ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

CLASS V – VII

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 ಕಲ್ಲಾಣ 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 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**ವು 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.

ಚಂದ್ರ 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 ಕಾಯ್ರಕ್ರಮ**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 ಕಾಯ್ರಕ್ರಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ತಿಳಿದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿ ಯುವತೆಯರನ್ನು 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, **5-7 ನೇ ತರಗತಿಯ** ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ಸರಿಸುಮಾರು 10-13 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು), ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸರಳ ಹಾಗೂ ವಯೋಸಹಜವಾದ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ, ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.
- ಪರಿವರ್ತನಾ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಯ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸಲು 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 ಮಾಡಬೇಕು.

1. ಪರಿಚಯ (~5 ನಿಮಿಷಗಳು): ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ

a. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಘಟಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದು

2. ಚಟುವಟಿಕೆ (~15 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಚಟುವಟಿಕೆ: ನನ್ನ ಅದ್ಭುತವಾದ ದೇಹ

ಸೂಚನೆಗಳು:

A. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಹೇಳಿ
B. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಶೀರ್ಷಿಕೆ (ಲೇಬಲ್) ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ (~15 ನಿಮಿಷಗಳು).

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~15 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕುರಿತ IEC ಪೋಸ್ಟರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಬಿಡಿಸಿದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ಸಂಕೋಚ ಪಡಬಾರದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನಾಮಧೇಯವಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು, ಲಭ್ಯವಿರುವ 'ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್'ನ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ, ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

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

- ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯು ಮೊದಮೊದಲು ಅಸಮಾನವಾಗಿ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ನೋವು ಇರುವುದು ಸಹಜವೇ ?
- ಋತುಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು?
- ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಹುಡುಗಿಯರು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ?
- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು, ಇತರ ಸಮಾನವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ದೇಹದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ, ಸೊಂಟ ಅಗಲವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಸಹಜವೇ?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ: ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರುಗಳು

2. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC: "ನನ್ನ ದೇಹ ನನ್ನ ಹೆಮ್ಮೆ" ಮತ್ತು **"ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು"**

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಮಹಿಳಾ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದ ಜನನಾಂಗಗಳು ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ (ವಲ್ವಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳ ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಯೋನಿ ತೆರೆಯುವಿಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಆಂತರಿಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿ (ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗಡೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಒಂದು ಕೊಳವೆ), ಗರ್ಭಕಂಠ (ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೆರೆಯುವಿಕೆ), ಗರ್ಭಾಶಯ (ಶಿಶು ಬೆಳೆಯುವ ಗರ್ಭಾಶಯ), ಎರಡು ಫಾಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳು (ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸ್ಥಳ) ಸೇರಿವೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳು ಹಾಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಚೂಚಕದ ಸುತ್ತಲಿನ ಗಾಢ ವೃತ್ತವನ್ನು ಅರಿಯೋಲಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರವು ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಆನುವಂಶಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ನಂತರ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಸಂದೇಶವಾಹಕರಂತೆ. ಅವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು (ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್) ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮೆದುಳಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ (ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ) ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಅವಧಿಗಳು, ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮೂಳೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರದೇ, ಹಠಾತ್ ಆಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದವರೆಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಫಲಕಗಳು ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

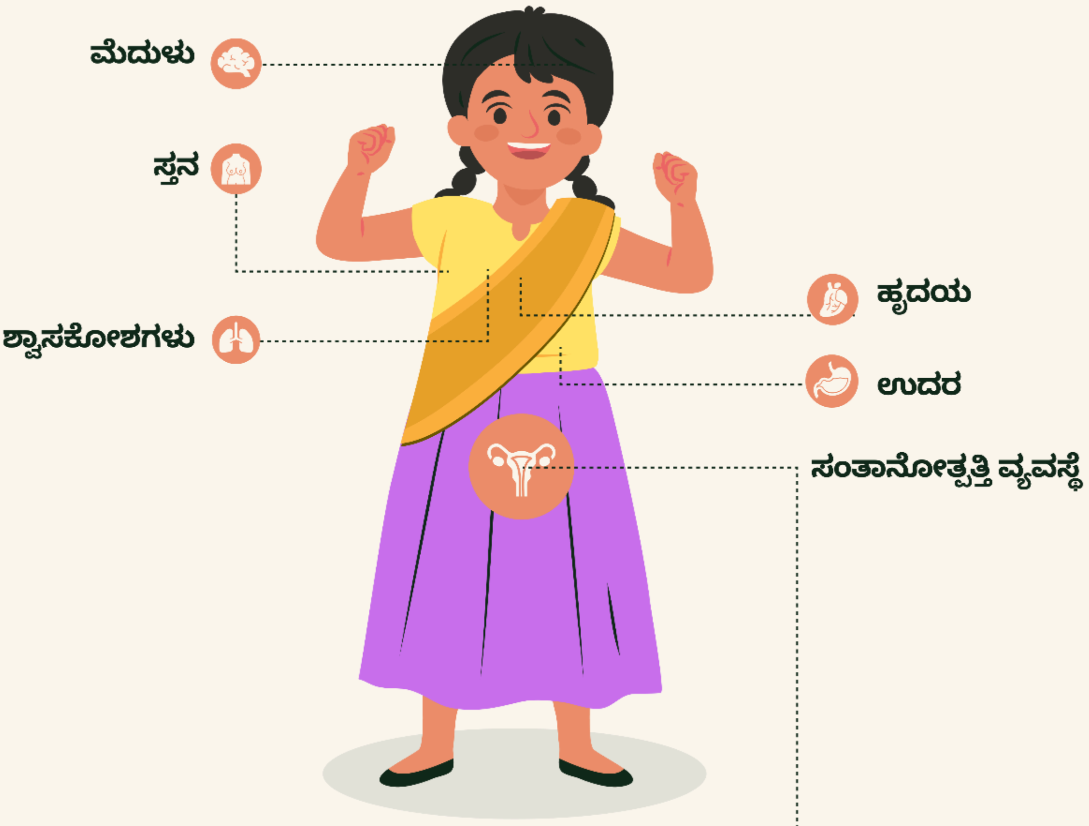
ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಒಂದು ಸ್ತನವು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 4 ರಲ್ಲಿ 1 ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಸ್ತನಗಳು ಮೃದು ಅಥವಾ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು - ಅಂಗಾಂಶವು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ತನಗಳು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಂತರ ಅವು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

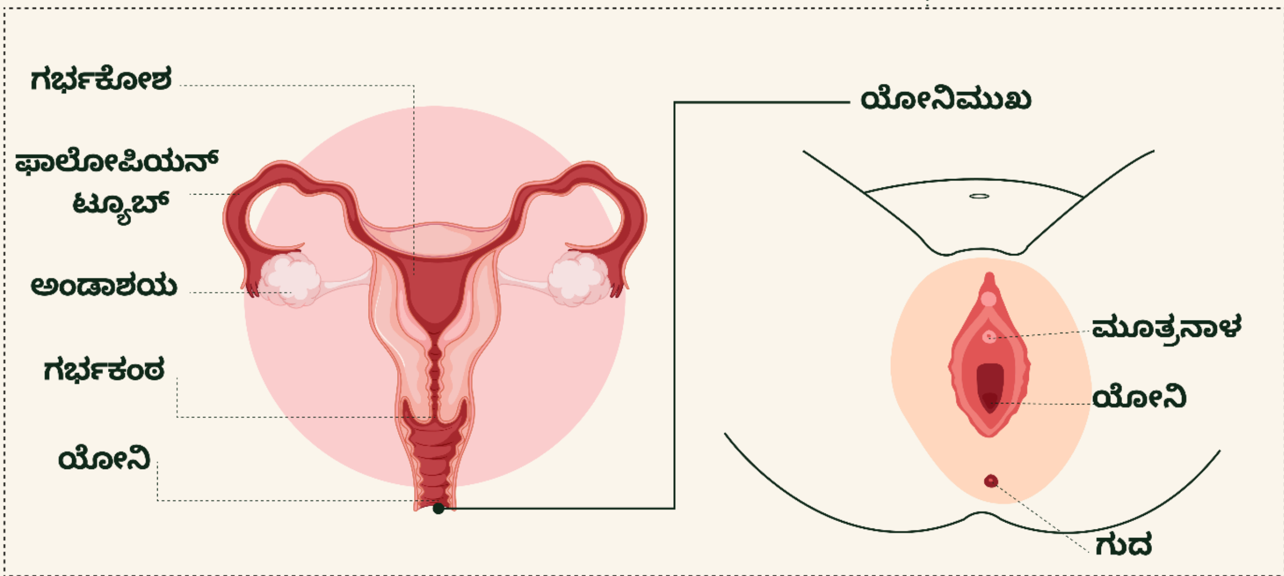
ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟವು ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಎತ್ತರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಆನುವಂಶಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ (ಸುಮಾರು 80%) ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರು 2 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಕ ಎತ್ತರದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಎತ್ತರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನದಿರುವುದು ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಳ್ಳಗಾಗಿಸಬಹುದು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ನನ್ನ ದೇಹ ನನ್ನ ಹೆಮ್ಮೆ

ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು, ಅದರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ





ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ನನ್ನ ದೇಹ ನನ್ನ ಹೆಮ್ಮೆ

ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು ,ಅದರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

ಮೆದುಳು	ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ನೆನಪು,ಚಲನೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
ಹೃದಯ	ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಉದರ	ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.
ಯೋನಿ	ಋತುಚಕ್ರದ ರಕ್ತವು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕಾಗಿ..
ಗರ್ಭಕೋಶ	ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಫಲವತ್ತಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ; ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಋತುಚಕ್ರದ ನಂತರ) ಅದರ ಒಳಪದರವನ್ನು ಉದುರಿಸುತ್ತದೆ.
ಫಾಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್	ಫಾಲೋಪಿಯನ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ; ಫಲೀಕರಣದ ಸ್ಥಳ.
ಅಂಡಾಶಯ	ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು(ಅಂಡಾಣು) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು	ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ.
ಸ್ತನ	ಸ್ತನಗಳು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ
ಗುದ	ಗುದದ್ವಾರವು ದೇಹದಿಂದ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ (ಮಲ) ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಘಟಕ 2: ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜೀಕರಣ.
ತರಗತಿ 5-7

ಈ ಘಟಕವನ್ನು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವು ನೀಡಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಲನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಇದಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಹಂತವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತ IEC, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್, ಡಸ್ಟರ್, 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 (~15 ನಿಮಿಷಗಳು)

ನನ್ನ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ.
ಸೂಚನೆ:
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ, ಅವರವರ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹವು 16 ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

- ಯಾರೆಲ್ಲರ ಚಿತ್ರವು ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾರೆಲ್ಲರು ವಾಸ್ತವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

- ಯಾರ ಚಿತ್ರಣವು ಬೇರೆ ಚಿತ್ರಗಳ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ಹತ್ತಿರದ್ದಾಗಿದೆಯೋ, ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆಂದು, ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗೆಗಿನ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಬೆಳೆದು, ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು, ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

4. ವಸ್ತು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ? ಅದರ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವು?
- ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ?
- ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಏಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಅಸಮ ಗಾತ್ರ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ನೋಯುತ್ತಿರುವುದು ಸಹಜವೇ ?
- ನನಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಋತುಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅದರಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ?
- ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಯೋನಿ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಸಹಜವೇ ?
- ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕೂದಲು ಏಕೆ ಇದೆ, ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕೆ ?
- ನನ್ನ ಚರ್ಮವು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತವಾಗಿ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ: ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC: "ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು".

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ: ಮೆದುಳು ವಿಶೇಷ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಇದು 8-13 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮೆದುಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ವಯಸ್ಕ ದೇಹವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುವಾಗ

ಸಮಯದ ಅವಧಿ	ವಯಸ್ಸಿನ ಶ್ರೇಣಿ	ಏನಾಗುತ್ತದೆ	ಎಷ್ಟು ಕಾಲ
ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮೊದಲು	8-10 ವರ್ಷದ ಮೊದಲು	ಗೋಚರಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಲ್ಲ; ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ	ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ
ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ	8-11 ವರ್ಷಗಳು	ಸ್ತನ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ತಿಳಿ ದೇಹದ ಕೂದಲು; ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು; ದೇಹದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ	1-2 ವರ್ಷಗಳು
ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ	11-13 ವರ್ಷಗಳು	ಸ್ತನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ; ದೇಹದ ಕೂದಲು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ; ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ ಬರುತ್ತದೆ; ಸೊಂಟ ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ; ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು	2-3 ವರ್ಷಗಳು

ತಡವಾದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ	13-15 ವರ್ಷಗಳು	ಸ್ತನಗಳು ವಯಸ್ಕರ ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ; ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ; ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ	1-2 ವರ್ಷಗಳು
ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ	15-18 ವರ್ಷಗಳು	ಅಂತಿಮ ವಯಸ್ಕರ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪಲಾಗುತ್ತದೆ; ದೇಹವು ವಯಸ್ಕರ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ	ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ

ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ 6-12 ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು ಹುಡುಗಿಯರು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 8-10 ಸೆಂ.ಮೀ. ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ ನಂತರ, ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಟ್ಟಾರೆ 5-8 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು 15-17 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ವಯಸ್ಕರ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ಕುಳ್ಳಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಹುದು.

ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15-25 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಸ್ತನಗಳು, ಸೊಂಟ, ಪೃಷ್ಠ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದ ಆಕಾರವಾಗಿದೆ.

ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಗಳು ವಯಸ್ಕ ಸ್ತ್ರೀ ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ. ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಕೋನವೂ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಳೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ದೇಹದ ಕೂದಲು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ದೇಹದ ಕೂದಲು ತೆಳುವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ನಂತರ ಗಾಢ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕುಟುಂಬದ ಆನುವಂಶಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು (ಅಕ್ನೆ) ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಸುಮಾರು 85% ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂತರ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರದ ದೇಹದ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟ ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ರಾವವು ಸ್ಪಷ್ಟದಿಂದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರಾವವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ - ಇದು ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ pH ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದ ಮೆದುಳು ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾಗವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭಾವನೆಗಳು ತುಂಬಾ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಇತರರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳೆಯರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕರಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿವಿಧ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸಮಯ

ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರು 10 ವರ್ಷದ ಮೊದಲು (ಆರಂಭಿಕವಾಗಿ) ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು 13 ವರ್ಷದ ನಂತರ (ತಡವಾಗಿ) ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೇಗ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಆನುವಂಶಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ, ದೇಹದ ತೂಕ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಬೇಗ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಅನಗತ್ಯ ಗಮನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಾವು ಸಾಮಾನ್ಯರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ವಯಸ್ಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ; ಬೆಳವಣಿಗೆ ಓಟವಲ್ಲ

ವಯಸ್ಸು 10 → ವಯಸ್ಸು 19

ಎತ್ತರ

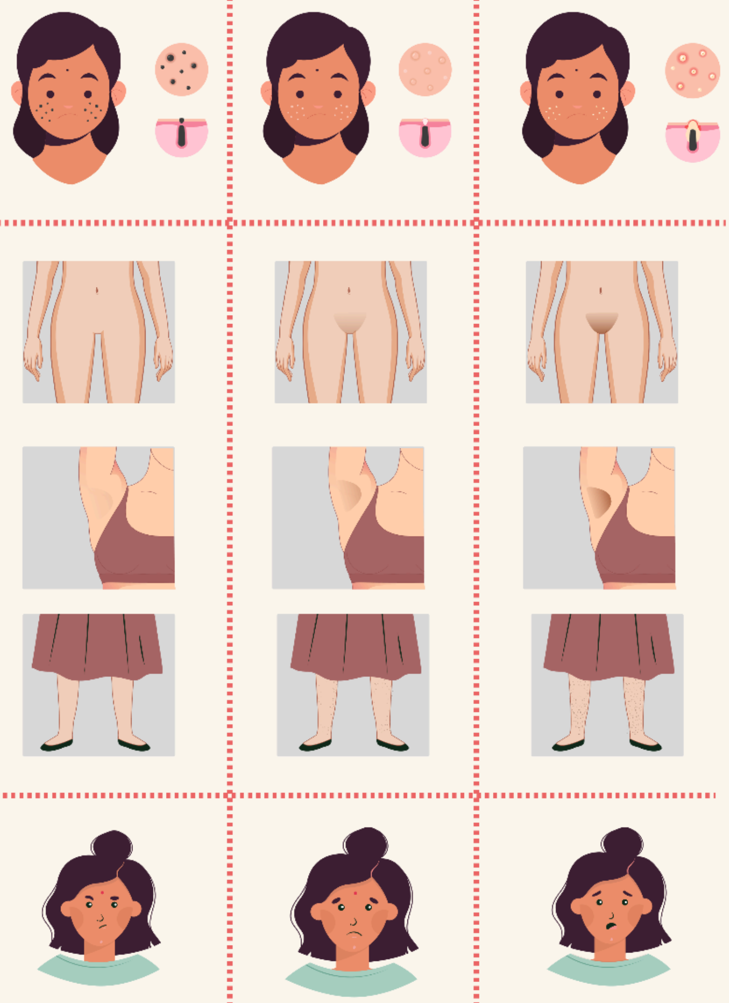
ಮುಖ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ

ಕಂಕುಳು ಕೂದಲು

ಜಘನ ಕೂದಲು

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು

ನೀವು ಮನೋಭಾವದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು



ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರರು; ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

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

ತರಗತಿ 5-7

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

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ.
- ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಪುನರ್ಸ್ಥಾಪಿಸಲು.

ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ_ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಕ್ (chalk), ಡಸ್ಟರ್, ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ ಮತ್ತು IEC ಪೋಸ್ಟರ್

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)
- ಅಧಿವೇಶನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನೆ ನೀಡಿ (~5 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ(~15 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಋತುಚಕ್ರ ಕುರಿತು ಚಿಂತನಶೀಲತೆ (~5 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಸೂಚನೆ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ, ಋತುಚಕ್ರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಆಲೋಚನೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಪದದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ - ಏನು, ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?
- ಅಧಿವೇಶನ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಚರ್ಚಿಸಲು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: ಪಿರಿಯಡ್ ಕಿಟ್/ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸುವುದು (~10 ನಿಮಿಷಗಳು).

ಸೂಚನೆ:

- ಋತುಚಕ್ರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನಶೀಲ ಮಾತುಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಏನು, ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?
- ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದ ಆರೈಕೆಯ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸಿ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ :(~10 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡು - ಏನು, ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ? ಋತುಚಕ್ರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
- ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೈಕೆಯ ಕಿಟ್/ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ

4. ವಸ್ತು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

- ಋತುಚಕ್ರ ಎಂದರೇನು?
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?
- ಋತುಚಕ್ರ ಸೆಳೆತ /ನೋವು ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ ?
- ಯಾವ ಋತುಚಕ್ರ ಆರೈಕೆಯ ಕಿಟ್ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಕರ ?ಸುರಕ್ಷಿತ, ಉಪಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಕೈಗೆಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿದೆ ?
- ಋತುಚಕ್ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆಯೇ?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ: ಋತುಚಕ್ರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕರ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ಋತುಚಕ್ರ – ಏನು, ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC: "ಋತುಚಕ್ರ: ಏನು, ಏಕೆ, ಹೇಗೆ"

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಋತುಚಕ್ರವು ಮೆದುಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಾಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸರಾಸರಿ ಚಕ್ರವು 28 ದಿನಗಳು, ಆದರೆ 21-35 ದಿನಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರದ ನಂತರದ ಮೊದಲ 1-3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಚಕ್ರಗಳು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು

ಋತುಚಕ್ರ ಹಂತ (ದಿನಗಳು 1-5): ದಿನ 1 ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಮೊದಲ ದಿನ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು 3-7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 30-80 ಮಿಲಿ (2-5 ಚಮಚಗಳು) ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಳು ಇರಬಹುದು, ಇದು ನಾಣ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಫಾಲಿಕುಲರ್ ಹಂತ (ದಿನಗಳು 1-13): ಇದು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ (ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ) FSH ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪಕ್ವಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶವು ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ (ದಿನ 14): LH ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಉಲ್ಬಣವು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಪಕ್ವವಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯು 12-24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ 5 ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು 1 ದಿನದ ನಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಲ್ಯೂಟಿಯಲ್ ಹಂತ (ದಿನಗಳು 15-28): ಮೊಟ್ಟೆಯು ಬಂದ ಪ್ರದೇಶವು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಸಂಭವನೀಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯು ಫಲವತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸುಮಾರು 14 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಿಮೆನ್ಸ್ಟ್ರುವಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (PMS)

PMS ಎಂದರೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಸುಮಾರು 20-40% ಋತುಚಕ್ರದ ಜನರಿಗೆ PMS ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ದ್ರವಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (ಕಿರಿಕಿರಿ, ದುಃಖ, ಆತಂಕ), ಆಯಾಸ, ಸ್ತನ ಮೃದುತ್ವ, ಉಬ್ಬುವುದು, ಆಹಾರದ ಕಡುಬಯಕೆಗಳು, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸೆಳೆತ ಸೇರಿವೆ.

ಋತುಚಕ್ರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು: ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವು ಒಳ ಉಡುಪಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು. ಅವು ಹಗುರ, ಸಾಮಾನ್ಯ, ಭಾರೀ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಹರಿವಿಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಹರಿವು ಭಾರೀ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುತ್ತಿ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಎಂದಿಗೂ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಡಿ.

ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು: ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಪದರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು. ಅವು ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ದದ್ದುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಳಸಿದ ನಂತರ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ, ಒಣ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಇದರಿಂದ ಅವು ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ಯಾಂಟಿಲೈನರ್‌ಗಳು: ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ವಿಸರ್ಜನೆ ಇರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತೆಳುವಾದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು. ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಳ ಉಡುಪಿನಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಭಾರೀ ಹರಿವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪೀರಿಯಡ್ ಅಂಡರ್‌ವೇರ್: ಅಂತರ್ನಿರ್ಮಿತ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಒಳ ಉಡುಪು. ಹುಡುಗಿಯ ಹರಿವು ಮತ್ತು ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಇದು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಬಲ್ಲದು. ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಇದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರ ಕಪ್‌ಗಳು: ಇವು ಸಿಲಿಕೋನ್ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಪ್‌ಗಳು. ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಯೋನಿ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 12 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಧರಿಸಬಹುದು. ಅವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕು. ಆರಂಭಿಕರಿಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ಗಳು: ಯೋನಿ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತು. ಈಜುವಾಗ ಧರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿ 4-8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಋತುಚಕ್ರ: ಏನು, ಏಕೆ, ಹೇಗೆ

ಋತುಚಕ್ರ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಏನು:

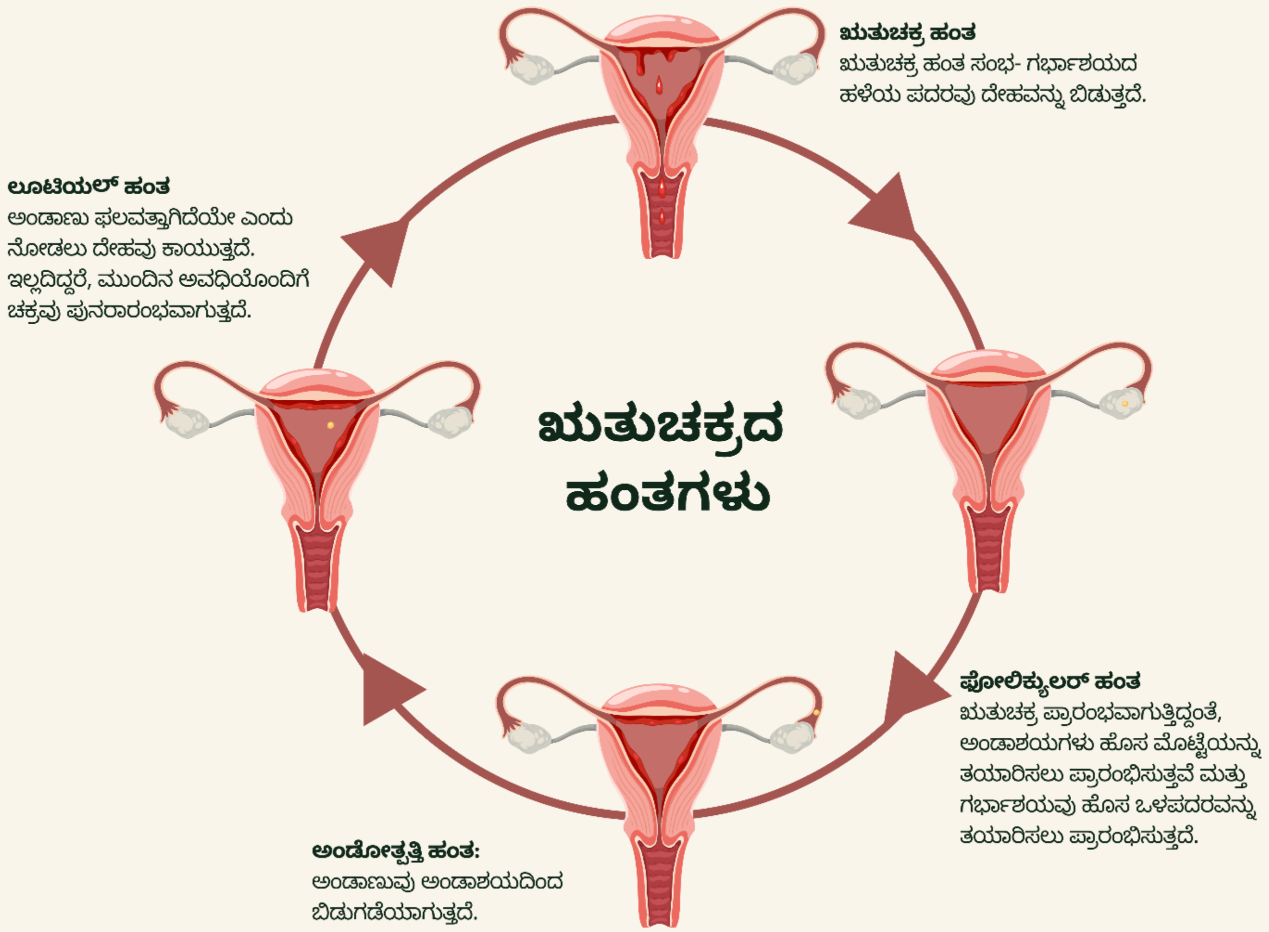
ಬಾಲಕಿಯರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಬೆಳೆದಂತೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದೇಹವು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆ:

ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಅದು ಮಾಡಬೇಕಾದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸಹಜ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಹೇಗೆ:

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು, ದೇಹವು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಮೃದುವಾದ ಪದರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.
ಯಾವುದೇ ಮಗು ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ,
ಈ ಪದರವು ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ -ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
ನಂತರ ಚಕ್ರವು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರವು ಸುಮಾರು 28 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬಹುದು.

ಘಟಕ 4: ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ತರಗತಿ 5-7

ಈ ಘಟಕ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪಟ್ಟು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಯಾರುಗೊಳಿಸಲು.
- ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗೆಗಿನ.

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):

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

2. ಚಟುವಟಿಕೆ (~20 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶ

ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಬೆಂಚುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿ "ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ", "ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ", "ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಕಿಟ್ ಬಳಸಿ", "ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿ".
- ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ: "ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ"... (ಶಾಲೆ/ಮನೆ/ಆಟದ ಮೈದಾನ) ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಏನು?"
- ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು 'ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂಲೆಗೆ ನಡೆಯಲು ಹೇಳಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆ ಹಂತವನ್ನು ಏಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

- ಬಿಟ್ಟುಹೋದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~8 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ (ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಕೇಳುವುದು).
- ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.
- ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಮೊದಲ ಸಲದ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಆದರೆ ಕೇಳಲಾಗದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ(dropbox) ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು

- ನನಗೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ ಬರುತ್ತದೆ?
- ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?
- ನನ್ನ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ?
- ನಾನು ಯಾವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು—ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು, ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು?
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ಋತುಚಕ್ರ ಸೆಳೆತ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು?
- ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ: ಋತುಚಕ್ರ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ (ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ)

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC: "ನನ್ನ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯ – ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?"

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಉತ್ತಮ ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಋತುಚಕ್ರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ತೊಳೆಯಲು ಸ್ಥಳಗಳು, ಕೈ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು, ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಕಳಪೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಶಾಲೆಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು: ಋತುಚಕ್ರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ. 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ 60% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೊಂದಿರುವ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ.

ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ: ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಯೋನಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸಾಕು. ಸಾಬೂನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೌಮ್ಯವಾದ, ಸುಗಂಧರಹಿತ ಸಾಬೂನನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ಯೋನಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ, ಅದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು: ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಡ್ ತೇವವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಗರಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರಾತ್ರಿಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸದಿರುವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ದುರ್ವಾಸನೆ, ದದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು 12 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಧರಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ: ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ತಕ್ಷಣ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ (ಬಿಸಿ ನೀರು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ). ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸಾಬೂನಿನೊಂದಿಗೆ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗುವವರೆಗೆ ನೇರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ (ಸೂರ್ಯನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ). ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಚ್ಛ, **ಒಣ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ** ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ತೇವವಾದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹಗುರ ಅಥವಾ ಭಾರೀ ಆಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಂದು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರಬಹುದು (ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ). ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರವು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ, ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿವೆ (ಋತುಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನ ಮೊಗ್ಗುಗಳ ನಂತರ 2-3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ), ಜನನಾಂಗದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ, ಸೆಳೆತ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.

ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದು: ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರದ 6-12 ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು ಋತುಚಕ್ರ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಒಯ್ಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದವುಗಳು: 3-4 ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು (ವಿಭಿನ್ನ ಗಾತ್ರಗಳು), ಬಿಡಿ ಒಳ ಉಡುಪು, ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಸಣ್ಣ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು, ಒದ್ದೆ ಒರೆಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ, ಪೋಷಕರು ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ, ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿ. ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರವು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ: ಶಾಂತವಾಗಿರಿ - ಇದು ಸಹಜ. ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು (ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ತಾಯಿ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಅಕ್ಕ) ಸರಬರಾಜುಗಳಿಗಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಶಾಲಾ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಋತುಚಕ್ರದ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಋತುಚಕ್ರದ ಸೆಳೆತ: ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರೊಸ್ಟಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳು ಎಂಬ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸೆಳೆತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೆಳೆತವು ಅಸ್ವಸ್ಥಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ತೀವ್ರ ನೋವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು.

ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳು: ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಶಾಖವನ್ನು (ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್, ಹೀಟಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಡ್) ಅನ್ವಯಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ (ನಡೆಯುವುದು, ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್, ಯೋಗ) ಮಾಡಿ - ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೋಡಬೇಕು:

- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ತೀವ್ರ ನೋವು
- ಔಷಧದಿಂದ ಗುಣವಾಗದ ನೋವು
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾಡ್ ನೆನೆಸುವುದು)
- 7 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಪ್ರತಿ 21 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ 35 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಋತುಚಕ್ರಗಳು ಬರುವುದು (ಮೊದಲ 2 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ)
- ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ
- ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಸ್ರಾವ
- ಋತುಚಕ್ರ ತಪ್ಪಿಹೋಗುವುದು (ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅಸಂಭವವಾದರೂ)

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ: ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಕ್ರವನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಋತುಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತರಗತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು

ಶಾಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡಬಹುದಾದ ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಏನು ಹೇಳಬೇಕು: ನೀವು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ "ನಾನು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು" ಎಂದು ವಿವರಿಸದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ತೀವ್ರ ಸೆಳೆತಗಳಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ "ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ" ಅಥವಾ "ನನಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಸೆಳೆತಗಳಿವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿನ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರದ ವಿಷಯವಲ್ಲ.

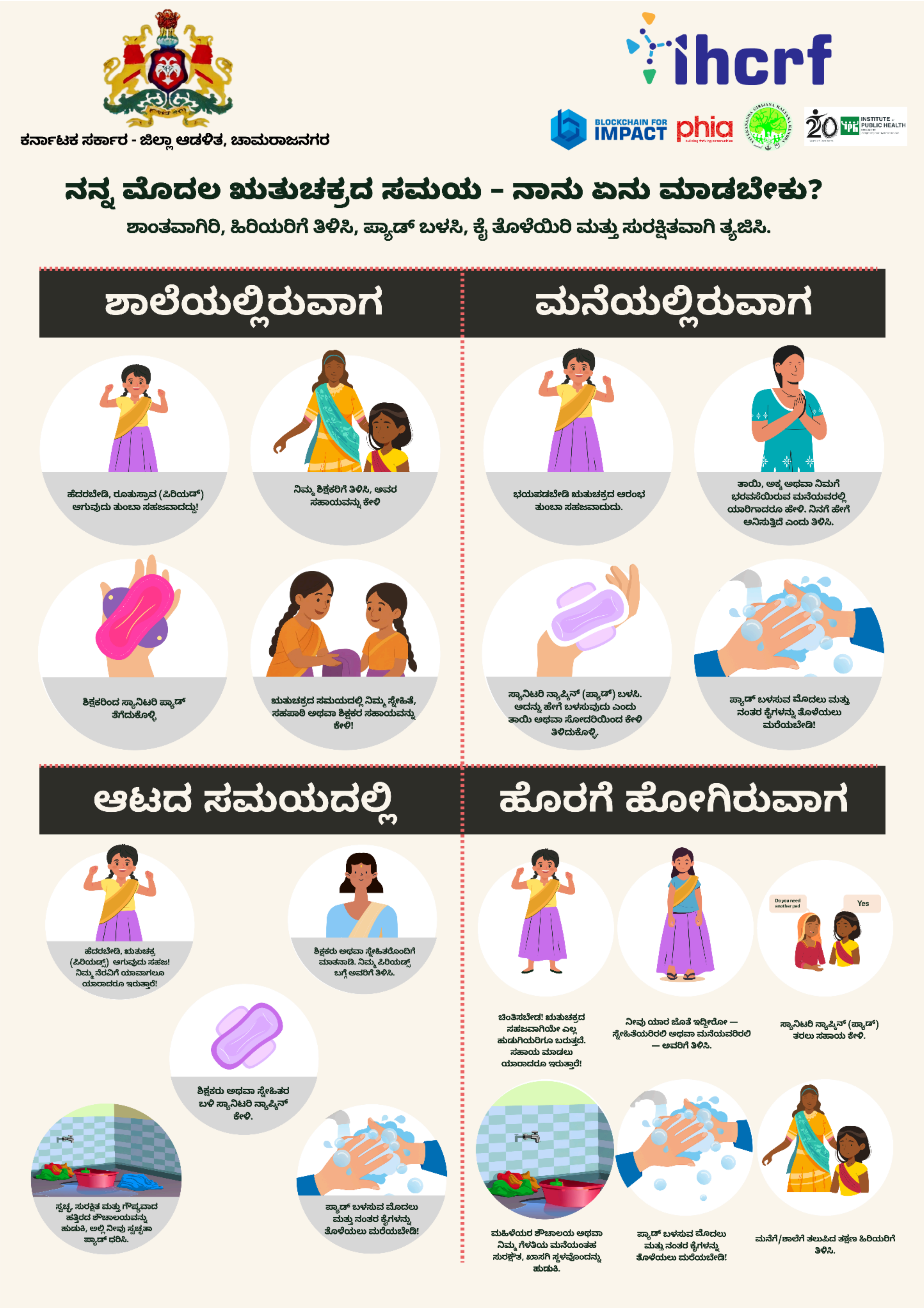
ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ: ಹೆಚ್ಚು ಹರಿವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಸ್ವೆಟರ್ ಅಥವಾ ಜಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಸಣ್ಣ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಋತುಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲವು ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ

ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಋತುಚಕ್ರವು ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು: ಬೆಳೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ, ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ಮುಜುಗರದ ಭಯ, ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ (ತಾಯಿ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಅಕ್ಕ, ಶಾಲಾ ಸಲಹೆಗಾರರು) ಮಾತನಾಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಹ ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಅನಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಭರವಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. "ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನರಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ನೀವು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಹೀಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಸೇರಿಸುವುದು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. "ಇದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಇದು ನಿಜವಾದ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತದೆ.


ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ
BLOCKCHAIN FOR IMPACT
phia
INSTITUTE of PUBLIC HEALTH
ನನ್ನ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯ - ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
ಶಾಂತವಾಗಿರಿ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸಿ, ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ.
ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ
ಹೆದರಬೇಡಿ, ರೂತುಸ್ರಾವ (ಪಿರಿಯಡ್) ಆಗುವುದು ತುಂಬಾ ಸಹಜವಾದದ್ದು!
ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ
ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆ, ಸಹಪಾಠಿ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ!
ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ
ಭಯಪಡಬೇಡಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭ ತುಂಬಾ ಸಹಜವಾದುದು.
ತಾಯಿ, ಅಕ್ಕ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಭರವಸೆಯಿರುವ ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿ. ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.
ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ (ಪ್ಯಾಡ್) ಬಳಸಿ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಎಂದು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೋದರಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ!
ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಹೆದರಬೇಡಿ, ಋತುಚಕ್ರ (ಪಿರಿಯಡ್ಸ್) ಆಗುವುದು ಸಹಜ! ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾರಾದರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ!
ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಿರಿಯಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ ಕೇಳಿ.
ಸ್ವಚ್ಛ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯವಾದ ಹತ್ತಿರದ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಪ್ಯಾಡ್ ಧರಿಸಿ.
ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ!
ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರುವಾಗ
ಚಿಂತಿಸಬೇಡ! ಋತುಚಕ್ರದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಯಾರಾದರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ!
ನೀವು ಯಾರ ಜೊತೆ ಇದ್ದೀರೋ — ಸ್ನೇಹಿತೆಯರಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯವರಿರಲಿ — ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
Do you need another pad
Yes
ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ (ಪ್ಯಾಡ್) ತರಲು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ.
ಮಹಿಳೆಯರ ಶೌಚಾಲಯ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯ ಮನೆಯಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಖಾಸಗಿ ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ಹುಡುಕಿ.
ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ!
ಮನೆಗೆ/ಶಾಲೆಗೆ ತಲುಪಿದ ತಕ್ಷಣ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ವಿಷಯ 2: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಘಟಕ 5: ಪೋಷಣೆ: ಏನು ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ತರಗತಿ 5-7

ಈ ಘಟಕವನ್ನು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅಗತ್ಯ, ಬಗೆಗಳು, ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಅದರ ನೇರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕರ.
- ನೀರು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವುಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕರ

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):**

   A. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
   B. ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದಮೇಲೆ ವಿಧಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು (~3 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ: (~20 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಚಟುವಟಿಕೆ: ನನ್ನ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 5 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್, ವಿಟಮೈನ್ಸ್, ಮಿನರಲ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ) ಹೆಸರನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ.

- ಬೋರ್ಡನ್ನು 5 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿ
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿಇರುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುವು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಪೋಷಕಾಂಶ ವರ್ಗದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಎಂದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಯಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ನೀರು ಹೇಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಂಧಕವಾಗಿ (binding) ಮತ್ತು ಸಾಗಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~7 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ನೀರು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕುರಿತ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಇಟ್ಟಿರುವ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಿಳಿಸುವುದು.

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

- ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?
- ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆಯೇ?
- ನೀರನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶ ಎಂದು ನಾವು ಯಾಕೆ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ?
- ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು?

F. ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. **<u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u>** ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು.

2. <u>**ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ** / IEC</u>: **"ನನ್ನ ದಿನದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿ"**

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಪೋಷಣೆ ಎಂದರೇನು?

ಪೋಷಣೆ ಎಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ಎಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವವು)

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಅಧ್ಯಯನ, ಆಟ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಂಧನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬ್ರೆಡ್, ರೊಟ್ಟಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಜೋಳ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ

ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ: ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳು ದಣಿದಿರುತ್ತಾರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

2. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು (ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣಕಾರರು)

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ - ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅಂಗಗಳು, ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು. ಅವು ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು (ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ದೇಹವು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು: ಬೇಳೆಗಳು(ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳು), ಬೀನ್ಸ್, ಜೋಳ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಪನೀರ್, ಮೊಸರು, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಸೋಯಾ

ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ: ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ, ಗಾಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು (ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೆಂಬಲ)

ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು (ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು (ಎ, ಡಿ, ಇ, ಕೆ) ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು: ತುಪ್ಪ, ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ: ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಟಿಪ್ಪಣಿ: ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯ ಆದರೆ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ. ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

4. ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ದೇಹ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳು)

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವಿಟಮಿನ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- **ವಿಟಮಿನ್ ಎ:** ದೃಷ್ಟಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ, ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು
- **ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ:** ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ), ಪೇರಲ, ಟೊಮೆಟೊ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ
- **ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ:** ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು (ಪ್ರತಿದಿನ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳು), ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ
- **ವಿಟಮಿನ್ ಇ:** ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು
- **ಬಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು:** ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಟ್ಟೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಹಾಲು

5. ಖನಿಜಗಳು (ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ನಿರ್ಮಾಣಕಾರರು)

ಖನಿಜಗಳು ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು, ರಕ್ತವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ:

- **ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ:** ರಕ್ತವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು (ದುರ್ಬಲತೆ) ತಡೆಯುತ್ತದೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯ, ಬೆಲ್ಲ, ಖರ್ಜೂರ, ಬೀಟ್ರೂಟ್, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ

- *ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ:* ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಬೇಕು

- **ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ:** ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪನೀರ್, ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು
  - *ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ:* ಇವು ಮೂಳೆ-ನಿರ್ಮಾಣದ ವರ್ಷಗಳು
- **ಸತು:** ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಗಾಯ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು
- **ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್:** ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು

6. ಫೈಬರ್ (ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ)

ಫೈಬರ್ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ನಿಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಗಳು: ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಬೀನ್ಸ್

7. ನೀರು (ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ)

ನೀರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹವು ಸುಮಾರು 60% ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯ:

- ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕರಗಲು ಮತ್ತು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ದೇಹದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ
- ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ

ಎಷ್ಟು: ಪ್ರತಿದಿನ 8-10 ಗ್ಲಾಸ್ (2-2.5 ಲೀಟರ್) ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ

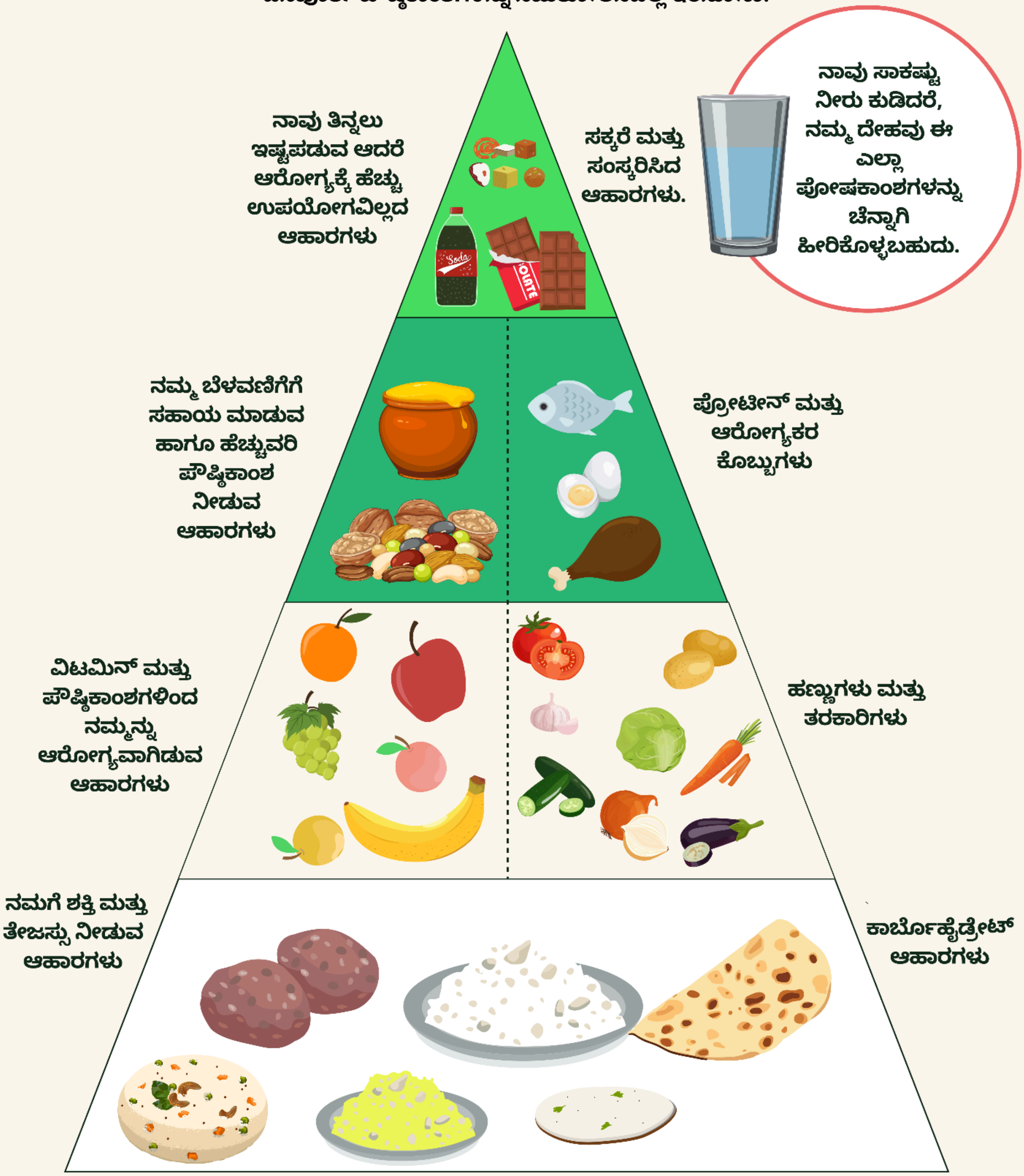
ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,ಕ ಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಅನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ ಟೊಮೆಟೊಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ದೇಹವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವ ಮೊಸರು ತಿನ್ನುವುದು ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕರಗಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ, ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ನನ್ನ ದಿನದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿ

ದಿನಪೂರ್ತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸೋಣ!



ಘಟಕ 6: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಹ.

ತರಗತಿ 5-7

ಈ ಘಟಕ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ವಯೋಸಹಜವಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕುರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ, ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯ, ಈ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮಾಲೀಕತ್ವವನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮತ್ತು ಅವರ ದೇಹದ ನಡುವಿನ ನೇರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು.

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 ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅಧಿವೇಶನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (~3 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ: (~20 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಆಹಾರವನ್ನು ಇಂಧನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸು

ಸೂಚನೆ :

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂದಿನ 24 ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ತಿಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಏನು ಕುಡಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ತಮ್ಮ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಬೋರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು, ಅವರು ತಿಂದ ಹಾಗೂ ಕುಡಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. (ಉದಾ : ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರಟ್)

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಬೋರ್ಡ್ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.

3. **ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ:** (**~7 ನಿಮಿಷಗಳು**)

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತಾದ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

4. **ವಸ್ತು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ ಪುಟ್ ಕೊಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಯಾರಿರಬೇಕು.

- ನನಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಿತು?
- ಯಾವ ಆಹಾರವು ನನಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ?
- ದಪ್ಪವಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಿಲ್ಲವೇ?
- ಸಪೂರಕ್ಕಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಿಲ್ಲವೇ ?
- ನಾನು ಹೇಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು?
- ನಾನು ಹೇಗೆ ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು?
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆಯೇ?
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಯಾವುದು?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ: ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC: **"ಪ್ರತಿ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಆಹಾರ!"**

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಬೆಳೆಯುವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

10-13 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರ ದೇಹಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ - ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶ

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ:

- ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ (ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ರಕ್ತದ ಭಾಗ).
- ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿಲ್ಲದೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ತುಂಬಾ ದಣಿದಿರುತ್ತಾರೆ, ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟು ಬೇಕು: ಪ್ರತಿದಿನ 15-18 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ (ಹುಡುಗರು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು).

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮೂಲಗಳು:

- ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ: ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯ, ಬೆಲ್ಲ, ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೀಟ್ರೂಟ್.
- ಮಾಂಸಾಹಾರಿ: ಮಾಂಸ, ಚಿಕನ್, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ (ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ).

ಪ್ರಮುಖ ಸಲಹೆ: ದೇಹವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ (ನಿಂಬೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕಿತ್ತಳೆ) ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ - ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳಿಗಾಗಿ

10-18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮೂಳೆ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವರ್ಷಗಳು. ವಯಸ್ಕರ ಮೂಳೆ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯ ಸುಮಾರು 45% ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳು ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು(ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್) ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಎಷ್ಟು ಬೇಕು: ಪ್ರತಿದಿನ 1200-1300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯುವ ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು.
- ಕಳಪೆ ಹಲ್ಲುಗಳು.
- ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ.
- ಬೆಳೆಯುವ ನೋವುಗಳು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಲಗಳು:
- ಹಾಲು (1 ಗ್ಲಾಸ್ = 300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ).
- ಮೊಸರು, ಪನೀರ್, ಚೀಸ್.
- ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು.
- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯದಂತಹ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಲಹೆ: ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ (ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ) ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ - ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ದೇಹಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಕು.

ಎಷ್ಟು ಬೇಕು: ಪ್ರತಿದಿನ 45-60 ಗ್ರಾಂ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲಗಳು:
- ಬೇಳೆಗಳು(ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳು), ಜೋಳ, ಬೀನ್ಸ್.
- ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪನೀರ್.
- ಮೊಟ್ಟೆ.
- ಸೋಯಾ.
- ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು.
- ಚಿಕನ್, ಮೀನು (ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ).

ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು:
- **ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಫೋಲೇಟ್):** ಜೀವಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯ, ಭವಿಷ್ಯದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ.
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಬೀನ್ಸ್, ಧಾನ್ಯಗಳು.
- **ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ:** ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ.
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು (ಪ್ರತಿದಿನ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳು), ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ.
- **ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು:** ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
  - *ಮೂಲಗಳು:* ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು, ತುಪ್ಪ (ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ).

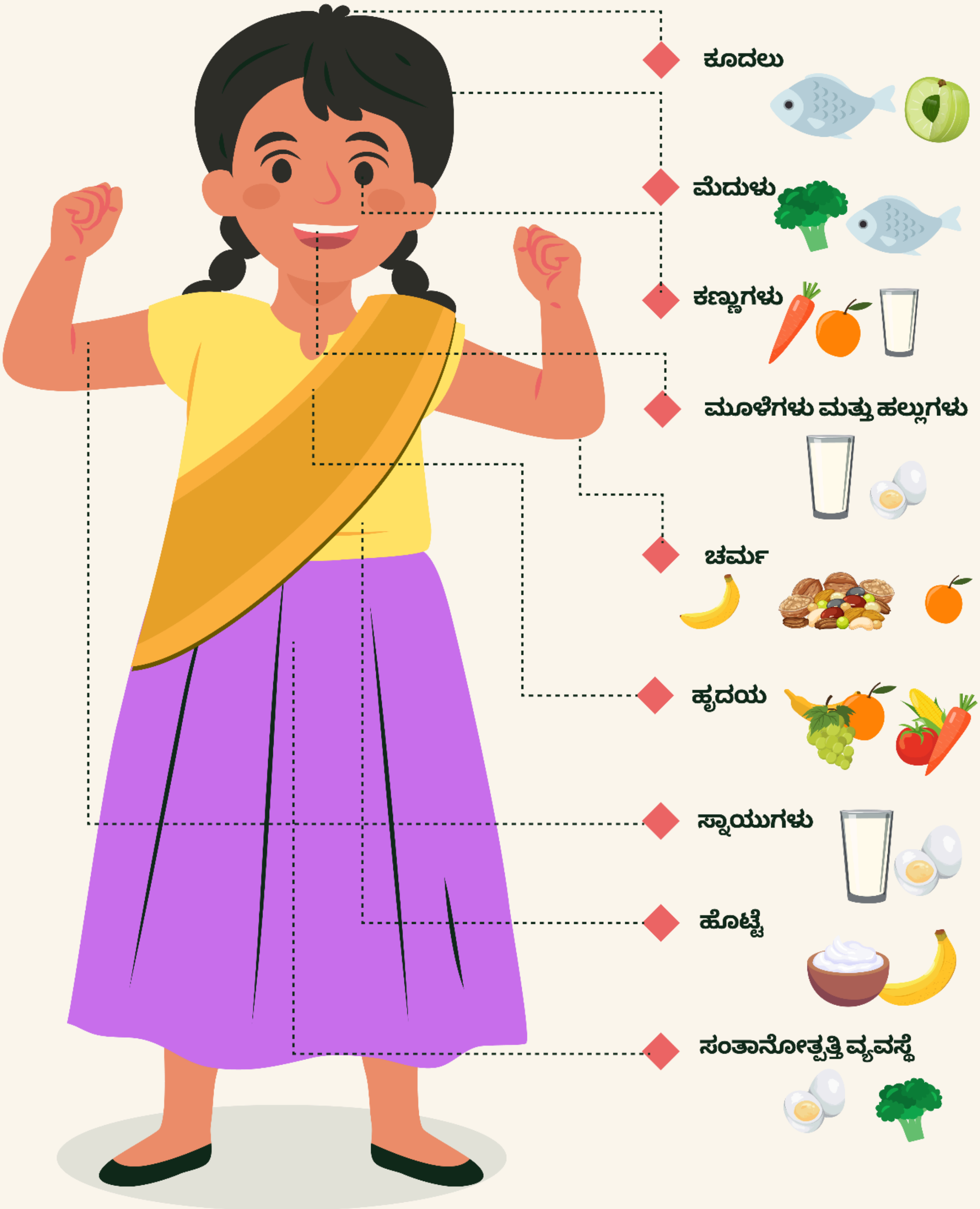
ವಿವಿಧ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. **ಹಾನಿಕಾರಕ** ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಪ್ರತಿ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಆಹಾರ!

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ನನ್ನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿಸುತ್ತದೆ



ಘಟಕ 7: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು

ತರಗತಿ 5-7

ಈ ಘಟಕ, ಆಹಾರ ಪ್ಯಾಟರ್ನ್ ಗಳ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತು ಮನ್ನಣೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗಿದೆ ಮಾನಸಿಕವೇ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಉದರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಘಟಕ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಸುಪಾಸಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭಾವಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯಮಾಡಲು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಭಾವಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡಲು.

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 ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅಧಿವೇಶನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (~3 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ: (17 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಭಾವನೆ ಚಿಂತನಶೀಲತೆ.

ಸೂಚನೆ :

- IEC ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾವ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಭಾವ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುಣಾಕಾರಕ ಅಥವಾ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (10 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಭಾವಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿ

ಭಾವ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಬಗೆಗಿನ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

4. ವಸ್ತು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು : ಶಿಕ್ಷಕರು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ತಯಾರಿರಬೇಕು.

- ಭಾವ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು.
- ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವರು ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಏಕೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ?
- ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದಯೇ ?
- ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಮತ್ತು ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. <u>ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:</u> ವಿಷಯದ ಬಗೆಗಿನ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು

ಭಾವಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯು ಹೇಗೆ ಗುಣವರ್ಧಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

2. <u>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ / Iec:</u> "ಹರ್ಷದ ಆಹಾರ"

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಕರುಳು-ಮೆದುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕ

ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳು (ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ) ಮೆದುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು "ಕರುಳು-ಮೆದುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ:

- ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ (ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ) ಸುಮಾರು 90% ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕರುಳು ಮೆದುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಹಾಯಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು) ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.
- ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮೆದುಳಿನ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಪ್ರಮುಖ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಆಹಾರವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಗಂಭೀರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತುಂಬಾ ದುಃಖ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸಲಹೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾಧನವೇ ಹೊರತು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಹರ್ಷದ ಆಹಾರ

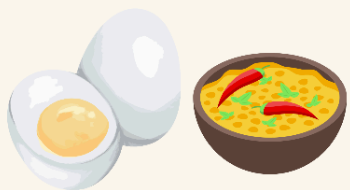
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ

	ಸಂವೆಧನಗಲು	ಭಾವನೆ	ಮನೋಭಾವ
ಅವಧಿ	ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ	ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು	ದೀರ್ಘಕಾಲ - ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಅಥವಾ ದಿನಗಳು
ತೀವ್ರತೆ	ಅಧಿಕ ತೀವ್ರತೆ	ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ತೀವ್ರತೆ	ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆ
ಕಾರಣಗಳು	ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ಕಾರಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಲ್ಲ. ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದು
ಪ್ರಭಾವಗಳು	ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ – ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಓಟ	ತೀರ್ಮಾನ, ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೆನಪು, ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು, ಮನದ ಮನೋಭಾವಗಳು, ಉದ್ದೇಶಗಳು	ವರ್ತನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ

ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು

ಕಳವಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಘಟಕ 8: ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಾನು

ತರಗತಿ 5-7

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಹವಣೆಯತ್ತ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿಸುವ ಗುರಿಯಿಂದ ಈ ಘಟಕ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಂದಿನ ವಾರದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು, ಅವರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ವಿವರಣೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

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.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ನನ್ನ 'ಸೂಪರ್ ತಟ್ಟೆ'.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ಹಿಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ.
- ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಾಕಾಂಶಗಳ ಒಂದು ಸೂಪರ್ ತಟ್ಟೆ ಅನ್ನು ರಚಿಸಲು ಹೇಳಿ.
- ಪ್ಲೇಟು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು
    - ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ
    - ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆ.
    - ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಾಹಿತಿ
- ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆ ಅನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು

- ನೀವು ಅನ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು/ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಗುಂಪಿನ ನಿರ್ಣಯ ಕೊಡಲು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರದ, ಕುರಿತ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಿ.

4. ವಸ್ತು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ತಯಾರಿರಬೇಕು.

- ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನುಸೇವನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕು
- ನನ್ನ ತಟ್ಟೆನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಇರಬೇಕು
- ನಾನು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ನಾನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಅನ್ನಾಹಾರವನ್ನು 'ಸೂಪರ್ ಮೀಲ್ ಹೇಗೆ' ಮಾಡುವುದು.

ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ: ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 101

2. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC: "ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿ, ಅದ್ಭುತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ "

ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

ಸಮತೋಲಿತ ಊಟವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸಮತೋಲಿತ ಊಟವು ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸರಳ ನಿಯಮಗಳು:

- **ಬಣ್ಣದ ನಿಯಮ:** ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 3 ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು (ಹಸಿರು, ಕೆಂಪು/ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಿಳಿ/ಕಂದು) ಸೇರಿಸಿ.
- **ವಿನ್ಯಾಸದ ನಿಯಮ:** ಗರಿಗರಿಯಾದ ಏನಾದರೂ (ಸಲಾಡ್, ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳು), ಮೃದುವಾದ ಏನಾದರೂ (ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ), ಅಗಿಯುವ ಏನಾದರೂ (ರೊಟ್ಟಿ) ಸೇರಿಸಿ.
- **ತಯಾರಿಕೆಯ ನಿಯಮ:** ಒಂದು ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥ (ಸಲಾಡ್, ಹಣ್ಣು), ಒಂದು ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ (ತರಕಾರಿಗಳು), ಒಂದು ದ್ರವ (ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರ್, ರಸಂ, ಮಜ್ಜಿಗೆ) ಸೇರಿಸಿ.
- **ಸಮಯದ ನಿಯಮ:** ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿರಿ; ಊಟವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ; ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ.
- **ನೀರಿನ ನಿಯಮ:** ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ; ದಿನವಿಡೀ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.

ಭಾಗದ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

10-13 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಗೆ:

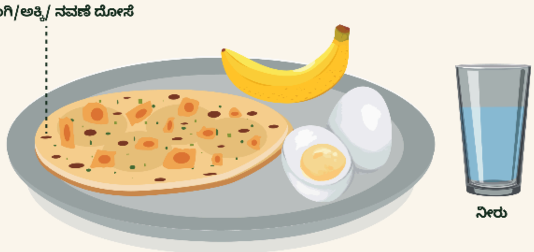
- **ಧಾನ್ಯಗಳು:** 2 ಮಧ್ಯಮ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ
- **ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ/ಪ್ರೋಟೀನ್:** 1 ಕಪ್ ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ
- **ತರಕಾರಿಗಳು:** 1-1.5 ಕಪ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ
- **ಹಾಲು/ಮೊಸರು:** ದಿನವಿಡೀ 2-3 ಕಪ್‌ಗಳು
- **ಹಣ್ಣುಗಳು:** ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ (1 ಬಾರಿ = 1 ಮಧ್ಯಮ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣು)
  ಇವು ಅಂದಾಜು - ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿ, ಅದ್ಭುತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಊಟ

ಉಪಹಾರ: ದಿನಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ



ಇತರ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರ್ಯಾಯಗಳು

ಲೆಮನ್ ರೈಸ್

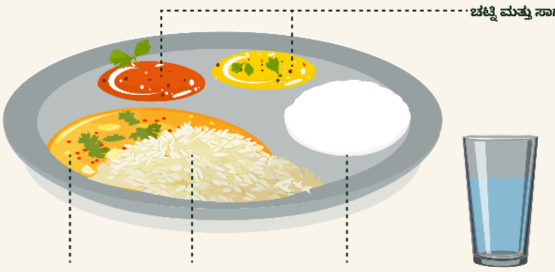
ಬಿಸಿ ಬೇಳೆ ಭಾತ್

ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು / ಉಪ್ಮಾ

ಹಾಲು

ಊಟ: ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ



ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ

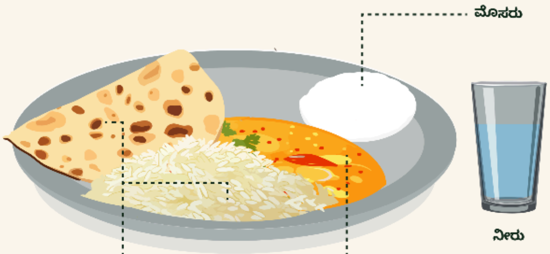
ಚಪಾತಿ

ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿ ಕರಿ

ರಸಂ

ಒಂದು ಹಣ್ಣು

ಭೋಜನ: ರಿಪೇರ್ ಅಂಡ್ ರೆಸ್ಟ್



ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ

ಬಿರಿಯಾನಿ

ಪುಲಾವ್

ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿ ಕರಿ

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