



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ



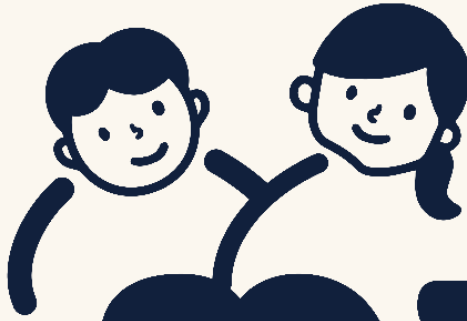
BLOCKCHAIN FOR  
IMPACT

phia  
Building thriving communities



INSTITUTE OF  
PUBLIC HEALTH  
KARNATAKA

CLASS VIII – X



# ಪ್ರಾಣಸಖಿ

## PranaSakhi

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ  
ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಘಟಕ

TRAINING MODULE ON  
ADOLESCENT HEALTH



## ಸಂಕಲನ:

ವಿಫ್ಫೇಶ್ 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, ಮುಸ್ತಾನ್ ಖಾನ್, ಪಂಕಜ್ ಕುಮಾರ್, ಶೈವ್ಯ ವರ್ಮ, ತುಂಗ್ಸುವಾನ್‌ಮಂಗ್ ವೊಲ್ಮಮ್, 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 ಟೋಪೋ ಅವರ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ದೃಢಭದ್ರ ಸಹಯೋಗ ಮತ್ತು ನೇತೃತ್ವವಹಿಸಿದ ಡಾ. ತನ್ಯಾ 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 ಸ್ಕ್ವೇಮೇಟ್ 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 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು 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.

*(Handwritten signature in blue ink)*

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 ಅಡ್ಡತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ 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 ಮಹಾತ್ಮಕಾಂಕ್ಷೆಯ **ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**ವು 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.

*Chandrabanshi*

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



## ಸಂದೇಶ

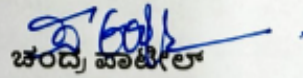


ಹದಿಹರೆಯವು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಹಂತ. ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ನಾವು ಪಾಠ ಬೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, **ಪ್ರಾಣಸಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**ವು ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ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

ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಮತುಮತಿತ್ವ 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 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಋತುಮತತ್ವ, 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 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ತಿಳಿದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿ ಯುವತೆಯರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಜಿಲ್ಲೆಯಾದ್ಯಂತ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮಾದರಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

*ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನಾ*  
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 ಮರುಸಂರಚನೆಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. 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 ಹದಿಹರಿಯದ 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. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿ-ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಹದಿಹರಿಯದ 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. ವಿಶ್ವಸಾರ್ವತ್ರಿಕ 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 ರಿಸಿಲಿಯನ್ಸ್ 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 ಹದಿಹರಿಯದವರ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ 360-ಡಿಗ್ರಿಯ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ, ದೂರುನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಸಮುದಾಯದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಹದಿಹರಿಯದವರ 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 ಆಧ್ಯತೆಗಳು ಹದಿಹರಿಯದ 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 ಪ್ರಶ್ನೆಸಲು, 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 ಧೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 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 ಸಾಮಾಜಿಕರಣ.

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

### ಅರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

#### ಘಟಕ 1 : ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

##### ತರಗತಿ 8 -10

ಈ ಘಟಕ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸ್ವಂತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಅರಿವು, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

#### ಉದ್ದೇಶ

- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲು ಸಶಕ್ತರಿಸುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಹಜ ಭಾಗವೆಂದು ಅರಿತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

#### ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

#### ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಟ್, 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.

- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಘಟಕಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದು

#### 2. ಚಟುವಟಿಕೆ: (~15 ನಿಮಿಷಗಳು )

##### ಚಟುವಟಿಕೆ: ದೇಹದ ನಕ್ಷೆ

##### ಸೂಚನೆಗಳು:



- ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೀ ದೇಹದ ರೂಪರೇಷೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಮಹಿಳಾ ವಯಸ್ಸಿನ ವರ್ಗಗಳನ್ನು (ಉದಾ. 0 -5, 6 -10, 11 -15, 16 -18 ಇತ್ಯಾದಿ) ನಿಯೋಜಿಸಿ
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ವಯಸ್ಸಿನ ವರ್ಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸ್ಟ್ರೀ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು.

### 3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ : (~15 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉಲ್ಲೇಖದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೀ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

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

- ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಏಕೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ?
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ ಮೊಡವೆಯಂತದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?
- ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲವೇ ?
- ಮನಸ್ಸಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ, ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ?
- ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಬದಲಾವಣೆ ತಡವಾದರೆ ನಾನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕೇ?
- ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ?
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ/ಮನೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನ ಇತರ ಲಿಂಗದವರು ನನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ, ನಾನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕೇ?



### ಅನುಬಂಧಗಳು:

#### 1. ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ: ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು

#### 2. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/ IEC: "ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು"

#### ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

#### ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ದೈಹಿಕ, ಅರಿವಿನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- **ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಾಲ್ಯದವರೆಗೆ (0-5 ವರ್ಷಗಳು):** ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲ ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (ತೆವಳುವಿಕೆ, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು). ಭಾಷಾ ಸ್ವಾಧೀನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 5 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮೂಲಭೂತ ದೈಹಿಕ ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.
- **ಮಧ್ಯಮ ಬಾಲ್ಯ (6-10 ವರ್ಷಗಳು):** ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಉಹಿಸಬಹುದಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 5-6 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಷ್ಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಉಪಕರಣಗಳಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅರಿವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ - ಮಕ್ಕಳು ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆ, ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೆಲೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.



- **ಆರಂಭಿಕ ಹದಿಹರೆಯ (11-13 ವರ್ಷಗಳು):** ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ವೇಗವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. "ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉಲ್ಲಾಸ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದರವು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅರಿವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಅಮೂರ್ತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- **ಮಧ್ಯಮ ಹದಿಹರೆಯ (14-16 ವರ್ಷಗಳು):** ಇದು 8-10 ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಶ್ರೇಣಿಯಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕಿಂತ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದ ನಂತರ ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನವರು 15-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ವಯಸ್ಕ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವಯಸ್ಕ ಮಾದರಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುತಿನ ರಚನೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಾವು ಯಾರೆಂದು ಮತ್ತು ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- **ಅಂತಿಮ ಹದಿಹರೆಯ (17-19 ವರ್ಷಗಳು):** ಅಂತಿಮ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯೋಜನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಾಗಿರುವ ಪ್ರಿಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ (ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು 20 ರ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ). ವಯಸ್ಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ತಯಾರಿ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### 13-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

13-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಗಮನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ:** ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರೋಣಿಯು ವಯಸ್ಕ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗಲವಾಗುವುದು ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳವಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೋಣಿಯ ರಚನೆಯು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಅಗಲ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಂಭಾವ್ಯ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಸೊಂಟ, ತೊಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗೈನಾಯ್ಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆ (ಫೆಮರ್) ಶ್ರೋಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಕೋನವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶಾಶ್ವತ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣಾ ಮಾದರಿಗಳು, ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲ.
- **ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಕೆ:** 13-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ (ಟ್ಯಾನರ್ ಹಂತಗಳು 4-5) ಇರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವರು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶವು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. 15 ಅಥವಾ 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಸಿಮೆಟ್ರಿ (ಒಂದು ಸ್ತನ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಾಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 25% ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಅಗಾಧವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ತೀತ್ವ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.
- **ಚರ್ಮದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಡವೆ:** ಆಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸೆಬಾಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆ (ಸೆಬಮ್) ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೆಬಮ್ ಸತ್ತ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಕಿರುಚೀಲಗಳಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಮೊಡವೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು 85% ಜನರು 12-24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಂಡಂತೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಗಮನಾರ್ಹ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ತೀವ್ರ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ (ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ), ಮುಖವನ್ನು ಋತುಚಕ್ರವು ಅಥವಾ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಓವರ್-ದಿ-ಕೌಂಟರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.
- **ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳು:** ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಸಂದಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಅಪೋಕ್ರಿನ್ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಕ್ರಿನ್ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗಿಂತ ದಪ್ಪವಾದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ (ಇದು ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿರುವ ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ). ಚರ್ಮದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ



ಅಪೋಕ್ಸೈನ್ ಸ್ತವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಡೆದಾಗ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಳ ಉಡುಪು), ಮತ್ತು ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಆಂಟಿಪರ್ಸ್‌ಪಿರಂಟ್ ಬಳಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವೈಫಲ್ಯವಲ್ಲ.

### ಮನಸ್ಸಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕ

- ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳು ಮೆದುಳಿನ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಋತುಚಕ್ರದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ (ಮನಸ್ಸಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ), ಡೋಪಮೈನ್ (ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ) ಮತ್ತು GABA (ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು) ನಂತಹ ನರಪ್ರೇಕ್ಷಕಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮನಸ್ಸಿತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಆಧಾರಿತ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಮೆದುಳು ಗಮನಾರ್ಹ ಪುನರ್ರಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೇಂದ್ರ) ಪ್ರಿಫಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್‌ಗಿಂತ (ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ) ಮೊದಲೇ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನರ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಂತವಾಗಿದೆ, ಪಾತ್ರದ ದೋಷವಲ್ಲ. ಈ ಜೈವಿಕ ಆಧಾರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಗಳು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿದ್ರೆ-ಎಚ್ಚರ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಂತರಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ (ವಿಳಂಬಿತ ನಿದ್ರೆ ಹಂತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ), ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಹಜವಾಗಿ ತಡವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ತಡವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಶಾಲಾ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಜೈವಿಕ ಮಾದರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮನಸ್ಸಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ (ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ).

### ಸಮಯದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರ ಹೋಲಿಕೆ

- 13-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಗತಿಯ ದರವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. 13 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ಇನ್ನೂ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಇತರರು ಬಹುತೇಕ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿರಬಹುದು. 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವಯಸ್ಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಹಜ ಆದರೆ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಮಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಅಥವಾ ತಡವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಅಂತಿಮ ವಯಸ್ಕರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಹುಡುಗಿಯರು ಈಗಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಕರ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪಿರುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ನಂತರದ ಅಭಿವರ್ಧಕರು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಮಾದರಿಯು ಉತ್ತಮ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ - ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

### ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

- ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ವಿಭಿನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ, ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ 1-2 ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉಲ್ಬಣವು 11-12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹುಡುಗರದು 13-14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರಂಭಿಕ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೀರಿರುತ್ತಾರೆ.
- ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ (ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯ), ಆದರೆ ಹುಡುಗರು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯು ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ (ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಮಟ್ಟದಿಂದಾಗಿ). ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣಾ ಮಾದರಿಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ - ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು



ಗೈನಾಯ್ಡ್ (ಪಿಯರ್ ಆಕಾರದ) ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ (ಸೇಬು ಆಕಾರದ) ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ದ್ವಿರೂಪತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ.

### ದೈಹಿಕ ಗಮನ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಹುಡುಗಿಯರ ದೇಹಗಳು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅವರಿಗೆ ಇತರರಿಂದ ಅನಾನುಕೂಲ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲಮಯವಾದ ಗಮನ ಸಿಗಬಹುದು. ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಹವು ಅವರದೇ ಎಂದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

- **ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ಗಮನ:** ಗೆಳೆಯರು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಗೌರವಯುತ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಲ್ಲದ ಹೊಗಳಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳಾಗಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅನಾನುಕೂಲಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಅನಗತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಅನುಚಿತವಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ (ಪೋಷಕರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿರುವಾಗ) ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವತಃ ಯಾರಾದರೂ ಖಾಸಗಿ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು (ಒಳ ಉಡುಪುಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು) ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- **ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರು:** ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುವ ಗಮನ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ (ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಲಹೆಗಾರರು, ಹಿರಿಯ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು) ಮಾತನಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಗಮನವು ಗೆಳೆಯರು, ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ವಯಸ್ಕರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಬಂದರೂ ಇದು ನಿಜ. ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಯಾರೂ ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.
- **ಸುರಕ್ಷತಾ ತತ್ವಗಳು:** ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಂಬಿರಿ - ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬಹುಶಃ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಅನಗತ್ಯ ಗಮನ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ "ಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಅನಾನುಕೂಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಕೇಳಿದರೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಅನುಚಿತ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಲ್ಲ.



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ, ಚಾರಿತ್ರಿಕತೆ, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ



BLOCKCHAIN FOR  
IMPACT

phia  
Public Health Impact Assessment



INSTITUTE OF  
PUBLIC HEALTH

## ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ; ಬೆಳವಣಿಗೆ ಓಟವಲ್ಲ

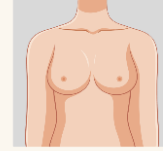
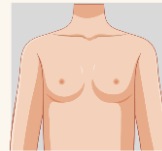
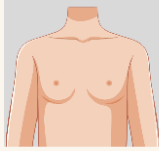
ವಯಸ್ಸು 10

▶ ವಯಸ್ಸು 19

ಎತ್ತರ



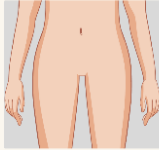
ಸ್ತನಗಳು



ಕಂಕುಳು ಕೂದಲು

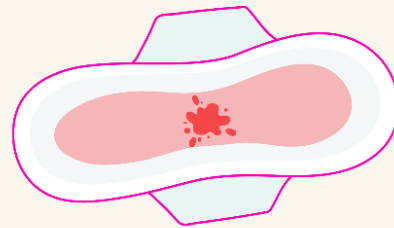


ಜಘನ ಕೂದಲು



## ಮೆನುಚಕ್ರ

ಮೆನುಚಕ್ರದ ಆರಂಭ 10 ರಿಂದ  
16 ವರ್ಷದ ನಡುವೆ



ಇತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಅಗಲವಾಗುವುದು, ಯೋನಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.



## ಘಟಕ 2: ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕರಣ.

ತರಗತಿ 8 -10

ಈ ಘಟಕ, 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

- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.

### ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

### ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಟ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

### ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸೃಷ್ಟಿಕರಣ 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)
- ಘಟಕವನ್ನು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (~5 ನಿಮಿಷಗಳು)

#### 2. ಚಟುವಟಿಕೆ (~15 ನಿಮಿಷಗಳು)

##### ಚಟುವಟಿಕೆ: ಪದಗಳ ಹುಡುಕಾಟ

##### ಸೂಚನೆ:

- “ಪದ ಹುಡುಕಾಟ ” IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. IEC ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅನುಬಂಧವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೋರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಅಡ್ಡಲಾಗಿ, ಲಂಬವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ
- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ಪದವು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.



- ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲಾ ಪದಗಳನ್ನು ಓದಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಪದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

### 3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~10 ನಿಮಿಷ )

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು (ಆರಂಭಿಕ, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಳಂಬಿತ) ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಸಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

### 4. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

- ನಾನು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಏಕೆ ?
- ನನ್ನ ಸೊಂಟ ಏಕೆ ಅಗಲವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಹದ ಆಕಾರ ಏಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ?
- ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಹಜವೇ ?
- ನನ್ನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದೇಹದ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ ವಹಿಸಬೇಕು ? - ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಬ್ಯಾಗಳು, ಶೇವಿಂಗ್, ಇತ್ಯಾದಿ?
- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು?
- ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಬೆವರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜವೇ ?



### ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. **ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:** ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಭಿನ್ನ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು.

2. **ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC:** “ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತಗಳು” ಮತ್ತು “ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ - ಪದ ಹುಡುಕಾಟ”

#### ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

#### ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು ಒಂದೇ ಘಟನೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ 3-5 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ, ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. 13-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ (8-10 ನೇ ತರಗತಿಯ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಕೊನೆಯ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

- **ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ 8-11 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ (ಆದರೂ 8-10 ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ). ಮೊದಲ ಗೋಚರ ಚಿಹ್ನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವುದು. ತಿಳಿ, ನಯವಾದ ಗುಪ್ತ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹವು ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಗೆಳೆಯರು ಇನ್ನೂ ಬದಲಾಗದಿರಬಹುದು.
- **ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 11-13 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಆದರೂ ಕೆಲವು 8 ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಗುಪ್ತ ಮತ್ತು ಕಂಕುಳಿನ ಕೂದಲು ಗಾಢ ಮತ್ತು ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ - ಇದು ಹುಡುಗಿಯರು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಮಯ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ 8-10 ಸೆಂ.ಮೀ.). ಸೊಂಟ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಮತಿ (ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರದ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 2-3 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ. ದೇಹದ ಆಕಾರವು ಮಗುವಿನಂತಹದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಕ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡಂತೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರು ದೇಹದ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಸಮನ್ವಯಕ್ಕಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಅನಿಸಬಹುದು.
- **ಕೊನೆಯ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 13-15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಇದು ಅನೇಕ 8-10 ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಯಸ್ಕರ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತದೆ (ಆದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು). ದೇಹದ ಕೂದಲು ವಯಸ್ಕರ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದರ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ - ಈ ಹಂತದ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ವಯಸ್ಕರ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತಲುಪಲು ಸನಿಹದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಚಕ್ರಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ (ಆದರೂ ಕೆಲವು ಅಕ್ರಮಗಳು ಇರಬಹುದು). ದೇಹದ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವಯಸ್ಕರ ಮಾದರಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ.



(ಜೀವಮಾನದ ಮೂಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ಣಾಯಕ). ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ.

- **ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ/ಅಂತಿಮ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ:** 15-18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ 15-17 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತ ನಂತರವೂ ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶವು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ - ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯು ಇಪ್ಪತ್ತರ ಆರಂಭದವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣೆ ವಯಸ್ಕರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ನೋಟವು ಮೂಲತಃ ವಯಸ್ಕರಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇಪ್ಪತ್ತರ ಆರಂಭದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ.

### ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಪಕತೆ

ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರದ ವೇಗದಲ್ಲಿ (ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಧಿ), ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ದರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ನಂತರ ದೇಹವು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆ ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಸಮವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು - ಹುಡುಗಿಯರು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅನಿಸಬಹುದು, ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ದೂರವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು "ಹದಿಹರೆಯದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದರವು ನಿಧಾನವಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಹೊಸ ದೇಹದ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ, ಸಮನ್ವಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋಗದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ದೇಹದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಿವರವಾಗಿ

- **ಸೊಂಟದ ಅಗಲೀಕರಣ:** ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೋಣಿಯು ರಚನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಶ್ರೋಣಿಯು ಅಗಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅದು ಕಿರಿದಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಲಂಬವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಬ್‌ಪ್ಯೂಬಿಕ್ ಕೋನ (ಪ್ಯೂಬಿಕ್ ಮೂಳೆಗಳ ಕೋನ) ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 80-90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 50-60 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ. ಈ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಬದಲಾವಣೆಯು ಹೆಣ್ಣು ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- **ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣೆ:** ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸ್ತನಗಳು, ಸೊಂಟ, ಪೃಷ್ಠ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗೈನಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 12-15% ರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 20-27% ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಳವು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. 17% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಋತುಚಕ್ರದ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು. ವಕ್ರರೇಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹೆಣ್ಣು ದೇಹದ ಆಕಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ, ಇದು ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಅಥವಾ ಕಳಪೆ ಆಹಾರದಿಂದಲ್ಲ.
- **ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಏಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ:** ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15-25 ಕೆಜಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಳಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ "ಕೆಟ್ಟದು" ಅಲ್ಲ - ಇದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ, ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತೆ ಮಾಡುವ, ದೇಹವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಗಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ವಕ್ರರೇಖೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ.

### ಸ್ತನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮೂಡಿಸುವ ಹಲವಾರು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದುತ್ವ, ನೋವು ಅಥವಾ ಸೆಳೆತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂಗಾಂಶವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ, ಹಿಗ್ಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಭೇದಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ಇದು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ತೀವ್ರವಾದ ಸ್ತನ ನೋವು, ಗಡ್ಡೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಮೃದುತ್ವವು ನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ಅಸಮವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ತನವು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ಸ್ತನವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಮನಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೂ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಾಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ.



ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಆರಂಭದವರೆಗೂ ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರವೂ ಸ್ತನಗಳು ಬದಲಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

### ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಆರೈಕೆ

- **ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:** ಬೆವರು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಶವರ್ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು (ಆವರ್ತನವು ಕೂದಲಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ). ದೇಹದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಅಂಟಿಪರ್ಸ್‌ಪಿರಂಟ್ ಬಳಸುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು.
- **ಬ್ರಾ ಆಯ್ಕೆ:** ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಗಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ - ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಆದರೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬಾರದು, ಕಪ್‌ಗಳು ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತುಂಬದೆ ಅಥವಾ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು, ಸ್ಟ್ರಾಪ್‌ಗಳು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಇರಿಯಬಾರದು. ಬ್ರಾಗಳು ಇಡೀ ದಿನ ಧರಿಸಲು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾ ಬ್ರಾಗಳು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ - ಇದು ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.
- **ದೇಹದ ಕೂದಲಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಕಾಲುಗಳು, ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಕೂದಲು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ (ರಕ್ಷಣೆ, ಫೆರೋಮೋನ್ ವಿತರಣೆ, ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು). ದೇಹದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಲ್ಲ. ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಆರಿಸಿದರೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಶೇವಿಂಗ್ (ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ), ಟ್ರಿಮ್ಮಿಂಗ್ (ಕತ್ತರಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಟ್ರಿಮ್ಮರ್), ಅಥವಾ ಡಿಪಿಲೇಟರಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು (ಕೂದಲು ತೆಗೆಯುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು - ಮೊದಲು ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ) ಸೇರಿವೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಹೆಚ್ಚು ನೋವಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ.

### ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂದರ್ಭ

ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ದೇಹವು ಆದರ್ಶ ಎಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದೇಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಅವುಗಳೆಂದರೆ ವಿಳಂಬಿತ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದ ಋತುಚಕ್ರದ, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಪೂರ್ಣ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ), ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಮೂಳೆಗಳು (ನಂತರ ಆಸ್ತಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ), ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಗಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತೂಕ ಅಥವಾ ನೋಟದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರು ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ರಚನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು - ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದು.



ಅನುಬಂಧ 2: ಪದ ಹುಡುಕಾಟ

|     |     |     |    |     |      |      |    |     |     |      |
|-----|-----|-----|----|-----|------|------|----|-----|-----|------|
| ನಾ  | ತ   | ಯ   | ಬ  | ಸಂ  | ಕೋ   | ಚ    | ಲ  | ಡಿಂ | ಮಿ  | ನ    |
| ವು  | ಷ   | ಕ್ರ | ಟ  | ತು  | ನಿ   | ತೆ   | ಸ  | ನೋ  | ಭ   | ಇ    |
| ವ   | ನೋ  | ಯ   | ಚ  | ಯೋ  | ಹಾ   | ಯೌ   | ತೆ | ಚಿಂ | ಸ   | ಕ    |
| ತಿ  | ಎ   | ತ್ತ | ರ  | ತು  | ತೆ   | ರ್ಮೋ | ಡ  | ನ   | ಮಿ  | ರ    |
| ಮ   | ನೋ  | ಭಾ  | ಗ  | ಚು  | ಋ    | ಯೌ   | ನು | ಎ   | ಸ   | ಕ್ರ  |
| ಮ   | ರಿ  | ರ್ಭ | ಲೊ | ಗ   | ರ್ಭಾ | ಶ    | ಯ  | ಸ   | ತ್ತ | ಸ್ತಾ |
| ಚು  | ಮು  | ಮಿ  | ರಿ | ತಿ  | ಲೊ   | ನು   | ರಿ | ಕೋ  | ಸಂ  | ವ    |
| ಖ   | ರ   | ತೆ  | ಲೊ | ಪೊ  | ಚು   | ಕೋ   | ಪ  | ನೋ  | ತೋ  | ಎ    |
| ಬ   | ಚ್ಛ | ಚು  | ರ  | ಕ್ರ | ಚಾ   | ಬ    | ಮಿ | ಟ   | ಷ   | ಷ    |
| ಸ್ತ | ತಿ  | ಮಿ  | ನಾ | ಮೊ  | ಡ    | ವೆ   | ಹ  | ಕೆ  | ಚಿ  | ನಾ   |

|     |      |      |   |
|-----|------|------|---|
| ಡಿಂ | ಭ    | ಕ    |   |
| ಚಿಂ | ತೆ   |      |   |
| ಯೋ  | ನಿ   |      |   |
| ಗ   | ರ್ಭಾ | ಶ    | ಯ |
| ಮೊ  | ಡ    | ವೆ   |   |
| ಗ   | ರ್ಭ  | ಮು   | ಖ |
| ಕೋ  | ಪ    |      |   |
| ನೋ  | ವು   |      |   |
| ಸಂ  | ತೋ   | ಷ    |   |
| ರ   | ಕ್ರ  | ಸ್ತಾ | ವ |



|     |     |    |     |
|-----|-----|----|-----|
| ನಾ  | ಚಿ  | ಕೆ |     |
| ರ   | ಕ್ಷ |    |     |
| ಜ್ಞ | ಚ್ಛ | ತೆ |     |
| ಹಾ  | ಮೋ  | ನು |     |
| ಋ   | ತು  | ಚ  | ಕ್ರ |
| ಸಂ  | ಕೋ  | ಚ  |     |



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

## ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತಗಳು



ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹವು ವಿಭಿನ್ನ ದರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

### ನೀವು ನೋಡಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

#### ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭ



- ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಸಣ್ಣ ಮೊಗ್ಗುಗಳು)
- ಕೈಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯೂಬಿಕ್ ಪ್ರದೇಶದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು
- ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (ಸೊಂಟಗಳು ಅಗಲವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ)
- ಜಿಡ್ಡಿನ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಮೊದಲ ಮೊಡವೆಗಳು

#### ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ



- ಸ್ತನಗಳ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಕ್ರರೇಖೆಗಳ ನಿಯಮಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭ (ಮೊದಲ ಅವಧಿ)
- ಕೈಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ
- ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು
- ಬೆವರು ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು

#### ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ



- ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದೆ
- ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ೨೮-೩೫ ದಿನಗಳು)
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಧಾನಗೊಂಡು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ

### ನೀವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

- ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ
- ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಮೃದುವೆ
- ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ
- ಮೊದಲ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲು ಬಿಳಿ ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ (ದೇಹವು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸಂಕೇತ)

- ಋತುಸ್ತಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ, ಬೆನ್ನನೋವು ಅಥವಾ ಆಯಾಸ
- ಪ್ರಬಲ ಭಾವನೆಗಳು - ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಉತ್ಸಾಹ
- ಇತರರಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು
- ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ
- ಗುರುತು ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು
- ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ



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

ತರಗತಿ 8 -10

ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಘಟಕ ಸಹಾಯಕರಾಗಿದೆ. 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, ಇಂದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

#### ಉದ್ದೇಶ

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

#### ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

#### ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಟ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

#### ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸೃಷ್ಟಿಕರಣ 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 ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಘಟಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನೆ ನೀಡಿ (~5 ನಿಮಿಷಗಳು)

2. ಚಟುವಟಿಕೆ: (~15 ನಿಮಿಷಗಳು )

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಕಾಲ್ಪನಿಕಗಳು Vs ವಾಸ್ತವಿಕಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ.

ಸೂಚನೆ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಐದು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಐದು (ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ) ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.
- ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ- "ಕಾಲ್ಪನಿಕ " ಮತ್ತು "ವಾಸ್ತವಿಕ"
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ತಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.

3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)



ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗೆಗಿನ ಅನೇಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾಲ್ಪನಿಕವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಘಟಕದ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು; ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಮುಖ್ಯ.

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

- ಋತುಮತಿ ಹೆಣ್ಣು ಅಸಹ್ಯವೇ ?
- ಋತುಚಕ್ರ ನೋವಿನದ್ದಾಗಿರಲೇಬೇಕೆ ?
- ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೇ?
- ಋತುಚಕ್ರ ಎಂದರೇನು?
- ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಋತುಚಕ್ರ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ವಿಭಿನ್ನ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

## ಅನುಬಂಧಗಳು:

**1. ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:** ಋತುಚಕ್ರದ, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕ.

**2. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ/IEC: "ಕಾಲ್ಪನಿಕ vs ವಾಸ್ತವಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಣ"**

### ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

#### ಋತುಚಕ್ರದ ವಿವರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ

13-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಮತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಹಂತವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಮೆದುಳು, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾಸಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಲಯವಾಗಿದೆ.

**ಚಕ್ರದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸ:** ಋತುಚಕ್ರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಮುಂದಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಹಿಂದಿನ ದಿನದವರೆಗೆ ಎಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ ಚಕ್ರದ ಉದ್ದ 28 ದಿನಗಳು, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು 21-35 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದ ನಂತರ ಮೊದಲ 1-3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚಕ್ರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. 14-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಮಿತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ತಿಂಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒತ್ತಡ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಗಮನಾರ್ಹ ತೂಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಚಕ್ರದ ನಿಯಮಿತತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

#### ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳ ವಿವರವಾದ ವಿವರಣೆ:

**ಹಂತ 1: ಋತುಚಕ್ರ (ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಹಂತ, 1-5 ದಿನಗಳು)** ದಿನ 1 ಅನ್ನು ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಮೊದಲ ದಿನ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ (ಕಲೆ ಬೀಳುವುದಲ್ಲ). ಹಿಂದಿನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂಭವಿಸದಿದ್ದಾಗ ರೂಪುಗೊಂಡ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪದರವು (ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರ) ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಪಸ್ ಲೂಟಿಯಂ (ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರಚನೆ) ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮಟ್ಟಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಸಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಕಳಚಿ ಬೀಳುವಿಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಪದರವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸೆಳೆತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ - ಪ್ರೊಸ್ಟೆಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳು ಈ ಸಂಕೋಚನಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಋತುಚಕ್ರದ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವು 3-7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 30-80 ಮಿಲಿ (ಸುಮಾರು 2-5 ಚಮಚಗಳು). ರಕ್ತವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕೆಂಪು, ಗಾಢ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಣ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಳು). ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1-2 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹಂತ 2: ಫೋಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಹಂತ (1-13 ದಿನಗಳು)** ಈ ಹಂತವು ಋತುಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಅತಿಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು FSH (ಫೋಲಿಕ್ಯುಲರ್-ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್) ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಲವಾರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಫೋಲಿಕ್ಯುಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಬುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಫೋಲಿಕ್ಯುಲ್ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳು ಕರಗಿದಾಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಫೋಲಿಕ್ಯುಲ್ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅನೇಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ಇದು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ ಅನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿಸಲು (ಪ್ರಸರಣ) ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾದುಹೋಗಲು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಲೋಳೆಯನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಲು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಈ ಸ್ಕ್ರೈಬ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೊನೆಯ ಪೋಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಹಂತ 3: ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ (ದಿನ 14 ± 2)** ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯಿಂದ LH (ಲ್ಯೂಟಿನೈಸಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್) ನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಏರಿಕೆ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಪೋಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಒಡೆದು ಅದರ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ. ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು (ಅಂಡಾಣು) ಫಿಂಬ್ರಿಯ ಎಂಬ ಬೆರಳಿನಂತಹ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಗಳಿಂದ ಫಾಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯು ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ನಂತರ ಕೇವಲ 12-24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, "ಫಲವತ್ತಾದ ಅವಧಿ" ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ 5 ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಒಂದು ದಿನದ ನಂತರದವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ: ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸೆಳೆತ (ಮಿಟಿಲ್‌ಶೈರ್ಜ್), ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹಿಗ್ಗುವ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಡಿಸ್ಟಾಜ್ (ಕಚ್ಚಾ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗದಂತೆ), ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಳ, ಕಾಮ ಹೆಚ್ಚಳ, ಅಥವಾ ಸ್ತನ ಮೃದುತ್ವ.

**ಹಂತ 4: ಲ್ಯೂಟಿಯಲ್ ಹಂತ (15-28 ದಿನಗಳು)** ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ, ಒಡೆದ ಪೋಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಕಾರ್ಪಸ್ ಲೂಟಿಯಂ ಆಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಲ್ಯೂಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ "ಹಳದಿ ದೇಹ"), ಇದು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಬಂದರೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಒಳಪದರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು. ಒಳಪದರವು ದಪ್ಪ, ಸ್ತಂಜಿನ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ದೇಹದ ಮೂಲ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಲೋಳೆಯನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸಿ "ಪ್ಲಗ್" ಅನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು) ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಫಲವತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಕೆ ಸಂಭವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಕಾರ್ಪಸ್ ಲೂಟಿಯಂ ಸುಮಾರು 12-14 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ, ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ರವು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬದಲಾದಂತೆ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೊನೆಯ ಲ್ಯೂಟಿಯಲ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ PMS (ಪ್ರಿಮೆನ್ಸ್ಟ್ರುವಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಅನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ - ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಉಬ್ಬುವುದು, ಸ್ತನ ಮೃದುತ್ವ, ಆಹಾರ ಕಡುಬಯಕೆಗಳು, ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವವು.

### "ಅನಿಯಮಿತ" ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

**ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನಿಯಮಿತತೆ ಎಂದರೇನು:** ಋತುಮತಿಯಾದ ನಂತರ ಮೊದಲ 2-3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಚಕ್ರಗಳು ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು (ಋತುಚಕ್ರದ ನಡುವೆ 21-45 ದಿನಗಳವರೆಗೆ). ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಬಹುದು. ಹರಿವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಹುದು. ಹೈಪೋಥಾಲಾಮಿಕ್-ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ-ಅಂಡಾಶಯದ ಅಕ್ಷವು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಅನಿಯಮಿತತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. 15-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಮಿತ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ 28-ದಿನದ ನಿಯಮಿತತೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:** ನಿರಂತರವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಚಕ್ರಗಳು (ಋತುಚಕ್ರದ ನಡುವೆ 21 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ), ನಿರಂತರವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾದ ಚಕ್ರಗಳು (ಮೊದಲ 2 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಋತುಚಕ್ರದ ನಡುವೆ 35 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು), 3+ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಿದ ಋತುಚಕ್ರ (ಋತುಮತಿಯಾದ ನಂತರ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಅತಿಯಾದ ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ ನೆನೆಸುವುದು), ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ತೀವ್ರ ನೋವು, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕಕಾರಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

### ಯೋನಿ ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಅನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋನಿ ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಋತುಚಕ್ರದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ನಂತರ, ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಪೋಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ, ತೆಳು ಮತ್ತು ನೀರಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸುತ್ತ, ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟ, ಜಾರುವ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗುವ (ಕಚ್ಚಾ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗದಂತೆ) ಆಗುತ್ತದೆ - ಇದು ವೀರ್ಯಾಣು ಈಜಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಿರತೆ. ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ನಂತರ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಅನ್ನು ದಪ್ಪ, ಮೋಡ, ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್-ಬಣ್ಣದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು, ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಟುವಂತೆ ಆಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಒಣಗಿದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟ, ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಸೌಮ್ಯವಾದ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಿರುತ್ತದೆ; ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಸಹಜ ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಬೂದು ಬಣ್ಣ, ನೋರೆ ಅಥವಾ ಕಾಟೀಜ್ ಚೀಸ್ ತರಹದ ವಿನ್ಯಾಸ, ಬಲವಾದ ಮೀನಿನ ಅಥವಾ ದುರ್ವಾಸನೆ, ತುರಿಕೆ, ಉರಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಸಹಜ ಡಿಸ್ಟಾಜ್ ಅನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ



BLOCKCHAIN FOR  
IMPACT

phia  
Public Health Impact Assessment



INSTITUTE OF  
PUBLIC HEALTH

## ಕಾಲ್ಪನಿಕ vs ವಾಸ್ತವಿಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಣ.

ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನಂಬಿರಿ. ಕಾಲ್ಪನಿಕಗಳು ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು

### ಕಾಲ್ಪನಿಕ

ನೀವು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು  
ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ  
ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
ಹುಡುಗಿಯರು ಧಾರ್ಮಿಕ  
ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು

ನೀವು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
ಇತರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ  
ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ  
ಓಡಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ  
ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು  
ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ  
ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
ಹುಡುಗಿಯರು ಅಡುಗೆ  
ಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ  
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು  
ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಋತುಚಕ್ರದ ರಕ್ತ ಅಂದರೆ  
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ

### ವಾಸ್ತವಿಕ



ಸ್ನಾನವು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ, ಸೋಂಕನ್ನು  
ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು  
ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನೀರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ  
ಮತ್ತು ದೇಹವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ,  
ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ  
ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ.



ಋತುಚಕ್ರದ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೇಹದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಅದು  
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಶುದ್ಧ ಅಥವಾ  
ಅನರ್ಹರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.



ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ;  
ಋತುಚಕ್ರದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾರಿಗೂ  
ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ.



ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ  
ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು  
ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು  
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಅವು ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ  
ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆಲಸ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ  
ಮಾಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಹಜ



ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು  
ಸೋಂಕು ತಡೆಯಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ



ಋತುಚಕ್ರದ ಎಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಲ್ಲ, ಅದು  
ಆರೋಗ್ಯಭರಿತ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಿಹ್ನೆ.



## ಘಟಕ 4: ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ತರಗತಿ 8 -10

ಈ ಘಟಕವನ್ನು, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪಟ್ಟು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಉದ್ದೇಶ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಋತುಚಕ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
- ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಫಲವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.

### ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

### ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಟ್, 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 ಘಟಕದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅಧಿವೇಶನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (~2 ನಿಮಿಷಗಳು)

#### 2. ಚಟುವಟಿಕೆ (~20 ನಿಮಿಷಗಳು)

##### ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಸರಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ರಸಪ್ರಶ್ನೆ (~8 ನಿಮಿಷಗಳು)

##### ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ತರಗತಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರತಿ ಹೇಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ, ಹೇಳಿಕೆಯು ನಿಜವೋ ಸುಳ್ಳೋ ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ಪ್ರತಿ ಹೇಳಿಕೆಯ ನಂತರ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಜವೋ ಸುಳ್ಳೋ ಎಂದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

##### ಚಟುವಟಿಕೆ 2: 'ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರದ ಯೋಚನೆ' (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)



## ಸೂಚನೆಗಳು:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ 'ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ', 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ' ಮತ್ತು 'ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ' ಎಂದು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ 'ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ' ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ..
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಮತ್ತು
- ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

### 3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~10 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, 'ಮಾಡಲೇಬೇಕು', 'ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು' ಮತ್ತು 'ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಘಟಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಆದರೆ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

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

- ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ?
- ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು/ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಏನು ?
- ಶಾಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ಮನೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
- ಖಾಸಗಿ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ?
- ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇವೆಯೇ?



## ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. **ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:** ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ

2. **ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC:** “ಶುಚಿ ಕೈಗಳು + ಶುಚಿ ದೇಹ = ಆರೋಗ್ಯಕರ ಋತುಚಕ್ರದ ದಿನಗಳು”

### ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

#### ಸಮಗ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳು

ಉತ್ತಮ ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಘನತೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. 13-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅವರ್ತನ:** ಪ್ಯಾಡ್ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಪ್ರಮಾಣಿತ ಶಿಫಾರಸು. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಅತಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಾಸನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರೀ ಹರಿವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1-2 ದಿನಗಳು), ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಬಳಸುವ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಗರಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಧರಿಸಬಾರದು. ಅದೇ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಯೋನಿನೋಸಿಸ್ (ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಅತಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ), ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಥವಾ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಶಾಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪದ ಆದರೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ) ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

**ಸರಿಯಾದ ವಿಲೇವಾರಿ ವಿಧಾನಗಳು:** ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹಾಕಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಫ್ಲಂಬಿಂಗ್ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬದಲಿಗೆ, ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಸುತ್ತವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ, ವಿಲೇವಾರಿ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ, ಮತ್ತು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾನಗೃಹ ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ



ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದ ವಿಲೇವಾರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಬುಟ್ಟಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪಿರಿಯಡ್ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ವಿಲೇವಾರಿ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಒದಗಿಸಿದ ವಿಲೇವಾರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಎಂದಿಗೂ ಪ್ಲಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.

**ಜನನಾಂಗದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:** ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು (ವಲ್ವಾ) ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ಶುದ್ಧ, ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ, ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಮ್ಮೆ. ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಯೋನಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ತರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತೊಳೆಯಿರಿ (ಇದು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ). ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ. ಸೋಪ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೌಮ್ಯವಾದ, ಸುಗಂಧರಹಿತ ಸೋಪ್ ಅನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸಿ. ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಸೋಪ್, ನೀರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ಯೋನಿಯು ಸ್ವಯಂ-ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ pH ಸಮತೋಲನವನ್ನು (ಆಮ್ಲೀಯ, ಸುಮಾರು pH 4) ಹೊಂದಿದೆ. ಡೌಚಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ತೊಳೆಯುವಿಕೆಯು ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

**ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ:** ಋತುಚಕ್ರದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೊದಲು (ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ (ಇತರ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ) ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸರಿಯಾದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ತಂತ್ರ: ಕೈಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ಸೋಪ್ ಹಚ್ಚಿ, ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ (ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿದಂತೆ) ನೊರೆ ಮಾಡಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಶುದ್ಧ ಟವಲ್‌ನಿಂದ ಒಣಗಿಸಿ. ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ (ಕನಿಷ್ಠ 60% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್) ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ.

### ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

**ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ:** ನಿಮ್ಮ ಪಿರಿಯಡ್ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಇರಿಸಿ. ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು: ವಿವಿಧ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ 5-6 ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು, 1-2 ಜೋಡಿ ಬಿಡಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳು, ವಿಲೇವಾರಿ ಚೀಲಗಳು, ಒದ್ದೆ ಒರೆಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂಗಳು, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ (ಪೋಷಕರು ಅನುಮೋದಿಸಿದ್ದರೆ), ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯಲು ಸಣ್ಣ ಚೀಲ. ನಿಮ್ಮ ಚಕ್ರದ ಸಮಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪಿರಿಯಡ್ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಲೇವಾರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ತರಗತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲಾ ನೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪಿರಿಯಡ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಅಥವಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಋತುಸ್ಥಾವ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರನ್ನು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ಮುಜುಗರ ಪಡಬೇಡಿ - ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

**ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ:** ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ - ಇದು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳನ್ನು (ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಗಮನಾರ್ಹ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಗುರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದಿನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ - ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಲಿಸಿ.

**ಮನೆಯಲ್ಲಿ:** ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನಗೃಹದಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಾದ ವಿಲೇವಾರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಆರಾಮದಾಯಕ, ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಸೆಳೆತಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ಅಥವಾ ಹೀಟಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ತೊಳೆಯುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

**ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ:** ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಪಿರಿಯಡ್ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಒಯ್ಯಲು ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ (ಮಾಲ್‌ಗಳು, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳು, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಲೇವಾರಿ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ತೊಟ್ಟಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ವಿಲೇವಾರಿ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಸ್ಕ್ವಾಟ್ ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಾಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ (ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ). ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ.



**ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ:** ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಯೋಜನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ (ವಿಳಂಬಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ). ಪಿರಿಯಡ್ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಕ್ಯಾರಿ-ಆನ್ ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದ ಸಾಮಾನುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ವಿರಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ. ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಸಲು ಫೋನ್ ಅಲಾರಂ ಹೊಂದಿಸಿ. ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಗಾಢ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತನ್ನಿ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಬಳಸುವ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

## ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು ಆರ್ಥಿಕ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ನೈರ್ಮಲ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ, ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ (ಇದು ಕಲೆಗಳು ಬೀಳುವ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ). ತೊಳೆಯುವ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಉಳಿದಿರುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಸೋಪ್ ಶೇಷ ಉಳಿಯದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂಡಿ. ನೇರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಹಾಕಿ - ಸೂರ್ಯನ UV ಕಿರಣಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಒದ್ದೆ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ). ಒಣ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ, ಒಣ, ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ (ಹರಿವಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 8-12 ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ). ಎಂದಿಗೂ ಒದ್ದೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಣ್ಣಾದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

## ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಪ್ ಬಳಕೆ

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು (ವಲ್ವಾ) ಸೌಮ್ಯವಾದ, ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಹುದು, ಆದರೂ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯನ್ನು (ಆಂತರಿಕ ನಾಳ) ಎಂದಿಗೂ ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ತೊಳೆಯಬಾರದು - ಇದು ಸ್ವಯಂ-ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸೋಪ್ ಅದರ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಮ್ಲೀಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. "ಸ್ತ್ರೀ ನೈರ್ಮಲ್ಯ" ಕ್ಯಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಡೌಚ್‌ಗಳು, ಸ್ತ್ರೀ ತೊಳೆಯುವಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಸ್ಪ್ರೇಗಳು ಅನಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ಅವು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ನೀರು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸುಗಂಧರಹಿತ ಸೋಪ್ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

## ಅನುಬಂಧ 2

### ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಇರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು:

1. ಋತುಚಕ್ರವು ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.  
→ ಸರಿ
2. ದೇಹವು ಕೊಳಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಋತುಚಕ್ರ ಬರುತ್ತದೆ.  
→ ತಪ್ಪು
3. ಸರಾಸರಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿ ಸುಮಾರು 28 ದಿನಗಳು, ಆದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು.  
→ ಸರಿ
4. ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಕೂದಲು ತೊಳೆಯಬಾರದು.  
→ ತಪ್ಪು
5. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು, ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಋತುಚಕ್ರ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.  
→ ಸರಿ
6. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.  
→ ತಪ್ಪು (ಆರಂಭಿಕ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.)
7. ನಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್‌ನಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.  
→ ಸರಿ
8. ಋತುಚಕ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಖರವಾಗಿ 5 ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.  
→ ತಪ್ಪು (ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ 3-7 ದಿನಗಳು ಇರಬಹುದು.)



9. ಋತುಚಕ್ರದ ರಕ್ತವು ಕೊಳಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆಗೊಳ್ಳುವ ಅದೇ ರಕ್ತವಾಗಿದೆ.  
→ ಸರಿ
10. ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.  
→ ತಪ್ಪು (ಅವರು ಸರಿಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು.)
11. ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.  
→ ಸರಿ
12. ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು, ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.  
→ ಸರಿ
13. ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕ ಅಥವಾ ಸಲಹೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.  
→ ಸರಿ
14. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.  
→ ತಪ್ಪು (ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.)
15. ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ತಿನ್ನುವುದು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.  
→ ತಪ್ಪು



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ, ಚಾರಿತ್ರಿಕತೆ, ಚಾರಿತ್ರಿಕತೆ



BLOCKCHAIN FOR  
IMPACT

phia  
Creating the future of healthcare



INSTITUTE OF  
PUBLIC HEALTH

**ಶುಚಿ ಕೈಗಳು + ಶುಚಿ ದೇಹ = ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಚಕ್ರದ ದಿನಗಳು**

ನಿಜವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಂಬಿ. ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನೋವು ಕೊಡಬಹುದು..

## ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು



ಪ್ರತಿ 3-4 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ.



ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.



ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.



ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ!



ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ, ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

## ಶಾಲೆ, ಆಟದ ಮೈದಾನ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು

ನಿಮಗೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಬೇಕೆ? ಹೌದು



ಸ್ನೇಹಿತೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಪ್ಯಾಡ್ ಕೇಳಿ.



ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ!

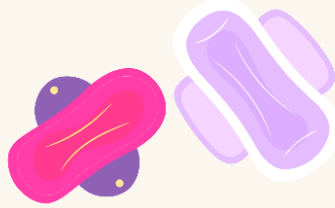


ಶುಚಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಶೌಚಾಲಯ ಹುಡುಕಿ.



ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದೇನೆ

ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.



ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸಿ.

ನಾನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇದ್ದೇನೆ -  
ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ!





## ವಿಷಯ 2: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

### ಘಟಕ 5: ಪೋಷಣೆ: ಏನು ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ತರಗತಿ 8 -10

ಈ ಘಟಕ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅರ್ಥ, ಅಗತ್ಯ, ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ನೇರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

#### ಉದ್ದೇಶ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸೇವನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.

#### ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

#### ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಟ್, 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 (~13 ನಿಮಿಷಗಳು):

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

##### 2. ಚಟುವಟಿಕೆ (~20 ನಿಮಿಷಗಳು).

ಚಟುವಟಿಕೆ: 'ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಮರಣೆ'

ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಉಪಾಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನು ತಿಂದರು ಮತ್ತು ಕುಡಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವರ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ



- ರೇಖಾಚಿತ್ರವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿ:
- ಆಹಾರ ಖಾದ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿ.
- ಪ್ಲೇಟ್ ನ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾತ್ರ
- ಅಡುಗೆ ಶೈಲಿ (ಬೇಯಿಸಿದ, ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ಹುರಿದ ಇತ್ಯಾದಿ,)

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

- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಟೇಬಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ, ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ವಸ್ತುವಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಡುಗೆ ಶೈಲಿ, ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ
- ಅವರ ಉಪಾಹಾರವು ಏನೇನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು?
- ಏನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿತ್ತು ?
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚರ್ಚಿಸಿ (ವಿಶ್ಲೇಷವಾಗಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರ)
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಾಕಬಹುದಾದ ಡ್ರಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

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

- ನನಗೆ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ?
- ಊಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡುವುದು ?
- ನನ್ನ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು?
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಶೈಲಿ ಯಾವುದು?
- ನಾನು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?



### ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. **ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:** ದಿನವಿಡೀ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿರಲು ಮಾರ್ಗಗಳು

2. **ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC:** “ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಟ್ಟೆ”

#### ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

#### ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

13-16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಊಟದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಕಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಹಿರಿಯ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ವಾದಿಸಬಹುದು.

#### ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಘಟಕಗಳು

**ಪದಾರ್ಥ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:** ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೋಹಾ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (ಪೋಹಾದಿಂದ), ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು (ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಿಂದ), ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ (ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ), ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ - ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಜಾಮ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸರಳ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಸರಳ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ - ಇದು ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಭಾಗದ ಗಾತ್ರದ ಅರಿವು:** ಭಾಗದ ಗಾತ್ರಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸೇವೆಯು ಹೀಗಿರಬಹುದು: 2 ಮಧ್ಯಮ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ



(ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು), 1 ಕಪ್ ಅಥವಾ ಕಟೋರಿ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲ, 1-1.5 ಕಪ್ ತರಕಾರಿಗಳು, 1 ಕಪ್ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು, 1 ಮಧ್ಯಮ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇವು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಾಗಿವೆ, ಕಠಿಣ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಅಗತ್ಯಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಾತ್ರ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಎರಡನ್ನೂ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ:** ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ) ಅಡುಗೆ ನೀರಿಗೆ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಕುದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹುರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಟಿ ಮಾಡುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು (ಎ, ಡಿ, ಇ, ಕೆ) ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಡೀಪ್ ಫ್ರೈ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು) ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು (ಟೊಮೆಟೋಗಳಲ್ಲಿನ ಲೈಕೋಪೀನ್‌ನಂತಹವು) ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮತೋಲಿತ ವಿಧಾನವು ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

## ಊಟದ ಯೋಜನೆ ತತ್ವಗಳು

**ಸಮತೋಲಿತ ಊಟದ ರಚನೆ:** ಪ್ರತಿ ಊಟವು ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು) ಜೊತೆಗೆ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಸಂಯೋಜನೆಯು ನಿರಂತರ ಶಕ್ತಿ, ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇಳೆ (ಪ್ರೋಟೀನ್), ರೊಟ್ಟಿ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್), ತರಕಾರಿ ಸಬ್ಜಿ (ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಫೈಬರ್), ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ತುಪ್ಪ (ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ) ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಊಟವು ಸಮತೋಲಿತ ಊಟವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಕೇವಲ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಊಟವು ಸರಳ ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

**ಭಾಗದ ವಿತರಣಾ ತತ್ವಗಳು:** ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ಲೇಟ್ ವಿಧಾನವು ಪ್ಲೇಟ್ ಅನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ: 50% ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು (ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು), 25% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲಗಳು, 25% ಧಾನ್ಯಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು. ಈ ದೃಶ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು ಸಂಕೀರ್ಣ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಮತೋಲಿತ ಊಟವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಊಟಗಳಿಗೆ, ಇದು ಹೀಗೆ ಅನುವಾದಿಸಬಹುದು: ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ಲೇಟ್ ಸಬ್ಜಿ ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್‌ನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ, ಕಾಲು ಭಾಗ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನದಿಂದ, ಜೊತೆಗೆ ಸೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ.

**ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರ:** ನೀರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಇದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು, ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು, ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನ 8-10 ಗ್ಲಾಸ್ (2-2.5 ಲೀಟರ್) ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಾಢ ಹಳದಿ ಮೂತ್ರ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಣ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

## ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳು

**ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳು:** ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಗರಿಷ್ಠ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದು (ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಆವಿಯಾಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಲಘುವಾಗಿ ಹುರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಟಿ ಮಾಡುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಮ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

**ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು:** ಡೀಪ್ ಫ್ರೈ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು) ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ



ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಡುಗೆ ನೀರಿಗೆ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ (ಕರಿಮಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಾಗಿಸುವುದು) ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಮಾಡುವುದು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳು:** ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಬೇಳೆ ಕುದಿಸಲು ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಕರಗಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ಗ್ರೇವಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ (ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ). ಅಡುಗೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಬದಲು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ (ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ). ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ಬೇಗನೆ ಬೇಯಿಸಿ (ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ). ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಬದಲು ತಾಜಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ).

### ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆಯೇ, ಅಥವಾ ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇನೆಯೇ? ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ (5 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗುರಿ)? ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ (ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ಇರಬೇಕು)? ನಾನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆಯೇ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗೆ ಮುಖ್ಯ)? ನಾನು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ (8-10 ಗ್ಲಾಸ್ ಇರಬೇಕು)? ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ (ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಸರಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ)? ನಾನು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆಯೇ, ಅಥವಾ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆಯೇ? ನನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆಯೇ, ಅಥವಾ ನಾನು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತೇನೆಯೇ?

### ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗಳು

**ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸೇವನೆ ಸಾಲದು:** ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ, ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

**ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆ ಸಾಲದು:** ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ನಿರ್ಮಾಣವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ಣಾಯಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಬಾರಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ (1 ಬಾರಿಗೆ = 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು, 1 ಕಪ್ ಮೊಸರು, 30 ಗ್ರಾಂ ಚೀಸ್, ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು).

**ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆ:** ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅನೇಕ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್-ಭರಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್-ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ.

**ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಲ್ಲ:** ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಬಾರಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ.

**ಸಾಕಷ್ಟು ಜಲಸಂಚಯನವಿಲ್ಲ:** ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿನವಿಡೀ ಸರಳ ನೀರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾನೀಯವಾಗಿರಬೇಕು.



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ



BLOCKCHAIN FOR  
IMPACT

phia  
Public Health Impact Assessment



20  
INSTITUTE OF  
PUBLIC HEALTH

INSTITUTE OF  
PUBLIC HEALTH

## ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಟ್ಟೆ

ಸಮತೋಲಿತ ಊಟ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸೂ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕಡಲೆ ಬಿಕ್ಕಿ ಹೀಗಿನ  
ತಿಂಡಿಗಳು ಸಣ್ಣ  
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ  
ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡಬಹುದು



ಊಟದ ಜೊತೆ ಹಾಲಿನಂತಹ  
ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವ ಪಾನೀಯ  
ಕುಡಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು  
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೆಚ್ಚು  
ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ  
ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆ  
ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಕೊಡುತ್ತವೆ.



ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು  
ಮತ್ತು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು  
ತಿನ್ನಿ, ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ  
ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ



ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಇರುವ  
ಊಟಗಳು ರುಚಿಗೂ  
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯವು.



ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ  
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು  
ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ

ಅಗತ್ಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಗೆ  
ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಹಣ್ಣು  
ತಿನ್ನುವುದನ್ನು  
ಮರೆಯಬೇಡಿ.





## ಘಟಕ 6: ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಹ

ತರಗತಿ 8 -10

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

### ಉದ್ದೇಶ

- ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು

### ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

### ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಟ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

### ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸೃಷ್ಟಿಕರಣ 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)

#### ಚಟುವಟಿಕೆ: ಋತುಚಕ್ರದ ತಟ್ಟೆ

##### ಸೂಚನೆ:

- ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 4 -5 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ
- ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕಾದ "ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರದ ಉಂಡದ ತಟ್ಟೆ" ಅನ್ನು ರಚಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.

#### 3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ: (~7 mins)



ಮಾದರಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ಹೇಳಿ.

**4. ವಸ್ತು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಕೊಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಯಾರಿರಬೇಕು.

- ನನಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಆಸೆ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು?
- ಪಿರಿಯಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು?
- ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದೇ ?
- ನನ್ನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು ಯಾವುವು?



## ಅನುಬಂಧಗಳು:

**1. ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:** ಋತುಚಕ್ರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೋಷಣೆ

**2. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC: "ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರದ ಊಟ"**

### ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

#### ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಯಕೆಗಳು ಜೈವಿಕ ಆಧಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಕೇವಲ "ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ" ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನರಪ್ರೇಕ್ಷಕಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಅನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಿಗಾಗಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಚಯಾಪಚಯ ದರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಜವಾದ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಯಕೆಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಬಯಕೆಗಳು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

**ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು:** ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆವೃತ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿ - ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಬಯಕೆಯಾದರೆ, ಇಡೀ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಬಾರ್ ಬದಲಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಆರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ, ಚಿಪ್ಸ್ ಬದಲಿಗೆ ಹುರಿದ ಚನಾ ಆರಿಸಿ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿಯಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಬೇಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಂತರ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯಮ ಭೋಗವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ. ನೀವು ನಿಯಮಿತ, ಸಮತೋಲಿತ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಕಳಪೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಬಯಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತವೆ.

#### ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರಗಳು

"ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರಗಳು" ಎಂದರೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಅಥವಾ ಋತುಚಕ್ರದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು.

**ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು (ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಧ್ಯತೆ):** ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯ (ಮೆಂತ್ಯ ಎಲೆಗಳು), ಅಮರಂಥ್, ಖರ್ಜೂರ (ಪ್ರತಿದಿನ 2-3), ಬೆಲ್ಲ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ಮತ್ತು ದಾಳಿಂಬೆ ಸೇರಿವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಚಿಕನ್, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ (ಹೀಮ್ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ) ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಸ್ಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (ನಾನ್-ಹೀಮ್ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ) 2-3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮೂಲಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕು.



**ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು (ಸೆಳೆತ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ):** ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಕಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು (ಪಾಲಕ್, ಕೇಲ್), ಬೀಜಗಳು (ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ), ಬೀಜಗಳು (ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು), ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು, ಅವಕಾಡೋ, ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ (ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳಾದ್ಯಂತ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಸಂಗ್ರಹಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

**ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು (ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ):** ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ (ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಂಕೋಚನಗಳು ಮತ್ತು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತರಹದ ವಸ್ತುಗಳು). ಅವು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಕಿತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್, ಅಗಸೆಬೀಜಗಳು, ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು, ಮೀನು (ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ) ಮತ್ತು ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿವೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ.

**ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು:** ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮನಸ್ಕಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಪಿಎಂಎಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪನೀರ್, ಚೀಸ್, ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪೂರಕಗಳು ಪಿಎಂಎಸ್‌ನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ಮೊದಲ ವಿಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

**ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು:** ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೊರತಾಗಿ, ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 (ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸ, ಬಲವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳು), ಫೋಲೇಟ್ (ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು, ದಾಲ್, ಬೀನ್ಸ್, ಬಲವರ್ಧಿತ ಧಾನ್ಯಗಳು), ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪೇರಲ, ಟೊಮೆಟೊಗಳು) ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ (ಬೀಜಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು) ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತ ರಚನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ.

### ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

**ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು:** ಅತಿಯಾದ ಸೋಡಿಯಂ ನೀರಿನ ಧಾರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಮೃದುವತ್ವವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಿ), ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಟೇಬಲ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಇದರರ್ಥ ಉಪ್ಪು-ಮುಕ್ತ ಆಹಾರವಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

**ಅತಿಯಾದ ಕೆಫೀನ್:** ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (1-2 ಕಪ್ ಚಹಾ) ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅನೇಕ ಕಪ್ ಚಹಾ/ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಕೆಫೀನ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ (ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು:** ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ (ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು, ಸೋಡಾಗಳು, ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳು, ಮನಸ್ಕಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಹದಗೆಟ್ಟ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಿ, ಆದರೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಡಿ.

**ಅತಿಯಾದ ಕರಿದ/ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು:** ಭಾರೀ ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಅವು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಸಹ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕರಿದ ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಬಹುದು.



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ



BLOCKCHAIN FOR  
IMPACT

phia  
Public Health Information  
Analytics



INSTITUTE OF  
PUBLIC HEALTH

## ನನ್ನ ಋತುಚಕ್ರದ ಊಟ

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿ - ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆ ಅನುಭವಿಸಿ!

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಕಡಿತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ

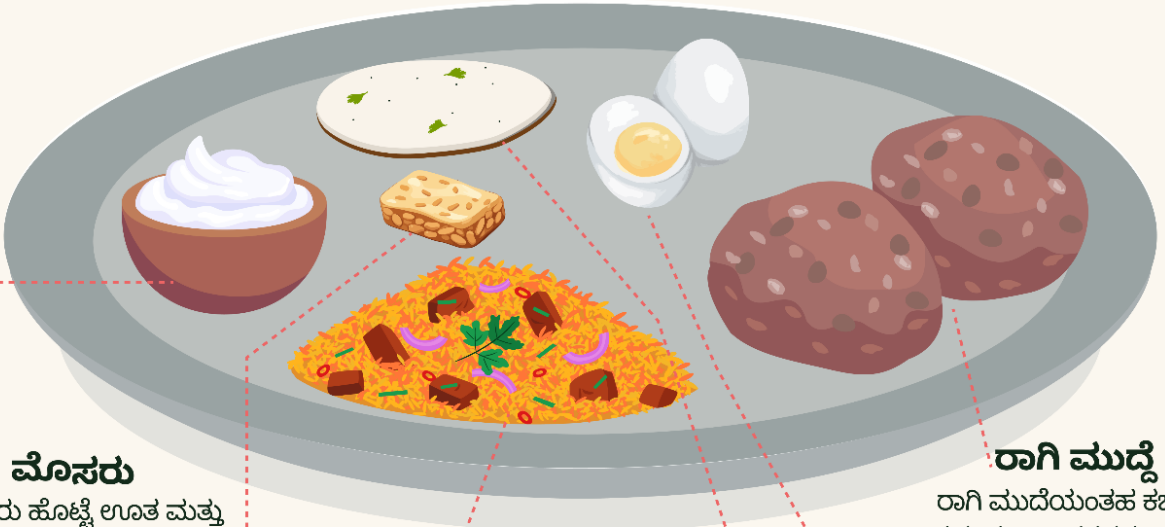


### ಹಾಲು

ಹಾಲು ನಮಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ D ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

### ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ನೋವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು



### ಮೊಸರು

ಮೊಸರು ಹೊಟ್ಟೆ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು

### ಕಡಲೆ ಚಿಕ್ಕಿ

ಕಡಲೆ ಚಿಕ್ಕಿ ತಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ

### ಅನ್ನ ಸಾರು

ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ

### ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಇವೆ

### ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ

ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ

### ಮೂಟೆ

ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದೆ!



## ಘಟಕ 7: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು

### ತರಗತಿ 8 -10

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

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 'ಎಮೋಷನಲ್ ಹಂಗರ್' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ/ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.

### ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

### ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಟ್, ಡಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ.

### ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಧನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ
- ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಓದಿ
- ಸೃಷ್ಟಿಕರಣ 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: (20 ನಿಮಿಷಗಳು)

##### ಸೂಚನೆ:

- ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿ
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಳೆದ ವಾರ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ
- ಅವರ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಲಮ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಟೀಬಲ್ ರಚಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ:
- ಲಂಬವಾಗಿ -ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಭಾನುವಾರದವರೆಗೆ



- ಅಡ್ಡಲಾಗಿ - ನಾನು ತಿಂದ ಆಹಾರ, ನಾನು ಸೇವಿಸಿದ ಪಾನೀಯ, ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಭಾವನೆ, ನಾನು ತಿಂದ ನಂತರ ನನ್ನ ಭಾವನೆ, ಅದು ದೈಹಿಕ ಹಸಿವೆಯೇ, ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವೆಯೇ, ಅದು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೇ ?, ಅದು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಗುಣಕಾರಕವೇ ?

### 3. ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾರಾಂಶ : (~7 ನಿಮಿಷ )

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತ ಗೊಳಿಸಲು ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವ IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

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

- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದು ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಒಂಟಿತನದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ?
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ?
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಥವಾ ಆಹಾರಗಳಿವೆಯೇ?
- ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ತಿರುಗದೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?



### ಅನುಬಂಧಗಳು:

1. **ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ:** ಎಮೋಷನಲ್ ಹಂಗರ್ ಮತ್ತು ಫಿಸಿಕಲ್ ಹಂಗರ್ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು.

2. **ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC:** "ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಗಿಸಬಹುದು"

### ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

#### ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ದೈಹಿಕ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವಿನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ, ಅವರು ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮಾಡುವಾಗ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ತಿನ್ನುವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ದೈಹಿಕ ಹಸಿವಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು:** ದೈಹಿಕ ಹಸಿವು ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ತಿಂದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಯಬಹುದು - ನೀವು 15-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರ್ದೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಹಸಿವು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತದೆ - ನೀವು ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬಹುದು, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಿ. ಒಮ್ಮೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡರೆ, ನೀವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ದೈಹಿಕ ಹಸಿವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ (ಹೊಟ್ಟೆ ಗುಡುಗುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ). ಯಾವುದೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ - ತಿಂದ ನಂತರ ನೀವು ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧ ಭಾವವಿಲ್ಲ.

**ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು:** ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ - "ನಾನು ಈಗಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕು." ಗಮನಾರ್ಹ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೆನೆ, ಕುರುಕುಲು) ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಅಥವಾ "ಜಂಕ್" ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ - ನೀವು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರವೂ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು, ಆಹಾರವು ಒದಗಿಸಲಾಗದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಸಿವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪರಾಧ, ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

#### ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ

**ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆಹಾರ:** ಒತ್ತಡವು ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಆಹಾರಗಳಿಗಾಗಿ. ತಿನ್ನುವುದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರತಿಫಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ವಿಚಲನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು



ಪರಿಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡ-ತಿನ್ನುವ ಮಾದರಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ತಿನ್ನುವುದು (ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ), ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆಯ ನಂತರ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಗೊಂಡಾಗ ತಿನ್ನುವುದು.

**ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನ:** ಕಡಿಮೆ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಎರಡು ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಜನರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಆರಾಮವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಸಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ಮಾದರಿಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿತನವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ.

**ಬೇಸರ:** ಬೇಸರದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡಾಗ, ತಿನ್ನುವುದು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು, ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿರಾಮಗಳು, ವಾರಾಂತ್ಯಗಳು, ರಜಾದಿನಗಳು ಅಥವಾ ಮುಂದೂಡುವಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸರದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಉಂಟುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ, ಚಾಮರಾಜನಗರ



BLOCKCHAIN FOR  
IMPACT

phia  
Creating the right conditions



INSTITUTE -  
PUBLIC HEALTH

**ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಗಿಸಬಹುದು**  
ಜಾಗರೂಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ, ತಿನ್ನುವಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ  
ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು,  
ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ, ಹಸಿವು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ದೇಹ ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು  
ಕೇಳುವುದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ಈ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಊಟ

ಮುಂಚಿನ ಭಾವನೆ

ನಂತರದ ಭಾವನೆ



ತೊಂದರೆ ತರಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಚೇತರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು



**ಖಾರವಾದ ಆಹಾರಗಳು**  
ಕೊಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ  
ಮಾಡಬಹುದು



**ಕ್ಯಾಫೀನ್ (ಕಾಫಿ, ಟೀ)**  
ಕೊಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ  
ಮಾಡಬಹುದು



**ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ  
(ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ)**  
ಗಮನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ



**ಊಟ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು**  
ಚಿಡಿಚಿಡಿ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಬೇಸರ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು



**ಹಣ್ಣುಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು)**  
ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು  
ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ



**ನುಗೆ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನುಗೆ ಸೊಪ್ಪು**  
ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು



**ಅರಿಶಿನ ಹಾಲು**  
ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ನೋವಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ



**ನೀರು**  
ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ  
ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.  
ಇದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ  
ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.



**ಮೊಟ್ಟೆ**  
ಇವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ  
ತುಂಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



## ಘಟಕ 8: ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಾನು

ತರಗತಿ 8 -10

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣೆಯತ್ತ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿಸುವ ಗುರಿಯಿಂದ ಈ ಘಟಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಉದ್ದೇಶ

- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಿನ್ನ ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಭಿನ್ನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.

### ಅವಧಿ

40 ನಿಮಿಷಗಳು

### ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

IEC ಪೋಸ್ಟರ್, ಬಣ್ಣದ ಚಾಲ್ಟ್, ಡೆಸ್ಟರ್ 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 1: ನನ್ನ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಪಾಕವಿಧಾನ

ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಘಟಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲು, ಉಪಾಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ, ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಪಾಕವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ
- ಪಾಕವಿಧಾನವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು:
  - ಕಡಿಮೆ ಬಜೆಟ್ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು
  - ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾತ್ರ
  - ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚನೆ
  - ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿವರ
- ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು 1 ಪರಿಪೂರ್ಣ ದಿನದ ಸೂಪರ್ ಮೆನುವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಹೇಳಿ
- ಗುಂಪುಗಳು ಮೆನುವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತವೆ



- ವಿಜೇತ ಗುಂಪನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ನೀವು ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು/ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

### 3. ಮಾಹಿತಿ/ ಸಾರಾಂಶ: (~5 ನಿಮಿಷಗಳು)

- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸೂಪರ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು IEC ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಸಿ, ಅವರ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ
- ಘಟಕವನ್ನು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಬರೆದು ಹಾಕಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

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

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ?
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಕ್ಕಿ ಆಹಾರ ದುಬಾರಿಯಾಗಬೇಕೇ?
- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು?
- ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಅನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ರಚಿಸುವುದು?



### ಅನುಬಂಧಗಳು:

#### 1. ಪದಕೋಶ/ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ: ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು

#### 2. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನ /IEC: "ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು!"

#### ಅನುಬಂಧ 1: ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿ

#### ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಊಟವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ - ಇದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೇಗೆ ಸಿಂಜರ್‌ಸಿಕ್ ಆಗಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

**ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಜೋಡಣೆ:** ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ (ನಾನ್-ಹೀಮ್ ಕಬ್ಬಿಣ) ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹದಿಂದ ಕಳಪೆಯಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇವಲ 2-20% ಮಾತ್ರ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಊಟದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಗ್ರೇವಿಯಲ್ಲಿ ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ನಿಂಬೆ ನೀರು ಇರುವ ಪಾಲಕ್ ಕರಿ; ನಿಂಬೆ ಹಿಂಡಿದ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಟೊಮೆಟೊ ಸಲಾಡ್; ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಇರುವ ಮೆಂತ್ಯ ಪರಾರ; ನಿಂಬೆ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಇರುವ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್.

**ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ:** ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎರಡರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನ: ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ; ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ; ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪೂರಕಗಳನ್ನು (ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ) ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಊಟದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ; ದಿನವಿಡೀ ಎರಡೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಲ್ಲ.

**ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ-ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ:** ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಎ) ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಹಸಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ವರ್ಣರಂಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇಲ್ಲದೆ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ - ನಿಮಗೆ ಡೀಪ್ ಫ್ರೈ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಕು.

**ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಮತೋಲನ:** ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಸಿತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ಥಿರ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ತಮ ತೃಪ್ತಿ, ಸುಧಾರಿತ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಬೇಳೆ (ಪ್ರೋಟೀನ್)



ನೊಂದಿಗೆ ಇಡೀ ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ (ಕಾರ್ಬ್); ಸಾಂಬಾರ್ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ನೊಂದಿಗೆ ಅನ್ನ (ಕಾರ್ಬ್); ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು (ಕಾರ್ಬ್) (ಪ್ರೋಟೀನ್); ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಓಟ್ಸ್ (ಕಾರ್ಬ್) (ಪ್ರೋಟೀನ್).

### ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ದುಬಾರಿ, ಆಮದು ಮಾಡಿದ "ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು" ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿವೆ.

**ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲಗಳು:** ಬೇಳೆ (ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳು - ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೋಗರಿಬೇಳೆ, ಮಸೂರ್, ಚನಾ, ಉದ್ದು) ಅತ್ಯಂತ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಗ್ಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಸೋಯಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್, ತೋಫು) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಸ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾಲೋಚಿತ ಮೀನುಗಳು ಸಮಂಜಸವಾದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ-3 ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

**ಕೈಗೆಟುಕುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮೂಲಗಳು:** ಕಾಲೋಚಿತ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು (ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯ, ಅಮರಂಥ್) ಬಹಳ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿವೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಿಂದ. ಬೆಲ್ಲವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಖರ್ಜೂರಗಳು ದುಬಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ (ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ತಿನ್ನುವುದು ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿದೆ). ಗಾರ್ಡನ್ ಕ್ರೀಸ್ ಬೀಜಗಳು (ಹಲಿಮ್) ಅಗ್ಗವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

**ಕೈಗೆಟುಕುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಲಗಳು:** ರಾಗಿ (ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್) ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ, ಕೈಗೆಟುಕುವ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ (100 ಗ್ರಾಂಗೆ 344 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಹಾಲಿನ 100 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗೆ 120 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ). ಎಳ್ಳು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ (ಚಟ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ, ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ). ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

**ಕಾಲೋಚಿತ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ:** ಕಾಲೋಚಿತ ತರಕಾರಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಫ್-ಸೀಸನ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗಿಂತ (ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ) ಅಗ್ಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತಾಜಾ (ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು) ಮತ್ತು ಅಗ್ಗ (ದೂರದ ಸಾರಿಗೆ ಇಲ್ಲ). ಸೂಪರ್‌ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ತರಕಾರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಣ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು (ಸಣ್ಣ ಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ) ತಾಜಾ, ಉಚಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ - ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ, ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ



## ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು!

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು

### ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ: ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

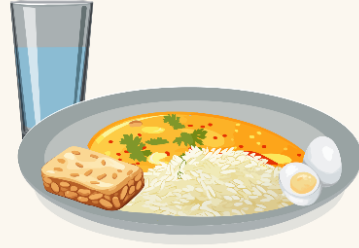


ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ರವೆ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳು (ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ, ನೀರು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ: ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ, ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಹುರಿದ ರವೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ

### ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ: ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರ್ + ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಚಿಕ್ಕಿ.



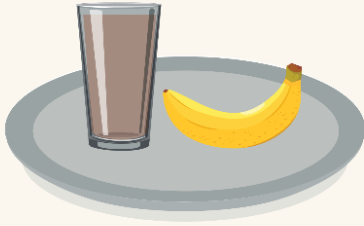
ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ), ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆ, ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಚಿಕ್ಕಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ, ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ

ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಚಿಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಮತೋಲಿತ ಊಟ

### ತಂಡಿಗಳು: ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್

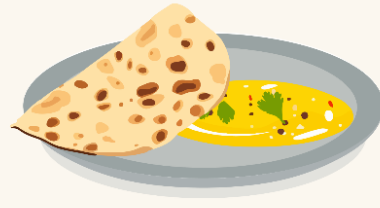


ಪದಾರ್ಥಗಳು: ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರು, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು ರಾಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ, ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ದೇಹವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಿಸಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ

### ಭೋಜನ: ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸಾಗು



ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು/ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಥವಾ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಿಟ್ಟು, ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳು (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ), ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬೆರೆಸಿ ಚಪಾತಿಗಳಾಗಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ; ಬಿಸಿ ತವಾದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಾಗುಗಾಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಚಪಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕರ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಭರಿತ ಊಟ



## References:

- National Institutes of Health (NIH): "Stages of Puberty"
- UNESCO: International Technical Guidance on Sexuality Education (2018)
- World Health Organization (WHO): "Menstrual Health and Hygiene"
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG): "Menstruation in Girls and Adolescents"
- UNICEF: Guidance on Menstrual Health and Hygiene
- National Health Mission, India: Menstrual Hygiene Scheme Guidelines
- American College of Obstetricians and Gynecologists: "Nutrition and Women's Health"
- National Institute of Nutrition (NIN), India: "Nutritive Value of Indian Foods"
- World Health Organization (WHO): "Guideline on Iron Supplementation in Menstruating Women"
- Indian Council of Medical Research (ICMR): "Dietary Guidelines for Adolescents"
- American College of Obstetricians and Gynecologists: "Nutrition and Women's Health"
- National Institute of Nutrition (NIN), India: "Nutritive Value of Indian Foods"
- World Health Organization (WHO): "Guideline on Iron Supplementation in Menstruating Women"
- Indian Council of Medical Research (ICMR): "Dietary Guidelines for Adolescents"
- World Health Organization (WHO): "Adolescent Development and Health"
- American Academy of Pediatrics: "Stages of Adolescence". National Institutes of Health (NIH): "Understanding Puberty". UNICEF: "The State of the World's Children - Adolescence"
- Tanner, J.M. (1962). Growth at Adolescence. Oxford: Blackwell Scientific Publications
- Marshall, W.A., & Tanner, J.M. (1969). "Variations in pattern of pubertal changes in girls." Archives of Disease in Childhood
- American Academy of Pediatrics: "Physical Development in Girls: What to Expect"
- National Eating Disorders Association (NEDA): "Body Image and Puberty"



SCANTO  
KNOW MORE

# FOLLOW OUR MOVEMENT

THIS WORK IS LICENSED UNDER CC BY-NC-SA 4.0 The Creative Commons license icons for Attribution (BY), Non-Commercial (NC), and Share-Alike (SA).