



आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कलेंडर

माह-अप्रैल



विषय - खून की कमी (एनीमिया)/विपस कार्यक्रम।
चर्चा के बिन्दु-
● विपस कार्यक्रम। ● लौह तत्व की कमी से होने वाली रक्ताल्पता। ● हरे पत्तेदार साग सब्जियों के सेवन के फायदे। ● साप्ताहिक रूप से आयरन की गोलियों का सेवन। ● एनीमिक किशोर-किशोरियों का संदर्भन एवं उपचार।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - विश्व स्वास्थ्य दिवस 07 अप्रैल
तरीका/पद्धति- समूह चर्चा/रोल प्ले/आयरन गोलियां खिलाने का प्रदर्शन/फिल्म/ हरे पत्तेदार साग-सब्जियों का प्रदर्शन

माह-मई



विषय - माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन
चर्चा के बिन्दु- ● माहवारी चक्र का महत्व, प्रक्रियाएं एवं माहवारी के दौरान स्वच्छता। ● माहवारी के दौरान व्यायाम के फायदे। ● स्वच्छ साफ सूती कपड़े/ सैनेटरी नैपकिन का उपयोग। ● उपयोग किये गये कपड़े/पैड का सुरक्षित निपटान। ● माहवारी के सम्बन्ध में लड़कों के साथ चर्चा।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - विश्व माहवारी दिवस, 28 मई
तरीका/पद्धति- पिलप बुक समूह चर्चा/रोल प्ले/पैड उपयोग एवं निस्तारण करने का प्रदर्शन।

माह-जून



विषय - मानसिक स्वास्थ्य/अवसाद
चर्चा के बिन्दु-
● किशोरों की चिन्ताएं एवं मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं। ● तनाव घबराहट अवसाद एवं आत्महत्या सम्बन्धित विकार। ● सकारात्मक एवं सुरक्षात्मक मानसिक स्वास्थ्य की गतिविधियां ● प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाले कारक एवं व्यायाम।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - विश्व योगा दिवस 21 जून।
तरीका/पद्धति- योगा/रोल प्ले/समूह चर्चा/भाषण

माह-जुलाई



विषय- नियोजित परिवार
चर्चा के बिन्दु-
● नियोजित परिवार का महत्व एवं आज के परिवेश में आवश्यकता। ● किशोरावस्था में गर्भधारण एवं उसका दुष्प्रभाव।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - विश्व जनसंख्या दिवस 11 जुलाई
तरीका/पद्धति- रोल प्ले/समूह चर्चा/भाषण/पोस्टर प्रतियोगिता/प्रदर्शन/फिल्म

माह-अगस्त



विषय - साफ-सफाई/स्वच्छता/खुले में शौच से मुक्ति/कृमि मुक्त किशोर
चर्चा के बिन्दु- ● व्यक्तिगत साफ-सफाई एवं सामुदायिक स्वच्छता। ● खुले में शौच एक अभिशाप ● खुले में शौच से मुक्ति एवं स्वच्छ शौचालय का प्रयोग ● हाथ धोने के चरण ● पेट में कीड़े से होने वाली समस्याओं एवं बचाव ● कृमि मुक्ति दिवस एवं एल्बेन्डाजाल गोलियों का सेवन।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस- राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस 10 अगस्त।
स्वतन्त्रता दिवस 15 अगस्त।
तरीका/पद्धति-पिलप बुक/चार्ट समूह चर्चा/व्यक्तिगत स्वच्छता एवं सामुदायिक स्वच्छता हेतु रोल प्ले/एल्बेन्डाजाल गोलियां खिलाने का प्रदर्शन/फिल्म

माह-सितम्बर



विषय- सतुलित आहार (सुपोषण) खान पान सम्बन्धी आदतें
चर्चा के बिन्दु- ● किशोर लड़के व लड़कियों में कुपोषण की व्यापकता ● कुपोषण के कारण एवं बचाव बी0एम0आई0 (बॉडी मास इन्डेक्स) ● सन्तुलित (तिरंगा) भोजन एवं खान-पान सम्बन्धी आदतें।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - विश्व पोषण सप्ताह 1 से 7 सितम्बर
तरीका/पद्धति- तिरंगा थाली/बी0एम0आई0 चार्ट एवं बी0एम0आई0 निकालने की विधि का प्रदर्शन।

माह-अक्टूबर



विषय- शादी की सही उम्र
चर्चा के बिन्दु-
● शादी की सही उम्र
● कम उम्र में शादी के दुष्परिणाम
● सही उम्र में शादी के फायदे।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - मानसिक स्वास्थ्य दिवस 10 अक्टूबर।
तरीका/पद्धति- रोल प्ले/समूह चर्चा/भाषण/पोस्टर प्रतियोगिता/फिल्म प्रदर्शन

माह-नवम्बर



विषय- नशावृत्ति/मादक पदार्थों का सेवन/मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग
चर्चा के बिन्दु-
● किशोरों में शराब तम्बाकू ड्रग्स, धूम्रपान, जुआ नशावृत्ति आदि के प्रतिकूल प्रभाव और परिणाम। ● नशावृत्ति की रोक थाम के उपाय। ● मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से होने वाले नुकसान एवं बचाव।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - मधुमेह दिवस/बाल दिवस 14 नवम्बर
तरीका/पद्धति-रोल प्ले/समूह चर्चा/भाषण/पोस्टर प्रतियोगिता/फिल्म प्रदर्शन

माह-दिसम्बर



विषय- यौन और प्रजनन स्वास्थ्य
चर्चा के बिन्दु-
● प्रजनन अंगों की साफ-सफाई। ● एस0टी0आई0, आर0टी0आई0 तथा एच0आई0बी0/एड्स पर चर्चा। ● अश्लील साहित्य एवं फिल्मों का किशोरावस्था में प्रभाव।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - एड्स दिवस 1 दिसम्बर
तरीका/पद्धति- रोल प्ले/समूह चर्चा/भाषण/पोस्टर प्रतियोगिता

माह-जनवरी



विषय- किशोरावस्था के शारीरिक परिवर्तन/बदलाव
चर्चा के बिन्दु-
● किशोरावस्था के बारे में। ● किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक भावनात्मक एवं सामाजिक परिवर्तन। ● किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों सम्बन्धी समस्याएं/चिन्ताएं।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - राष्ट्रीय युवा दिवस 12 जनवरी
तरीका/पद्धति-प्रजनन अंग चार्ट/एप्रेन/समूह चर्चा

माह-फरवरी



विषय- गैर-संचारी रोग
चर्चा के बिन्दु- ● स्वस्थ जीवन शैली एवं दृष्टिकोण। ● गैर संचारी रोगों जैसे मोटापा, घात (stroke), हृदय रोग, मधुमेह कैंसर और उच्च रक्तचाप की रोकथाम। ● शारीरिक व्यायाम एवं जोखिम कारणों को कम करने वाले प्रयास। ● कृमि मुक्ति दिवस एवं एल्बेन्डाजाल गोलियों का सेवन।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस- कैंसर दिवस 4 फरवरी, राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस 10 फरवरी
तरीका/पद्धति-जंक फूड चार्ट/शारीरिक व्यायाम हेतु गतिविधियां/समूह चर्चा

माह-मार्च



विषय- लिंग भेदभाव/शारीरिक चोट एवं लिंग आधारित हिंसा
चर्चा के बिन्दु- ● लिंग एवं जेण्डर तथा लिंग भेदभाव। ● हिंसा के प्रकार। ● किशोर एवं किशोरियों में चोट और हिंसा विशेषकर लिंग आधारित हिंसा। ● घरेलू हिंसा कानून, विभिन्न प्रकार की चोट, हिंसा एवं शोषण की रोकथाम पर चर्चा।
माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस - महिला दिवस 8 मार्च
तरीका/पद्धति-किशोर किशोरियों के कार्यों की सूची का प्रदर्शन/पिलप बुक/पोस्टर प्रतियोगिता/फिल्म