ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

CLASS XI– XII

ಪ್ರಾಣಸಖಿ

PranaSakhi

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಘಟಕ

TRAINING MODULE ON ADOLESCENT HEALTH

ಸಂಕಲನ:

ವಿಘ್ನೇಶ್ ವಿ

ಪಲ್ಲವಿ ಮಾಂಬಿಲ್ಲಿಲ್

ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದವರು:

ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿ ಗೌಡ

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ:

ಜಾನ್ ಶಾಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಜೋಸೆಫ್

ನೇಹಾ ನಿಂಬಲ್, ಪಿಎಚ್‌ಡಿ

ಅನುವಾದ:

ಮಾಧುರಿ ಜೋಶಿ

ವಿನ್ಯಾಸ:

ವೈಭವ್ ಬಡೋಲಾ

ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳ ವಿಷಯದ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು *(thematic framework)* ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮಿಷನ್‌ನ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ *(the National Health Mission School Health and Wellness programme)* ದಿಂದ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

This work is licensed under cc BY-NC- SA 4.0

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಮುದಾಯ ಸದಸ್ಯರು, ಸೇವಾ ಪೂರೈಕೆದಾರರು, ಅಗ್ರಶ್ರೇಣಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ದೃಢ ನಾಯಕತ್ವವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು, ಮಾನ್ಯ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ದಂಡಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶಿಲ್ಪಾ ನಾಗ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ., ಅವರ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅಚಲವಾದ ಬದ್ಧತೆಯು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಜ್ಞಾನರೂಪದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮೋನಾ ರೋತ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ. ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಡಾ. ಚಿದಂಬರ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರ ಪಟೇಲ್ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಟ್ಟಗೌರಮ್ಮ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಬಿಂದ್ಯಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿತಾ ಆರ್ ನಾಯಕ್, ಜಿಲ್ಲಾ ನೀತಿ ಸಲಹೆಗಾರ್ತಿ ಮತ್ತು CSR ಸಂಯೋಜಕಿ ಇವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ತಾಲ್ಲೂಕು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಮನ್ವಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಯೋಜಕರು, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, RKSK ಸಮಾಲೋಚಕರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನೀಡಿದ ಸಕ್ರಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಾವು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

IHCRF ತಂಡದ ಕಾರ್ತಿಕೇಯನ್ ಗೋಪಿನಾಥನ್, ಮುಸ್ಕಾನ್ ಖಾನ್, ಪಂಕಜ್ ಕುಮಾರ್, ಶೈವ್ಯ ವರ್ಮ, ತುಂಗ್ಸುವಾನ್‌ಮಂಗ್ ವೂಲ್ನಮ್, ಉತ್ತಪಲ್ ಚೇಟಿಯಾ ಮತ್ತು ನಾಗೇಂದ್ರ ಪಿ ಅವರ ಬೌದ್ಧಿಕ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾತ್ಮಕ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗೌರವದಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ. IHCRF ಸಲಹೆಗಾರರಾದ ರಮ್ನಾಥ್ ಬಾಲ್ಲಾಲಾ ಮತ್ತು ನಾಗಕಾರ್ಥಿಕ್ MP, ಹಾಗೂ PHIA ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಜಾನ್ಸನ್ ಟೋಪ್ನೋ ಅವರ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ದೃಢಭದ್ರ ಸಹಯೋಗ ಮತ್ತು ನೇತೃತ್ವವಹಿಸಿದ ಡಾ. ತಾನ್ಯಾ ಶೇಷಾದ್ರೀ, ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಟಿ.ಹೆಚ್,ಆರ್,ಸಿ), ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ (VGKK) ಸಂಸ್ಥೆಯ ಇವರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಕಾರಣರಾದ ಸಂಗೀತಾ ಮತ್ತು ರಮ್ಯಶ್ರೀ IPH ಇವರಿಗೂ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯವು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಪರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಮುಖ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ **ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**ವು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ.

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ ಸವಾಲುಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ **ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ವಿಧಾನದ** ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, **ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ** ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದೆ, ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಬದಲಾವಣೆಯ ರಾಯಭಾರಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತದ ದೃಢ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗಳ ಸಮನ್ವಯದೊಂದಿಗೆ, ಇಂಡಿಯಾ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ರೆಸಿಲಿಯನ್ಸ್ ಫೆಲೋಶಿಪ್ (IHCRF) ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಉಪಕ್ರಮವು, ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾಣಸಖಿಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಇಲಾಖೆಗಳು, ಪಾಲುದಾರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ಸಮರ್ಪಿತ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನಾನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ IHCRF ತಂಡದ ನಿರಂತರ ಕೊಡುಗೆ ಮತ್ತು VGKK ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವುಳ್ಳ, ಮತ್ತು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಹದಿಹರೆಯದ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಶಿಲ್ಪಾ ನಾಗ್, ಐ ಎ ಎಸ್
ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ದಂಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂದೇಶ

ಹದಿಹರೆಯವು ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಹಂತವಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಚಾಮರಾಜನಗರದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಂಡಿರುವ **ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**ವು ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಾತ್ಮಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದೆ.

ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನ ಅಭಾವ ಇನ್ನೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕೇವಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಷ್ಟೇ ಸಾಲದು ಶಾಲೆಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ನಿರಂತರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಈ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸುಸಂಘಟಿತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದೆ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗಳು, IHCRF, VGKK, IPH ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಬಲವಾದ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಚಾಮರಾಜನಗರವನ್ನು **'ಹದಿಹರೆಯ ಸ್ನೇಹಿ ಜಿಲ್ಲೆ'** ಆಗಿ ರೂಪಿಸುವ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಇದು ಮಹತ್ವದ ಬೆಂಬಲವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪಾಲುದಾರರಿಗೆ ನಾನು ಮನಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ವಲಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮಾದರಿಯನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ಮೋನಾ ರೋತ್. ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿ
ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಸಂದೇಶ

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಋತುಚಕ್ರ, ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಹೊಸ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ನೆರವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇವರ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾನ್ಯ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಯವರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಿಲ್ಪನಾಗ್ ರವರ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ **ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು** ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದ್ದು, ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ, ಋತುಸ್ರಾವ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯಗಳ ತ್ವರಿತ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂವಾದ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಹಪಾಠಿ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಬಲವಾದ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನೆಲೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಗಳು ಮತ್ತು IHCRFನ ಸಮನ್ವಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. RKSK, RBSK ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಸಮಾಲೋಚನೆ, ರೆಫರಲ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಬಲಳಾಗಿ ಬೆಳೆವಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ತಳಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, IHCRF ಹಾಗೂ VGKK ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಮರ್ಪಿತ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಬಲವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುರಿದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಬಾಲಕಿಯೂ ಗೌರವ, ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಜಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ. ಚಿದಂಬರSMBBS, MD, PGDPH, PGDND
ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿ
ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸಂದೇಶ

ಹದಿಹರೆಯವು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಹಂತ. ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ನಾವು ಪಾಠ ಬೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, **ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು** ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜೀವನಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಋತುಮತಿತ್ವ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಂತಹ ಸವಾಲುಗಳಿವೆ. ಇವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಕಲಿಕೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಸಖಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ, ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಲವು –BEO, BRC, ECO, BRP, CRP ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಒಕ್ಕೂಟದ ಸಕ್ರಿಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಶಾಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿಸಿ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂವಾದವನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಸಖಿ ನಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯ ಸ್ನೇಹಿ ಶಾಲೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಸಂವಾದ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ, IHCRF, VGKK ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಲುದಾರರಿಗೆ ನಾನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲಿದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ಚಂದ್ರು ಪಾಟೀಲ್
ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸಂದೇಶ

ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅರಿವು ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ **ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾಯ್ರುಕ್ರಮ**ದ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಋತುಮತಿತ್ವ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕುರಿತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನಿಖರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡೆ-ನುಡಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ, IHCRF, VGKK ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ PU ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ, ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯ್ರುಕ್ರಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ತಿಳಿದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಜಿಲ್ಲೆಯಾದ್ಯಂತ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮಾದರಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ಪುಟ್ಟಗೌರಮ್ಮ.ಹೆಚ್.ಎನ್
ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಇಂಡಿಯಾ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ರೆಸಿಲಿಯೆನ್ಸ್ ಫೆಲೋಶಿಪ್ (IHCRF) ನಿಂದ ಸಂದೇಶ

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಡೆಸಿದ ಆಳವಾದ ಸಂವಾದಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಘಟಕ ಸಂಕಲನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಸುವುದು ನನಗೆ ಅಪಾರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು' ಹಾಗೂ 'ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ' ಕುರಿತ ಈ ಘಟಕಗಳು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. 5ರಿಂದ 12ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು, ಕೇವಲ ಪಾಠ ಬೋಧನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುವ, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ.
ಮಾನವ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಂತನೆಗೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಹ-ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರ ಧ್ವನಿ, ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ANMಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳು—ನಾವು ರೂಪಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನೈಜ ಜೀವನಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರುಸಂದರ್ಭಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸುವುದು, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ ಮುಖಗಳನ್ನು IECಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು—ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನ್ಯ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ದಂಡಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶಿಲ್ಪಾ ನಾಗ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ ಅವರ ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ನಿರಂತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬದ್ಧ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಅವರು ತೋರಿಸಿದ ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ದಿಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೋನ ರೋತ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ., ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಇವರ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಭಾಗಾಂತರ ಸಹಕಾರದ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಇವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಚಾಮರಾಜನಗರವು ಹದಿಹರೆಯ ಸ್ನೇಹಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾಲಕಿಯೂ ಗೌರವ, ಜ್ಞಾನ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗೆ ಇದೆ.

ವಂದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ,
ನಾಗಕಾರ್ತಿಕ್
ಅಡ್ವೈಸರ್ - ಇಂಡಿಯಾ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ರೆಸಿಲಿಯೆನ್ಸ್ ಫೆಲೋಶಿಪ್
ವೈಸ್ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ , ಬ್ಲಾಕ್ ಚೈನ್ ಫಾರ್ ಇಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್

ಪರಿಚಯ

ಚಾಮರಾಜನಗರದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಹಂತವನ್ನು ಅನೇಕ ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಠಿಣ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಪರಂಪರೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಜಾತಿ ಹಾಗೂ ಪಂಗಡಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಮತ್ತು ಸೀಮಿತವಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅವಕಾಶಗಳು ಇವೆಲ್ಲವು ಇವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ತಲುಪುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿ-ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬೆಂಬಲವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮದೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಕನಿಷ್ಠ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು (ಅನೀಮಿಯಾ) ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೇ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಗಳು ಕಡಿಮೆ, ಸಮಯೋಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ. ಪೀಳಿಗೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಸಂಕೊಂಚನೆಗಳು, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ಋತುಚಕ್ರ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಜನನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನೇ ಮೌನಗೊಳಿಸಿವೆ. ಶೀಘ್ರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ, ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಳಪೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಮತ್ತು ಪ್ರಜನನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು "ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಪಾಯಗಳಾಗಿ" ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದ ಕೊರತೆಯಿದೆ.

ಈ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು, ಇಂಡಿಯಾ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ರೆಸಿಲಿಯನ್ಸ್ ಫೆಲೋಶಿಪ್ (IHCRF) ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತದ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಪಾಲುದಾರ ಸಂಸ್ಥೆ VGKK, ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಸಖಿ (PranaSakhi- *"ಬಾಳಿನ ಗೆಳತಿ"*) ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ, ಶಾಲಾ ಆಧಾರಿತ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಇದು ಚಾಮರಾಜನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹುಡುಗಿಯೂ ಬಲವಾದ ದೇಹ, ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಸಮುದಾಯದ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ತಿಳಿಸುವುದು, ಪೋಷಿಸುವುದು, ಗುಣಪಡಿಸುವುದು, ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತೀಕರಿಸುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ 360-ಡಿಗ್ರಿಯ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಕುಲವಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ, ದೂರುನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಸಮುದಾಯದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಘಟಕಗಳು ಪ್ರಾಣಸಖಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಅಂಶವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ಗಂಟೆಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾದ ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಗೌರವಯುತ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಂತಾದವು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು' ಹಾಗೂ 'ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ಸಂವಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಘಟಕಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿವೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿ ಘಟಕವೂ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಬೋಧನೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜಾಗೃತ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಾಗಿ

ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಲಕಿಯರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕಲು, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಣ್ಮೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರು ಅರಿವುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ, ತಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ರೂಪಾಂತರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ನಂಬಿಗಸ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಘಟಕಗಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರೂಪಾಂತರದ ಆರಂಭವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಬಾಲಕಿಗೂ ಜ್ಞಾನ, ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಸೇವೆಗಳು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಚಾಮರಾಜನಗರ, ನವೆಂಬರ್ 2025

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ವಿಷಯ 1: ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ಘಟಕ 1: ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಘಟಕ 2: ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜೀಕರಣ.

ಘಟಕ 3: ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗೆಗಿನ ರಹಸ್ಯ ಬೇಧನೆ : ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕ.

ಘಟಕ 4: ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ವಿಷಯ 2: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಘಟಕ 5: ಪೋಷಣೆ: ಏನು ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ಘಟಕ 6: ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಹ

ಘಟಕ 7: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು

ಘಟಕ 8: ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಾನು

ವಿಷಯ 1

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ಘಟಕ 1: ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ಘಟಕವನ್ನು, 11 ಮತ್ತು 12 ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಾನವ ದೇಹದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಭಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದ ನಿಲುವು ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ, ಸರಿಯಾದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಎದುರಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡುವಂತೆ, ಈ ಘಟಕ ನ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರಚನೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತಹ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ತಮ್ಮ ದೇಹ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೈಜ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ_ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ಹೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಡಿಸದೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, CRP/ RKSK ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುನರ್ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

1. ಪರಿಚಯ (~5 ನಿಮಿಷಗಳು): ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ

- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು
- ಘಟಕಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

2. ಚಟುವಟಿಕೆ (~15 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಚಟುವಟಿಕೆ: 'ಮಿರರ್ ಎಕ್ಸರ್ಸೈಜ್' (ಕನ್ನಡಿ ವ್ಯಾಯಾಮ) - ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ನೋಡುವುದು

ಸೂಚನೆಗಳು:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಗಳನ್ನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜೋಡಿದಾರರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕೇವಲ, ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಮಾತು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯ ಬಾರದು.
- ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿಯು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲ 5 ನಿಮಿಷಗಳು, ಒಬ್ಬರು 'ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ' ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು 'ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿ' ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ನೋಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸುವ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ. 'ವ್ಯಕ್ತಿ'ಯ ಪಾತ್ರಧಾರಿ ಮಾತಾಡಿದ ನಂತರ, 'ಕನ್ನಡಿ'ಯ ಪಾತ್ರಧಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು.
- 5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಪಾತ್ರಗಳು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ:

- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದದ್ದೆಂದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದೇಹಗಳ ಮತ್ತು ಐಡೆಂಟಿಟಿ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ನಡೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ನಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ತಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಹೊಂದುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಾಕಬಹುದಾದ 'ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್' ಅನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.

4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

- ಒಂದು ಸ್ತನವು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಟಿಶ್ಯೂ ಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ?
- ಈ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಏಕೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ?
- ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢರ (ಅಡಲ್ಟ್) ಎತ್ತರ ಎಷ್ಟು?
- ದೇಹದ ಹೊಸ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಬೆಳೆತ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮಾಡಬೇಕು (ಉದಾ., ಶೇವಿಂಗ್, ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್)?
- ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಇದ್ದವು ಕೆಟ್ಟದಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?
- ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಬೆವರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ, ಮತ್ತು ಯಾವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?
- ಗೆಳೆಯರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ವಿಭಿನ್ನ ಅಥವಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸ(ಸ್ತನ ಗಾತ್ರ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ, ದೇಹದ ಕೂದಲು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> ಸ್ವ-ಆರೈಕೆ

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC:</u> "ಸ್ವ-ಆರೈಕೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ"

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ: ಸ್ತನಗಳು 18-20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸ್ತನವು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮೃದುತ್ವ (Tenderness) ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ, ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಮನ ಬೇಕು.

ದೇಹದ ಆಕಾರ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ: ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳ ಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ವಯಸ್ಕತೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹದ ಆಕಾರವು ಕುಟುಂಬದ ಆನುವಂಶಿಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇಹದ ಆಕಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಅಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 16-18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವರು 20 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಂತಿಮ ಎತ್ತರವು ಕುಟುಂಬದ ಆನುವಂಶಿಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾಳೆ.

ದೇಹದ ಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ: ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವು ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಲ್ಲ. ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಮೊಡವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಚರ್ಮದ ಎಣ್ಣೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮೊಡವೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಸತ್ತ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ಕೊಳಕು ಚರ್ಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಸಾಕು. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಕೆದಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು, ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಗುರುತುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ತುಂಬಾ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ದೇಹದ ವಾಸನೆಯ ಬಗ್ಗೆ

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆವರು ಚರ್ಮದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ ವಾಸನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕಂಕುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿದ್ದರೆ, ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ (Deodorant) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಇದು ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ

ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವರು ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ತಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮದ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಸ್ವ-ಆರೈಕೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಆಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆಡುವುದು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾದಾಯಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮನದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಹೇಳುವುದು.

ಆಲವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ

ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನನ್ನ ಆರೈಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರಲಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ

ಘಟಕ 2: ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜೀಕರಣ.

ಈ ಘಟಕವನ್ನು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನುಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ನಂಟನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಘಟಕ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು 'ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು' ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ಹೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಡಿಸದೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, CRP/ RKSK ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುನರ್ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

1. ಪರಿಚಯ (~15 ನಿಮಿಷಗಳು):

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (~5 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ/ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ

ಸೂಚನೆ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ
- ತರಗತಿಯ ಗೋಡೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು "ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ/ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಮತ್ತು ಎದುರು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ "ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ/ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ " ಎಂದು ಹೆಸರಿಸು

- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು/ರೂಢಿಗಳು/ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಓದಿದಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹೇಳಿ.
- **'ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ'** ~10 ನಿಮಿಷಗಳು - ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಲವು 'ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು'(volunteers) ಕರೆದು ಅವರು ಬೆಳೆದಾಗಿನಿಂದ ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಬಹುದು - ಅವರ ಲುಕ್ಸ್, ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~15 ನಿಮಿಷಗಳು)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಎಂದು ಅನಿಸಿದೆಯೇ ?
- ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸಲು/ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ, ರೂಢಿ, ಅಥವಾ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವುದು?
- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಯಾವ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನೀವು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ?

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅವರು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು, ಕಾಣಬಹುದು ಅಥವಾ ವರ್ತಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು; ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು, ಅವರ ಭಿನ್ನ ದೇಹಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

- ನಾನು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿನ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ?
- ಸಮವಯಸ್ಕರಿಂದ ನನಗೆ ಬರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೈವಸಿಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು?
- ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಗೆಳೆತನ ಅಥವಾ ಪ್ರಣಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು/ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು
- ಮಾಡಬೇಕು ?
- ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇತರರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ?
- ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು (Healthy Body Image) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?
- ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು?
- ನಾನು ಏನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಾಮಾಜೀಕರಣ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC:</u> ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ಪಷ್ಟ, ಶಾಂತ ಸಂವಹನವು ಎರಡೂ ಕಡೆಯವರು ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ.

ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡ (Peer Pressure) ಬಗ್ಗೆ

ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸ್ನೇಹಿತರು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು. ನಿಜವಾದ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ನೇಹದ ಬಗ್ಗೆ

ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಳೆದಂತೆ ಸ್ನೇಹಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪ್ರಣಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ.

ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗೌರವದ ಬಗ್ಗೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ನೋಟ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ, ವಾಸ್ತವವಲ್ಲದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯವು ಕೇವಲ ನೋಟದಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ, ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಜನರು ನೀವು ಒಳಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದು ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು. ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಲಹೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ (access ಇದ್ದರೆ) ಮಾತನಾಡಬಹುದು.

ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ, ಇದು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ. ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ.

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ

ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತನಾಡಲು ಶಾಂತ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. "ನಾನು [ಸಂದರ್ಭ] ಆದಾಗ ಚಿಂತಿತನಾಗುತ್ತೇನೆ." ನಂತಹ ಸ್ಪಷ್ಟ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮಾತನಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನುಬಂಧ 2: ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ/ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೆಗಳು

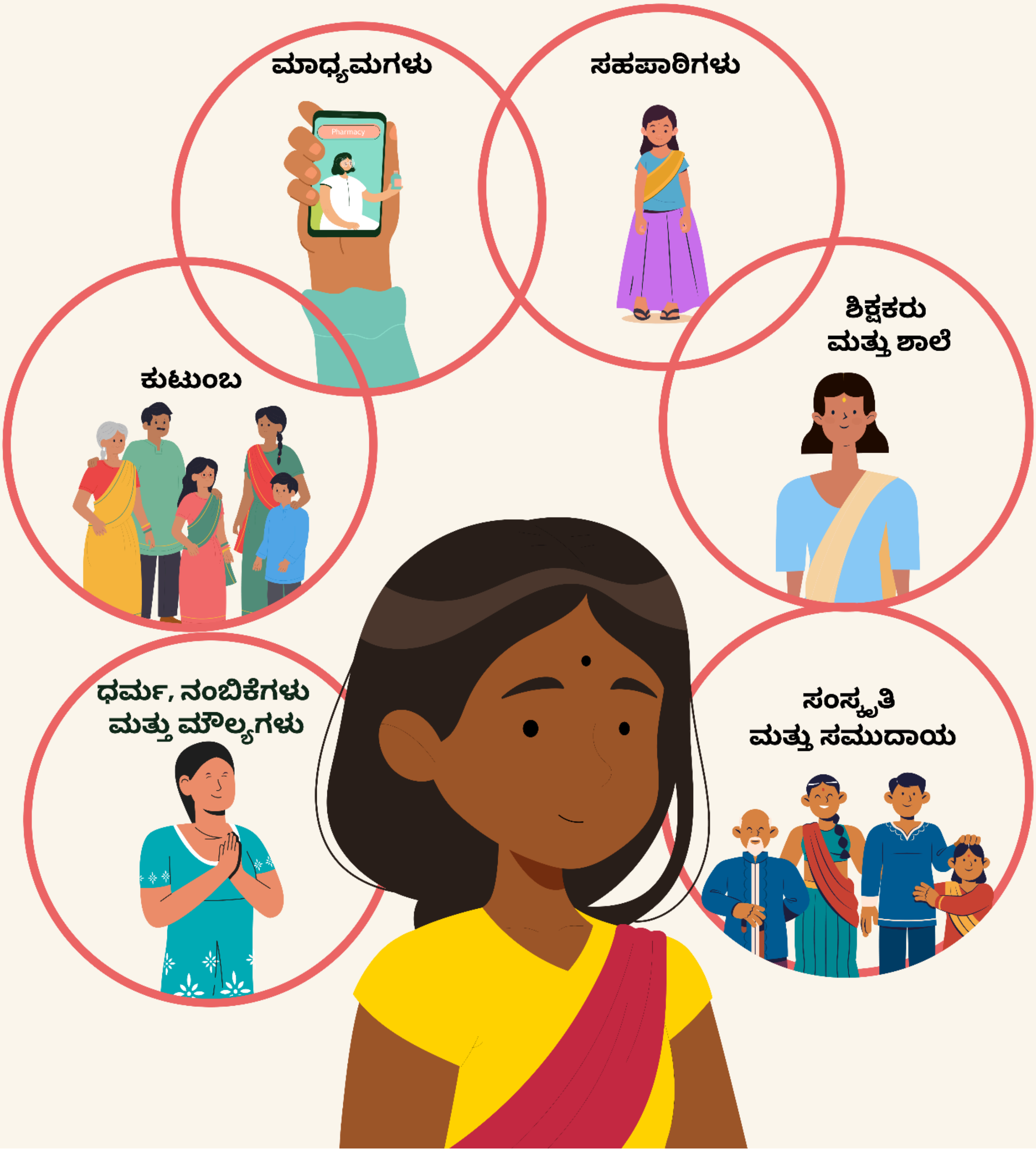
1. "ಶಾಲೆಯ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ವಾದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ."
2. "ಹುಡುಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಡುಗೆ ತೊಟ್ಟಾಗ ಮತ್ತು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅವಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ."
3. "ಒಂದು ಹುಡುಗಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತದೆ."
4. "ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ದುಃಖವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ."
5. "ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡದ ನಾಯಕಿಯಾಗಲು (captain) ಬಯಸಿದರೆ ಅಥವಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಯಕಳಾಗಲು (leader) ಬಯಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ 'ವಿಚಿತ್ರ' ಅಥವಾ 'ಹುಡುಗಿಯರ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ' (unfeminine) ಎಂದು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ."
6. "ನಿಮಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಇದ್ದರೂ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಳಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಸುಮ್ಮನೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ."

7. "ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಏನನ್ನು ಓದಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಸಲಹೆಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಲಹೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ."
8. "ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ (topper) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಪ್ರಣಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿರುವುದು (relationship) ಅಥವಾ ಹುಡುಗರ (boys) ನಡುವೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ."
9. "ಹುಡುಗಿಯರ 'ಸುರಕ್ಷತೆ'ಯ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು (restrictions/curfews) ಹಾಕುವುದು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾಗಿದೆ."
10. "ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ (social media) ನೀವು ನೋಡುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾದ ಚಿತ್ರಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅವು ಸ್ಫೂರ್ತಿ (inspiration) ನೀಡುತ್ತವೆ."

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬಹಳವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.
ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದು ಮತ್ತು ನೋವುಂಟುಮಾಡುವುದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಘಟಕ 3: ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗೆಗಿನ ರಹಸ್ಯ ಬೇಧನೆ : ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕ.

ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಘಟಕ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ದಶಕಗಳಿಂದ ಋತುಚಕ್ರ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಳಂಕದಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ,ಆರಂಭಿಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಇದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು.
- ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಲು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ಹೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಡಿಸದೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, CRP/ RKSK ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುನರ್ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

1. ಪರಿಚಯ (~15 ನಿಮಿಷಗಳು):

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅಧಿವೇಶನ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನೆ ನೀಡಿ (~5 ನಿಮಿಷಗಳು).

2. ಚಟುವಟಿಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಪೋಸ್ಟರ್ ತಯಾರಿಕೆ

ಸೂಚನೆ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ 'ಫಿಸಿಕಲ್ ಮಿಥ್ ಬಸ್ಟರ್ಸ್', 'ಸೋಶಿಯಲ್ ಮಿಥ್ ಬಸ್ಟರ್ಸ್' ಅಂಡ್ 'ಎಮೋಷನಲ್ ಮಿಥ್ ಬಸ್ಟರ್ಸ್ ' ಎಂದು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿ
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಲೇಬಲ್‌ನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗೆಗಿನ 3 ಪ್ರಮುಖ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ

- ಅವರು ಬಯಲು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಪೋಸ್ಟರ್ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~5 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಕಾಲ್ಪನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು; 'ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳು, IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಸಿ ಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕು.

4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

- ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು?
- ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು ?
- ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆ ಏನು? ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನೋಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನೇನು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು?
- ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ದೃಢತೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ?
- ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಗೊಳಿಸಲು ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳು

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC:</u> ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳು

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಸಹ ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಖಾಸಗಿ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಫ್ಲಶ್ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ನಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಾಲೆ, ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಿರುವುದು, ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಿರುವುದು, ತಲೆ ತೊಳೆಯದಿರುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಭಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಜೀವನವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಗತಿಗಳು ಮುಖ್ಯ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವ

ಋತುಚಕ್ರವು ಎನ್ನುವುದು ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅವು ಕೊಳಕು ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿನ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಋತುಚಕ್ರ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು ಮೂಡ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಜ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಇದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ನೋವು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ

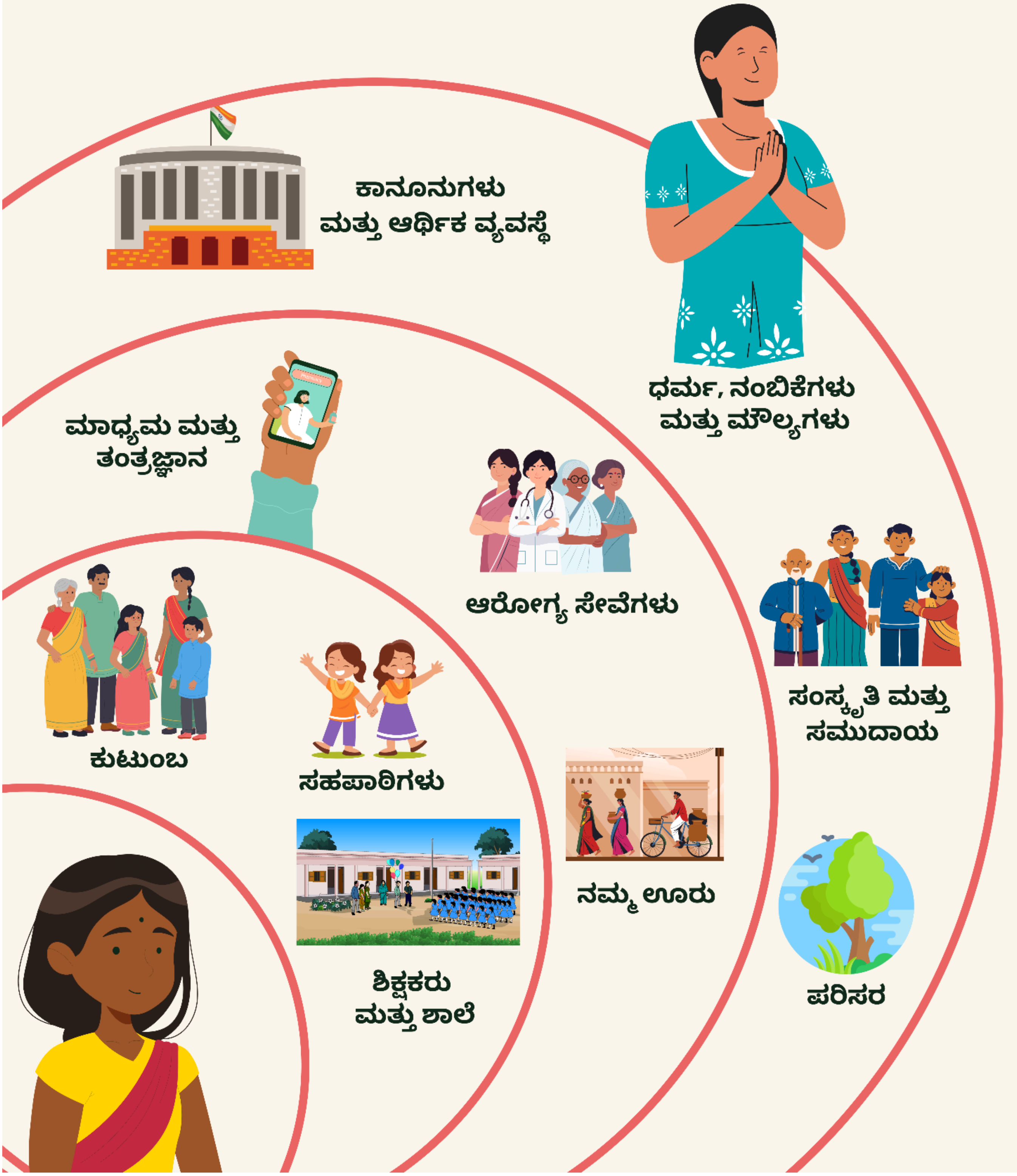
ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು ಮೂಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್ಸ್, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸೆಳೆತ (cramping) ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸೌಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೋವು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಅಥವಾ ಋತುಚಕ್ರವು ತುಂಬಾ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. "ನಾನು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು" ಅಥವಾ "ನನಗೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಬೇಕು" ಅಥವಾ "ನನಗೆ ನೋವು ಇದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಲ್ಲದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಲಿ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳು



ಘಟಕ 4: ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಈ ಘಟಕ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳು, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ಸುರಕ್ಷಿತ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ (MHM) ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ಹೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಡಿಸದೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, CRP/ RKSK ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುನರ್ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

1. ಪರಿಚಯ (~12 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅಧಿವೇಶನ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (~2 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ: (~25 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಚಟುವಟಿಕೆ: 'ಋತುಚಕ್ರದ ಬೆಂಬಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ನಕ್ಷೀಕರಣ'

ಸೂಚನೆಗಳು:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ 'ದೈಹಿಕ', 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ' ಮತ್ತು 'ಸಾಮಾಜಿಕ' ಬೆಂಬಲ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ.
- ಅವರಿಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಲಾದ ವರ್ಗಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅವರು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳ,

ಶೌಚಾಲಯಗಳು (ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಶಾಲೆ, ಸಲಹೆಗಾರರು, ಸಬ್-ಸೆಂಟರ್ಸ್/ PHCಗಳು/ CHCಗಳು/ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು/ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು, NGOಗಳು/ ಯಾವುದೇ ಇತರವುಗಳು.

- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪನ್ನು ಬೋರ್ಡ್ ನ ಮೇಲೆ ತಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಗದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಹೋದ ಸಪೋರ್ಟ್ ಕೊಡುವ ರಿಸೋರ್ಸ್/ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಲಿಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ : (~20 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಂದ, ಋತುಚಕ್ರದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಸಲಹೆಗಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆಗಳಂತಹ ಸಹಾಯಗಳ ಉಪಲಭ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿವೇಶನದ ವೇಳೆಗೆ ಅವರು ಹೊಂದಿರುವ ಆದರೆ ಕೇಳಲಾಗದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ಪುಟ್ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

- ಉಚಿತ ಅಥವಾ ಸಬ್ಸಿಡಿ ದರದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು?
- 'ಹೈಜೀನ್ ಸಪೋರ್ಟ್' (ಸ್ವಚ್ಛತಾ ನೆರವಿನ) ಕೇಂದ್ರಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ?
- ಋತುಚಕ್ರದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎಸೆಯಲು ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆಯೇ?
- ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಯಾರಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಕೌಂಸೆಲ್ಲಿಂಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?
- ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವಾಗ ಸಮಾಜದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ನಿಷೇದ, ನಾನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದು?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ: ವಿಲೇವಾರಿ, ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನ

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC:</u> "ಸಹಾಯ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳಗಳು"

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಋತುಚಕ್ರದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಬಗ್ಗೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಚರಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಫ್ಲಶ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲಾ ಸಲಹೆಗಾರರು, ಪೋಷಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು (ASHA worker), ಎಎನ್‌ಎಂ (ANM), ಪಿಎಚ್‌ಸಿ (PHC) ಅಥವಾ ಸಿಎಚ್‌ಸಿ (CHC) ಯಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಎನ್‌ಜಿಒ (NGO) ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.

ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು (Taboos) ನಿವಾರಿಸುವುದು

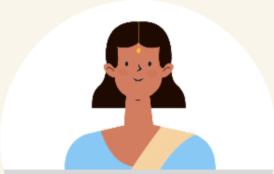
ಋತುಚಕ್ರವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆಪಡುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇತರರಿಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ ವಿಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಸಹಾಯ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳಗಳು

ನೀವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಸಹಾಯ ಕೇಳಬಹುದು.

ನೀವು ನಂಬುವ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ.


ಶಿಕ್ಷಕರು

ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಆರೈಕೆಗಾರರು

ಸ್ನೇಹಿತೆ

ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಟೆಲಿ ಮಾನಸ್ (Tele MANAS)

ಟೆಲಿ ಮಾನಸ್
(Tele MANAS)
14416

ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ (Childline)

ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್
(Childline)
1098

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಸ್ನೇಹ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

RKSK ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ಆರ್.ಕೆ.ಎಸ್.ಕೆ. ಸಲಹೆಗಾರರು

ವೈದ್ಯರು/ದಾದಿಯರು

ವಿಷಯ 2: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಘಟಕ 5: ಪೋಷಣೆ: ಏನು ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ಈ ಘಟಕ 10 -18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅರ್ಥ, ಅಗತ್ಯ, ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ನೇರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ಹೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಡಿಸದೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, CRP/ RKSK ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುನರ್ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

1. ಪರಿಚಯ (~13 ನಿಮಿಷಗಳು):

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು).
- ಅಧಿವೇಶನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (~3 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ: 'ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಶಾಪಿಂಗ್ '

ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗಿಗೆ 'ಪವರ್ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್' ಮತ್ತು' ಡ್ರಿಂಕ್' ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ₹100 ಕೊಡಲಾಗುವುದೆಂದು ಸೂಚಿಸಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರಬೇಕು. ಷರತ್ತು ಎಂದರೆ, ಅವರು ಬಜೆಟ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಳಿತಾಯ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಅವರು ಖರೀದಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~7 ನಿಮಿಷಗಳು)

- 15 -18 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಬಗೆಗಿನ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಸಿ, ಟೀಚರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಲಿಸ್ಟನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಕರೆಯಬೇಕು.ಮತ್ತು ಲಿಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಏನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು, ದಿನವಿಡೀ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ (ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಗೊಳಿಸುವ) ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಹಾಕಬಹುದಾದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು:

- ನನಗೆ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ?
- ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆದಂತೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆಯೇ?
- ನನ್ನ ಈಗಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆಯೇ?
- ನಾನು 'ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ಡ್ ' ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?
- ಪಾನೀಯಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದೇ? ಹೌದಾದರೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯಗಳು ?
- ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದೇ (ಅಂದರೆ ನೀರು ಪೋಷಕಾಂಶ ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ) ?
- ನಾನು 'ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> 15-18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ/ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC:</u> "ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸೂಪರ್ ಶಕ್ತಿಗಳು"

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಗಳು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ, ತುಪ್ಪ (ghee) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ನೀರು ಎಲ್ಲಾ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಪ್ರತಿದಿನ 8-10 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಪೋಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹವು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ, ಮೂಳೆಗಳು ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿವೆ, ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಮೆದುಳು ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೈಗೆಟುಕುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ದುಬಾರಿ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪಾಲಕ್ ಅಥವಾ ಅಮರಂಥ್‌ನಂತಹ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ರಾಗಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಮೊಸರು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಕೈಗೆಟುಕುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಲೋಚಿತ

ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದಾಲ್-ಅನ್ನ-ತರಕಾರಿ (dal-rice-vegetable) ಯಂತಹ ಸರಳ ಊಟಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿವೆ. ದುಬಾರಿ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮುಖ್ಯ.

ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಜಲಸಂಚಯನದ ಬಗ್ಗೆ

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕವು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ನೀಡುತ್ತದೆ, ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು **ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು** ನೀಡುತ್ತದೆ, ತೆಂಗಿನ ನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಹಾಲು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಡಾಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನೀರು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಗಾಢ ಹಳದಿ ಮೂತ್ರ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಒಣ ಬಾಯಿ, ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯದಿರುವ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ.

ಪೂರಕಗಳ (Supplements) ಬಗ್ಗೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಶಾಲೆಗಳು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (iron tablets) ನೀಡುತ್ತವೆ, ಅದನ್ನು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು (anemia) ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ನಿಂಬೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಚಹಾ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇತರ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸೂಪರ್ ಶಕ್ತಿಗಳು

ಪ್ರತಿದಿನ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನೋಣ! ನನ್ನ ಆಹಾರ ನನ್ನನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ!

ಪೋಷಕಾಂಶ	ಅಗತ್ಯ	ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಗಳು
ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು		
ವಿಟಮಿನ್ ಎ	ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ.	
ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ	ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.	
ವಿಟಮಿನ್ ಇ	ದೇಹದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು (RBC) ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.	
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.	
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1	ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ	
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12	ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.	
ಕಬ್ಬಿಣ	ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅಗತ್ಯ.	
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಲವಾಗಿಡಲು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ	
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.	
ಐಯೋಡಿನ್	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ 'ಗಲಗಂಡ' (goitre) ಉಂಟಾಗಬಹುದು.	

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರಗಳು

ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು

ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು

ಘಟಕ 6: ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಹ

ಈ ಘಟಕವನ್ನು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪಾಲನೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮೂಲಕ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಲು,ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.
- ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ಹೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಡಿಸದೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, CRP/ RKSK ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುನರ್ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

1. ಪರಿಚಯ (~13 ನಿಮಿಷಗಳು):

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನ'ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅಧಿವೇಶನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ(~3 ನಿಮಿಷಗಳು).

2. ಚಟುವಟಿಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು 'ಪಿರಿಯಡ್ ಲಾಗ್'

ಸೂಚನೆ:

- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸರಳವಾದ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು (Logs) ರಚಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ:
- **ದೈನಂದಿನ 'ಪೋಷಣೆ ದಾಖಲೆ' (Daily Nutrition Log)**
    - ಲಂಬವಾಗಿ (Vertically): ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಭಾನುವಾರದವರೆಗೆ.

    ○ ಅಡ್ಡವಾಗಿ (Horizontally): ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗಳು, ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ, ಊಟ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು, ದಿನದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (0 -5).
- **'ಋತುಚಕ್ರದ ದಾಖಲೆ' (Menstrual Cycle Log)**
    ○ ಲಂಬವಾಗಿ: ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು, ಋತುಚಕ್ರದ ದಿನಗಳು 1 - 7 (ಅವಧಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ).
    ○ ಅಡ್ಡವಾಗಿ: ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಋತುಚಕ್ರದ ಹರಿವು (ಕಡಿಮೆ/ ಮಧ್ಯಮ/ ಹೆಚ್ಚು), ನೋವು/ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಮಟ್ಟ (0 -5), ಮನಸ್ಥಿತಿ (0 -5), ಯಾವ ದಿನಗೆಲಸಗಳು ಬಾಧಿತಗೊಂಡಿದೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (0 -5).

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ:

'ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು 'ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್' ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು

- ನನಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ' ಪಿರಿಯೆಡ್ಸ್ ಕ್ರೇವಿಂಗ್ಸ್'(ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ) ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು?
- 'ನನ್ನ' ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್ ಆರ್ಗನ್ಸ್'ಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರಗೊಳಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಯಾವುದು?
- ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತ ಪ್ಲಾನ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?
- ಆಗಾಗ ಊಟ ಬಿಡುವುದು ಸರಿಯೇ?.

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> 'ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಗೋಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ</u>: ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು 'ಟೆಂಪ್ಲೇಟ್'.

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಋತುಚಕ್ರದ ಹಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ

ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದ ನಷ್ಟದ ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಇಳಿಯುವುದರಿಂದ ಹಂಬಲ (cravings) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಂಬಲಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ ಆದರೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಹಂಬಲವಿದ್ದಾಗ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಬದಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಣ್ಣ ಊಟಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಊಟದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ-ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಂತಹ **ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ**-ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇರಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಖಾಸಗಿ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದಂತೆ ಇರಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. **ಋತುಚಕ್ರದ** ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಸುಮಾರು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. **ಋತುಚಕ್ರದ** ನೋವು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು

ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗುರಿಗಳು "ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ 6 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬಂತಹ ವಾಸ್ತವಿಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೇವಲ ತೂಕ ಅಥವಾ ನೋಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ಸ್ಥಿರ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಊಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ತೊಂದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಮೂಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್ಸ್, ಅನಿಯಮಿತ **ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ** ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂತರ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಊಟವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಹಣ್ಣು, ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್‌ನಂತಹ ಸಣ್ಣದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಬೇಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಊಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ, ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸಲಹೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಋತುಚಕ್ರದಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ!

	ದಿನ 1	ದಿನ 2	ದಿನ 3	ದಿನ 4	ದಿನ 5	ದಿನ 6	ದಿನ 7
ಆಹಾರ							
ಮನಸ್ಥಿತಿ							
ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟಗಳು							
ಋತುಸ್ರಾವ							

ಘಟಕ 7: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು

ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಘಟಕ ನಮಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅರಿವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಕಾಗ್ನಿಷನ್) ಮತ್ತು ಮೂಡ್ ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಉದರ (ಗಟ್) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಇರುವ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.ಆದ್ದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು- ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು,ಈ ಘಟಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರದ ಅಥವಾ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು
- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡಿಗಿಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕುರಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ಹೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಡಿಸದೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, CRP/ RKSK ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುನರ್ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

1. ಪರಿಚಯ (~13 ನಿಮಿಷಗಳು):

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅಧಿವೇಶನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (~3 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ: 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ'

ಸೂಚನೆ:

- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರದೇಶದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇವೆ ಎಂದು (ಒತ್ತಡವಾದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು (ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಈಟಿಂಗ್), ಬೇಸರವಾದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು (ಬೋರ್ ಡಮ್ ಈಟಿಂಗ್) ಇತ್ಯಾದಿ, ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ
- ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ನಂತರ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು 'ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು' ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು 'ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಮೆನು ' ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~7 ನಿಮಿಷಗಳು)

'ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಮೆನು' ಕುರಿತಾದ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೆನುವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ

4. **ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:** ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಯೇ?
- ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು?
- 'ಈಟಿಂಗ್ ಡಿಸ್ಆರ್ಡರ್'ಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ನನಗೆ ಅದು ಇದೆಯೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?
- ನನಗೆ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?
- ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ 'ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್' ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

📄 ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಉಪಯೋಗ.

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC:</u> “ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ”

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಆಹಾರವು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

ಆಹಾರವು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ, ಮೆದುಳು ಸಹ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿರುವುದು ಕಿರಿಕಿರಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಊಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಇಳಿದು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ (mood swings) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಮತೋಲಿತ ಊಟಗಳು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು

ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆದ್ಯತೆಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಉಪವಾಸ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗಳು, ಪೀರ್ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರೂಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು

ಸಮಗ್ರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಸ್ಥಿರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮನಸ್ಥಿತಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಸೀಡ್‌ಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಗ್ರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಊಟಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೆಫೀನ್ ಅನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ.

ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ (Eating Disorders) ಬಗ್ಗೆ

ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ತಿನ್ನುವ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ, ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಗಮನ, ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಗೌರವ, ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆಘಾತ, ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ತಿಂದ ನಂತರ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಡಲು ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಆಹಾರವಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ತಿಂದದ್ದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯು ನಿರಂತರ ಆಯಾಸ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ತೆಳು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯು ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯು ದುರ್ಬಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ನಿಧಾನವಾದ ಗಾಯ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮದ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇವಲ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಿಂತ ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಉತ್ತಮ. ಸ್ಥಳೀಯ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಆಹಾರಗಳು ದುಬಾರಿ ಟ್ರೆಂಡಿ ಆಹಾರಗಳಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ಥಿರವಾದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

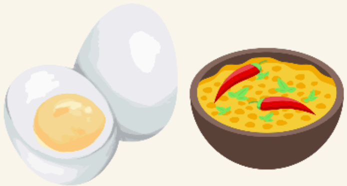
ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ - ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ ಇಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು

ಕಳವಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ತೊಂದರೆ ತರಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಖಾರವಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಕೊಪ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು

ಕ್ಯಾಫೀನ್ (ಕಾಫಿ, ಟೀ)

ಕೊಪ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು

ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ

ಗಮನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ

ಊಟ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು

ಸಿಡುಕು, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಬೇಸರ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು

ಚೇತರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಭಾವಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ

ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಅರಿಶಿನದ ಹಾಲು

ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ನೋವಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ

ನೀರು

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರಿಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆ

ಇವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಘಟಕ 8: ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಾನು

ಈ ಘಟಕ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣೆಯತ್ತ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗುರಿಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ವಕಾಲತ್ತು ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ಹೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಡಿಸದೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, CRP/ RKSK ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ರಂತಹ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುನರ್ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

1. ಪರಿಚಯ (~10 ನಿಮಿಷಗಳು):

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ (~25 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಈ ಅವಧಿಗೆ 2 ಅಥವಾ 3 ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ A4 ಗಾತ್ರದ 'ಪೇಂಟಿಂಗ್' ಅಥವಾ 'ರೇಖಾಚಿತ್ರ' ನೊಂದಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಡ್ರಾಯಿಂಗ್/ಪೇಂಟಿಂಗ್ "ನನ್ನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಾದ್ಯಂತ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು, ಕನಸುಗಳು, ಯಶಸ್ಸುಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೋರಾಟಗಳನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿ/ಹೇಳಿ.

- ಮುಂದೆ ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~5 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಅವರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅವರ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದಾದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು

- ನನ್ನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಯಾಮವೇನು?
- ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಪಾತ್ರವೇನು?
- ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೇ?
- ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾರಿಂದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳು.

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC:</u> ನನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಯಾಮ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಪೀರ್ ಗುಂಪುಗಳು, ಸಮುದಾಯದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಲಭ್ಯತೆ, ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸಂದೇಶಗಳು, ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡವು ಆತ್ಮಗೌರವಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜನರ ಪಾತ್ರಗಳು

ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಪೀರ್‌ಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಋತುಚಕ್ರದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸೇವೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳು, ಉಚಿತ ಅಥವಾ ಸಬ್ಸಿಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಎಎನ್‌ಎಂಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯವು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಎನ್‌ಜಿಒಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಬೆಂಬಲ ಏಕೆ ಬೇಕು

ಯಾರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಬಲವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯವು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಜೀವನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು

ವಿಭಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸಹಾಯಕರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತಹ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಪೋಷಕರು, ಶಾಲಾ ನರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಎಎನ್‌ಎಂ, ಅಥವಾ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಅಥವಾ ಸಿಎಚ್‌ಸಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಒತ್ತಡ, ದುಃಖ, ಅಥವಾ ಆತಂಕದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಶಾಲಾ ಸಲಹೆಗಾರರು, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು, ಅಥವಾ CHILDLINE 1098 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲಾ ಸಲಹೆಗಾರರು, ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಸುರಕ್ಷತಾ ಕಾಳಜಿಗಳಿಗಾಗಿ, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೊಲೀಸರು, ಅಥವಾ CHILDLINE 1098 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಮಾತನಾಡಲು ಶಾಂತ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಸಹಾಯವು ಸಾಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

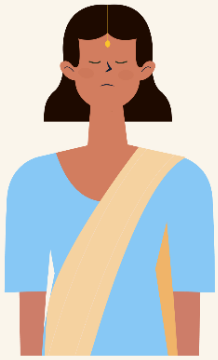
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ, ಸರಳವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಪಡಿಸಬೇಡಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಾಗ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಗಂಭೀರ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಸಲಹೆಗಾರರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಬೆಂಬಲದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.

ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕ, ಸ್ವಯಂ-ಹಾನಿಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ, ನಿಂದನೆಯ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆ, ವಿಪರೀತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ, ಅಥವಾ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ತೀವ್ರ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಲಹೆಗಾರರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

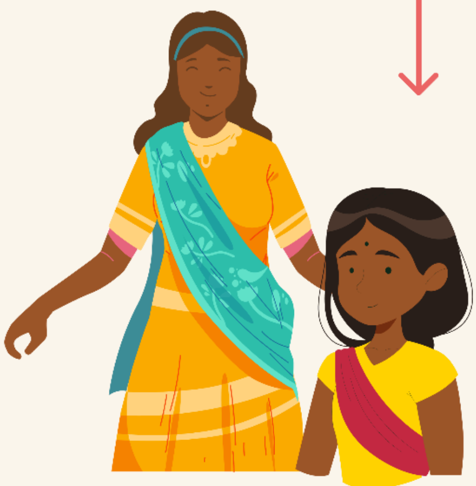
ನನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಅವನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಬಳಸುವುದು ಕಲಿತರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ!



ನೀವು ಶಾಂತವಾಗಲು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಲವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ, ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಕ್ರೋಧ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಭಯದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇತರರನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ, ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಮೌನವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದಿಗೂ ಬಗೆಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

References:

- American Academy of Pediatrics: "Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign"
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (UK): "Menstrual Problems" guidelines
- WaterAid: Menstrual Hygiene Management resources
- UNICEF India: WASH (Water, Sanitation and Hygiene) in Schools
- World Health Organization (WHO): "Adolescent Development" guidelines
- American Academy of Pediatrics: "Understanding Puberty" (www.healthychildren.org)
- RKSK (Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram) - Government of India Adolescent Health Program
- Tanner, J.M. (1962). Growth at Adolescence. Oxford: Blackwell Scientific Publications
- Marshall, W.A., & Tanner, J.M. (1969). "Variations in the pattern of pubertal changes in girls." Archives of Disease in Childhood
- American Academy of Pediatrics: "Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign"
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (UK): "Menstrual Problems" guidelines
- WaterAid: Menstrual Hygiene Management resources
- UNICEF India: WASH (Water, Sanitation and Hygiene) in Schools
- World Health Organization (WHO): "Healthy Diet" fact sheets
- National Institute of Nutrition (NIN), India: "Dietary Guidelines for Indians"
- Indian Council of Medical Research (ICMR): "Nutrient Requirements for Indians"
- Food and Agriculture Organization (FAO): "Nutrition Education" resources
- National Institute of Nutrition (NIN), India: "Nutritive Value of Indian Foods"
- Indian Council of Medical Research (ICMR): "Nutrient Requirements for Indians - RDA 2020"
- World Health Organization (WHO): "Nutrition in Adolescence"
- UNICEF: "Nutrition for Adolescent Girls" resources
- Harvard Medical School: "Nutritional Psychiatry - Your Brain on Food"
- Mental Health Foundation (UK): "Diet and Mental Health"
- Indian Psychiatric Society: "Nutrition and Mental Health" guidelines
- World Health Organization (WHO): "Mental Health and Nutrition" resources

SCAN TO
KNOW MORE

FOLLOW OUR MOVEMENT

THIS WORK IS LICENSED UNDER CC BY-NC-SA 4.0