अनीमिया के बारे में बात करना: शिक्षकों के लिए

मॉडयूल 2

किशोरावस्था में अनीमिया पर प्रशिक्षण

किशोरावस्था में अनीमिया

संवाद कैसे करें

सत्र डिज़ाइन

- सत्र के उद्देश्य व विषय वस्तु बताएं
- संवाद लूप व फीडबैक का महत्व बताएं
- चर्चा करें कि धारणाएं कैसे संवाद पर असर डालती हैं
- माता-पिता और छात्र-छात्राओं के साथ आवश्यक संवाद पर चर्चा
- IEC और इसके उपयोग पर चर्चा
- समूह कार्य- अनीमिया के प्रमुख संदेशों को पाठ योजनाओं में शामिल / एकीकृत करना

सत्र के उद्देश्य

- अनीमिया के बारे में बातचीत करने के लिए शिक्षकों को क्या भूमिका निभानी होगी।
- अनीमिया पर मुख्य संदेशों की सूची बना लेंगे।
- अनीमिया पर माता-पिता और छात्र-छात्राओं को संदेश देने के लिए मंचों/प्लेटफार्मों और अवसरों की पहचान कर लेंगे।
- उन प्रणालियों/Methodologies की योजना बना लेंगे जिन्हें अपनाया जा सकता है।

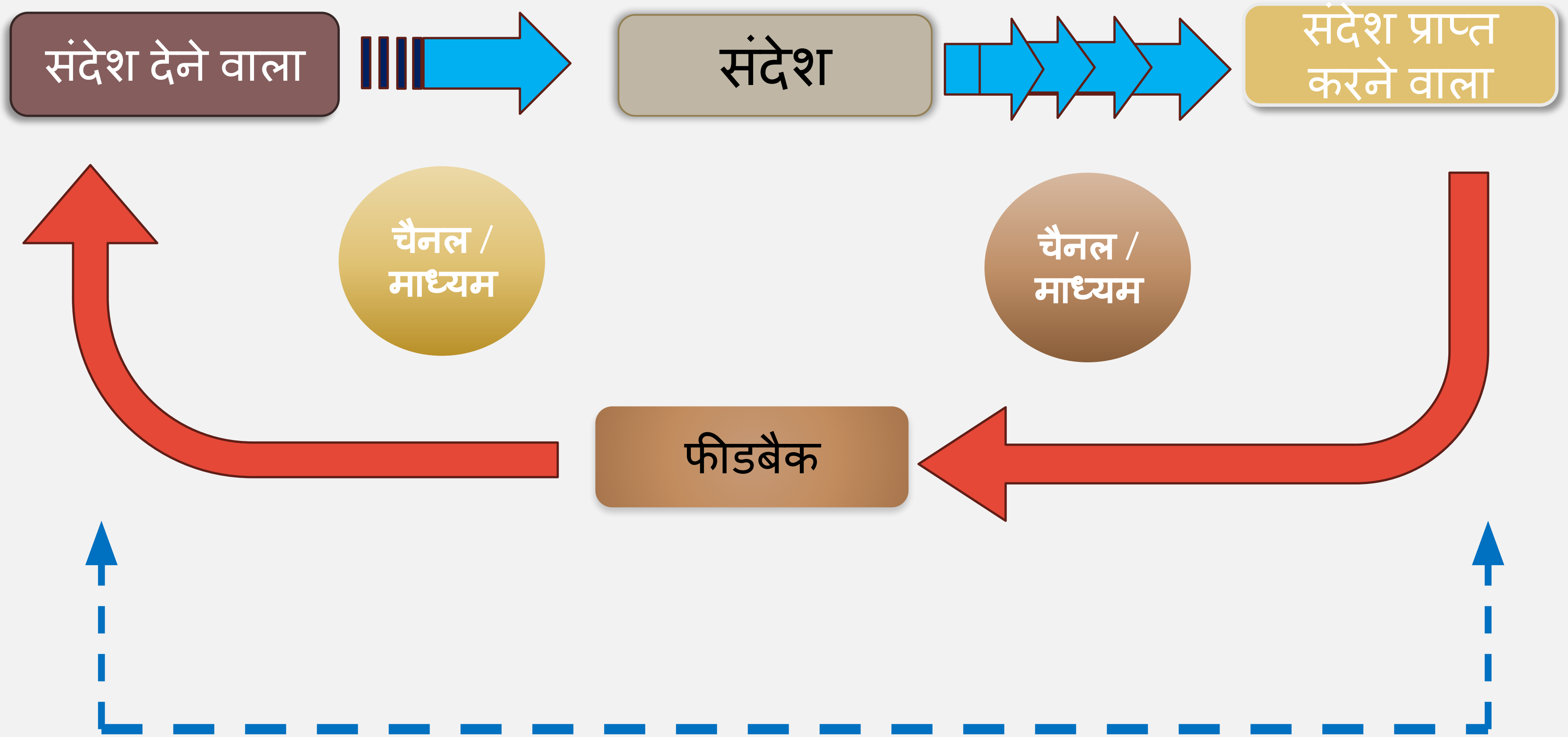
अनीमिया के लक्षण– जो लागू हों उन पर निशान लगाएं

VISIBLE SYMPTOM	हाँ	नहीं
चिड़चिड़ापन		
नाजुक नाखून		
थकावट		
फीकी त्वचा		
गले में सूजन		
चक्कर आना		
झुकी हुई पलकें		
ध्यान नहीं लगा पाना		
उच्च ब्लड प्रेशर		
निचले पैर में एंठन		
कमजोरी		
सीखने में कठिनाई		
त्वचा का काला होना		
फीकी जीभ		
उत्साह न होना		

आयरन अवशोषक और आयरन अवरोधक / सप्रेसर्स के नाम याद करें

आयरन अवशोषक/सहायक
Foods / Drinks that Enhance

आयरन अवरोधक/बाधा डालने वाले
Foods / Drinks that inhibit



संवाद के तत्व / घटक

IFA की गोली या कुछ और?

अनीमिया के लिए संवाद में शिक्षकों की भूमिका

हम संवाद कब करते हैं?

हम अनीमिया की रोकने के लिए माता-पिता और बच्चों से कौन से कदम उठाने (कार्यवाही करने) की अपेक्षा करते हैं?

माता-पिता से कौन से व्यवहारों की उम्मीद है

1. घर में पौष्टिक भोजन बनाएं। भोजन में सभी 5 खाद्य समूहों - आयरन युक्त, प्रोटीन युक्त, फोलेट युक्त, कार्बोहाइड्रट युक्त को शामिल करें।

2. सुनिश्चित करें कि IFA की नीली गोली समय पर और सही ढंग से ली जाए।

3. नियमित रूप (6 माह में एक बार) से कृमि मुक्ति/पेट के कीड़ों से मुक्ति के लिए एल्बेंडाज़ोल गोली अपने बच्चे को दें।

4. खाना खाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं ।

5. व्यक्तिगत तथा शौचालय की स्वच्छता को प्रोत्साहित करें जैसे शौचालय में चप्पल पहनकर जाना, नाखून काटना, मिट्टी में खेलते समय हमेशा चप्पल पहनना, नियमित स्नान करना आदि।

6. बेटियों का खास ख्याल रखें, खासकर माहवारी के दिनों में। बेटियों को माहवारी में पौष्टिक भोजन दें।

छात्र-छात्राओं से कौन से व्यवहारों की उम्मीद है

IFA	स्कूल में स्कूल समन्वयक की सलाह के अनुसार IFA की नीली गोली हर हफ्ते लें।
हाथ धोना	शौच के बाद और ख़ाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोएं।
स्वच्छता	व्यक्तिगत स्वच्छता और शौचालय की स्वच्छता बनाए रखें, जैसे शौचालय में चप्पल पहनकर जाना, नाखून काटना, मिट्टी में खेलते समय हमेशा चप्पल पहनना, नियमित स्नान करना आदि।
एल्बेंडाज़ोल	शिक्षक की सलाह के अनुसार कृमिनाशक गोलियाँ (एल्बेंडाज़ोल) लें, प्रत्येक 6 माह मे एक गोली।
आहार	उचित, पौष्टिक भोजन करें। फास्ट फूड का नियमित सेवन न करें।

व्यवहार परिवर्तन के चरण: क्या आप इनको सही क्रम में लगा सकते हैं?

आज़माना

....

ज्ञान और कौशल

....

जारी रखना

....

जागरूकता

....

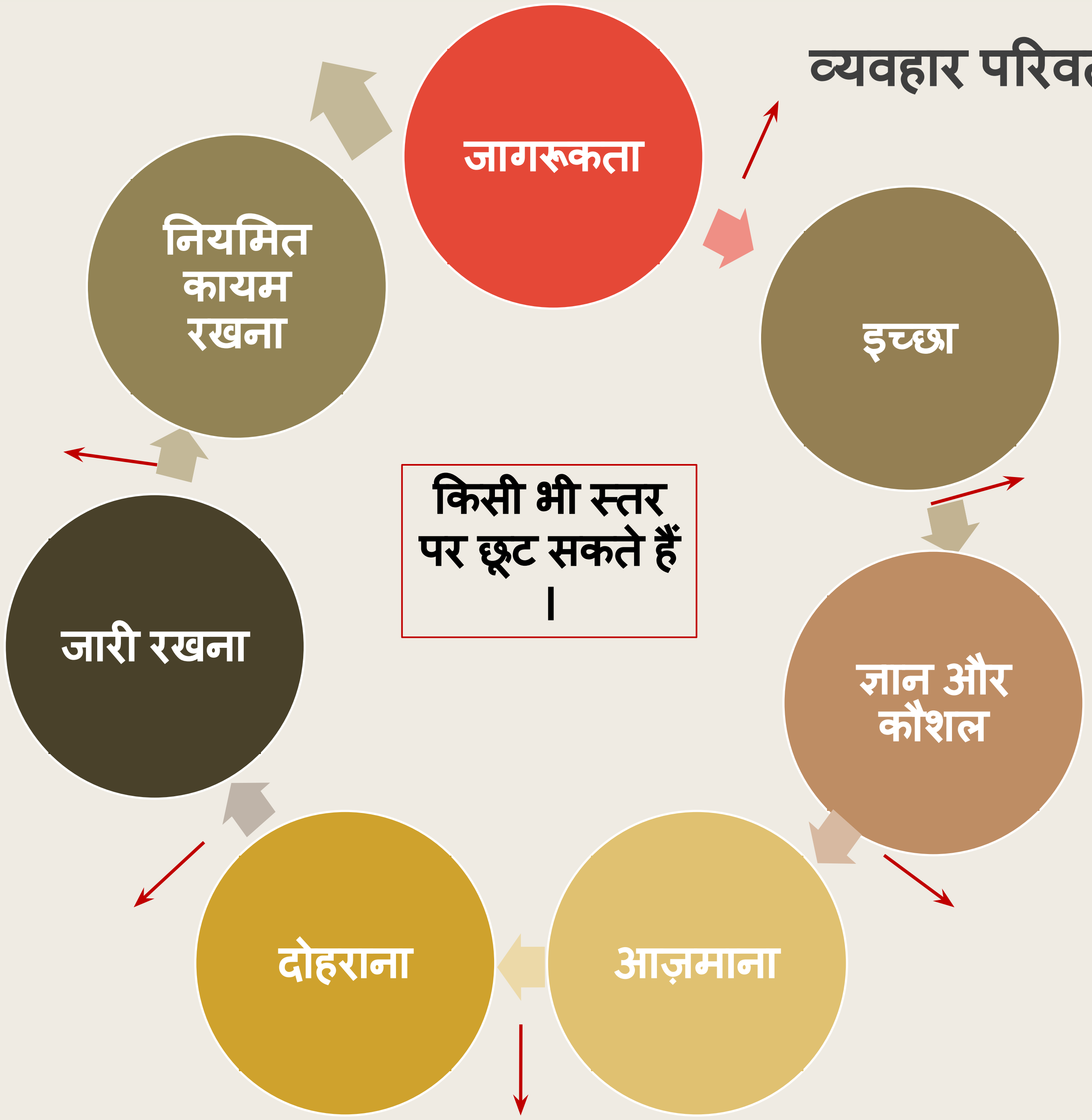
नियमित कायम रखना

....

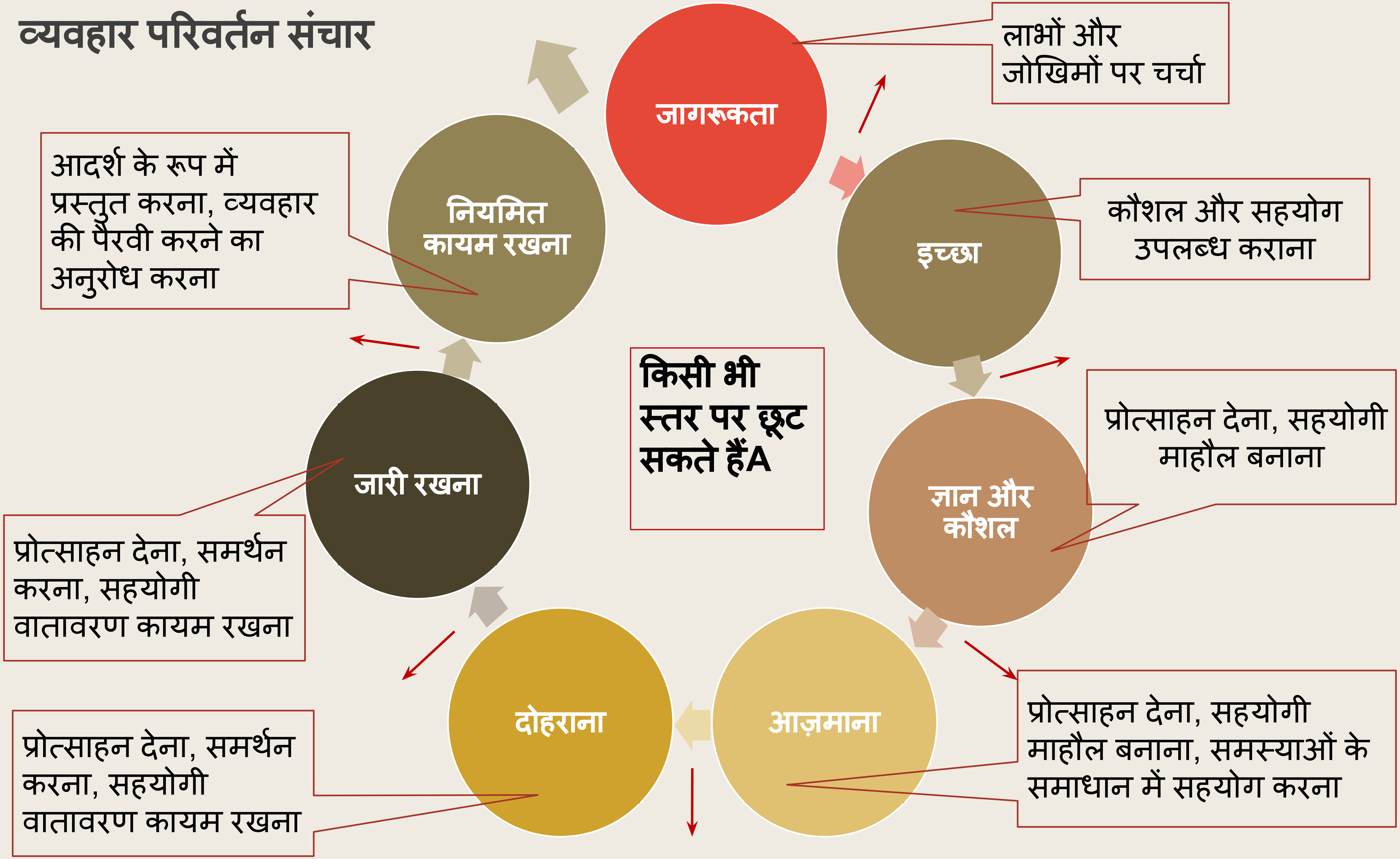
इच्छा

....

व्यवहार परिवर्तन प्रक्रिया



व्यवहार परिवर्तन संचार



संवाद से अपेक्षाएं

01

किसी विशेष मुद्दे/विषय पर जानकारी देना

02

दी जाने वाली जानकारी का उपयोग करने के लिए प्रेरित करना

03

सलाह देना कि जानकारी का उपयोग कैसे करें, समर्थन करना और कौशल का निर्माण करना ताकि कार्यवाही की जा सके।

आप संवाद के कौन से कदम उठायेंगे?

What communication action will you take?

दी गई स्थितियाँ पढ़िए

स्थिति के आधार पर आप क्या करेंगे:

- जानकारी देंगे
- जानकारी का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे
- कार्यवाही को अमल में लाने के लिए परामर्श देंगे

व्यवहार परिवर्तन के चरण

स्थिति 1: आपकी विद्यार्थी श्रुति के सभी विषयों में ग्रेड लगातार गिर रहे हैं। आप उसके माता-पिता से बात करते हैं और उसकी अनीमिया की जांच करने और उसे नियमित रूप से IFA गोली देने का सुझाव देते हैं। श्रुति के माता-पिता ने यह कहते हुए इनकार कर दिया कि उन्होंने सुना है कि यह एक घोटाला है और यह सिर्फ एक और तरीका है जिससे उद्योग वाले लोग पैसा कमाते हैं।

स्थिति 2: टेबल टेनिस में कई ट्रॉफियां जीत चुके राज को अब ब्रेक के दौरान क्लास में बैठे देखा जाता है। उसके दोस्तों की शिकायत है कि अब उसके साथ रहना अच्छा नहीं लगता। जब आप राज की माँ से राज को आयरन की गोली देने की बात करते हैं, तो वह कहती है कि उन्होंने उसे गोलियाँ दी थीं, लेकिन राज को गंभीर कब्ज की शिकायत होने पर गोलियां देना बंद कर दिया।

स्थिति 3: करन और नासिर बहुत अच्छे दोस्त हैं। नासिर आपके पास यह कहने आया है कि उसे करन बहुत सुस्त लगता है और हो सकता है कि करन में आयरन की कमी हो। नासिर करन को उसकी समस्या से निपटने में मदद करने के लिए आपकी इजाज़त मांगता है और शायद करन के साथ अपना टिफिन शेयर करने का सुझाव दे सकता है। वह आपसे करन के माता-पिता को आयरन की गोली के बारे में बताने का भी अनुरोध करता है।

उत्तर कुंजी:

स्थिति 1	श्रुति के माता-पिता को आयरन की गोली के बारे में पता है लेकिन आयरन की गोली के बारे में जानकारी पर संदेह है। उनकी चिंताओं व संदेहों को दूर करेंगे, सही जानकारी देंगे ।
स्थिति 2	राज की मां ने कोशिश की थी लेकिन बुरे अनुभव के कारण वह बाहर हो गई (Drop Out) हैं। इस बुरे अनुभव के बारे में उनकी किसी से बात नहीं हुई, उनके पास सही जानकारी नहीं थी, किसी ने उनको व्यवहार को जारी रखने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया इसलिए वह व्यवहार को बनाए नहीं रख पाई। संवादकर्ता के रूप में आपको जानकारी देनी होगी कि IFA की गोली खाने के क्या फायदे हैं, कौन से मामूली विपरीप प्रभाव हो सकते हैं और इनसे कैसे निपटा जा सकता है।
स्थिति 3	नासिर IFA की गोली के लिए पैरवी कर रहा है- यानि कि नासिर का IFA के संबंध में व्यवहार परिवर्तन हो चुका है, नासिर का इस्तेमाल हम अन्य छात्र-छात्राओं के लिए रोल मॉडल के रूप में कर सकते हैं, वह करन के लिए साथी प्रभावशाली बन सकता है- करन जो कि व्यवहार परिवर्तन के पहले चरण पर है। हमें करन को जानकारियाँ दे कर शुरू करना होगा और फिर सुनिश्चित करना होगा कि वह हमारे द्‌वारा दी गई जानकारियों का पालन भी करे।

अनीमिया के लिए मुख्य संदेश

1. उचित पोषण के लिए सुरक्षित और संतुलित भोजन करना सुनिश्चित करें
2. हफ्ते में एक बार IFA की नीली गोली लें
3. आवश्यक समय पर साबुन और पानी से हाथ धोएं
4. व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें
5. पेट के कीड़ों से मुक्ति के लिए एल्बेंडाज़ोल की गोली लें, प्रत्येक 6 माह मे एक गोली
6. लड़कियों द्वारा माहवारी के दौरान खून की कमी की भरपाई करने के लिए संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन किया जाना और साथ में IFA की नीली गोली लेना।

मुख्य संदेश दिए जाना

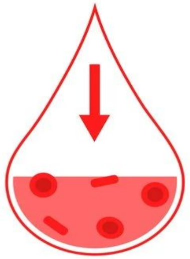
BODY and
MIND?
PHYSICS
HISTORY
IRON RICH FOODS
EAT
VITAMIN C RICH FOODS
FORTIFIED FOODS
IFA
ALBENDAZOLE
DEWORM
ONE blue tablet
ONE tablet

संदेश तालिका

संवाद का मुद्दा	संदेश
शिक्षक द्वारा देखे गए संकेत और लक्षण	यदि आप इन संकेतों और लक्षणों को देखते हैं, तो यह अनीमिया हो सकता है: थकान, कमजोरी सुस्ती, खेलने और पढ़ाई में मन न लगना काम में मन न लगना ध्यान लगाने में कठिनाई फीकी त्वचा बेहोशी या चक्कर आना प्यास का बढ़ना दिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज़ होना साँसों का तेज़ चलना निचले पैर में ऐंठन हल्का परिश्रम करने पर भी सांस फूलना नाज़ुक नाखून, नाखूनों में फीकापन, चम्मच के आकार के नाखून
	यदि कोई बच्चा अक्सर स्कूल से अनुपस्थित रहता है क्योंकि वह स्कूल जाने में बहुत थक जाता है, अक्सर बीमार पड़ जाता है, ऊर्जा/स्फूर्ति की कमी है तो हो सकता है कि उसे एनीमिया/खून की कमी हो। जब बच्चे पढ़ाई में ध्यान नहीं दे पाएंगे तो वो पढ़ाई में कमजोर होंगे और परीक्षा/टेस्ट में नंबर भी अच्छे नहीं पा पाएंगे।
	यदि कोई बच्चा किसी भी शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए बहाने बनाता है, अन्य बच्चों के साथ खेलने के लिए बाहर नहीं जाता है या स्कूल या घर में खेल या कार्यक्रमों में भाग नहीं लेता व उत्साह नहीं दिखाता है तो यह अनीमिया का संकेत हो सकता है। अनीमिया के कारण बच्चे में शक्ति नहीं रहती और वह सुस्त और कमजोर हो जाता है।
	माहवारी में लड़कियों को भारी रक्तस्राव हो।

संदेश सूची: अनीमिया को समझना

आयरन क्या है?	आयरन हमारे शरीर के आवश्यक पोषक तत्वों में से एक है, जो हीमोग्लोबिन में होता है। हमारे शरीर में बाहरी खाद्य स्रोतों से आयरन की आवश्यकता होती है क्योंकि शरीर अपना आयरन नहीं बना सकता है। आयरन उन तत्वों में से एक है जो हमारे शरीर में सभी अंगों को ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है। किसी शरीर को चलाने और बढ़ने के लिए ऊर्जा आवश्यक है, यह ऊर्जा शरीर के सभी अंगों के ठीक से काम करने पर मिलती है जो कि ऑक्सीजन पर ही निर्भर करता है।
अनीमिया क्या है?	हमारे खून की लाल रक्त पेशियों (रेड ब्लड सेल्स/RBC) में हीमोग्लोबिन होता है जो एक तरह का प्रोटीन है। इस हीमोग्लोबिन में आयरन होता है जो फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के हर अंग तक पहुँचाता है। कभी कभी हमारे खून में आयरन की मात्रा जरूरत से कम हो जाती है। ऐसी स्थिति में शरीर के अंगों में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुँच पाता है। जब हीमोग्लोबिन में आयरन की कमी हो जाती है तो इसे अनीमिया कहते हैं।



संदेश तालिका : अनीमिया को रोकना

अनीमिया से बचाव	हाथ धोना आसान है और संक्रमण पैदा करने वाले कीटाणुओं को फैलने से रोकने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है। हाथ धोने के इन पांच चरणों का हर समय पालन करें: 1. अपने हाथों को साफ पानी से गीला करें और साबुन लगाएं, 2. अपने हाथों को साबुन से रगड़कर अच्छी तरह झाग बनाएं। अपने हाथों के पिछले हिस्से, अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के नीचे झाग लगाएं, 3. अपने साबुन लगे हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें। 4. अपने हाथों को साफ पानी से अच्छी तरह धोएं, 5. अपने हाथों को हवा में या साफ तौलिये से सुखाएं। खाना खाने, खाना पकाने, खाना परोसने या छोटे बच्चों को खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोएं। शौचालय का उपयोग करने और बच्चे के मल का निपटान करने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।
कृमि (पेट के कीड़े) कैसे अनीमिया का कारण बनते हैं??	जब बच्चे नंगे पैर चलते हैं, गंदे हाथों का उपयोग करते हैं और दूषित (Contaminated) पानी और भोजन खाते हैं तो इससे मानव शरीर में कीड़े प्रवेश कर जाते हैं। इसे "कृमि संक्रमण" कहा जाता है। कीड़े शरीर में प्रवेश करते हैं और हमारे द्वारा खाए गए भोजन पर जीवित रहते हैं। वे भोजन से पोषक तत्व ले लेते हैं और शरीर को कम पोषण मिलता है और अनीमिया का कारण बनते हैं। इसके अलावा कुछ कृमि के प्रकार जैसे कि हुकवर्म हमारी छोटी आंत (Small Intestine) से खून चूस लेता है जिसके कारण खून की कमी हो जाती है।
कृमि नाशन अनीमिया से कैसे बचाता है?	कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) की रोकथाम और उपचार: कृमि नाशन से कृमियों की संख्या कम होती है और खून की कमी नहीं होती और अनीमिया से बचाव होता है। कृमि संक्रमण के उपचार और संक्रमण को रोकने के लिए हर छह महीने में एक बार कृमि नाशक गोलियाँ एल्बेंडाज़ोल लेना बहुत महत्वपूर्ण है। कृमिनाशक गोली- एल्बेंडाज़ोल 400mg सरकार के द्वारा स्कूल में बच्चों को निःशुल्क दी जाती है। जिन किशोरियों का स्कूल में नामांकन नहीं है उनको आंगनवाड़ी केंद्र से यह गोली मिलती है।

संदेश तालिका: अनीमिया का उपचार

संतुलित आहार अनीमिया से बचाने में कैसे मदद कर सकता है?	घर पर स्वस्थ और ताज़ा भोजन तैयार करें; बच्चों को स्ट्रीट फूड या जंक फूड खाने से बचाएं; आयरन युक्त आहार बनाएं- हरी पत्तेदार सब्ज़ी जैसे पालक, चौली, सहजन, पीला कद्दू, हरा केला: दिन में एक बार दाल आयरन सहायक जैसे गुड, विटामिन C जो फलों जैसे आंवला, अमरूद, संतरा, नींबू । माँस, मछली,झींगा, केकड़ा, मुर्गी भोजन का एक भाग होना चहिए।
	बच्चों को स्ट्रीट फूड या जंक फूड खाने से बचाएं, जैसे नूडल्स, फ्राइस
उपचार	किशोर-किशोरियाँ जो दैनिक आहार लेते हैं अक्सर शरीर में आयरन की बढ़ी हुई आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं होता है। IFA की गोली आहार में एक महत्वपूर्ण अनुपूरक (supplement) प्रदान करता है । IFA की गोली शरीर को हीमोग्लोबिन बनाने और अनीमिया को रोकने में मदद करती है।
	अनीमिया को रोकने से शारीरिक और मानसिक क्षमता में सुधार होता है। किशोर-किशोरियाँ सीखने की गतिविधियों में अधिक उत्साही हो जाते हैं। स्कूल में उपस्थित बढ़ती है। यह उनकी त्वचा और बालों को भी स्वस्थ और चमकदार बनाता है।
	सप्ताह में एक नीली IFA की गोली लेनी होगी। गोली भोजन के कम से कम एक घंटे बाद लेनी चाहिए; पूरी गोली पानी के साथ एक घूंट में निगलनी चाहिए; गोली लेने के बाद बच्चे को कम से कम एक गिलास पानी पीना चाहिए; गोली खाली पेट नहीं लेनी चाहिए; गोली लेने के एक घंटे बाद तक बच्चे को चाय या कॉफी नहीं पीनी चाहिए; बच्चे को गोली तोड़नी नहीं चाहिए, चबानी नहीं चाहिए या चूसनी नहीं चाहिए; यदि बच्चा अस्वस्थ महसूस कर रहा हो तो अगले दिन गोली देनी चाहिए।

माहवारी और अनीमिया

माहवारी अनीमिया को कैसे प्रभावित करती है?

जब माहवारी के दौरान हर महीने रक्त की हानि होती है, तो लाल रक्त पेशियों के भीतर का आयरन भी नष्ट हो जाता है। यदि मासिक आयरन का सेवन और अवशोषण इस अवधि के दौरान हानि हुए आयरन की भरपाई नहीं करता है, तो यह आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया का कारण बन सकता है।

माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव और सही पोषण की कमी के कारण लड़कियों में अनीमिया हो सकता है।

जिन लड़कियों को **माहवारी** शुरू हो चुकी है, उन्हें विशेष रूप से माहवारी के दौरान आहार में संतुलित आहार शामिल करना चाहिए।

IEC सामग्री का उपयोग: पोस्टर

श्रोता/ऑडियन्स: माता-पिता, छात्र-छात्राएं

- पोस्टर अपने आप में ही पूर्ण सामग्री हैं।
- जब लोग पोस्टर पढ़ेंगे, तो वे संदेश की व्याख्या अपने नज़रिये/धारणा के अनुसार करेंगे।
- पोस्टरों में कार्यवाही करने का आह्वान (Call to action) होता है- यह वह व्यवहार है जिसे आप पोस्टर से संदेश लेने वाले व्यक्ति में देखना चाहते हैं।
- कुछ पोस्टर केवल सूचना आधारित हो सकते हैं
- ऐसे स्थानों पर लगाएं जहां ज्यादा लोग देखें व पढ़ें जैसे बच्चों के पिक-अप पॉइंट, स्कूल बसों में, कैंटीन के पास, गलियारों में, नोटिस बोर्ड के पास आदि।

IEC सामग्री का इस्तेमाल: लीफलेट

श्रोता/ऑडियन्स: माता-पिता, छात्र-छात्राएं

- स्कूल कार्यक्रमों, स्वास्थ्य क्लब बैठकों, PTM के दौरान लीफलेट का वितरित।
- आप ज़ो लीफलेट/पुस्तिका साझा कर रहे हैं उसके विषय पर प्राप्तकर्ता को बताएं।
- कारण बताएं और प्राप्तकर्ता को लीफलेट/पुस्तिका पढ़ने के लिए प्रेरित करें।
- साझा करते समय लीफलेट/पुस्तिका में शामिल संदेशों का संक्षिप्त सारांश दें और वह कार्यवाही बताएं जिसकी आप लीफलेट/पुस्तिका पढ़ने के बाद माता-पिता/छात्र-छात्रा से अपेक्षा करते हैं।

IEC सामग्री का उपयोग: GIFs

श्रोता/ऑडियन्स: छात्र-छात्राएं, माता-पिता

- GIF स्मार्ट फोन पर शेयर किए जाते हैं और ये छोटे संदेश होते हैं जो जानकारी दे सकते हैं।
- GIFs को डाउनलोड करके उपयोग किया जाता है।
- पोस्टर अपने आप में ही संदेश हैं। इन संदेशों को पढ़ने वाले संदेश की व्याख्या अपने नज़रिये/धारणा के अनुसार करेंगे।
- जब आप GIF शेयर करते हैं, तो आपने जो भेजा है उस पर एक संक्षिप्त सारांश संदेश लिखना अच्छा होता है जो प्राप्तकर्ता को GIF डाउनलोड करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।
- श्रोता/ऑडियन्स के कोई प्रश्न हो सकते हैं तो इतनी गुंजाइश छोड़ दें कि वह आपसे प्रश्न पूछने के लिए संपर्क कर सकें।
- आप एक दिन बाद फॉलोअप करके पता कर सकते हैं कि किसी का कोई प्रश्न तो नहीं है।

समूह संचार

- प्रार्थना सभाओं के दौरान छात्र-छात्राओं को संबोधित करना
- स्कूल के कार्यक्रमों के दौरान स्थिति के अनुसार संदेश देना
- हेल्थ क्लब, स्पोर्ट्स क्लब, विशेष दिन के दौरान संदेश
- स्कूल में लाल (गुलाब नहीं बल्कि खून) दिवस वापस लाना
- खेल दिवसों के दौरान पोस्टरों का उपयोग
- नाटकों में संदेश देने वाली कहानियाँ शामिल की जा सकती हैं
- संगीत कक्षाओं में गीत बनाना
- अनीमिया संदेश पर कविता/पेंटिंग प्रतियोगिता
- स्कूल समाचार पत्र/स्कूल जर्नल में अनीमिया पर नोट
- पाठ योजनाओं में अनीमिया के संदेशों को शामिल करना

समूह संचार योजना

क्या करें:

a. एक विषय/थीम चुनें (उदाहरण: पोषण)

b. उद्देश्य निर्धारित करें (उदाहरण: छात्र आपको उन खाद्य पदार्थों के नाम बताने में सक्षम हैं जो शरीर में आयरन बढ़ाते हैं)

c. थीम पर संदेश तैयार करें (उदाहरण: क्या खाएं, कैसे खाएं, कब खाएं)

d. गतिविधियाँ तैयार करें (जैसे: शब्द खोज, प्रश्नोत्तरी, कला प्रतियोगिता, नाटक आदि)

e. फीडबैक एकत्र करें (उदाहरण: एक फीडबैक कॉर्नर सेट करें जिसमें आप छात्रों से उन संदेशों पर कार्ड भरने के लिए कह सकते हैं जो उन्हें गतिविधियों के दौरान देखे/सुने हुए याद हैं, या आप एक Google फॉर्म भेज सकते हैं जिसमें छात्र-छात्राओं से उस संदेश पर टिक करने के लिए कहा जा सकता है जो उन्होंने देखा/सुना है)

सावधानियां:

a. कई विषयों पर एक साथ बात न करें- उदाहरण के लिए: पोषण, कृमि मुक्ति, माहवारी स्वच्छता संदेशों को मिश्रित न करें।

b. अपना संदेश सुसंगत रखें- सभी सामग्रियों में एक ही संदेश होना चाहिए।

पाठों में अनीमिया अध्ययन को एकीकृत/शामिल करना

थीम	विषय	उदाहरण: संदेशों को कैसे शामिल कर सकते हैं
किशोरावस्था में अनीमिया	भाषा और ग्रामर	शब्दों का उपयोग करके वाक्य बनाना, क्रिया का सही काल/tense में उपयोग करना, लेखन आदि में अनीमिया का उदाहरण देते हुए शामिल किया जा सकता है।
	गणित	समीकरण या योग में, अनीमिया के उदाहरण का उपयोग करना- उदाहरण के लिए: अपने भोजन के साथ चाय, अपने भोजन के साथ कोक और अपने भोजन के साथ नींबू पानी लेने वाले छात्रों की संख्या ग्राफ में दी गई है। निम्नलिखित सवालों का जवाब दें: कितने विद्यार्थियों में आयरन का अवशोषण कम होगा? कितने विद्यार्थियों ने आयरन की दवा ली है?
	जीवविज्ञान	नीचे दिए गए खाद्य समूह देखें: उन सभी खाद्य पदार्थों पर निशान लगाएं जो छोटी आंत (small intestine) में आयरन के अवशोषण को बढ़ाएंगे।
	सामाजिक अध्ययन	भारत के मानचित्र में उन संभावित क्षेत्रों को चिह्नित करें जहां शरीर को अधिक ऑक्सीजन अवशोषित करने में मदद करने के लिए Hb का स्तर ऊंचा होना चाहिए

सारांश: अनीमिया को रोकने में शिक्षक की भूमिका: सलाह और परामर्श देना

स्कूल में IFA की नीली गोली हर हफ्ते लें। T3 कैंप में छात्रों को जांच, उपचार और सलाह लेने के लिए भेजें।

संतुलित पोषण युक्त भोजन खाएं जो आयरन युक्त, प्रोटीन युक्त और फोलेट युक्त हो।

विटामिन C युक्त फल और सब्ज़ी लें जिससे रक्त में आयरन का अवशोषण हो।

यदि आप मांस खाते हैं तो माँस-मछली खाएं।

प्रत्येक 6 माह मे एक कृमिनाशक गोली (एल्बेंडाज़ोल) लें।

साबुन और पानी से 20 सेकंड तक हाथ धोएं, व्यक्तिगत स्वच्छता रखें।

लड़कियों को माहवारी में सही पोषण लेने के लिए सलाह दें।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं तो अपने शिक्षक, ASHA या देखभाल करने वाले से पूछें।

मैं वादा करता/करती हूँ

- मैं अपने विद्यार्थियों के साथ अनीमिया की रोकथाम और उपचार के बारे में बात करूंगा/करूँगी।
- मैं अपने विद्यार्थियों के माता-पिता को अनीमिया की रोकथाम के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित करूंगा/करूँगी।
- मैं अपने विद्यार्थियों में अनीमिया के लक्षणों पर नजर रखूंगा/रखूँगी।
- मैं अपने विद्यार्थियों को अनीमिया मुक्त रहने में मदद करूँगा/करूँगी।
- मैं अनीमिया की रोकथाम और नियंत्रण के लिए एक आदर्श बनूँगा/बनूँगी।