

किशोरवयीन मुलांमधील अॅनिमियाला
प्रतिबंध करण्यासाठी संवाद

संवाद



प्रशिक्षकांच्या प्रशिक्षणासाठी पुस्तिका शिक्षक प्रशिक्षणासाठी





संक्षिप्त शब्दांचे विस्तृत रूप	3
प्रशिक्षणा विषयी थोडेसे	4
- राष्ट्रीय कार्यक्रम- अनीमिया मुक्त भारत कार्यक्रमाची ओळख	4
- अनीमियाच्या प्रतिबंधासाठी महाराष्ट्रातील शाळांना सहभागी करून घेणे	5
- किशोर-किशोरींना अनीमिया पासून सुरक्षित ठेवण्याचे महत्व	5
- प्रशिक्षणाची उद्दीष्टे	6
- या प्रशिक्षण पुस्तिकेचा उपयोग कसा कराल	7
सत्र 1: परिचय सत्र	9
सत्र 2: अनीमियाची ओळख	14
सत्र 3: अनीमिया आणि किशोरावस्था	19
सत्र 4: अनीमियाचा प्रतिबंध आणि त्यावरील उपचार	25
सत्र 5: अनीमिया विषयी संवाद करणे – शिक्षकांसाठी	39
हँडआउट 1: अनीमिया / रक्ताची कमतरता यावर संदेश	48
हँडआउट 2: अनीमियाबद्दल नेहेमी विचारले जाणारे प्रश्न	59
हँडआउट 3: किशोरवयीन मुलांसाठी खेळ	64
प्रशिक्षण पूर्व आणि पश्चात आकलन फॉर्म	71
फीडबॅक फॉर्म	72



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 न्युट्रीशन 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 फॅमिली 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

शालेय शिक्षक, आशा कार्यकर्त्या 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 कार्यकर्त्या, स्काउट आणि गाईड समन्वयक, शालेय विद्यार्थी आणि स्वयंसेवी कार्यकर्ता यांना प्रशिक्षण देणारे प्रशिक्षक करणार आहेत.

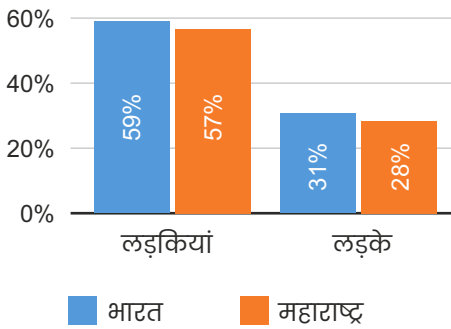
ही पुस्तिका शिक्षकांना प्रशिक्षण देणाऱ्या प्रशिक्षकांसाठी तयार केली आहे.

अॅनिमिया मुक्त भारत या राष्ट्रीय कार्यक्रमाची तोंड ओळख -

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

किशोरवयीन अवस्थेत अॅनिमिया

15-19 वर्ष NFHS-5



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.

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

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

स्रोत: CNNS



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 सर्वांचीच मदत घेतली जाणार आहे.



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

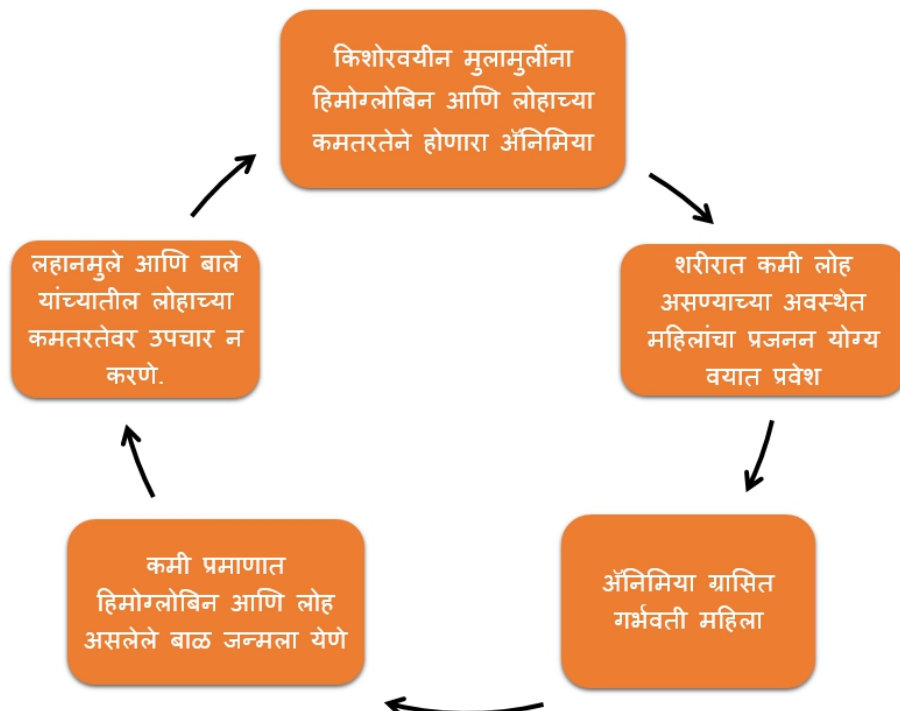
समाजात अॅनिमियाचा प्रतिबंध करण्यासाठी राबवण्यात येणाऱ्या कार्यक्रमात मदत व्हावी म्हणून आशा कार्यकर्त्यांना वर्तन बदल प्रवर्तकाच्या रुपात प्रशिक्षित करणे खूप फायद्याचे ठरणार आहे. तसेच

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 प्रसुतीच्या (Delivery/डीलीव्हरी) वेळी त्रास होऊ शकतो. शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी असल्याने बाळाच्या जन्माच्या वेळी आणि जन्मानंतर आईच्या जीविताला धोका निर्माण होतो.

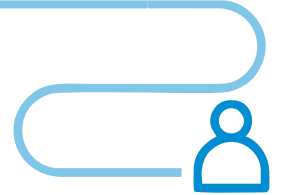
अॅनिमियावर उपचार करण्यासाठी किशोरावस्थेचा काल उत्तम आहे, आणि सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे या काळात अॅनिमिया वर उपचार केले तर किशोरवयीन मुले आणि मुली सुदृढ प्रौढ व्यक्ती बनतील.



प्रशिक्षणाची उद्दीष्टे

प्रशिक्षणार्थींना

- ▶ अॅनिमिया विषयी प्राथमिक(Basic) माहिती देणे.
- ▶ अॅनिमिया पासून बचाव करणाऱ्या उपायांची माहिती देणे.
- ▶ प्रशिक्षणार्थींमध्ये पालक आणि किशोरवयीन मुलांशी 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 4 तासांचे प्रशिक्षण सत्र आहे. या प्रशिक्षणाची कार्यसूची प्रशिक्षकाला, प्रशिक्षण कसे दिले पाहिजे हे समजून घ्यायला मदत करेल.

या पुस्तिकेचे दोन भाग आहेत:

भाग 1: अॅनिमिया विषयी शास्त्रीय माहिती

या भागात किशोरावस्थे मधील अॅनिमिया विषयी माहिती दिली आहे.

या भागात आपण खालील गोष्टींची चर्चा करणार आहोत:

- अॅनिमिया म्हणजे काय
- अॅनिमिया होण्याची कारणे
- अॅनिमियाची लक्षणे
- अॅनिमियाचा प्रतिबंध कसा करावा
- अॅनिमियावर उपचार कसा करावा

सोबतच यात किशोरवयीन मुलांकडून नेहेमी विचारल्या जाणाऱ्या प्रश्नांचा देखील यात समावेश केलेला आहे.

भाग 2: अनीमिया के बारे में बात करना

या भागात आपण खालील गोष्टींवर चर्चा करणार आहोत:

- अॅनिमिया विषयी कुठले मुख्य संदेश द्यायला हवेत
- आपल्या लाभार्थ्यांपर्यंत संदेश पोहचवण्यासाठी कुठल्या माध्यमांचा आणि प्रसंगाचा/सउपयोग केला जाऊ शकतो
- संदेश देण्याच्या कुठल्या पद्धती परिणामकारक आणि उत्तम आहेत ते जाणून त्यांचा उपयोग कसा करावा.

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 हॅंडआउट: सत्रातील मुख्य संदेश आणि मुख्य माहिती यात मिळेल.



प्रशिक्षणाची कार्यसूची

वेळ	सत्र	पद्धती	आवश्यक सामग्री
20 मिनटे	सत्र 1: परिचय सत्र <ul style="list-style-type: none"> प्रशिक्षणार्थीचा परिचय प्रशिक्षणाची ओळख पूर्व मुल्यांकन 	नोंदणी, पंजीकरण, प्रशिक्षण किटचे वितरण, प्रशिक्षणापूर्व आकलन, परिचयासाठी खेळ, सादरीकरण	नोंदणी फॉर्म, प्रशिक्षण पूर्व मुल्यांकन फॉर्म, सत्र 1 च्या पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
20 मिनटे	सत्र 2: अॅनिमिया ची तोंड ओळख <ul style="list-style-type: none"> अॅनिमिया म्हणजे काय अॅनिमियाचे संकेत आणि लक्षणे विद्यार्थ्यांमध्ये एनिमिया ओळखणे 	सादरीकरण आणि समूह कार्य	सत्र 2 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
40 मिनटे	सत्र 3: अॅनिमिया आणि किशोरावस्था <ul style="list-style-type: none"> अॅनिमियाची कारणे अॅनिमियाचा एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीत होणारा प्रसार आणि त्याचे परिणाम 	सादरीकरण, चर्चा आणि समूह कार्य	सत्र 3 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट, केस स्टडी, चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर
40 मिनटे	सत्र 4: अॅनिमियाचा प्रतिबंध आणि उपचार <ul style="list-style-type: none"> अॅनिमियाचा प्रतिबंध अॅनिमियाची तपासणी आणि उपचार (T3 कॅम्प) 	सादरीकरण, चर्चा आणि समूह कार्य	सत्र 4 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट, चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर
120 मिनटे	सत्र 5: संवाद <ul style="list-style-type: none"> शिक्षक 	सादरीकरण, चर्चा आणि समूह कार्य	सत्र 5 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट, चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर



उद्देश्य सत्राच्या अखेरीस:

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



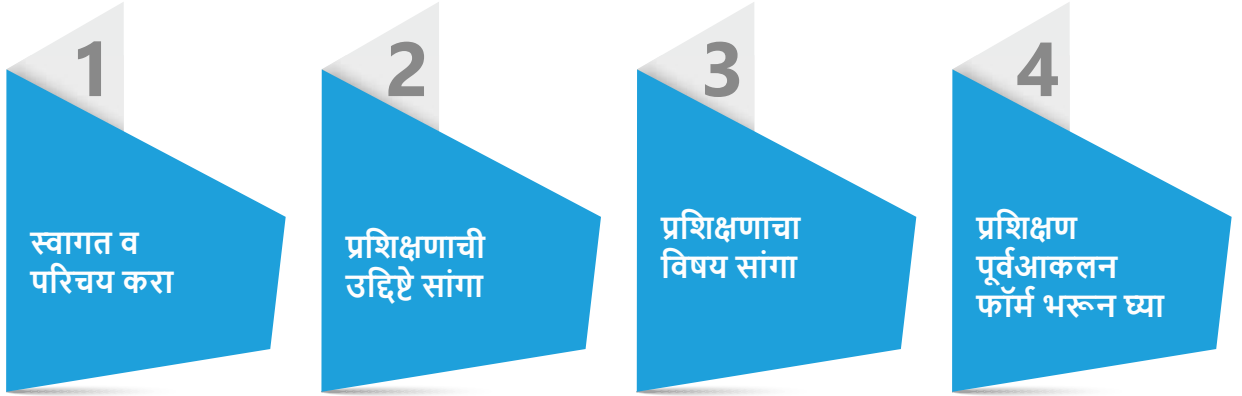
वेळ: 20 मिनिट



कार्यप्रणाली परिचय खेल, पूर्व आँकलन, प्रस्तुतीकरण

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

प्रक्रिया



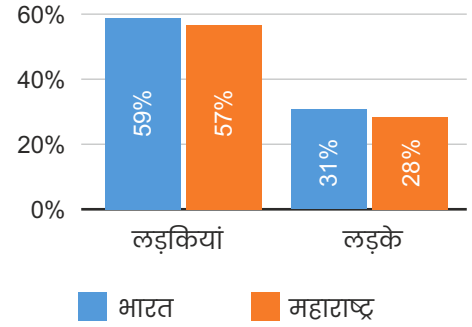
- प्रशिक्षणाला आलेल्या सहभागींचे स्वागत करा आणि त्यांना आपला परिचय द्या. (स्लाईड 1)
- तर आता आपण जाणून घेऊ या आपण या प्रशिक्षण सत्रात का सहभागी झालो आहोत.
- स्लाईड 2 दाखवून प्रशिक्षणार्थीनां विचारा कि या चित्रात काय दिसते आहे.
- ही एक निळी गोळी आहे. कुणी सांगू शकेल का ही गोळी कसली आहे?
- ही एक आयएफए ची गोळी आहे. जी शाळेत दिली जाते. या गोळी विषयी प्रत्येक विद्यार्थी आणि विद्यार्थिनींचे विचार वेगवेगळे असू शकतात. तर आता तुम्ही सांगा या चित्रात काय दिसते आहे.
- आपल्यापैकी काही जणांना तरुणी दिसली तर काही जणांना म्हातारी महिला दिसली. तसेच या गोळीत काहींना मळमळणे दिसले तर काहींना वाटले कि काळी विष्ठा होते.
- याच कारणाने अनेकदा किशोरवयीन मुलेमुली या गोळ्या खायचे टाळतात. वस्तुतः किशोरावस्थेत या गोळ्या घेतल्याचे आपला किशोरवयीन काळ सुंदर आणि स्वस्थ होतो आणि तंदुरुस्त प्रौढावस्थेकडे जातो, वार्धक्यही आपले उत्तम राहते.
- स्लाईड 4-6 दाखवा



तर आपण रक्ताच्या कमतरते विषयी का बोलतो



- अॅनिमिया ही भारतातील एक महत्वाची सार्वजनिक आरोग्य समस्या आहे जी किशोरवयीन मुलामुलींना सर्वाधिक प्रभावित करते.
- जो पर्यंत अॅनिमिया गंभीर स्वरूप धारण करत नाही तो पर्यंत तो शरीरात सुप्तावस्थेत असतो.
- किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये अॅनिमिया अधिक प्रमाणात आढळून येतो आणि तो त्यांना पिढ्यानपिढ्या अॅनिमिया ग्रस्त होण्याच्या चक्रात ढकलतो.
- 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.
- महाराष्ट्रात 6 ते 10 व्या वर्गात शिकणाऱ्या 10 पैकी 6 मुली आणि 10 पैकी 3 मुले अॅनिमियाग्रस्त आहेत.
- किशोरवयीन मुलांच्या अॅनिमियावर उपचार करणे आणि त्याला प्रतिबंध करणे यासाठी शाळा हा एक उपयुक्त मंच आहे.
- हे प्रशिक्षण, तुम्ही तुमच्या पातळीवर या समस्येला सोडवण्यासाठी सक्षम व्हावे म्हणून दिले जात आहे.

किशोरवस्थेतील अॅनिमिया 15-19 वर्ष
NFHS-5 (2019-21)

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)

वन + वास

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**.

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.

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.

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

व्हिटामिन C	ऑक्सीजन	हीमोग्लोबिन	लोह (आयर्न)	व्हिटामिन
मासिक धर्म	कोशिकाएं	प्रतिरक्षा	अनिमिया मुक्त भारत	पोषक तत्व
कृमि संक्रमण	कार्य क्षमता	निवारण	डायरिया	राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
डिजिटल हीमोग्लोबिन मीटर	कृमि नाशक	लोह (आयर्न) फॉलिक एसिड	किशोर, किशोरियाँ	एल्बेडाजोल

- 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 कुठून आले आहेत आणि कुठल्या पदावर काम करतात ते सांगायचे आहे.
- 5 मिनिटे वेळ द्या.
- सगळ्यांनी ओळख करून दिल्यावर आपण सगळ्यांनी करमचंद यांची मदत केल्या बद्दल 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 15)

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 15: प्रशिक्षणाची उद्दिष्टे

- सहभागी प्रशिक्षणार्थीनां अॅनिमिया विषयी प्राथमिक (Basic) माहिती देणे.
- सहभागी प्रशिक्षणार्थीनां अॅनिमिया पासून बचाव करणाऱ्या उपायांची माहिती देणे
- सहभागी प्रशिक्षणार्थीमध्ये पालक आणि किशोर वयीन मुलांशी अॅनिमियाचा प्रतिबंधचे महत्व या विषयी संवाद करण्याची क्षमता विकसित करणे.



सहभागी प्रशिक्षणार्थीनां या प्रशिक्षणा मध्ये समावेश करण्यात आलेल्या विषयांची माहिती द्या (स्लाईड/फ्लिप चार्ट 16)

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 16: प्रशिक्षणा मध्ये आपण कशाची चर्चा करणार आहोत.



स्लाईड/फ्लिपचार्ट 17:

- सहभागी प्रशिक्षणार्थीनां प्रशिक्षण-पूर्व आकलन फॉर्म द्या त्यांना सांगा कि जर ते या फॉर्म मधील विधानांशी सहमत असतील तर हो लिहिलेल्या रकान्यात, असहमत असतील तर नाही लिहिलेल्या रकान्यात आणि माहित नसेल तर माहित नाही लिहिलेल्या रकान्यात टिक ✓ करा ।
- सहभागी प्रशिक्षणार्थीनां फॉर्म भरण्यासाठी 10 मिनिट वेळ द्या त्यानंतर सर्व फॉर्म जमा करून घ्या.
- सहभागी प्रशिक्षणार्थीनां धन्यवाद द्या. आता आपण मुख्य प्रशिक्षण सत्राकडे वळू या.
- प्रशिक्षकासाठी सूचना: जर प्रोजेक्टर उपलब्ध नसेल तर, **तुम्ही स्लाईड पाहून फ्लिप चार्ट बनवून तो वापरू शकतात.**



चिठ्ठी: अपूर्ण शब्द /वाक्यांश (खाली दिलेल्या टेबल नुसार चिठ्ठ्या तयार करून ठेवा)

व्हिटामिन	C	ऑक्सी	जन	हीमो	ग्लोबिन	आय
रन	विटा	मिन	मासिक	धर्म	कोशि	काएं
प्रति	रक्षा	अॅनिमिया मुक्त	भारत	पोषक	तत्व	कृमि
संक्रमण	कार्य	क्षमता	निवा	रण	डाय	रिया
राष्ट्रीय बाल	स्वास्थ्य कार्यक्रम	डिजिटल	हीमोग्लोबिन मीटर	कृमि	नाशक	लोह (आयर्न)
फॉलिक एसिड	किशोर	किशोरियाँ	एल्बेंडा	ज़ोल		

उत्तर सूची:

व्हिटामिन C	ऑक्सीजन	हीमोग्लोबिन	लोह (आयर्न)	व्हिटामिन
मासिक धर्म	कोशिकाएं	प्रतिरक्षा	अॅनिमिया मुक्त भारत	पोषक तत्व
कृमि संक्रमण	कार्य क्षमता	निवारण	डायरिया	राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
डिजिटल हीमोग्लोबिन मीटर	कृमि नाशक	लोह (आयर्न) फॉलिक एसिड	किशोर, किशोरियाँ	एल्बेंडाज़ोल



उद्देश्य सत्र पूर्ण झाल्यावर सहभागी

- प्रशिक्षणार्थीनां अनीमिया विषयी माहिती होईल.
- प्रशिक्षणार्थी अनीमियाची लक्षणे सांगू शकतील.
- विद्यार्थ्यांमधील अनीमियाची ओळखण्यास सक्षम असेल.



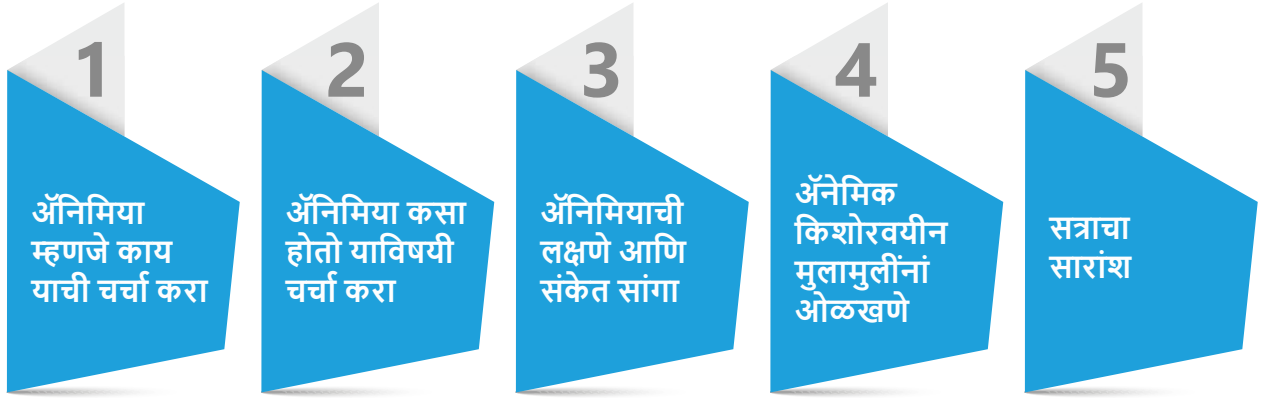
वेळ:
20 मिनिट



कार्यप्रणाली चर्चा, पावरपॉइंट प्रेझेंटेशन, फ्लिप चार्टचा उपयोग करून सादरीकरण

सामग्री सत्र 2 की पावरपॉइंट स्लाइड / फ्लिपचार्ट

प्रक्रिया



बोला: नमस्कार दुसऱ्या सत्रात आपले स्वागत आहे .

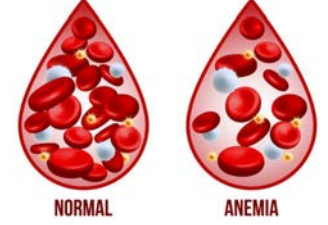


- सहभागीनां विचारा: तुमच्या पैकी कुणी सांगू शकते का अनीमिया म्हणजे काय?तो कसा होतो ते? अनीमियाला रक्ताची कमतरता किंवा रक्त क्षय किंवा रक्ताची कमी असे पण म्हटले जाते
- काही सहभागींकडून उत्तर मिळावा, आणि मग चला तर पाहूया अनीमिया म्हणजे काय ते...स्लाईड 3



- आपल्या शरीरातील रक्त पेशींमध्ये (रेड ब्लड सेल्स/RBC) लाल प्रोटीन असते त्याला हीमोग्लोबिन म्हणतात
- हीमोग्लोबिन हे एक खास प्रकारचे प्रोटीन जे फुफ्फुसातून ऑक्सीजन घेऊन तो शरीरातील सर्व अवयवांना पोहचवते.
- हिमोग्लोबिन बनवायला शरीराला लोहाची आवश्यकता असते.
- शरीरातल्या प्रत्येक लाल पेशितिल हिमोग्लोबिन मध्ये लोह असते.
- लोहाच्या मदतिने हिमोग्लोबिन ऑक्सिजन शरीरातील अवयवांना पोहचवला जातो.
- जेव्हा हीमोग्लोबिन मधील लोहाचे प्रमाण कमी होते
- तेव्हा या अवस्थेला अॅनिमिया म्हटले जाते.

- साध्या सोप्या भाषेत आपण म्हणू शकतो कि आपल्या शरीरातील रक्तात हीमोग्लोबिन असते ते आपल्या शरीराच्या अवयवांना ऑक्सीजनचा पुरवठा करते. शरीरातील हीमोग्लोबिनचे प्रमाण विशिष्ट पातळीच्या खाली गेले तर त्या अवस्थेला अॅनिमिया म्हटले जाते.



- तुमच्या पैकी कुणाला माहित आहे का की किती हिमोग्लोबिन कमी समजले जाते? काही जणांना उत्तर विचारा. त्यांना विचार महिला आणि पुरुष यांच्या साठी ते समान असते का ?
- योग्य उत्तर सांगा:

स्लाईड /फ्लिप चार्ट 4: किती हीमोग्लोबिन असले तर अॅनिमिया होतो

वयोगट	अॅनिमिया नाही Hb ग्राम/डी.एल.	अॅनिमिया आहे Hb ग्राम/डी.एल.
6 -59 महिने	≥ 11.0	< 11.0
5 -10 वर्षे	≥ 11.5	< 11.0
11-15 वर्षे	≥ 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

- त्यांना विचारा कि जर हिमोग्लोबिनचे कार्य शरीराच्या अवयवांना ऑक्सीजन पोहचवणे हे आहे तर तुम्ही सांगा कि हिमोग्लोबिनचा स्तर कमी झाल्यावर काय होईल? उत्तरे मिळावा आणि ती फळ्यावर लिहा. खाली दिलेली स्लाईड/फ्लिप चार्ट दाखवा आणि अॅनिमियाची लक्षणे सांगा.

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 6 अनीमियाची लक्षणे

अनीमियाची लक्षणे आणि संकेत

जर तुम्हाला हे संकेत आणि लक्षणे दिसात असतील तर तो अनीमिया 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

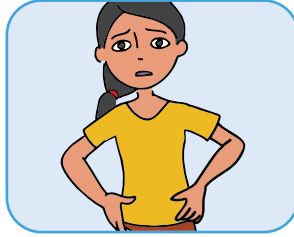
• विसरायला होणे

• 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 अनीमिया म्हणजे काय आणि त्याची लक्षणे काय याची माहिती घेतली आहे. आता पुढचा प्रश्न आपल्या समोर हा उभा राहतो कि आपण अनीमिया विषयी चर्चा करण्याची गरज का आहे?
- जर शरीराल पुरेश्या प्रमाणात ऑक्सिजन मिळाला नाही तर ते योग्य प्रकारे काम करू शकत नाही.
- तर खरच अनीमियाचा आपल्या आणि किशोरवयीन मुलामुलींच्या जीवनावर प्रभाव टाकतो का? कुठले परिणाम होतात. असे कुठले संकेत दिसतात ज्याने आपल्याला अनीमिया असल्याची शंका येऊ शकते.

स्लाईड 7 दाखवा आणि अनीमियाचे काय परिणाम दिसतात यावर चर्चा करा.

अनीमियाचा परिणाम

अनीमिया म्हणजे रक्तातील लोहाची कमतरता आहे. लोहाचे प्रमाण 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.

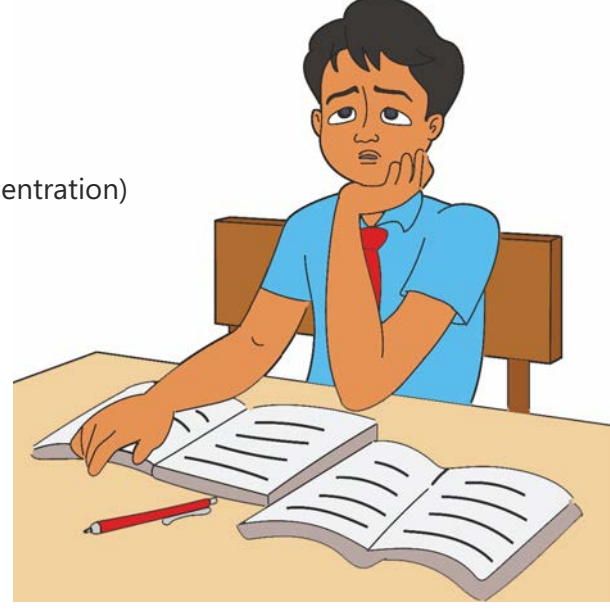
जेव्हा एखाद्या मुलाला अनीमिया होतो तेव्हा शरीरातील पेशी आणि उतींपर्यंत ऑक्सिजन पुरेश्या प्रमाणात पोहचत नाही. त्याचा परिणाम त्याच्या शरीराच्या कार्यक्षमतेवर होतो.



स्लाईड/फ्लिप चार्ट 8 अॅनिमियाचे संकेत

अॅनिमिया लहान मुलांना कसा प्रभावित करू शकतो:

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



किशोरवयीन मुलांमध्ये अॅनिमिया कसा ओळखावा? स्लाईड/फ्लिप चार्ट 9

शाळेत जाणारे किशोर-किशोरी (10 ते 19 वर्ष)

- नोडल शिक्षक/शालेय आरोग्य एम्बेसेडर, मासिक बैठकीत/शिक्षक पालक बैठकीत अॅनिमिया च्या सर्वसाधारण संकेत दिसत असतील अश्या मुलामुलींची ओळख करतील.
- स्लाईड/फ्लिप चार्ट 8 मध्ये दिलेली चेकलिस्ट/सूचीचा उपयोग आपण शाळेतील मुलामुलींना अॅनिमिया
- आहे कि नाही याची पडताळणी करू शकतो. जर मुलांमध्ये अॅनिमियाचे संकेत आणि लक्षणे दिसत असतील तर त्यांना सीएचओ/एएनएम/एमपीडब्लू/आरबीएसके यांच्याकडे संदर्भित करा. आरबीएसके ची टीम शाळेत येऊनही मुलांची अॅनिमियासाठी तपासणी करते. शाळेत न जाणाऱ्या मुलांमधील अॅनिमियाची तपासणी आशा/एएनएम करतील.





स्लाईड/प्लप चार्ट 9 चा उपयोग करून शिक्षक/समन्वयकांशी चर्चा करा

शिक्षक/समन्वयक
यांची जबाबदारी

- अनीमियाची लक्षणे आणि संकेत ओळखणे
- किशोरवयीन मुलेमुलींच्या नखं आणि जिभेच्या फिके पणाची तपासणी करावी
- मुलांच्या आई वडिलांशी चर्चा करून त्यांना मुलांची अनीमियासाठी तपासणी करायचा सल्ला द्यावा.
- आई वडिलांना सरकारी आरोग्य केंद्रात पाठवावे.
- आई वडिलांना आणि मुलांना अनीमियाच्या नियंत्रणासाठीच्या उपचारांची आणि प्रतिबंधा साठी करण्याच्या उपायांची माहिती द्यावी. तसेच त्यांना नियमितपणे निळी आय एफ ए ची गोळी घेण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.
- आय एफ ए ची गोळी मुलांना सुनिश्चित केलेल्या मिळते आहे कि नाही याची खात्री करावी.

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 10 आणि 11: सत्राचा सारांश

- अनीमिया म्हणजे शरीरातील लोहाची कमतरता आणि त्यामुळे शरीराला ऑक्सीजन पुरेश्या प्रमाणात न मिळणे.
- **थकवा आणि अशक्तपणा:** ऑक्सीजनच कमी मिळणे म्हणजेच शरीराला उर्जा कमी मिळते त्यामुळे थकवा आणि अशक्तपणा येतो.
- **फिकट त्वचा:** हीमोग्लोबिनमुळे लाल रक्त पेशींना (RBC) लाल रंग देते, जर हीमोग्लोबिन कमी असेल तर RBC पिवळ्या दिसतात त्यामुळे त्वचा फिकट दिसते.
- **श्वास घेण्यात त्रास:** शरीरातील रक्तात ऑक्सीजन कमी झाला कि श्वास घ्यायला त्रास होतो.
- **चक्कर येणे:** जेव्हा ऑक्सीजनची पातळी कमी होते तेव्हा त्याचा व्यक्तीच्या मेंदुवर प्रभाव पडतो त्याच्यामुळे चक्कर येते आणि कधी कधी व्यक्ती बेशुद्ध सुद्धा होते
- **नाजूक नखं:** जेव्हा नखं वाढवणाऱ्या पेशींना योग्य प्रमाणात ऑक्सीजन मिळत नाही तेव्हा त्याने नखे नाजूक होतात आणि तुटतात
 - अनीमिया हा एक चिंतेचा विषय आहे कारण त्यामुळे शाळेत जाणारी मुलं योग्य प्रगती करू शकत नाही, त्याने त्यांच्या अभ्यासावर परिणाम होतो.
 - जर आपण योग्य प्रकारे काळजी घेतली नाही तर ही परिस्थिती अशीच कायम राहते आणि मुलं मोठी झाल्यावर ती अधिक वाढू शकते, त्यामुळे किशोरवयीन मुलांचा आणि मुलींचा विकास धीमा होतो आणि त्याचा त्यांच्या जीवनावर वाईट परिणाम होतो
 - लक्षात ठेवा सौम्य अनीमियाची लक्षणे दिसून येत नाहीत, म्हणून अनीमियाची वाढ होऊन तो गंभीर स्वरूप धारण करण्यापूर्वी त्याची तपासणी आणि इलाज आपण करत नाही तोपर्यंत त्याच्या कडे लक्ष जाणार नाही.



उद्देश्य सत्राच्या शेवटी सहभागी:

- अॅनिमियाच्या कारणांची सूची बनवू शकतील .
- अॅनिमियाच्या एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीत होणाऱ्या प्रसार आणि त्याचा परिणाम समजू शकतील.

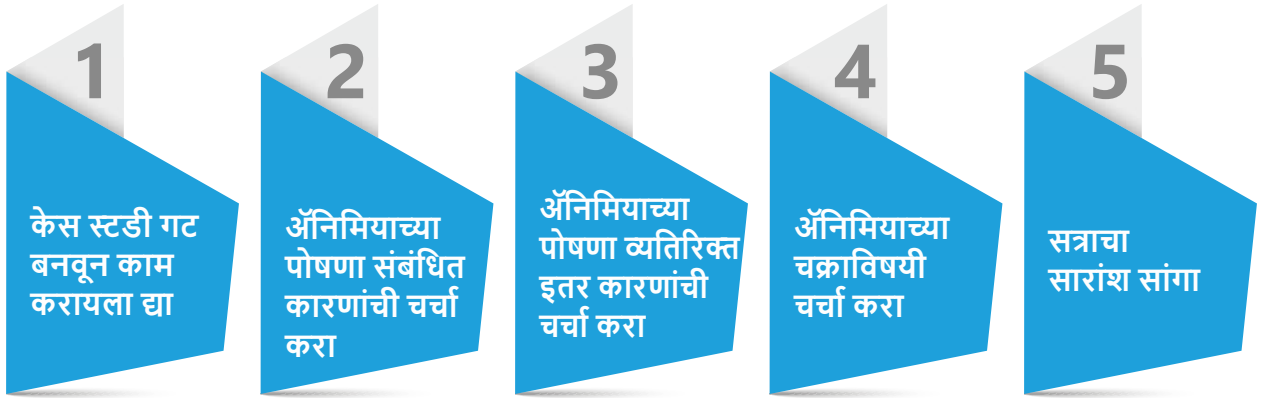


वेळ : 40 मिनिट 

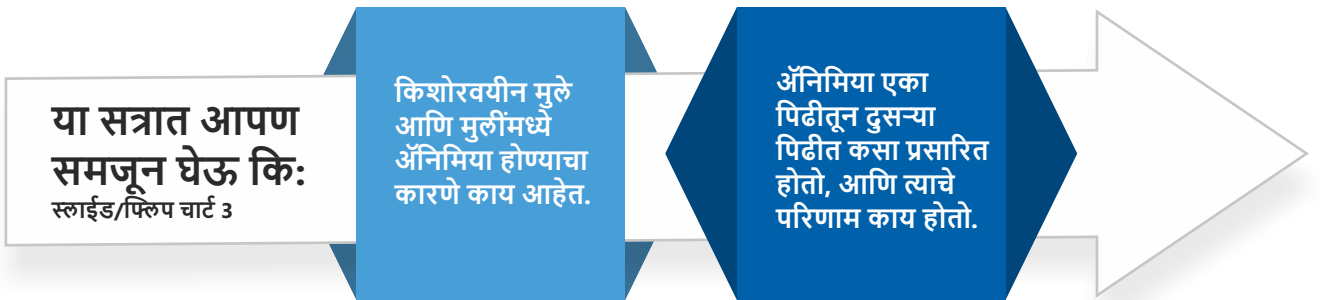
कार्यप्रणाली चर्चा, पावरपॉइंट प्रेझेंटेशन, फ्लिपचार्ट वर लिहिणे

सामग्री 5 केस स्टडी ची पत्रके, सत्र 3 च्या पावरपॉइंट स्लाईड/फ्लिप चार्ट

प्रक्रिया



बोला: या तिसऱ्या सत्रात आपले स्वागत आहे.



समूह कार्य स्लाईड/फ्लिप चार्ट 4

- सगळ्यात आधी आपण गट बनवून त्यात केस स्टडी वर चर्चा करूया.
- आपल्याजवळ शालेय विद्यार्थ्यांच्या बाबतीतील 5 केस स्टडी आहेत ज्यावर आपल्याला गट चर्चा करायची आहे.
- 5 गट बनवा आणि प्रत्येक समूहाला एक केस स्टडी द्या. त्यांना केस स्टडी काळजीपूर्वक वाचून प्रश्नांची उत्तरे द्यायला सांगा.

- गटाला केस स्टडी वर चर्चा करण्यासाठी 3 मिनिट द्या आणि उत्तर देण्यासाठी 2 मिनिट द्या.
- तीन मिनिट पूर्ण झाल्यावर प्रत्येक समूहाकडून एक एक करून उत्तरे मिळावा.

केस स्टडी 1 (स्लाईड/फ्लिप चार्ट 5)

राणी एक 12 वर्षाची मुलगी आहे, तिला घरचे जेवण अजिबात आवडत नाही. ती नेहमी शाळेच्या बाहेर वाद पाव, नुडल्स आणि चिप्स खात असते. ती आईने दिलेला डबा आपल्या मैत्रिणींना वाटून टाकते. यावेळी झालेल्या परीक्षेत राणीला खूप कमी गुण मिळाले. जेव्हा तुम्ही राणीच्या आईला भेटले तेव्हा तिनेही हेच सांगितले कि तिला राणीच्या अभ्यासातील प्रगती बदल खूप काळजी वाटते. ती आजकाल खूप थकलेली दिसते असे तिच्या शिक्षकांचे म्हणणे आहे तुम्ही राणीच्या आईला सल्ला दिला कि त्यांनी तिच्या खानापानावर आणि झोपेवर लक्ष द्यायला हवे.

चर्चा करा: राणीला कुठल्या गोष्टीचा धोका आहे आणि तुम्ही तिला काय सल्ला द्याल



उत्तर, केस स्टडी 1: उत्तर, केस स्टडी 1: शक्यता आहे कि राणीला योग्य पोषण मिळत नाहीये. वडापाव किंवा चिप्स हे संतुलित आहार नाही आणि म्हणूनच कदाचित संतुलित आहार न मिळाल्याने तिच्या शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी झाल्याने तिला अनीमिया झाला आहे. अनीमियाच्या सुरवातीच्या लक्षणांमध्ये थकवा, शाळेच्या अभ्यासात कमजोर होते हे आहेत. (म्हणून तिला योग्य पोषक आहार घेण्याचा सल्ला द्यायला हवा)

केस स्टडी 2 (स्लाईड/फ्लिप चार्ट 6)

प्रभाकरचे मित्र दिल्लीला फिरायला गेले होते आणि परत आल्यावर त्यांनी दिल्लीच्या खूप सान्या गोष्टी प्रभाकरला सांगितल्या. दोघेही मित्र नेहमीच सोबत जेवण करतात. ललितने प्रभाकरला सांगितले कि दिल्लीत तरुण मुळे नेहमी आपल्या जेवणासोबत काहीतरी थंड किंवा गरम पितात जसे कॉफी किंवा कोल्ड ड्रिंक इत्यादी. त्यानेही एकदोनदा तसे पिण्याचा प्रयत्न केला आणि त्याला खूप छान वाटले. आता दोन्ही मित्रांनी निर्णय घेतला आहे कि जेवताना ते पण नेहमी काहीतरी थंडपेय घेणार. प्रभाकरने विचार केलाय कि हे असे थंडपेय जेवणासोबत घेणे छान आहे तर त्यानेही तसे करायला हवे.

चर्चा करा: प्रभाकर आणि ललित काही चुकीचे करत आहेत का? तुम्ही त्यांना काय सल्ला द्याल?



उत्तर, केस स्टडी 2: आपण जे जेवण करतो त्यातून शरीराला लोह मिळत असते. काही खाद्यपदार्थ हे शरीराला आपल्या जेवणातील लोह शोषून घेण्यासाठी मदत करत असतात तर काही खाद्यपदार्थ अन्नातील लोह शोषून घेण्यात अडथळे निर्माण करतात. चहा आणि कॉफी या पदार्थांमध्ये कॅफीन असते त्याने अन्नातील लोह शोषून घेण्यात बाधा येते, त्याने शरीरात लोहाची कमतरता निर्माण होऊ शकते आणि अनीमिया होऊ शकतो (सल्ला: काही खाद्य पदार्थ जसे चहा, कॉफी ज्यात कॅफीन असते किंवा दुध ज्यात कॅल्शियम असते ते अन्नासोबत खाऊ नये)



केस स्टडी 3 (स्लाईड/फ्लिप चार्ट 7)

शाळेच्या पर्यवेक्षक मीना यांच्या निदर्शनात आले आहे कि शाळेतील काही मुळे घरून टिफिन आणतात पण शाळेत आल्यावर कुरकुरे, पॉपकॉर्न, केक्स, चिप्स किंवा इस्टेंट नूडल्स जास्त खातात. ते नेहमी हात न धुताच जेवण करतात. नुकत्याच त्या आर.बी.एस.के. (RBSK) च्या प्रशिक्षणाला गेल्या होत्या त्या ट्रेनिंगच्या काळात मीना मॅडम यांना अनेक नवीन गोष्टी शिकायला मिळाल्या. म्हणूनच त्यांना मुलांच्या या वर्तनाविषयी चिंता वाटते आहे. त्यांनी यासाठी शिक्षकांची मिटिंग बोलावली आहे. मीना मॅडम यांना असेही कळले आहे की मुलांना वाटते कि पॅक केलेले पदार्थ हे खाण्यासाठी जास्त सुरक्षित असतात. जर अशी मिटिंग तुमच्या भागात असेल तर ?

चर्चा करा: या मिटिंग मध्ये काय चर्चा होईल? तुम्ही मीना मॅडम यांना काय सल्ला द्याल.



उत्तर, केस स्टडी 3: वाढत्या वयात मुलांना योग्य आहार पोषण देते. मीना मॅडम यांना कळले आहे कि मुलांना पॅक केलेले पदार्थ आवडतात आणि त्यांच्या पालकांना हि वाटते आहे कि असे पॅक केलेले पदार्थ स्वच्छ आणि सुरक्षित आहेत. पण असेही काही पॅक केलेले पदार्थ शरीराला योग्य पोषण देत नाही उलट त्याने शरीराचे नुकसान होते. त्यामुळे पौष्टिक खाणे न खालल्याने त्या मुलांना अंनिमिया होण्याचा धोका वाढू शकतो. (सल्ला: योग्य पोषण मिळायची काळजी घ्यायला हवी. त्याच बरोबर खाण्याच्या आधी साबणाने हात धुवायला हवे)

केस स्टडी 4 (स्लाईड/फ्लिप चार्ट 8)

विद्या 14 वर्षाची आहे. तिला पाळीच्या काळात खूप रक्त स्त्राव होतो. मासिक पाळीच्या काळात ती खूप अशक्त दिसते आणि थकून जाते. त्या काळात ती शाळेतही जात नाही. विद्याच्या आईला समजत नाहीये काय करायला हवे. ती त्या काळात विद्याला आराम करायचा सल्ला देते. विद्याच्या आईने तुम्हाला सांगितले आहे कि विद्या आजकाल घरच्या कुठल्याच कार्यक्रमात रस घेत नाही आणि शाळेतही कमी जाते.

चर्चा करा: विद्याला कुठल्या गोष्टीचा धोका आहे? तुम्ही तिच्या आईला काय सल्ला द्याल?



उत्तर, केस स्टडी 4: जेव्हा मुलींच्या पाळीच्या काळात खूप जास्त प्रमाणात रक्त स्त्राव होतो तेव्हा त्यांना रक्ताच्या कमतरतेमुळे अशक्तपणा येऊ शकतो. विद्याच्या आईने तिच्या खाण्याकडे लक्ष द्यायला हवे. मासिक पाळीच्या काळात तिला लोहाचे प्रमाण अधिक असलेले डाळी हिरव्या पालेभाज्या, जसे पालक मेथी दुध, अंडी, तिळाचे लाडू, गुळ, केळी, आवळा असा आहार द्यायला हवा. जर खानपान ठीक नसेल तर अंनिमिया होऊ शकतो आणि त्यांना थकवा आणि अशक्तपणा जाणवू शकतो. विद्याने सरकारच्या वतीने शाळेत दिल्या जाणाऱ्या निव्व्या लोहाच्या गोळ्या नियमित घ्यायला हव्या. (सल्ला: मासिक पाळीच्या काळात रक्ताची कमी होते तेव्हा या काळात योग्य पोषणाची काळजी घ्यायला हवी.)

केस स्टडी 5 (स्लाईड/फ्लिप चार्ट 9)

रवी ज्या वस्ती मध्ये राहतो तिथे सार्वजनिक शौचालय आहे. अनेकदा रवी घाईघाईने शौचालयाला जाताना चप्पल घालत नाही. गेल्या काही दिवसांपासून रवी खेळायला आला नाही, म्हणून त्याचे मित्र नाराज आहेत. रवीच्या आईला काळजी

वाटते आहे, कारण गेल्या काही दिवसांपासून रवी अशक्त दिसू लागला आहे आणि त्याच्या चेहऱ्याचा रंग ही निस्तेज /फिकट झाला आहे. आईने यावेळी वस्तीच्या आशा कार्यकर्तीशी या विषयावर बोलायचे ठरवले आहे.

चर्चा करा: रवी कशामुळे अशक्त झाला असावा, आणि तुम्ही त्याच्या आईला काय सल्ला द्याल ?



उत्तर, केस स्टडी 5: रवी शौचाला जाताना अनेकदा चप्पल घालत नव्हता, त्यामुळे त्याला पायांच्या वाटेने जंत संसर्ग झाला असण्याची शक्यता आहे. जेव्हा मुलांना पोटात जंत होतात तेव्हा त्यांना अनीमिया होऊ शकतो आणि अनीमिया मुळे रविला अशक्तपणा येवू शकतो. रवीला बाहेर जाताना, शौचालयात जाताना नेहेमी चप्पल घालायला हवी. शाळेत एल्बेडाझोलच्या गोळ्या दर 6 महिन्याला दिल्या जातात. या गोळ्यांनी जंतांचा संसर्ग होण्यापासून बचाव करता येऊ शकतो. त्याचप्रमाणे शाळेत मिळणारी लोहाची निळी गोळी देखील घेतली पाहिजे त्याने रक्तातील लोहाचे प्रमाण योग्य राहण्यास मदत होते.

(शौचालयांच्या जवळ साफसफाई नसल्याने जंतांचे संक्रमण होते, या संक्रमणामुळे अनीमिया होण्याचा धोका असतो म्हणून बाहेर जातांना नेहेमी चप्पल/बूट घालायला हवे.)

- पसहभागी प्रशिक्षणार्थीनां त्यांच्या सहभागासाठी धन्यवाद द्या. आणि आपले मुद्दे जोडून समारोप करा. (स्लाईड/फ्लिप चार्ट 10)
- चला तर आता पाहूया अनीमियाच्या पोषणा संबंधी आणि पोषणा व्यतिरिक्त इतर कारणांविषयी

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 11-12: अनीमिया ची कारणे

1. पोषणा संबंधी कारणे

- रोजच्या जेवणात कमी प्रमाणात लोह (आयर्न) असलेले पदार्थ खाणे जसे वडापाव, नुडल्स, रस्त्यावरचे पदार्थ हवाबंद पाकिटात मिळणारे पदार्थ
- **असंतुलित भोजन:** संतुलित आणि पौष्टिक आहाराविषयी माहिती नसणे
- लोह (आयर्न) शोषून घेण्यास मदत करणारे पदार्थ जसे लिंबू, संत्रे, चिंच न खाणे
- लोह (आयर्न) शोषून घेण्यास बाधा आणणारे चहा कॉफी, सोडा यांचे सेवन करणे

2. पोषणा व्यतिरिक्त इतर कारणे

- पाळीच्या काळात होणाऱ्या अति रक्तस्त्रावाने होणारी रक्ताची हानी
- जंत संक्रमणामुळे शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी होणे. काही चुकीच्या सवयींमुळे शरीरात जंतांचे संक्रमण होण्याचा धोका वाढतो.- व्यक्तिगत स्वच्छतेच्या सवयी जसे नखे वेळोवेळी न कापणे, काहीही खाण्यापूर्वी हात न धुणे ज्या ठिकाणी जंतांचे संक्रमण होण्याचा धोका आहे अश्या ठिकाणी खेळणे
- मुलींचे लहान वयात लग्न आणि त्यांची वारंवार होणारी गर्भधारणा
- मलेरिया आणि डेंगूचे संक्रमण



स्लाईड/फिलप चार्ट 13 दाखवा आणि अॅनिमिया कसा एका पिढी कडून दुसऱ्या पिढीकडे प्रसारित होतो आणि त्याचा काय परिणाम होतो.

- किशोरवयीन मुलींमध्ये अॅनिमिया होणे हे समाजाच्या भवितव्याच्या दृष्टीने अतिशय वाईट आहे.
- अॅनिमिया एक मूकपणे वाढणारी महामारी आहे जी आपल्या शारीरिक आणि मानसिक विकास, कार्यक्षमता, त्याच बरोबर भावी पिढ्यांच्या जीवनावर प्रभाव टाकते आहे.
- मूकपणे वाढणारी महामारी असल्याने अनेकदा तिच्याकडे लक्ष दिले जात नाही आणि त्यामुळे एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे तिचा प्रसार होत राहतो. अनेकदा त्यावर उपचार केले जात नाही आणि मग हि महामारी सर्वच पिढ्यांवर परिणाम करते. खाली दिलेल्या चक्रातून आपल्याला कळते कि हि महामारी कशी एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे जाते आहे आणि त्याचा परिणाम काय होतो आहे.
- अॅनिमिया च्या चक्राचा चार्ट दाखवा आणि प्रश्न विचारून त्यात लिहा. (उत्तरे पूर्ण केलेल्या चार्टवर आहेत)

आपल्याला माहित आहे की भारतात 29% मुलं आणि 54% मुलींमध्ये रक्त कमी आहे जर या वयात त्यांच्या रक्तातील कमतरता ठीक केली गेली नाही तर काय होऊ शकते? (उत्तर मिळवून चार्ट मध्ये लिहा)

प्रश्न 1: जर लोहाच्या कमतरते सह प्रौढावस्थे प्रवेश केला तर त्याचा परिणाम काय होईल?

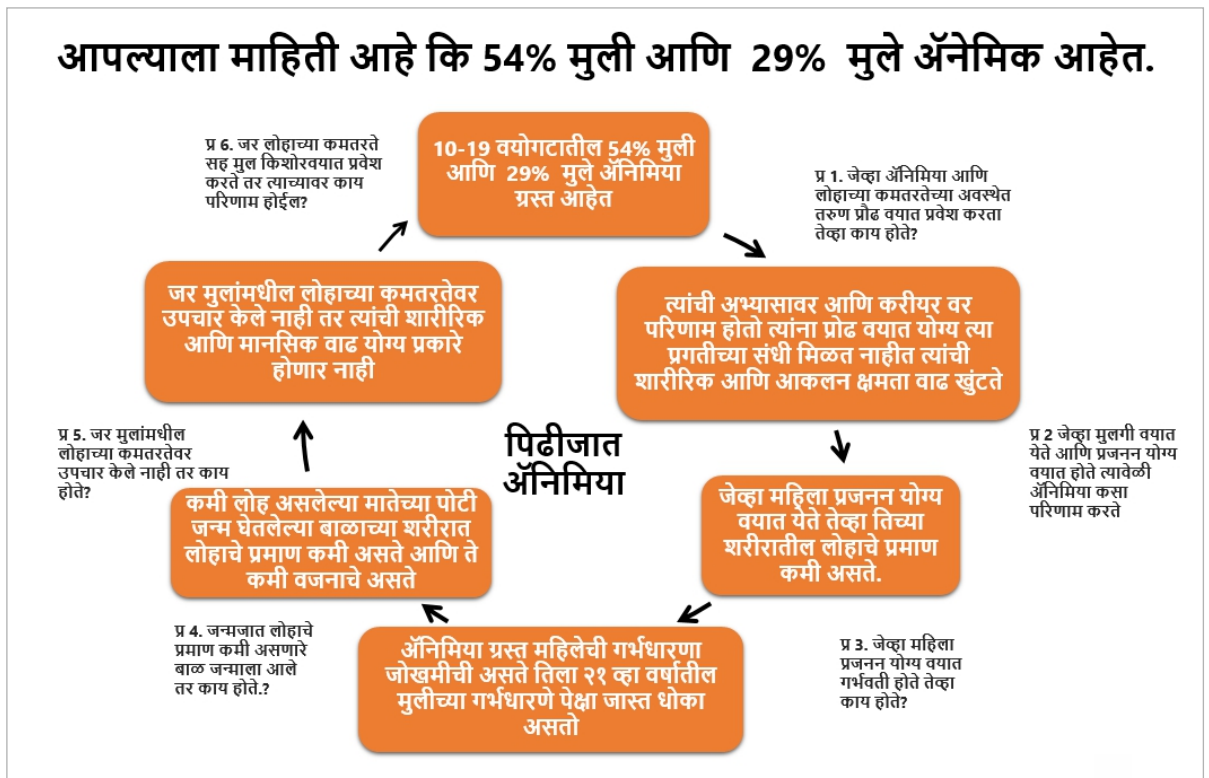
प्रश्न 2: एखादी मुलगी जिच्या शरीरात लोहाची कमी आहे, ती जर प्रजनन वयोगटात आली तर काय होईल?

प्रश्न 3: लोहाची कमतरता असलेली महिला गर्भवती झाली तर काय होते?

प्रश्न 4: लोहाची कमतरता असलेली गर्भवती महिला जेव्हा बाळाला जन्म देते तेव्हा काय होते?

प्रश्न 5: लोहाची कमतरता असलेले बाळ जेव्हा थोडे मोठे होते तेव्हा काय होते?

प्रश्न 6: लोहाची कमतरता असलेले बालक जेव्हा तरुण होते तेव्हा काय होते?





- या चार्ट मध्ये आपण पाहतोय कि जर आपण जीवन चक्राच्या या प्रत्येक टप्प्यावर लक्ष दिले नाही हस्तक्षेप केला नाही तर हे रक्ताच्या कमतरतेचे चक्र असेच सुरु राहून आपणा एक अशक्त आणि बुद्धिहीन देशाची निर्मिती करत आहोत. प्रत्येक किशोरवयीन मातेमध्ये अनीमियाचा प्रभाव कायम असतो. त्यामुळे मातृ मृत्यु, कमी वजनाचे बाळ जन्माला येणे आणि नवजात बाळात अनीमिया असण्याचा धोका अजून वाढत असतो.
- सांगा: आताच आपण अनीमियाच्या कारणांची माहिती घेतली आहे ते जाणून घेतले आहे, तेव्हा आता आपण त्यांना लक्षात ठेवू आणि पुढच्या सत्रात अनीमिया ला प्रतिबंध कसा घालायचा आणि त्यावर उपचार काय आहेत ते पुढच्या सत्रात जाणून घेऊ या
- सहभागींना काही प्रश्न आहेत का ते विचारा आणि त्याचे शंका समाधान करून सत्राचा समारोप करा.

सत्राचा सारांश: स्लाईड/फ्लिप चार्ट 14

- अनीमिया किशोरवयीन मुले आणि मुली दोघांच्या आयुष्यावर प्रभाव टाकते.
- अयोग्य पोषणामुळे होणारा अनीमिया किशोर-किशोरींमध्ये अनीमियाचे एक प्रमुख कारण आहे जे सहज पणे ठीक केले जाऊ शकते.
- अनीमियाचा प्रभाव किशोरवयीन मुलांच्या शिक्षणावर पडतो, आणि त्याचा परिणाम थेट त्यांच्या भविष्यावर होतो.
- किशोरवयीन मुलांच्या पालकांनी अनीमियाचे संकेत आणि लक्षणांना ओळखण्यात सक्षम व्हायला हवे.
- अनीमिया मुक्त मुलेच भविष्यात निरोगी प्रौढ व्यक्ती बनतील.



सत्र 4 | अॅनिमियाचा प्रतिबंध आणि उपचार

उद्देश्य सत्राच्या शेवटी सहभागी:

- अॅनिमियाची तपासणी, उपचार आणि प्रतिबंधाच्या उपायांविषयी जाणतील



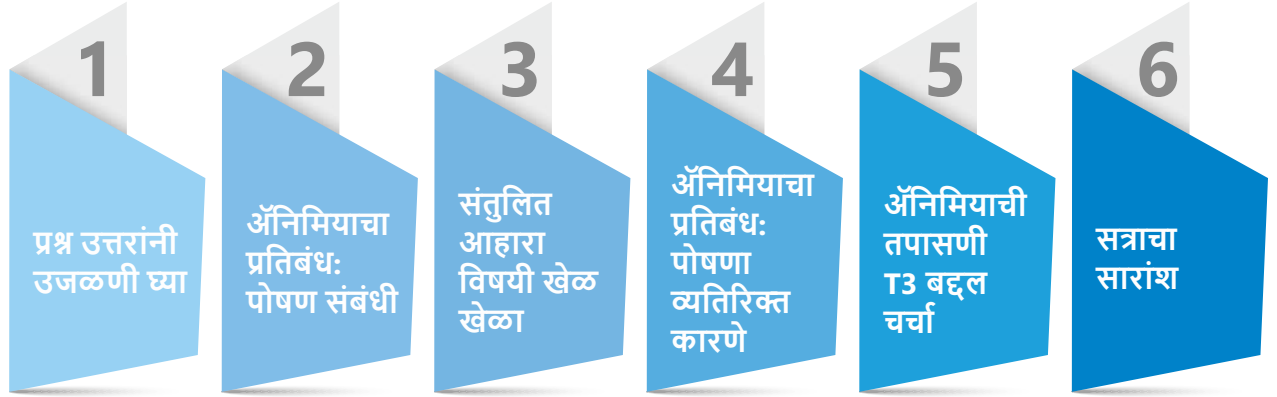
अवधि: 40 मिनिट



कार्यप्रणाली पावरपॉइंट प्रेझेंटेशन, गटकार्य, ग्रुप किज

सामग्री प्रश्नमंजुषा, स्लाईड/फ्लिप चार्ट 4

प्रक्रिया



- आपण खूप सारी माहिती घेतली आहे, चला तर मग एकदा आपण त्याची उजळणी करूया
- माझ्याजवळ तुमच्यासाठी एक प्रश्नावली आहे त्यात १० वाक्ये आहेत तुम्हाला जर ते वाक्य बरोबर आहे असे वाटले तर ते विधान वाचल्यावर तळ हात डोक्यावर ठेवायचा आणि जर चुकीचे असेल तर हात कंबरेवर ठेवा.
- सर्व जणांनी आता उभे रहा.
- आता प्रश्न विचारायला सुरुवात करायची आहे, ज्यांनी चुकीचे उत्तर दिले त्यांना प्रत्येक प्रश्ना नंतर खाली बसावा. जो व्यक्ती शेवटपर्यंत उभा असेल तो आजचा विजेता होईल. तर आता आपण सुरु करू या

स्लाईड 4-6 दाखवा आणि सुरु करा

अॅनिमियाची प्रश्न मंजुषा



खाली दिलेली 10 विधाने वाचा.



जर विधान बरोबर असेल तर डोक्यावर हात ठेवा,



जर विधान चूक असेल तर कमरे वर हात ठेवा.



खालील विधाने वाचा (प्रशिक्षकासाठी सूचना: योग्य उत्तर कंसात दिले आहे)

1. व्हीटामीन सी जेवणातील लोह (आयर्न) मिळवण्यासाठी (अवशोषण/Absorption) शरीराला मदत करते.

(बरोबर) हात ठोक्यावर ठेवा

2. पोट्यात होणारे जंत हे पोषणा व्यातिरिक्त अनीमियाचे एक कारण आहे

(बरोबर) हात ठोक्यावर ठेवा

3. श्वास घेण्याचा आणि अनीमियाचा काहीही संबंध नाही

(चूक) हात कमरेवर ठेवा

शरीरात ऑक्सीजनची कमतरता निर्माण झाली तर व्यक्तीला धाप लागते आणि श्वास घेण्यासाठी त्रास होतो



4. लोखंडाच्या भांड्यांमध्ये जेवण बनवले तर त्यात लोहाचे प्रमाण वाढते.

(चूक) हात कमरेवर ठेवा

वस्तुस्थिती: या गोष्टीचा काहीही पुरावा नाही.



5. अनीमिया गंभीर रूप धारण करे पर्यंत त्याचे कुठलेही संकेत किंवा लक्षणे दिसणार नाही अशी हि शक्यता असते

(बरोबर) हात ठोक्यावर ठेवा

खुपदा सौम्य थकव्या कडे दुर्लक्ष केले जाते



6. अनीमिया झाला तर शरीराची त्वचा काळी पडते

(चूक) हात कमरेवर ठेवा

वस्तुस्थिती: रक्त कमी झाले तर त्वचा फिकट होते.



7. जेवणा सोबत चहा घेतला तर शरीराला लोह (आयर्न) चांगल्या प्रकारे मिळते. (अवशोषण/absorption)

(चूक) हात कमरेवर ठेवा

कुठलही कॅफेनयुक्त पदार्थ शरीरात लोहाचे शोषण होण्यात बाधा आणतो



8. शरीर स्वतः लोह निर्माण करू शकते

(चूक) हात कमरेवर ठेवा

लोह आपल्याला पोषणातून मिळते



9. रक्तस्त्राव झाल्याने अनीमिया होऊ शकतो

(बरोबर) हात ठोक्यावर ठेवा

10. व्यक्तिगत स्वच्छतेचा आणि अनीमियाचा काहीही संबंध नाही

(चूक) हात कमरेवर ठेवा

व्यक्तिगत स्वच्छता आणि साफ सफाई मध्ये साबणाने हात धुण्याचा समावेश होतो, घाणेरड्या हातानी जर काही खाल्ले तर त्याने जंतांचे संक्रमण होण्याचा धोका असतो. आणि त्याने अनीमिया होऊ शकतो





सत्र 4 | अॅनिमियाचा प्रतिबंध आणि उपचार

- टाळ्या वाजवून विजेत्यांचे अभिनंदन करा. सगळ्यांनीच छान उत्तरे दिली, आम्ही काही असेही प्रश्न विचारले ज्यांची चर्चा आपण अजून केली नाहीये
- तर आता या सत्रात आपण पुढील मुद्द्यांवर चर्चा करणार आहोत
 - अॅनिमियाचा प्रतिबंध,
 - अॅनिमियाची तपासणी
 - अॅनिमिया चे उपचार
- सांगा: चला तर जाणून घेऊ पोषणा संबंधी आणि पोषणा शिवाय इतर कारणांनी होणाऱ्या अॅनिमियाचा प्रतिबंध कसा करावा या विषयी.
- सुरुवातीला आपण पोषण संबंधी अॅनिमियाच्या प्रतिबंधा विषयी बोलू.
- तुम्ही मला पुन्हा सांगू शकता का पोषण संबंधी अॅनिमियाची कारणे.
 - अॅनिमियाची पोषण संबंधी कारणे कोणकोणती आहेत?
- चार्ट पेपर वर "पोषण संबंधी कारणे" शीर्षक देऊन त्या खाली उत्तरे लिहा
- जर एखादा मुद्दा सुटला असेल तर त्याला त्यात लिहा (स्लाईड 7)
- स्लाईड 7 लावलेली असू द्या आणि बोर्ड च्या दुसऱ्या बाजूला "पोषणा संबंधी अॅनिमिया चा प्रतिबंध" शीर्षक देऊन त्या खाली अॅनिमियाला प्रतिबंध करण्या साठी एका एका कारणांची चर्चा करा आणि

उत्तरे मिळावा.

- तुमचा चार्ट खालील प्रमाणे तयार होईल
- शेवटी तुम्ही बनवलेला चार्ट दाखवा आणि सारांश सांगा.

स्लाईड/फ्लिपचार्ट 7 पोषण संबंधी कारण	स्लाईड/फ्लिपचार्ट 8 पोषण संबंधी अॅनिमिया चा प्रतिबंध
<ul style="list-style-type: none"> • रोजच्या जेवणात कमी प्रमाणात लोह (आयर्न) असलेले पदार्थ खाणे जसे वडापाव, नुडल्स, रस्त्यावरचे पदार्थ हवाबंद पाकिटात मिळणारे पदार्थ 	<ul style="list-style-type: none"> • रोजच्या जेवणात लोह (आयर्न) असलेले पदार्थ खाणे जसे हिरव्या पालेभाज्या फळे, व्हिटामिन असलेली फळे भाज्या खाणे, हिम लोह असलेले मांस अंडी मासे खाणे.
<ul style="list-style-type: none"> • असंतुलित भोजन: संतुलित आणि पौष्टिक आहाराविषयी माहिती नसणे 	<ul style="list-style-type: none"> • योग्य आणि संतुलित पौष्टिक आहा घेणे
<ul style="list-style-type: none"> • लोह (आयर्न) शोषून घेण्यास मदत करणारे पदार्थ जसे लिंबू, संत्रे, चिंच न खाणे 	<ul style="list-style-type: none"> • लोह (आयर्न) शोषून घेण्यास मदत करणारे पदार्थ जसे लिंबू, संत्रे, चिंच खाणे
<ul style="list-style-type: none"> • लोह (आयर्न) शोषून घेण्यास बाधा आणणारे चहा कॉफी, सोडा यांचे सेवन करणे 	<ul style="list-style-type: none"> • लोह (आयर्न) शोषून घेण्यास बाधा आणणारे चहा कॉफी, सोडा यांचे सेवन न करणे

- याशिवाय दर आठवड्याला शाळेतून दिली जाणारी आय एफ ए ची निळी गोळी जरूर घ्यावी.
- आता आपण IFA च्या निळ्या गोळीबद्दल बोलूया.

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 9 लोह (आयर्न) फॉलिक एसिड (IFA) च्या गोळी विषयी चर्चा करा

- लोह (आयर्न) फॉलिक एसिड (IFA) ची गोळी शरीराला लोह आणि फॉलिक एसिड पुरक आहे.
- दर आठवड्याला आय एफ ए ची एक गोळी जरूर घ्यायला हवी. साप्ताहिक शालेय आरोग्य तपासणी शिबिर तपासणी, उपचार आणि संवादासाठी सर्व शाळांमध्ये आयोजित केले जाते. या वेळी विद्यार्थी-विद्यार्थिनींना या गोळ्या मोफत दिल्या जातात. या गोळ्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या मार्गदर्शनानुसार घ्याव्या.
- आय एफ ए च्या गोळ्या घेतल्यानंतर काही विद्यार्थ्यांना पोट दुखणे, मळमळणे, चक्कर येणे बद्धकोष्ठता किंवा काळी विष्टा होणे या सारख्या मामुली तक्रारी निर्माण होऊ शकतात. अश्यावेळी त्यांनी भरपूर पाणी प्यावे आणि फळे खावी. त्यांना आपल्याला समजवून सांगायचे आहे कि आय एफ ए च्या गोळ्या त्यांच्या विकासासाठी खूप महत्वाच्या आहेत.

लोह (आयर्न) फॉलिक एसिड (IFA) ची अॅनिमिया पासून वाचवणारी गोळी:



10 ते 19 वर्ष वयाच्या किशोरवयीन मुलामुलींसाठी

- शाळेत जाणाऱ्या 10-19 वयोगटातील किशोरवयीन मुलामुलींना शिक्षकांच्या द्वारे एक निळी गोळी दर आठवड्याला दिली जाते.
- 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.

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 10 दाखवा आणि चर्चा करा कि आय एफ ए च्या गोळ्यांचा पूर्ण फायदा मिळण्यासाठी काय करायला हवे.



काय करावे



जेवणानंतर
एक तासाने
गोळी घ्या



पूर्ण गोळी
गिळा



गोळी किमान
एक ग्लास
पाण्यासोबत घ्या



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



स्लाईड/फ्लिप चार्ट 11 दाखवा आणि सांगा कि गोळ्या घेताना काही तक्रारी निर्माण होऊ शकतात. पण या तक्रारी काही काळ राहतात, एकदा गोळीची सवय झाली कि त्या तक्रारी आपोआप नाहीश्या होतात.

आयएफए 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. पोटात दुखणे	गोळी नेहेमी एक ग्लास पाण्यासोबत घ्यावी
5. काळी विष्टा	काहीही करायची गरज नाही, गोळीतील लोह शरीरात शोषले गेल्याचे ते लक्षण आहे.

- दिलेल्या आहाराच्या तक्त्याचा उपयोग करून कुठला आहार मदत करतो आणि तो काश्यातून मिळतो.

आहाराचा तक्ता

स्लाईड/फ्लिप चार्ट 12-13: पोषण आणि अन्नघटकांचा समूह त्या पदार्थाचा आहे जे आपल्या देशात सर्व भागात मिळतात आणि पोषण देतात.

आहार	कशी मदत करतो	कशाच्या माध्यमातून मिळतो
लोह (आयर्न) युक्त आहार 	शरीराला लोह (आयर्न) मिळवून देतात	चणे, कुळीथ चवळीची भाजी किसमिस, बाजरी मेथीची भाजी नाचणी, 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
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

Source: <https://anemiamukt Bharat.info/resources/home#training-tool-kit>



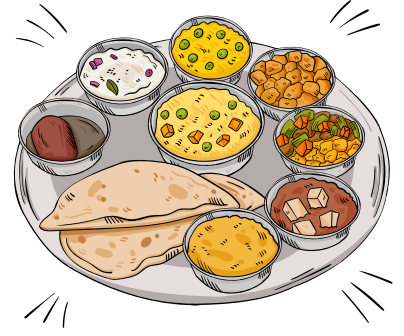
सांगा: आता आपण संतुलित आहारावर एक खेळ खेळू

खेळाचे नाव आहे: संयुक्ताची पार्टी

संयुक्ताचा आज 13 वा वाढदिवस आहे, तिने किशोरावस्थे मध्ये पदार्पण केले आहे म्हणून आपण तिच्यासाठी एक मोठी पार्टी आयोजित करत आहोत.

आपण 5 गट करूया मी प्रत्येक समूहाला एक थाळी दिली आहे. आणि मुलांना आवडणाऱ्या खाद्यपदार्थांची पार्टी पण दिली आहे, ज्यातून तुम्हाला तिच्या पार्टीसाठी पदार्थ निवडायचे आहेत.

कृपया तुम्हाला दिलेल्या थाळीमध्ये ते पदार्थ वाढा जे तुम्हाला संयुक्ताच्या पार्टीमध्ये खाऊ घालायचे आहेत. काय वाढायचे ते ठरवण्यासाठी मी तुम्हाला 6 मिनिट वेळ देत आहे. आणि नंतर त्या वस्तू घेण्यासाठी साठी दिला जाणार आहे ज्या थाळीला सगळ्यात जास्त गुण मिळतील ती थाळी विजेता ठरेल.



तर आता तुम्ही तुम्हाला दिलेली पाटी पहा आणि त्यातील खाण्याचे पदार्थ थाळीमध्ये ठेवा तुमच्या थाळीमध्ये खालील गोष्टी असायला हव्या:

दोन स्टार्टर

दोन चटण्या

दोन सुके पदार्थ

दोन पातळ पदार्थ

दोन तोंडी
लावायचे पदार्थ

दोन सॅलड

दोन गोड पदार्थ

एक थंड पेय/गररम
पेय जसे तुम्हाला वाटेल

तुम्ही या आहारात प्रयोग करण्यास स्वतंत्र आहात, तुमच्या आहाराचे एकूण गुण 200 पर्यंत होऊ शकतो स्पर्धा सुरु करा आणि सहभागींना पदार्थ तपासून पाहू द्या.

वेळ संपला कि घोषणा करा आणि त्यांना त्यांना दिलेल्या कार्डच्या मागे पाहायला सांगा आणि मोजायला सांगा कि त्यांनी किती A, B आणि C मिळवले आहेत.

एकूण गुणांची बेरीज करा आणि जास्तीतजास्त गुण मिळवणाऱ्या टीमचे अभिनंदन करा

प्रशिक्षकासाठी खेळाविषयी सूचना:

प्रत्येक पर्ची पर अंकित किया जाएगा:

प्रत्येक चिठ्ठीवर: A, B आणि C लिहिले जाईल. जेव्हा सहभागींचे काम पूर्ण होईल तेव्हा खाली दिलेला फार्मूला वापरा.

$\#Ax2 + \#Bx5 + \#Cx10 =$ एकूण गुण ।

जर थाळीमध्ये लिंबू ठेवला असेल तर 50 गुण अधिक दिले जातील.

खाली दिलेल्या चिठ्ठ्या बनवा त्यांच्या मागे अस्पष्ट A, B आणि C च्या खुणा करा त्यामुळे तुम्हाला मोजायला सोपे होईल. हे सहभागींना सांगू नका. तुम्ही सगळ्या चिठ्ठ्या तयार करा किंवा केवळ 30 बनवू शकता. ज्यात प्रत्येकी 10 असायला हव्या तुम्ही प्रत्येक पाटीत एक लिंबाची चिठ्ठी टाकायला विसरू नका



सांगा: आपण सगळ्यांनी आपल्या इच्छेनुसार आणि आवडीनुसार थाळी बनवली आहे. अनेकदा तरुणांच्या बाबतीत हे होते ते त्यांच्या आवडीच्या पदार्थाकडे आकर्षित होतात आणि ते निवडून खातात. वास्तविक आईवडील आणि मुलामुलींनी हे जाणून घेणे आवश्यक आहे कि संतुलित आहार हा दीर्घकालीन आरोग्या राखण्यात महत्वाची भूमिका बजावतो.

	स्कोर 10 फूड C	स्कोर 5 फूड B	स्कोर 2 फूड A
1	नाचणीचा डोसा	लच्छा पराठा	फ्रेंच टोस्ट
2	गाजराची कोशिंबीर	स्ट्रॉबेरी/आंबा स्मूथि	चीज पास्ता
3	अंडा करी	इडली	जैम केक्स
4	पालक पनीर	पाणी पुरी	फ्रेंच फ्राय
5	झींग्याचे लोणचे	लिंबू सोडा	डोनट
6	मिक्स वेज करी	भात	चीज मॅकरोनी
7	मेथीचे पराठे	वडापाव	चाय/कॉफ़ी/कोल्ड ड्रिंक/ कोल्ड कॉफ़ी
8	लस्सी/लिंबू पाणी /फ्रूट जूस	उपमा	कूकिज
9	चिकन टिक्का	सँडविच आणि चटणी	चाकलेट पेस्ट्री
10	पॉम्फ्रेट फ्राई	चाऊमीन	पिझ्झा
11	भगर	समोसा	मॅगी नूडल्स
12	पालक पूरी	ढोकळा	सोया चॉप
13	कढी पत्त्याची चटणी	वेजिटेबल बर्गर	पेरी पेरी पॉपकॉर्न
14	भरड धान्याचा उपमा	वेजिटेबल पॅटीस	आंब्याचे आइसक्रीम
15	फ्रेश फ्रूट चाट	फ्रेश फ्रूट जलाटो	वेफ़र्स
16	लिंबू	स्टर फ्राई वेजेटेबल्स	चिल्ली मंचूरियन
17	गाजर/काकडी /टमाटे सॅलड	वेग हक्का नूडल्स	मेयोनीज़
18	शेवगा शेंगाची भाजी	मस्टर्ड सॉस	स्वीट चिल्ली सॉस
19	नारळ आणि डाळीची चटणी	टोमेटो सॉस	चिल्ली एंड कॅरट मेयोनीज़
20	फिश फिंगर	रास्बेरी जॅम	वालनट ब्राउनीज़
21	चिकन हक्का नूडल्स	आंब्याचे लोणचे	कुरकुरे फ्राइड इडली
22	नारळाची बर्फ़ी	कस्टर्ड	जेली



प्रेझेन्टेशन चा उपयोग करा किंवा फ्लिप चार्ट दाखवून पोषणाच्या महत्वा विषयी चर्चा करा.
(स्लाईड/फ्लिप चार्ट 17-18)

अन्न 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 संत्री, पपई, लिंबू इत्यादी



शरीराच्या वाढीला मदत करणारे पदार्थ जे किशोरावस्थेतील मुलामुलींमधीलवाढीला मदत करतात

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



किशोरवयीन मुलामुलींना निरनिराळ्या प्रकारच्या आहाराची गरज असते ज्याने त्यांच्या शरीराच्या विकासासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व प्रकारच्या पोषक द्रव्यांची पूर्तता होऊ शकेल. भारताच्या झेंड्यातील तीन रंग लक्षात ठेवले आणि तसाच तीन रंगाचा आहारात समावेश केला तर ते सहज शक्य होते. आपल्या झेंड्यातील केसरी, पांढऱ्या आणि हिरव्या रंगा सारखेच आहारात केसरी रंगाची फळे, भाज्या, हिरव्या रंगाच्या पालेभाज्या, पांढऱ्या रंगाची धान्ये असा आहार घेतला तर शरीराला उत्तम आणि समतोल आहार मिळेल.

नारंगी रंगाची फळे आणि अन्न पदार्थ



कबोदके, पांढरे पदार्थ जसे दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ



हिरव्या पालेभाज्या



तिरंगा भोजन

माझ्या आजच्या जेवणाच्या ताटाचे सादरीकरण करताना चर्चा करा आणि सारांश सांगा.

- या ताटात दाखवलेले विविध पदार्थ खाल्याने शरीराला निरनिराळे सूक्ष्म आणि मोठी पोषक द्रव्ये मिळत असतात. त्याने आपल्या शरीरातील कुपोषणावर मात करता येते.
- थाळीतील या सर्व पदार्थांमुळे आल्याला सूक्ष्म पोषक द्रव्ये जसे व्हिटामिन, खनिजे, जैविक रसायने, आणि एन्टीऑक्सिडेंट पुरेश्या प्रमाणात मिळत असतात.
- जरी आपल्याला सर्वच सूक्ष्म मूलद्रव्ये मिळत नसली तरी या आदर्श थाळीतून आपल्या शरीराला आवश्यक सूक्ष्म द्रव्ये पुरेश्या प्रमाणात मिळू शकतात.
- पूरक म्हणून आपण काही सूक्ष्म द्रव्ये नियमित घेत असलो तर त्याने इतर पोषक द्रव्यांच्या शोषणास बाधा निर्माण होऊ शकते.
- फोर्टीफिकेशन केलेल्या पूरक गोळ्या, कॅप्सूल किंवा पावडर पेक्षा नैसर्गिक रित्या आहारातून मिळणाऱ्या सूक्ष्म द्रव्यांचे शोषण शरीरात अधिक चांगल्या प्रकारे होत असते.
- सांगा: आपल्याला हे पण माहिती असणे महत्वाचे आहे कि मांस और अंडे या पासून मिळणारे लोह (आयर्न), ज्याला 'हीम-लोह (आयर्न)' म्हटले जाते, हे भाज्यांमधून मिळणाऱ्या लोह (आयर्न), ज्याला 'नॉन-हीम लोह (आयर्न)' म्हटले जाते यापेक्षा अधिक सहजतेने शरीरात शोषले जाते. म्हणून लोह (आयर्न) च्या वनस्पति स्रोतांसोबत में व्हिटामिन सी घेणे महत्वाचे आहे. आपल्या भाज्यांवर लिंबू पिळा. भाज्यांसोबत टमाटे खा.
- चला तर आता आपण अनीमियाच्या पोषण संबंधी बाजू पाहिली आणि हे ही पाहिले कि आता या पोषण संबंधी अनीमियाला कसे थांबवू शकतो.
- आता आपण पोषणा शिवाय अनीमियाची टाळण्यासाठी बोलूया.

**आता मला कोण पुन्हा सांगू शकेल:**

- पोषणा शिवाय अनीमियाची कारणे कोणकोणती आहेत.
- उत्तरांना चार्टवर "पोषणा शिवाय अनीमियाची कारणे" शीर्षक देवून लिहा जसे खाली दिलेल्या चार्ट वर लिहिले आहे.
- एखादा मुद्दा राहत असेल तर तो त्यात लिहा. स्लाईड/फ्लिप चार्ट 19
- "पोषणा शिवाय अनीमियाची कारणे" लिहिलेला चार्ट तसाच राहू द्या आणि याच्या बाजूला "पोषणा शिवाय अनीमियाचा प्रतिबंध लिहा आणि त्याखाली एका एका करणावर चर्चा करून उपाय लिहा.
- आपला चार्ट असा तयार होईल जसा खाली दिला आहे.
- आता तुम्ही बनवलेला चार्ट दाखवा.



स्लाईड/फ्लिप चार्ट 19: पोषणा शिवाय अॅनिमियाची कारणे	स्लाईड/फ्लिप चार्ट 20: पोषणा शिवाय अॅनिमियाचा प्रतिबंध लिहा
<ul style="list-style-type: none"> पाळीच्या काळात होणाऱ्या अति रक्तस्त्रावाने होणारी रक्ताची हानी 	<ul style="list-style-type: none"> ज्या मुलींचीपाळी सुरु झाली आहे त्यांनी मासिक पाळीच्या काळात संतुलित आहार घ्यायला हवा.
<ul style="list-style-type: none"> जंत संक्रमणामुळे शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी होणे. काही चुकीच्या सवयींमुळे शरीरात जंतांचे संक्रमण होण्याचा धोका वाढतो.- व्यक्तिगत स्वच्छतेच्या सवयी जसे नखे वेळोवेळी न कापणे काहीही खाण्यापूर्वी हात न धुणे ज्या ठिकाणी जंतांचे संक्रमण होण्याचा धोका आहे अश्या ठिकाणी खेळणे 	<ul style="list-style-type: none"> जंत संक्रमणाला रोखण्यासाठी एल्बेंडाझोल ची गोळी घ्यावी: भारतात 1-19 वयोगटातील मुलांना आणि किशोरवयीन मुलामुलींना वर्षातून दोनदा जंत नाशक एल्बेंडाझोल च्या गोळ्या निश्चित वेळी दिल्या जातात. दरवर्षी 10 फेब्रुवारी आणि 10 ऑगस्ट या तारखांना ही गोळी देशातील सर्व शासकीय शाळामधून आणि अंगणवाडी केंद्रातून दिली जाते. ही गोळी मोफत असते. पोटातील जंतांचे संक्रमण होऊ नये म्हणून साबणाने हात नेहमी स्वच्छ धुतले पाहिजे. व्यक्तिगत स्वच्छतेची काळजी घेतली पाहिजे. शौचालयाला जाताना पायात चप्पल घालावी, शौचालय स्वच्छ ठेवावे. मातीत खेळायला जाताना चप्पल-बूट घालावे.
<ul style="list-style-type: none"> मुलींचे लहान वयात लग्न आणि त्यांची वारंवार होणारी गर्भधारणा 	<ul style="list-style-type: none"> या शिवाय मुलांचे लग्न 21 व्या वर्षानंतर आणि मुलींचे लग्न 19 वर्षानंतर करावे. त्या पेक्षा कमी वयात करू नये. कमी वयात मुलींचे लग्न केल्यास त्या लवकर गर्भवती होतात, त्याने त्यांना रक्ताच्या कमतरतेने होणारा अॅनिमिया होऊ शकतो.
<ul style="list-style-type: none"> मलेरिया आणि डेंगूचे संक्रमण 	<ul style="list-style-type: none"> मलेरिया पासून बचाव करण्यासाठी मच्छरदाणीचा वापर करावा, लांब बाह्यांचे कपडे घालावे.

काही महत्वपूर्ण वेळी आपले हात साबणाने धुणे आवश्यक आहे. (स्लाईड 21)

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



चला आता जाणून घेऊ अनीमियाच्या तपासणीचे महत्व.

अनीमिया च्या तपासणीने आपल्याला एखाद्या व्यक्तीला अनीमिया आहे कि नाही याची खात्री करता येते. जर असे आपल्याला कळले तर आपण त्या व्यक्तीच्या शरीरातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण सुधारण्यासाठी प्रयत्न करू शकतो. अनीमियाची पातळी किती गंभीर आहे ते कळल्यास त्याप्रमाणे योग्य उपचार केले जाऊ शकतात.



- कोणत्याही किशोरवयीन मुलीला अनीमियाची चिन्हे आणि लक्षणे दिसल्यास, तिने आरोग्य केंद्रात जाऊन तपासणी करून उपचार घ्यावेत.
- सहभागींना T3 कॅम्प/शिबिराची माहिती द्या.

स्लाईड/फ्लिपचार्ट 22: T3 कॅम्प/शिबिर

टेस्ट-ट्रीट-टॉक (T3) हा अनीमिया प्रतिबंधासाठी आयोजित करण्यात येणार कॅम्प लोकांना एकत्र आणणे आणि त्यांच्यात जागरुकता निर्माण करण्याची रणनीती आहे. हा कॅम्प एक दिवसाचा असतो. जो एका निश्चित ठिकाणी निश्चित वेळेवर आयोजित केला जातो. या कॅम्प मध्ये सुमारे 500 लाभार्थींना सेवा दिल्या जातात. कॅम्पच्या स्थानानुसार तो सर्वच लाभार्थी किंवा काही विशेष लाभार्थी जसे गर्भवती महिला, किशोरवयीन मुले असू शकतात.

साधारणतः T3 शिबीर तीन स्तरांवर होते:

1

Test (तपासणी):

डिजिटल
हीमोग्लोबिनोमीटर
(इनवेसिव्ह) चा उपयोग
करून अनीमियाची
तपासणी

2

Treat (उपचार):

लोह (आयर्न)-
फॉलिक एसिड (IFA)
गोळ्या देणे आणि
संदर्भित करणे

3

**Talk (मार्गदर्शन
करणे):**

लोह (आयर्न), प्रोटीन
आणि व्हिटामिन सी यांनी
परिपूर्ण पोषण आणि
आरोग्यदायी जीवनशैली
विषयी सल्ला देणे



मुख्य गोष्टी: T3 कॅम्प/शिबिर बद्दल शिक्षकांना काय सल्ला द्याल

जेव्हा शाळेत T3 कॅम्प/शिबिर आयोजित केले जाते तेव्हा आशा कार्यकर्तींनी शाळेतील शिक्षकांना खालील सल्ला द्यायला हवा:

1. T3 शिबिराच्या वेळी शिक्षकांनी अॅनिमियाच्या तपासणी, उपचार आणि आहाराविषयी सल्ला दिला जातो त्यावेळी मुलांसोबत जायला हवे.
2. डॉक्टरांनी दिलेले प्रिस्क्रिप्शन संबंधित वर्गशिक्षकाला दिले जावे.
3. T3 शिबिरानंतर लगेच पालकांच्या सोबत बैठक करून त्यांना मुलांच्या तपासणीत आढळलेल्या गोष्टीची जसे रक्ताची कमतरता याची माहिती दिली पाहिजे.
4. आईवडिलांना डॉक्टरांनी दिलेले प्रिस्क्रिप्शन सोपवावे आणि त्यांना पुढील तपासणी साठी संदर्भित केलेल्या आरोग्य केंद्रात जाण्यासाठी मार्गदर्शन करायला हवे.
5. IFA दाखवून त्यांना जागरूक करावे आणि जवळच्या आरोग्य केंद्रातून त्या मिळतात याची माहिती द्यायला हवी.
6. बैठकित त्यांना लोह (आयर्न), प्रोटीन आणि व्हिटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ, IFA च्या गोळ्या घेताना काय करावे काय करू नये या सर्व गोष्टींची माहिती द्यायला हवी.
7. आईवडिलांना हेही सांगायला हवे कि पूर्ण उपचार करावे आणि ते पूर्ण झाल्यावर हिमोग्लोबिन किती प्रमाणात सुधारले आहे याची तपासणी जवळच्या आरोग्य केंद्रात करावी.
8. शाळेच्या WIFS नोडल टीचरना त्यांची शाळेतील मुलांच्या तपासणीची स्थिती सांगायला हवी.

सत्राच्या शेवटी, सहभागींना काही प्रश्न असल्यास विचारायला सांगा, त्यांचे शंका समाधान करा

सत्राचा सारांश: स्लाईड/फ्लिप चार्ट 23

- अॅनिमिया पोषण संबंधी पोषणा व्यतिरिक्त इतर कारणांनी होऊ शकतो.
- संतुलित आहार घ्या, लोह (आयर्न) व व्हिटामिन C युक्त खाद्य पदार्थ खा.
- प्रत्येक 6 महिन्यांनंतर कृमि मुक्तिसाठी एलबेंडाझोल ची गोळी घ्यावी.
- साबणाने नियमित हात धुवा आणि इतरही स्वच्छतेच्या सवयी नियमित पाळा.
- आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या सल्ल्यानुसार IFA गोळ्या घ्या.
- मासिक पाळीच्या काळातील अति रक्तस्त्राव एनेमियाला कारणीभूत ठरतो.
- मुलाचे लग्न 21 आणि मुलीचे लग्न 18 वयाच्या आधी करू नये.
- अॅनिमियाच्या प्रतीबंधाने शारीरिक आणि मानसिक क्षमता सुधारते, किशोरवयीन मुलामुलीमध्ये शिक्षणासाठी उत्साह निर्माण होतो, शाळेतील उपस्थिती वाढते, त्यांची त्वचा आणि केस चमकदार आणि स्वस्थ होतात.



सत्रात सगळ्यांनी सक्रिय भाग घेतला त्यासाठी सर्वांचे आभार व्यक्त करा.

आपण आता पर्यंत पहिले:

1. अॅनिमिया म्हणजे काय?
2. अॅनिमिया आपल्या जीवनावर (विशेषतः किशोरावस्थे मध्ये) कसा परिणाम करतो.
3. अॅनिमियाची कारणे काय आहेत.
4. अॅनिमियापासून आपण कसा बचाव करू शकतो आणि उपचार कसे करावे.

आता आपण पुढच्या भागात पाहू कि आपण विद्यार्थी, त्यांचे आई वडील यांच्याशी अॅनिमियाची लक्षणे कशी ओळखायची त्यापासून बचाव कसा करायचा, अॅनिमियाचा उपचार कसा करायचा याविषयी प्रभावीपणे संवाद कसा करायचा.



सत्र 5 | अॅनिमिया विषयी संवाद करणे शिक्षकांकरिता

उद्देश्य सत्राच्या शेवटी सहभागी:

- अॅनिमिया विषयी संवादात त्यांची भूमिका काय असते.
- अॅनिमिया विषयी मुख्य संदेशांची यादी बनवतील.
- अॅनिमिया विषयी संदेश देण्यासाठी उपयुक्त संधी आणि मंच/प्रसंग ओळखू शकतील.
- लोकांशी संवादाची योजना बनवू शकतील.



अवधि: 120 मिनिट 

कार्यप्रणाली चर्चा, सादरीकरण, गट कार्य

सामग्री पावरपॉइंट स्लाईड/फ्लिप चार्ट, चार्ट पेपर, मार्कर, सहभागींसाठी पत्रक

प्रक्रिया 5.1: संवाद (20 मिनिट)



- प्रशिक्षणाच्या दुसऱ्या भागात आपल्या सर्वांचे स्वागत.
- एक शिक्षक म्हणून किशोरवयीन मुलामुलींशी संवाद साधण्यात तुम्ही सगळ्यात जास्त सक्षम आहात
- या सत्रात आपण पाहूया कि शिक्षक या नात्याने तुम्ही अॅनिमिया बदल विद्यार्थ्यांशी आणि त्यांच्या पालकांशी काय आणि कसे बोलायला हवे.
- मागच्या सत्रात आपण अॅनिमिया बदल शास्त्रीय माहिती घेतली आता आपण या सत्रात आपण अॅनिमियाची कारणे, त्याचा प्रतिबंध आणि उपचार याविषयी जनजागृती कशी करावी ते जाणून घेऊ विद्यार्थी आणि पालक यांच्याशी संवादाची संधी कशी मिळवता येईल तेही पाहू.
- आता या सत्रात आपण ते संदेश पाहूया:
 - जे लाभार्थिनां दिले जाणे आवश्यक आहेत.
 - मंच/प्रसंग ज्यांचा उपयोग आपण हे संदेश देण्यासाठी करू शकतो
 - असे प्रश्न ज्यांचा सामना आपल्याला करावा लागू शकतो
- सत्राच्या उद्देश्याविषयी 4 दाखवा किंवा फ्लिपचार्ट चा उपयोग करा



स्लाईड 4 सत्राची उद्दीष्टे

सत्राच्या शेवटी सहभागी:

- अनिमिया विषयी संवादात त्यांना काय भूमिका बजावायची आहे ते सांगू शकतील.
- अनिमिया विषयी विशेष संदेशांची यादी बनवतील.
- अनिमिया विषयी संदेश देण्यासाठी योग्य मंच/प्रसंग ओळखू शकतील.
- योग्य त्या संवाद पद्धतीच्या उपयोगाची योजना बनवतील.

स्लाईड 5-6 दाखवा आणि आधीच्या सत्रांची उजळणी करा

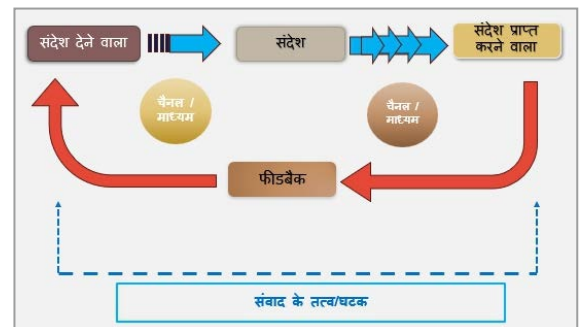
आपला मुख्य उद्देश अनिमिया विषयी पालक आणि विद्यार्थी यांच्याशी संवाद साधण्याचे कौशल्य विकसित करणे हा आहे.

- त्यांना विचारा शिक्षक म्हणून तुम्ही निरनिराळ्या विषयवर विद्यार्थ्यांशी संवाद करत असतात. तर तुमच्या मते संवाद म्हणजे काय?
- अनेक सहभागी उत्तर देतील त्यात प्रामुख्याने संवादाविषयी प्रमुख शब्द जसे विचार, संदेश, चॅनल/माध्यम, प्रेषण करणे/पाठवणे, मिळणे, प्रेषक/संवादकर्ता, रिसेवर/संवाद प्राप्तकर्ता, प्रतिक्रिया/फीडबॅक बोलले जातील.
- या शब्दांना बोर्डवर लिहा आणि त्यांचे बाण काढून संवादाच्या चक्राच्या रूपात लिहा

सांगा: तुम्ही सांगितलेल्या सगळ्या उत्तरांचा एकत्रित विचार करून आपण संवाद म्हणजे काय ते समजून घेऊ:



- एक विचार ज्याला आपण संदेशामध्ये परिवर्तित करून
- एखाद्या माध्यम/चॅनल द्वारा दुसऱ्या व्यक्तीपर्यंत पाठवतो
- तो मौखिक-ऑडियो, दृश्य/visual स्वरूपात असू शकतो
- आणि मग ज्यांना आपण संदेश पाठवला आहे ते आपल्या परीने तो समजून घेतात.

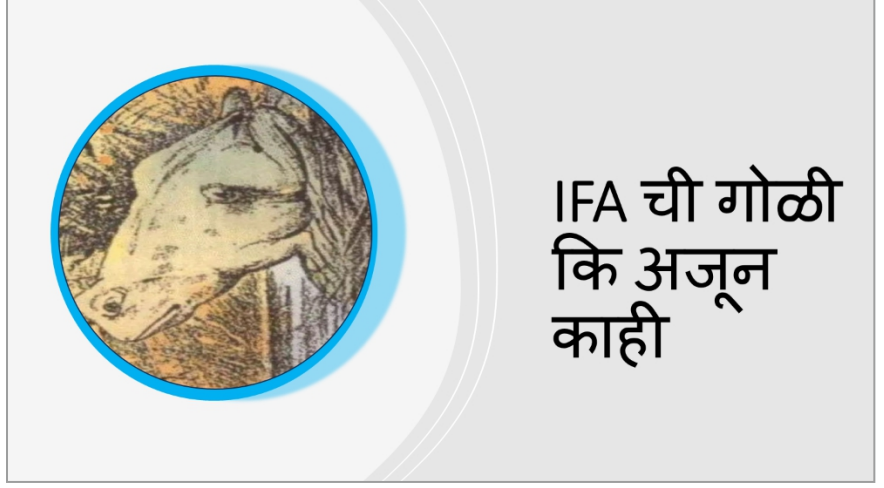


- संवादाचे महत्वाचे तत्व हे आहे कि संदेश प्राप्तकर्ता, संवाद कर्त्याला अभिप्रेत असलेला अचूक अर्थ समजून घेतो.
- म्हणून कुठल्याही संवादाला आपण तोपर्यंत परिणामकारक म्हणू शकत नाही जोपर्यंत प्रेषक/संवादकर्ता आणि रिसेवर/प्राप्तकर्ता दोघांची समज सारखी होत नाही.



**स्लाईड 8 दाखवा /प्लिप चार्ट
बनवा:**

विचारा: या चित्रात तुम्हाला काय दिसते आहे. कुणाला घोडा दिसेल किंवा कुणाला बेडूक दिसेल, कुणाला दोन्ही दिसतील. ज्यांना घोडा दिसला त्यांना तो इतर सहभागींना दाखवायला सांगा ज्यांना तो दिसला नाही. काही जन दिसला म्हणून मान हलवून होकार देतील त्यावर लक्ष



द्या आणि चर्चा करा. आपल्या असे लक्षात येईल कि जेव्हा आपल्याला एखाद्या गोष्टी कडे पाहण्याचा नवीन दृष्टीकोन बदलतो तेव्हा एक नवीन चित्र निर्माण होते. गोळीच्या बाबतीत लोकांचे दृष्टीकोन वेगवेगळे असू शकतात. वर्तन बदलात आपला प्रयत्न नकारात्मक दृष्टीकोनाला सकारात्मक करण्याचा आपला प्रयत्न असावा.

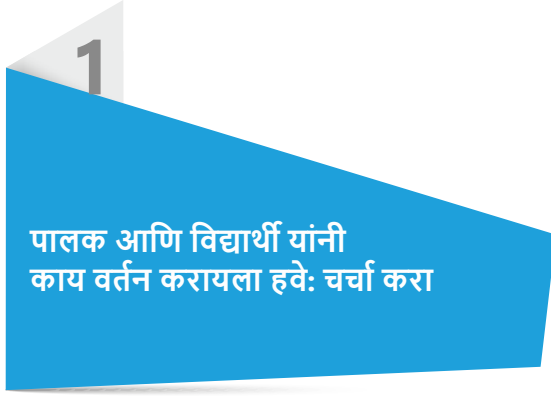
- सांगा: अनेकदा आपला मेंदू चित्र पूर्ण करतो, त्याला काही वेळा अपूर्ण माहिती मिळाली तरी तो संदर्भ घेऊन ती माहिती पूर्ण करतो.
 - हे आपल्या त्या धारणांमुळे होते ज्या आपल्या जन्मापासून वस्तू, लोक आणि घटनां विषयी आपल्या मनात एकत्र झाल्या आहेत.
 - अनेकदा हे हानिकारक ठरू शकते कारण आपला मेंदू पुर्वानुभावा वरून माहिती पूर्ण करून उत्तरापर्यंत पोहचतो.
 - आपण दिलेले संदेशाचा रिसीवर/संदेश प्राप्तकर्त्याने तुमचा संदेश योग्य रीतीने समजून घेतला आहे कि नाही हे जाणून घेण्यासाठी प्रतिक्रिया/फीडबॅक मिळवणे आवश्यक आहे.

या चर्चेनंतर आपण असे म्हणू शकतो कि जेव्हा आपण किशोरवयीन मुले मुली, त्यांचे आई वडील यांच्याशी संवाद करत असतो तेव्हा आपण त्यांच्या उत्तरांकडे लक्ष दिले पाहिजे, त्यांना शांतपणे ऐकायला हवे. त्यांना समजले आहे यावर विश्वास ठेवण्यासाठी प्रतिक्रिया/ फीडबॅक घ्यायला पाहिजे. जेणेकरून त्यांना संदेश स्पष्टपणे कळेल.

किशोरवयीन मुले मुली/आईवडील यांना समजले आहे कि नाही हे जाणून घेण्यासाठी प्रश्न विचारा, संदेश पुन्हा सांगा, आणि विचारा कि हेच तुम्हाला मला विचारायचे होते न?



प्रक्रिया 5.2: संवाद में हमारी भूमिका (20 मिनट)



सांगा कि: आपण पहिल्या भागा पाहिले संवाद म्हणजे काय, आणि संवादाची आवश्यकता का आहे.

- आता या भागात आपण संवादाचे मुख्य कारक किंवा घटक पाहणार आहोत, तुम्ही मला सांगा आपणसंवाद केव्हा करतो.
- उत्तरे मिळावा आणि सांगा: आपण संवाद करतो कारण आपल्याला एखादा विचार व्यक्त करायचा असतो, काहीतरी सांगायचे असते, आणि आपल्याला संवादात सहभागी झालेल्या कडून प्रतिक्रियेची, प्रतिसादाची किंवा त्याने काहीतरी कृती करावी याची अपेक्षा असते.
- आपले एक स्पष्ट लक्ष्य आहे, कि आईवडील, किशोरवयीन मुलामुलींना अनीमियाच्या धोक्याची जाणीव करून देणे आणि त्यांना जागरूक करून अनीमियाला आळा घालण्यासाठी कृती करायला प्रवृत्त करणे.
- तर अनीमियाच्या प्रतीबंधाबाबत काय कशाबद्दल सगळे जागरूक व्हायला हवे आणि त्यांनी काय कार्यवाही करायला हवी?
- उत्तरे मिळावा आणि निष्कर्ष काढा: आपली अपेक्षा आहे कि किशोरवयीन मुलामुलींनी त्यांच्या आईवडिलांनी काही विशिष्ट कृती करावी. तर चला पाहूया आपण काय वर्तन बदल करण्याची अपेक्षा करत आहोत.

स्लाइड 9-10-11 दाखवा /फ्लिप चार्ट हे बनवा

मुलांच्या आईवडिलांनी काय करायला हवे:

- a. घरी बनवलेले पौष्टिक भोजन मुलांनी खावे यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. भोजनात सर्व पाच प्रकारचे अन्न गट असावेत.
- b. IFA ची निळी गोळी नियमितपणे दिली जाते आहे कि नाही या कडे लक्ष देणे. मुलांनी गोळी रात्रीच्या वेळी घ्यायला पाहिजे त्यामुळे त्रास होत नाही, गोळी घेतल्या नंतर चहा कॉफी घेऊ नये.
- c. सहा महिन्यातून एकदा नियमितपणे मुलांना अल्बेडाझोलची गोळी घ्यायला हवी.
- d. जेवण करण्याच्या आधी आणि शौचास जाऊन आल्यानंतर साबणाने हात धुवायला हवे.
- e. व्यक्तिगत आणि शौचालयाच्या साफ सफाई साठी प्रोत्साहन द्या, जसे शौचालयात जाताना चप्पल घालणे, नियमित स्नान करणे.
- f. स्वच्छते साठी पावले उचलावी जसे, साबणाने हाथ धुणे, स्वच्छ पाणी पिणे, स्वच्छ भोजन खाणे इत्यादी.
- g. मुलींना आहारा विषयी सल्ला देणे, विशेषता: मासिक पाळीच्या काळात पोषण घेण्याबद्दल मार्गदर्शन करा.



किशोरवयीन मुलामुलींनी काय करायला हवे:

IFA ची निळी गोळी नियमितपणे घ्यायला हवी. (जेव्हा जेव्हा शाळेतून मिळेल किंवा आरोग्य कर्मचारी आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्यावी)

- जेवण करण्याच्या आधी आणि शौचास जाऊन आल्यानंतर साबणाने हात धुवायला हवे
- व्यक्तिगत आणि शौचालयाच्या साफ सफाई, जसे शौचालयात जाताना चप्पल घालणे, नियमित स्नान करणे यांचे पालन केले जाते आहे हे पहा.
- सल्ल्या नुसार जंत नाशक गोळ्या खा. प्रत्येक सहा महिन्याला एक गोळी खावी.
- योग्य प्रमाणात पौष्टिक भोजन करा.

वर्तन बदलाच्या पायऱ्या: तुम्ही त्यांना योग्य क्रमाने लावू शकता का?
TRY OUT प्रयत्न करणे
KNOWLEDGE & SKILLS माहिती आणि कौशल्य
MAINTAIN नियमितपणे करणे
AWARENESS जागरूकता
SUSTAIN आत्मसात करणे
DESIRE इच्छा
REPEAT पुन्हा करणे

सहभागींना विचारा: जेव्हा आपण आपले वर्तन बदलतो तेव्हा तुम्हाला काय वाटते आपले वर्तन आपण तत्काळ बदलतो का? कि आपण काही टप्प्यांना पार करत जातो? काही उत्तरे मिळवा आणि मग त्यांना स्लाईड/ फ्लिप चार्ट 12 दाखवा वर्तन बदलाच्या या पायऱ्या आपल्याजवळ या स्लाईड वर लिहिल्या आहेत. मला त्यांना योग्य क्रमाने लावायचे आहे आणि त्यासाठी तुमच्या मदतीची आवश्यकता आहे. जेव्हा सर्व पायऱ्या योग्य क्रमाने लावल्या जातील तेव्हा सर्वांचे अभिनंदन करा. तर चला आता आपण पाहूया या पायऱ्या चढत व्यक्ती आपल्या व्यवहारात बदल करून कसे आदर्शवत

स्लाईड / फ्लिप चार्ट 13 दाखवा आणि चर्चा करा: व्यवहार बदलच्या एका पायरी वरून दुसऱ्या पायरी कडे लोक कसे मार्गक्रमण करतात ते आपण पाहू.

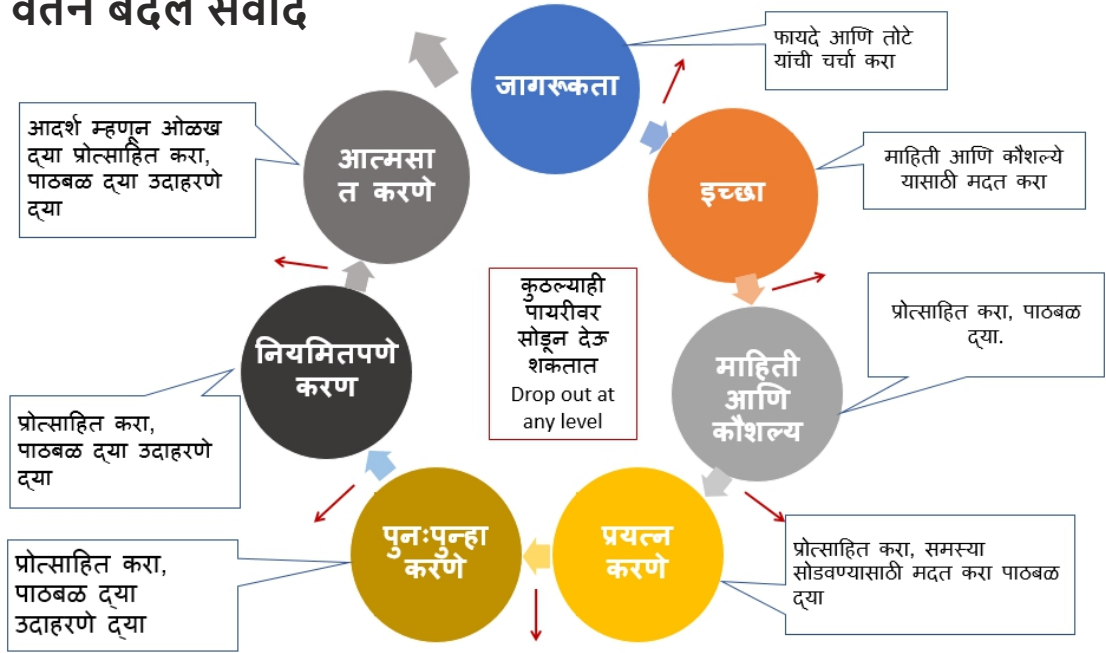
वर्तन बदलाची प्रक्रिया





स्लाईड / फ्लिप चार्ट 14 दाखवा आणि चर्चा करा: एका शिक्षकाने वर्तन बदलाच्या या पायऱ्या बदल कश्या प्रकारे संवाद करण्याची आवश्यकता आहे.

वर्तन बदल संवाद



आता विचारा: मुलामुलींचे पालक आणि विद्यार्थी आणि विद्यार्थिनी हे वर्तन बदलाच्या कुठल्या टप्प्यावर आहेत हे जाणून घ्यायची का आवश्यकता आहे?

आता सांगा कि समाजामध्ये निरनिराळे लोक असतात, आणि ते व्यवहार बदलाच्या वेगवेगळ्या स्तरांवर असतात, जेव्हा आपण पालकांशी आणि मुलांशी बोलतो तेव्हा आपल्याला कळते कि ते वर्तन बदलाच्या कुठल्या स्तरावर आहेत, त्याप्रमाणे त्यांच्याशी आपण संवाद साधू शकतो.

स्लाईड / फ्लिप चार्ट 15 दाखवा आणि सहभागींना सांगा: जेव्हा आपल्याला विद्यार्थ्यांना संदेश द्यायचे असतील तेव्हा आपल्याला खालील तीन गोष्टीपैकी एका पेक्षा अधिक गोष्टींची आवश्यकता असेल

त्यांना कुठल्या मुद्द्यावर माहिती/ज्ञान द्यायचे आहे

त्यांनी मिळालेल्या माहितीचा उपयोग करण्यासाठी प्रोत्साहित करा

माहितीचा उपयोग कसा करायचा याविषयी त्यांना सल्ला द्या

स्लाईड / फ्लिप चार्ट 16: चला तर आपण हे करून पाहू..., मी एक दोन स्थिती तुम्हाला सांगतो/सांगते तुम्ही मला सांगा तुम्ही काय कराल.

स्लाईड / फ्लिप चार्ट 17: स्थिती वाचा आणि उत्तर विचारा- वर्तन बदलाच्या कोणत्या टप्प्यात व्यक्ती आहे?



सत्र 5 | अंनिमिया विषयी संवाद करणे शिक्षकांकरिता

- तर चला सुरु करूया.

स्थिती 1	स्थिती 2	स्थिती 3
<p>तुमच्या श्रुती नावाच्या विद्यार्थिनीचे गुण सतत कमी कमी होत चालले आहेत. तुम्ही तिच्या आईवडिलांशी बोलले आणि त्यांना श्रुतीची अंनिमियाची तपासणी करायचा सल्ला दिला आणि नियमितपणे IFA गोळ्या देण्याविषयी सुचवले. श्रुतीच्या आईवडिलांनी असे करण्यास नकार दिला कारण त्यांना वाटते कि हा एक मोठा घोटाळा आहे आणि औषध बनवणाऱ्या कंपनीला पैसे मिळावे म्हणून हे सांगितले जाते आहे.</p>	<p>टेबल टेनिस मध्ये अनेक करंडक जिंकलेला राज आजकाल वर्गात उदास बसलेला असतो. त्याचे मित्र म्हणतात कि त्याला आता कुणाबरोबर राहणे आवडत नाही. जेव्हा तुम्ही राजच्या आईला सांगितले कि राजला लोहाच्या गोळ्या द्या, तेव्हा त्यांनी सांगितली कि त्यांनी गोळ्या दिल्या होत्या पण त्याने राजला बद्धकोष्ठता झाली म्हणून त्यांनी त्याला गोळ्या देणे बंद केले.</p>	<p>करण आणि नसीर खूप चांगले मित्र आहेत, नसीर तुमच्या जवळ आला आणि त्याने सांगितले कि करण आजकाल खूप सुस्त असतो, कदाचित त्याच्या शरीरतीत लोहाची कमतरता झाली असावी. नसीर करणाला ह्या समस्येत मदत करण्यासाठी तुमची परवानगी घायला आला आहे. त्याला त्याचा टिफिन रोज करणला देण्याची इच्छा आहे. तो तुम्हाला विनंती करतो कि तुम्ही करणच्या आईवडिलांना लोहाच्या (आयर्न) गोळ्यांविषयी सांगावे.</p>

उत्तर कुंजी: (स्लाइड / फ्लिपचार्ट 17)

- स्थिती 1 श्रुतीचे आई बाबा दुसऱ्या पायरीवर आहेत. त्यांना लोहाच्या गोळी विषयी माहिती आहे पण त्यांच्या मनात काही गैरसमज आहेत. त्याच्याशी चर्चा करून आणि त्यांना योग्य आणि अचूक माहिती देवून त्यांच्या मनातील शंकांचे निरसन करू.
- स्थिती 2 राजची आई चौथ्या पायरीवर आहे पण वॉईट अनुभव आल्याने तिने त्या वर्तनापासून दूर गेली आहे, तिला IFA च्या गोळ्या योग्य प्रकारे घेण्याविषयी अधिक मार्गदर्शन करण्याची गरज आहे. तुम्ही तिला आय एफ ए गोळ्यांच्या फायद्यांची माहिती द्यायला हवी सोबत सौम्य दुष्परिणाम काय असतात याविषयी सांगून, त्या परिस्थितीत काय करायला हवे ते सांगायला पाहिजे.
- स्थिती 3 नसीर IFA गोळी त्याच्या मित्राला देण्यासाठी प्रोत्साहित करतो आहे म्हणजेच त्याच्या वर्तनात बदल झाला आहे. नसीर चा उपयोग अन्य विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शक म्हणून एक आदर्श म्हणून केला जाऊ शकतो. आणि तो करणचा पिअर होऊन त्याला प्रभावित करून मदत करू शकतो. करण हा व्यवहार परिवर्तनाच्या पहिल्या टप्प्यावर आहे. त्याला माहितीची गरज आहे. त्याआपण त्याला माहिती द्यायला सुरुवात करायला हवी आणि त्याला गोळी घेण्यासाठी प्रोत्साहित करायला हवे.



सांगा: खूप छान, आता तुम्ही सर्वजण विद्यार्थी आणि त्यांचे पालक यांच्याशी संवाद करण्यास सक्षम झाले आहात. आतापर्यंत आपण तुमचा प्रतिसाद घेऊन योग्य संदेश काय द्यावा याविषयी बोललो. या भागात आपण हेही पाहिले कि आपण आपली उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी कसे माहिती देऊन, प्रोत्साहित करून आणि सल्ला देऊन लोकांशी खालील मुद्यावर कसा संवाद करतो

स्लाईड / फ्लिप चार्ट 19

- सुरक्षित आणि योग्य संतुलित आहार सुनिश्चित करा.
- आयएफएची निळी गोळी आठवड्याला घ्या.
- नेहेमी हात साबण आणि पाण्याने धुवा.
- व्यक्तिगत स्वच्छता ठेवा.
- एल्बेंडाझोलची गोळी दर सहा महिन्याला घ्या.
- मुलींनी योग्य आहार आणि आयएफएच्या गोळ्या घेऊन पाळीच्या काळात होणारी रक्तहानी भरून काढा.

पुढच्या भागात आपण ते संदेश पाहूया जे देणे आवश्यक आहे सोबत हे संदेश देण्यासाठी कुठले मंच आणि संधी उपयुक्त आहेत त्यांची माहिती घेऊया.



प्रक्रिया 5.3: संवादासाठी संदेश (80 मिनिट)



- सांगा: आता आपण प्रशिक्षणाच्या अंतिम टप्प्यात आलो आहोत. यात आपण पाहणार आहोत कि आपल्याला जे संदेश द्यायचे आहे ते कोणते आहेत आणि आपण ते कसे देऊ शकतो,
- स्लाइड /फ्लिप चार्ट 20 -25 दाखवा त्यावर चर्चा करा.
- स्लाइड /फ्लिप चार्ट 26 -28 चा उपयोग करून IEC साधने दाखवा किंवा उपलब्ध साधनांच्या प्रती दाखवा आणि त्यांना ही साधने कशी मदत करतात ते समजावून सांगा.
- शिक्षकाच्या रुपात काम करताना आपल्याला किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना अॅनिमिया नियंत्रणासाठी संदेश देण्यासाठी कुठले मंच, संधी किंवा कार्यक्रम असतात ज्यांचा उपयोग होऊ शकतो. त्यांची यादी बनवता येईल का? आपण कुठेल कार्यक्रम करत असतो? सहभागींकडून उत्तरे मिळावा.
- सूची अशी असू शकते:

अॅनिमियाचे संदेश देण्यासाठी योग्य मंच आणि संधीची यादी

सामुहिक संवादाच्या संधी

समूह संवाद
विद्यार्थ्यांना प्रार्थनेच्या वेळी संबोधित करणे
कार्यक्रमांच्या वेळी समयोचित संदेश देणे
हेल्थ क्लब, स्पोर्ट्स क्लब आणि विशेष दिनांच्या वेळी संदेश देणे
Have a Bring Back the Red (not rose but blood) Day शाळेत साजरा करणे
क्रीडा स्पर्धांच्या वेळी पोस्टर लावणे
कथांचे नाट्यरूपात सादरीकरण करणे
संगीत वर्गात संदेशावर आधारित गाणी तयार करणे
कविता चित्रकला स्पर्धा यांचे आयोजन करणे
शाळेच्या मासिकात एनेमिया या विषयावर लेख कविता प्रसिद्ध करणे
शालेय पाठातून एनेमियाच्या संदेशांचा समावेश करणे





सांगा: या निर्णया मंचावरून आपण विद्यार्थ्यांसोबत संवाद करून संदेश देवू शकतो. जेव्हा आपण एखाद्या समूहाशी संवाद करत असतो तेव्हा आपल्याजवळ निश्चित उद्देश असणे आवश्यक आहे ज्याने आपल्याला आपला संदेश देण्यासाठी होतो. उदाहरणार्थ आपल्या कार्यक्रमाचा विषय पोषण असेल तर आपला उद्देश असतो कि विद्यार्थ्यांना शरीराची लोहाच्या आवश्यकतेची पूर्तता करण्यास योग्य पोषण देणाऱ्या आहाराची माहिती देणे.

- स्लाइड / फ्लिप चार्ट 30 दाखवा जेव्हा आपण समूहाला संदेश देत असतो तेव्हा आपण खालील गोष्टीचे पालन करणे आवश्यक असते. कुणाला काही प्रश्न आहे का ते विचार आणि त्यांना काही गतीविधी करायला सांगा.

समूह संवादाचे नियोजन

• काय करावे

- विषय निवडा (उदा.: पोषण)
- उद्देश ठरवा (उदा.: शरीरातील लोहाचे प्रमाण वाढवणाऱ्या पदार्थांची मुले नावे सांगतील)
- विषयावर संदेश तयार करा (उदा.: काय खावे, कसे खावे, कधी खावे)
- कार्यक्रम ठरवा (उदा.: शब्द शोध, प्रश्नमंजुषा, कला स्पर्धा, नाटक)
- प्रतिसाद मिळवा (उदा.: एक प्रतिसाद कॉर्नर बनवा त्यांना तिथे त्याचे प्रश्न किंवा त्यांच्या लक्षात राहिलेले संदेश लिहायला सांगा, किंवा गुगल फॉर्म बनवून त्यावर त्यांच्या लक्षात राहिलेल्या संदेशावर टिक करायला सांगा)

• सावधानता :

- एकावेळी अनेक विषय घेऊ नका: पोषण मध्ये जंतनाशन सामील करू नका
- संदेशात सातत्य असावे-सर्व साधनांमध्ये एक सारखा संदेश असावा



- शिक्षकांना विचारा कि त्यांच्या पाठांच्या नियोजनात ते अनीमिया विषयक संदेश कसे सामील करू शकतील.
- स्लाइड / फ्लिप चार्ट 31 दाखवा आणि सांगा कि माझ्या जवळ काही उदाहरणे आहेत ज्यातून आपण पाठांच्या नियोजनात अनीमिया विषयक संदेश कसे सामील करता येतील ते पाहता येतील.
- सहभागींची चार गटात विभागणी करा, एकाच विषयाचे शिक्षक एका गटात येतील असे पहा. प्रत्येक गटाला अनीमिया विषयक संदेश आपल्या पाठात सामील करण्याची दोन उदाहरणे तयार करायला सांगा. तुम्ही हँड आउट # 1 संदेश सारणीचा संदर्भ घेऊ शकता.

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 32

शालेय अभ्यासक्रमातील पाठात अनीमिया चा समावेश



- त्यांना समूहात काम करण्यासाठी 10 मिनिट वेळ द्या. आणि सादरीकरणासाठी 2 मिनिट द्या.
- सर्व सादरीकरण पूर्ण झाल्यावर सहभागींचे त्यांच्या उत्तम कार्य बदल अभिनंदन करा. सादरीकरणावर

शालेय अभ्यासक्रमातील पाठात अॅनिमिया चा समावेश

थीम	विषय	अॅनिमिया विषयक संदेश कसा सामील करता येईल त्याचे उदाहरण
किशोरावस्थेतील एनेमिया	भाषा आणि व्याकरण	क्रियापद योग्य जागी लिहून वाक्ये बनवा, सारांश लिहा, उद्गारवाचक वाक्ये, प्रश्नार्थक वाक्ये लिहा या सर्व कृतींमध्ये एनेमियाच्या उदाहरणांचा समावेश केला जाऊ शकतो
	गणित	गणितातील उदाहरणात एनेमियाची उदाहरणे वापरता येतील जसे जेवणासोबत चहा घेणाऱ्या मुलांची संख्या, जेवणासोबत कोक पिणारे किती जेवतांना लिंबू पाणी पिणारे किती जन या आलेखात दिसत आहेत. पुढील प्रश्नांची उत्तरे द्या..१. किती मुलांच्या शरीरात लोहाचे कमी प्रमाणात शोषण होईल? किती मुलांनी लोह शोषणास प्रोत्साहित करणारे पदार्थ आहारात घेतले?
	जीवशास्त्र	खालील अन्न गट पहा : त्यातून लोहाचे शोषण करण्यास मदत करणारे पदार्थ निवडा.
	समाज शास्त्र	नकाशातील असे प्रदेश दाखवा जिथे ऑक्सिजन गरज पूर्ण करण्यासाठी जास्त हिमोग्लोबिन गरज आहे.

चर्चा करा त्यांच्या मुद्द्यांना अधोरेखित करा. त्यांना सांगा कि सगळ्या उदाहरणांची यादी तयार करा आपल्या इतर शिक्षक मित्रांशी शेअर करा.

- हँडआउट 1: संदेश सारणी/सूची, हँडआउट 3: विद्यार्थ्यांसाठी क्रियाकलाप आणि IEC साहित्य सामायिक करा.

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 33: समारोप

सारांश:

या 5 व्या सत्रात आपण 3 भागात पाहीले कि

1. संवादाची व्याख्या करणे आणि लोकांच्या धारणा काय असते.
2. अॅनिमिया विषयक संवादात आपली भूमिका
3. संवादासाठी संदेश, IEC (माहिती, शिक्षण आणि संवाद) साधने आणि त्यांचा उपयोग, समूह संवाद, संदेश देण्यासाठी योग्य मंच आणि आपल्या पाठात आपण संदेश कसे सामील करून घेऊन शकतो.

सत्राचा समारोप:

- सहभागींना त्यांना काही प्रश्न आहेत का ते विचारा आणि त्यांच्या शंकांचे समाधान करा
- हँडआउट 2: सहभागींना "वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न" प्रदान करा.
- एक चांगले प्रशिक्षण सत्र आयोजित केल्याबद्दल सहभागींचे आणि आयोजकांचे आभार माना.
- शेवटी मूल्यमापन आणि फीडबॅक फॉर्म द्या आणि सत्राचा समारोप करा.



शिक्षकांना दिसलेले संकेत आणि लक्षणे

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले	संदेश
<ul style="list-style-type: none"> शाळेत कमी गुण मिळत असतील डोकेदुखी/चक्कर येणे या कारणांनी तो/ती शाळेत वारंवार अनुपस्थित राहत असेल अभ्यास योग्य प्रकारे करत नसेल शाळा सोडून देत असेल थोड्या श्रमाने धाप लागत असेल मासिक पाळीच्या समस्या असतील 	<p>जर तुम्हाला हे संकेत आणि लक्षणे दिसली तर त्याला अॅनिमिया झालेला असू शकतो.:</p> <ul style="list-style-type: none"> थकवा, अशक्तपणा सुस्ती, खेळण्यात आणि अभ्यासात लक्ष न लागणे कामात मन लागत नाही ध्यान लावणे कठीण जाते फीकट त्वचा बेशुद्ध होणे चक्कर येणे तहान वाढणे हृदयाचे ठोके असामान्य गतीने वाढणे श्वास वेगाने चालणे साँसों का तेज चलना पोटरीत वेदना होणे थोड्या श्रमाने धाप लागणे नखे तुटणे नखे पांढरी दिसणे चेहरा आणि पाय सुजणे केस गळणे वारंवार संक्रमण होणे, आजारी पडणे
<p>अभ्यासात: विद्यार्थी</p> <ol style="list-style-type: none"> लक्ष नसणे सारखे गैरहजर राहणे परीक्षेत कमी गुण मिळणे 	<p>जर एखादे आईवडील किंवा घरातील पालक यांनी सांगितले कि मुलगा/मुलगी सारखे शाळेला अनुपस्थित राहतात कारण ते शाळेत जाण्याने खूप थकून जातात आणि नेहमी आजारी राहतात. त्यांच्यातील ऊर्जा/स्फूर्ती कमी होते, आकादाचीत त्यांना अॅनिमिया/रक्त कमी झालेले असू शकते. आणि जेव्हा मूले अभ्यासात लक्ष देऊ शकत नाही तेव्हा ते अर्थातच त्यांना गुणही कमी मिळतात.</p>
<p>खेळ आणि अन्य कार्यक्रम</p> <ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थी विद्यार्थिनी खेळायला बाहेर जात नाही खेळाच्या आणि अन्य स्पर्धांमध्ये भाग घेत नाही. 	<p>जर एखादे आई बाबा मुलं शारीरिक व्यायाम देणाऱ्या खेळामध्ये भाग घेत नाही काहीतरी बहाणे करत राहतात, अन्य मुलांसोबत खेळायला जात नाही, शाळेत, घरी खेळात आणि इतर कार्यक्रमांचे भाग घेण्याबाबत निरुत्साही असतात. तेव्हा ते अॅनिमियाचे संकेत असतात. अॅनिमिया मूले मुलांच्या अंगात शक्ती राहत नाही आणि ते सुस्त आणि अशक्त होतात.</p>
	<p>किशोरावस्था अशी अवस्था आहे ज्यात लहान मुलाचा विकास तरुणांमध्ये होत असतो. याकाळात बुद्धी आणि शरीराचा विकास अतिशय वेगाने होत असतो. आणि हाच योग्य काल आहे अॅनिमिया मुक्त होण्यासाठी पावले उचलण्याचा. पोषण, शिक्षण आणि IFA गोळ्यांचा अभाव किशोरवयीन मुलांच्या शरीरात लोह (आयर्न) ची कमतरता त्यांना अॅनिमिया च्या दुष्ट चक्रात ढकलते. किशोरवयीन मुलींच्या विकासाच्या काळाबरोबरच गर्भावस्थेच्या काळाच्या पहिल्या टप्प्यात आणि गर्भावस्थेच्या काळात लोह (आयर्न) योग्य प्रमाणात सेवन आवश्यक आहे.</p>



हीमोग्लोबिन काय असते??

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले

रक्तातील हिमोग्लोबिनची माहिती

संदेश

रक्तात हीमोग्लोबिन नावाचे एक प्रोटीन असते ज्याचे काम शरीरातील सर्व भागात ऑक्सिजन नेण्यात मदत करणे हे आहे. शरीरात लोहाच्या कमतरतेने हिमोग्लोबिन प्रमाणही कमी होते, हेच कारण आहे कि लोह (आयर्न) की कमतरतेने अॅनिमिया होतो. व्हिटामिन बी 12 फोलेट, कमी होणे हे पण एक अॅनिमिया होण्याचे महत्वाचे कारण आहे.

लोह (आयर्न) काय असते?

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले

लोह (आयर्न) बदल माहिती

संदेश

आपल्या शरीराला बाहेरच्या स्त्रोतांपासून लोह (आयर्न) मिळवण्याची आवश्यकता असते. कारण शरीर ते स्वतः बनवू शकत नाही. लोह (आयर्न) हे त्या घटकां मधल्या घटकांपैकी एक आहे जे शरीराच्या सर्व भागांना ऑक्सीजन पोचविण्यासाठी मदत करते. शरीराचे कार्य चालण्यासाठी आणि वाढण्यासाठी उर्जेची आवश्यकता असते, हि उर्जा शरीरातील सर्व अवयव योग्य प्रकारे काम केले कि मिळते जे ऑक्सीजन वर अवलंबून असते.

अॅनिमिया काय आहे?

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले

अॅनिमियाची व्याख्या

संदेश

- आपल्या शरीरातील लाल रक्त पेशींमध्ये हिमोग्लोबिन असते. ते एक प्रकारचे प्रोटीन आहे. त्यात लोह असते. जे फुफ्फुसातून ऑक्सिजन घेऊन शरीरारतील सर्व अवयवांना पोहचवते.
- कधीकधी आपल्या शरीरातील लोहाचे प्रमाण जरूरीपेक्षा कमी होते त्या परिस्थितीत शरीरातील सर्व अंगांना योग्य प्रमाणात ऑक्सिजन पोहचवला जाऊ शकत नाही.
- जेव्हा हिमोग्लोबिनमधील लोहाचे प्रमाण कमी होते त्या अवस्थेला अॅनिमिया म्हणतात.

किशोरावस्थे मध्ये अॅनिमिया चा प्रभाव कसा पडतो?

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले

किशोरावस्थे मध्ये अॅनिमिया चा प्रभाव

संदेश

किशोरवयीन मुलांच्या वाढीतील सगळ्यात मोठा अडसर लोह (आयर्न) च्या कमतरतेमुळे होणारा अॅनिमिया आहे. किशोरावस्थे मध्ये वेगाने वाढ होत असते आणि रक्ताचे प्रमाणही वाढते त्या प्रमाणात शरीराला लोह (आयर्न) ची आवश्यकता पण अधिक प्रमाणात असते.

कोण कोणत्या कारणांनी अॅनिमिया होतो

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले

अॅनिमियाची पोषण संबंधी आणि पोषणा शिवाय इतर कारणे

संदेश

अॅनिमियाची पोषण संबंधी आणि पोषणा शिवाय इतर कारणानी होतो

अॅनिमिया पोषण संबंधी

पोषणा शिवाय इतर कारणे संबंधी अॅनिमिया

- लोह युक्त आहार न घेणे: वडापाव, नुडल्स, रस्त्यावर मिळणारे खाद्यपदार्थ पॅक केलेले नाश्याचे पदार्थ इत्यादी, असे कमी लोह असलेले पदार्थ खाणे.
- संतुलित आणि पौष्टिक आहाराची माहिती नसणे. अनेक किशोरवयीन मुलांना आपल्या संतुलित आहारात प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फॅट युक्त पदार्थ, फळे, फळभाज्या, पालेभाज्या यांचा योग्य प्रमाणात समावेश असावा याची माहिती नसते.
- शरीरात लोहाचे शोषण (Absorption) योग्य प्रकारे होत नाही, त्यासाठी लिंबू संत्री, मोसंबी या सारखे पदार्थ आहारात घेतले जात नाही.
- लोहाच्या शोषणास अवरोध करणारे पदार्थ खाणे, जसे चहा कॉफी, सोडा कॅल्शियम (जसे दुध) आहारासोबत घेणे.
- मासिक पाळी: मुलींना मासिक पाळी सुरु झाल्यावर योग्य प्रमाणात पौष्टिक आहार जर मिळाला नाही तर त्यांच्या शरीरातील लोहाचे प्रमाण गंभीररीत्या कमी होते.
- पोटात जंत होणे: योग्य प्रकारे व्यक्तिगत पोटात जंत झाल्यास ते शरीरातील रक्त शोषतात त्याने लोहाची कमतरता निर्माण होते
- मुलींचे कमी वयात लग्न केल्यास लवकर गर्भधारणा होते, तसेच वारंवार गर्भधारणा होते त्याने रक्ताची कमतरता निर्माण होते.
- मलेरिया आणि डेंगू



पोषण संबंधी अॅनिमिया ला कसे रोखू शकतो.

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले

पोषण संबंधी अॅनिमियाला रोखण्याचे उपाय

संदेश

पोषण संबंधी अॅनिमियाला रोखणे

- दर आठवड्याला आय एफ ए ची एक गोळी जरूर घ्यायला हवी. साप्ताहिक शालेय आरोग्य तपासणी शिबिर तपासणी, उपचार आणि संवादासाठी सर्व शाळांमध्ये आयोजित केले जाते. या वेळी विद्यार्थी-विद्यार्थिनींना या गोळ्या मोफत दिल्या जातात. या गोळ्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या मार्गदर्शनानुसार घ्याव्या.
- आय एफ ए च्या गोळ्या घेतल्यानंतर काही विद्यार्थ्यांना पोट दुखणे, मळमळणे, चक्कर येणे बद्धकोष्ठता किंवा काळी विष्टा होणे या सारख्या मामुली तक्रारी निर्माण होऊ शकतात. अश्यावेळी त्यांनी भरपूर पाणी प्यावे आणि फळे खावी. त्यांना आपल्याला समजवून सांगायचे आहे कि आय एफ ए च्या गोळ्या त्यांच्या विकासासाठी खूप महत्वाच्या आहेत.
- आहारात लोहाचे शोषण करणारे व्हिटामिन सी युक्त लिंबू, संत्री, आवळे पेरू यांचा समावेश करावा.
- आहारासोबत चहा कॉफी सारखे लोहाच्या शोषणास बाधा आणणारे पदार्थ घेऊ नये.
- मासिक पाळीच्या काळात मुलींनी अतिरिक्त सावधानता बाळगावी आणि संतुलित पोषक आहार घ्यावा.

पोषणा शिवाय इतर कारणाने होणारा अॅनिमिया ला कसे रोखू शकतो

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले

पोषणा शिवाय इतर कारणाने होणारा

संदेश

अॅनिमियाला रोखाण्याचे उपाय

- जंत संक्रमणाला रोखण्यासाठी एल्बेंडाझोल ची गोळी घ्यावी: भारतात 1-19 वयोगटातील मुलांना आणि किशोरवयीन मुलांमुलींना वर्षातून दोनदा जंत नाशक एल्बेंडाझोल च्या गोळ्या निश्चित वेळी दिल्या जातात. दरवर्षी 10 फेब्रुवारी आणि 10 ऑगस्ट या तारखांना ही गोळी देशातील सर्व शासकीय शाळामधून आणि अंगणवाडी केंद्रातून दिली जाते. ही गोळी मोफत असते.
- पोटातील जंतांचे संक्रमण होऊ नये म्हणून साबणाने हात नेहमी स्वच्छ धुतले पाहिजे. व्यक्तिगत स्वच्छतेची काळजी घेतली



	<p>पाहिजे. शौचालयाला जाताना पायात चप्पल घालावी, शौचालय स्वच्छ ठेवावे. मातीत खेळायला जाताना चप्पल-बूट घालावे.</p> <ul style="list-style-type: none">• ज्या मुलींची मासिक पाळी सुरु झाली आहे त्यांनी विशेष काळजी घ्यावी, संतुलित आहार घ्यावा.• या शिवाय मुलांचे लग्न 21 व्या वर्षानंतर आणि मुलींचे लग्न 18 वर्षानंतर करावे. त्या पेक्षा कमी वयात करू नये. कमी वयात मुलींचे लग्न केल्यास त्या लवकर गर्भवती होतात, त्याने त्यांना रक्ताच्या कमतरतेने होणारा अनीमिया होऊ शकतो.• मलेरिया पासून बचावासाठी मच्छरदाणीचा वापर करावा.
--	--

संतुलित आहार अनीमिया पासून बचावात कशी मदत करतो.

मुद्दा

<p>शिक्षकांना काय समजले</p> <p>संतुलित आणि पोषण युक्त आहार काय आहे.</p>	<p>किशोरावस्थ शारीरिक विकास शारीरिक परिपक्वते साठी एक महत्वपूर्ण काळ आहे, या काळात अनीमिया ला दूर ठेवण्यासाठी लोह (आयर्न) युक्त भोजन करायला हवे. असा आहार त्यांच्या शरीराच्या पोषणासाठी आवश्यक पोषक तत्व (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, मेद (फैट), व्हिटामिन आणि खनिज (मिनरल) देतो.</p> <p>संतुलित आहार खाण्याचा अर्थ आहे कि रोजच्या जेवणात त्यांनी विभिन्न प्रकारचे खाद्य पदार्थ जसे डाळी, पोळी भाकरी भात हिरव्या पालेभाज्या स्थानिक फळे, दुध यांचे सेवन करायला हवे,</p> <p>अनीमिया पासून बचाव करण्यासाठी योग्य अहातात पुढील गोष्टी लक्षात ठेवायला हव्या.</p> <ol style="list-style-type: none">1. लोह (आयर्न) युक्त भोजन करा: असा आहार शरीराला आवश्यक लोह पुरेश्या प्रमाणात देतो. त्यात चणे, कुळीथ चवळीची भाजी, किसमिस, बाजरी, मेथीची भाजी, नाचणी, कमळ काकडी, अंडी, कोंबडीचे यकृत, यांचा समावेश असावा.2. प्रोटीन युक्त आहार असावा: प्रोटीन शरीरात हिमोग्लोबिन बनवण्याचे आणि वाढवण्याचे काम करते. पनीर अंडी बाजरी, गव्हाचे पीठ, दुध, सोयाबीन मासे, मसूर डाळ, शेंगा, चिकन हे प्रोटीन चे मुख्य स्त्रोत आहेत.3. फोलेट युक्त आहार घ्या: फोलेट युक्त आहार लाल रक्त पेशी वाढवण्यास मदत करतो. कटला मासे, बिन्स, राजमा, सोयाबीन,
--	--



पालक, वाल, मोहरीची भाजी, बित, आंबे या सगळ्यातून फोलेट मिळते.

- लोहाच्या अवशोषण करण्यास मदत करणारे पदार्थ जसे मास, मासे आणि समुद्रातून मिळणारे खाद्य पदार्थ यात हिम लोह असते. त्याच बरोबर व्हिटामिन सी असणारे लोह (आयर्न) वाढवणारे पदार्थ म्हणजेच आवळा लिंबू, संत्रे, पेरू, कैरी, बटाटे आणि इतर कंद फळे, चवळीची भाजी, मोड आलेली धान्ये, शेवग्याच्या शेंगा, मोसंबी, हिरव्या भाज्या पत्ता कोबी, फुलकोबी यांचा आपल्या आहारात उपयोग करायला हवा.

काही गोष्टींची विशेष काळजी घ्यावी.

- घरचे ताजे जेवण करायला हवे.
- मुलांना रस्त्यावर मिळणारे पदार्थ खाऊ देऊ नये.
- आहारात प्रीझेर्व्हेटीव्ह मिसळल्याने त्यातील पोषक द्रव्ये नष्ट होतात. हवाबंद खाण्यात ते नेहमी असतात.
- पॅक फूड जसे चिप्स फ्रेंच फ्राईज नुडल्स किंवा अन्य प्रक्रिया केलेले अन्न पदार्थ कमी प्रमाणात खायला पाहिजे कारण त्यातील पोषक द्रव्ये नष्ट झालेली असतात. त्यात असलेल्या प्रीझेर्व्हेटीव्ह मुळे शरीरातील लोहाच्या शोषणास बाधा निर्माण होते.

जे लोक मासाहार करतात त्यांनी आपल्या आहारात मांस, कलेजी, झिंगे, खेकडे चिकन यांचा समावेश करायला हवा.

कृमि संक्रमण / पोटात जंतू झाल्याने अॅनिमिया कसा होतो?

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले

कृमि संक्रमणाने अॅनिमिया कसा होतो हे जाणून घेणे

संदेश

जेव्हा आपण अनवाणी चालतो घाणेरड्या हातांचा उपयोग करतो आणि घाणेरडे पाणी आणि भोजन खातो त्याने आपल्या शरीरात कृमि /जंतू प्रवेश करतात. त्यालाच कृमि संक्रमण म्हटले जाते. हे जंतू आंघोळी कृमि शरीरात प्रवेश करतात आणि ते आपण खाल्लेल्या अन्नावर जगतात. ते शरीरातील सर्व पोषक द्रव्ये शोषून घेतात. आणि त्यामुळे आपल्या शरीराला पोषण मिळत नाही आणि अॅनिमिया होतो. या शिवाय हुक वर्म सारखे कृमि लहान आतड्यांमध्ये जातात आणि तेथे रक्त शोषून घेतात त्याने शरीरात रक्ताची कमतरता निर्माण होते.



कृमि नाश केल्याने अॅनिमियापासून बचाव कसा होतो?

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले	संदेश
कृमी नाशानाचे उपाय	<p>कृमिनाश केल्याने शरीरातील कृमिंची संख्या कमी होते आणि रक्त कमी होत नाही. त्याने अॅनिमियापासून बचाव होतो.</p> <ul style="list-style-type: none">• कृमि संक्रमणाच्या उपचार आणि प्रतिबंधासाठी दर सहा महिन्यात एकदा जंतनाशक एलबेंडाझोल गोळ्या घेणे महत्वाचे आहे.• दर 6 महिन्याने एक जंतनाशक गोळी एलबेंडाझोल 400mg शासनाकडून शाळेत मुलांना दिली जाते.• ज्या मुली शाळेत जात नाही त्यांना या गोळ्या अंगणवाडी केंद्रातून दिल्या जातात

कृमिच्या संक्रमणा पासूनकसा बचाव करता येतो

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले	संदेश
कृमीच्या संक्रमणापासून बचाव करण्याचे उपाय	<p>कृमि संक्रमणाचा प्रतिबंध करण्यासाठी व्यक्तिगत स्वच्छतेवर आणि पर्यावरणीय स्वच्छते कडे प्रत्येक व्यक्तीने लक्ष दिले पाहिजे, स्वच्छता ठेवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे.</p> <ol style="list-style-type: none">1. व्यक्तिगत स्वच्छता जसे साबणाने हात धुणे, आणि पर्यावरणीय स्वच्छताही महत्वपूर्ण आहे.2. अनवाणी पायातून संसर्ग होतो म्हणून मातीत खेळायला जातात [पायात चप्पल घालावी. शौचालयाच्या आसपास खेळू नये. शौचालयात जाताना चप्पल वापरावी.3. सर्वांनी शौचालयाचा उपयोग केला पाहिजे. खुल्या जागेत शौचास जाऊ नये.4. शौचालयास जाऊन आल्यावर साबणाने हात धुवावे, स्वयंपाक करतांना, जेवण करण्यापूर्वी, शौचास जाऊन आल्यावर, बाळाची/लहानमुलांची शी धुतल्यानंतर साबण आणि पाण्याने हात स्वच्छ धुवायला हवेत.5. नखे लहान ठेवावी, आणि साफ ठेवावी.6. खाण्यापूर्वी भाज्या आणि फळे स्वच्छ धुवावी7. स्वच्छ पाणी प्यावे त्याने इतर संक्रमणापासून आणि आजारापासून बचाव करण्यास मदत होते.



साबणाने हात धुणे का आवश्यक आहे.

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले	संदेश
साबणाने केव्हा आणि कसे हात धुवावे	<p>हात धुणे सोपे असते आणि संक्रामक किटाणूनां पसरण्यापासून थांबवण्याचा तो एक उत्तम उपाय आहे. महत्वपूर्ण वेळी साबणाने हात धुतल्याने अॅनिमियापासून बचाव होतो. हात धुतल्याने हे सुनिश्चित होते कि कुठलाही जीवाणू शरीरात प्रवेश करण्यापूर्वी नष्ट होतो. आणि शरीरात कृमी संक्रमण होत नाही.</p> <p>जेवण करण्यापूर्वी, स्वयंपाक करण्यापूर्वी, जेवण वाढण्यापूर्वी, शौचालयात जाऊन आल्यावर आणि बाळाची शी धुतल्यावर साबणाने हात धुवावे.</p> <p>हात धुण्याच्या पाच पायऱ्या आहेत:</p> <ol style="list-style-type: none">1. आपल्या हातांना स्वच्छ पाण्याने ओले करा आणि साबण लावा2. हातांना एकमेकांवर घासून चांगला फेस निर्माण करा हाताचे तळवे, आणि पाठीमागे, बोटं, बोटंचा मधला भाग नखं सगळीकडे फेस लावा घासा3. आपल्या हातांना कमीत कमी 20 सेकंद घासा4. हातांना स्वच्छ पाण्याने धुवा5. आपल्या हातांना स्वच्छ टॉवेलने कोरडे करा <p>जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार ही प्रकिया 40-60 सेकंद करायला हवी.</p>

मासिक पाळी अॅनिमियावर कसा प्रभाव टाकते?

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले	संदेश
मासिक पाळी आणि अॅनिमिया	<ul style="list-style-type: none">• मासिकपाळीच्या काळात होणाऱ्या अतिरिक्त स्त्राव आणि पोषणाचा अभाव यामुळे मुलींना अॅनिमिया होण्याचा धोका अधिक असतो.• पाळीच्या काळात महिला आणि मुलींच्या शरीरात रक्ताची कमतरता निर्माण होऊ शकते त्याची भरपाई चांगले पोषण देऊन करायला हवी.

मलेरिया आणि डेंगू सारख्या संक्रमणावर नियंत्रण ठेवणे

मुद्दा

शिक्षक की मुख्य समझ	संदेश
मलेरिया आणि डेंगू सारख्या संक्रमणावर नियंत्रण ठेवणे	<p>मलेरिया मुळे अॅनिमिया होऊ शकतो कारण त्याने व्यक्तीच्या शरीरातील रक्ताची हानी होते म्हणून आपल्या आसपास डास होणार नाही याची काळजी घ्यावी. नेहमी लांब बाह्यांचे कपडे घालावे.</p>



अनिमियाचा उपचार कसा केला जातो. IFA च्या गोळ्या काय आहेत.

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले	संदेश
IFA च्या गोळ्या अनिमियाला रोखण्यासाठी कश्या मदत करतात.	किशोरवयीन मुलेमुली जो आहार रोज घेत असतात त्याने त्यांची लोह लोह (आयर्न) ची वाढलेली गरज पूर्ण करू शकत नाही. IFAची गोळी पूरक म्हणून काम करते (supplement). IFAची गोळी शरीरात हिमोग्लोबिन बनवण्यात आणि अनिमिया चा प्रतिबंध करण्यात मदत करते. अनिमिया ला थोपवल्यास मुलांच्या शारीरिक आणि मानसिक क्षमतेत सुधारणा होते. त्यांच्यात उर्जा निर्माण होते आणि ते शैक्षणिक कार्यात रस घेतात आणि त्यांची क्षमता वृद्धीगत होते. शाळेतील हजेरी वाढते त्यांची त्वचा आणि केस चमकदार होतात

IFA गोळ्या घेण्याचा योग्य मार्ग कोणता आहे?

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले	संदेश
IFA गोळी घेण्याची योग्य पध्दत	दर आठवड्याला एक IFA ची निळी गोळी घेतली पाहिजे. जेवणानंतर 2 तासाने गोळी घ्यायला हवी, पूर्ण गोळी पाण्यासोबत गिळावी. गोळी घेतल्यानंतर एक ग्लास पाणी प्यावे. आणि नंतर एक तास चहा कॉफी या सारखी पेये पिऊनये गोळी तोडायची नाही. चघळायची नाही किंवा चावायची नाही. जर मुलाला जर बरे नसेल तर दुसऱ्या दिवशी गोळी द्यावी. शक्य असेल तर हि गोळी रात्री देण्याचा सल्ला देण्यात येतो त्याने उल्टी होणे किंवा मळमळणे या सारख्या समस्यां जाणवत नाही.

IFA गोळीचे काही दुष्प्रभाव आहेत का?

मुद्दा

शिक्षकांना काय समजले	संदेश
IFA गोळीचे काही दुष्प्रभाव	IFA ची गोळी घेतल्यानंतर बद्धकोष्ठता, पोटात दुखणे, पोट खराब होणे, शौचाचा रंग काळसर होणे, यासारखे दुष्प्रभाव दिसू शकतात, ते तात्पुरते असतात. गोळीची सवय झाल्यावर नाहीसे होतात. जर ते तसेच राहिले तर डॉक्टरांना दाखवावे.



अॅनिमिया म्हणजे काय?



अॅनिमिया एक अशी स्थिती आहे ज्यात रक्तातील लाल पेशींची संख्या कमी होते किंवा त्या पेशीतील हिमोग्लोबिन चे प्रमाण कमी होते. हे मुख्यता महिला आणि मुलांवर प्रभाव टाकते. जेव्हा शरीरातील अवयव आणि उतीपर्यंत ऑक्सीजन नेण्यासाठी पुरेसे होमोग्लोबीन नसते त्यावेळी अॅनिमिया होतो.

अॅनिमिया ची कारणे काय आहेत?

अॅनिमिया पोषण संबंधी

- लोह युक्त आहार न घेणे: वडापाव, नुडल्स, रस्त्यावर मिळणारे खाद्यपदार्थ पॅक केलेले नाश्याचे पदार्थ इत्यादी, असे कमी लोह असलेले पदार्थ खाणे.
- संतुलित आणि पौष्टिक आहाराची माहिती नसणे. अनेक किशोरवयीन मुलांना आपल्या संतुलित आहारात प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फॅट युक्त पदार्थ, फळे, फळभाज्या, पालेभाज्या यांचा योग्य प्रमाणात समावेश असावा याची माहिती नसते.
- शरीरात लोहाचे शोषण (Absorption) योग्य प्रकारे होत नाही, त्यासाठी लिंबू संत्री, मोसंबी या सारखे पदार्थ आहारात घेतले जात नाही.
- लोहाच्या शोषणास अवरोध करणारे पदार्थ खाणे, जसे चहा कॉफी, सोडा कॅल्शियम (जसे दुध) आहारासोबत घेणे.

पोषणा शिवाय इतर करणे संबंधी अॅनिमिया

- मासिक पाळी: मुलींना मासिक पाळी सुरु झाल्यावर योग्य प्रमाणात पौष्टिक आहार जर मिळाला नाही तर त्यांच्या शरीरातील लोहाचे प्रमाण गंभीररीत्या कमी होते.
- पोटान्त जंत होणे: योग्य प्रकारे व्यक्तिगत पोटात जंत झाल्यास ते शरीरातील रक्त शोषतात त्याने लोहाची कमतरता निर्माण होते
- मुलींचे कमी वयात लग्न केल्यास लवकर गर्भधारणा होते, तसेच वारंवार गर्भधारणा होते त्याने रक्ताची कमतरता निर्माण होते.
- मलेरिया, डेंगू

मुलांमध्ये लोह (आयर्न) ची कमी झाल्यावर काय होते?

ज्या मुलांच्या शरीरात लोह (आयर्न) कमी प्रमाणात असते

- ते विसराळू होतात
- त्यांचे शाळेत/वर्गातील दैनिक कामात लक्ष लागत नाही
 - शाळेत वारंवार अनुपस्थित राहतात
 - अभ्यासात लक्ष लागत नाही
 - परीक्षेत कमी गुण मिळतात
- शारीरिक दृष्ट्या सुदृढता राहत नाही
- कार्यक्षमता कमी होते.



- आकलनशक्ती मर्यादित होते
 - कुठल्याही गतीविधीत भाग घेत नाहीत
 - उदास राहतात
 - शाळा सोडणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे प्रमाण वाढते.
- मुलींची मासिक पाळी उशिरा येते.
- अनीमिया असल्याने संसर्ग लवकर होतो.

माझ्या मुलाला अनीमिया आहे हे कसे कळेल?

जर तुमचा मुलगा मुलगी शाळेतील कार्यक्रमांमध्ये किंवा वर्गाच्या कार्यात भाग घेण्यात उत्साह शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या उत्साह दाखवत नाहीत, शाळेत मार्क कमी मिळत असतील, शाळेत अनुपस्थित राहत असतील थकलेले दिसत असतील तर तुम्ही त्यांची अनीमियाची तपासणी करायला हवी.

खालील संकेतावरून आपल्याला कळू शकते कि मुलाला अनीमिया असू शकतो का? असे संकेत दिसले कि त्याची तपासणी करायला हवी.

- शाळेत कमी गुण मिळत असतील
- डोकेदुखी/चक्कर येणे या कारणांनी तो/ती शाळेत वारंवार अनुपस्थित राहत असेल
- अभ्यास योग्य प्रकारे करत नसेल
- शाळा सोडून देत असेल
- थोड्या श्रमाने धाप लागत असेल
- मासिक पाळीच्या समस्या असतील

अनीमिया चे संकेत आणि लक्षणे काय आहेत?

अनीमिया ची लक्षणे

- थकवा, अशक्तपणा
- सुस्ती, खेळण्यात आणि अभ्यासात लक्ष न लागणे
- कामात मन लागत नाही
- ध्यान लावणे कठीण जाते
- फीकट त्वचा
- बेशुद्ध होणे चक्कर येणे
- तहान वाढणे
- हृदयाचे ठोके असामान्य गतीने वाढणे
- श्वास वेगाने चालणे साँसों का तेज चलना
- पोटरीत वेदना होणे
- थोड्या श्रमाने धाप लागणे
- नखे तुटणे
- नखे पांढरी दिसणे
- चेहरा आणि पाय सुजणे
- केस गळणे
- वारंवार संक्रमण होणे, आजारी पडणे



आम्ही घरी चांगला आहार घेतो तरी मुलांना अॅनिमिया का होतो?



अन्नपदार्थांचे निरनिराळे समूह आहेत त्यात कार्बोहायड्रेट कार्बोहाइड्रेट, फॅट, प्रोटीन आदींचा समावेश होतो. जेव्हा लोह (आयर्न) कमतरता निर्माण होते आणि अधिक लोह (आयर्न) युक्त खाद्य पदार्थ भोजन घेण्याची गरज निर्माण होते. त्याशिवाय लोहच्या (आयर्न) पूरक वापरता येतात. उदाहरणार्थ जेवण झाल्यावर लगेच चहा कॉफी घेतली तर लोहाचे शोषण होण्यात बाधा निर्माण होते तेच जर लिंबू जेवणात घेतला किंवा साधे लिंबू पाणी जेवणानंतर घेतले तर त्याने लोह शोषून घेण्यात शरीराला मदत होते. म्हणून काही वेळा जरी भोजन हे स्वास्थ्य देणारे असले तरी त्यातून लोह मिळत नसेल तर अॅनिमिया होऊ शकतो .

तरुणामधील अॅनिमियाला कसे थोपवता येईल?

पोषण संबंधी अॅनिमियाला रोखणे

- किशोरवयीन मुलामुलींनी नेहमी संतुलित आहार घ्यायला हवा.
- दर आठवड्याला आय एफ ए ची एक गोळी जरूर घ्यायला हवी . साप्ताहिक शालेय आरोग्य तपासणी शिबिर तपासणी, उपचार आणि संवादासाठी सर्व शाळांमध्ये आयोजित केले जाते . या वेळी विद्यार्थी-विद्यार्थिनींना या गोळ्या मोफत दिल्या जातात. या गोळ्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या मार्गदर्शनानुसार घ्याव्या.
- आय एफ ए च्या गोळ्या घेतल्यानंतर काही विद्यार्थ्यांना पोट दुखणे, मळमळणे, चक्कर येणे बद्धकोष्ठता किंवा काळी विष्टा होणे या सारख्या मामुली तक्रारी निर्माण होऊ शकतात. अश्यावेळी त्यांनी भरपूर पाणी प्यावे आणि फळे खावी. त्यांना आपल्याला समजवून सांगायचे आहे कि आय एफ ए च्या गोळ्या त्यांच्या विकासासाठी खूप महत्वाच्या आहेत.
- आहारात लोहाचे शोषण करणारे व्हिटामिन सी युक्त लिंबू, संत्री, आवळे पेरू यांचा समावेश करावा.
- आहारासोबत चहा कॉफी सारखे लोहाच्या शोषणास बाधा आणणारे पदार्थ घेऊ नये

मासिक पाळीच्या काळात मुलींनी अतिरिक्त सावधानता बाळगावी आणि संतुलित पोषक आहार घ्यावा.

- जंत संक्रमणाला रोखण्यासाठी एल्बेंडाझोल ची गोळी घ्यावी: भारतात 1-19 वयोगटातील मुलांना आणि किशोरवयीन मुलामुलींना वर्षातून दोनदा जंत नाशक एल्बेंडाझोल च्या गोळ्या निश्चित वेळी दिल्या जातात. दरवर्षी 10 फेब्रुवारी आणि 10 ऑगस्ट या तारखांना ही गोळी देशातील सर्व शासकीय शाळामधून आणि अंगणवाडी केंद्रातून दिली जाते. ही गोळी मोफत असते.
- पोटातील जंतांचे संक्रमण होऊ नये म्हणून साबणाने हात नेहमी स्वच्छ धुतले पाहिजे. व्यक्तिगत स्वच्छतेची काळजी घेतली पाहिजे. शौचालयाला जाताना पायात चप्पल घालावी, शौचालय स्वच्छ ठेवावे. मातीत खेळायला जाताना चप्पल-बूट घालावे.
- ज्या मुलींची मासिक पाळी सुरु झाली आहे त्यांनी विशेष काळजी घ्यावी, संतुलित आहार घ्यावा.
- या शिवाय मुलांचे लग्न 21 व्या वर्षानंतर आणि मुलींचे लग्न 18 वर्षानंतर करावे. त्या पेक्षा कमी वयात करू नये. कमी वयात मुलींचे लग्न केल्यास त्या लवकर गर्भवती होतात, त्याने त्यांना रक्ताच्या कमतरतेने होणारा अॅनिमिया होऊ शकतो.
- मलेरिया पासून बचावासाठी मच्छरदाणीचा वापर करावा.



लोहाच्या (आयर्न) कमतरतेने होणाऱ्या अॅनिमियाचा उपचार सहजतेने करता येतो का?

होय, लोहाच्या (आयर्न) कमतरतेमुळे होणाऱ्या अॅनिमियाचा उपचार सहजतेने करता येतो. चांगला लोह युक्त आहार आणि IFA च्या गोळ्या देऊन अॅनिमियाचा उपचार केला जातो.

अॅनिमिया फक्त मुलींनाच होतो का?

नाही, अॅनिमिया मुले आणि मुली दोघांना होऊ शकतो, पण मुलींना अॅनिमिया होण्याची शक्यता जास्त असते कारण मासिकपाळीच्या काळात रक्त स्त्रावाने त्यांच्या शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी होत असते. या शिवाय जर मुली पुरेसा आहार घेत नसतील तर त्यांच्या शरीरातील लोहाचे प्रमाण मुलांच्या तुलनेत कमी होण्याची शक्यता अधिक असते. कमी वयात होणारे लग्न आणि गर्भधारणा हे देखील मुलींमध्ये अॅनिमिया होण्याचे कारण आहे.

पोटातील जंत अॅनिमियाला कसे कारणीभूत ठरतात?

अॅनिमिया चा सगळ्यात जास्त संबंध हा हुक वर्म शी आहे जो बाधित व्यक्तीच्या लहान आतड्यात राहतो. तो व्यक्तीच्या आतड्याला चिकटतो आणि व्यक्तीच्या रक्तावर जिवंत राहतो. त्यामुळे जे लोक योग्य आहार घेत नाही किंवा लोहाचे प्रमाण कमी असलेला आहार घेतात त्यांना या हुक वर्म मुळे नुकसान होते.

साबणाने हात धुणे आणि अॅनिमिया यांचा काय संबंध आहे.

आपल्याला माहित आहे कि हुक वर्म आपल्या शरीरातील लहान आतड्यात जातात आणि तिथे ते आतड्यांना चिकटून बसतात आणि आपले रक्त शोषून पोट भरतात, हे हुक वर्म शरीरात आपल्या शरीरात घाणेरेडे हात, भोजन आणि असुरक्षित पाणी यांच्या माध्यमातून जात असतात. म्हणून आपण अशुद्ध भोजन खाणे टाळले पाहिजे, तसेच घाणेरेड्या हातांनी जेवण करू नये, असुरक्षित पाणी पिऊ नये. तसेच जेवण बनवण्याच्या आधी जेवण करायच्या आधी, साबणाने हात धुतले तर आपण अॅनिमिया नष्ट करण्याच्या दिशेने टाकलेले महत्वाचे पाउल आहे.

मी मुलाला होणारे कृमी संक्रमण एक्से थांबवू शकतो

कृमि संक्रमणाचा प्रतिबंध करण्यासाठी व्यक्तिगत स्वच्छतेवर आणि पर्यावरणीय स्वच्छते कडे प्रत्येक व्यक्तीने लक्ष दिले पाहिजे, स्वच्छता ठेवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे.

- व्यक्तिगत स्वच्छता जसे साबणाने हात धुणे, आणि पर्यावरणीय स्वच्छताही महत्वपूर्ण आहे.
- अनवाणी पायातून संसर्ग होतो म्हणून मातीत खेळायला जातात [पायात चप्पल घालावी. शौचालयाच्या आसपास खेळू नये. शौचालयात जाताना चप्पल वापरावी.
- सर्वांनी शौचालयाचा उपयोग केला पाहिजे. खुल्या जागेत शौचास जाऊ नये.
- शौचालयास जाऊन आल्यावर साबणाने हात धुवावे, स्वयंपाक करतांना, जेवण करण्यापूर्वी, शौचास जाऊन आल्यावर, बाळाची/लहानमुलांची शी धुतल्यानंतर साबण आणि पाण्याने हात स्वच्छ धुवायला हवेत.
- नखे लहान ठेवावी, आणि साफ ठेवावी.
- खाण्यापूर्वी भाज्या आणि फळे स्वच्छ धुवावी
- स्वच्छ पाणी प्यावे त्याने इतर संक्रमणापासून आणि आजारापासून बचाव करण्यास मदत होते.



कृमिनाश केल्याने शरीरातील कृमिंची संख्या कमी होते आणि रक्त कमी होत नाही. त्याने अनिमियापासून बचाव होतो.

- कृमि संक्रमणाच्या उपचार आणि प्रतिबंधासाठी दर सहा महिन्यात एकदा जंतनाशक एलबेंडाझोल गोळ्या घेणे महत्वाचे आहे.
- दर 6 महिन्याने एक जंतनाशक गोळी एलबेंडाझोल 400mg शासनाकडून शाळेत मुलांना दिली जाते.
- ज्या मुली शाळेत जात नाही त्यांना या गोळ्या अंगणवाडी केंद्रातून दिल्या जातात

जंत नाशक औषधाचे काही दुष्परिणाम आहेत का?

मळमळ होणे, हलके पोट दुखणे उल्टी, जुलाब होणे, किंवा थोडेसा थकवा विशेषतः ज्या मुलांना कृमी संक्रमण जास्त प्रमाणात आहे त्यांच्या बाबतीत हे दुष्परिणाम काही काळ दिसून येतात पण त्याच्यावर उपचाराची किंवा रुग्णालयात दाखल करायची गरज नसते

शाकाहारी जेवणातून आणि मांस यातून मिळणाऱ्या लोहात (आयर्न) प्रामध्ये काही अंतर आहे का?

शाकाहारी स्रोत आणि मांसाहारी स्रोत यातून मिळणाऱ्या लोहात (आयर्न) अंतर असते खाद्य पदार्थांमध्ये दोन प्रकारचे लोह असते. ज्यांना हेम आणि नॉनहेम लोह असे म्हणतात. हेम लोह हे मांस, मासे आणि कोंबडीच्या मासात असते तर नॉन हेम लोह हे फळे, भाज्या सुक्या शेंगा, दाणे धान्ये आदी उत्पादनात असते. नॉन हेम च्या तुलनेत हेम लोह हे आतड्यांमध्ये अधिक चांगल्याप्रकारे शोषले जाते.

जर मी शाकाहारी असेल तर आपल्या भोजनात लोह (आयर्न) चे प्रमाण कसे वाढवू शकतो ?

शाकाहारी भोजनातील लोहाचे (आयर्न) शोषण वाढवण्यासाठी त्यात व्हिटामिन C मिळवावे उदारणार्थ जर तुम्ही डाळ किंवा भाजी खात आहात तर त्यात लिंबू पिळा त्याने त्यात भाजीतील/डाळीतील लोह शोषून घेण्यास शरीराला मदत होईल. जेवतांना कॅल्शियम युक्त पदार्थ खाणे देखील टाळा.

IFA गोळ्या या औषध आहे का?

नाही, IFA ची गोळी हि लोह (आयर्न) फोलिक एसिड वाढवण्यासाठी असते. हे दोन्ही घटक शरीरात हीमोग्लोबिन निर्माण करण्यात महत्वाची भूमिका निभावतात. IFA ची गोळी कुठलाही विकार बरा करत नाही त्यामुळे ती औषध नाही.

IFA च्या गोळीने बद्धकोष्ठता होते का?

IFA गोळी खाल्ल्याने काही लोकांना बद्धकोष्ठता होऊ शकते त्यासाठी गोळी 1 ग्लास पाण्यासोबत घ्यावी. मुलांना अधिक फायबर असलेले भोजन जसे फळ आणि हिरव्या पालेभाज्या घ्याव्या. त्यांना अधिक पाणी पिण्यास सांगावे. कुठलेही एंटासिड (antacid) देवू नये त्याने शरीरात लोहाचे शोषण होण्यात अडथळे येतात.



IFA च्या गोळ्यांचे दुष्परिणाम काय आहेत?

काही वेळा शौच काळसर होणे, मळमळणे आणि उल्टी होणे या सारखे सामान्य दुष्परिणाम दिसून येतात पण ते तात्पुरते असतात काळानुसार ते कमी होतात त्यांच्यावर कुठलाही उपचार करण्याची गरज नसते.

IFA ची गोळी दीर्घकाळ घेणे सुरक्षित आहे का?

जेव्हा आपण असे सप्लीमेंट किंवा औषध घेतो तेव्हा ते डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्यावे. वेगवेगळ्या लोकांची शरीर प्रकृती वेगळी असते त्यामुळे त्यांचा प्रतिसादही वेगळा असतो. म्हणून ओवरडोस अथवा कमी डोस होण्याचा धोका नेहमीच असतो म्हणूनच सप्लीमेंट घेण्यासाठी डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्यायला हवी.

जर मुलांमध्ये लोहाचे (आयर्न) आवश्यक प्रमाण > 12 g/dl पेक्षा जास्त असेल तर त्याला अॅनिमिया पासून बचावासाठी दर सहा महिन्याला जंत नाशक गोळी एलबॅंडाझोल घ्यायला हवी आणि नियमितपणे हातांच्या स्वच्छतेची काळजी घ्यायला पाहिजे.

पण जर लोहाचे प्रमाण < 12 g/dl पेक्षा कमी असेल तर त्याला उपचार करायला हवा आणि दीर्घकाळ लोह (आयर्न) सप्लीमेंट घेण्याची आवश्यकता असते.

IFA ची गोळी घेताना मुलांना संत्रे किंवा लिंबाचा रस का द्यावा?

व्हिटामिन C हे लोहाचे (आयर्न) शोषण करण्यास मदत करते. ते नॉन हेम लोहाला पकडते आणि त्याला अश्या रूपात संग्रहित करते ज्याने ते शरीरात सहज शोषले जाते. IFA गोळ्यांचा प्रभाव वाढण्यासाठी त्या आणि व्हिटामिन C हे दोघेही सोबत घेणे आवश्यक असते. व्हिटामिन C भरपूर प्रमाणात असलेल्या खाद्य पदार्थांमध्ये आंबट फळे जसे लिंबू संत्री, हिरव्या पालेभाज्या सिमला मिरची खरबूज आणि स्तराबेरी आहेत त्यांना आपण भोजनात सामील करायला हवे.

IFA ची गोळी निळ्या रंगाची का असते?

किशोरवयीन मुलांना दिल्या जाणाऱ्या गोळीचा रंग निळा असतो, निळ्या रंगामुळे ती गोळी पटकन ओळखता येते. निळा संग तिला लहान मुलांना आणि मोठ्या व्यक्तींना देण्यात येणाऱ्या गोळी पासून वेगळे करतो

चहा, दूध आणि कॉफी IFA गोळी सोबत का घेऊ नये ?

चाय, कॉफी (कॅफीन) वाइन, कॅल्शियम, ऑक्सालिक एसिड आतड्यांच्या त द्वारा लोहाचे (आयर्न) अवशोषण (absorption) मेंहोण्यात बाधा निर्माण करते म्हणून IFA गोळी घेताना या पदार्थांचे सेवन करणे टाळावे.

जर कुणी आजारी असेल तर त्याने IFA गोळी घ्यावी का?

नाही, जर तुम्हाला अस्वस्थ वाटत असेल तर IFA ची गोळी घेणे टाळावे.



माझ्या मुलाला अधिक प्रमाणात लोह देणे चांगले आहे का?

लोह (आयर्न) हे शरीरा साठी एक एक सूक्ष्म पोषक तत्व आहे, याचाच अर्थ ते शरीराला निश्चित अश्या मर्यादित प्रमाणात दिले जायला हवे. जर गरजे पेक्षा जास्त प्रमाणात दिले तर त्याने त्याचे प्रमाण हे त्याला ओवरडोस होईल.

शरीराला किती प्रमाणात लोह (आयर्न) आवश्यक असते?

13-19 वर्ष वयोगटाच्या किशोरवयीन मुलामुलींना आठवड्याला एक लोह (आयर्न) आणि फोलिक एसिड च्या गोळीची आवश्यकता असते या गोळीत 60 मिलीग्राम एलिमेंटल लोह (आयर्न) + 500 mg फोलिक एसिड असते आणि त्याला साखरेचे आवरण असते त्याचा रंग निळा असतो.

IFA शाळेत का दिले जाते आहे?

अॅनिमिया आपल्या देशाची एक प्रमुख आरोग्य समस्या आहे. अॅनिमिया झालेली मुले हि अॅनिमिया ग्रस्त वयस्क बनतील ज्यांना शारीरिक थकवा असेल थे अकार्यक्षम होतील त्याचा परिणाम देशाच्या प्रगतीवर आणि अर्थव्यवस्थेवर होईल म्हणून भारत सरकारने अॅनिमिया मुक्त भारत हा कार्यक्रम राष्ट्रीय स्तरांवर आयुष्यमान भारत या अभियाना अतर्गत असलेल्या शालेय आरोग्य कार्यक्रमात सुरु केला आहेत्यात मुलांना IFA च्या गोळ्या मोफत देण्यात येतात.

लोह (आयर्न) च्या गोळ्या जी मुले शाळेत जात नाहीत त्यांना कश्या दिल्या जातात?

ज्या मुली शाळेत जात नाहीत त्यांना आंगण वाडी केंद्रातून IFA च्या गोळ्या दर आठवड्याला दिल्या जातात.

मासिक पाळीच्या काळातील रक्तस्त्राव हा अॅनिमियाला कारणीभूत असतो का?

मासिक पाळीच्या काळात दर महिन्याला रक्त स्त्राव होतो त्याने शरीरातील लाल रक्त पेशींची हानी होते. परिणामी शरीरातील लोहाचे प्रमाणही कमी होते. जर हा काळात आहारच्या माध्यमातून पुरेसे लोह शरीराला मिळाले नाही तर त्या मासिक पाळीत हानी झालेल्या लोहाची भरपाई होत नाही. त्यामुळे पाळीतील रक्तस्रावामुळे महिलांना अॅनिमिया होऊ शकतो विशेषतः ज्या मुलींना खूप जास्त प्रमाणात रक्त स्त्राव होतो आणि त्या योग्य आहार घेत नाही त्यांच्या बाबतीत हे घडते.

मासिक पाळीत एकाचा कापडाचा वापर पुन्हा पुन्हा का करू नये?

अनेक मुली कापडाचा सॅनेटरी नॅपकीन म्हणून उपयोग करतात कारण त्यांना ते आरामदायी वाटते. पण या कापडाला व्यवस्थित साबण आणि पाण्याने धुवून उन्हात सुकवता येत नाही. त्यामुळे कापड ओले राहून त्यात बॅक्टेरिया आणि फंगस वाढतात त्याने त्वचेचे संसर्ग होतात म्हणून मासिक पाळीच्या काळात एकाच कापडाचा वापर पुन्हा पुन्हा करू नये.



1 अॅनिमियाचे शब्दकोडे

खेळाचा उद्देश

विद्यार्थी अॅनिमिया शी संबंधित शब्द ओळखण्यास सक्षम होतील

अवधि: 10 मिनिट



सामग्री भूलभुलैया 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	लबें	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:
2. स्वस्थ आणि तरतरीत रहाण्यासाठी रक्तातील लोहाचे (आयर्न) प्रमाण वाढवण्यासाठी या प्रकारचे भोजन करायला हवे - लोह (आयर्न)
3. IFA च्या गोळीचा रंग
4. या गोष्टीचे प्रमाण संतरी, पेरू, आंबे, लिंबू यात अधिक असते;
5. रक्तातील या घटकामुळे शरीरात अॅनिमिया झाला आहे कि नाही ते कळते



6. अॅनिमिया चे एक एक लक्षण है
7. जंतनाशक औषध
8. ह्या पदार्थामुळे शरीरात लोह शोषणाच्या क्रियेत अडथळा येतो
9. जुलाब होण्यापासून वाचण्याचा सोप्या उपाय
10. मांसा मध्ये असलेले 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. 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 पदार्थामुळे शरीरात लोह शोषणाच्या क्रियेत अडथळा येतो – चाय
9. जुलाब होण्यापासून वाचण्याचा सोप्या उपाय – हाथ धोना
10. मांसा मध्ये असलेले लोह – हीम लोह (आयर्न)

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



2 जीवन का जाल

खेळाचा उद्देश

किशोरवयीन मुलामुलींना अॅनिमिया च्या 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 सेफ्टी पिन
15 मीटर पातळ दोरा किंवा लोकरीची गुंडाळी

प्रक्रिया

1. 25 किशोरवयीन मुलामुलींना गोल करून बसायला सांगा.
2. सगळ्यांना एक एक कार्ड त्या आणि त्यांना ते कार्ड सेफ्टी पिनने आपल्या ड्रेसवर लावायला सांगा.
3. आता अॅनिमिया लिहिलेल्या व्यक्तीने खेळ सुरु करायचा आहे. त्याला लोकाराची/दोऱ्याची गुंडाळी द्या.
4. त्या किशोर-किशोरीने 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 फ = दोरा 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 किशोरवयीन मुलांना संतुलित भोजन, IFA गोळ्या, जंतनाशक एल्बेंडाजोल, स्वच्छतेचे नियम कसे अॅनिमिया पासून दूर राहण्यास मदत करतात.



3 तुम्ही खाद्य समूहांना ओळखता का?

खेळाचा उद्देश

विद्यार्थी खाद्य समूह ओळखण्यास सक्षम होतील



अवधि: 20 मिनिट



सामग्री

भोजनाच्या नावांची कार्ड

चना, नीबू पानी, मैथी की भाजी, पालक, अंडा, दूध, मछली, चाय, चिकन, मुर्गी, आंवला, अमरूद, हरा आम, मौसम्बी, संतरा, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फूल गोभी, बंद गोभी, अनाज की भूसी, अच्छी तरह छना हुआ आटा, अनार, आयरन की गोली, झींगा, फलियाँ, मेवे, कॉफी, मांस, कोको, कैल्शियम की गोली, किसमिस, टमाटर, मटर, नीबू, दाल, चुकंदर, चीकू, पपीता, गाजर, शकरकंद

प्रक्रिया

1. किशोर-किशोरींना 5 गटात विभागा
2. प्रत्येक गटातल्या दोन जणांना एक चार्ट द्या ज्यावर खाली दिल्या प्रमाणे भाग पाडले आहेत त्यांना खोलीच्या एका कोपऱ्यात उभे राहायला सांगा हि आहे टीम ए.
3. किशोर-किशोरींना चिटकवण्या साठी एक टेप द्या.
4. उरलेल्या मुलामुलींना आपल्या गटात खोलीच्या दुसऱ्या टोकाला उभे करा. त्यांना एका पाटीत काही चिठ्ठ्या मिळतील. हि आहे टीम बी.
5. आता सगळ्यांनी लक्षपूर्वक ऐकायचे आहे आशा काय नाव उच्चारते, आशाने नाव उच्चारल्यावर टीम बी मधील लोकांनी पाटीत ठेवलेल्या चिठ्ठ्यामधून अचूक नाव शोधायाचे आहे आणि ती चिठ्ठी टीम ए कडे धावत जाऊन आपली चिठ्ठी त्यावर चिटकवायची आहे. जसे आशाने लोह अवरोधक म्हटले तर त्यांनी लोहाच्या शोषणाला अवरोध करणाऱ्या घटकाचे नाव शोधायचे आणि ती चिठ्ठी लावायची आहे उदाहरणार्थ चहा
6. आशा अश्या प्रकारे पुढच्या भोजन समूहाला बोलावेल आणि खेळ सुरु राहिल
7. आशा तोपर्यंत हा खेळ खेळत राहिल जो पर्यंत समूहातील सर्वांना खेळायची संधी मिळत नाही.
8. शेवटी चार्ट पाहून गटातील मुलांनी योग्य पदार्थ योग्य गटात लावले आहेत कि नाहीत

खेळाचा उद्देश किशोरवयीन मुलांना सर्व खाद्य समूह ओळखायला मदत करतो जेणेकरून ते त्यांना आपल्या आहारात सामील करून घेतील आणि अनेमिया पासून मुक्त होतील.

लोह (आयर्न) अवरोधक	लोह (आयर्न) वाढवणारे	हीम लोह (आयर्न) स्रोत	नॉन हीम लोह (आयर्न) स्रोत

उत्तर कुंजी

			
लोह (आयर्न) अवरोधक	लोह (आयर्न) वाढवणारे	हीम लोह (आयर्न) स्रोत	नाॅन हीम लोह (आयर्न) स्रोत
चहा, दुध, कोंडा, गाळलेले पीठ, मिठाई, शेंगा कॉफी, कोको, कॅल्शियमच्या गोळ्या, रताळी	लिंबू पाणी, आवळे, पेरू, कैरी, मोसंबी, संत्री, लोहाच्या गोळ्या, लिंबू, टमाटे, फुलकोबी पत्ता कोबी, मॅथीची भाजी, पालक पपई, हिरव्या पालेभाज्या	अंडी, मासे, कोंबडी, झिंगे, मांस	चणे, डाळिंब, मटार डाळी, बीट, किसमिस, चिकू, गाजर



प्रशिक्षण पूर्व आणि पश्चात आकलन फॉर्म

नाव _____

दिनांक: _____

किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये अॅनिमिया च्या प्रतिबंधासाठी संवाद प्रशिक्षण

प्रशिक्षण पूर्व आणि पश्चात आकलन फॉर्म

खालील दिलेल्या विधानांवर तुमच्या मते बरोबर चूक आणि माहीत नाही या पैकी योग्य उत्तरावर खुण करा

अनुक्रम	विधान	बरोबर	चूक	माहीत नाही
1	अॅनिमिया केवळ केवल लोह (आयर्न) च्या कमतरतेमुळे होतो.			
2	किशोरावस्थेत लोह (आयर्न) फॉलिक एसिड ची गोळी प्रत्येक आठवड्याला दिली जाते.			
3	दूधापासून बनवलेले पदार्थ लोह (आयर्न) शोषून घेण्यास शरीराला मदत करतात.			
4	लोह (आयर्न) फॉलिक एसिड ची गोळी फक्त किशोरवयीन मुलींना दिली जाणे आवश्यक आहे.			
5	शरीरतील परजीवी जंतू अॅनिमिया ला कारणीभूत होतात.			
6	किशोरवयीन मुले आणि मुली दोघांना समानतेने अॅनिमियाशी लढावे लागते.			
7	अॅनिमिया झाला तर व्हिटामिन सी घेऊ नये.			
8	अॅनिमियाचे थकवा हे एकच लक्षण आहे.			
9	अॅनिमिया झाल्यास हिमोग्लोबिन आणि लाल रक्तपेशी दोन्हीही कमी होतात.			
10	किशोरावस्था हा जीवनातला दुसरा आणि शेवटचा विकासाचा मोठा टप्पा असतो.			
11	IFA ची गोळी घेतल्यावर काळी विष्टा होणे हे सामान्य आहे. गोळी योग्य कार्य करीत असल्याचे शरीरात लोह शोषित होत असल्याचे ते लक्षण आहे.			
12	शाकाहारी जेवण केल्याने अॅनिमिया होण्याची शक्यता कमी असते			
13	IFA ची गोळी गोड बनवून आपण तरुणांमधील या गोळीचे सेवन वाढवू शकतो.			
14	शिक्षक विद्यार्थ्यांसोबत IFA ची गोळी घेऊन त्यांना IFA च्या गोळ्या घेण्यासाठी प्रेरित करू शकतात.			
15	जर ताप आणि जुलाब होत असतील तर IFA गोळी बंद करावी. बरे झाल्यावर पुन्हा गोळी सुरु करावी.			



प्रशिक्षकाचे नाव _____

दिनांक: _____

किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये अनीमिया च्या प्रतिबंधासाठी संवाद प्रशिक्षण

प्रशिक्षण पश्चात फीडबॅक फॉर्म

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

		बिल्कुल उपयोगी नाही	काही मर्यादे पर्यंत उपयोगी	उपयोगी	अत्यधिक उपयोगी
1	तुमच्या साठी हे प्रशिक्षण किती उपयुक्त होते ?				
2	प्रशिक्षणामध्ये शिकलेल्या गोष्टी आपल्या कार्यक्षेत्रात उपयोगात आणण्याविषयी तुमच्या मनात किती विश्वास आहे?	बिल्कुल भी 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)

क्रम	पॅरामिटर	1	2	3	4	5
1	प्रशिक्षणाची उद्दिष्टे स्पष्टपणे सांगितले					
2	प्रसंगव्यांना 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 सांगावचे असल्यास येथे लिहा

