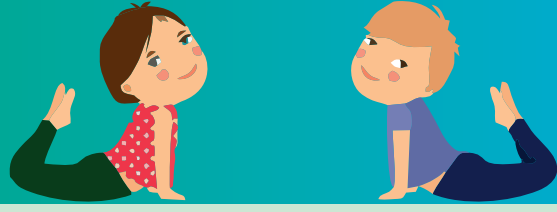




# शालेय आरोग्यवर्धिनी उपक्रम दिनदर्शिका



# महिना - १



## आठवडा - १

मी माझ्या देहप्रतिमेशी सुखकर असणे.



## आठवडा - २

कुमारावस्थेच्या काळातील बदल.

## आठवडा - ३

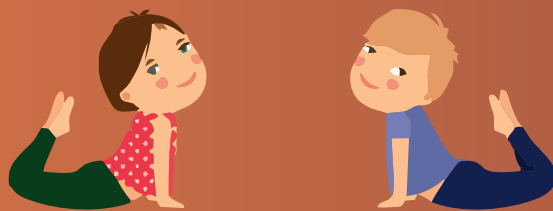
आपल्या भावभावनांची जाणीव असणे.



## आठवडा - ४

रागाचे व्यवस्थापन.

# महिना - २



## आठवडा - १

सकारात्मक परस्पर नातेसंबंध विकसित करणे.



.....

.....

.....



## आठवडा - २

संवाद.

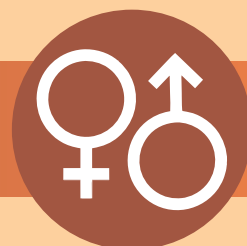
.....

.....

.....

## आठवडा - ३

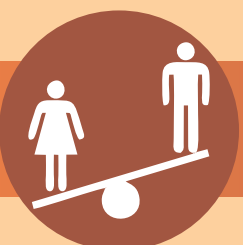
लिंगभाव आणि लैंगिकतेची समज.



.....

.....

.....



## आठवडा - ४

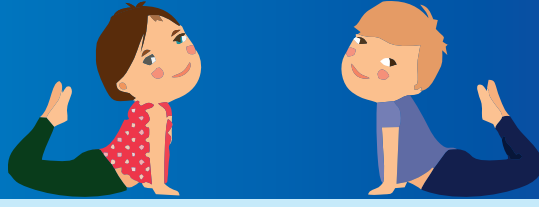
लैंगिक भेदभाव.

.....

.....

.....

# महिना - ३



## आठवडा - १

माझ्या आहाराची निगराणी.



---

---

---



## आठवडा - २

सकस आहाराचे सेवन करणे.

---

---

---

## आठवडा - ३

जंत संसर्ग आणि त्याचा प्रतिबंध कसा करावा यांचे आकलन.



---

---

---



## आठवडा - ४

तुम्हांला माहीत आहे का? अमली पदार्थाबाबतचे मिथक आणि तथ्ये.

---

---

---

# महिना - ४



## आठवडा - १

सापशिडी : पौष्टिक आहाराकडे वळणे.



.....

.....

.....



## आठवडा - २

तुमच्या वजन, उंचीच्या प्रमाणाचा दर्शक (BMI) माहीत करून घ्या.

.....

.....

.....

## आठवडा - ३

मी आरोग्यदायक निवडी करीत आहे का?



.....

.....

.....



## आठवडा - ४

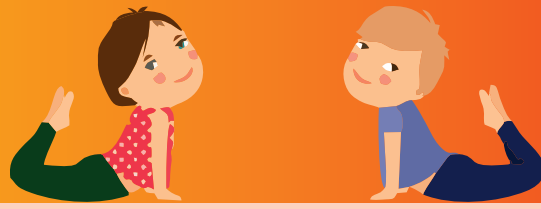
उत्तम आरोग्यासाठी योगा.

.....

.....

.....

# महिना - ५



## आठवडा - १

सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्श कशा प्रकारे समजणार?



---

---

---



## आठवडा - २

हिंसाचाराच्या कोणत्याही प्रकारापासून तुम्ही स्वतःला कसे सुरक्षित ठेवता?

---

---

---

## आठवडा - ३

किशोरवयीनांची एचआयव्ही प्रवणता.



---

---

---



## आठवडा - ४

एचआयव्ही प्रश्नमंजूषा स्पर्धा.

---

---

---

# महिना - ६



## आठवडा - १

बालकाचे शोषण म्हणजे काय?



---

---

---



## आठवडा - २

दमदाटी म्हणजे काय?

---

---

---

## आठवडा - ३

रस्ता सुरक्षा.



---

---

---



## आठवडा - ४

सायबर बुलिंग म्हणजे काय?

---

---

---



- ◆ प्रकाशक : डॉ. हेमंत वसेकर (भा.प्र.से.),  
संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
- ◆ प्रथम आवृत्ती : मार्च २०२१
- ◆ पुनर्मुद्रण : फेब्रुवारी २०२६
- ◆ मुद्रक : रुना ग्राफिक्स, पुणे.
- ◆ © सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन.

DISCLAIMER: This calendar is developed with support from USAID-NISHTHA