BSG समन्वयकों के लिये संवाद

मॉडयूल 1- सत्र 1

किशोरावस्था में अनीमिया पर प्रशिक्षण

हम यहाँ क्यों आए हैं?

सत्र 1: परिचय सत्र

अनीमिया को रोकना

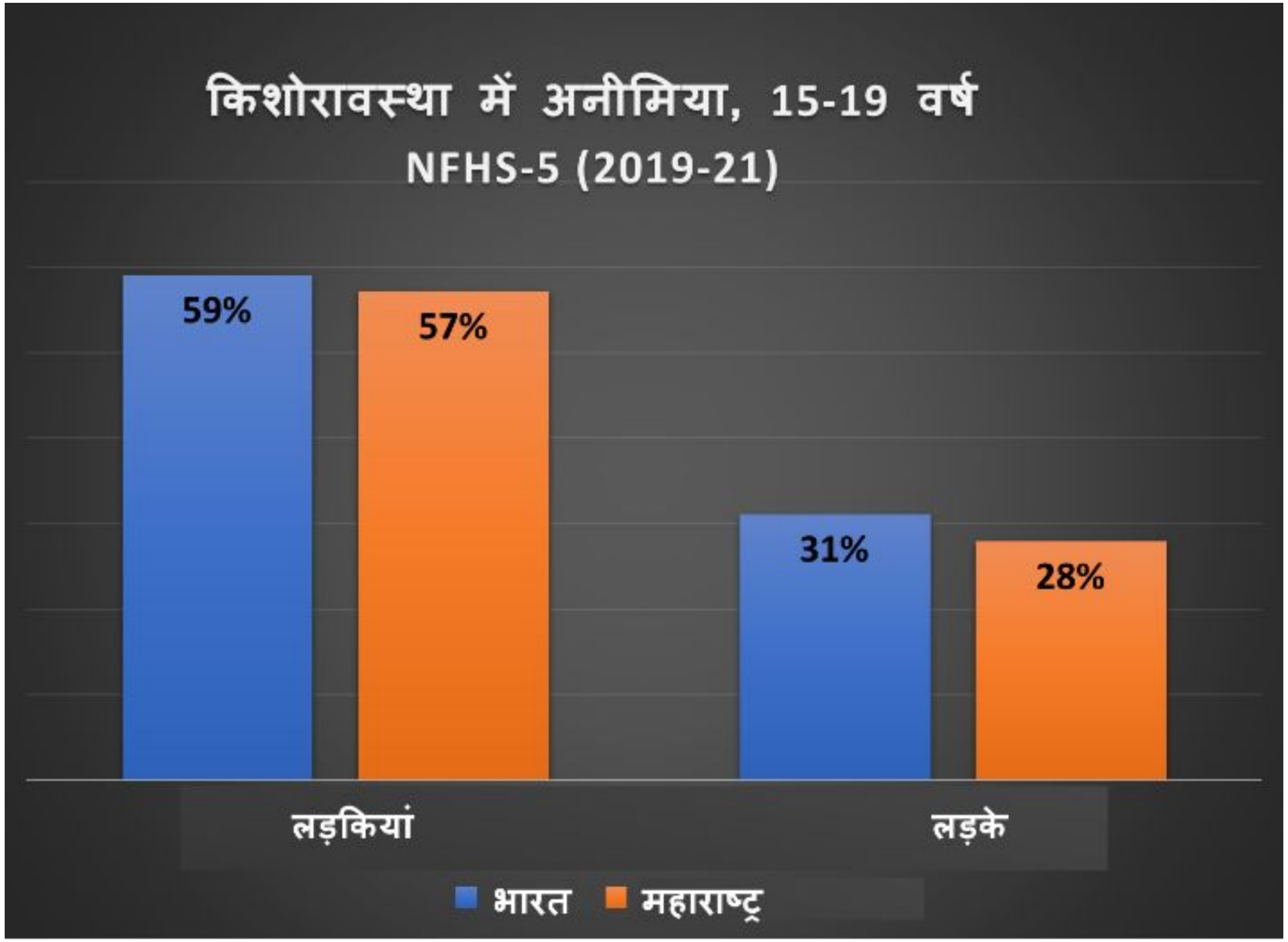
किशोरावस्था में अनीमिया का समाधान क्यों करें?

- किशोरावस्था में आयरन की कमी के कारण विकास बाधित हो सकता है, उत्पादन क्षमता कम हो सकती है और सीखने-समझने की शक्ति कम हो सकती है।
- किशोर-किशोरियों में शारीरिक और मानसिक विकास और कार्य क्षमता में बाधा आ सकती है और इसका असर शिक्षा प्रदर्शन (Education Performance) पर हो सकता है।
- किशोरियों में माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव से अनीमिया हो सकता है और वे कमजोर हो सकती हैं, उनकी काम करने की क्षमता कम हो जाती है, उनकी मानसिक क्षमता कम हो सकती है, उनकी उत्पादन क्षमता कम हो सकती है और उन्हें जल्दी ही थकावट होने लगती है।
- कम उम्र में शादी और युवा लड़कियों में गर्भावस्था के घातक परिणाम हो सकते हैं। कम उम्र में शादी से उनका प्रसव लंबा हो जाता है, बच्चे के जन्म के दौरान और प्रसव के बाद खून की कमी के कारण जीवित रहने की संभावना कम हो जाती है।
- अनीमिया को रोकने के लिए दखल करने के लिए किशोरावस्था एक उपयुक्त समय है। स्कूलों के माध्यम से बड़ी संख्या में किशोर-किशोरियों तक आसानी से पहुंचा जा सकता है। साथ ही किशोर-किशोरियाँ नई जानकारी और व्यवहारों के लिए खुले होते हैं क्योंकि वे अक्सर शारीरिक या शैक्षणिक रूप से बेहतर करने का प्रयास करते हैं।

- भारत में अनीमिया एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है जो विशेष रूप से किशोर-किशोरियों को प्रभावित करती है।

- अनीमिया तब तक एक मूक समस्या (Silent Problem) रहती है जब तक कि यह बहुत गंभीर न हो जाए

- किशोर-किशोरियों में अनीमिया अधिक पाया जाता है। यह किशोर-किशोरियों को अनीमिया के अंतर-पीढ़ीगत (Intergenerational) चक्र में ढकेल देता है।



अनीमिया को रोकने के लिए स्कूल एक उचित मंच

अनीमिया मुक्त भारत (AMB)– किशोरावस्था में अनीमिया को रोकने के लिए एक प्रमुख राष्ट्रीय रोकथाम कार्यक्रम

AMB- बच्चों, प्रजननशील महिलाओं (Reproductive women), गर्भवती महिलाओं और किशोर-किशोरियों में अनीमिया को कम करने के लिए।

व्यवहार परिवर्तन से किशोर-किशोरियों में अनीमिया की समस्या के समाधान में स्थायी सहायता मिलेगी। इस प्रक्रिया में शिक्षा प्रणाली और समुदाय की भागीदारी आवश्यक है।

BSG समन्वयकों के प्रशिक्षण का एजेंडा

समय	सत्र	प्रणाली	आवश्यक सामग्री
	मॉड्यूल 1		
20 मिनट	**सत्र 1: परिचय सत्र** • प्रशिक्षण का परिचय • आपसी परिचय • पूर्व आँकलन	पंजीकरण स्वागत प्रस्तुति प्रशिक्षण किट वितरण, परिचय खेल पूर्व आँकलन	प्रतिभागी पंजीकरण फॉर्मेट प्रशिक्षण पूर्व आँकलन फॉर्मेट सत्र 1 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
20 मिनट	**सत्र 2: अनीमिया का परिचय** • अनीमिया क्या है • अनीमिया के संकेत और लक्षण • किशोरों में अनीमिया की पहचान करना	प्रस्तुतीकरण समूह कार्य	सत्र 2 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
40 मिनट	**सत्र 3: अनीमिया और किशोरावस्था** • किशोरावस्था में अनीमिया के मुख्य कारण • किशोरावस्था में अनीमिया का परिणाम	प्रस्तुतीकरण चर्चा अभ्यास कार्य	सत्र 3 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट केस स्टडी चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर
40 मिनट	**सत्र 4: अनीमिया को रोकना और उपचार** अनीमिया की जांच किशोरों में अनीमिया को रोकना अनीमिया का उपचार – साप्ताहिक IFA की गोली	प्रस्तुतीकरण चर्चा और समूह कार्य	सत्र 4 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर
	मॉड्यूल 2		
120 मिनट	**सत्र 5**: अनीमिया को रोकने और उपचार के लिए संवाद	प्रस्तुतीकरण चर्चा समूह कार्य	सत्र 5 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर अनीमिया पर IEC सामग्री

सत्र 1

परिचय

सत्र 1: परिचय

सत्र के उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर :

- प्रतिभागी प्रशिक्षण में कवर किए जा रहे विषयों के बारे में जान लेंगे।
- प्रतिभागी एक दूसरे को व फैसिलिटेटरों को जान लेंगे।
- प्रतिभागी प्रशिक्षण पूर्व आँकलन कर लेंगे।

स्वागत!

- मेरा नाम ___ है
- अनीमिया मुक्त भारत विद्यालय कार्यक्रम
- किशोर-किशोरियों की देखभाल करने वाले/ शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण
- प्रतिभागियों की प्रशिक्षण से अपेक्षाएं- आज आप क्या सीखना चाहते हैं?
- चलिए एक खेल खेलते हैं।
- शब्द ढूंढने में मेरी मदद करिए। याद रहे यह अनीमिया पर प्रशिक्षण है, हर शब्द अनीमिया से जुड़ा है।

परा	पोषक	लाल
फीकी	आय	किशोर
मासिक	आयरन	कार्य
मले	विटामिन	अनीमिया मुक्त
राष्ट्रीय बाल	संतुलित	ऑक्सी
साबुन से	हिमो	कृमि
एल्बेंडा	डिजिटल	

C	जन	रिया	किशोरियाँ
रक्त पेशियाँ	त्वचा	फॉलिक एसिड	
क्षमता	स्वास्थ्य कार्यक्रम	रन	तत्व
नाशक	हाथ धोना	भारत	
ग्लोबिन	आहार	ज़ोल	
धर्म	मर्श	हीमोग्लोबिन मीटर	

शब्दों की खोज

वन | वास

- हर प्रतिभागी के पास एक कागज की पर्ची होगी जिस पर एक शब्द लिखा है।
- क्लू/सुराग: यह शब्द अनीमिया से संबंधित एक पूरे शब्द का हिस्सा है।
- शब्द का दूसरा भाग खोजें।
- कमरे में चारों ओर घूमें और अपने साथी की खोज करें। शब्द पूरा हो जाने पर अपने शब्द वाले साथी के साथ बैठें, अपना नाम और कहाँ से आए हैं, शेयर करें।
- आपके पास इस खेल के लिए 5 मिनट हैं। आपका समय शुरु होता है अब।

विटामिन	C	ऑक्सी	जन	मले	रिया	किशोर	किशोरियाँ
मासिक	धर्म	लाल	रक्त पेशियाँ	आयरन	फॉलिक एसिड	फीकी	त्वचा
कृमि	संक्रमण	कार्य	क्षमता	आय	रन	पोषक	तत्व
साबुन से	हाथ धोना	कृमि	नाशक	अनीमिया मुक्त	भारत	राष्ट्रीय बाल	स्वास्थ्य कार्यक्रम
डिजिटल	हीमोग्लोबिन मीटर	हीमो	ग्लोबिन	संतुलित	आहार	एल्बेंडा	ज़ोल

विटामिन	C	ऑक्सी	जन	मले	रिया	किशोर	किशोरियाँ
मासिक	धर्म	लाल	रक्त पेशियाँ	आयरन	फॉलिक एसिड	फीकी	त्वचा
कृमि	संक्रमण	कार्य	क्षमता	आय	रन	पोषक	तत्व
साबुन से	हाथ धोना	कृमि	नाशक	अनीमिया मुक्त	भारत	राष्ट्रीय बाल	स्वास्थ्य कार्यक्रम
डिजिटल	हीमोग्लोबिन मीटर	हीमो	ग्लोबिन	संतुलित	आहार	एल्बेंडा	ज़ोल

प्रशिक्षण के उद्देश्य

प्रशिक्षण के अंत में प्रतिभागियों को:

- किशोरावस्था में अनीमिया और उसके प्रभाव के बारे में उचित ज्ञान होगा
- किशोर-किशोरियों में अनीमिया को रोकने के लिए संवाद कौशल बढ़ेगा
- किशोर-किशोरियों, परिवारों और समुदायों में अनीमिया को रोकने के लिए युवाओं का चैंपियंस कैडर (दल) बना पाने की क्षमता विकसित होगी

प्रशिक्षण में हम क्या सीखेंगे?

अनीमिया का वृद्धि और विकास पर असर

किशोरावस्था में अनीमिया

अनीमिया को रोकना और उपचार

अनीमिया को रोकने और उपचार के लिए संवाद

प्रशिक्षण-पूर्व आँकलन

- प्रशिक्षण-पूर्व आँकलन फॉर्मेट बांटें।
- 15 कथन
- कथन से सहमत हैं तो हाँ वाले खाने में निशान/टिक लगाएं।
- कथन से असहमत हैं तो नहीं वाले खाने में निशान/टिक लगाएं।
- कथन का उत्तर नहीं पता है तो नहीं मालूम वाले खाने में निशान/टिक लगाएं।
- 10 मिनट