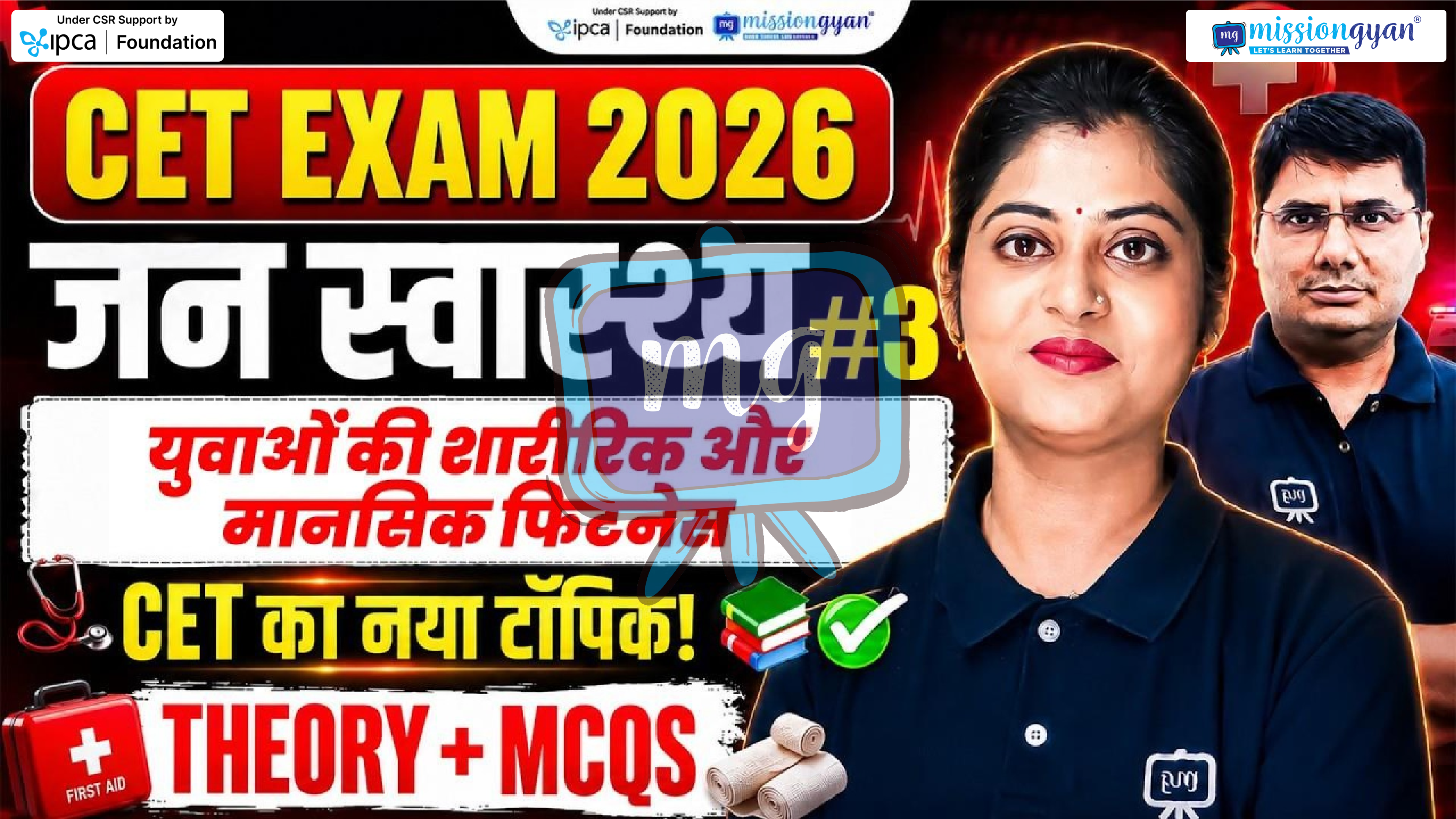


Under CSR Support by
ipca | Foundation
Under CSR Support by
ipca | Foundation
missiongyan
missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER
CET EXAM 2026
जन स्वास्थ्य #3
युवाओं की शारीरिक और
मानसिक फिटनेस
CET का नया टॉपिक!
THEORY + MCQS
FIRST AID

Under CSR Support by ipca Foundation

हम क्या पढेंगे ?

- युवाओं की शारीरिक स्वास्थ्य
- मानसिक स्वास्थ्य

Under CSR Support by Ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

शारीरिक तंदुरुस्ती

- शारीरिक तंदुरुस्ती वह बहुआयामी अवस्था है जिसमें बिना अत्यधिक थकान के दैनिक कार्यों को उत्साहपूर्वक कर सकें, स्वस्थ शारीरिक विकास प्राप्त करें तथा मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप जैसे दीर्घकालिक रोगों से सुरक्षित रह सकें।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

सुस्त जीवनशैली (Sedentary Lifestyle)

- शहरी किशोर प्रतिदिन 5 स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेम (BGMI, Free Fire) और OTT प्लेटफॉर्म पर बिताते हैं, जिससे बाहरी खेल-कूद और शारीरिक गतिविधियाँ कम हो गई हैं।

Under CSR Support by ipca | Foundation

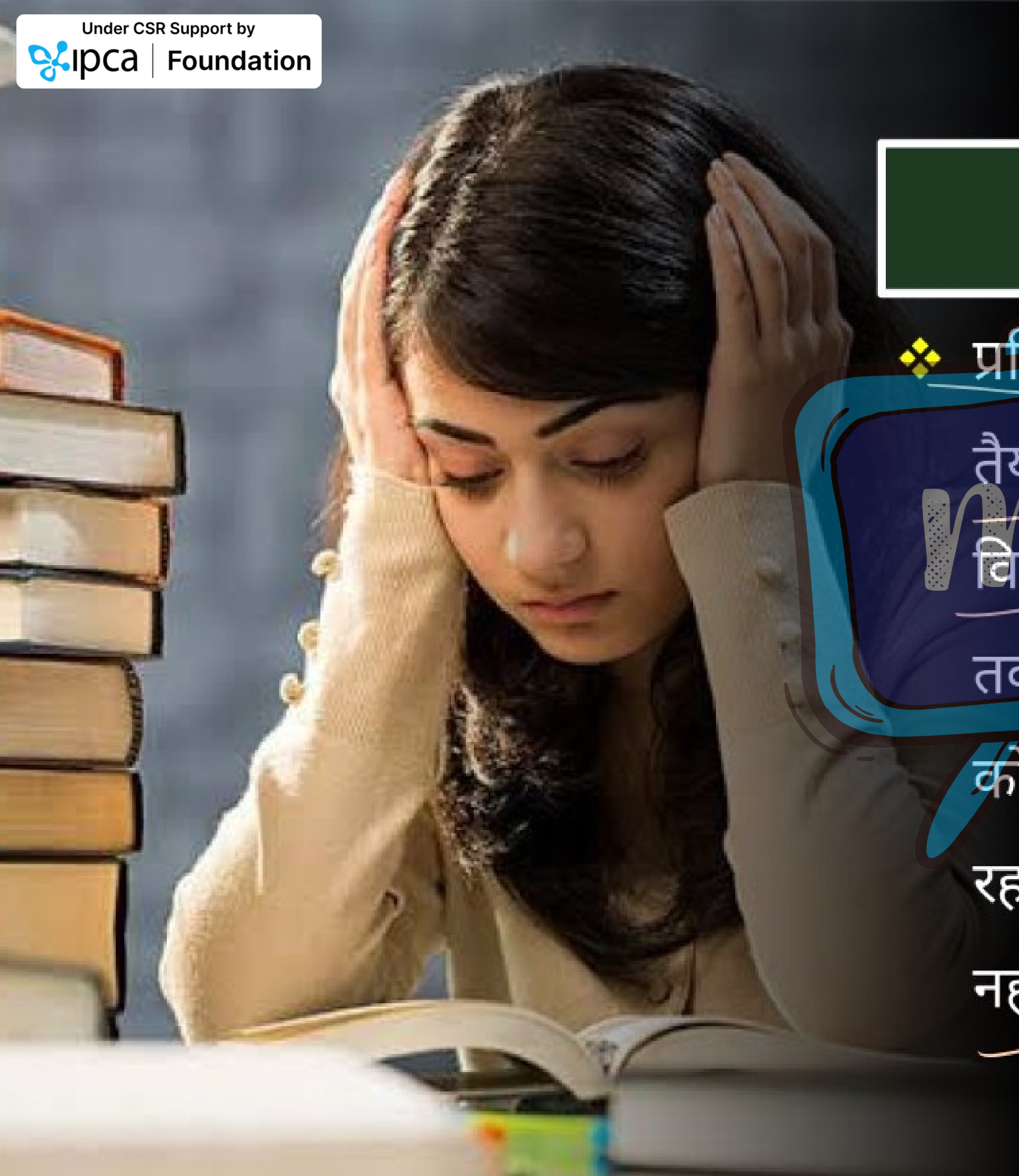
missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

अस्वस्थ खान-पान की आदतें

- पिज़्ज़ा, बर्गर, इंस्टेंट नूडल्स, चिप्स और शर्करा युक्त पेयों के अधिक सेवन से शहरों में स्कूली बच्चों में मोटापे के मामले बढ़ रहे हैं।

Under CSR Support by Ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER



शैक्षणिक दबाव

- प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाएँ तथा बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी करने वाले विद्यार्थी लंबे समय तक पढ़ाई और कोचिंग में व्यस्त रहते हैं, जिससे व्यायाम और खेल के लिए समय नहीं मिल पाता।

Under CSR Support by Ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

खेल अवसंरचना का अभाव

- विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों के अनेक सरकारी विद्यालयों में खेल मैदान, खेल सामग्री तथा प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा (PE) शिक्षक उपलब्ध नहीं हैं, जिससे खेलों में भागीदारी सीमित रहती है।

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

शहरीकरण एवं खुले स्थानों की कमी

- मुंबई और दिल्ली जैसे घनी आबादी वाले शहरों में पार्क और खेल मैदानों की कमी तथा यातायात और वायु प्रदूषण के कारण बच्चे बाहर खेलने से वंचित रहते हैं।

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

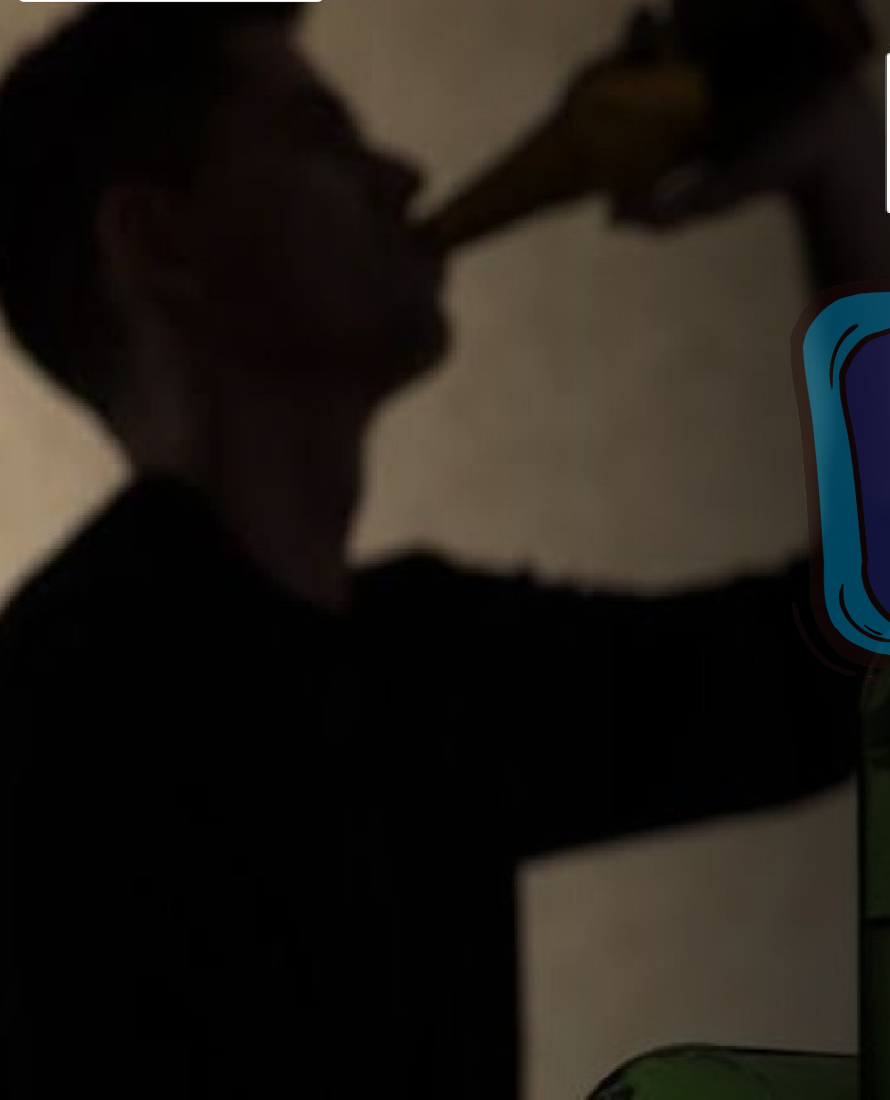
missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

सामाजिक-आर्थिक बाधाएँ

- निम्न आय वर्ग के परिवारों के बच्चे खेल प्रशिक्षण, पौष्टिक भोजन और खेल सामग्री का खर्च वहन नहीं कर पाते, जिससे उनकी शारीरिक क्षमता प्रभावित होती है।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



नशीले पदार्थों का सेवन

- कुछ युवाओं में तंबाकू, शराब, ई-सिगरेट (वेपिंग) और अन्य नशीले पदार्थों के बढ़ते सेवन से सहनशक्ति, हृदय स्वास्थ्य और समग्र शारीरिक फिटनेस पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

मानसिक तंदुरुस्ती

- मानसिक तंदुरुस्ती वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति भावनात्मक रूप से संतुलित, मानसिक रूप से सशक्त तथा चुनौतियों और तनाव का प्रभावी ढंग से सामना करने में सक्षम होता है। यह व्यक्ति को स्पष्ट रूप से सोचने, सही निर्णय लेने, सकारात्मक संबंध बनाए रखने तथा जीवन की परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को अनुकूलित करने में सक्षम बनाती है।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

शैक्षणिक एवं प्रतियोगी परीक्षाओं का दबाव

- JEE, NEET, UPSC तथा बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी के दौरान अत्यधिक तनाव और चिंता।

Target

Topic → 4 hr → 45 Topic → Mind Map

20 mint → Rest

Sunday

Ques

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

जनन

- परिभाषा — अपने ही समान संतति उत्पन्न
- क्यों जरूरी — अस्तित्व बनाये रखने के लिए
- प्रकार
  - लैंगिक जनन
    - मनुष्य
    - पुष्पों
  - अलैंगिक जनन
    - विखण्डन
      - बहुखण्डन → प्लाज्मोडियम
      - द्विखण्डन → पैरामीशियम, अमीबा
    - खण्डन
    - कायिक प्रवर्धन

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

सोशल मीडिया एवं डिजिटल लत

- सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना (comparison) एवं स्क्रीन टाइम से आत्मविश्वास में कमी और तनाव।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

पारिवारिक एवं सामाजिक दबाव

- करियर, विवाह या उच्च अंक प्राप्त करने की पारिवारिक अपेक्षाओं से मानसिक दबाव।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

नींद की कमी

- देर रात मोबाइल चलाना या पढ़ाई के कारण पर्याप्त नींद न लेना, जिससे मानसिक एकाग्रता और भावनात्मक संतुलन प्रभावित होता है।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

नशीले पदार्थों का सेवन

- शराब, तंबाकू एवं अन्य नशीले पदार्थ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

mg 321

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

अकेलापन एवं सामाजिक अलगाव

- ऑनलाइन जीवनशैली के कारण वास्तविक सामाजिक संपर्क में कमी और अकेलेपन की भावना।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अभाव

- अवसाद (Depression), चिंता (Anxiety) जैसी समस्याओं को पहचानने और समय पर सहायता लेने में झिझक एवं सामाजिक कलंक।

Under CSR Support by Ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

भारत में युवाओं की मानसिक एवं शारीरिक तंदुरुस्ती को सुदृढ़ बनाने हेतु सरकारी पहलें

#imp

1. फिट इंडिया मूवमेंट (Fit India Movement), 2019
2. खेलो इंडिया कार्यक्रम (Khelo India Programme), 2018
3. योग को बढ़ावा (Ministry of AYUSH)
4. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (National Mental Health Programme - NMHP)

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

5. टेली-मानस (Tele-MANAS), 2022
6. राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram - RKSK)
7. ईट राइट इंडिया (Eat Right India)
8. फिट इंडिया स्कूल प्रमाणन (Fit India School Certification)

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

फिट इंडिया मूवमेंट
(Fit India Movement), 2019

- युवाओं में नियमित व्यायाम, योग, खेल एवं सक्रिय जीवनशैली को बढ़ावा देना।

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

खेलो इंडिया कार्यक्रम (Khelo India Programme), 2018

- विद्यालय एवं महाविद्यालय स्तर पर खेल प्रतिभाओं की पहचान, खेल अवसंरचना का विकास तथा युवाओं में शारीरिक तंदुरुस्ती को बढ़ावा।बढ़ावा देना।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

योग को बढ़ावा (Ministry of AYUSH)

- अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) तथा योग प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करना।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (National Mental Health Programme - NMHP)

- मानसिक रोगों की रोकथाम, उपचार, परामर्श एवं मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

टेली-मानस (Tele-MANAS), 2022

- ऑनलाइन जीवनशैली के कारण वास्तविक सामाजिक संपर्क में कमी और अकेलेपन की भावना।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम
(Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram - RKSK)

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

ईट राइट इंडिया (Eat Right India)

- संतुलित एवं सुरक्षित भोजन के प्रति जागरूकता बढ़ाकर स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना।

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

फिट इंडिया स्कूल प्रमाणन (Fit India School Certification)

- विद्यालयों में खेल, योग, फिटनेस गतिविधियों एवं स्वास्थ्य-अनुकूल वातावरण को प्रोत्साहित करना।

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

INTERACTIVE QUIZ ROUND

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

1. शारीरिक तंदुरुस्ती का सबसे उपयुक्त अर्थ है—

अ केवल खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेना

ब केवल रोगों से मुक्त रहना

स प्रतिदिन कठिन व्यायाम करना

द बिना अत्यधिक थकान के दैनिक कार्य उत्साहपूर्वक करना

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

1. शारीरिक तंदुरुस्ती का सबसे उपयुक्त अर्थ है—

अ केवल खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेना

ब केवल रोगों से मुक्त रहना

स प्रतिदिन कठिन व्यायाम करना

द बिना अत्यधिक थकान के दैनिक कार्य उत्साहपूर्वक करना

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

2. निम्नलिखित में से कौन-सा निष्क्रिय जीवनशैली का प्रमुख कारण है?

अ नियमित योगाभ्यास

ब बाहरी खेलों में भागीदारी

स प्रतिदिन पैदल चलना

द स्मार्टफोन, ऑनलाइन गेम और OTT का अधिक उपयोग

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

2. निम्नलिखित में से कौन-सा निष्क्रिय जीवनशैली का प्रमुख कारण है?

अ नियमित योगाभ्यास

ब बाहरी खेलों में भागीदारी

स प्रतिदिन पैदल चलना

द स्मार्टफोन, ऑनलाइन गेम और OTT का अधिक उपयोग

Under CSR Support by Ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

3. पिज्जा, बर्गर, इंस्टेंट नूडल्स और शर्करायुक्त पेयों के अधिक सेवन का प्रमुख परिणाम है—

अ सहनशक्ति में वृद्धि

ब स्कूली बच्चों में मोटापे की वृद्धि

स मानसिक एकाग्रता में वृद्धि

द शारीरिक विकास में तेजी

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

3. पिज्जा, बर्गर, इंस्टेंट नूडल्स और शर्करायुक्त पेयों के अधिक सेवन का प्रमुख परिणाम है—

अ सहनशक्ति में वृद्धि

ब स्कूली बच्चों में मोटापे की वृद्धि

स मानसिक एकाग्रता में वृद्धि

द शारीरिक विकास में तेजी

Under CSR Support by Ipca Foundation

4. ग्रामीण क्षेत्रों के अनेक सरकारी विद्यालयों में खेलों में भागीदारी सीमित रहने का कारण नहीं है—

अ खेल मैदान का अभाव

ब खेल सामग्री का अभाव

स प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षक का अभाव

द विद्यार्थियों के लिए अत्यधिक खेल सुविधाएँ

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

4. ग्रामीण क्षेत्रों के अनेक सरकारी विद्यालयों में खेलों में भागीदारी सीमित रहने का कारण नहीं है—

- अ खेल मैदान का अभाव
- ब खेल सामग्री का अभाव
- स प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षक का अभाव
- द विद्यार्थियों के लिए अत्यधिक खेल सुविधाएँ

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

5. निम्नलिखित में से कौन-सा शहरीकरण के कारण बच्चों की शारीरिक गतिविधियों में कमी का कारण है?

अ पार्कों और खेल मैदानों की कमी

ब यातायात और वायु प्रदूषण

स घनी आबादी

द उपर्युक्त सभी

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

5. निम्नलिखित में से कौन-सा शहरीकरण के कारण बच्चों की शारीरिक गतिविधियों में कमी का कारण है?

अ पार्कों और खेल मैदानों की कमी

ब यातायात और वायु प्रदूषण

स घनी आबादी

द उपर्युक्त सभी

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

6. मानसिक तंदुरुस्ती व्यक्ति को सक्षम बनाती है—

अ तनाव से पूरी तरह बचने में

ब चुनौतियों और तनाव का प्रभावी सामना करने में

स सामाजिक संबंधों से दूर रहने में

द निर्णय लेने से बचने में

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

6. मानसिक तंदुरुस्ती व्यक्ति को सक्षम बनाती है—

अ तनाव से पूरी तरह बचने में

ब चुनौतियों और तनाव का प्रभावी सामना करने में

स सामाजिक संबंधों से दूर रहने में

द निर्णय लेने से बचने में

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

7. सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना और अधिक स्क्रीन टाइम का संभावित प्रभाव है–

अ आत्मविश्वास में कमी और तनाव

ब शारीरिक क्षमता में वृद्धि

स भावनात्मक संतुलन में सुधार

द एकाग्रता में निश्चित वृद्धि

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

7. सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना और अधिक स्क्रीन टाइम का संभावित प्रभाव है–

अ आत्मविश्वास में कमी और तनाव

ब शारीरिक क्षमता में वृद्धि

स भावनात्मक संतुलन में सुधार

द एकाग्रता में निश्चित वृद्धि

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

8. देर रात मोबाइल चलाने अथवा पढ़ाई के कारण पर्याप्त नींद न लेने से प्रभावित होता है-

अ केवल पाचन

ब मानसिक एकाग्रता और भावनात्मक संतुलन

स केवल शारीरिक लंबाई

द केवल दृष्टि

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

8. देर रात मोबाइल चलाने अथवा पढ़ाई के कारण पर्याप्त नींद न लेने से प्रभावित होता है–

अ केवल पाचन

ब मानसिक एकाग्रता और भावनात्मक संतुलन

स केवल शारीरिक लंबाई

द केवल दृष्टि

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

9. 'फिट इंडिया मूवमेंट, 2019' का प्रमुख उद्देश्य है–

अ नियमित व्यायाम, योग, खेल और सक्रिय जीवनशैली को बढ़ावा देना

ब केवल विद्यालयों में खेल मैदान बनाना

स मानसिक रोगों का उपचार करना

द केवल राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करना

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

9. 'फिट इंडिया मूवमेंट, 2019' का प्रमुख उद्देश्य है–

अ नियमित व्यायाम, योग, खेल और सक्रिय जीवनशैली को बढ़ावा देना

ब केवल विद्यालयों में खेल मैदान बनाना

स मानसिक रोगों का उपचार करना

द केवल राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करना

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

10. निम्नलिखित युग्मों में से कौन-सा सही सुमेलित है?

अ खेलो इंडिया कार्यक्रम – 2018

ब फिट इंडिया मूवमेंट – 2022

स टेली-मानस – 2019

द अंतरराष्ट्रीय योग दिवस – 15 अगस्त

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

10. निम्नलिखित युग्मों में से कौन-सा सही सुमेलित है?

अ खेलो इंडिया कार्यक्रम – 2018

ब फिट इंडिया मूवमेंट – 2022

स टेली-मानस – 2019

द अंतरराष्ट्रीय योग दिवस – 15 अगस्त