१

प्रेरक व्यक्तीसाठी

मार्गदर्शीका

सहजीवनः आनंदी वृध्दापकाळासाठी

लेखन

डॉ. मनश्री भुयार
डॉ. ऋतुजा कोल्हे
डॉ. राधिका शर्मा
डॉ. समिक्षा बांगडे

मुद्रितशोधन

डॉ. हाशम शेख (अध्यक्ष आधारवड)
श्री. अतुल कातरकर
श्री. दिनेश धारपुरे

प्रशिक्षण समिती सदस्य आणि सल्लागार

श्री. प्रवीण भुसारी
श्री. सुरेंद्र बेलुरकर
कु. जयश्री वैद्य
डॉ. समिक्षा बांगडे
डॉ. राधिका शर्मा
डॉ. ऋतुजा कोल्हे
डॉ. मनश्री भुयर
डॉ. अमेय धात्रक
डॉ. अर्जुन जकास्निया
डॉ. अनुज मुंद्रा

विशेष मार्गदर्शक

डॉ.चेतना मलिये
डॉ.सुबोध गुप्ता

मुखपृष्ठ, चित्रांकन व मांडणी

श्री दिनेश गुडधे

प्रस्तावना

मागील काही दशकात भारतामध्ये लोकांचे आयुर्मान वाढले आहे. सोबतच बदलती अर्थव्यवस्था आणि औद्योगीकरणामुळे कुटुंबपद्धती मध्ये बदल झालेला आहे. त्यामुळे पिढ्यातील संबंध दुरावत चाललेले आहे. किंबहुना, ज्ञान, संस्कृती, परंपरा, कौशल्ये आणि अनुभव एका पिढीकडून पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. समाजाची सद्यस्थिती प्रत्येक पिढीमध्ये अंतर दर्शविते. याचा परिणाम ज्येष्ठांवर जास्त होण्याची शक्यता असते. उच्चरक्तदाब, मधुमेह इत्यादी शारीरिक आजार उतार वयात जास्त असतात त्यात एकटेपणा आणि मानसिक स्वास्थ्य याची भर पडते. म्हणून जेष्ठ नागरिकांनीच नाही तर प्रत्येक पिढिने कौटुंबिक नातेसंबंध जोपासण्यासाठी पुढाकार घेण्याची गरज आहे.

उतारवयात शारीरिक तसेच मानसिक काही कुरबुरी जाणवायला सुरुवात होते. परंतु आरोग्यदायी सवयी, आहारात थोडेसे बदल आणि आपल्याला असलेल्या आजाराची योग्य माहिती घेवून त्यावर उपाय करणे यांचे शास्त्रीय मार्गदर्शन ज्येष्ठांना केले तर त्याची परिणती आनंदायी उतारवयात होवू शकते. तसेच या आरोग्यदायी सवयी पुढील पिढीला सुद्धा कल्याणकारकच ठरतील. या द्वारे ज्येष्ठ आणि त्यांचे समवयस्क तसेच त्यांची पुढील पिढी यांमध्ये वैचारिक आणि शैक्षणिक देवाण घेवाण व्हायला मदत होईल. त्यामुळे ज्येष्ठांच्या सामाजिक कक्षा वाढायला सुद्धा प्रोत्साहन मिळेल अशी आम्हाला आशा आहे.

श्रेयनिर्देश

महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था (एम. जी. आई. एम. एस.) सेवाग्राम आणि जागतिक आरोग्य संघटना यांच्या संयुक्त विद्यमानाने सहजीवन प्रशिक्षण साहित्य संग्रह सहजीवन प्रकल्पांतर्गत प्रेरक व्यक्तींसाठी तयार करण्यात आले आहे.

हे साहित्य तयार करण्यासाठी, महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था अंतर्गत कार्यरत असलेले सर्व सामाजिक कार्यकर्त यांचे सहकार्य लाभले. हे प्रशिक्षण साहित्य विकसित करण्यात ‘आधारवड’ संस्थेचे सदस्य तसेच प्रकल्पातील गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीचे अतुलनीय योगदान आहे. या सर्वांचे आम्ही मन:पूर्वक आभार मानतो.

अनुक्रमणिका

सत्र नियोजन ४

प्रशिक्षण संसाधने ५

दिवस पहिला

वृद्धावस्था – तथ्य आणि भ्रम ६

वृद्धापकाळ एक नैसर्गिक प्रक्रिया ८

आनंदी संध्याकाळ ! १०

चला.... आपले कौशल्य पुढच्या पिढीस देऊया ! १३

बालकांसोबत पुन्हा बालक होतांना! १४

प्रेरक व्यक्तीची कौशल्ये १५

दिवस दुसरा

दुसऱ्या दिवशीची पूर्वतयारी

पोषक आहार २२

अन्नपदार्थ गट १९

चला खाऊया.....पोषक आहार २१

अडचणी आणि समाधान २६

माझी आहार योजना २७

प्रात्यक्षिक २८

सूक्ष्म नियोजन २९

सत्र नियोजन

दिवस पहिला

विषय	पद्धत	वेळ
वृद्धावस्था- तथ्य आणि भ्रम	विधाने चूक कि बरोबर	३० मिनटे
वृद्धापकाळ-एक नैसर्गिक प्रक्रिया	गटचर्चा	४५ मिनिटे
आनंदी संध्याकाळ	चित्रांच्या माध्यमातून चर्चा	३० मिनिटे
चला.... आपले कौशल्य पुढच्या पिढीस देऊया!	कृती आणि चर्चा	३० मिनिटे
बालकांसोबत पुन्हा बालक होतांना!	चर्चा	१५ मिनिटे
प्रेरक व्यक्तीचे कौशल्य (फक्त मुख्य प्रशिक्षक आणि प्रशिक्षकांसाठी)	चर्चा	३० मिनिटे

दिवस दुसरा

विषय	पद्धत	वेळ
पहिल्या दिवसाचा आढावा	चर्चा	१५ मिनिटे
अन्नपदार्थ गट	खेळ	३० मिनिटे
चला खावू या पोषक आहार	कृती उपक्रम/गटाचे सादरीकरण आणि चर्चा	३० मिनिटे
अडचणी आणि समाधान	गटचर्चा	३० मिनिटे
माझी पोषक आहार योजना	चर्चा	४५ मिनिटे
प्रात्यक्षिक (फक्त प्रेरक व्यक्तीसाठी)	प्रात्यक्षिक	४५ मिनिटे
सूक्ष्म नियोजन	चर्चा	४५ मिनिटे

प्रशिक्षण संसाधने

प्रशिक्षणस्थळी साहित्य

- स्वच्छ हॉल, टेबल, खुर्ची, सतरंजी, वीज, पंखा, जनरेटर, साउंड सिस्टीम, माईक व फळा.
- सॅनिटायझर, मास्क.
- पाण्याचे जार, ग्लास.
- नाश्ता किंवा जेवणाची व्यवस्था.

प्रशिक्षणादरम्यान लागणारे साहित्य

- पुस्तकांचा संच, नोटपॅड, पेन, फोल्डर, पिशवी, प्लेकिट.
- खडू, पेन, डस्टर, स्केचपेन, मार्कर, मोठे चार्ट पेपर, प्लेन पेपर.
- पेन्सिल, रबर, स्टेपलर, स्टेपलर पिन, फेविकोल, स्केल, सेलो टेप आणि ब्राऊन टेप.
- बॅनर, दोरी.

सत्राचे साहित्य

- चूक कि बरोबर या खेळासाठी विधाने.
- आरोग्यदायक आणि आरोग्यास हानिकारक असे चित्रे.
- मार्कर, स्केचपेन, चार्ट पेपर.
- भूमिका प्रात्यक्षिक दाखवितांना लागणारे साहित्य.

मार्गदर्शिका वापरण्याविषयी सूचना- ही मार्गदर्शिका प्रेरक व्यक्तीसाठी बनविण्यात आलेली असून यात २ दिवसीय कार्य शिबिराचे सत्र नमूद करण्यात आलेले आहे. ही खास प्रेरक व्यक्तीसाठी बनविण्यात आलेली असल्याने यात प्रेरक व्यक्तीच्या कलागुणांना संधी आणि कौशल्यबांधणी यावरदेखील भर देण्यात आलेला आहे. परंतु हे सत्र गावस्तरावर घेतांना प्रेरक व्यक्तीसाठी असलेले सत्र वगळता येतील जसे प्रात्यक्षिक, प्रेरक व्यक्तीचे कौशल्य इत्यादी. अश्या सत्राच्या समोर 'फक्त प्रेरक व्यक्तीसाठी' असे नमूद केलेले आहे. हे सत्र वगळल्यास पूर्ण २ दिवसीय सत्र साधारणत: ४ तासात घेता येतील. गावस्तरावर घेतांना एका दिवसाचे पूर्ण सत्र हे २ तासात आणि दुसऱ्या दिवशीचे पूर्ण सत्र २ तासात असेही घेता येतील. सत्रांना अधिक आकर्षक पद्धतीने घेण्यासाठी पर्यायी सत्र देखील दिलेले आहेत. वेळ असल्यास पर्यायी सत्रांचा अवलंब करता येवू शकेल.

सत्र पहिले

वृद्धावस्था – तथ्य आणि भ्रम

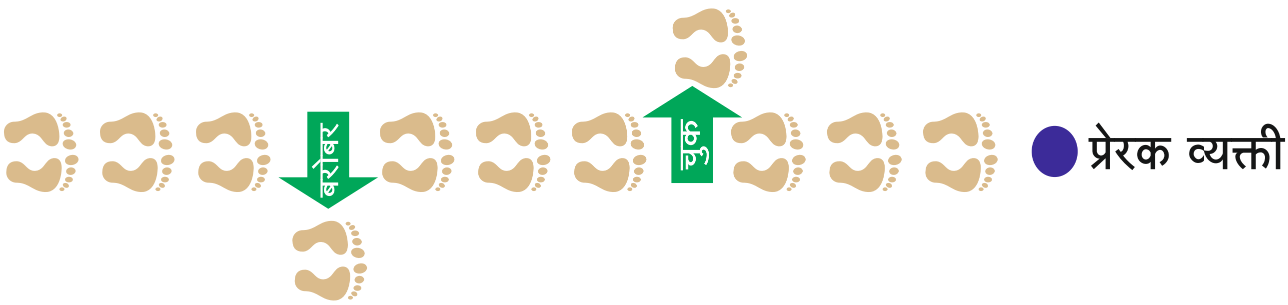
सत्राचा उद्देश – वृद्धत्वाविषयीच्या चुकीच्या कल्पना दूर करून योग्य ती माहिती सर्वांपर्यंत पोहोचविणे.

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – विधाने लिहिलेला कागद

सत्र पद्धत

सर्व सहभागींना पद्धत समजावून सांगावी. सर्व सहभागींना सरळ रेषेत उभे करावे. विधाने वाचल्यानंतर जर ते विधान सहभागींना बरोबर वाटत असेल तर एक पाऊल उजवीकडे आणि चुकीचे वाटत असेल, तर एक पाऊल डावीकडे व्हावे. त्यांचे त्या उत्तराबाबत मत जाणुन घ्यावे.



विधान	बरोबर/ चूक	स्पष्टीकरण
ज्येष्ठ नागरीक नवीन काहीच शिकू शकत नाही.	चूक	नवीन शिकण्याला वयाचे बंधन नसते. नवीन नवीन शिकल्याने बुद्धीला चालना मिळते.
शारीरिक आजार नसणे म्हणजे आपण स्वस्थ असल्याचे लक्षण होय	चूक	जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार फक्त शारीरिकच नाही तर मानसिक आणि सामाजिक स्वास्थ्य देखील तितकेच महत्वाचे आहे.
ज्येष्ठांना बरेच जुनाट रोग किंवा आजार असतात त्यामुळे ते त्यांची कामे स्वतत्रपणे करू शकत नाहीत.	चूक	जुनाट किंवा दीर्घकालीन रोग असतांनाही बरेच ज्येष्ठ नागरिक आपली कामे स्वतंत्रपणे करू शकतात.

वृद्धापकाळ हा प्रत्येकामध्ये वेगवेगळा असतो	बरोबर	सर्वांची शारिरीक ठेवण आणि मानसिक प्रक्रिया ही वेगळी असते. त्यामुळे सर्वांनाच सारखा वृद्धापकाळ असेल असे नाही. कुणी ७० वर्षाचे असतानाही कृतीशील, उद्योगी आणि चांगली आठवण असणारा असू शकेल तर कुणी ५५ व्या वर्षीच थकलेला आणि विसरभोळाअसू शकेल.
ज्येष्ठ नागरीकांनी शारीरिक व्यायाम नाही केला तरी चालतो.	चूक	व्यायामामुळे अनेक आजारांवर प्रतिबंध लागतो. शरीरच नव्हे तर मानसिक आरोग्यासाठी देखील व्यायाम चांगला आहे.वृद्धापकाळ त्याला अपवाद नाही. शरीरास झेपेल इतका व्यायाम केला पाहिजे.
सर्वच ज्येष्ठ नागरिकांना विसरभोळेपणा (स्मृतिभ्रंश) होत नाही.	बरोबर	'विसरभोळेपणा' (स्मृतिभ्रंश) सर्वच ज्येष्ठ नागरिकांना होत नाही. सध्या विसरभोळेपणा कोणालाही कोणत्याही वयात होवू शकतो. वृद्धापकाळात विसरभोळेपणा होण्याची शक्यता जास्त असते पण सर्वांनाच असे होत नाही. हे टाळण्यासाठी व्यायाम करणे आणि आरोग्यदायी सवयी लावणे महत्वाचे आहे.
वृद्धापकाळात झोपेची कमी आवश्यकता असते.	चूक	वृद्धापकाळ देखील पुरेशी झोपेची आवश्यकता असते. चांगली झोप हीं आरोग्यास पोषक असते.
मी वयस्कर असल्याने व्यसनापासून दूर जावू शकत नाही.	चूक	व्यसन हे शरीरास हानिकारक आहे. हे दूर करण्यासाठी वयाचे बंधन नसते. हे बंद केल्याने अनेक आजारांची शक्यता कमी होते.
वृद्धापकाळ आणि त्यामुळे येणारे आजार येणारच आहेत.	चूक	वृद्धापकाळ हा येणार पण त्यामुळे येणारे आजार हे योग्य काळजीने टाळता येवू शकतात.

मुख्य संदेश

- वृद्धावस्था ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे.
- वृद्धापकाळात अनेक अडचणी आल्या तरी नवीन कल्पना आणि बदल करणे सहज शक्य आहे.
- वृद्धापकाळाबद्दल अनेक गैरसमज आपल्याला असू शकतात योग्य माहिती मिळवून ते दूर केले पाहिजे.

टिप: स्मृतीभ्रंश आणि विसरभोळेपणा याचे शब्दश: वेगवेगळे अर्थ आहे. परंतु सर्वांना सोप्या पद्धतीने समजण्यासाठी विसरभोळेपणा हा स्मृतिभ्रंशाच्या जागी वापरला आहे.

सत्र दुसरे

वृद्धापकाळ एक नैसर्गिक प्रक्रिया

सत्राचा उद्देश - वयोमानानुसार येणाऱ्या अडचणी आणि त्यावर मात यावर चर्चा करणे.

कालावधी - ४५ मिनिटे

साहित्य -काळा किवा पांढरा फळा, पेन किंवा खडू.

सत्र पद्धत

सत्रास सुरु करण्यापूर्वी प्रेरक व्यक्तीने सर्वांचे वृद्धापकाळाविषयी मत जाणून घेण्यासाठी पुढील प्रश्न विचारावा.

'वृद्धापकाळ म्हटला तर तुमच्या मनात काय काय येत?'

(नोंद-उदाहरणार्थ उत्तरे निराशाजनक किवा नकारात्मकच येत असतील तर खालील सकारात्मक उत्तरे उदाहरणासाठी द्यावी आणि सकारात्मक उत्तरांसाठी प्रोत्साहन द्यावे.)

१. वेळ मिळतो
२. खूप अनुभव मिळाला असतो त्यामुळे इतर पिढीला उपदेश देता येतो.
३. नात-नातू यांना सांभाळू शकतो.
४. मोठे व अनुभवी असल्यामुळे घरांमध्ये आपल्या मताचा विचार होतो.
५. समाजात आदर वाढतो.
६. ज्येष्ठ म्हणून सोयी/ सवलती मिळतात.
७. सामाजिक समस्यांविषयी अधिक जागरूक होतो.
८. सार्वजनिक उत्सव सण, समारंभ प्रसंगी सल्ला घेतला जातो.
९. सार्वजनिक कार्यक्रमात मान दिला जातो.

सर्व सहभागींना ३-४ गटांमध्ये विभागावे. वृद्धापकाळात होणारे बदल, त्यानुसार येवू शकणाऱ्या अडचणी आणि त्या कमी करण्यासाठी किवा त्या सुकर करण्यासाठी काय काय करता येवू शकते यावर गटचर्चा करावी. यासाठी २० मिनिटे वेळ द्यावा. प्रत्येक गटाने समोर येवून सादरीकरण करावे. (या सादरीकरणामधून कौशल्य बांधणी होण्यास मदत होते)

बदल आणि उपाय यांचा नमुना

बदल	अडचणी	उपाय
कमी दिसते	पडण्याची शक्यता	१. नियमित डोळ्याची तपासणी करणे २. पुरेसा उजेड असेल त्या ठिकाणी चालून जाणे
सुरकुत्या	काहीच नाही	ते नैसर्गिक आहे. परंतु तीव्र सूर्यकिरण टाळून आणि सकस आहार घेतल्यास प्रक्रियेस विलंब होऊ शकतो
केस पांढरे होणे	काहीच नाही	हे नैसर्गिक आहे
हात पाय दुखते	कामे लवकर करता येत नाही	१. जेवणात दुध आणि पालेभाजी यांचा समावेश करणे २. व्यायाम
अन्न पचत नाही (धकत नाही)	कमी जेवण जाणे	१. पचेल असे जेवण जसे अन्न बारीक आणि मऊ करून खाणे. २. जेवणानंतर लगेच झोपू नये. ३. थोडे थोडे पण जास्त वेळा खावे. ४. सर्वांसोबत जेवण करावे.
लक्षात राहत नाही	गोष्टी विसरल्यामुळे काही महत्वाचे काम करण्यासाठी विश्वास कमी होणे	१. बुद्धीला चालना मिळेल असे खेळ खेळणे २. लिहून ठेवणे ३. यादी बनवणे
नेहमी तब्येत बिघडणे	आपल्याला तसेच कुटुंबातील व्यक्तींना त्रास होण्याची शक्यता	नेहमी सर्दी, ताप, खोकला येणे यासाठी दवाखान्यात जाणे. सोबतच रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आहारामध्ये फळे आणि पालेभाज्या यांचा समावेश करणे.

मुख्य संदेश

- वृद्धापकाळात मिळणारा वेळ आवडीच्या गोष्टी करून म्हणजेच कृतीशील राहून आनंदाने व्यतीत करता येवू शकतो.
- वृद्धावस्था ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेविषयी जागरूक होवून तसेच त्याचा स्वीकार करून आयुष्य सुकर होवू शकते.

सत्र तिसरे

आनंदी संध्याकाळ

सत्राचा उद्देश- वृद्धावस्था सुकर होण्यासाठी आरोग्यास पोषक असे कृती / कार्य करणे.

कालावधी- ३० मिनिटे

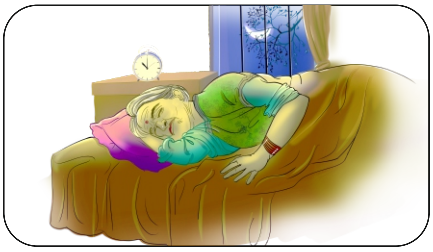
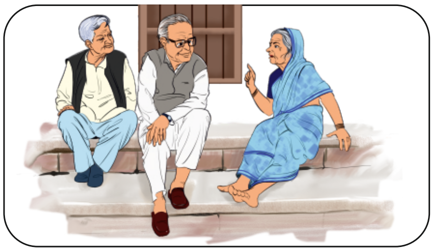
साहित्य- काळा किवा पांढरा बोर्ड

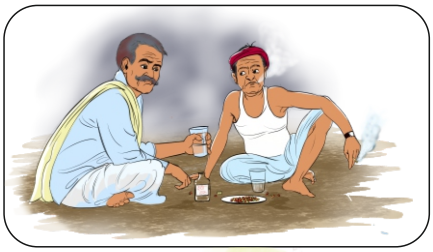
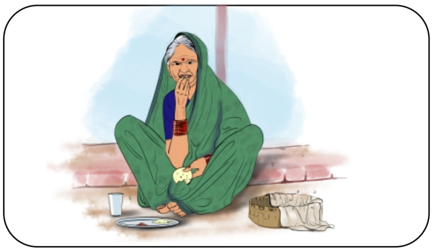
सत्र पद्धत

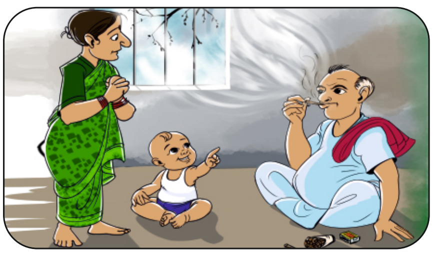
उपस्थित प्रशिक्षणार्थींपैकी कोण कोण शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ्य आहे हे विचारावे. ते स्वास्थ्य असण्यासाठी त्यांनी काय काय केले ते विचारावे. त्यांच्या उत्तरांमधून खालील गोष्टी काढाव्यात.

किंवा

खालील बनवलेले चित्र सर्वांना वाटावे व त्यापैकी स्वास्थ्यवर्धक आणि स्वास्थ्यास हानिकारक अश्या कोणत्या गोष्टी आहे ते ओळखायला प्रेरित करावे.



आरोग्यास पोषक

- योग्य आहार खातांना आजी आजोबा
- योग/व्यायाम करतांना आजोबा
- १0 वाजता झोपलेली आजी
- गप्पा मारतांना आजी आणि आजोबा
- भजन म्हणतांना आजी
- पाय स्वच्छ करतांना आजी

आरोग्यास हानिकारक

- गुटखा खातांना आजी
- दारू पितांना आजोबा
- शिळे खातांना आजी
- अस्वच्छ ठिकाणी खात असलेले आजोबा
- उदास आणि एकटी असलेली आजी

उपस्थित प्रशिक्षणार्थी ज्यांचे आरोग्य चांगले आहे. त्यांना त्यांच्या आरोग्याचे रहस्य विचारावे.

खालील दिलेल्या चित्रावरून स्वास्थ्य जीवनशैलीचे स्तंभ यावर चर्चा घडवून आणणे.

स्तंभ	स्पष्टीकरण
पुरेशी झोप	पुरेशी झोप शारीरिक तसेच मानसिक स्वास्थ्यास पोषक असते.
योग्य व्यायाम (झेपेल इतका व्यायाम)	योग्य व्यायामाने शरीर जास्त वेळ क्रियाशील राहते. वजन कमी होते असे अनेक फायदे शरीरास होतात.
सकस संतुलित पचेल असा आहार	आहाराने शरीरास उर्जा मिळणे.'सकस आहार' चांगल्या आरोग्याचा मंत्र आहे.सर्व जीवनसत्व आणि पोषक द्रव्ये असलेले म्हणजेच 'संतुलित'आणि पचेल असा 'आहार'.
मानसिक स्वास्थ्य	शरीर तसेच मन चांगले असणे हे पूर्ण आरोग्य चांगले असल्याचे लक्षण आहे.
स्वच्छता	अस्वच्छतेने अनेक रोग पसरतात. त्यामुळे 'स्वच्छता' आरोग्यास पोषक आहे.
नियमित आरोग्य तपासणी	नियमित आरोग्य तपासणीने अनेक आजारांचे त्वरित निदान करता येते. त्यामुळे मोठ्या आजारांना ताबडतोब प्रतिबंध घालता येतो.

मुख्य संदेश

- वृद्धावस्था कठीण वाटत असली तरी योग्य ती काळजी घेतली तर आनंददायी आणि स्वास्थ्यवर्धक होवू शकते.
- पुरेशी झोप, मानसिक स्वास्थ्य, योग्य आहार, शारीरिक क्रिया, योग्य व्यायाम, स्वच्छता आणि नियमित आरोग्य तपासणी हे आरोग्याचे स्तंभ आहेत.

सहयोगी गटासाठी प्रत्यक्ष करावयाच्या कृती (पर्याय)

- वृद्धापकाळातील शारीरिक व मानसिक बदल, अडचणी आणि त्यावर मात यावर आपली आजुबाजूच्या ज्येष्ठ मंडळींशी चर्चा करावी.
- आपण आपले स्वास्थ्य कसे चांगले राखू शकतो याविषयी समवयस्कांशी चर्चा तसेच ते चांगले राखण्यासाठी कृती आराखडा बनविणे.
- हा काळ आनंदाने व्यतीत करण्यासाठी अनेक कृती करण्यासाठी प्रोत्साहित करणे जसे छंद जोपासणे, ते करतांना एखादे कौशल्य पुढच्या पिढीस देणे इत्यादी.

सत्र चौथे

चला.... आपले कौशल्य पुढच्या पिढीस देऊया!

सत्राचा उद्देश- आपले कौशल्य पुढील पिढीला देण्यास प्रोत्साहित करणे

कालावधी- ३० मिनिटे

साहित्य- चार्ट पेपर, रंगीत कागदी चिठ्ठ्या आणि फेविकॉल

सत्र पद्धत

प्रेरक व्यक्तीने उपस्थित सर्वांना विचारावे कि, त्यांच्याकडील कोणते कौशल्य ते पुढच्या पिढीला देवू इच्छितात. 'त्याचा उपयोग मुलांकडे लक्ष्य देण्यात घालवायला आवडेल' असेही उत्तर चालेल. सहभागींना उत्तरे देण्यास प्रोत्साहित करावे.

अपेक्षित उत्तरे– वाद्य वाजवणे, शेती ची माहिती, रोपांची माहिती, चित्रकला

याशिवाय प्रेरक व्यक्तीने विचारावे कि कोणकोणते संस्कार किंवा मुल्ये आपण पुढील पिढीला करमणुकीच्या माध्यमातून देवू शकतो?

नमुना मुल्ये खालीलप्रमाणे: (खालील दिलेली ही उदाहरण आहेत. उत्तरे ही उत्स्फूर्त पणे सह्भागींकडून येवू द्यावीत)

संस्कार/मुल्ये	उपक्रम	घरात किंवा गावात राबवू शकू का?
झाडे लावणे	पावसाळ्याआधी मुलांबरोबर आवश्यक ठिकाणी वृक्षारोपण करणे	
पोषक आहार महत्व/स्पर्धा	गावात सर्व मुलांसाठी पोषक आहार स्पर्धा आयोजित करणे	
चित्रकला, मातीची खेळणी, कागदापासून वस्तू, इतर कला	आठवड्यातून एकदा एक विषय	
सहभागींना विचारावे		
सहभागींना विचारावे		

सत्र पाचवे

बालकांसोबत पुन्हा बालक होतांना!

सत्राचा उद्देश- वयस्करांना मुलांमध्ये मिसळण्याचे महत्त्व सांगणे

कालावधी- १५ मिनिटे

साहित्य- फळा, खडू

अभ्यासाअंती हे सिद्ध झाले आहे कि अंतरपिढ्यातील कार्यक्रमामुळे ज्येष्ठ व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यात सुधारणा होते.

ज्येष्ठ	लहान मुले	किशोरवयीन मुले/मुली	मध्यम वर्ग
शारीरिक आरोग्य चांगले राहते.	बालक नात्यांचे महत्व शिकते	ज्येष्ठांच्या अनुभवातून किशोर संकटाना सामोरे जाण्याचे धडे घेतो.	लहान मुले आणि किशोरवयीन मुलांच्या संगोपनास हातभार लाभल्याने बराच वेळ आणि खर्च वाचतो.
एकटेपणाची भावना कमी होते.	बालसंगोपनास अनुभवी व्यक्तीचा आधार मिळतो.	त्यांचे कौशल्य आपल्याला तसेच आपले कौशल्य ज्येष्ठांना देता येतात.	ज्येष्ठ व्यक्ती कामात गुंतल्याने मध्यमवयीन पिढी निश्चिंत होते.
आकलनीय शक्ती अबाधित रहायला मदत होते.	चांगली मुल्ये रुजायला मदत होते.		

एकमेकांची गरज ओळखून मदत केल्यास नाते जवळ येण्यास आपोआपच मदत होते.

सत्र सहावे

प्रेरक व्यक्तीची कौशल्ये (फक्त प्रेरक व्यक्तींसाठी)

सत्राचा उद्देश- प्रेरक व्यक्ती कशी असावी, त्यांच्या अंगी कोणती कौशल्ये असावीत, तसेच प्रशिक्षणादरम्यान प्रेरक व्यक्तीची भूमिका काय असावी, याचे मार्गदर्शन करणे.

कालावधी- ३० मिनिटे

साहित्य- फळा आणि खडू / पेन

सत्र पद्धत

प्रेरक व्यक्तीमध्ये कोणती कौशल्ये असावीत? याबाबत प्रशिक्षणार्थींसोबत चर्चा करावी व आलेले मुद्दे फळ्यावर लिहून घ्यावे.

- प्रेरक व्यक्ती सतत उत्साही व आत्मविश्वासाने भरलेली असावी.
- गटाला एकत्र आणि एका मार्गावर ठेवण्याचे सामाजिक कौशल्य असलेली असावी.
- शैक्षणिक वातावरण निर्माण करू शकणारी तसेच शिकणाऱ्यांचे विचार आणि कौशल्ये वापरली जातील असा प्रयत्न करणारी असावी.
- प्रेरक व्यक्ती आयोजन आणि संसाधने यांचे नियोजन सहज करू शकेल अशी असावी.
- प्रेरक व्यक्तीमध्ये शिकणाऱ्या व्यक्तींची समस्या ओळखून ती सोडवण्याची क्षमता असावी.

प्रेरक व्यक्तीची संवाद कौशल्ये

मौखिक कौशल्ये

- प्रेरक व्यक्तीचा आवाज स्पष्ट आणि मोठा असावा.
- प्रेरक व्यक्तीच्या आवाजात चढ उतार, ऊर्जा आणि उत्साह असावा.

संभाषण विषयक कौशल्ये

- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणादरम्यान आत्मविश्वासाने उभे राहावे, आरामात श्वास घ्यावा, कठोर किंवा उद्धट वागू नये तसेच अचानक घाबरून जाऊ नये.
- प्रेरक व्यक्तीच्या शरीराची हालचाल आरामदायी असावी. हात बांधून न ठेवता मोकळे असावे, बोलतांना हातवाऱ्याचा योग्य वापर करावा.
- प्रेरक व्यक्तीने सर्व सहभागी सोबत दृष्टी संपर्क ठेवावा. सहभागीकडे थोडेसे झुकून त्यांच्या नजरेस नजर देवून बोलावे.
- प्रेरक व्यक्तीने आपला चेहरा हसरा व उत्साही ठेवावा.
- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींचे म्हणणे शांत आणि तटस्थपणे ऐकुन घ्यावे, प्रत्येक व्यक्तीला बोलण्याची संधी द्यावी, त्यांनी शाब्दिक प्रतिसादांमधून म्हणजेच 'हं, हं', 'अं...हं...,' किंवा 'हा'अशा शब्दातून तुम्ही ऐकत आहात असे दर्शवावे, त्यामुळे प्रशिक्षणार्थींना आपले बोलणे

चालू ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन मिळते.

- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींनी व्यक्त केलेले मत तसेच त्यांच्या भावनांचा आदर करावा.
- सहभागींकडून जास्तीत जास्त माहिती जाणून घेण्याची उत्सुकता प्रेरक व्यक्तीने आपल्या लहान लहान कृतीतून दर्शवावी, जसे मी समजू शकते, मला याबद्दल अजून सांगाल का, मलाही जाणून घ्यायला आवडेल इत्यादी.

प्रेरक व्यक्तीची भूमिका

प्रेरक व्यक्ती म्हणून तुम्ही शिकविता, प्रोत्साहन देता आणि व्यवस्थापन करता.

शिकविणे

- दिलेल्या साहित्यावर कसे काम करायचे व प्रत्येक अभ्यासाबाबत काय करणे अपेक्षित आहे हे प्रत्येक प्रशिक्षणार्थींला समजले आहे याची खात्री करावी.
- विचारलेल्या प्रश्नाची उत्तरे द्या आणि ज्याबाबत शंका असेल ते स्पष्ट करावी.
- गट चर्चा, चल चित्र, कार्यक्षेत्र प्रात्यक्षिक आणि भूमिका सादरीकरण यांना चालना द्यावी.
- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थींचे काम व योगदान पडताळून पाहावे/तपासावे.
- शिबिरात चर्चा केलेली कौशल्ये प्रत्यक्ष कामात कशी वापरायची हे ओळखायला प्रत्येक सहभागीना मदत करावी.
- अभ्यासवर्गात कार्यक्षेत्रामध्ये काय करायचे आहे याचे गरजेनुसार मार्गदर्शन करा व प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या कामाविषयी सांगावे.

प्रोत्साहन देणे

- प्रेरक व्यक्तीच्या गटाने नवीन कौशल्ये विकसित केली तर त्याची प्रशंसा करावी .
- नवीन कौशल्ये शिकतांना येणाऱ्या सुरुवातीच्या अडचणींमधून मार्ग काढण्यासाठी सहभागीना प्रोत्साहन द्या. ते जे शिकत आहेत त्याचे महत्व व त्यांच्या प्रगतीतील टप्पे यावर लक्ष केंद्रीत करावे.

व्यवस्थापन करणे

- प्रत्येक दिवशी लागणाऱ्या साहित्याची अगोदरच तयारी करावी.
- प्रशिक्षण वर्ग ते कार्यक्षेत्रामध्ये जाणे आणि परत येणे या हालचाली कार्यक्षम होतील याची खात्री करावी.
- प्रत्येक प्रेरक व्यक्तीने सहभागीच्या प्रगतीवर देखरेख ठेवावी.
- प्रत्येक दिवशी काय सुधारणा व्हायला पाहिजे, हे जाणून घेण्यासाठी प्रेरक व्यक्तींनी गटाबरोबर चर्चा करावी.

प्रेरक व्यक्तीचा संवाद हा कसा असावा?

मुद्दे	महत्व
सक्रीय ऐकणे	• संवाद करीत असताना सक्रीय ऐकणे. • ऐकतांना अधिक ज्ञानेंद्रियांचा सहभाग करणे जसे कानाने ऐकणे तसेच कृतीमधे डोळ्याने निरीक्षण करणे, बोलत असलेल्या व्यक्तीकडे बघणे, शिवाय स्पर्श करणे.
सकारात्मक संवाद	• आवाजातील चढ उतार तसेच शब्द, स्वर आणि भाषेमध्ये लयबद्धता असणे. • बोलण्यात ताण तणाव जाणवायला नको • आदरयुक्त संवाद करणे. • समस्येकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून पाहणे.
विश्वास	• संवाद साधतांना सहभागींमध्ये विश्वास निर्माण करणे. • भावनांचा आदर करणे.
आत्मविश्वास	नवीन गोष्ट करीत असतांना प्रोत्साहन देणे व क्षमतेवर विश्वास ठेवणे.
सहानुभूती	सहानुभूतीपूर्वक संवाद करणे.
मोकळी मनोवृत्ती	स्वत:चे मत बाजूला ठेऊन दुसऱ्या व्यक्तीची मते, मुल्ये आणि दृष्टीकोन विचारात घेणे.

दुसऱ्या दिवशीची पूर्वतयारी

पोषक आहार स्पर्धा (पर्यायी उपक्रम)

दुसऱ्या दिवशीचा विषय पोषक आहार आहे. सर्व सहभागींचा पूर्णत: सहभाग करून घेण्यासाठी पोषक आहार स्पर्धा आयोजित करणे हा एक पर्याय आहे. यामुळे सर्वांची उत्सुकता वाढेल आणि याद्वारे सर्वांना पदार्थातील पोषक मुल्ये सुद्धा समजतील. त्यासाठी आदल्या दिवशीच तयारी करणे महत्वाचे ठरेल. सर्व सहभागींना स्पर्धेत भाग घेण्याची विनंती करावी. स्पर्धा अशी राहील कि सर्वांनी घरून एक एक पदार्थ आणावा आणि त्याची पोषक मुल्ये सर्वाना सांगावीत. पदार्थाचे पोषक मुल्ये जास्तीत जास्त इतर पदार्थ टाकून कशी वाढवता येतील यासाठी सर्वांना प्रोत्साहित करावे. तसेच पदार्थ जर कडक असेल तर ज्येष्ठ मंडळी तो पदार्थ कसा खातील याविषयाची माहिती विचारावी. प्रेरक व्यक्तीचे गट बनवून दुसऱ्या दिवशी त्याचे विजेते घोषित करावेत.

खालीलप्रमाणे काही प्रश्न विचारले जाऊ शकतात:

१. पदार्थामध्ये पौष्टिक तत्वे कोणती आहेत?

२. ते वृद्धांना देखील खाण्यायोग्य आहे का? नसल्यास, वृद्धांना अनुकूल आहार कसा तयार करावा?

दुसऱ्या दिवशी निरीक्षकांचा एक गट बनवून विजेता घोषित करावेत.

पोषक आहार

संकल्पना

'अन्न' ही एक मानवाची मुलभूत गरज आहे. सकस आहाराची गरज आपल्याला बाल्यावस्थेपासूनच असते. आहार आपल्या शरीरास सुदृढ बनवतो, उर्जा देतो तसेच अनेक प्रकारच्या रोग/ आजारांना दूर ठेवतो. वयाच्या सर्व अवस्थेत सकस/ पोषणयुक्त आहार हे आरोग्य चांगले ठेवण्यास तसेच आजारांना दूर करण्यास महत्वाचा असतो.

वृद्धापकाळातील शारीरिक बदलांमुळे आहाराची विशेष गरज असते. सर्वसामान्यतः वृद्धापकाळात आढळणाऱ्या शारीरिक कुरबुरी जसे अपचन, कमी जेवण यामुळे सकस आहाराकडे दुर्लक्ष होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे 'सकस आहार' या विषयी चर्चा होणे आवश्यक आहे.

चर्चा

१. उपस्थित प्रशिक्षणार्थींना आहाराचे महत्व विचारावे.
२. त्यांच्या आजच्या सत्राकडून काय काय अपेक्षा आहेत ते विचारावे आणि फळ्यावर लिहून काढावे.

सत्र पहिले

अन्नपदार्थ गट

सत्राचा उद्देश- विविध अन्नगट ओळखणे

कालावधी- ४५ मिनिटे

साहित्य- तीन मोठे कागद, खालील अन्न पदार्थ लिहिलेल्या चिठ्ठ्या

१.दुध, २.राजमा, ३.अंकुरित मटकी, ४.अंकुरित मुग, ५.पपई, ६.गाजर, ७.टमाटर, ८.गहू , ९.ज्वारी, १0.बाजरी, ११.तांदूळ, १२.अंडी, १३.बटाटे, १४.रताळी, १५.पालक, १६.मेथी, १७.पान, कोबी,१८.तीळ, १९.मटार, २0.लिंबू , २१.शिमला मिरची, २२.द्राक्षे, २३.पेरू, २४.लाल भोपळा, २५.कारले

सत्र पद्धत

पायरी १- सहभागीव्यक्तींपैकी तीन स्वयंसेवक व्यक्तींना बोलवावे. त्यांचे तीन गट करावे. उर्जावर्धक, शरीर संवर्धक आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारे. एका मोठ्या कागदावर असे नावे लिहून ते त्यांनी पकडून उभे राहवे.

पायरी २- खालील अन्नपदार्थांच्या चिठ्ठ्या सर्व सहभागींना वाटाव्यात. ज्यांना वाचता येत नसेल येत त्यांना इतर सहभागींनी मदत करण्याची विनंती करावी. ज्यांना जी चिठ्ठी आली असेल तो पदार्थ मोठ्या ने वाचून कोणत्या गटात येतो हे ओळखण्यास प्रोत्साहन द्यावे आणि त्यांनी त्या गटात जावून बसावे. सर्व सह्भागिंनी आपला आपला गट ओळखल्यावर त्यांना उत्तरे सांगावीत. सर्व प्रकारची तृणधान्य, कडधान्य आणि कंदमुळे यांच्यापासून कर्बोदके मिळतात. सर्व प्रकारच्या तेलबिया, आणि तूप पासून स्निग्ध पदार्थ मिळतात. सर्व कडधान्ये मोड आलेले धान्य, तेलबिया, दूध व दुधाचे पदार्थ, अंडी, मांस, मासे यापासून प्रथिने मिळतात सर्व पदार्थ पालेभाज्या आणि फळे भाज्या यांचा पासून जीवनसत्वे व खनिजद्रव्ये मिळतात..

शरीरातील कार्यानुसार अन्न गट

उर्जा वर्धक (शक्ती देणारे)	शरीर संवर्धक	रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारे
स्निग्ध आणि कर्बोदके	प्रथिने	जीवनसत्व आणि खनिजे
तेल, तूप, तृणधान्य	डाळी, दुध, दुग्धजन्य पदार्थ, तेलबिया, मांस, मांसे, सुकामेवा	पालेभाज्या, फळे आणि फळभाज्या
१. बटाटे २. रताळी ३. गहू ४. ज्वारी, ५. बाजरी ६. तांदूळ	१. दुध २. राजमा ३. अंकुरित मटकी ४. अंकुरित मुग ५. अंडी ६. तीळ	१. लिंबू २. शिमला मिरची ३. द्राक्षे ४. पेरू ५. लाल भोपळा ६. कारले ७. पपई ८. गाजर ९. टमाटर १०. पालक ११. मेथी १२. पान कोबी १३. मटर

आहारातील मुख्य अन्नगट खालीलप्रमाणे:

१. कडधान्ये
२. तृणधान्य
३. दुध आणि दुग्ध जन्य
४. पिवळ्या रंगाची फळे आणि भाज्या
५. इतर भाज्या आणि फळे
६. तेलबिया आणि सुकामेवा
७. कंदमुळे
८. पालेभाज्या
९. अंडी
१०. मांसाहारी पदार्थ

मुख्य संदेश

साधारणत: खाद्य पदार्थांचे शरीराच्या कार्यानुसार खालीलप्रमाणे गट केले जावू शकतात :

१. उर्जा वर्धक- तेल, तूप, तृणधान्य

२. शरीर वर्धक- डाळी, दुध, दुग्धजन्य पदार्थ, तेलबिया, मांस, मांसे, सुकामेवा

३. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारे- पालेभाज्या, फळे आणि फळभाज्या

सत्र दुसरे

चला खावू या .....पोषक आहार

सत्राचा उद्देश- दिवसभरातील आपला आहार कसा असावा यावर चर्चा करणे.

कालावधी- ४५ मिनिटे

साहित्य - सर्वमान्य पद्धतीनुसार प्रत्यक्षात साहित्य किंवा अन्न गटातून कोणतेही एक चित्र. चित्रे एका पेक्षा जास्त ठेवावीत. जेणेकरून त्यांना त्यांचे प्रमाण ठरवता यावे.

धान्य–	चपाती, भाकरी
पालेभाजी –	पालक, मेथी,अळू, शेपू, घोळ
फळभाजी –	भोपळा, शिमला मिरची, वांगी, बटाटे, कारले, तोंडली, गाजर, काकडी, भेंडी, कोबी
फख –	केळी, पेरू, कलिंगड, आंबा, द्राक्ष, बोर, आवळा
दुध व दुग्धजन्य पदार्थ –	दुध, दही, ताक, तूप
कडधान्य –	अंकुरित मटकी, मुग, चण्याची उसळ
तेल किवा स्निग्ध पदार्थ –	जवस, तीळ, तूप, तेल, समोसे
मासे व मांसजन्य पदार्थ –	मांसे, चिकन, मटन, अंडी
शीतपेये –	बाटलीबंद एखादे शीतपेय, ताक, निंबू शरबत, चहा, कॉफी
बाहेरील पाकीट बंद खाद्यपदार्थ –	कुरकुरे, चिप्स
जास्त मीठ लावलेले पदार्थ –	पापड, लोणची

सत्र पद्धत

प्रशिक्षर्णींचे ३–४ गट पाडावे. प्रत्येकाला एक एक ताट द्यावे. प्रत्येकाला आपले दिवसभरातील (किती वेळा खाणार काय खाणार इत्यादी) आहाराचे ताट वाढायला लावावे. सर्व अन्न पदार्थ हे गटानुसार वेगवेगळे समूहा नुसार ठेवावे. अन्नपदार्थ घेतांना त्यातील प्रमाण सुद्धा महत्वाचे आहे. सर्वांना १५–२० मिनिटे वेळ द्यावा.

प्रत्येक गट हे आपापल्या ताटांचे सादरीकरण करतील.

प्रत्येक गटाचे सादरीकरण झाल्यानंतर त्यांना खालील प्रश्न विचारून चर्चा करावी.

१. ताटातील पदार्थ कसे निवडले ?

(चित्रामध्ये दिलेले पाकिट बंद पदार्थ, नुडल्स, शीतपेये हे लावली नसतील तर त्यांचे कारण विचारावे.)

पिष्ठमय पदार्थ, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्वे आणि खनिजे यांची ताटातील खाद्य पदार्थांवरून चर्चा करावी.

२. ताटातील पदार्थांऐवजी अजून कोणता पर्यायी पदार्थ ठेवता येईल? जसे– गहू चपाती ऐवजी ज्वारीची भाकरी, मांस जन्य पदार्थांऐवजी डाळींचा समावेश करता येईल.
पर्यायी स्थानिक खाद्यपदार्थ यांची देखील चर्चा करावी.
३. त्यांचे प्रमाण कसे ठरवले?
४. हा आहार आपण दिवसातून किती वेळा खाणार?
सर्व गटाचे सादरीकरण झाल्यानंतर एक नमुना ताट दाखवावे.

१. ताटातील पदार्थ कसे निवडले?
स्पष्टीकरण
१. आधी बघितल्याप्रमाणे ढोबळमानाने अन्न गटांचे खालील प्रमाणे वर्गीकरण करू शकतो.

१. कडधान्ये	६.	तेलबिया आणि सुकामेवा
२. तृणधान्य	७	रताळे आणि बटाटे
३. दुध आणि दुग्ध जन्य	८.	पालेभाज्या
४. पिवळ्या रंगाची फळे आणि भाज्या	९.	अंडी
५. इतर भाज्या आणि फळे	१०.	मांसाहारी पदार्थ

वरील अन्न गटांपैकी कमीत कमी ४ गटांचा रोजच्या आहारात समावेश असावा जसे डाळी, तृणधान्य, फफ्ळे आणि स्निग्ध पदार्थ.

२. जेवणाचे ताट हे इंद्रधनुष्याप्रमाणे विविध रंगी असेल ते अधिक पौष्टिक असे सुद्धा लक्षात ठेवता येतील. परंतु हे रंग नैसर्गिक भाज्या फळे याप्रमाणे असावेत. प्रत्येक रंगाचा कमीत कमी एक तरी पदार्थ आहारात असावा.
पाकीट बंद पदार्थ, नुडल्स, शीतपेये हे लावली नसतील तर त्यांचे कारण

- **नुडल्स–** बाहेर मिळणारे नुडल्स हे मुख्यत: मैद्याचे बनलेले असतात. त्यात पोषक तत्वे फारच कमी असतात.
- **मिठ–** मिठाचा उपयोग हा दिवसातून ५ ग्राम पेक्षा जास्त असू नये. चिप्स मध्ये तेल आणि मिठाचे प्रमाण जास्त असून पोषक घटक कमी असत्तात. त्यामुळे त्यांचा वापर टाळावा. उच्चरक्त दाब असलेल्या व्यक्तींकरिता मीठ व मीठ जास्त असलेले पदार्थ टाळावेत जसे पापड, लोणची. (रुग्णांनी डॉक्टर चा सल्ला अवश्य घ्यावा.)
- **शीतपेये–** यामध्ये पोषक द्रव्ये नसून अनावश्यक अशी साखरच जास्त असते. त्यामुळे याचा वापर आहारात टाळावा. यापेक्षा निंबू पाणी, ताक यांचा समावेश करावा.

२. ताटातील पदार्थांऐवजी अजून कोणता पर्यायी पदार्थ ठेवता येईल ?

स्पष्टीकरण

चित्रात दिलेल्या पदार्थांचे पर्याय

- चपाती– ज्वारी ची भाकरी, मिक्स धान्याची भाकरी, बाजरीची भाकरी
- मांस व मांसजन्य पदार्थ– अंडी, पालेभाजी, फळे
- कडधान्ये– मटकी, मुग, बरबटी
- लोह्नवर्धक– नाचणी, पालेभाजी, शेवग्याची शेंग अजून सहभागींना विचारावे.
- एक अन्न पदार्थांचे बनवेले ताट दाखववावे ज्यात रोजच्या स्थानिक आहारातील, सहज उपलब्ध कमीत कमी ४ अन्नगट किंवा विविध रंगाचे एक असा पदार्थ असेल.

३. त्यांचे प्रमाण कसे ठरवले ?

स्पष्टीकरण

- डाळी, पाले भाज्या, तंतूमय पदार्थ यांचा सुद्धा समावेश असावा. तंतुमय पदार्थ जसे काकडी, पालेभाज्या यांचा समावेश करावा. यामुळे मलावरोधाचा त्रास कमी होतो.
- वयोमानानुसार शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते त्यामुळे जीवनसत्वे आणि खनिज पदार्थ खाण्यात असावेत. हे पालेभाज्या आणि फळे यात जास्त असते.

चित्रातील ताटाचा आधार घेवून अन्न घटकांचे प्रमाण समजावून सांगावे. एकंदरीत चपाती, पोळी, भाकरी, तांदूळ याशिवाय भाज्या, सलाद आणि फळे यांचे एकत्रितरीत्या प्रमाण जास्त असावे.

४. हा आहार आपण दिवसातून किती वेळा खाणार ?

स्पष्टीकरण

- सकाळचा नाश्ता, दुपारचे जेवण, संध्याकाळी चहा किवा दुध आणि रात्रीचे जेवण के कमीत कमी असावे. हा पूर्ण आहार दिवसभरातून थोडा थोडा खावू शकता .
- साधारणतः ज्या ज्येष्ठ व्यक्तींना पचनाचा त्रास आहे त्यांनी अन्न हे थोडे थोडे पण जास्त वेळ खावे.

नंतर सर्वाना विचारावे कि सर्वात महत्वाचा आहारातील घटक हा राहिला आहे. तो कोणता ?

प्रेरक व्यक्ती: बरोबर ...पाणी

स्पष्टीकरण

मनुष्याच्या शरीरात ७0% पाणी आहे. पाणी शरीरातून मल मुत्रांची योग्य विल्हेवाट आणि शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवण्याचे कार्य करते. तसेच पाण्यामध्ये शरीरास आवश्यक असलेले क्षार असतात. उन्हाळ्यात, जास्त तापमान असतांना किंवा जास्त शारीरिक श्रम केल्यास जास्त पाण्याची आवश्यकता भासू शकते.

मुख्य संदेश

१. सकस आहारामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढून रोगांना आळा बसतो.
२. सकस आहार हा उच्च रक्तदाब, मधुमेह या आजारांना दूर ठेवतो.
३. जीवनसत्व गोळ्या यांच्यापेक्षा आहारातून मिळालेली जीवनसत्वे यांचे शरीरात चांगल्या प्रकारे शोषण होते.

मुख्य संदेश सांगून झाल्यावर सत्राचा चा शेवट
''सांगा लवकर सांगा'' खेळाने करावा.

खेळ

पद्धत–प्रेरक व्यक्तीने प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी जवळ जाऊन त्यांना विचारावे जसे
सांगा लवकर सांगा पाच खाद्यपदार्थांची नावे सांगा
सांगा लवकर सांगा पाच फळभाज्यांची नावे सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा पाच फळांची नावे सांगा
सांगा लवकर सांगा पाच डाळींची नावे सांगा
सांगा लवकर सांगा पाच आंबट फळांची नावे सांगा
सांगा लवकर सांगा पाच अ–जीवनसत्व मिळणाऱ्या पदार्थांची नावे सांगा

सांगा लवकर सांगा पाच शेंगांची नावे सांगा
सांगा लवकर सांगा पाच कंदमुळांची नावे सांगा
सांगा लवकर सांगा पाच तेलबियांची नावे सांगा
सांगा लवकर सांगा पाच तंतुमय पदार्थांची नावे सांगा
सांगा लवकर सांगा पाच मऊसर पदार्थांची नावे सांगा

चर्चेचे मुद्दे

१. पिवळ्या फळांपासून साधारणताः अ–जीवनसत्व जास्त मिळते.
२. आंबट पदार्थ जसे लिंबू, संत्री यांपासून क–जीवनसत्व मिळते.
३. मऊसर पदार्थ कोणाकोणाला खावे लागू शकते ?
ज्येष्ठ, आजारी, लहान मुल इत्यादी
ज्येष्ठांना देवू शकणाऱ्या पदार्थांची रेसिपीची चर्चा करावी त्याचे पोषक तत्वे कशी वाढवता येवू शकेल जसे – खिचडी मध्ये सर्व डाळींचा समावेश, उपमा मध्ये वाटाणे, नरम सोजी इत्यादि.

सत्र तिसरे

अडचणी आणि समाधान

सत्राचा उद्देश- सकस आहार अंमलात आणताना येणाऱ्या अडचणी आणि समाधान शोधणे

कालावधी - ३० मिनिटे

साहित्य- खडू आणि बोर्ड

सत्र पद्धत

चर्चेच्या स्वरूपात

आज शिकलेल्यापैकी बऱ्याच गोष्टी कदाचित माहित असतील आणि काही कारणास्तव या पाळण्यास कठीण जात असेल. त्यावर चर्चा घडवून आणावी.

चर्चेचे मुद्दे खालीलप्रमाणे:

१. पोषक आहाराचे पालन करणे व पाळणे का कठीण आहेत?

२. येणारे अडथळे आणि उपाय

संभाव्य अडथळे

- महागाई
- पुरेसे अज्ञान
- उपलब्ध नसणे
- चहा, तंबाखूचे व्यसन

संभाव्य उपाय

१. परस बाग ही संकल्पना

२. शाळेसोबत परस बाग ही संकल्पना

३. आवारात फळांची झाडे लावणे

४. जागा नसेल तर ग्रामपंचायत यांना विनंती करणे

सत्र चौथे

माझी आहार योजना

सत्राचा उद्देश- सर्वांनी आपापली आहार योजना बनवणे
कालावधी - १५ मिनिटे
साहित्य - कागद आणि पेन

सत्र पद्धत

सर्वांनी आज शिकलेल्या माहितीच्या आधारे स्वत:ची पोषक आहार योजना बनविण्यास प्रोत्साहन द्यावे आणि त्याचे पालन करण्यासही प्रोत्साहन द्यावे.
किंवा

संकल्प– स्वतःच्या आहारामध्ये योग्य तो बदल करणे.
जे आहाराचे तंतोतंत पालन करतात ते घरामध्ये बदल घडवून आणण्यासाठी प्रयत्न करण्याचा संकल्प/एखादी गोष्ट ठरवणे असे करू शकतात.
(टीप– संकल्प करण्यासाठी सर्व सहभागींना प्रेरित करावे.)

सत्र पाचवे

प्रात्यक्षिक (फक्त प्रेरक व्यक्तींसाठी)

सत्राचा उद्देश- सुविधा देणाऱ्यांची क्षमता निर्माण करणे

कालावधी- ४५ मिनिटे.

साहित्य- मार्गदर्शिकेची प्रत

सत्र पद्धत

सर्व प्रेरक व्यक्तींचे ४-५ गट तयार करावे. प्रत्येक गटाला दोन विषय द्यावेत. प्रत्येक गटास दिलेल्या सत्राचे प्रात्यक्षिक करून दाखवावे ज्यात आता सहभागी प्रेरक व्यक्ती हे प्रेरक व्यक्ती झाल्यावर सत्र कसे घेणार हे (पूर्ण किंवा काही भाग) करून दाखवावेत.

मुख्य प्रेरक व्यक्तीने प्रात्यक्षिक निरखून बघून प्रात्यक्षिक मध्ये योग्य झालेल्या गोष्टी आणि अधिक सुधारण्यास वाव असेल तर त्या सूचना विनम्रतेने द्याव्यात.

ते पद्धत वेगळ्या पद्धतीने करावयाची असल्यास त्याला प्रोत्साहन द्यावे परंतु त्यापद्धतीमध्ये सहभागी व्यक्तींना सहभागीहोण्यासाठी वाव असावा. अधिक उपक्रम किवा नाविन्यपूर्ण पद्धत असेल ज्यात सहभागी कदाचित अधिक चांगल्या पद्धतीने भाग घेतील अश्या पद्धतीस प्रोत्साहन द्यावे.

मुख्य संदेश

- प्रेरक व्यक्तीने विषयाचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.
- सत्र घेण्यापूर्वी प्रेरक व्यक्तीने मुख्य सूचना लक्षात घेणे आवश्यक आहे.
- नवीन पद्धत असल्यास ती सर्वसमावेशक असावी.
- सत्र सुरु करण्यापूर्वी आधी थोडेसे पद्धत वाचून आल्यास प्रेरक व्यक्ती अधिक आत्मविश्वासाने सत्र घेवू शकेल.

सत्र सहावे

सूक्ष्म नियोजन

गट स्तरावर आणि गावस्तरावर प्रशिक्षण घेण्याचा कृती आराखडा

सूक्ष्म नियोजन १ – फक्त प्रमुख प्रेरक आणि गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीसाठी

सत्राचा उद्देश- सेक्टर पातळीवरील प्रशिक्षणाची योजना करणे.

कालावधी- ३० मिनिटे

साहित्य- कागद आणि रंगीत पेन

सत्र पद्धत

- सर्व प्रेरक व्यक्तींने आपापल्या गावनिहाय, कार्यक्षेत्र निहाय गट करावे.
- प्रेरक व्यक्तीने सर्व प्रशिक्षणार्थी सोबत पुढील मुद्याच्या आधारे सविस्तर चर्चा करावी.
- प्रेरक व्यक्तींकडून आलेले मुद्दे फळ्यावर लिहून घ्यावे.
- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थी चे तीन गट करून त्यांच्याकडून कार्यक्षेत्रामधील पुढील प्रशिक्षणाचे नियोजन करून घ्यावे.

कार्यशाळेचे सूक्ष्म नियोजन १:

- कार्यशाळेची पूर्वतयारी
- कार्यशाळा घेतांना काय अडचणी येतील ?
- अडचणी कश्या सोडवाल ?

१. कार्यशाळेची पूर्व तयारी

- जागा निश्चित करणे.
- सहभागींना पूर्व कल्पना देणे. जागा, वेळ, दिवस सांगणे
- गावातील प्रमुख व्यक्तीला पूर्वकल्पना देणे.
- सत्र वाटून देणे व सत्राची तयारी करणे.
- अपेक्षित सहभागींना. सत्रासाठी लागणारे साहित्याची जुळवाजुळव करणे.
- भूमिका नाट्यासाठीची नाट्यलेखन. कार्य शाळेची रूपरेषा ठरवणे.

२. कार्यशाळा घेतांना काय अडचणी येवू शकतात?

- साहित्य नसणे
- सहभागी वेळेवर न येणे.
- सत्र वेळेवर सुरु न होणे
- लोक सहभाग कमी असणे.

३. अडचणी कशा सोडवाल?

- जागा, वेळ, दिवस याची पूर्व कल्पना सहभागींना देणे.
- प्रसिद्धी करणे.
- प्रसिद्धीसाठी गावातील प्रतिष्ठीत व्यक्तीचा सहभाग
- बाजाराच्या दिवशी कार्यशाळेचे नियोजन

प्रमुख प्रशिक्षक ने सेक्टर वर घ्यायच्या प्रशिक्षणाचा कृती आराखडा नमुना-१

सत्राचे नाव	पद्धत	वेळ	सत्र घेणारे व्यक्ती १	सत्र घेणारे व्यक्ती २

सूक्ष्म नियोजन २- सहयोगी गटासाठी
सहयोगी गटाने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या घरी पोहोचविण्याचा कृती आराखडा नमुना

माहिती	किती घरी/ मोहल्ला	कशाप्रकारे
पूर्ण माहिती	एका गल्लीत	माहिती पुस्तकाच्या आधारे माहिती देवून
पोषक आहार	आजूबाजूच्या १० घरात एक महिन्यात	६ महिन्यातून एकदा आनंद मेळावा घेवून ६ महिन्यातून एकदा पोषक आहार स्पर्धा घेवून

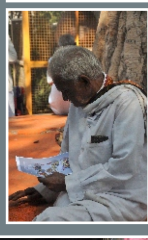
(हा फक्त नमुना आहे. यात बदल करता येवू शकतो)

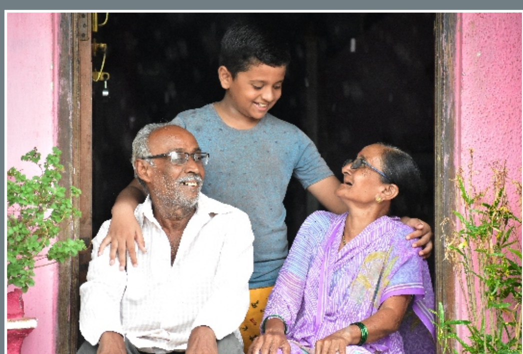
सूक्ष्मनियोजन ३- सहयोगी गटासाठी
प्रेरक व्यक्तीने खालील प्रश्न विचारून गावस्तरावरील सहभागींना नियोजन करण्यास प्रोत्साहित करावे
यात शिकलेल्या गोष्टी या कोणासाठी महत्वाच्या आहेत ?
अपेक्षित उत्तर – घरातील प्रत्येकासाठी विशेषत: ज्येष्ठांसाठी
सहयोगी गटाने ने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या घरी पोहोचविण्याचा तसेच उपक्रम घेण्याचा आराखडा कृती आराखडा नमुना ३

किशोरवयीन मुले / मुली यांना मार्गदर्शन करण्याचा कृती आराखळाचा नमुना:

माहिती	कश्याप्रकारे माहिती पोहोचविणार
पोषक आहार	पोषक आहार पदार्थ स्पर्धा घेवून पुस्तिकेद्धारे माहिती देणार
पोषक आहार	माहिती पुस्तिके–द्धारे माहिती देणार
अन्नघटक	भजनासाठी एकत्र आले असताना पोषक आहाराचे गट सांगणार
रोज नाश्ता चे महत्व तसेच	हे भजनाद्धारे सांगणार
ताजी फळे खावीत	
आहारात फळांचे महत्व	मोहल्ल्यातील मुलासाठी फळांचा मेळावा घेणार
सर्व चार्टस्	ग्रामपंचायतीची मदत घेवून चार्टस बनवणार
पालेभाज्या	परस बाग ही संकल्पना राबवणार. ही बनवतांना नात नातुना / शेजारील मुला– मुलींना याचे महत्व पटवून देणार!

(हा फक्त नमुना आहे. यात बदल करता येवू शकतो)





This manual was initially developed under the Sahjeevan project supported by the World Health Organization (WHO). The manuals are pre tested, validated and will be used in the ELITE project supported by ICMR.