

# जीवन कौशल शिक्षा

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर द्वारा कक्षा 11 के  
नवीन पाठ्यक्रमानुसार जीवन कौशल शिक्षा विषय की अधिकृत पाठ्य पुस्तक

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत  
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राजस्थान सरकार के सहयोग से  
समस्त मान्यता प्राप्त विद्यालयों में **निःशुल्क** वितरण हेतु

## प्रस्तावना

प्रस्तुत पुस्तक माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर, द्वारा स्वीकृत नवीन पाठ्यक्रमानुसार कक्षा XI के लिये राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राजस्थान सरकार के सहयोग से बोर्ड के मान्यता प्राप्त विद्यालयों में निःशुल्क वितरण हेतु तैयार की गई है। पुस्तक में जीवन कौशल शिक्षा विषय को सरल भाषा में संदर्भित करने का पूरा प्रयास किया गया है। पुस्तक तैयार करते समय राजस्थान राज्य की शिक्षा नीति के दिशा निर्देशों तथा राष्ट्र एवं राज्य की आवश्यकताओं के अनुरूप राजस्थान के कक्षा XI के समस्त विद्यार्थियों के लिये उपयुक्त स्तर का पूर्ण ध्यान रखा गया है। आवश्यकतानुसार पर्याप्त संख्या में उदाहरण प्रस्तुत कर विषयवस्तु को विद्यार्थियों के लिये सुग्रीही एवं रूचिपूर्ण बनाने का प्रयास किया गया है। पुस्तक का उद्देश्य विषय के बारे में विद्यार्थियों की समझ को बढ़ाना है। शिक्षक के द्वारा कक्षा में गतिविधि के संचालन के दौरान विद्यार्थी इस पुस्तक का स्वयं अध्ययन सामग्री के रूप में प्रयोग कर सकेंगे। तीन इकाईयों में विभक्त इस पुस्तक में कुल 29 पाठ हैं।

### इकाई प्रथम – स्वयं की पहचान एवं सम्बन्ध

विद्यार्थी इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् तथा इस इकाई की सभी गतिविधियों को करने के पश्चात् –

- स्वयं को समझने एवं पहचानने में समर्थ हो पायेंगे।
- सामाजिक समस्याओं के प्रति संवेदनशीलता का विकास कर पायेंगे।
- पारिवारिक व सामाजिक सम्बन्धों के महत्व व सम्बन्ध बनाने का ज्ञान विकसित कर पायेंगे।

### इकाई द्वितीय – स्वास्थ्य के महत्त्व की समझ

विद्यार्थी इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् तथा इस इकाई की सभी गतिविधियों को करने के पश्चात् –

- स्वस्थ शरीर व समाज की अवधारणा को समझकर स्वयं निरन्तर स्वस्थ रहने की क्षमता विकसित कर पायेंगे।
- प्रजनन स्वास्थ्य की सही जानकारी प्राप्त कर पायेंगे।
- दुर्व्यसन के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों के बारे में जानकारी प्राप्त कर पायेंगे।

### इकाई तृतीय – मेरा भावी जीवन

विद्यार्थी इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् तथा इस इकाई की सभी गतिविधियों को करने के पश्चात्

- भविष्य के प्रति सजगता व आजीविका के सम्बन्ध में निर्णय लेने में सक्षम बन पायेंगे।
- असीमित विकल्पों की जानकारी प्राप्त कर पायेंगे। तथा अपने लक्ष्यों को स्थापित कर पायेंगे।

पुस्तक को त्रुटिरहित बनाने के पूर्ण प्रयास किये गये हैं तथापि सभी शिक्षक बन्धुओं एवं विद्यार्थियों से हमारा अनुरोध है कि पुस्तक में सुधार हेतु अपने अमूल्य सुझाव प्रेषित कर अनुग्रहित करें।

## अनुक्रमणिका

क्र. सं.	शीर्षक	पृष्ठ
	जीवन कौशल : एक परिचय	1
	<b>इकाई प्रथम – स्वयं की पहचान एवं सम्बन्ध</b>	
1	मेरी पहचान : स्वजागरूकता	5
2	मेरी भावनाएँ : अभिव्यक्ति	9
3	पारिवारिक सम्बन्ध : रिश्तों को समझना	14
4	सामाजिक सम्बन्ध : जिम्मेदारी निभाना	17
5	सम्बन्ध : मजबूत बनाना	20
6	सम्प्रेषण : प्रभावी अभिव्यक्ति	24
7	मित्रता : सही पहचान	29
8	समूह दबाव : आत्मविश्वास	32
9	सामाजिक समस्याएँ : मिलकर निवारण करना	35
	<b>इकाई द्वितीय – स्वास्थ्य के महत्त्व की समझ</b>	
10	स्वास्थ्य : शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्य	40
11	समग्र विकास : अनुकूल व सुरक्षित परिवेश	43
12	शारीरिक परिवर्तन : स्वाभाविक प्रक्रिया	46
13	मानसिक परिवर्तन : सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्सम्बन्ध	49
14	पौष्टिक आहार : अच्छे स्वास्थ्य का आधार	52
15	योग अभ्यास : सकारात्मक व्यक्तित्व	57
16	खेलकूद : मनोरंजन एवं बेहतर स्वास्थ्य	64
17	किशोर वय : मर्यादित व्यवहार	67
18	किशोरावस्था : कुछ अनकही बातें	70
19	गर्भधारण और गर्भावस्था : सही उम्र में निश्चय	74
20	परिवार कल्याण : सीमित परिवार	78
21	यौन संचारित संक्रमण एवं प्रजनन संक्रमण : समय पर सावधानी	80
22	एचआईवी/एड्स : जाँच एवं परामर्श	85
23	दुर्व्यसन : स्वास्थ्य पर प्रभाव	90
	<b>इकाई तृतीय – मेरा भावी जीवन</b>	
24	लक्ष्य की ओर : दूरदर्शिता	94
25	आत्मनिर्भरता : रोजगार के अवसर	99
26	परिवर्तनशील समाज : सक्रिय भागीदारी	103
27	जीवनसाथी : भावनात्मक बन्धन	107
28	अभिभावकत्व : जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार	111
29	संचार माध्यम : प्रभाव	114
	<b>परिशिष्ट 1, स्वास्थ्य सूचकांक एवं सामान्य जानकारी – भारत व राजस्थान</b>	<b>117</b>
	<b>परिशिष्ट 2, सामान्य रोग</b>	<b>118</b>
	<b>परिशिष्ट 3, सामान्य घरेलू नुस्खे</b>	<b>120</b>
	<b>परिशिष्ट 4, परीक्षा की तैयारी</b>	<b>122</b>
	<b>आत्म-मूल्यांकन प्रश्नावलियाँ</b>	<b>126</b>
	<b>संदर्भ ग्रंथ सूची</b>	<b>142</b>