

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



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

क्र. सं.	शीर्षक	पृष्ठ
	जीवन कौशल : एक परिचय	1
	इकाई प्रथम – स्वयं की पहचान एवं सम्बन्ध	
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
	इकाई द्वितीय – स्वास्थ्य के महत्त्व की समझ	
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
	इकाई तृतीय – मेरा भावी जीवन	
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
	परिशिष्ट 1, स्वास्थ्य सूचकांक एवं सामान्य जानकारी – भारत व राजस्थान	117
	परिशिष्ट 2, सामान्य रोग	118
	परिशिष्ट 3, सामान्य घरेलू नुस्खे	120
	परिशिष्ट 4, परीक्षा की तैयारी	122
	आत्म-मूल्यांकन प्रश्नावलियाँ	126
	संदर्भ ग्रंथ सूची	142