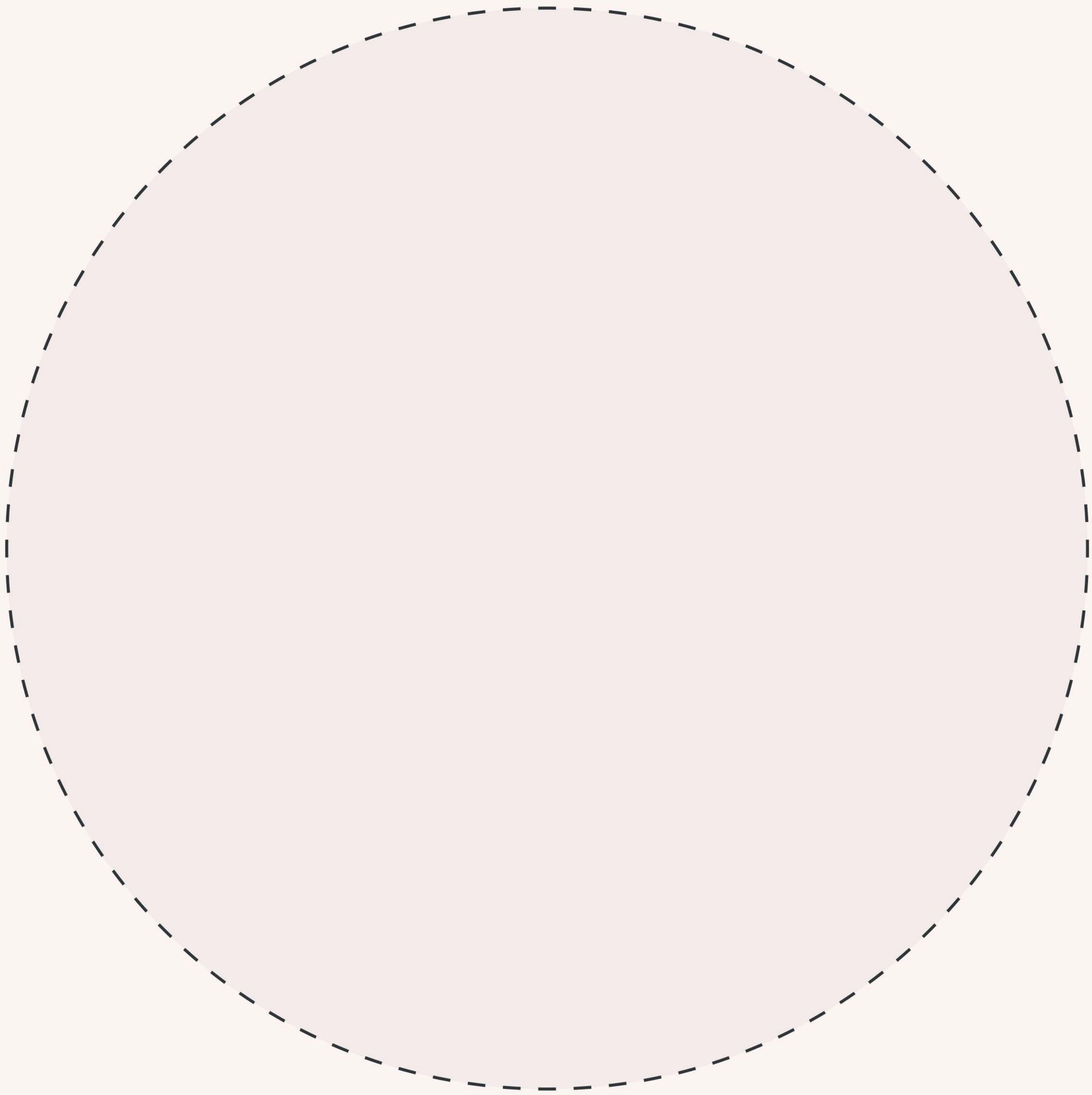
अपनी थाली बनाओ और लिखो:

**कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)**

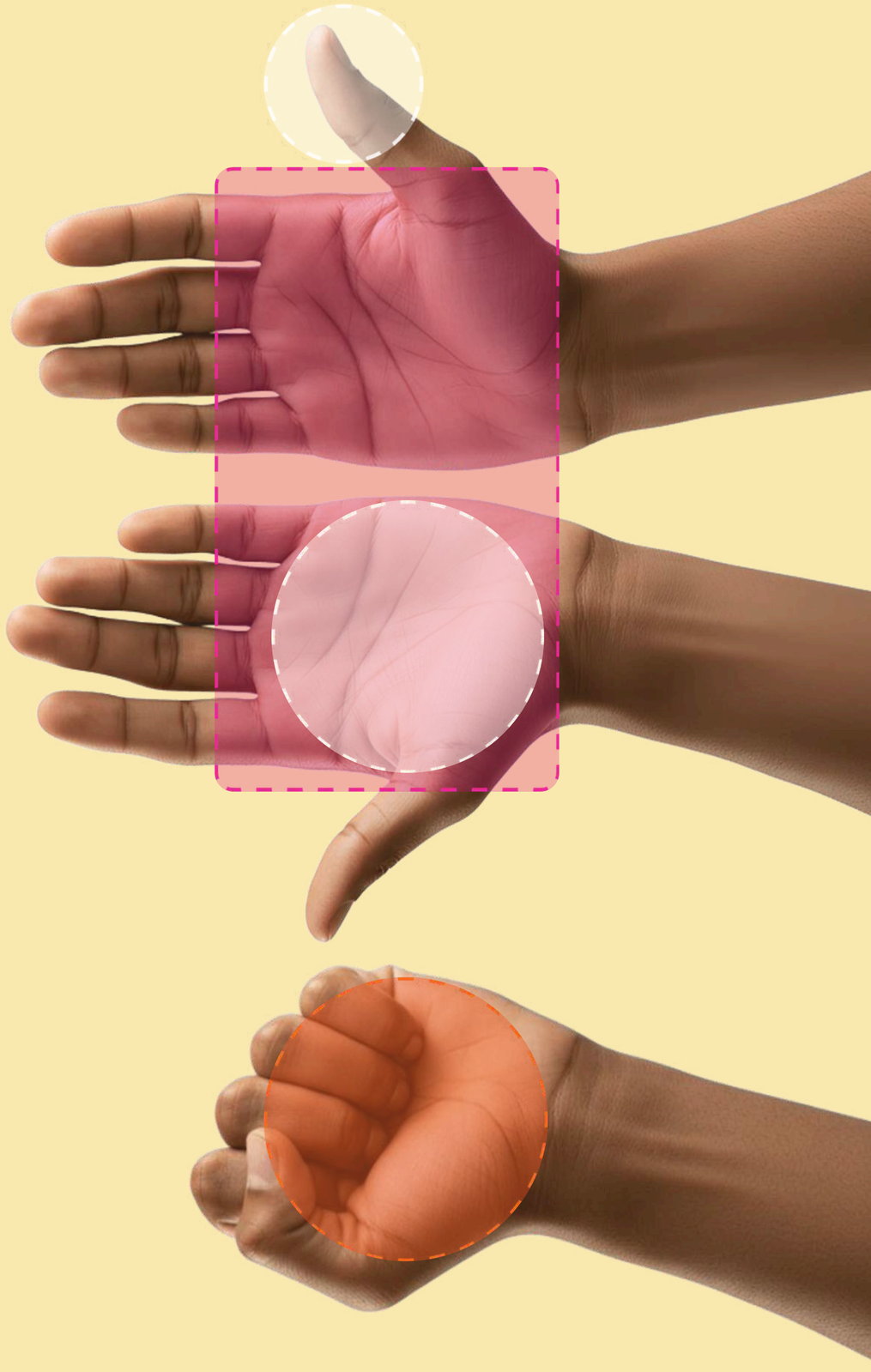
**पोषक तत्व (Proteins)**

**सब्ज़ियाँ (Vegetables)**

**वसा / चिकनाई (Fats)**



## कितना खाना चाहिए? — हाथ से समझो



टीचर ने हाथ दिखाकर बताया:

| हाथ | मतलब |
|---|---|
| मुट्ठी | चावल / रोटी |
| हथेली | दाल / प्रोटीन |
| दो मुट्ठी | सब्ज़ी |
| अंगूठा | तेल / घी |

यह कोई सख़्त नियम नहीं है — बस शरीर को समझने का आसान तरीका है।

## सुबह का खाना क्यों ज़रूरी है?

मीना बोली, “मैं पहले सिर्फ़ चाय पीती थी... फिर थक जाती थी।”

टीचर ने समझाया:

❌ सिर्फ़ चाय या बिस्किट
- थोड़ी देर ऊर्जा
- जल्दी थकान

✅ अच्छा सुबह का खाना
- ज़्यादा ताक़त
- बेहतर ध्यान

अच्छे विकल्प:
- जरोटी + गुड़
- केला + मूंगफली
- चना / अंकुरित अनाज

## गतिविधि 2: ऊर्जा लड्डू बनाओ

घर पर मिलाओ:
- मूंगफली / चना
- गुड़
- थोड़ा घी
- सूखी रोटी का चूरा

एक लड्डू सुबह के लिए काफ़ी है।

## पोषक तत्व और (लोह तत्व) आयरन क्यों ज़रूरी हैं?

**पोषक तत्व (Protein):**

- मांसपेशियों को मज़बूत बनाता है
- शरीर की मरम्मत और विकास में मदद करता है
- खेल या मेहनत के बाद शरीर को फिर से ताक़त देता है

स्रोत:
दाल, चना, राजमा, सोयाबीन, मूंगफली, दूध, दही, पनीर, अंडा, मछली, चिकन

**लोह तत्व (Iron):**

- खून बनाता है
- शरीर तक ऑक्सीजन पहुँचाता है
- चक्कर, थकान और कमज़ोरी से बचाता है

स्रोत:
पालक, मेथी, गुड़, चना, राजमा, दाल, तिल, मूंगफली, अंडा, मछली

### गतिविधि 3: आयरन वाले खाने पहचानो

- ☐ पालक
- ☐ चिप्स
- ☐ गुड़
- ☐ कोल्ड ड्रिंक
- ☐ दाल

## पानी — शरीर का सबसे अच्छा दोस्त

टीचर ने पूछा, “तुम पानी कब पीते हो?”
अगर जवाब है — प्यास लगने पर,
तो समझो शरीर पहले ही थक चुका है।

पानी कम होने के संकेत:

- सिर दर्द
- थकान
- गहरा पीला पेशाब
- मुँह सूखना

### गतिविधि 4:
### क्या मैं पर्याप्त पानी पी रही हूँ?

☐ सुबह पानी पिया

☐ खेल के बाद पानी पिया

☐ पेशाब हल्का पीला था

☐ प्यास से पहले पानी पिया

✓ 3 या ज़्यादा ✓ = अच्छा ध्यान रखा

## अंजलि ने क्या सीखा

अंजलि ने समझा कि:

- ताक़त खाने से आती है
- पानी बहुत ज़रूरी है
- शरीर की सुनना ज़रूरी है
- अच्छा खाना = अच्छा प्रदर्शन

धीरे-धीरे वह ज़्यादा मज़बूत, ज़्यादा ऊर्जावान और
ज़्यादा आत्मविश्वासी महसूस करने लगी।

हफ्ता 12

# टीम, मन और नेतृत्व

**उद्देश्य:**
यह समझना कि मेरा व्यवहार, मेरे शब्द और मेरा रवैया मेरी टीम और मेरे प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करता है।

## वह मैच जिसने अंजलि को सोचने पर मजबूर कर दिया

स्कूल के मैदान में खेल का समय था।
धूप तेज़ थी।
मैदान धूल भरा था।

कक्षा 7 और कक्षा 8 के बीच एक
दोस्ताना क्रिकेट मैच चल रहा था।
कोई बड़ा मुकाबला नहीं था।
कोई दर्शक नहीं थे।
बस सहेलियाँ, एक बल्ला, एक गेंद और
बहुत सारा उत्साह।

अंजलि मिड-विकेट पर फील्डिंग कर
रही थी।
मैच काफ़ी क़रीबी था।

तभी गेंद तेज़ी से आई।
वह आगे बढ़ी, हाथ बढ़ाया —
लेकिन गेंद थोड़ी सी दूर रह गई।

एक रन बन गया।

पीछे से किसी ने धीरे से कहा,
“अरे यार...”

किसी ने चिल्लाया नहीं।
किसी ने डाँटा नहीं।
लेकिन अंजलि को बुरा लग गया।

उसके बाद वह और सावधान हो गई —
इतनी कि उसने गेंद के लिए आवाज़ देना
ही बंद कर दिया।
वह चुप रहने लगी।
उसे डर लग रहा था कि कहीं फिर गलती
न हो जाए।

धीरे-धीरे टीम की ऊर्जा कम होने लगी।
और आखिरकार मैच हार गए।

लड़कियाँ मैदान के किनारे बैठ गईं —
थकी हुई, चुपचाप, पानी पीती हुई।

तभी कोच उनके पास आईं।
उन्होंने किसी को डाँटा नहीं।
आवाज़ ऊँची नहीं की।

बस शांति से कहा,
“तुम जानती हो,
मैच एक गलती से नहीं हारते।”

सबने ऊपर देखा।

फिर उन्होंने कहा,
“मैच तब हारते हैं जब गलती के बाद
खिलाड़ी एक-दूसरे पर भरोसा करना
छोड़ देते हैं।”

थोड़ा रुककर उन्होंने आगे कहा,
“इसीलिए अच्छे कप्तान - जैसे धोनी -
शांत रहते हैं।

इसलिए नहीं कि वे कभी गलती नहीं करते,
बल्कि इसलिए क्योंकि उन्हें पता होता है
कि टीम को गलती निकालने से ज़्यादा
हौसले की ज़रूरत होती है।”

यह बात अंजलि के दिल में बैठ गई।

उसे समझ आ गया —

- गलती ने मैच नहीं बदला।
- गलती पर हमारी प्रतिक्रिया ने बदला।

## भाग 1: एक टीम को मज़बूत क्या बनाता है?

एक टीम सिर्फ़ साथ खेलने से नहीं बनती।
एक टीम तब मज़बूत बनती है जब:

- हर कोई खुद को शामिल महसूस करे
- लोग एक-दूसरे की मदद करें
- गलती होने पर शांति से बात हो
- किसी को छोटा महसूस न कराया जाए

हर खिलाड़ी अलग होता है।
कोई ज़्यादा बोलता है।
कोई ध्यान से सुनता है।
कोई आगे बढ़कर नेतृत्व करता है।
कोई चुपचाप टीम को सहारा देता है।

लेकिन हर कोई ज़रूरी होता है।

टीम गलती से कमज़ोर नहीं होती।
टीम तब कमज़ोर होती है जब लोग एक-दूसरे का साथ छोड़ देते हैं।

## गतिविधि 1: मेरी टीम में मैं

जो सही लगे, उस पर ✔ लगाओ:

मैं दूसरों की मदद करता/करती हूँ
गलती के बाद फिर कोशिश करता/करती हूँ
मैं अपनी टीम की बात सुनता/सुनती हूँ
कभी-कभी मुझे घबराहट होती है
मैं दूसरों का हौसला बढ़ाता/बढ़ाती हूँ

मैं अपने अंदर जो एक बात सुधारना चाहता/चाहती हूँ:

_____

_____

## भाग 2: असली लीडरशिप क्या होती है?

बहुत लोग सोचते हैं कि लीडर वह होता है जो:

- सबसे ज़्यादा बोलता है
- सबको आदेश देता है
- हमेशा आगे रहता है

लेकिन असली लीडर ऐसा नहीं होता।
एक अच्छा लीडर:

- दबाव में शांत रहता है
- पहले सुनता है, फिर बोलता है
- टीम का हौसला बढ़ाता है
- ज़िम्मेदारी लेता है
- दूसरों को आत्मविश्वास देता है

अच्छे नेता (नेतृत्व करनेवाला) (कप्तान या लीडर) ज़रूरी नहीं कि ज़ोर से बोलें।
वे शांत होते हैं।
सोच-समझकर काम करते हैं।
और टीम को आगे बढ़ाते हैं।

नेतृत्व का मतलब नियंत्रण नहीं, **ज़िम्मेदारी और समझदारी है।**

## गतिविधि 2: जिस व्यक्ति के नेतृत्व (लीडर) को मैं मानता/मानती हूँ

जिस व्यक्ति को मैं मानती हूँ, उसकी एक अच्छी बात:

_____

मैं अपने अंदर जो गुण लाना चाहती हूँ:

_____

## भाग 3: शब्दों की ताक़त

शब्द किसी को तोड़ भी सकते हैं, और किसी को मज़बूत भी बना सकते हैं।

**जब कोई सुनता है:**
❌ “तुमसे कुछ नहीं होगा।”
तो वह डर जाता है।
या फिर:

- दिल दुखा सकते हैं
- दबाव बढ़ा सकते हैं
- किसी को चुप करा सकते हैं

**लेकिन जब कोई सुनता है:**
✅ “कोई बात नहीं, फिर कोशिश करो।”
तो उसे हिम्मत मिलती है।
शब्द:

- आत्मविश्वास बढ़ा सकते हैं
- डर कम कर सकते हैं
- टीम को जोड़ सकते हैं

शब्द चुनना भी टीमवर्क का हिस्सा है।

टीम वर्क :- एकसाथ अब मिलकर काम करना

## गतिविधि 3: बेहतर तरीके से कहो

❌ “तुम कुछ नहीं कर सकते।”

_____

❌ “मैं हमेशा फेल हो जाती हूँ।”

_____

❌ “ये टीम बेकार है।”

---

## भाग 4: गलती और सीख

हर कोई गलती करता है।
अच्छे खिलाड़ी भी।
अनुभवी खिलाड़ी भी।

गलती करना समस्या नहीं है। गलती के बाद क्या करते हैं — वही ज़रूरी है।

- गलती मानना
- उससे सीखना
- दोबारा कोशिश करना

यही सही तरीका है।दारी है।

## गतिविधि 4: गलती होने पर मेरी सोच

जब मुझसे गलती हो जाए, तो मैं खुद से कहूँगी:

(उदाहरण: “कोई बात नहीं, मैं फिर से कोशिश करूँगी।”)

## भाग 5: प्रतिक्रिया देने से पहले सोचना

अच्छे खिलाड़ी पहले सोचते हैं:

- अभी क्या हुआ?
- टीम को अभी क्या चाहिए?
- सबसे सही प्रतिक्रिया क्या होगी?

इसे कहते हैं self-control (आत्म-नियंत्रण)। यह एक ज़रूरी जीवन कौशल है।
(आत्म-नियंत्रण मतलब अपने मन, भावनाओं और व्यवहार को काबू में रखना)

## गतिविधि 5: तुम क्या करोगे

स्थिति: तुम्हारी टीम की खिलाड़ी से कैच छूट गया और वह उदास है।

तुम क्या करोगे?
गुस्सा करोगे
कुछ नहीं कहोगे
उसे हिम्मत दोगे
दोबारा ध्यान लगाने में मदद करोगे

क्यों?

---

## भाग 6: टीम में मेरी भूमिका

हर टीम को चाहिए:

- सहारा देने वाले
- ध्यान से सुनने वाले
- मेहनती खिलाड़ी
- शांत सोच वाले लोग

हर कोई किसी न किसी तरह से ज़रूरी होता है।

## गतिविधि 6: मेरी भूमिका

टीम में मेरी ताक़त:

---

मैं अपनी टीम की मदद ऐसे करूँगी:

---

## इस हफ्ते की सीख

- मेरा व्यवहार दूसरों को प्रभावित करता है
- मेरे शब्दों में ताक़त होती है
- गलती सीखने का मौका है
- लीडरशिप मतलब ज़िम्मेदारी
- मैं एक अच्छी टीम का हिस्सा बन सकती हूँ

## अंतिम पंक्तियाँ - अंजलि की मुस्कान

अब अंजलि समझने लगी थी —
शरीर हर दिन कुछ न कुछ बताता है,
बस उसे ध्यान से सुनना होता है।

कभी थकान बनकर,
कभी दर्द बनकर,
कभी भूख बनकर,
तो कभी आराम माँगकर।

उसने जाना कि
रुक जाना हार नहीं है,
और मदद माँगना कमजोरी नहीं।

पीरियड आएँ तो डरना नहीं,
चोट लगे तो छुपाना नहीं,
और मन भारी हो तो
खुद पर गुस्सा नहीं करना।

अच्छा खाना,
पानी पीना,
समय पर आराम करना —
यही सब मिलकर सिखाते हैं
कैसे फुर्ती से खेला जाए,

कैसे अपने शरीर का ध्यान रखते हुए
मज़बूत बना जाए।

अब उसे समझ आ गया था —
ताक़त सिर्फ़ तेज़ दौड़ने में नहीं होती,
ताक़त होती है
अपने शरीर को समझने में,
अपने मन को संभालने में,
और हर दिन थोड़ा बेहतर बनने में।

# मेरे लक्ष्य,
# मेरी सेहत,
# मेरा भविष्य

ट्रैकर

# मेरे लक्ष्य, मेरी सेहत, मेरा भविष्य

**उद्देश्य:**
इस भाग का उद्देश्य है —

- छोटे और आसान लक्ष्य बनाना सीखना
- रोज़ की अच्छी आदतों से शरीर और मन का ध्यान रखना

अब तक तुमने बहुत कुछ सीखा है —
अपने शरीर के बारे में,
अपने खाने के बारे में,
अपनी गतिविधियों, भावनाओं और आदतों
के बारे में।

लेकिन सीखना तभी काम आता है
जब हम उसे रोज़ की ज़िंदगी में अपनाते हैं।

कुछ दिन हम बहुत अच्छा महसूस करते हैं।
कुछ दिन थकान होती है।
कभी मन करता है कुछ करने का,
तो कभी बिल्कुल मन नहीं करता।

ये सब सामान्य है।

ज़रूरी यह है कि हम
छोटे-छोटे लक्ष्य बनाना सीखें
और अच्छी आदतें अपनाएँ
जो धीरे-धीरे हमें स्वस्थ और मज़बूत बनाएँ।

इसी बारे में यह भाग है।

## भाग 1: लक्ष्य (Goal) क्या होता है?

लक्ष्य मतलब — कोई ऐसा काम जिसे हम समय के साथ बेहतर करना चाहते हैं।
लक्ष्य होता है:

❌ दबाव नहीं
❌ ज़बरदस्ती नहीं
✅ खुद से किया गया छोटा वादा

कुछ उदाहरण:

- मैं ज़्यादा ऊर्जावान बनना चाहती हूँ
- मैं रोज़ थोड़ा चलना चाहती हूँ
- मैं अपने शरीर का अच्छे से ख्याल रखना चाहती हूँ
- मैं अच्छी आदतें बनाना चाहती हूँ

लेकिन अच्छा लक्ष्य वही होता है जो साफ़, आसान और संभव हो।
इसीलिए हम SMART Goal बनाते हैं।

## भाग 2: SMART Goal (आसान भाषा में)

SMART Goal हमें सिखाता है:

- क्या करना है
- कितना करना है
- कितने समय तक करना है

| S – Specific (स्पष्ट) | M – Measurable (जो मापा जा सके) | A – Achievable (जो मुमकिन हो) | R – Relevant (जो फायदेमंद हो) | T – Time Based (समय तय हो) |
|---|---|---|---|---|
| ❌ मैं स्वस्थ बनना चाहती हूँ | ❌ मैं कोशिश करूँगी | ❌ रोज़ 2 घंटे एक्सरसाइज़ | ✅ शरीर को मज़बूत बनाए | ❌ हमेशा करूँगी |
| ✅ मैं रोज़ चलूँगी या खेलूँगी | ✅ मैं 30 मिनट चलूँगी | ✅ रोज़ 20–30 मिनट गतिविधि | ✅ ध्यान और ऊर्जा बढ़ाए | ✅ 2 हफ्ते तक करूँगी<br><br>✅ 1 महीने तक आज़माऊँगी |

### गतिविधि: मेरा SMART Goal

मेरा लक्ष्य: _____

मैं क्या करूँगी: _____

हफ्ते में कितने दिन: _____

कितने समय तक: _____

यह लक्ष्य मेरे लिए क्यों ज़रूरी है:

_____

_____

## भाग 3: लक्ष्य लिखना क्यों ज़रूरी है?

लक्ष्य बनाना पहला कदम है। उसे रोज़ देखना और याद रखना हमें आगे बढ़ाता है।
Tracking से हमें मदद मिलती है:

- अपनी आदतें समझने में
- शरीर को पहचानने में
- यह जानने में कि क्या अच्छा काम कर रहा है
- धीरे-धीरे सुधार करने में

यह कोई परीक्षा नहीं है। यह खुद को समझने का तरीका है।

## अब आगे क्या ट्रैक करोगी?

अगले भाग में तुम ध्यान दोगी:

**1. शरीर और ऊर्जा पर**
नींद, थकान, एक्टिविटी

**2. पीरियड्स और शरीर के बदलाव पर**
अपने साइकिल को समझना

**3. खाना, पानी और मूड पर**
→ रोज़ की आदतों का असर

ये सब तुम्हें ज़्यादा समझदार, आत्मविश्वासी और ज़िम्मेदार बनाएँगे।

## आख़िरी बात

“जब मैं छोटे लक्ष्य बनाती हूँ
और रोज़ थोड़ी-थोड़ी कोशिश करती हूँ,
तो मैं अपने अच्छे और स्वस्थ भविष्य की ओर
एक क़दम आगे बढ़ती हूँ।”

ट्रैकर 1

# मेरा शरीर · मेरी ऊर्जा · मेरी गतिविधि

**निर्देश:**

इस ट्रैकर का उद्देश्य यह समझना है कि आपका शरीर हर दिन कैसा महसूस करता है।

- जो आपको सही लगे वही टिक करें, इसमें कोई सही या गलत उत्तर नहीं है
- यह ट्रैकर आपको अपने शरीर को समझने में मदद करेगा

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |


| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |

**इसका मतलब क्या है?**

**60 मिनट की गतिविधि**
चलना, खेलना, पी.टी., दौड़ना, साइकिल, घर का काम

**ताकत की एक्सरसाइज़**
स्क्वैट्स, पुश-अप्स, लंग्स, जंपिंग, सीढ़ियाँ चढ़ना
(हफ़्ते में 2-3 दिन काफी हैं)

**ऊर्जावान महसूस किया**
शरीर हल्का लगा, थकान कम थी, मन अच्छा था

**7–8 घंटे की नींद**
अच्छी नींद आई, सुबह तरोताज़ा महसूस हुआ

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |


| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |



| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |


| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |



| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |


| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |



| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |


| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |



| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| 60 मिनट की गतिविधि | | | | |
| ताकत की एक्सरसाइज़ | | | | |
| ऊर्जावान महसूस किया | | | | |
| 7–8 घंटे की नींद | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ट्रैकर 3

# भोजन · मनोदशा · पानी

**निर्देश:**
यह ट्रैकर आपको यह समझने में मदद करेगा कि आप क्या खाते हैं, कैसा महसूस करते हैं और कितना पानी पीते हैं।

- रोज़ एक बार भरें
- जो सच में हुआ हो, वही टिक करें

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |


| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

**इसका मतलब क्या है?**

| **मनोदशा** | **प्रोटीन** | **आयरन** | **पानी** |
|---|---|---|---|
| हर दिन अपना मूड चुनें:<br><br>😊 अच्छा / खुश<br>😐 ठीक-ठाक<br>☹️ थका हुआ / उदास | एक टिक लगाएं और लिखें कि आपने उस दिन क्या खाया।<br><br>दाल, चना, राजमा, सोयाबीन, दूध, दही, अंडा, मछली, चिकन | एक टिक लगाएं और लिखें कि आपने उस दिन क्या खाया।<br><br>पालक, गुड़, खजूर, चना, राजमा, हरी सब्ज़ियाँ, चिकन, अंडा, मछली, लीवर | लिखिए कि उस दिन आपने कितने गिलास पानी पिया। |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |


| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | |
|---|---|---|---|---|
| मूड | | | | |
| प्रोटीन | | | | |
| आयरन | | | | |
| पानी | | | | |

| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



| | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार | रविवार |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# पीरियड ट्रैकर कैसे भरें

जब पीरियड शुरू हो, तो हर दिन के सामने बूँद (🩸) बनाएं।

**1. ब्लीडिंग का स्तर:**

**1 बूंद 🩸**
**हल्का रक्तस्राव**

- हल्का खून
- 1–2 पैड काफी होते हैं
- ज़्यादा परेशानी नहीं होती

**2 बूंद 🩸🩸**
**मध्यम रक्तस्राव**

- सामान्य फ्लो
- 2–3 पैड लगते हैं
- थोड़ा भारीपन या थकान हो सकती है

**3 बूंद 🩸🩸🩸**
**उच्च रक्तस्राव**

- बहुत ज़्यादा खून
- बार-बार पैड बदलना पड़े
- चक्कर, कमजोरी या बहुत दर्द हो सकता है

अगर अक्सर 3 बूँद वाला ब्लीडिंग हो, तो किसी बड़े से या डॉक्टर से बात करना ज़रूरी है।

**2. दर्द का स्तर:**

हर दिन दर्द को क्रॉस (❌) से दिखाएँ:
❌ = हल्का दर्द ❌❌ = मध्यम दर्द ❌❌❌ = ज़्यादा दर्द (काम करना मुश्किल)

बहुत ज़्यादा दर्द होना सामान्य नहीं है — बताना ज़रूरी है।

**3. पीरियड का चक्र (Period Cycle Length)**

पीरियड चक्र का मतलब होता है:

- एक पीरियड के पहले दिन से लेकर
- अगले पीरियड के पहले दिन तक का समय

**कैसे गिनें?**

अगर:

- 7 जनवरी को पीरियड शुरू हुआ
- अगला पीरियड 4 फरवरी को आया
- तो आपका चक्र = 28 दिन

- ज़्यादातर लड़कियों का चक्र 24–35 दिन का होता है
- शुरुआत में अनियमित होना सामान्य है

## 4. Period Tracking से क्या समझ आएगा?

इस ट्रैकर से आप जान पाएँगी:

- आपकी पीरियड कितने दिन चलती है
- कितने दिन बाद आती है
- किस दिन दर्द ज़्यादा होता है
- कब शरीर को ज़्यादा आराम चाहिए
- अगला पीरियड कब आ सकता है (अनुमान)

## 5. पीरियड कितने दिन चला

हर महीने के लिए लिखें:

- कुल कितने दिन ब्लीडिंग हुई: _____ दिन
- ज़्यादातर दर्द किस दिन था: _____
- उस महीने कैसा महसूस हुआ: 🙂 / 😐 / 😣

### ज़रूरी बातें याद रखें

- हर लड़की का पीरियड अलग होता है
- ज़्यादा या कम दिन — दोनों हो सकते हैं
- दर्द या बहुत ज़्यादा ब्लीडिंग को छुपाना नहीं चाहिए
- अपने शरीर को समझना एक ताकत है

## ट्रैकर 2

# मासिक धर्म स्वास्थ्य ट्रैकर

| | जनवरी | फ़रवरी | मार्च | अप्रैल | मई | जून |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |
| 29 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 31 | | | | | | |

**कैसे भरें?**

ब्लीडिंग का स्तर:
🩸 | 🩸🩸 | 🩸🩸🩸

दर्द का स्तर:
✕ | ✕✕ | ✕✕✕

| जुलाई | अगस्त | सितम्बर | अक्टूबर | नवंबर | दिसंबर |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Helplines

# हेल्पलाइन

**112 – Emergency Help**
→ किसी भी आपात स्थिति में (पुलिस / एम्बुलेंस)

**108 – Ambulance Service**
→ गंभीर चोट, ज़्यादा खून, बेहोशी

**181 – UP Women Helpline**
→ महिलाओं के लिए सरकारी सहायता, शिकायत और मार्गदर्शन

**1090 – Women Power Line (UP Police)**
→ छेड़छाड़, डर, धमकी, असुरक्षा

**1098 – CHILDLINE**
→ 18 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए मदद

**14416 / 1-800-891-4416 – Tele MANAS**
→ मानसिक तनाव, घबराहट, उदासी, डर

**104 – National Health Helpline (UP)**
→ माहवारी, दर्द, पोषण, एनीमिया, डॉक्टर सलाह

**Anemia Mukt Bharat**
→ खून की कमी (एनीमिया) की जाँच, आयरन गोलियाँ, पोषण सलाह
→ ASHA दीदी / ANM / आंगनवाड़ी से संपर्क करें

**POSHAN Abhiyaan (पोषण अभियान)**
→ किशोरियों के पोषण और खून की कमी (एनीमिया) को कम करने की भारत सरकार की योजना।
→ इसके तहत आयरन की गोलियाँ और फोलिक एसिड, पोषण जानकारी और स्वास्थ्य जाँच दी जाती है।
→ सहायता के लिए आंगनवाड़ी केंद्र, ASHA दीदी या ANM से संपर्क करें।

SIMPLY
SPORT