

किशोरवयीन मुलांमधील एनैमिया वर प्रशिक्षण

शालेय शिक्षकांसाठी
संवाद कौशल्ये



शालेय शिक्षकांसाठी
संवाद कौशल्ये
मॉड्यूल 2- सत्र 5

किशोरवयीन
मुलांमधील
एनीमिया वर
प्रशिक्षण



किशोर-किशोरियों में अनीमिया
को रोकने के लिए

संवाद





किशोरावस्थेतील एनेमिया

संवाद कसा करावा

सत्राची रूपरेषा



सत्राची उद्दिष्टे



एनेमिया विषयी संवादामध्ये शिक्षकांची भूमिका



एनेमिया विषयी संवादासाठी मुख्य संदेश तयार करणे



विद्यार्थी आणि पालक यांच्याशी एनेमिया विषयी संवादाच्या संधी/मंच शोधणे, कार्यक्रमांचे नियोजन करणे



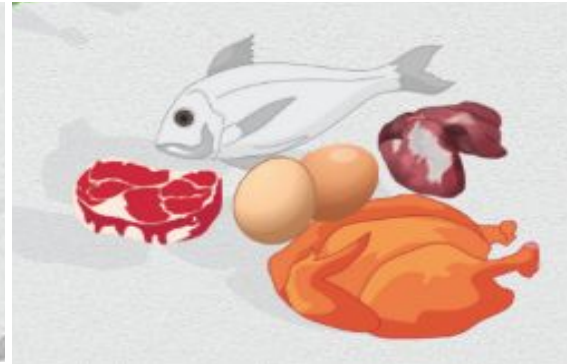
संवादाच्या पद्धती शोधून त्यांचे नियोजन करणे

एनेमियाची लक्षणे सर्व योग्य पर्यायांवर खुण करा

दिसणारी लक्षणे	होय	नाही
चीडचीडेपणा	होय	नाही
ठिसूळ नखे	होय	नाही
थकवा	होय	नाही
निस्तेज त्वचा	होय	नाही
मानेवर सूज	नाही	होय
चक्कर येणे	होय	नाही
झोपाळलेले डोळे	नाही	होय
एकाग्रतेचा अभाव	होय	नाही
उच्च रक्त दाब	नाही	होय
पायात पेटके येणे	होय	नाही
थकवा	होय	नाही
अभ्यात अडचण	होय	नाही
त्वचा काळवंडणे	नाही	होय
जीभ पांढरी होणे	होय	नाही
निरुत्साह	होय	नाही

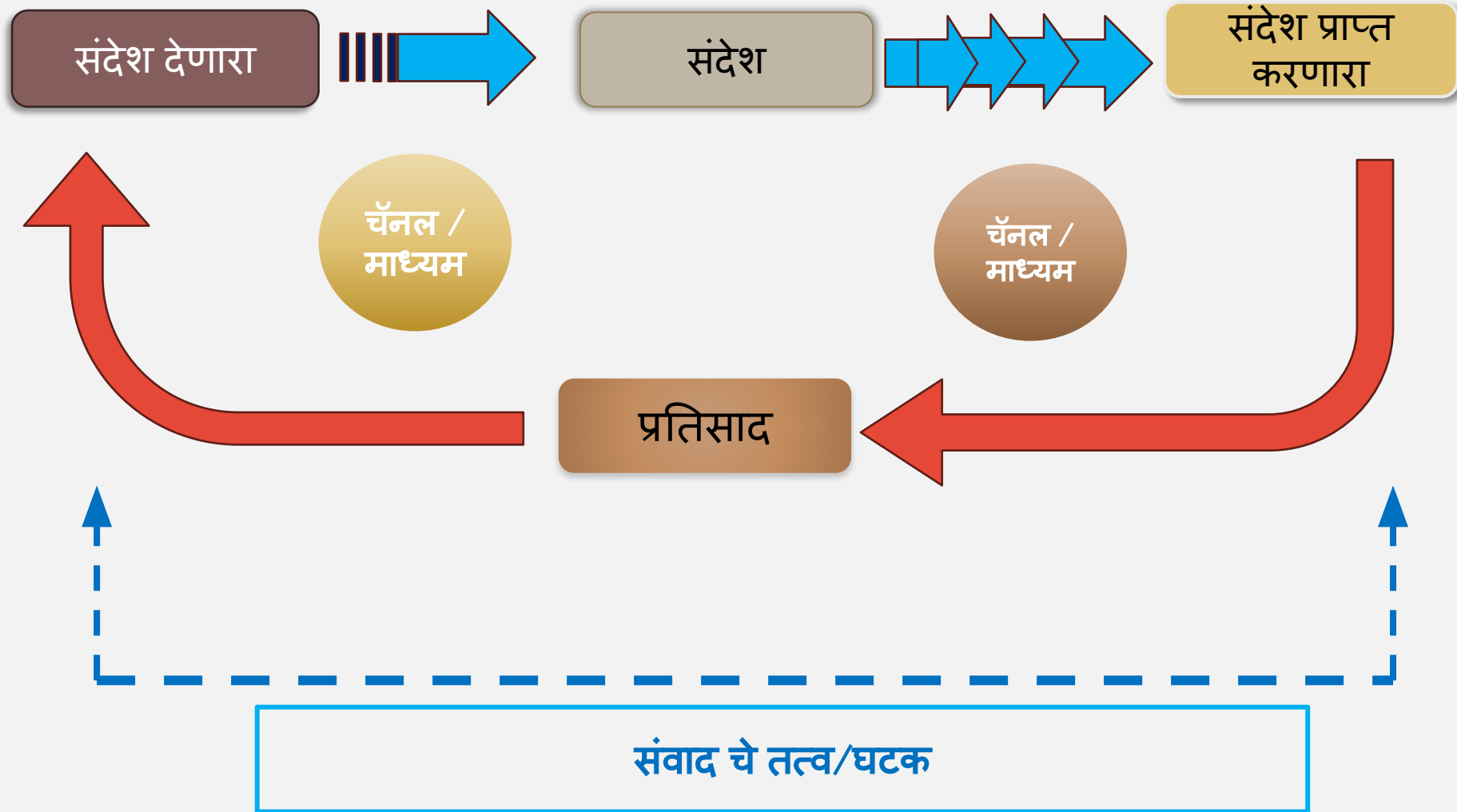
लोह शोषणारे आणि बाधा आणणारे पदार्थ ओळखण्यात मला मदत करा

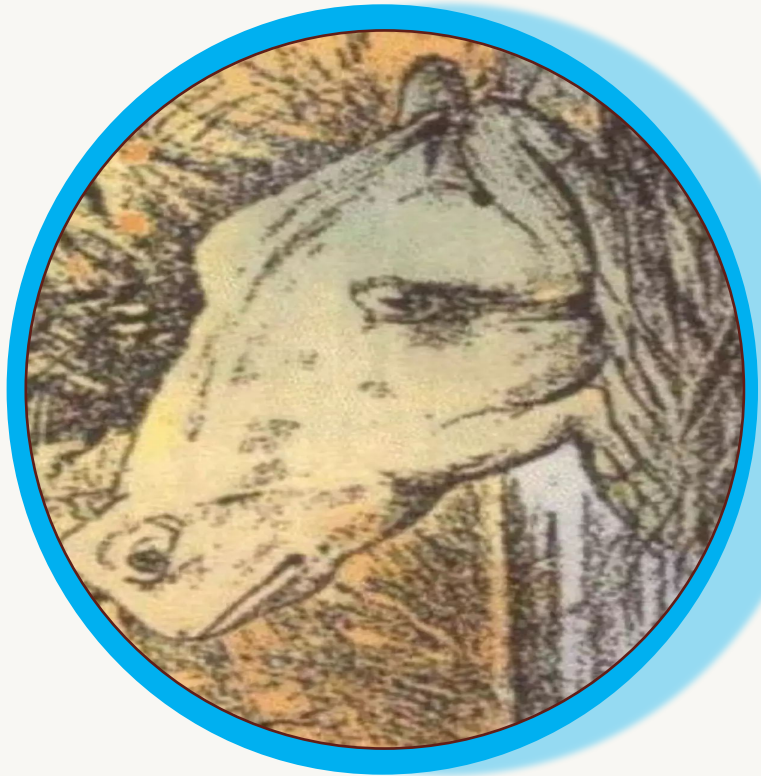
Foods /Drinks that Enhance



Foods/Drinks that inhibit







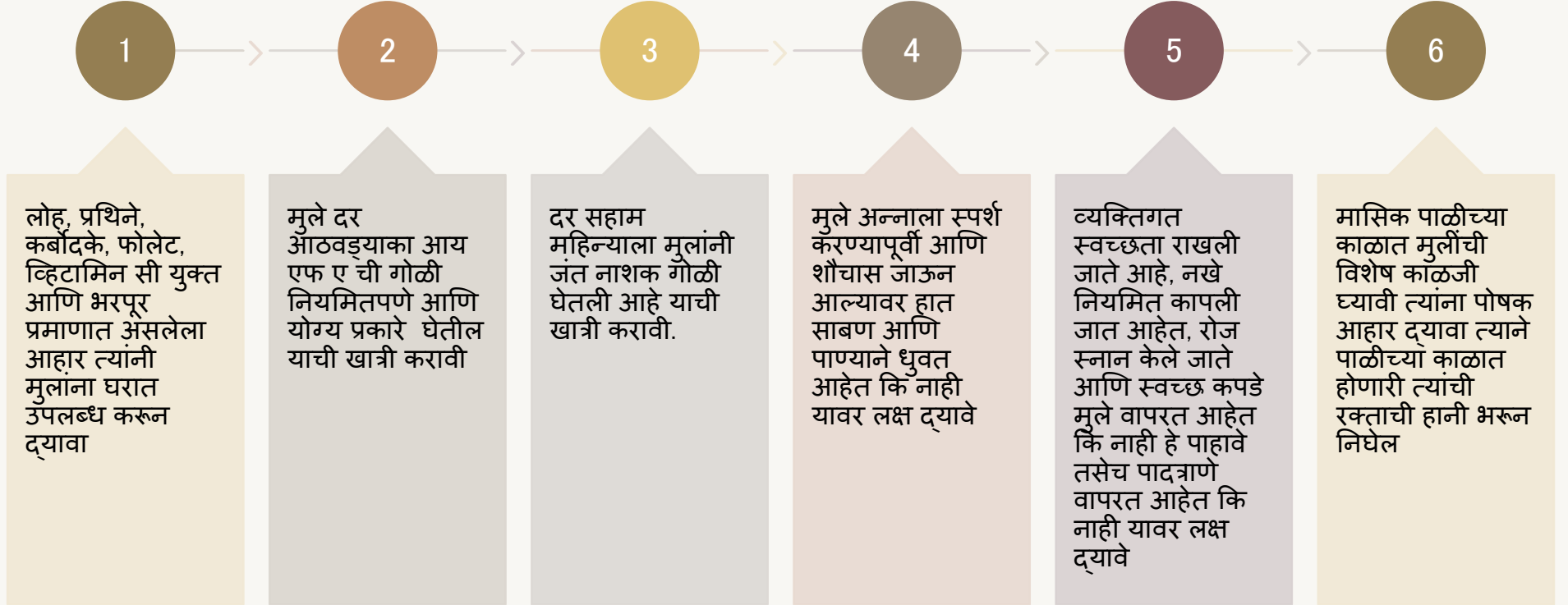
**IFA ची गोळी कि
अन्य काही?**

एनेमिया विषयी संवादात शिक्षकांची भूमिका

आपण केव्हा संवाद करतो ?

एनेमियाच्या प्रतिबंधासाठी आपलून
पालक आणि विद्यार्थी यांच्या कडून
काय अपेक्षा करता?

पालकांकडून असलेली अपेक्षा



विद्यार्थ्यांकडून अपेक्षा

आय एफ ए	शाळेतील शिक्षकांनी सांगितल्या प्रमाणे आय एफ ए गोळी घेणे
हात धुणे	अन्नाला स्पर्श करण्यापूर्वी आणि शौचाला जाऊन आल्यावर हात साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुणे
स्वच्छता राखणे	नखे नियमित कापणे, रोज स्नान करणे, शौचास जातांना चप्पल घालणे स्वच्छता राखणे
एल्बॅंडाझोल	शिक्षकांनी सांगितल्याप्रमाणे दर सहा महिन्याला एल्बॅंडाझोल ची गोळी घेणे त्याने जंत नाश पावतात
आहार	संतुलित आणि पोषक आहार घ्या, फास्ट फूड खाणे टाळा

वर्तन बदलाच्या पायऱ्या : तुम्ही त्यांना योग्य क्रमाने लावू शकता का?

TRY OUT प्रयत्न करणे

KNOWLEDGE & SKILLS माहिती आणि कौशल्य

MAINTAIN नियमितपणे करणे

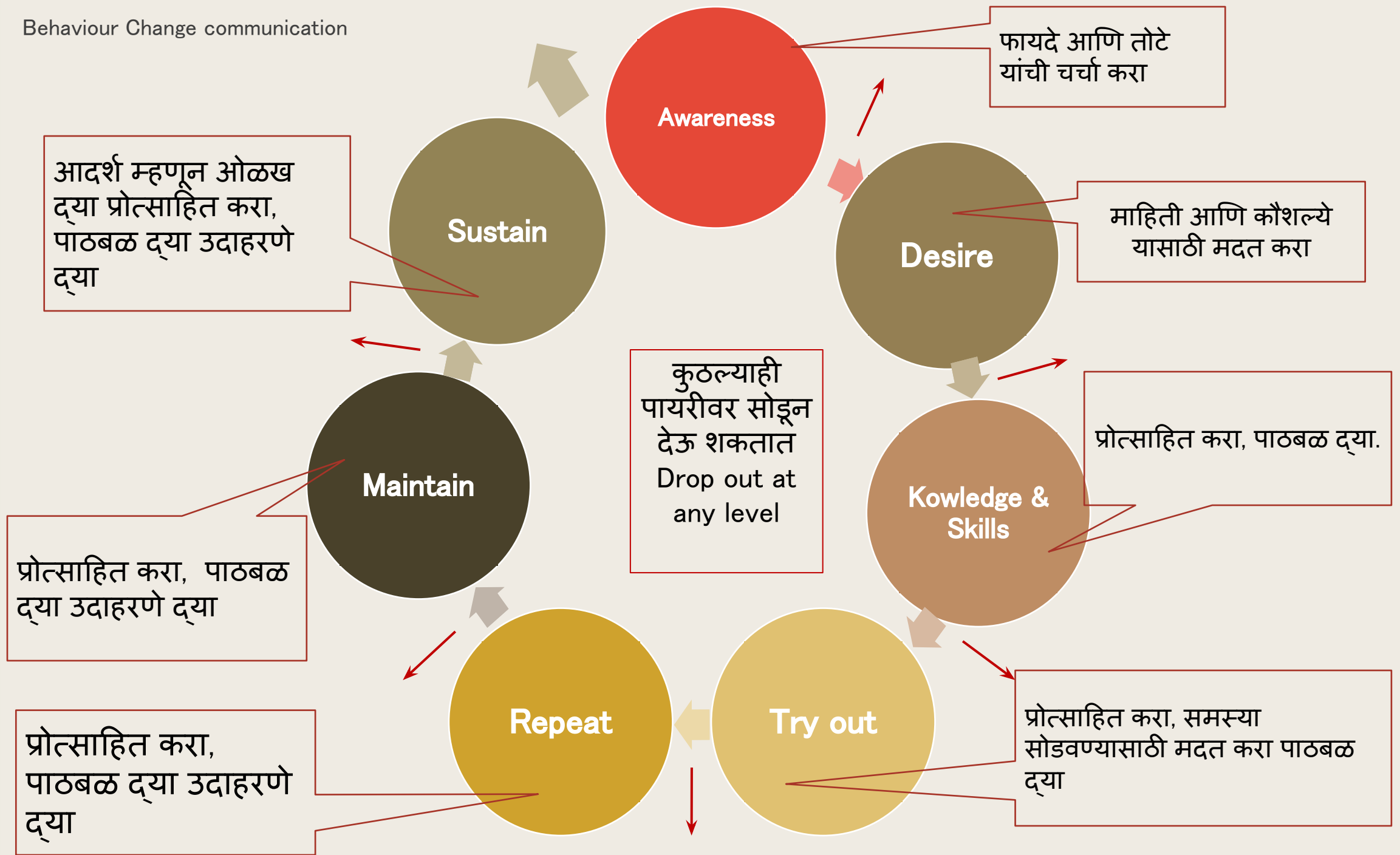
AWARENESS जागरुकता

SUSTAIN आत्मसात करणे

DESIRE इच्छा

वर्तन बदलाची प्रक्रिया





संवादाकडून अपेक्षा

01

विशिष्ट विषयावर माहिती
मिळायला हवी

02

तुम्ही दिलेल्या माहितीचा
वापर करण्यासाठी
प्रोत्साहन देणे

03

माहितीच्या आधारावर
कौशल्य विकसित करून
कृती करण्यासाठी
समुपदेशन करणे

तुम्ही काय संवाद कराल ?

इथे दिलेले प्रसंग वाचा

तुमच्या ज्ञान आणि समजुती नुसार तुम्ही काय कराल :

- माहिती द्याल
- माहितीचा वापर करण्यासाठी प्रोत्साहित कराल
- कृती करण्यासाठी सामुपादेशन द्याल

Steps of behaviour change

स्थिती १.

तुमच्या श्रुती नावाच्या विद्यार्थिनीचे गुण सतत कमी कमी होत चालले आहेत. तुम्ही तिच्या आईवडिलांशी बोलले आणि त्यांना श्रुतीची अॅनिमियाची 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.

स्थिती 2: 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.

स्थिती 3: 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 घ्यायला आला आहे. त्याला त्याचा टिफिन रोज करणला देण्याची इच्छा आहे. तो तुम्हाला विनंती करतो कि तुम्ही करणच्या आईवडिलांना लोहाच्या (आयर्न) गोळ्यांविषयी सांगावे

उत्तरे

स्थिती 1	श्रुतीचे आई बाबा दुसऱ्या पायरीवर आहेत. त्यांना लोहाच्या गोळी विषयी माहिती आहे पण त्यांच्या मनात काही गैरसमज आहेत. त्यांच्याशी चर्चा करा आणि त्यांना योग्य आणि अचूक माहिती द्या
स्थिती 2	राजची आई चौथ्या पायरीवर आहे पण वॉर्ड 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 ७ व्या पायरीवर आहे तो IFA गोळी त्याच्या मित्राला देण्यासाठी प्रोत्साहित करतो आहे आणि करण पहिल्या पायरीवर आहे. नसीर हा आदर्श होऊ शकतो आणि तो करणचा पिअर होऊन त्याला मदत करू शकतो. करण ला माहितीची गरज आहे. त्याला माहिती देऊन गोळी घेण्यासाठी प्रोत्साहित करायला हवे.

एनेमियावर विषयी मुख्य संदेश

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

संदेश कैसे देणार



मेसेज मेट्रीक्स

संवादाचा विषय	संदेश
शिक्षकाला आढळून आलेली लक्षणे	जर तुम्हाला ही चिन्हे आणि लक्षणे दिसली तर तो एनेमिया असू शकतो भूक न लागणे थकवा थोड्या श्रमाने धाप लागणे नखे पांढरे/फिकट असणे; नखे ठिसूळ आहेत आणि सहजपणे तुटतात; खालच्या पापण्या आतून फिकट किंवा पांढर्या असतात; जीभ पांढरी किंवा फिकट आहे; पायवर सूज; विसराळू; चक्कर येणे; हृदयगती वाढणे
	एखाद्या मुलाला शाळेत यायचा कंटाळा येत असेल, ते वारंवार आजारी पडत असेल, निरुत्साही असेल तर त्याला एनेमिया असण्याची शक्यता आहे. जेव्हा मूल अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकत नाही तेव्हा त्याचा परिणाम त्याच्या शैक्षणिक प्रगतीवर होतो आणि त्याचे गुण कमी होतात.
	जर मुल कुठल्याही शारीरिक खेळामध्ये किंवा कृतीत भाग घेण्यास उत्सुक नसते, बाहेर खेळायला जात नाही, शाळेतल्या अभ्यासक्रमा व्यतिरिक्त इतर कार्यात भाग घेत नाही, तेव्हा त्याला एनेमिया असू शकतो. एनेमियाने मुल निरुत्साही आळशी आणि निष्क्रिय होते.।
	जर मुलींना पाळीच्या काळात अति रक्तस्राव होत असेल

लोह म्हणजे काय ? शरीराला स्वतःचे लोह तयार करता येत नसल्यामुळे बाह्य स्रोतांकडून आपल्या शरीरात लोह आवश्यक असते. लोह हा एक असा घटक आहे जो आपल्या रक्तामध्ये आवश्यक असतो. लोह आपल्या शरीरातील सर्व अवयवांना ऑक्सिजन वाहून नेण्यास मदत करते. सर्व अवयवांच्या योग्य कार्यासाठी, शरीराला हालचाल करण्यासाठी आणि वाढण्यासाठी आवश्यक असलेली उर्जा शरीराला मिळणाऱ्या ऑक्सिजनवर अवलंबून असते..

एनेमिया म्हणजे काय ? किशोरावस्थेतील वाढीला लोहाची कमतरतेने होणाऱ्या एनेमियाने अडथळा निर्माण होतो. या काळात त्यांची जलद वाढ होते आणि रक्ताचे प्रमाण वाढल्यामुळे किशोरावस्थेत लोहाची गरज जास्त असते.

रक्तातील हिमोग्लोबिन शरीरातील सर्व अवयवांना ऑक्सिजन पुरवठा करण्याचे काम करते, शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी झाल्यास हिमोग्लोबिन कमी प्रमाणात तयार होते त्याने शरीरात लोहाच्या कमतरतेने होणारा एनेमिया होतो. याशिवाय व्हिटामिन बी 12 आणि फोले यांचे प्रमाण कमी झाल्यास देखील एनेमिया होतो..

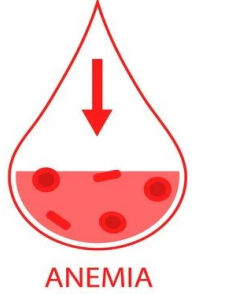
लोहाच्या कमतरतेने होणारा आणि पोषणाच्या अभावाने होणाऱ्या एनेमियाची कारणे :

1. आहारात लोहाचे प्रमाण कमी असल्यास शरीराला कमी प्रमाणात लोह मिळते आणि त्याने लोहाच्या कमतरतेने होणारा एनेमिया होतो (आहारात लोहाचा अभाव, घरात आहार देतांना मुलामुलीमध्ये भेदभाव)
2. लोहाची कमी जैव-उपलब्धता- जास्त प्रमाणात तृणधान्यांवर आधारित आहाराचे नियमित सेवन फायटेटचे जास्त प्रमाण आणि व्हिटॅमिन सी सारख्या लोह शोषण वाढविणाऱ्या घटकां कमी प्रमाणात वापर यामुळे शरीरात लोहाची उपलब्धता कमी होते.
3. पोषणात व्हिटामिन फॉलिक एसिड, व्हिटामिन सी आणि बी 12 यांचा अभाव.

पोषणा व्यतिरिक्त एनेमियाची इतर कारणे:

1. किशोरावस्थेत वाढणारी लोहाची गरज
2. हुकवर्मचा संसर्ग
3. डेंगू मलेरियाचा संसर्ग
4. मासिक पाळीत होणारा अतिरिक्त रक्त स्राव .

मेसेज मेट्रिक्स : एनेमिया समजून घेतांना



एनेमियाचा प्रतिबंध

संक्रमणास कारणीभूत असलेल्या जंतूंचा प्रसार रोखण्यासाठी सर्वात प्रभावी मार्गापैकी एक सोपा मार्ग म्हणजे हात धुणे आहे. या पाच चरणांचे नेहमी अनुसरण करा: 1. स्वच्छ पाण्याने आपले हात ओले करा आणि साबण लावा, 2. साबण लावल्यावर आपले हात एकत्र घासा. आपल्या हातांच्या पाठीवर, बोटांच्या दरम्यान आणि नखाखाली घासून घ्या, 3. कमीतकमी 20 सेकंद आपले हात स्क्रब करा. 4. स्वच्छ पाण्याने आपले हात चांगले धुवा, 5. आपले हात हवेत किंवा स्वच्छ टॉवेल कोरडे करा.

अन्न शिजवण्यापूर्वी, वाढण्याआधी, आणि लहान मुलांना खायला घालण्यापूर्वी हात साबणाने धुवा. शौचालयाचा वापर केल्यानंतर हात धुवा.

जंतांच्या संसर्गाने एनेमिया कसा होतो?

जेव्हा मुले अनवाणी पायांनी चालतात, अस्वच्छ हाताने खातात, अस्वच्छ पाणी आणि अन्न खातात, त्यामुळे मानवी शरीरात जंतांचा प्रवेश होतो. याला "जंतांचा प्रादुर्भाव" म्हणतात.

जंत शरीरात प्रवेश करतात आणि आपण जे अन्न खातो त्यावर जगतात. ते अन्नातून पोषक तत्वे काढून घेतात आणि कुपोषण आणि एनेमिया होतो.

जंतांच्या नसणे एनेमियाला कसे रोखता येईल?

जंतांच्या प्रादुर्भावावर उपचार आणि प्रतिबंध करण्यासाठी दर सहा महिन्यांनी एल्बेंडाझोल ही जंतनाशक गोळी घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे. जंतनाशक गोळी घेतल्याने जंतांपासून संरक्षण होते आणि हिमोग्लोबिनची पातळी सुधारते आणि एनेमिया टाळता येतो.

Personal hygiene and environmental cleanliness are important

जंतांच्या प्रादुर्भावापासून बचाव करण्यासाठी व्यक्तिगत स्वच्छता आणि परिसराची स्वच्छता राखणे अत्यंत आवश्यक आहे. अनवाणी पायांनी फिरल्यास जंत शरीरात प्रवेश करतात. शौचालयाजवळ खेळणे टाळा; नेहमी शौचालयात जाताना चप्पल घाला; शौचालय वापरल्यानंतर हात साबणाने धुवा; खाण्यापूर्वी आणि अन्न शिजवण्यापूर्वी हात साबणाने धुवा; नखे लहान आणि स्वच्छ ठेवा; दररोज स्नान करा आणि स्वच्छ कपडे घाला; खाण्यापूर्वी भाज्या आणि फळे चांगले धुवा

मेसेज मेट्रिक्स : एनेमियाचा प्रतिबंध



Message Matrix: Treatment for Anemia

योग्य आहार एनेमिया कसे नियंत्रित ठेवतो.	घरी स्वास्थ्यवर्धक स्वयंपाक करा; रस्त्यावरील अन्न किंवा जंक फूड खाण्यापासून मुलांना परावृत्त करा; लोहयुक्त अन्नपदार्थ बनवा - हिरव्या पालेभाज्या जसे की पालक, चवळी; शेवग्याच्या शेंगा, लाल भोपळा, हिरवी केळी; दररोजच्या जेवणात डाळ असावी. तसेच लोह वाढवणारे घटक व्हिटॅमिन सी असलेले आवळा, लिंबू, संत्री, पेरू आहारात असावे त्याचप्रमाणे गूळ वापरा. मांस, यकृत, कोळंबी, खेकडे, चिकन यांसारखा मांसाहार देखील आहाराचा भाग असावा.
	रस्त्यावरील खाद्यपदार्थ, पॅकबंद खाद्यपदार्थ जसे की चिप्स आणि प्रक्रिया केलेले अन्न जसे की फ्रेंच फ्राईज, नूडल्स यांचा वापर कमी करा.
उपचार /पूरके	किशोरावस्थेत दैनंदिन आहार अनेकदा लोहाची वाढलेली गरज पूर्ण करू शकत नाही. आयएफएच्या गोळ्या आहारासाठी एक महत्वाच्या पूरक आहेत. या गोळ्या शरिरात हिमोग्लोबिन तयार करण्यास आणि एनेमिया टाळण्यासाठी मदत करतात.
	एनेमियाच्या प्रतीबंधाने मुलांची शारीरिक क्षमता सुधारते आणि मानसिक दृष्ट्या ते सक्षम होतात. ते उत्साही होतात आणि अभ्यासात आणि शाळेतील कार्यात सहभागी होतात. शाळेतील उपस्थिती वाढते तसेच त्याची त्वचा तजेलदार आणि केस चमकदार होतात..
	जेवणानंतर एक तासांने गोळी घ्या. पूर्ण गोळी गिळा. गोळी किमान एक ग्लास पाण्यासोबत घ्या. शक्य असल्यास गोळी लिंबू पाण्यासोबत घ्या, त्याने गोळीतील लोह शोषून घेण्यास शरीराला मदत होईल. गोळी उपाशीपोटी घेऊ नका. गोळी घेतल्यानंतर एक तास चहा कॉफी घेऊ नका. गोळी चाऊ नका चघळू नका किंवा तोडून घेऊ नका. जर तुम्हाला बरे वाटत नसेल तर गोळी घेऊ नका. दुसऱ्या दिवशी घ्या.

मासिक पाळीचा
एनिमियावर काय
परिणाम होतो

मासिक पाळीतील स्वच्छता राखून मुली स्वतःला संसर्गोपासू आणि त्यामुळे एनेमिया वाचवू शकतात. साध्या आणि विचारपूर्वक केलेल्या कृती मुलींना सुरक्षित ठेवू शकतात.

शक्य असल्यास तुमच्या मुलीसाठी सॅनिटरी नॅपकिन्स खरेदी करा अन्यथा मासिक पाळीच्या वेळी तिला स्वच्छ कापड वापर करण्यास सांगा. तुमच्या मुलीला सॅनिटरी नॅपकिन किंवा सुती कापड बदलण्यापूर्वी आणि नंतर साबणाने हात धुण्यास सांगा; तिने सलग 4 ते 5 तासांपेक्षा जास्त काळ सॅनिटरी नॅपकिन किंवा कापड वापरू नये; सॅनिटरी नॅपकिन फक्त एकदा आणि कापड 2 वेळा वापरावे; पीरियड्स दरम्यान वापरलेले कापड साबणाने चांगले धुवावे आणि उन्हात वाळवावे; स्वच्छ कापड कोरड्या व स्वच्छ ठिकाणी साठवावे

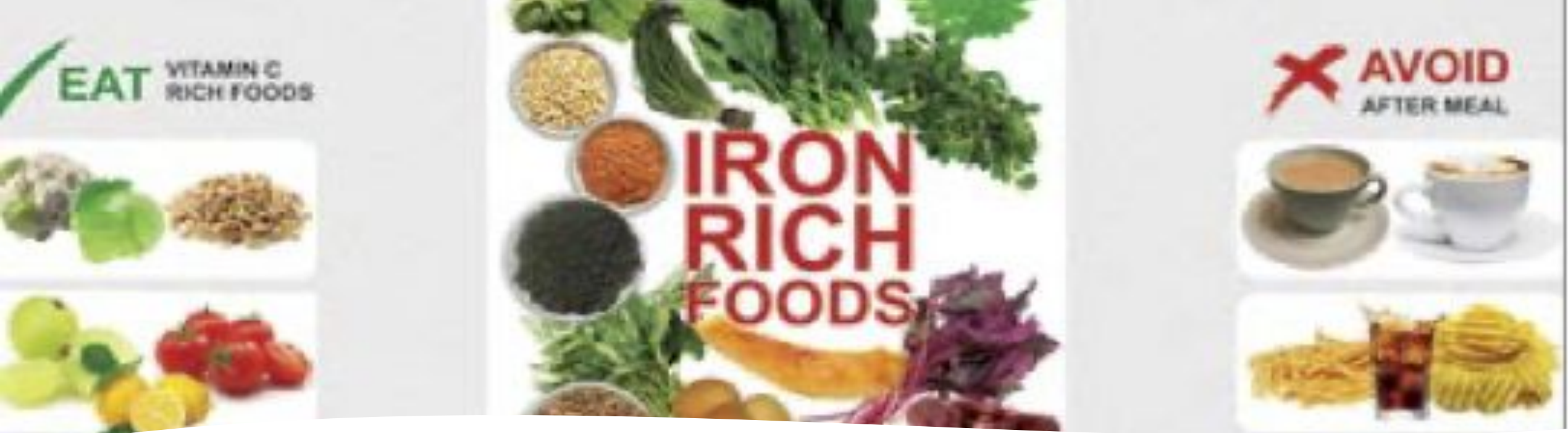
वापरलेले सॅनिटरी नॅपकिन किंवा कापड वर्तमानपत्रात गुंडाळून डस्टबिन किंवा शाळेच्या इन्सिनरेटरमध्ये टाकावे; सॅनिटरी नॅपकिन किंवा वापरलेले कापड देखील खड्ड्यात पुरून सुरक्षितपणे नष्ट करता येते.

उपचार न केल्यास अतिसारामुळे एनेमिया होऊ शकतो. मलेरियामुळे एनेमिया होऊ शकतो. अतिसारामुळे पोषण कमी होते आणि मलेरियामुळे शरीरातून रक्त कमी होते. स्वच्छ परिसर, स्वच्छ पिण्याचे पाणी आणि उघड्यावर शौचास जाणे टाळल्याने अतिसार टाळता येतो

मुलांना स्वच्छ पिण्याचे पाणी द्यावे, घरातील शौचालये स्वच्छ ठेवावीत, मुलांनी शौचालयाचा वापर करावा आणि उघड्यावर जाऊ नये; तुमच्या मुलांना दररोज आंघोळ करण्यास आणि त्यांचे शरीर स्वच्छ ठेवण्यास प्रोत्साहित करा.

एनेमिया आणि पाळीच्या काळातील स्वच्छता





आय इ सी साधनांचा उपयोग : पोस्टर्स

- लाभार्थी : पालक आणि विद्यार्थी
- पोस्टर हे स्वतंत्रपणे वापरण्या योग्य साधन आहे.
- जेव्हा लोक पोस्टर वाचतात, ते आपल्या दृष्टीकोनातून ते त्याचा अर्थ लावतात. पोस्टर मधून आपण लोकांना अपेक्षित कृतीसाठी आवाहन करतो.
- पोस्टर जिथे लोकांना सहजपणे पाहता येतील अश्या ठिकाणी लावावे जसे मुलांना शाळेत घेण्यासाठी येणारे पालक जिथे उभे राहतात टी जागा, शाळेच्या बसेस, कॅन्टीन जवळ शाळेच्या कॉरिडोर मध्ये, सूचना फलकाजवळ.

1. बीजक क सफलता एक से 2 सालों के बाद आमतौर की जाती है।
2. इसे सभी की जाती है। इसे पुष्ट, पका, अच्छी वा इतिहास की जाती है।
3. यह 2-3 सालों के समय में एक-दो बार की जाती है।
4. यदि सफलता नहीं, तो 2-3 सालों के बाद, अच्छी वा इतिहास की जाती है।
5. यह 2-3 सालों के समय में एक-दो बार की जाती है।

आयु 2-3

एक

आयु 2-3

एक

आयु 2-3

एक



आयु 2-3 साधनांचा उपयोग : पत्रके

- लाभार्थी : पालक आणि विद्यार्थी
- शाळेंतील कार्यक्रमात पालक बैठकीत आपण पत्रके आणि पुस्तिका वाटू शकतो.
- पत्रके पुस्तिका वाटतांना त्या कुठल्या विषयावर आहेत ते सांगावे.
- ही पत्रके/पुस्तिका वाटणे का गरजेचे आहे ते स्पष्ट करून सांगा. त्यांना वाचण्यासाठी प्रोत्साहित करा.
- पत्रकातील संदेश थोडक्यात समजावून सांगताना, त्यांच्याकडून कुठल्या कृतीची अपेक्षा आहे ते पालकांना आणि विद्यार्थ्यांना सांगा.

आय इ सी साधनांचा उपयोग : जी आय एफ

- लाभार्थी : पालक आणि विद्यार्थी
- GIF स्मार्ट फोनच्या माध्यमातून पाठवल्या जातात त्या लहान संदेशातून माहिती दिली जाते.
- GIF इंटरनेट वरून डाऊनलोड करून वापरल्या जातात.
- GIF प्रतिमा या एकल असतात आणि प्रत्येक जण आपल्या आकलनशक्ती प्रमाणे त्याचा अर्थ लावतो
- GIF पाठवताना तुम्ही काय पाठवले आहे आणि त्यातून काय सांगू इच्छिता ते लिहावे त्याने प्राप्तकर्ता ते पाहिल.
- प्राप्तकर्त्याला तुम्हाला अधिक माहिती साठी फोन करण्याची संधी द्या
- तुम्ही दुसऱ्या दिवशी त्यांना काही शंका आहे का
- या विषयी चाचपणी करून शंका निरसन करू शकता.



अंतर व्यक्ती संवाद

GATHER

GREET अभिवादन स्थानिक भाषेत अभिवादन करून संवादाला पोषक वातावरण तयार करा	ASK विचारा मुलांविषयी खुलेपणाने प्रश्न विचारा	TELL सांगा त्यांच्या गरजांच्या अनुरूप त्यांना माहिती सांगा	HELP मदत करा पालकांना माहितीच्या आधारावर योग्य निर्णय घेण्यास किंवा कृती करण्यास मदत करा	EXPLAIN समजावून सांगा IEC साधनांचा उपयोग करून पालकांना काय करायला हवे ते समजावून सांगा	RETURN पुन्हा त्यांच्याशी बोला त्यांच्याशी बोलून प्रतिसाद मिळवा, त्यांना तुम्ही सांगितलेले संदेश समजले आहेत याची खात्री करून घ्या
---	--	--	---	---	---

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

समूह संवादाचे नियोजन

काय करावे

- विषय निवडा (उदा. : पोषण)
- उद्देश्य 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 टीक करायला सांगा.

सावधानता :

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



शालेय अभ्यासक्रमातील पाठात एनेमियाचा समावेश

Theme	Subject	Example of possible intervention
किशोरावस्थेतील एनेमिया	भाषा आणि व्याकरण	क्रियापद योग्य जागी लिहून वाक्ये बनवा, सारांश लिहा, उद्गारवाचक वाक्ये, प्रश्नार्थक वाक्ये लिहा या सर्व कृतीमध्ये 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.

सारांश: एनेमिया नियंत्रण आणि प्रतिबंधात शिक्षकांची भूमिका : सल्ला आणि समुपदेशन

दर आठवड्याला शाळेत दिला जाणारा आयएफ ए गोळीचा डोस नियमित घ्या. जर T3 कॅम्प आयोजित केला असेल तर विद्यार्थ्यांना तपासणी, उपचार, आणि संवादा साठी प्रोत्साहित करा.

संतुलित आहार घ्या आहारात, पालक चवळी, ब्रोकोली बिट यांचा समावेश करा

व्हिटामिन सी असलेले फळे आणि भाज्या आहारात घ्या.

मांसाहार करत असाल तर फिश, मास, अंडी खा .



दर सहा महिन्याला एल्बेंडाझोल जंतनाशक गोळी घ्या

नेहमी हात साबण आणि पाण्याने 20 सेकंद स्वच्छ धुवा

पाळीच्या काळात दर 4-5 तासांनी पॅडबदला आणि स्वच्छतेची काळजी घ्या. जर अति रक्त स्राव होत असेल तर जवळच्या आरोग्य केंद्रात जा, आपल्या पालकांचा सल्ला घ्या

काही शंका असल्यास तुमच्या शिक्षकांशी, पालकांशी, किंवा आशा कार्यकर्ता यांच्याशी संपर्क करा.

