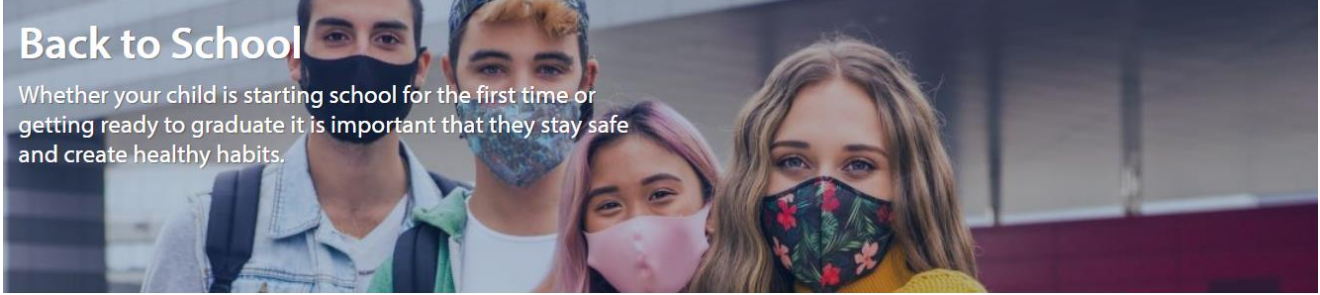


बैक टू स्कूल

चाहे आपका बच्चा पहली बार स्कूल जाना शुरू कर रहा हो या ग्रेजुएट होने के लिए तैयार हो रहा हो, यह महत्वपूर्ण है कि वह सुरक्षित रहे और स्वस्थ आदतों का निर्माण करे।



जैसे-जैसे गर्मी खत्म होने के करीब आ रही है, बच्चों को नए स्कूल वर्ष के लिए तैयार करने का समय आ गया है। कई परिवारों के लिए, परिवर्तन चुनौतीपूर्ण हो सकता है। आप अपने बच्चे को किसी भी स्तर पर समायोजित करने और सुरक्षित और स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा स्वस्थ खाने और जीवनशैली की आदतों का अभ्यास करता है, सक्रिय रहता है और पर्याप्त नींद लेता है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के पास नियमित रूप से जाते रहें और सुनिश्चित करें कि टीकाकरण अप-टू-डेट है। अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें और अपने बच्चे को नई दिनचर्या और सामाजिक स्थितियों के तनाव से निपटने में मदद करें।

जानें कि इस स्कूल वर्ष में अपने बच्चे को सुरक्षित रहने में और स्वस्थ जीवन शैली की आदतें सीखने में कैसे मदद करें।

कोविड-19 सुरक्षित स्कूल

2022/2023 स्कूल वर्ष के लिए, छात्र और कर्मचारी पूरे समय कक्षा में हैं। अधिक जानकारी के लिए देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: स्कूल](#)
- [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: कोविड-19 सुरक्षित स्कूल](#)
- [कोरोनावायरस बिमारी \(कोविड-19\)](#)

विशेष विषय

बुलिंग

बुलिंग सभी प्रकार की स्थितियों में हो सकती है। यह शारीरिक, मौखिक, सामाजिक या ऑनलाइन भी हो सकती है। बुलिंग के बारे में जानें, जिसमें यह भी शामिल है कि कैसे पता करें कि आपके बच्चे को बुली किया गया था या बुली किया जा रहा है।

- [बुलिंग](#)
- [बुलिंग: बच्चे के आत्म-सम्मान का निर्माण करना](#)
- [बुलिंग: अपने बुली करने वाले बच्चे की मदद कैसे करें](#)
- [बुलिंग: संकेत कि बच्चे को बुली किया जा रहा है](#)

बचपन का टीकाकरण

अपने बच्चे का टीकाकरण करवाना जीवन बचाने में मदद कर सकता है। टीकाकरण आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बैक्टीरिया और वायरस को पहचानने और जल्दी से मारने में मदद करता है जो गंभीर बीमारी या मृत्यु का कारण बन सकते हैं। बी.सी. में दिए जाने वाले नियमित टीकाकरण के बारे में जानें।

- टीकाकरण
- बचपन की वैक्सीनें सुरक्षित हैं (HealthLinkBC फ़ाइल #50c)
- आपके बच्चे का टीकाकरण करवाने के लाभ (HealthLinkBC फ़ाइल #50b)
- बी.सी. में ग्रेड 6 के टीकाकरण (HealthLinkBC File #50f)
- बी.सी. में ग्रेड 9 के टीकाकरण (HealthLinkBC File #50g)

सेहतमंद भोजन खाना

कम उम्र से ही स्वस्थ खाने की आदतें बनाना आपके बच्चे की वृद्धि और विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्वस्थ नाश्ते और भोजन के सुझावों सहित स्वस्थ भोजन के बारे में जानें।

- [सेहतमंद भोजन खाना](#)
- [कैफीनयुक्त ऊर्जा पेय \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [सेहतमंद भोजन खाना अपने बच्चे को स्वस्थ भोजन खाने की आदतें सीखने में मदद करना](#)
- [बच्चों के लिए स्वस्थ भोजन](#)
- [झटपट सुझाव: स्वस्थ नाश्ता बनाना](#)

अतिरिक्त स्वस्थ भोजन की जानकारी या सलाह के लिए आप किसी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करने के लिए **8-1-1** को कॉल कर सकते हैं या [एक HealthLinkBC आहार विशेषज्ञ को ईमेल कर सकते हैं](#)।

पर्याप्त नींद लेना

सभी उम्र के बच्चों के लिए पर्याप्त नींद लेना बहुत जरूरी है। बेड टाइम रूटीन कैसे बनाएं, आपका बच्चा ठीक से क्यों नहीं सो रहा है और पर्याप्त नींद लेना क्यों जरूरी है, इस बारे में सुझाव प्राप्त करें।

- [बच्चों में बुरे सपने और अन्य नींद की समस्याएं](#)
- [नींद की समस्या, उम्र 12 और उससे अधिक](#)
- [सोने का समय \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

स्कूल में स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं का प्रबंधन

यदि आपके बच्चे को अस्थमा, एलर्जी या मधुमेह जैसी स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उस समय की योजना बनाएं जब वे स्कूल में हों।

- [एलर्जी सेफ़ चाइल्ड केयर सुविधाएं \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [दमा: अपने आप को और अपने बच्चे को शिक्षित करना](#)
- [बच्चों में मधुमेह: स्कूल और डेकेयर के लिए देखभाल योजना](#)
- [गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया \(एनाफिलेक्सिस\)](#)

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे किसी को भी उनकी उम्र, लिंग या जातीयता की परवाह किए बिना प्रभावित कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों जैसे कि डिप्रेशन, चिंता, खाने के विकारों के बारे में जानें और अगर आपको या आपके किसी परिचित को मदद की ज़रूरत हो तो क्या करें।

- [मैटल हेल्थ ऐन्ड सब्सटन्स यूज़](#)
- [मानसिक और व्यवहारिक स्वास्थ्य \(लर्निंग सेंटर\)](#)
- [बी.सी. में मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के उपयोग से बचाव के लिए समर्थन - बच्चे और युवा](#)

शारीरिक गतिविधि

यह सुनिश्चित करना कि आपके बच्चे को पर्याप्त शारीरिक गतिविधि मिलती है, उनकी वृद्धि और विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। जानें कि बच्चों को हर दिन कितने व्यायाम की आवश्यकता होती है और सक्रिय रहने के तरीके के बारे में सुझाव प्राप्त करें।

- [बच्चों के लिए स्वस्थ आदतें](#)
- [असमर्थताओं वाले बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करना](#)
- [बच्चों और किशोरों के लिए शारीरिक गतिविधि](#)
- [झटपट सुझाव: एक परिवार के रूप में सक्रिय होना](#)

अधिक शारीरिक गतिविधि जानकारी या सलाह के लिए आप किसी योग्य व्यायाम पेशेवर से बात करने के लिए **8-1-1** पर कॉल कर सकते हैं या [शारीरिक गतिविधि सेवाओं को ईमेल कर सकते हैं](#)।

नियमित जांच

जैसे-जैसे आपका बच्चा बढ़ता है, यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स व्यवसायी, नेत्र चिकित्सक और दंत चिकित्सक से नियमित जांच करवाएं। जानें कि आपके बच्चे का नियमित स्वास्थ्य परीक्षण क्या होना चाहिए।

- [बेसिक डेंटल केयर](#)
- [एलिमेंट्री स्कूल उम्र के बच्चे और उनकी दृष्टि \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [किशोरों के लिए चिकित्सा जांच](#)
- [नियमित जांच](#)

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्राप्त करें, जैसे कि यौन संचारित संक्रमणों (STIs) को कैसे रोकें, जन्म नियंत्रण विकल्प और बहुत कुछ।

- [जन्म नियंत्रण](#)
- [आपातकालीन गर्भनिरोधक \(EC\) \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [यौन संचारित संक्रमणों \(एसटीआई\) की रोकथाम \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [यौन स्वास्थ्य \(लर्निंग सेंटर\)](#)

एक नया स्कूल शुरू करना

एक नया स्कूल शुरू करना डरावना हो सकता है। कुछ बच्चों में, यह तनाव या चिंता पैदा कर सकता है क्योंकि वे फिट होने, नए दोस्त बनाने और एक नई दिनचर्या बनाने के लिए संघर्ष करते हैं। अपने बच्चे को एक नए स्कूल में परिवर्तित करने में मदद करने, सामाजिक कौशल और आत्म-सम्मान विकसित करने और तनाव से निपटने में मदद करने के बारे में सुझाव प्राप्त करें।

- [अपने स्कूल की आयु के बच्चे को सामाजिक कौशल विकसित करने में मदद करें](#)
- [अपने बच्चे को आंतरिक शक्ति बनाने में मदद करना](#)
- [मिडल स्कूल या जूनियर हाई में अपने बच्चे के ट्रांज़िशन में मदद करना](#)
- [बच्चों और किशोरों में तनाव](#)

सुरक्षित रहना

चाहे आपका बच्चा खेल के मैदान में खेल रहा हो, स्कूल जा रहा हो या बैकपैक का ठीक से उपयोग करने की कोशिश कर रहा हो, उनकी सुरक्षा महत्वपूर्ण है। अपने बच्चे को सुरक्षित रखने में मदद करना सीखें।

- [बच्चों की सुरक्षा: सड़क और मोटर वाहन](#)
- [खेल के मैदान की सुरक्षा](#)
- [झटपट सुझाव: अपने बच्चे को सुरक्षित और स्वस्थ रहने में मदद करना झटपट सुझाव: बैकपैक का सुरक्षित रूप से उपयोग करना](#)

मादक पदार्थों का उपयोग

बचपन और किशोरावस्था तब होती है जब बच्चे नई चीजों का अनुभव करते हैं और कोशिश करते हैं। जबकि इनमें से अधिकांश अनुभव सकारात्मक हो सकते हैं, कुछ जोखिम भरे या असुरक्षित हो सकते हैं। युवा लोगों में शराब और नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में जानें और मादक द्रव्यों के सेवन और अधिक मात्रा जैसे जटिल मुद्दों के बारे में अपने बच्चों के साथ खुलकर और ईमानदारी से बात करने के लिए समय निकालना क्यों महत्वपूर्ण है।

- [युवा लोगों में शराब और नशीली दवाओं का प्रयोग](#)
- [ड्रग स्मार्ट बनें](#)
- [नालोक्सोन: ओपियोइड ओवरडोज का इलाज करना \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [धूम्रपान छोड़ना \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [धूम्रपान छोड़ना](#)
- [मादक पदार्थ के उपयोग पर पेरेंटिंग लेख](#)

आपका स्वास्थ्य प्राधिकरण

अपने स्वास्थ्य प्राधिकरण से स्कूल संबंधी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त करें।

- [फर्स्ट नेशनल हेल्थ अथॉरिटी: कक्षा में लौटना... हाँ, यह चिंता पैदा कर सकता है!](#)
- [फ्रेज़र हेल्थ: स्कूल स्वास्थ्य](#)
- [इन्टीरीअर हेल्थ: स्कूल स्वास्थ्य देखभाल](#)
- [आईलैंड हेल्थ: स्कूल की उम्र का स्वास्थ्य](#)
- [नॉर्थवर्न हेल्थ: स्कूल और युवा स्वास्थ्य](#)
- [वैनकूवर कोस्टल हेल्थ: स्कूल स्वास्थ्य](#)

उपयोगी वेबसाइटें

इरेज़ बुलिंग

इरेज़ बुलिंग (सम्मान और एक सुरक्षित शिक्षा की उम्मीद करना) शिक्षा मंत्रालय की एक वेबसाइट है जो बुलिंग के बारे में जानकारी प्रदान करती है, साथ ही माता-पिता और युवाओं के लिए निर्देशित जानकारी भी प्रदान करती है। अधिक जानने के लिए उनकी वेबसाइट पर जाएँ।

- [बीसी सरकार: इरेज़ बुलिंग](#)

स्वस्थ स्कूलज़ बीसी

स्वस्थ स्कूल जीवन भर चलने वाली स्वस्थ आदतों को विकसित करने के लिए छात्रों का समर्थन करने के लिए समुदाय, स्वास्थ्य क्षेत्र और शिक्षा क्षेत्र के साथ साझेदारी करते हैं। कार्यक्रमों और समर्थनों में सक्रिय जीवन, स्वस्थ संबंध, स्वस्थ भोजन और स्वस्थ व्यवहार शामिल हैं। अधिक जानने के लिए उनकी वेबसाइट पर जाएँ।

- [हेल्दी स्कूलज़ बीसी](#)

अंतिम बार समीक्षा की गई: सितंबर 2022

और हेल्थलिंगबीसी फाइल विषयों के लिए, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files पर या अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट के पास जाएँ। बी.सी. में गैर-एमर्जेंसी सेहत जानकारी तथा सलाह के लिए, www.HealthLinkBC.ca पर जाएँ या **8-1-1** पर फोन करें (टोल-फ्री)। बहरे और कम सुनने वालों के लिए, **7-1-1** पर फोन करें। अनुरोध पर 130 से अधिक भाषाओं में अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।