

अनीमिया प्रतिबंध करण्यासाठी किशोर वयीन मुले आणि मुलींसाठी संवाद

संवाद



फॅसिलिटेटर प्रशिक्षण हँडबुक विद्यार्थ्यांच्या प्रशिक्षणासाठी पुस्तिका





संक्षिप्त शब्दांचे विस्तृत रूप	3
प्रशिक्षण संबंधी	4
- राष्ट्रीय कार्यक्रम- अॅनिमिया मुक्त भारताचा परिचय	4
- महाराष्ट्रात अॅनिमिया प्रतिबंधासाठी शाळांना सामील करणे	5
किशोर वयीनमुले आणि मुलींमध्ये अनीमिया प्रतिबंधाचे महत्व	5
प्रशिक्षणाचे उद्देश	6
या पुस्तिकेचा उपयोग कसा करायचा	7
1. परिचय सत्र	9
2. अॅनिमिया काय आहे	13
3. अॅनिमिया ला कसे ओळखायचे	16
4. अॅनिमिया चा प्रतिबंध करणे	19
5. जीवन चे जाळे	25
6. अनीमिया चे कोडे पहेली	27
7. खेळा उड्या मारा आणि पुढे जा	29
पूर्व आणि पश्चात आकलन फॉर्मेट	30
फीडबॅक फॉर्मेट	31



संक्षिप्त शब्दांचे विस्तृत रूप

AMB	अॅनिमिया मुक्त भारत
ASHA	अक्रेडिटेड सोशल हेल्थ एक्टिविस्ट
ANM	ऑक्सिलरी नर्स मिडवाईफ
BSG	भारत स्काउट्स एण्ड गाइड्स
CHO	कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर
CNNS	कम्युनिटी न्यूट्रीशन नीड सर्वे
g/dl	ग्रॅम प्रति डेसीलीटर
Hb	हीमोग्लोबिन
IFA	लोह (आयर्न) फॉलिक एसिड
IPC	अंतर व्यक्ती संवाद / एकमेकांशी बोलणे
µg/mcg	माइक्रो ग्रॅम
mg	मिली ग्रॅम
MoHFW	मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एण्ड फॅमिली वेलफेयर/ आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय
MPW	मल्टी पर्पज हेल्थ वर्कर
NFHS	नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे / राष्ट्रीय कौटुंबिक आरोग्य सर्वेक्षण
RBC	रेड ब्लड सेल्स / लाल रक्त पेशी
RBSK	राष्ट्रीय बाल आरोग्य कार्यक्रम
T3	तपासणी (Test) करणे ; उपचार (Treat) करणे ; संवाद करणे (Talk)
UNICEF	युनायटेड नेशन चिल्ड्रन एज्युकेशन फंड
WHO	वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन / जागतिक आरोग्य संघटना
WIFS	साप्ताहिक लोह (आयर्न) फोलिक एसिड अनुपूरक/सप्लीमेंटेशन

थोडेसे प्रशिक्षणाविषयी

शालेय शिक्षक, आशा कार्यकर्त्यां स्काउट आणि गाईड समन्वयक, शालेय विद्यार्थी आणि स्वयंसेवी कार्यकर्त्यांन करिता या किशोरवयीन मुलांमधील अॅनिमिया अर्थात रक्त क्षय या विषयावरील विशेष प्रशिक्षण तयार करण्यात आले आहे.

हे प्रशिक्षण अॅनिमिया विषयी निरनिराळ्या गोष्टी सहज समजून घेता याव्या म्हणून प्रशिक्षणार्थींना अधिक सहभागी होता येईल ह्या उद्देशाने बनविण्यात आले आहे. उदाहरणार्थ या प्रशिक्षणात आपण अॅनिमिया म्हणजे काय, तो कसा होतो आणि त्याला नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आणि प्रतिबंध करण्यासाठी आपण काय करू शकतो या गोष्टी शिकणार आहोत आणि त्यानंतर मुलांचे पालक आणि विद्यार्थी यांच्या मदतीने हे त्या गोष्टी लागू करणार आहोत.

या विशेष कार्यक्रमात प्रत्येक प्रकारच्या प्रशिक्षणार्थीं साठी वेगळी पुस्तिका तयार करण्यात आली आहे. ह्या पुस्तिकेचा उपयोग शालेय शिक्षक, आशा कार्यकर्त्यां, स्काउट आणि गाईड समन्वयक, शालेय विद्यार्थी आणि स्वयंसेवी कार्यकर्ता यांना प्रशिक्षण देणारे प्रशिक्षक करणार आहेत.

ही प्रशिक्षण पुस्तिका देणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी तयार केली आहे.



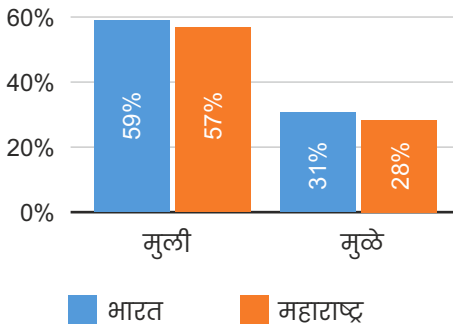
राष्ट्रीय कार्यक्रम- अनीमिया मुक्त भारत का परिचय

अॅनिमिया अर्थात रक्त क्षय ही भारतातील एक मोठी सार्वजनिक आरोग्य समस्या आहे. पोषणाच्या कमतरते मुळे होणारा हा आजार भारतातील विविध वयोगटातील नागरिकांमध्ये आढळून येतो आणि त्याला प्रतिबंध करणे हे देशापुढील एक मोठे आव्हान आहे. शरीरातील हिमोग्लोबिन(Hb) च्या प्रमाणावरून व्यक्तीला अॅनिमिया आहे कि नाही हे कळते



किशोरावस्थेतील एनिमिया

15-19 वर्ष NFHS-5



शरीरात जेव्हा लाल रक्त पेशी योग्य प्रमाणात तयार होत नाहीत, शरीरातील रक्तात पुरेशी वाढ होण्याच्या ऐवजी नाश होऊ लागतो त्या अवस्थेला अॅनिमिया म्हटले जाते.

अनेकदा जोपर्यंत आपण रक्ताची तपासणी करे पर्यंत अशी रक्तहानी होत असतांना आपल्याला कळून येत नाही, त्याची कुठलीही लक्षणे दिसून येत नाही.

आपल्या देशातील हि एक अतिशय गंभीर समस्या आहे आणि म्हणूनच भारत सरकार ने या समस्येचा सामना करण्यासाठी अॅनिमिया मुक्त भारत य कार्यक्रमाची सुरुवात केली आहे. आपल्याला आलेखात दिसते आहे कि राष्ट्रीय फेमिली हेल्थ सर्वे- NFHS-5 (2019-21) मध्ये आपल्या देशातील 59% किशोरवयीन मुली (15-19 वर्ष) आणि 31% किशोरवयीन मुलांना (15-19 वर्ष) अॅनिमिया आढळून आला आहे. तर

फक्त महाराष्ट्र राज्यात 57% किशोरवयीन मुली आणि 28% किशोरवयीन मुळे अॅनिमिया ग्रस्त आहेत.

नीचे दिया गया चार्ट अनीमिया की स्थिति को बताता है।

वयो गट	अॅनिमिया मुक्त ग्रॅम/डी.एल.	सौम्य अॅनिमिया ग्रॅम/डी.एल.	मध्यम अॅनिमिया ग्रॅम/डी.एल.	गंभीर अॅनिमिया ग्रॅम/डी.एल.
मुली (15 से 19 साल)	>12	11 – 11.9	8 – 10.9	< 8
मुले (15 से 19 साल)	>13	11 – 12.9	8 – 10.9	< 8



महाराष्ट्राला अॅनिमिया मुक्त करण्यात आशा कार्यकर्तींचा सहभाग

राज्यातील सर्व किशोरवयीन मुले आणि मुलींना अॅनिमिया मुक्त करणे हे अॅनिमिया मुक्त भारत या राष्ट्रीय कार्यक्रमाचे एक मुख्य उद्दिष्ट आहे.

या उद्दिष्टाच्या पूर्तीसाठी शिक्षक, पालक, किशोरवयीन मुले-मुली, आशा कार्यकर्त्या, भारत स्काउट आणि गाइड समन्वयक (Coordinators) या सर्वांची मदत घेतली जाणार आहे.

वर्तन बदलाला (Behaviour Change) प्रोत्साहन देण्यासाठी या कार्यक्रमात आशा कार्यकर्त्यांची भागीदारी महत्वपूर्ण आहे.

समाजात अॅनिमियाचा प्रतिबंध करण्यासाठी राबवण्यात येणाऱ्या कार्यक्रमात मदत व्हावी म्हणून आशा कार्यकर्त्यांना वर्तन बदल प्रवर्तकाच्या रुपात प्रशिक्षित करणे खूप फायद्याचे ठरणार आहे. तसेच

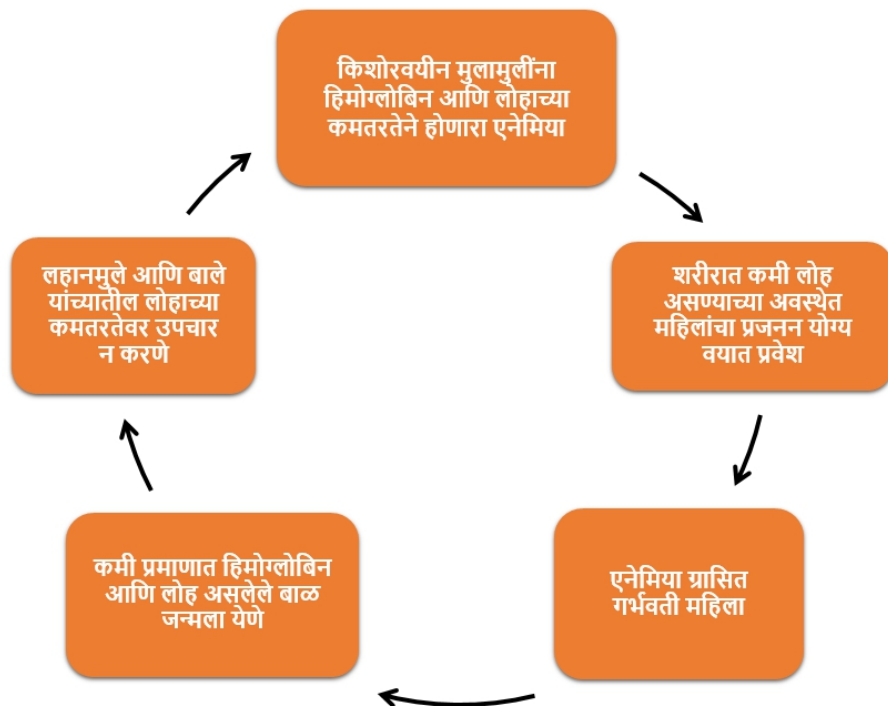
10-19 या वयोगटातील ज्या मुली शाळेत जात नाहीत त्यांच्या पर्यंत अंगण वाडी च्या माध्यमातून पोहचणे सहज शक्य होणार आहे.



किशोरवयीन मुलांना अॅनिमिया मुक्त ठेवणे का महत्वपूर्ण आहे?

अॅनिमिया एक अशी मूक महामारी (Silent Epidemic) आहे, जी आपल्या शरीर, मानसिक विकास आणि कार्य क्षमता यावर प्रभाव टाकते त्यासोबतच आपल्या आगामी पिढीच्या जीवनावर देखील परिणाम करते.

सुरुवातीच्या काळात कुठलीही लक्षणे न दिसत मूकपणे वाढणारी महामारी असल्याने तिच्या कडे लक्ष जात नाही आणि एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे असा तिचा प्रसार होतच राहतो. अनेकदा त्यावर कुठलाही उपचार केला जात नाही त्याचे घातक परिणाम सर्व पिढ्यांमध्ये दिसून येतात. खाली दिलेल्या चक्रातून आपल्याला दिसून येईल कि अॅनिमिया कसा एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीमध्ये पसरतो आणि त्याचे परिणाम काय होतात.





किशोरावस्थेत शरीराला लोहाची नितांत आवश्यकता असते. लोहाची कमतरता किशोरावस्थे मध्ये होणाऱ्या निरनिराळ्या विकासावर परिणाम करते त्यात बाधा निर्माण करते:

- किशोरवयीन मुलांची आकलनशक्ती आणि कार्य क्षमता कमी होऊ शकते त्याचा परिणाम शैक्षणिक प्रगती वर होतो.
- तरुणांना अॅनिमिया अधिक हानिकारक असतो तो त्यांना कमजोर बनवतो.
- मुलींच्या शरीरातील लोहाचे प्रमाण मासिक पाळी मुळे कमी होते त्याने त्या अधिक अशक्त होतात.

नंतरच्या काळात या मुली जेव्हा गर्भवती होतात तेव्हा त्यांना प्रसूतीच्या (Delivery/डीलीव्हरी) वेळी त्रास होऊ शकतो. शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी असल्याने बाळाच्या जन्माच्या वेळी आणि जन्मानंतर आईच्या जीविताला धोका निर्माण होतो.

अॅनिमियावर उपचार करण्यासाठी किशोरावस्थेचा काल उत्तम आहे, आणि सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे या काळात अॅनिमिया वर उपचार केले तर किशोरवयीन मुले आणि मुली सुदृढ प्रौढ व्यक्ती बनतील.

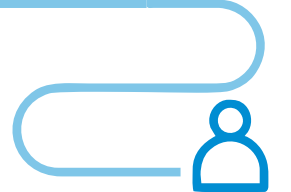


प्रशिक्षण के उद्देश्य

मुलांना रक्तातील कमतरते विषयी माहिती असणे गरजेचे आहे. जेव्हा मुलांना काम करण्याविषयीचे कारण कळते तेव्हा ते कार्य करायला सहजतेने प्रोत्साहित होतात. हे अर्ध्या दिवसाचे प्रशिक्षण मुलांना अॅनिमियाच्या प्रतिबंधाविषयी शिक्षण देण्यासाठी आहे.

शिक्षक आणि समन्वयक या प्रशिक्षण पुस्तिकेतील गतीविधींचा उपयोग पुढील उद्दिष्ट साध्या करण्यासाठी करतील:

- ▶ विद्यार्थ्यांना अॅनिमिया विषयी प्राथमिक (Basic) माहिती देणे.
- ▶ विद्यार्थ्यांना अॅनिमिया पासून बचाव करणाऱ्या उपायांची माहिती देणे
- ▶ विद्यार्थ्यांमध्ये पालक आणि मित्रांशी अॅनिमिया प्रतिबंधा विषयी संवाद करण्याची क्षमता विकसित करणे.





या प्रशिक्षण पुस्तिकेचा उपयोग कसा कराल

हि प्रशिक्षण पुस्तिका एक दिवसीय प्रशिक्षण सत्रासाठी बनवण्यात आली आहे. त्यात एकूण ४ तासांचे प्रशिक्षण सत्र आहे. या प्रशिक्षणाची कार्यसूची प्रशिक्षकाला, प्रशिक्षण कसे दिले पाहिजे हे समजून घ्यायला मदत करेल.

या पुस्तिकेत खालील गोष्टींचा समावेश करण्यात आले आहे.

- अॅनिमिया म्हणजे काय
- अॅनिमियाची लक्षणे कोणती
- अॅनिमियावर उपचार कसा करावा
- अॅनिमियाला कसे ओळखावे
- अॅनिमियाचा प्रतिबंध कसा करावा
- अॅनिमियाला समजून घेण्यासाठी गतीविधी

सत्राविषयी जाणून घेऊ या

उद्देश्य: प्रत्येक सत्राचा एक उद्देश असतो तो प्रशिक्षकाने लक्षात ठेवायला हवा

सत्राचा नियोजित काळ: सत्र किती काळाचे असावे आणि त्यात कुठल्या सामग्रीचा वापर करावा ते दिले गेले आहे.

सामग्री: जर प्रोजेक्टर/ पावर प्वाइंट उपलब्ध नसतील तर प्रशिक्षकाने चार्ट तयार करायला हवा. लक्षात ठेवा चार्ट मध्ये मोठ्या आणि ठळक अक्षरात लिहा जेणेकरून सर्व प्रशिक्षणार्थी वाचू शकतील

प्रक्रिया: सत्र कसे घेतले जावे याचे सविस्तर विवरण यात दिले आहे. आवश्यक ठिकाणी सूचना लिहिल्या आहेत.

सत्राचा समारोप: सत्रात देण्यात आलेल्या मुख्य मुद्द्यांची माहिती येथे दिली आहे

प्रशिक्षणार्थींसाठी कार्यपुस्तिका: सत्रातील मुख्य संदेश आणि मुख्य माहिती यात मिळेल



कालावधी	सत्र	पद्धती	आवश्यक सामग्री
20 मिनट	1: परिचय सत्र	नोंदणी, प्रशिक्षण किट वितरण आणि प्रशिक्षण पूर्व आकलन/परिचयासाठी खेळ, सादरीकरण	सहभागींची नोंदण प्रशिक्षण पूर्व आकलन फॉर्म, सत्र 1 च्या पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
20 मिनट	2: अनीमिया म्हणजे काय	सादरीकरण आणि खेळ	सत्र 2 च्या पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट पाकिटात काही कागद
20 मिनट	3: अनीमियाला कसे ओळखावे	सादरीकरण आणि चर्चा	सत्र 3 च्या पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
20 मिनट	4: अनीमियाचा प्रतिबंध कसा करावा	सादरीकरण, चर्चा आणि समूह कार्य	सत्र 4 च्या पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
20 मिनट	5: जीवनाचे जाळे	खेळ आणि चर्चा	कार्ड, सेफ्टी पिन, पातळ दोरी
10 मिनट	6: अनीमियाचे कोडे	खेळ आणि चर्चा	भूलभुलैया कार्ड
20 मिनट	7: खेळा उड्या मारा आणि पुढे जा	खेळ आणि चर्चा	फासे, खेळाविषयी सूचना देणारे कागद आणि खेळाचा बोर्ड



उद्देश्य सत्राच्या अखेरीस:

- सहभागींची एकमेकांशी आणि प्रशिक्षकांशी ओळख होईल.
- सहभागींच्या प्रशिक्षणाच्या आधीच्या माहितीचे आकलन होईल.
- प्रशिक्षणाच्या विषयची त्यांना माहिती होईल.



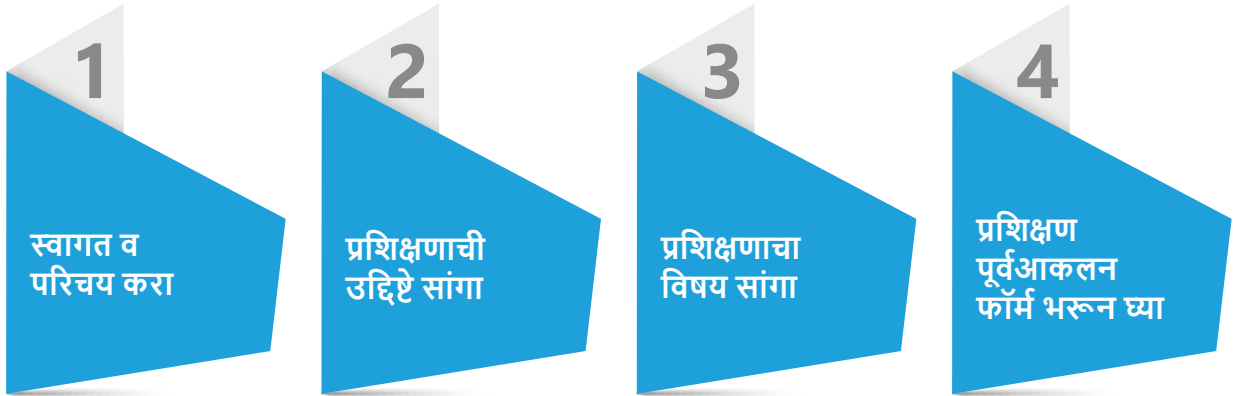
अवधि: 20 मिनिट



कार्यप्रणाली खेल, चर्चा, पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन/फ्लिपचार्ट

सामग्री प्रशिक्षण-पूर्व आकलन फॉर्म, परिचय खेळाच्या चिठ्ठ्या, सत्र 1 चे पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन/फ्लिप चार्ट

प्रक्रिया



- प्रशिक्षणाला आलेल्या सहभागींचे स्वागत करा आणि त्यांना आपला परिचय द्या. (स्लाईड 1)
- प्रशिक्षणात सहभागी झालेल्या प्रतीभागींचे स्वागत करा तुमची ओळख करून द्या. त्यांनाही स्वतःची ओळख करून देण्यास सांगा. (वेळेच्या उपलब्धतेनुसार खाली दिलेला खेळ खेळूनही तुम्ही परिचय देण्यास सांगू शकता.)



परिचय झाल्यानंतर प्रशिक्षणाची उद्दिष्टे सांगा.



खेळाच्या द्वारे परिचय (जर वेळ उपलब्ध असेल तर या खेळाच्या माध्यमातून परिचय घडवून आणा)



आपल्या या प्रशिक्षण सत्रात आपल्या सोबत श्री करमचंद अदृश्यपणे उपस्थित आहेत आणि ते त्यांच्या रहस्यमयी जगात काही योग्य शब्दांचा शोध घेत आहेत, आपण त्यांना योग्य शब्द शोधण्यासाठी मदत करायची का ?

पण हे शब्द अपूर्ण आहेत. तुम्हाला हे शब्द पूर्ण करावे लागतील आणि करमचंद यांची मदत करावी लागेल. उदारणार्थ तुमच्या जवळ शब्द आहे **वन** आणि दुसऱ्या व्यक्ती जवळ शब्द आहे **वास** तेव्हा तुम्हाला त्या व्यक्तीला शोधून तुमचा शब्द पूर्ण करावा लागेल जो बनेल **वनवास**.



वन + वास

टीप: चिठ्ठ्या कशा बनवायच्या: सहभागींच्या संख्येनुसार चिठ्ठ्या बनवा. जर 40 प्रतीभागी असतील तर 40 चिठ्ठ्या बनतील त्यावर 20 शब्द विभागून लिहिले जातील. म्हणजे पूर्ण शब्द व्हिटामिन सी असेल तर, एका चिठ्ठी वर अर्धा भाग "व्हिटामिन" आणि दुसऱ्या चिठ्ठी वर अर्धा भाग "सी" लिहिला जाईल. अश्या सगळ्या चिठ्ठ्या तयार करून ठेवा.

विटामिन

पहिले से काटिए

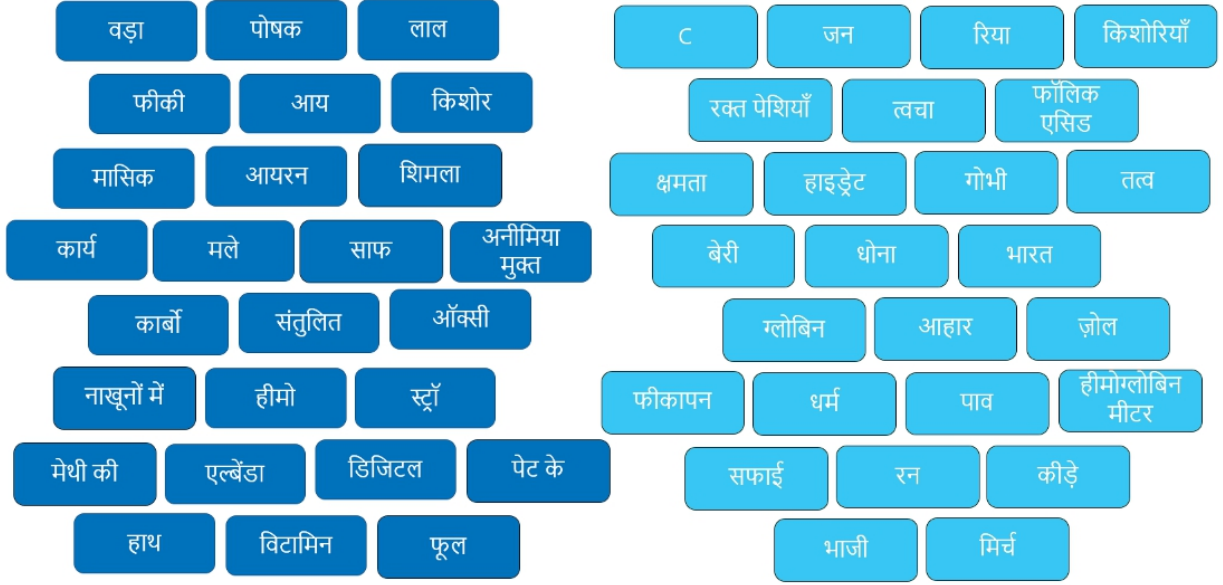
C

प्रशिक्षकासाठी सूचना: एकूण 40 चिठ्ठ्या आहेत त्यात 20 शब्द किंवा वाक्य अपूर्ण स्वरूपात लिहिले आहेत. जर सहभागी 30 असतील तर 60 चिठ्ठ्या बनवाव्या लागतील. जर सहभागी जास्त असतील तर काही शब्द दोनदा वापरू शकतात.

अपूर्ण शब्द आणि त्यांची उत्तर सूची या सत्राच्या शेवटी दिप्रशिक्षक एक चिठ्ठी स्वतः घेऊन खेळात सामील होऊ शकतात.

- सर्व चिठ्ठ्या एका भांड्यात ठेवा, प्रत्येक सहभागी व्यक्तीला एक चिठ्ठी घ्यायला सांगा आणि त्यांना 5 मिनिटे वेळ द्या आणि प्रशिक्षण हॉल मध्ये फिरून आपल्या चिठ्ठी मधील शब्दाचा उर्वरित भाग कुणाजवळ आहे ते शोधायला सांगा, आणि शब्द पूर्ण करायला सांगा.
- सगळ्यांना वेळ पूर्ण झाल्यावर त्यांच्या शब्दाचा अर्धा भाग ज्या सहभागी कडे होता त्यांच्या सोबत बसायला सांगा.

त्यांना बरोबर असलेल्या शब्दांची सूची दाखवा (खाली दिलेले टेबल पहा)



- सहभागी प्रशिक्षणार्थी यांना आपण योग्य शब्द बनवला आहे कि नाही हे तपासायला सांगा, जर ते चुकले असतील तर लगेच जागा बदलून सूची प्रमाणे योग्य शब्द बनवून योग्य व्यक्ती सोबत बसायला सांगा. आता या सहभागींनी आपल्या साथीदाराला आपले नाव, ते कुठल्या शाळेतून आले, कुठल्या वर्गात शिकत आहेत. कुठून आले आहेत आणि कुठल्या पदावर काम करतात ते सांगायचे आहे.
- 5 मिनिटे वेळ द्या.
- सगळ्यांनी ओळख करून दिल्यावर आपण सगळ्यांनी करमचं यांची मदत केल्या बदल धन्यवाद द्या. येथे आपण पाहिलं कि पूर्ण माहिती असली कि सगळ्या गोष्टी सुरळीत होतात. त्याच प्रमाणे या प्रशिक्षणा नंतर आपण किशोर आणि किशोरीना, त्यांच्या आई वडिलांना आपण योग्य आणि पूर्ण माहिती देणार आहोत
- प्रशिक्षणाचे उद्देश्य सांगा (स्लाईड/फ्लिप चार्ट 5)

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 5 : प्रशिक्षणाची उद्दिष्टे

- अॅनिमिया विषयी प्राथमिक (Basic) माहिती देणे
- विद्यार्थ्यांना किशोरावस्थेत अॅनिमिया पासून बचाव करणाऱ्या उपायांची माहिती देणे
- विद्यार्थ्यांमध्ये पालक आणि मित्रांशी अॅनिमिया प्रतिबंधा विषयी संवाद करण्याची क्षमता विकसित करणे.

स्लाईड/फ्लिपचार्ट 6: या सत्राला सुरुवात करण्यापूर्वी आपण जाणून घेऊ कि आपल्याला अॅनिमियाचा प्रतिबंध करण्याविषयी किती माहिती आहे, आणि आपल्याला अॅनिमिया विषयी किती ज्ञान आहे, ते आपण एका गतीविधी मधून जाणून घेऊ.



एनेमियाला रोखणे गतीविधी – तुम्ही एनेमियाला कसे रोखू शकता – योग्य पर्यायावर खुण करा

1. संतुलित आहार खाणे	<input type="checkbox"/>	9. वर्षातून 2 वेळा कृमिनाशक गोळी खाणे	<input type="checkbox"/>
2. आहारात व्हिटामिन C असलेले भरपूर खाद्य पदार्थ खाणे	<input type="checkbox"/>	10. शाळेत जाण्या आधी नाश्ता करणे	<input type="checkbox"/>
3. कीटो आहार (Keto diets)	<input type="checkbox"/>	11. स्वयंपाक करतांना त्यात लिंबू पिळणे	<input type="checkbox"/>
4. शौचालयाचा वापर करणे	<input type="checkbox"/>	12. जेवणासोबत कॉफी पिणे	<input type="checkbox"/>
5. स्ट्रीट फूड खाणे	<input type="checkbox"/>	13. रोज एक IFA ची नीळी गोळी खाणे	<input type="checkbox"/>
6. मलेरिया पासून बचाव	<input type="checkbox"/>	14. पाण्याने हात धुणे	<input type="checkbox"/>
7. खूप जास्त भात खाणे	<input type="checkbox"/>	15. जेवणासोबत सॉफ्ट ड्रिंक पिणे	<input type="checkbox"/>
8. कुरकुरे सारखे पॅक फूड खाणे	<input type="checkbox"/>	16. चप्पल घालून शौचालयाला जाणे	<input type="checkbox"/>

- सहभागींना फॉर्म भरण्यासाठी 10 मिनट द्या वेळ संपल्यावर फॉर्म जमा करून घ्या.
- सहभागींना धन्यवाद द्या, आणि आपण मुख्य प्रशिक्षणाकडे जाऊ या असे सांगा.
- प्रशिक्षकासाठी सूचना: जर प्रोजेक्टर उपलब्ध नसेल तर, तुम्ही स्लाईड पाहून फ्लिप चार्ट बनवून तो वापरू शकतात.

स्लाईड/फ्लिपचार्ट 4: उत्तरे

विटामिन	C	ऑक्सी	जन	मले	रिया	किशोर	किशोरियाँ
मासिक	धर्म	लाल	रक्त पेशियाँ	आयरन	फॉलिक एसिड	फीकी	त्वचा
वडा	पाव	कार्य	क्षमता	आय	रन	पोषक	तत्व
हाथ	धोना	स्ट्रॉ	बेरी	अनीमिया मुक्त	भारत	कार्बो	हाइड्रेट
डिजिटल	हीमोग्लोबिन मीटर	हीमो	ग्लोबिन	संतुलित	आहार	एल्बेंडा	ज़ोल
	पेट के	कीड़े	नाखूनों में	फीकापन	साफ	सफाई	
	मेथी की	भाजी	फूल	गोभी	शिमला	मिर्च	



अॅनिमिया म्हणजे काय

उद्देश्य सत्रच्या अंती सहभागींना :

- अॅनिमिया विषयी माहिती होईल
- प्रतीभागी हिमोग्लोबिनचे प्रमाण किती कमी झाल्यावर अॅनिमिया होतो हे सांगू शकतील.



अवधि: 20 मिनिट



कार्यप्रणाली चर्चा, पावरपॉइंटप्रेजेंटेशन

सामग्री सत्र 2 च्या पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट, A4 कागद ठेवलेली पाकिटे – पहिल्या पाकिटात (A) मध्ये 2 लाल शीट/पेपर आणि 4 पिवळे शीट/पेपर आणि दुसऱ्या पाकिटात (B) मध्ये 1 पिवळा शीट/पेपर आणि 5 लाल शीट/पेपर

प्रक्रिया

सांगा : सत्र 2 मध्ये तुमचे स्वागत आहे. या सत्रात आपण अॅनिमिया विषयी जाणून घेऊ.

- स्लाइड/फ्लिपचार्ट 8 दाखवा आणि अॅनिमिया विषयी चर्चा करा

- आपल्या शरीरातील रक्त पेशींमध्ये (रेड ब्लड सेल्स/RBC) लाल प्रोटीन असते त्याला हीमोग्लोबिन म्हणतात
- हीमोग्लोबिन फुफ्फुसातून ऑक्सीजन घेऊन तो शरीरातील सर्व अवयवांना पोहचवण्याचे कार्य करते.
- हिमोग्लोबिन बनवायला शरीराला लोहाची आवश्यकता असते.
- शरीरातील लोहाचा साठा कमी झाला कि लाल रक्त पेशींमधील हिमोग्लोबिन कमी होते परिणामी शरीराला ऑक्सिजन ची कमतरता निर्माण होते.
- कधी कधी लाल रक्तपेशी कमी होतात.
- हिमोग्लोबिन मध्ये लोह कमी झाले किंवा लाल रक्त पेशी कमी होतात.
- त्या अवस्थेला अॅनिमिया म्हटले जाते.

- सरळ शब्दात आपण म्हणू शकतो कि आपल्या शरीरातील रक्तात हिमोग्लोबिन असते आणि ते शरीरातील सर्व भागात ऑक्सीजन पोहचवते. रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होणे म्हजेच अॅनिमिया होय.



सामान्य

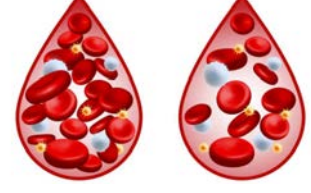


अनीमिया

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 8-9-10: अॅनिमिया क्या है

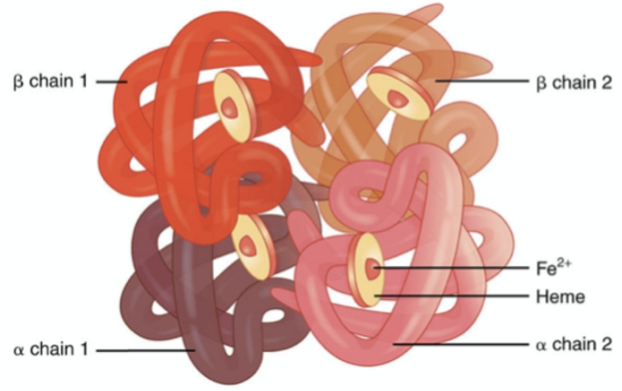
- आपल्या शरीरातील रक्त पेशींमध्ये (रेड ब्लड सेल्स/RBC) लाल प्रोटीन असते त्याला हीमोग्लोबिन म्हणतात
- हीमोग्लोबिन फुफ्फुसातून ऑक्सीजन घेऊन तो शरीरातील सर्व अवयवांना पोहचवण्याचे कार्य करते.
- हिमोग्लोबिन बनवायला शरीराला लोहाची आवश्यकता असते.

- शरीरातील लोहाचा साठा कमी झाला कि लाल रक्त पेशींमधील हिमोग्लोबिन कमी होते परिणामी शरीराला ऑक्सिजन ची कमतरता निर्माण होते.
- कधी कधी लाल रक्तपेशी कमी होतात.
- हिमोग्लोबिन मध्ये लोह कमी झाले किंवा लाल रक्त पेशी कमी होतात तेव्हा त्या अवस्थेला अनीमिया म्हटले जाते.



तुमच्या मते रक्ताचा कुठला थेंब सामान्य आहे.? आणि का?
दुसऱ्या रक्ताच्या थेंबात काय आहे?

- हीमोग्लोबिन ऑक्सिजन कसे घेऊन जाते?
- हीमोग्लोबिन लोहाने बनलेले असते लोहाला फुफ्फुसामध्ये ऑक्सिजन जोडला जातो आणि मग लोहाच्या मदतीने तो शरीरातील सर्व अंगापर्यंत पोहचतो.



हीमोग्लोबिनची संरचना

अनीमिया असतांना रक्तातील हीमोग्लोबिनचे प्रमाण

वयोगट	एनीमिया नाही Hb ग्राम/डी.एल.	एनीमिया आहे Hb ग्राम/डी.एल.
6 -59 महिने	≥ 11.0	<11.0
5 -10 वर्ष	≥ 11.5	< 11.0
11-15 वर्ष	≥ 12.0	< 12.0
15 वर्षापेक्षा अधिक वयाच्या महिला	≥ 12.0	< 12.0
15 वर्षापेक्षा अधिक वयाचे पुरुष	≥ 13.0	< 13.0
गर्भवती महिला	≥ 11.0	< 11.0



हिमोग्लोबिनचे माप: आपल्या शरीरातील हिमोग्लोबिन मोजतांना आपण 100 मिली लिटर रक्तात किती ग्राम हिमोग्लोबिन आहे ते पाहतो. ते ग्राम/डेसीलीटर – gm/dl असे लिहिले जाते.

चला तर आपण रक्तातील लोहाचे कार्य समजून घेण्यासाठी एक खेळ खेळू

खेळाविषयी थोडक्यात माहिती देण्यासाठी त्यांना 11 दाखवा

1. त्यांना सांगा: आताच आपण पहिले कि लोह हे हिमोग्लोबिनचा अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. जो फुफ्फुसातून ऑक्सिजन घेतो आणि शरीरातील निरनिराळ्या अवयवांपर्यंत पोहचवण्यास मदत करतो.
2. कृपया सगळ्यांनी माझ्या सूचनांचे पालन करा.: तुम्ही सगळ्यांनी 1-2 , 1-2 बोला. आता ज्यांनी 1 शब्द उच्चारला तत्यांनी सर्वांनी A 1 लिहिले आहे तिथे उभे राहावे. ज्यांनी 2 म्हटले आहे त्यांनी B1 लिहिले आहे त्या ठिकाणी उभे राहावे.
3. आता तुमच्या आपल्या आपल्या गटाचे गट प्रमुख निवडा.
4. आता बंद पाकिटे गटांच्या प्रमुखांना द्या.
5. त्या दोन्ही पाकिटात काही कागद ठेवले आहेत. जे शरीरातील रक्ताचे प्रतिक आहेत. सुरु करा म्हटल्यावर A गटातील 4 सदस्यांनी B गटाच्या प्रमुखाकडे जायचे आहे, तो त्यांना एक एक पेपर देईल तो घेऊन त्यांनी A2 लिहिलेल्या आपल्या स्थानाकडे जाऊन उभे राहायचे आहे. तसेच B गटातील 4 सदस्यांनी A गटाच्या प्रमुख कडून पेपर घेऊन B 2 लिहिलेल्या स्थानाकडे जायचे आहे.
6. लक्षात ठेवा तुम्हाला मिळालेला पेपर जर लाल रंगाचा नसेल तर तुम्ही त्याच गट प्रमुखाच्या मागे उभे राहायचे आहे. तुम्हाला धावत आपल्या स्थानाकडे नाही जायचे.
7. चला खेळ सुरु करू.
8. जेव्हा खेळ संपेल तेव्हा त्या गट प्रमुखांना त्यांच्या मागे उभ्या असलेल्या विद्यार्थ्यांची संख्या मोजायला सांगा.
9. त्यांना विचार ते विद्यार्थी का पळू शकले नाही. त्यांच्या जवळ असलेल्या पेपर चा रंग काय दर्शविणारा होता.
10. अपेक्षित उत्तर; पेपर लाल रक्त पेशीचे प्रतिक होता. जर लाल असतील तर त्यात पुरेश्या प्रमाणात हिमोग्लोबिन आणि लोह असल्याचे द्योतक आहे. आणि त्यात शरीरातील इतर अवयवांपर्यंत ऑक्सिजन घेऊन जाण्याची क्षमता आहे. म्हणून ते चार विद्यार्थी धावू शकले. पण जर हिमोग्लोबिन नसेल किंवा कमी असेल तर त्या रक्त पेशी शरीरातील अवयवांना ऑक्सीजन नाही पोहोचवू शकणार. लोह रक्ताला लाल रंग देते. लोह नसेल तर रक्त पेशी पिवळ्या दिसतात. म्हणून त्वचा आणि नखांचा रंग पिवळा दिसतो. याविषयी आपण पुढे जाणून घेऊ.

पुढच्या भागात आपण पाहू कि आपण अॅनिमियाला कसे ओळखू शकतो.

उद्देश्य सत्राच्या अंती सहभागी:

- अॅनिमियाची लक्षणे ओळखू शकतील.
- किशोरवयीन मुलामुलींवर कसा प्रभाव टाकतो ते सांगू शकतील


अवधि:
40 मिनिट
**कार्यप्रणाली** चर्चा, पसादरीकरण**सामग्री** सत्र ३ च्या पावरपॉइंट स्लाइड / फ्लिपचार्ट**प्रक्रिया**

त्यांना विचारा कि जर हिमोग्लोबिन चे कार्य शरीरातील अवयवांना ऑक्सिजन पोहचवणे आहे तर, जेव्हा शरीरातील हिमोग्लोबिन कमी झाले तर काय होईल. उत्तरे मिळवा आणि फळ्यावर लिहा स्लाइड/फ्लिपचार्ट 14 दाखवा आणि अॅनिमियाची लक्षणे सांगा.

अॅनिमियाची लक्षणे आणि संकेत

जर तुम्हाला हे संकेत आणि लक्षणे दिसात असतील तर तो अॅनिमिया असू शकतो

- भूक न लागणे

- थकवा आणि अशक्तपणा

- थोड्याश्या श्रमाने धाप लागणे

- नखे पांढरी दिसणे

- नखे ठिसूळ होणे

- डोळ्यांच्या आतली त्वचा पांढरी दिसणे

- जीभ पांढुरकी किंवा फिकट दिसणे

- पाय सुजणे

- पायात पेटके येणे

- चक्कर येणे

- विसरायला होणे

- हृदयाचे ठोके अनियमित पडणे

- अति थकव्याने शाळेत नेहमी अनुपस्थिती.

- नेहमी आजारी पडणे.

- शारीरिक ऊर्जा कमी झाल्यासारखे वाटणे.

- अभ्यासावर लक्ष केंद्रित न करू शकल्याने अभ्यासात मागे पडणे गुण कमी मिळणे.

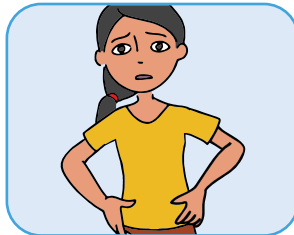
- कुठल्याही शारीरिक

श्रमाच्या कार्यात भाग घेण्यास टाळाटाळ करणे, बहाणे बनवणे, इतर मुलांसोबत मैदानी खेळात भाग न घेणे.

- शाळेत कुठल्याही कार्यात भाग घेण्यास उत्सुक नसणे

- उर्जेच्या अभावाने निष्क्रिय आणि सुस्त राहणे.

- मुलींना पाळीच्या काळात अति रक्तस्राव होणे.



- सांगा: आता आपण अॅनिमिया म्हणजे काय हे जाणून घेतले आणि लक्षणे हि माहित झाली आहेत.
- जर शरीराला पुरेश्या प्रमाणात ऑक्सीजन मिळाला नाही तर ती व्यक्ती दैनिक कार्ये योग्य प्रकारे करू शकणार नाही.



- तर अॅनिमियाचा आपल्या जीवनावर आणि विशेषतः किशोरवयीन मुलामुलींवर काय प्रभाव पडतो? तुम्हाला काय संभावित प्रभाव दिसतात? असे कुठले संकेत दिसतात ज्याने आपल्याला अॅनिमिया असण्याचा संशय येऊ शकतो?
- आपल्याला याचे काय परिणाम दिसतात. स्लाइड 15-16 दाखवा आणि विद्यार्थ्यांच्या जीवनावर अॅनिमियाचा काय प्रभाव पडतो यावर चर्चा करा.

अॅनिमियाचा परिणाम

- **अॅनिमिया म्हणजे रक्तातील लोहाची कमतरता आहे.** लोहाचे प्रणाम जेव्हा पुरेसे नसते तेव्हा हिमोग्लोबिनही पुरेश्या प्रमाणात तयार होत नाही. आणि याच कारणाने लोहाच्या कमतरतेने होणारा होतो.
- **शरीरात लोहाची अनेक कार्ये आहेत:**
 - ते लाल रक्त पेशी तयार करण्यात मदत करते.
 - मेंदूच्या कार्यात ते महत्वाचे असते.
- लोह चांगली त्वचा, केस आणि नखांसाठी गरजेचे असते.
- जेव्हा एखाद्या मुलाला अॅनिमिया होतो तेव्हा शरीरातील पेशी आणि उतींपर्यंत ऑक्सिजन पुरेश्या प्रमाणात पोहचत नाही. त्याचा परिणाम त्याच्या शरीराच्या कार्यक्षमतेवर होतो.

अॅनिमिया किशोरवयीन मुलामुलींना कसा प्रभावीत करतो?

- a. कमकुवत स्मरणशक्ती
- b. वर्गात /शाळेच्या रोजच्या कामात लक्ष केंद्रित करता येत नाही (CoI)
 - शाळेचा अभ्यास नेहमी चुकवतात,
 - करत नाहीत अभ्यासात लक्ष देऊ
 - शकत नाही नेहमी कमी मार्क मिळतात
- c. शारीरिक फिटनेस नसतो
- d. कुठलेच काम योग्य करत नाहीत/ कार्य उत्पादन क्षमता (Poor work productivity)
- e. शिकण्याची क्षमता खालावते
 - कुठल्याच खेळात किंवा कार्यात भाग घेत नाही
 - उदास राहतात
 - शाळा सोडणार्यांचे प्रमाण वाढते
- f. अॅनिमिया म्हणजेच रक्ताचे प्रमाण कमी झाल्यावर संसर्ग लवकर होतो.
- g. मासिक पाळी मध्ये अति रक्तस्त्राव किंवा अनियमित पाळी





जेव्हा चर्चा पूर्ण होईल तेव्हा विद्यार्थ्यांना सांगा कि आपण आता जे शिकलो आहे त्याची आपण खेळाच्या माध्यमातून उजळणी करू या. खेळ समजावून सांगण्यासाठी स्लाइड/फ्लिपचार्ट 17 दाखवा.

1. सांगा कि तुम्ही त्यांना एक सोपे काम देत आहात. काही सहभागींना आमंत्रित करा.
2. त्या सहभागींना काही चिठ्ठ्या द्या. ज्यावर लक्षणे लिहिली आहेत.. हि लक्षणे त्याने अभिनय करून दाखवायची आहेत.
3. उरलेल्या सहभागींनी ती लक्षणे ओळखायची आहेत आणि सांगायचे आहे कि तो अॅनिमिया आहे कि नाही ?
4. सहभागींना लक्षणे ओळखायला 3 संधी मिळतील

चिठ्ठ्या बनवण्यासाठी आणि उत्तरांसाठी स्लाइड/फ्लिपचार्ट 18 चा संदर्भ घ्या



अॅनिमियाचा प्रतिबंध कसा करावा

उद्देश्य सत्रच्या अंती:

- सहभागींना अॅनिमियाच्या कारणांची माहिती होईल.
- सहभागी अॅनिमियापासून बचावाचे उपाय सांगू शकतील.



अवधि: 40 मिनिट



कार्यप्रणाली चर्चा, पसादरीकरण, अभ्यास कार्य

सामग्री सत्र 4 च्या पावरपॉइंट स्लाइड / फ्लिपचार्ट, अभ्यास कार्यासाठी फॉर्म

प्रक्रिया

- सांगा: आता आपल्याला अॅनिमिया विषयी माहिती आहे. आणि त्याला कसे ओळखायचे ते पण जाणून घेतले आहे. तेव्हा आपण आता त्याचा प्रतिबंध कसा करायचा ते जाणून घेऊ या. तत्पूर्वी आपण अॅनिमियाची कारणे काय असतात ते पाहूया.
- स्लाइड 20 दाखवा आणि अॅनिमिया कुठल्या कारणाने होतो ते समजावून सांगा.
 - a) रक्तात लोहाची कमतरता
 - b) पोषण संबंधी समस्या (फोलेट, व्हिटामिन B12 ची कमी)
 - c) संक्रमण (मातीतून होणारा हेल्मिन्थेसीस)
 - d) अनुवांशिक रक्त विकार (सिकल सेल रोग, थैलेसीमिया)
 - e) ल्यूकेमिया सारखा कॅन्सर
 - f) काही औषधे (कॅन्सर ची औषधे, प्रतीजैवके)
- बिंदु a, b आणि c ही अॅनिमियाची कारणे लोहाच्या कमतरते संबंधित आहेत आणि त्याला आपण सहजतेने रोखू शकतो. या प्रकारच्या अॅनिमियाला लोहाच्या कमतरतेने होणारा अॅनिमिया असे म्हटले जाते. बिंदु d आणि f या कारणांनी होणाऱ्या अॅनिमियाला औषधांनी आटोक्यात ठेवता येतात पण रोखता येत नाही.
- चला तर आपण पाहूया रक्ताच्या कमतरतेने होणाऱ्या अॅनिमिया पासून कसा बचाव करू शकतो सहभागींना सांगा कि अॅनिमिया दोन प्रकारचा असू शकतो.: (स्लाइड 21 दाखवा)

पोषण संबंधी आणि पोषण व्यतिरिक्त इतर कारणांनी होणारा अॅनिमिया

पोषण संबंधी अॅनिमिया

- रोजच्या जेवणात कमी प्रमाणात लोह (आयर्न) असलेले पदार्थ खाणे.
- असंतुलित भोजन: संतुलित आणि पौष्टिक आहाराविषयी माहिती नसणे

गैर-पोषण संबंधी अॅनिमिया

- पाळीच्या काळात होणाऱ्या अति रक्तस्त्रावाने होणारी रक्ताची हानी
- मलेरिया आणि डेंगूचे संक्रमण



अॅनिमियाचा प्रतिबंध कसा करावा



- जंत संक्रमणामुळे शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी होणे.
- मुलींचे लहान वयात लग्न आणि त्यांची वारंवार होणारी गर्भधारणा

स्लाइड 22 दाखवा आणि योग्य आणि संतुलित आहाराचे अनीमियाच्या प्रतीबंधामध्ये काय महत्व आहे.



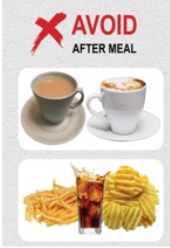
पोषण संबंधी अनीमिया चा प्रतिबंध

किशोरवयीन मुलांना हे नेहमी खायला हवे

- रोजच्या जेवणात युक्त पदार्थ जसे हिरव्या पालेभाज्या, व्हिटामिन सी असलेली फळे आणि भाज्या, हिम लोह असलेले मास, मासे आणि अंडी खायला हवे. ।
- योग्य आणि संतुलित आहार घ्यावा
- एक नीळी IFA ची गोळी (Iron Folic Acid) दर आठवड्याला घ्यावी.
- लोह शोषक/सहायक पदार्थ लिंबू, संत्री, मोसंबी, आवळे, पेरू इत्यादी कारण त्यात व्हिटामिन सी असते जे शरीरात लोह शोषून घेण्यास मदत करते.

किशोरवयीन मुलांनी हे खाऊ नये

- जेवणासोबत लोह शोषणास बाधा आणणारे चहा, कॉफी, सोडा, तसेच कॅल्शियम असलेले पदार्थ जसे दुध घेऊ नये. ते शरीरात लोहाचे शोषण होण्यास बाधा निर्माण करतात.
- रोज फास्ट फूड, स्टीट फूड आणि पॅक केलेले अन्न पॅकेज् खाऊ नये त्यात कुठेलेही पोषक घटक नसतात.



स्लाइड 23, 24 आणि 25 दाखवा आणि IFA च्या गोळ्या का घ्याव्या, कशा घ्याव्या आणि, त्या गोळ्या घेतांना काही त्रास झाला तर तो त्रास कसा दूर होईल, त्यासाठी काय करावे.

WIFS ची गोळी (Weekly Iron Folic Acid Supplementation)

- शाळेत जाणाऱ्या 10-19 वयोगटातील किशोरवयीन मुलांमुलींना शिक्षकांच्या द्वारे एक निळी गोळी दर आठवड्याला दिली जाते.
- IFA मध्ये 60 mg लोह, 500 mcg फॉलिक एसिड, आणि साखरेचे आवरण असते तिचा रंग निळा असतो
- शाळेत न जाणाऱ्या 10-19 वयोगटातील किशोरवयीन मुलींना: आंगण वाडी मधून राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम च्या अंतर्गत दर ३ महिन्याला किशोर आरोग्य दिनाच्या दिवशी निळी IFA गोळी दिली जाते.





IFA च्या गोळ्यांचा पूर्ण फायदा मिळण्यासाठी काय करायला हवे.

काय करावे



जेवणानंतर
एक तासाने
गोळी घ्या



पूर्ण गोळी
गिळा



गोळी किमान
एक ग्लास
पाण्यासोबत घ्या



शक्य असल्यास गोळी लिंबू
पाण्यासोबत घ्या त्याने
गोळीतील लोह शोषून
घेण्यास शरीराला मदत होईल



काय करू नये



गोळी उपाशीपोटी
घेऊ नका



गोळी घेतल्यानंतर
एक तास चहा कॉफी
घेऊ नका



गोळी चाऊ नका
चघळू नका किंवा
तोडून घेऊ नका



जर तुम्हाला जुलाब होत
असतील, ताप किंवा सर्दी
खोकला असेल किंवा बरे वाटत
नसेल तर गोळी घेऊ नका



कॅल्शियम ची गोळी
आयएफए गोळी
सोबत घेऊ नये



गोळी दुध सोबत
घेऊ नये



IFA गोळी घेतल्यावर होणारे सौम्य त्रास

त्रास	काय करावे
1. बद्धकोष्ठता	गोळी नेहेमी एक ग्लास पाण्यासोबत घ्यावी
2. मळमळणे	गोळी जेवणानंतर एक तासाने घ्यावी
3. चक्कर येणे	गोळी नेहेमी एक ग्लास पाण्यासोबत घ्यावी
4. पोटाने दुखणे	गोळी नेहेमी एक ग्लास पाण्यासोबत घ्यावी
5. काळी विष्टा	काहीही करायची गरज नाही, गोळीतील लोह शरीरात शोषले गेल्याचे ते लक्षण आहे.



स्लाइड 26-27 दाखवा आणि पोषण समूह, लोहाच्या शोषणास मदत करणारे आणि त्याला बाधा आणणाऱ्या अन्न घटकाबद्दल चर्चा करा

पोषण आणि खाद्य समूह

आहार	कशी मदत करतो	कशाच्या माध्यमातून मिळतो
लोह (आयर्न) युक्त आहार	शरीराला लोह (आयर्न) मिळवून देतात	चणे, कळीथ चवळीची भाजी किसमिस, बाजरी मेथीची भाजी नाचणौ, कमळकाकडी, अंडी आणि कोंबडीची कलेजी
प्रोटीन युक्त आहार	हीमोग्लोबिन बनवण्यास आणि वाढवण्यास मदत करते	पनीर, अंडी बाजरी, गव्हाचे पीठ , दुध, सोयाबीन, मासे, मसूर डाळ शेंगदाणे आणि चिकन
फोलेट युक्त आहार	लाल रक्त पेशींची निर्मिती RBC	कटूरले, मासे, बिन्स, राजमा, सोयाबीन पालक, वाल, मोहरीची भाजी, बिट, पिकलेले आंबे, भेंडी

आहार	कशी मदत करतो	कशाच्या माध्यमातून मिळतो
लोहाला पूरक (आयर्न सहायक)	शरीराला लोह शोषून घेण्यास मदत करणारे	मांस, मासे, इतर समुद्रातून मिळणारे खाद्यपदार्थ व्हीटामीन युक्त फळे जसे आवळा, पेरू, कैरी, बटाटे, इतर कंद फळे, लाल माठाची भाजी, मोड आलेले मुग, शेवग्याच्या शेंगा, मोसंबी, लिंबू, हिरव्या पालेभाज्या, फुलकोबी, पत्ता कोबी
लोहाला बाधा आणणारे (आयर्न अवरोधक)	(शरीराच्या लोह शोषून घेण्याच्या क्रियेत बाधा आणतात)	धान्याचा कोंडा, धान्याचे दाणे चाळलेले पीठ, शेंगा, मेवा आणि बिया चहा कॉफी कोको, काही मसाले जसे ओवाचा अर्क, कॅल्शियमयुक्त पदार्थ जसे दुध आणि दुधापासून बनवलेले खाद्यपदार्थ



स्लाइड 28 दाखवा आणि संतुलित आहारा विषयी चर्चा करा

पोषणात संतुलन राखणे

उर्जा देणारे अन्नपदार्थ हे कार्यक्षम राहण्यास मदत करतात

तांदूळ, गहू, इतर धान्ये जसे बाजरी, ज्वारी, तसेच बटाटे, गुळ, साखर, तेल तूप



शरीराचे रक्षण करणारे पदार्थ जे आजारापासून वाचवतात, रोग जंतूंचा प्रतिकार करतात

हिरव्या पालेभाज्या जसे पालक, मेथी, पुदिना, मोहरीची भाजी, फळभाज्या जसे गाजर, दुधीभोपळा, लाल भोपळा, पेरू, टमाटे, आणि आंबट फळे जसे संजी, पपई, लिंबू इत्यादी



शरीराच्या वाढीला मदत करणारे पदार्थ जे किशोरावस्थेतील मुलामुलींमधीलवाढीला मदत करतात

डाळी जसे: मसूरची डाळ, शेंगा, मटार, शेगदाणे, बिन्स, दुध, अंडी, मांस इत्यादी तसेच मोड आलेली कडधान्ये, हे शरीरातील व्हिटामिन सी चे प्रमाण वाढवते



स्लाइड 29 आणि 30 मधून आपण त्यांना जंतांचे संक्रमण आणि त्याचा उपचार तसेच, जंतांच्या संक्रमणापासून बचावासाठी हात धुणे आणि स्वच्छतेच्या महत्वा विषयी चर्चा करा

अॅनिमिया चा प्रतिबंध

- भारतात 1 ते 19 वर्षे वयातील मुलांना एल्बेंडाझोलची गोळी दिली जाते.
 - एल्बेंडाझोलची गोळी 6 महिन्यातून एकदा जंत नाशना साठी दिली जाते.
 - ही गोळी सरकारी शाळा आणि अंगणवाडी केंद्रातून किशोरवयीन मुलामुलींना मोफत मिळते.
- जंतांचे संक्रमण होऊ नये म्हणून या सवयींचे पालन करा:
 - खाण्याच्या आधी आणि स्वयंपाक करण्यापूर्वी हात पाणी आणि साबणाने जरूर धुवा.
 - व्यक्तिगत स्वच्छता राखा, नखे लहान आणि स्वच्छ ठेवा
 - शौचालयात नेहमी चप्पल घालून जा . घराच्या बाहेर जातांना, खेळायला जातांना चप्पल घाला.
 - शौचालय आणि त्याचा परिसर नेहमी स्वच्छ ठेवा जेणेकरून जंतांचा प्रसार होणार नाही.
- मुलींनी मासिक पाळीच्या काळात विशेषतः संतुलित आणि पोषक आहार घेतला पाहिजे.
- मुलींची लग्न योग्य वयातच करा, लहान वयात लग्न करणे, गर्भवती होणे, वारंवार गर्भधारणा होणे योग्य नाही.
- डेंगू आणि मलेरिया पासून बचावासाठी मच्छरदाणी वापरा, लांब बाह्यांचे कपडे घाला, आणि परिसर स्वच्छ ठेवा.

महत्वपूर्ण वेळी साबणाने हात धुणे

- अन्नाला स्पर्श करण्यापूर्वी
- खाण्यापूर्वी
- अन्न खाऊ घालण्यापूर्वी
- स्वयंपाक करण्यापूर्वी
- कचरा हाताळल्या नंतर
- शौचालयाचा वापर केल्यावर
- बाहेरून घरात आल्यावर

सही आदते अपनाएं, बीमारियों से बचें



स्लाइड 32: सहभागींना गेल्या तीन दिवसात त्यांनी जेवणात खाल्लेले पदार्थ आठवायला सांगा. त्यांना सांगा कि जे जे आठवेल ते सारणीत लिहा. त्यानंतर त्यातील कुठला पदार्थ लोहाने समृद्ध होता ते पण लिहायला सांगा. कुठले पदार्थ शोषणास मदत करणारे होते आणि कुठले बाधा आणणारे होते ते पण विचारा.

गतीविधी: तुमच्या लोहाच्या सेवनाचे निरीक्षण करा

- दाखवलेल्या सारणीत विद्यार्थ्यांनी गेल्या 3 दिवसात खाल्लेल्या जेवणाची माहिती लिहायला सांगा. हे कार्य करायला त्यांना 10 मिनट द्या. कुठल्याही 3 विद्यार्थ्यांच्या निष्कर्षा विषयी त्यांना सांगून चर्चा करा

भोजन	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3	लोहाने भरपूर	व्हिटामिन C युक्त	लोह अवरोधक
सकाळचा नाश्ता						
दुपारचे भोजन						
संध्याकाळचा नाश्ता						
रात्रीचे जेवण						

विद्यार्थ्यांनी शोधून काढायचे आहे::

तुम्ही लोहाने समृद्ध आहार घेतला का?
लोहाचे अवशोषण करणारे पदार्थ खाल्ले का?
लोहाचे अवरोधक आहारात होते का?



खेळाचा उद्देश

विद्यार्थ्यांना अॅनिमियाच्या प्रतिबंधात भोजन आणि पूरक आहाराची भूमिका समजून घेण्यास मदत होईल.



अवधि: 20 मिनिट 

सामग्री 25 कार्ड ज्यावर अॅनिमिया संबंधी नावे लिहिली आहेत -लिंगू पाणी, अॅनिमिया, पालक, संत्री, IFA गोळी, अंडी, पनीर, मांस, राजमा, डाळ, सफरचंद, पेरू, दुध, पोळी, भात, एल्बेंडाजोल, भाज्या, दही, डाळिंब, चिकू, झिंगे, लोणी, आवळा, पपई, गाजर, मासे, हात धुणे आणि स्वच्छ पाणी
25 सेप्टी पिन
15 मीटर पातळ दोरा किंवा लोकरीची गुंडाळी

प्रक्रिया

1. 25 विद्यार्थ्यांना गोल करून बसायला सांगा.
2. सगळ्यांना एक एक कार्ड त्या आणि त्यांना ते कार्ड सेप्टी पिनने आपल्या ड्रेसवर लावायला सांगा.
3. आता अॅनिमिया लिहिलेल्या व्यक्तीने खेळ सुरु करायचा आहे. त्याला लोकाराची/दोऱ्याची गुंडाळी द्या.
4. त्या विद्यार्थ्यांना त्या धाग्याचे टोक आपल्या बोटार गुंडाळायचे आहे. आणि गुंडाळी दुसऱ्या मुलाकडे फेकायचे आहे ज्याच्या कडे अॅनिमियाला प्रतिबंध करण्याचा उपाय आहे. उदाहरणार्थ अॅनिमिया लिहिलेला मुलगा/मुलगी दोरा बोटाला गुंडाळल्या नंतर तो लिंगू चे कार्ड असलेल्या मुलाकडे फेकतो, आणि सांगतो लिंगू आहारातील लोह शोषून घेण्यात मदत करते. मग तो लिंगू लिहिलेला मुलगा दोरा आपल्या बोटाला गुंडाळतो आणि पुन्हा गुंडाळी तिसऱ्या कडे फेकतो, ज्याच्याकडे हात धुणे कार्ड आहे आणि सांगतो हात धुण्याने काय फायदा होतो
5. अश्या तऱ्हेने दोऱ्याची गुंडाळी एका व्यक्ती कडून दुसऱ्या तोपर्यंत फिरते जोपर्यंत सर्व जण जोडले जात नाहीत. त्यातून एक जाळे तयार होईल.
6. जे जाळे निर्माण होईल ते किशोरवयीन मुलांना दाखवेल कि कसे आहार, पूरक गोळ्या आणि सवयी या अॅनिमिया पासून दूर राहायला मदत करणार आहेत.
7. सर्व सहभागींना दोरा पक्का पकडून ठेवायला सांगा मध्यभागी डबा आणि मग सोडा त्यांना दाखवा कसे जाळे मागे पुढे होते. या प्रकारे संतुलन असलेली जीवनशैली आपण आत्मसात केली पाहिजे. ज्यात चांगले पोषण असेल, व्यक्तिगत स्वच्छता असेल आणि सोबत पूरक आहार, जंत नाशक गोळ्यांचे नियमित सेवन केले जाईल ज्यांनी कृमी संक्रमण दूर राहिल आणि आपण अॅनिमिया मुक्त राहू.
8. आता गम्मत पहा जर मी स्वच्छता लिहिलेल्या मुलीला सांगितले कि दोरा सोडून दे, आता अजून मांस, मासे, अंडे, झिंगे लिहिलेल्या व्यक्तींनी पण जर फदोरा ढिला सोडला तर, पुन्हा एकदा मध्ये दाबून पहा जाळे पूर्ववत होत नाही म्हणजेच शरीर कमजोर झाले आणि त्याच्यात आता अॅनिमियाशी लढण्याची शक्ती नाही उरली.
9. जसे जाळे ढिले होईल तसे सांगा कि प्रत्येक घटक कसा अॅनिमिया पासून दूर राहण्यास मदत करतो.

हा खेळ विद्यार्थ्यांना संतुलित भोजन, IFA गोळ्या, जंतनाशक एल्बेंडाजोल, स्वच्छतेचे नियम कसे अॅनिमिया पासून दूर राहण्यास मदत करतात.

खेळाचा उद्देश

विद्यार्थी अॅनिमिया शी संबंधित शब्द ओळखण्यास सक्षम होतील



अवधि: 10 मिनिट



सामग्री भूलभुलैया का कार्ड

प्रक्रिया खाली दिलेल्या भूलभुलैया कार्ड मध्ये काही असे शब्द लपले आहेत जे अॅनिमियाशी संबंधित आहेत. ते शब्द शोधण्यासाठी तुम्हाला काही सूचक वाक्य खाली दिले आहेत. चला तर मग कोण त्या शब्दांना शोधून काढतंय पाहू या

डी	फ़	यूजी	यू	उप	थे	एई	आ	दड़	स
ही	सू	नी	ला	आ	डा	ही	य	त्र	धी
मो	गह	चो	री	क	है	म	र	छु	का
ग्लो	ज	थ	का	व	ट	आ	न	री	वि
बि	पा	पी	टा	ऐ	चा	य	यु	ध	टा
न	ओर	से	एन	टी	मी	र	क्त	की	मि
फ़	एफ	हो	ऑ	क्सी	ज	न	ल	ना	न
आ	ए	ल्वें	डा	जो	ल	का	भी	जाँ	सी
को	ला	मां	पौ	ष्	टि	क	ऊ	उते	म
हा	थ	धो	ना	अयू	धो	दि	ता	स्यू	गा

सवाल

1. आपल्या शरीरात ही गोष्ट पोहचवण्यासाठी रक्ताची मदत घेतली जाते: - ऑक्सीजन
2. स्वस्थ आणि तरतरीत रहाण्यासाठी रक्तातील लोहाचे (आयर्न) प्रमाण वाढवण्यासाठी या प्रकारचे भोजन करायला हवे - लोह (आयर्न) युक्त
3. IFA च्या गोळींचा रंग - नीला
4. या गोष्टीचे प्रमाण संतरी, पेरू, आंबे, लिंबू यात अधिक असते; - व्हिटामिन सी
5. रक्ततील या घटकामुळे शरीरात अॅनिमिया झाला आहे कि नाही ते कळते - हीमोग्लोबिन
6. अॅनिमिया चे एक एक लक्षण है- थकावट



7. जंतनाशक औषध - एल्बेंडाज़ोल
8. ह्या पदार्थांमुळे शरीरात लोह शोषणाच्या क्रियेत अडथळा येतो- चाय
9. जुलाब होण्यापासून वाचण्याचा सोप्या उपाय - हाथ धोना
10. मांसा मध्ये असलेले लोह - हीम लोह

उत्तर कुंजी

1. आपल्या शरीरात ही गोष्ट पोहचवण्यासाठी रक्ताची मदत घेतली जाते: - ऑक्सीजन
2. स्वस्थ आणि तरतरीत रहाण्यासाठी रक्तातील लोहाचे (आयर्न) प्रमाण वाढवण्यासाठी या प्रकारचे भोजन करायला हवे - लोह (आयर्न) युक्त
3. IFA च्या गोळीचा रंग - नीला
4. या गोष्टीचे प्रमाण संतरी, पेरू, आंबे, लिंबू यात अधिक असते; - व्हिटामिन सी
5. रक्तातील या घटकामुळे शरीरात अॅनिमिया झाला आहे कि नाही ते कळते - हीमोग्लोबिन
6. अॅनिमिया चे एक एक लक्षण है- थकावट
7. जंतनाशक औषध - एल्बेंडाज़ोल
8. ह्या पदार्थांमुळे शरीरात लोह शोषणाच्या क्रियेत अडथळा येतो- चाय
9. जुलाब होण्यापासून वाचण्याचा सोप्या उपाय - हाथ धोना
10. मांसा मध्ये असलेले लोह - हीम लोह (आयर्न)

उत्तर कुंजी

डी	फ़	यूजी	यू	उप	थे	एई	आ	दड़	स
ही	सू	नी	ला	आ	डा	ही	य	त्र	धी
मो	गह	चो	री	क	है	म	र	छु	का
ग्लो	ज	थ	का	व	ट	आ	न	री	वि
बि	पा	पी	टा	ऐ	चा	य	यु	ध	टा
न	ओर	से	एन	टी	मी	र	क्त	की	मि
फ़	एफ	हो	ऑ	क्सी	ज	न	ल	ना	न
आ	ए	ल्बें	डा	जो	ल	का	भी	जाँ	सी
को	ला	मां	पो	ठ	टि	क	ऊ	उते	म
हा	थ	धो	ना	अयू	धो	दि	ता	स्यू	गा



खेळाचा उद्देश

विद्यार्थी अनीमियापासून बचावाचे उपाय जाणतील



अवधि: 20 मिनिट



सामग्री सामग्री : फासे, खेळाची माहिती देणारे पत्रक, आणि खेळायचा बोर्ड

प्रक्रिया हा खेळ मित्रांसोबत खेळा

1. आपला शिक्का Start वर ठेवा.
2. फासे फेका आणि आलेल्या संख्ये प्रमाणे आपला शिक्का पुढे सरकवा.
3. जेव्हा तुमचा शिक्का चांदणी असलेल्या स्थानी येईल तेव्हा त्या क्रमांकावर दिलेल्या सुचणे प्रमाणे करा.



निर्देश:

1. शाळेतून आल्यावर तुम्ही केळे खाल्ले, 2 पावले पुढे जा.
4. कुरकुरे खाल्ले, पुन्हा नव्याने खेळ सुरु करा.
5. दुपारच्या जेवणात नूडल्स आणि कोक घेतले, 4 पावले मागे जा.
6. नाश्यात पोहे खाल्ले 2 पावले पुढे जा.
9. मला सडपातळ व्हायचे आहे मी जेवण कमी खाईन 3 पावले मागे जा.
10. दुपारच्या जेवणात पालक पनीर खाल्ले 2 पावले पुढे जा. कदम आगे कूदें.
13. मी आठवड्याला दोनदा अंडी आणि चिकन खातो, 4 पावले पुढे जा.
16. मी शाळा सुटल्यावर नाष्ट्यासोबत कोल्ड कॉफी पीतो . माफ करा तुम्ही खेळ पुन्हा सुरु करा.
17. मी दर आठवड्याला IFA ची गोळी खातो खूप छान दोन पावले पुढे जा.
19. मी रोज एक फळ खातो, दोन पावले पुढे जा.
20. मी रोज शाळेतून लवकर घरी येतो, आणि आईने जे बनवून ठेवले असते ते खातो , पण साबणाने हात धूत नाही. माफ करा पुन्हा 15 स्थानी जा.
22. मी रोज डाळ, भाज्या खातो, खूप छान आपल्या घरी उड्या मारत जा.



सहभागीना आकलन फॉर्म द्या. फॉर्म भरून झाल्यावर जमा करा आणि त्यानंतर फीडबॅक फॉर्म द्या. सर्वानी फॉर्म भरल्यानंतर जमा करा.

किशोरवयीन मुलांमधील ॲनिमियाच्या प्रतिबंधासाठी प्रशिक्षण

पूर्व आणि पश्चात आकलन फॉर्म

नाव: _____

दिनांक: _____

ॲनेमियाला रोखणे गतीविधी- तुम्ही ॲनेमियाला कसे रोखू शकता - योग्य पर्यायावर खुण करा

क्रम	कथन	निशान लगाइए
1.	संतुलित आहार खाणे	
2.	आहारात व्हिटामिन C असलेले भरपूर खाद्य पदार्थ खाणे	
3.	कीटो आहार (Keto diets)	
४.	शौचालयाचा वापर करणे	
5.	स्ट्रीट फूड खाणे	
6.	मलेरिया पासून बचाव	
7.	खूप जास्त भात खाणे	
8.	कुरकुरे सारखे पॅक फूड खाणे	
9.	वर्षातून २ वेळा कृमिनाशक गोळी खाणे	
10.	शाळेत जाण्या आधी नाश्ता करणे	
11.	स्वयंपाक करतांना त्यात लिंबू पिळणे	
12.	जेवणासोबत कॉफी पिणे	
13.	रोज एक IFA ची नीळी गोळी खाणे	
14.	पाण्याने हात धुणे	
15.	जेवणासोबत सॉफ्ट ड्रिंक पिणे	
16.	चप्पल घालून शौचालयाला जाणे	



किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये अनीमिया च्या प्रतिबंधासाठी संवाद प्रशिक्षण

प्रशिक्षण पश्चात फीडबॅक फॉर्म

प्रशिक्षकाचे नाव: _____

दिनांक: _____

कृपया या प्रशिक्षणाविषयी आपले मत योग्य चौकटीत ✓ निशाण लावून व्यक्त करा

		बिल्कुल उपयोगी नाही	काही मर्यादे पर्यंत उपयोगी	उपयोगी	अत्याधिक उपयोगी
1	तुमच्या साठी हे प्रशिक्षण किती उपयुक्त होते?				
2.	तुमचे प्रशिक्षण धडे तुमचे सहकारी आणि कुटुंबातील सदस्यांसोबत शेअर करण्यात तुम्ही किती आत्मविश्वासाने आहात?	बिल्कुल नाही	काही मर्यादे पर्यंत	आत्मविश्वास आहे	अत्यधिक आत्मविश्वास आहे

यातील शिकवण्याच्या आणि शिक्षणाच्या पद्धती मध्ये तुम्हाला काय विशेष रुपाने आवडले?

(कृपया 1 ते 5 पर्यंतच्या स्केल/मापदंडावर खुणा करा, 1 अत्यंत कमी आणि 5 का सर्वोत्तम आहे)

	पॅरामिटर	1	2	3	4	5
1	प्रशिक्षणाची उद्दिष्टे स्पष्टपणे सांगितले					
2	प्रसंगळ्यांना सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन दिले					
3	गट कार्य					
4	खेळ					
5	सत्राला दिलेला वेळ					
6	फेसीलिटेशन/ सोपे करून सांगण्याचे कौशल्य					
7	उदाहरणांचा उपयोग					
8	विषय सामग्री समजण्यास सोपी होती					
9	तुम्हाला मिळालेल्या प्रतिक्रिया किंवा टिपणी					
10	अन्य काही (लिहा)					

या प्रशिक्षणाविषयी तुम्हाला अन्य काही सांगायचे असल्यास येथे लिहा



