



स्वास्थ्य रहने के दस उपाय

1. शारीरिक स्वच्छता के लिए प्रतिदिन स्नान करें।
2. शौच के लिए शौचालय का प्रयोग करें।
3. दांतों की सफाई के लिए टूथपेस्ट अथवा मंजन का नित्य प्रयोग करें।
4. ताजा भोजन खाएँ।
5. संतुलित भोजन करें।
6. फास्ट फूड जैसे- चॉकलेट, चिप्स, नूडल्स आदि का प्रयोग कम करें।
7. हरी सब्जियाँ एवं फलों का सेवन करें।
8. खाने से पूर्व साबुन से हाथ धोयें।
9. पेट में कीड़ों की दवाई वर्ष में एक बार अवश्य खायें।
10. प्रतिदिन व्यायाम एवं योगाभ्यास अवश्य करें।



अधिक जानकारी के लिए निकटतम राजकीय आयुर्वेदिक/होम्योपैथिक चिकित्सालय अथवा आयुष हेल्थ एवं वेलनेस केन्द्र में सम्पर्क करें।



Ayurvediya Programme, 2023-24

स्वास्थ्य परीक्षण कार्ड



आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग, उत्तराखण्ड
सहयोग - राष्ट्रीय आयुष मिशन



क्र०सं० : दिनांक :

स्कूल का नाम :

ग्रामसभा / ब्लॉक :

जिला :

नाम विद्यार्थी :

कक्षा : आयु : लिंग :

स्वास्थ्य परीक्षण
Health Information
बाह्य परीक्षण (Observation)

1	ऊँचाई (Height)	
2	वजन (Weight)	
3	नाड़ीगति	
4	सामान्य स्थिति (General Condition)	
5	रक्ताल्पता की स्थिति (Anaemia)	
6	पोषण की स्थिति	
7	सामान्य	
8	अच्छी	
9	कुपोषण	

रोग परीक्षण

क्र.सं.	प्रथम परीक्षण	द्वितीय परीक्षण	तृतीय परीक्षण	दिनांक	दिनांक	दिनांक
1	दौत (Teeth & Oral Hygiene)					
2	सिर, चेहरा					
3	आँख					
4	कान					
5	नाक					
6	छाती					
7	उदर					
8	ऊर्ध्व शाखा (Upper limb)					
9	अधः शाखा (Lower limb)					
10	त्वचा					
11	अन्य कोई असामान्य स्थिति					
12	किसी चिकित्सालय का सन्दर्भित					

चिकित्साअधिकारी का नाम व हस्ताक्षर
मुहर सहित