५

प्रेरक व्यक्तीसाठी

मार्गदर्शीका

सहजीवन: आपल्या आरोग्यासाठी (भाग पहिला)

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 आयुर्विद्यान संस्था (एम. जी. आई. एम. एस.) सेवाग्राम आणि भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद यांच्या संयुक्त विद्यमानाने सहजीवन प्रशिक्षण साहित्य संग्रह सहजीवन प्रकल्प अंतर्गत प्रेरक व्यक्तींसाठी तयार करण्यात आलेले आहे.

हे साहित्य तयार करण्यासाठी सामुदायिक वैद्यकीय विभाग, महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्था अंतर्गत शिक्षक वर्ग आणि सामाजिक कार्यकर्ते, आधारवड संस्थेचे सदस्य तसेच प्रकल्पातील गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीचे अतुलनीय योगदान आहे. या सर्वांचे आम्ही मन:पूर्वक आभार मानतो.

योगदान

डॉ. मनश्री भुयार
डॉ ऋतूजा कोल्हे
डॉ राधिका शर्मा

मुद्रितशोधन

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

मार्गदर्शक

डॉ.अर्जुन जाक्स्निया
डॉ अनुज मुंद्रा
डॉ. अमेय
डॉ. अभिषेक राऊत
डॉ. चेतना मलिये
डॉ. सुबोध गुप्ता

मुखपृष्ठ, चित्रांकन व मांडणी

श्री दिनेश गुडधे

अनुक्रमणिका

नमुना सत्र नियोजन ५

बालसंगोपन सापशिडी खेळ ७

दिवस पहिला

थोडा परिचय :.थोडी गंमत ८

साखर मिठाशी दोन हात (उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह) १०

उपकरणांची ओळख १९

आरोग्य आणीबाणीसाठी तयारी २१

दिवस दुसरा

सुरक्षित घर २३

व्यसन २५

प्रश्नमंजुषा २९

स्व-परीक्षण ३२

सूक्ष्म नियोजन ३४

माझे गाव माझी जबाबदारी ३५

सत्र नियोजन

दिवस पहिला

विषय	पद्धत	कालावधी	वेळ
थोडा परिचय : थोडी गंमत	खेळ	२० मिनिटे	सकाळी १0.00– १0:२0
कार्यशाळेची रूपरेषा आणि विषय	चर्चा	१५ मिनिटे	सकाळी १0:२0– १0.३५
साखर मिठाशी दोन हात	चित्राद्वारे कथा कथन	६0 मिनिटे	सकाळी १0.३0 – ११:३0
खेळ		१0 मिनिटे	सकाळी ११:३0– ११.४0
उपकरणांची ओळख	प्रात्यक्षिक	६0 मिनिटे	सकाळी ११:४0 – १२:४0
आरोग्य आणीबाणीसाठी तयारी	खेळ	३0 मिनिटे	दुपारी १२.४0 – १.१0
विश्रांती जेवण		६0 मिनिटे	दुपारी १:१0–२:00
खेळ		१0 मिनिटे	दुपारी २:00 –२:१0
प्रतिक्रिया		१५ मिनिटे	दुपारी २:४0–३:00
प्रात्यक्षिक		४५ मिनिटे	दुपारी ३:00 – ३:४५

दिवस दुसरा

विषय	पद्धत	कालावधी	वेळ
उजळणी		१0 मिनिटे	सकाळी १0.१५ – १0.३0
ज्येष्ठांचे छोटेसे पण सुरक्षित जग	चित्रकला	४५ मिनिटे	सकाळी १0.३0 – ११.१0
खेळ		१0 मिनिटे	सकाळी ११.१0– ११.२0
व्यसनाचा विळखा	कृती आणि गटचर्चा	६0 मिनिटे	दुपारी ११.२0 – १२.३0
जेवण		६0 मिनिटे	दुपारी १२.३0 – १:३0
खेळ		१0 मिनिटे	दुपारी १:३0– १:४0
प्रश्नमंजुषा	खेळ	३0 मिनिटे	दुपारी १:४0– २:१५
स्व–परीक्षण	खेळ आणि चर्चा	३0 मिनिटे	दुपारी २:१५ – २:४५
प्रात्यक्षिक		३0 मिनिटे	दुपारी २:४५ – ३:३0
सूक्ष्म नियोजन			
• माझे गाव माझी जबाबदारी			
• किशोर/किशोरीसाठी	गटचर्चा	४५ मिनिटे	दुपारी ३:३0 – ४:00

प्रशिक्षण संसाधने

प्रशिक्षणस्थळी साहित्य

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

प्रशिक्षण साहित्य

- पुस्तकांची किट, नोटपॅड, पेन, फोल्डर, बॅग, खेळाचे साहित्य
- 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

- मधुमेह, बी. पी.च्या सत्रासाठी ३ गोष्टींचे चित्र
- बी. पी. मशीन, वजन मोजण्याची मशीन ,बी. एम. आई. चार्ट, थर्मामीटर, ओ. आर. एस. पाकिटे. जखमेला लावायची जंतुनाशक औषधी –डेटोल बाटली, जखमेला बांधायची पट्टी, सॅनिटायझर औषधी कापूस, तापाची गोळी – पॅरासिटॅमॉल ,
- आरोग्य आणीबाणीच्या सत्रात लिहिलेले सर्व साहित्य
- मार्कर, स्केचपेन, चार्ट पेपर
- शरीर काढलेले एक मोठा कागद किंवा पोस्टर किंवा जमिनीवर पण चित्र काढू शकू त्यासाठी खडू

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 कला गुण यांना 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 आकर्षित पद्धतीने घेण्यासाठी आणखी पर्यायी सत्र देखील दिलेले आहेत. वेळ असल्यास पर्यायी सत्रांचा अवलंब करता येवू शकेल.

खेळ

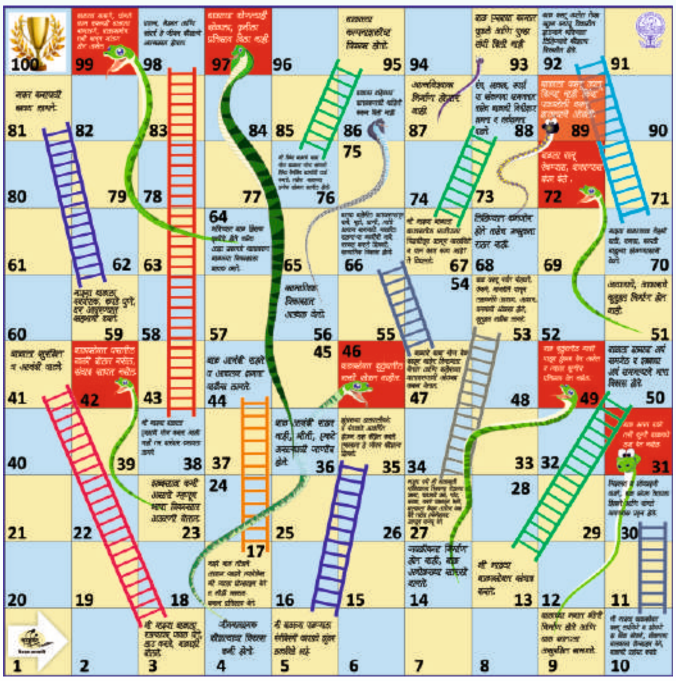
बालसंगोपन सापशिडी

सत्राचा उद्देश – ही बालसंगोपनाची सापशिडी असून याचा उद्देश खेळीमेळीच्या वातावरणातून बालसंगोपन या विषयाची उजळणी घेणे हा आहे.
शिबिरामध्ये काही मंडळी आलेली असतात आणि काही मंडळी यायची असतात तेव्हा उपस्थित सहभांगीसोबत हा खेळ सुरु करून द्यावा. बाकी सहभागी येतील तेव्हा त्यांना ते बघण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.
कालावधी – ३० मिनिटे
साहित्य – सापशिडी आणि त्याचे फासे

सत्र पद्धत

प्रेरक व्यक्तीने हा खेळ समजावून सांगावा. ४ सहभागींनी खेळ खेळण्यास यावे. आधी गोटी खेळावी व नंबर आला त्या क्रमांकावर जावून उभे राहावे. शिडी च्या पायथ्याशी असेल तर त्या चौकोनामध्ये जे लिहिलेले आहे ते वाचावे. शिडी चढून वर गेल्यावर त्या चौकोनामधील वाचावे.म्हणजे बाळास काय केल्यास ते सकारात्मक घडते ते शिडीच्या पायथ्याशी आणि त्याचा सकारात्मक परिणाम शिडी चढून वर गेल्यास लिहिलेला आहे.

सापाच्या मुखाशी गेल्यास त्या चौकोनातील मजकूर वाचावा आणि शेपटीपर्यंत जावून त्या चौकोनातील मजकूर वाचवा.म्हणजे सापाच्या मुखाशी बाळास काय केल्यास ते नकारात्मक घडते आणि शेपटीवर परिणाम लिहिलेला आहे.



चर्चा

- हा खेळ कसा वाटला हे सर्व सहभागींना विचारावे.
- हा खेळ सर्वजन आप आपल्या कार्यक्षेत्रात घेवू शकतील का ते विचारावे ?
- सहजीवन मेळावा घेतल्यास सहयोगी गटातील लोक हे खेळू शकतील का ?ते विचारावे.

सत्र पहिले

थोडा परिचय :.थोडी गंमत

खालील दिलेले गट १ पदार्थ चिठ्ठ्यांवर आणि गट २ मधील पदार्थ चिठ्ठ्यांवर लिहावे आणि सहभागींमध्ये वाटावे. गट १ मध्ये पदार्थांपासून जे खाद्यपदार्थ बनतील ते गट २ मध्ये लिहिलेले आहेत. गट १ मधील चिठ्ठी ज्यांच्याकडे असेल तो आपला जोडीदार शोधेल. खाली दिलेल्या पदार्थांपासून कोणता पदार्थ बनवता येईल त्याबद्दल सहभागी विचार करेल तसेच उपस्थीत जोडीदारांपैकी तो पदार्थ ज्यांच्याकडे असेल ते जवळ बसतील अश्याप्रकारे सर्व जणं एकत्र होतील आणि ते शोधताना सर्वांना गंमत वाटेल

गट १	गट २
१. डाळ, कुकर, तूप, पोळपाट लाटणे	पुरण पोळी
२. बेसन, कांदा, ओवा, तेल, कढई	कांदे भजी
३. तुरीची डाळ, हरभऱ्याची डाळ, मसुरीची डाळ, लसुन, ताक	कढी–गोळे
४. अळू/ धोप्याची पाने, बेसन	अळूवडी
५. बेसन, टमाटर, कांदा, मिरची, थोडी मेथी किवा पालक	मेथीचे/ पालकाचे बेसन
६. पोहे, शेंगदाणे, कांदे, कोथिंबीर, थोडेसे बटाट्याचे काप	कांदे पोहे
७. तांदूळ, थोडेसे उडीद, मिक्सर	इडली
८. मिरची, तेल, मिक्सर, शेंगदाण्याचा कूट, लसुन	मिरचीचा ठेचा
९. वांगी, तेल, हिरव्या कांद्याची पात, मटर, टमाटर	वांग्याचे भरीत
१०. चना दाळ, उडदाचा मोगर, तांदळाचे पीठ	चकली

वरील कृती आणि पद्धतीचे महत्व

सत्र घेताना खेळ आणि गंमतीचे वातावरण निर्माण करणे. खेळीमेळीच्या वातावरणामुळे तसेच एकमेकांशी बोलण्याची संधी दिल्यामुळे संवाद निर्माण होतो आणि हे एक गट मजबूत (team building) करायला फायदेशीर ठरतात. या सत्रामध्ये खाण्याचे पदार्थ दिलेले आहेत. ते पदार्थ कशापासून बनतात हे सांगताना त्याचे पोषण मूल्य कसे वाढता येवू शकते हेही सांगितले आहे. हे आपोआप सहभागींच्या लक्षात येईल.

गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीसाठी मागील कार्यशाळेचा पाठपुरावा

सत्राचा उद्देश – कार्यशाळेदरम्यान दिलेली माहिती किती प्रमाणात गावस्तरावर पोहचली हे जाणून घेणे.

कालावधी – ३० मिनिट

सत्र साहित्य – पांढरे कागद, रंगीत पेन

सत्र पद्धत

कार्यशाळेचा आढावा कोणाकडून आणि कसा घ्यावा.

कोणाकडून ?

- गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्ती
- कार्यशाळेत सहभागी झालेले व्यक्ती
- कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या कुटुंबांतील सदस्य

कसा ?

- गावपातळीवर कश्याप्रकारे वातावरण तयार झाले?
- कार्यशाळा गावपातळीवरील वयस्करांना कशी वाटली?
- कार्यशाळेमुळे गाव पातळीवर काय बदल दिसतो?
- ज्येष्ठ नागरिकांना या कार्यशाळेचा काय फायदा झाला?
- कौटुंबिक पातळीवर काही फायदा झाला काय?

सत्र दुसरे

साखर मिठाशी दोन हात

(उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह)

सत्राचा उद्देश – उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह यांविषयी जागरूकता निर्माण करणे. यांमध्ये नियमित तपासणी चे महत्व सांगणे

कालावधी – ६० मिनिटे

साहित्य – सत्रांमध्ये असलेल्या गोष्टींच्या चित्रांचे संच, फळा आणि खडू

संकल्पना – प्रत्येकाच्या शरीरात स्वादुपिंड ही ग्रंथी असते. ही ग्रंथी इन्सुलिन नावाचे हार्मोन तयार करते. हे हार्मोन आपल्या रक्तातील साखर पचवण्यास मदत करते. त्यामुळे ती नियंत्रित होते. जर हे हार्मोन या ग्रंथी मध्ये हार्मोन बनलेच नाही किवा आवश्यकतेपेक्षा कमी प्रमाणात बनले तर रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होत नाही. किंबहुना ते वाढते. या परिस्थितीला (मधुमेह) म्हटले जाते. शरीरातील साखरेचे प्रमाण वाढले की शरीरातील सर्व अवयवांना तसेच चयापचय क्रियांना घातक ठरते.

उच्चरक्तदाब म्हणजे धमन्यामधील रक्ताचा दाब जास्त होणे. यामुळे शरीरातील सर्व धमन्या तसेच हृदयावर परिणाम होतो. भारतामध्ये हृदय रोग हे मृत्युच्या प्रमुख कारणांपैकी एक आहे. वाढलेला रक्तदाब हा हृदय रोगासाठी सर्वात महत्वाच्या जोखीम घटकांपैकी एक आहे.

हे रोग झाल्यावर काळजी घेणे जसे महत्वाचे आहे तसेच ते होवू नये म्हणून प्रतिबंध करणेही तितकेच महत्वाचे होय.

सत्र पद्धत

उपस्थितांमध्ये तीन गट पाडावे. प्रत्येक गटाला एक कथा आणि त्यांसोबतची चित्रे द्यावीत. ती कथा वाचून त्या चित्रांचा क्रम लावण्यास सांगावे. या कथा काल्पनिक आहे नावातील साम्य हा केवळ योगायोग समजावा.

गटाने गोष्टीचे चित्रात्मक रित्या सादरीकरण करावे.

सादरीकरण प्रेरक व्यक्तीने लक्ष्य पूर्वक ऐकावे. सादरीकरण पूर्ण झाल्यानंतर क्रम चुकीचा असेल किवा सादरीकरण करतांना काही बाबी सुटल्या असतील ते विचारावे. नंतर चर्चेचे प्रश्न विचारावे.

१. गोष्टपहिली

श्री काळे हे गृहस्थ महाकाळ येथिल रहिवासी आहे. त्यांची पत्नी, एक मुलगा, सुन, दोन नातवंडे असा गुण्या गोविंदाचा संसार आहे. (१. महाकाळ हे एक गाव आणि ५५ वर्षाचे एक गृहस्थ आणि त्यांचे कुटुंब) नियमित तपासणी दरम्यान त्यांना उच्चरक्तदाब असल्याचे निदान झाले. सुरुवातीला ते आणि त्यांचे कुटुंबातील इतर सर्वजण थोडे घाबरले. (२. डॉक्टर बीपी तपासतांना आणि थोडेसे घाबरलेले काळे काका पण आरोग्य तज्ञांनी त्यांना उच्चरक्तदाबाबद्दल योग्य माहिती दिली, औषध दिले. औषध नियमित सुरु ठेवण्याचा सल्ला दिला. श्री काळे यांनी औषध सुरु केले. (३. औषध घेतांना श्री काळे). त्याबद्दल त्यांचा नातू त्यांना दररोज आठवण करून देत असे. (४. किशोरवयीन मुल एका फळ्यावर १0 वाजता गोळी हे लिहून ठेवत आहे). त्यांनी रोज सकाळी चालणे सुरु केले. (५. पहाटे चालताना श्री काळे) आहारात मीठ कमी केले. सर्वात महत्वाचे म्हणजे ताण घेणे कमी केले. (६. जावू दे चिंता नको करू असे आपल्या बायकोला म्हणताना श्री काळे). कोणत्याही गोष्टीचा खूप विचार करणे सोडले. आता त्यांचा उच्च रक्तदाब हळू हळू नियंत्रित झाला होता. (७. डॉक्टर बीपी तपासतांना आणि आनंदी काळे काका). डॉक्टरांनी प्रमाण कमी करून औषधे चालू ठेवण्यास सांगितलेली. परंतु त्यांना चांगले वाटत असल्यामुळे त्यांनी औषधे घेणे बंद केले. जे डॉक्टरांनी सांगितल्याचा विरुद्ध होते. (८. काळे काका औषधे बंद केलेली – लाल)

प्रेरक व्यक्ती साठी

सादरीकरण करीत असताना प्रत्येक गटाच्या क्रमाकडे लक्ष द्यावे.
क्रम चुकला असेल तर तो समजावून बरोबर करावा.

प्रेरक व्यक्तीने खालील प्रश्न सादरीकरण झाल्यानंतर सर्वांना विचारावी.

१. श्री काळे यांनी आपल्या जीवनशैलीत कोणता योग्य बदल केला ?
२. आहारात आणखी कोणता बदल करता येवू शकतो ?
३. घरातील इतर सदस्य श्री काळेना कसे मदत करत आहे ?
४. घरातील इतर सदस्यांनी काही काळजी घेणे गरजेचे आहे का ?

टीप– खालील स्पष्टीकरण हे चर्चेतून येणार असा प्रयत्न करावा.

प्रश्न १ चे स्पष्टीकरण –

श्री काळे यांनी आपल्या जीवन शैलीत कोणता योग्य बदल केला ?

- संतुलित आहार आणि मीठ कमी
- ताण कमी (ताण कमी करण्यासाठी कुटुंबाची मदत किंवा इतर आपले शुभचिंतक यांची मदत घेण्यास हरकत नाही.)
- शारीरिक हालचाल (रोज सकाळी चालणे सुरु केले. व्यायामाचा अतिरेक करू नये.)

प्रश्न २ चे स्पष्टीकरण

आहारात आणखी कोणता बदल करता येवू शकतो ?

- तंतुमय पदार्थांचा समावेश
- तेलकट पदार्थ आणि बाहेरील पदार्थ, जसे चिप्स इत्यादी खाणे बंद करता येईल.
- वजन जास्त होवू नये म्हणून काळजी.
- अंड्यातील पिवळा बलक न खाता पांढराभाग खाणे.
- फळ आणि पालेभाज्यांचे दररोज सेवन
- चरबीयुक्त पदार्थ जसे चीज, आईसक्रिम, मांस पदार्थ जसे गायीचे, बकरीचे, डुक्कराचे मांस खाणे टाळावे.

प्रश्न ३ चे स्पष्टीकरण

घरातील इतर सदस्य श्री काळेंना कसे मदत करत आहे ?

- औषधे वेळेवर घ्यावीत यासाठी आठवण देवून आणि त्यासाठी वेगवेगळ्या युक्त्या करून

प्रश्न ४ चे स्पष्टीकरण

घरातील इतर सदस्यांनी काही काळजी घेणे गरजेचे आहे का ?

- हो. इतरांनी प्रतिबंधात्मक उपाययोजना म्हणजेच आरोग्यदायी जीवन शैली वापरणे गरजेचे आहे.
- आरोग्य दायी जीवन शैली– संतुलित आहार, योग्य व्यायाम, आवश्यक झोप ,तणाव कमी करणे, उच्चरक्तदाबाची तपासणी करणे गरजेचे आहे.

२. गोष्टदुसरी

श्रीमती सुरेखा वडतकर वय ५५ वर्षे महाकाळ येथे राहतात.(१. एक ५५ वर्षाची आजी) त्यांना चक्कर आली म्हणून त्या दवाख्यान्यात गेल्या. डॉक्टरांनी त्यांना काही प्रश्न विचारलेत. त्यावरून त्यांना वारंवार लघवी लागणे आणि तहान लागणे असे पण सुरु झाले होते पण त्यांनी त्याकडे दुर्लक्ष केले. इतकेच नाही तर त्यांची भूक वाढली होती आणि वजन कमी झाले होते. डॉक्टरांनी रक्त तपासणी केली आणि तेव्हा त्यांना मधुमेह हे निदान झाले.(२. आजी मुत्र विसर्जनास जात असताना,(वारंवार मूत्र विसर्जनास जाणे), खात असतांना (वारंवार भूक लागणे), वजन कमी झाले, पाणी पिताना (तहान लागणे))त्यांना इन्सुलिन सुरु करण्यात आले.

श्रीमती वडतकर यांनी आपल्याकडे पूर्णपणे लक्ष देण्याचा निर्धार केला. त्यानंतर श्रीमती वडतकर यांनी नियमित व्यायाम करणे सुरु केले. ध्यान पण सुरु केले. त्यांना एकटीला कंटाळा यायचा तसेच घरातील इतर सदस्यांना पण आवश्यक म्हणून त्यांनी किशोरवयीन नातू आणि नातीला पण घेवून व्यायाम करणे सुरु केले. (३. वडतकर काकू नाती सोबत व्यायाम करताना) जेवण थोडे थोडे पण जास्त वेळ सुरु केले. विशेष करून त्यांनी पायाची आणि डोळ्यांची निगा राखणे सुरु केले. रक्तदाब नियमित मोजायला सुरुवात केली होती . (५.आजी रक्तदाब मोजताना) औषधे घेण्याची वेळ चुकवू नये म्हणून त्यांनी भिंतीवर कागद लावून औषधाची वेळ लिहून ठेवत असे.(६. आजी ने भिंतीवर औषधाची वेळ संध्याकाळी जेवणानंतर असे लिहून ठेवलेले आहे) डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार जेवणाचे वेळापत्रक बनवले होते आणि ते सुद्धा त्यांना दिसेल अश्या ठिकाणी लावून ठेवले होते (७. आजीचे मधुमेहाचे वेळापत्रक).

हे सर्व करून त्यांना जेव्हा बरे वाटू लागले तेव्हा त्यांनी स्वत:हून इन्सुलीन बंद केले जे डॉक्टरांनी सांगितल्याचा विरुद्ध होते.

प्रेरक व्यक्ती साठी

सादरीकरण करीत असताना प्रत्येक गटाच्या क्रमाकडे लक्ष द्यावे.
क्रम चुकला असेल तर तो समजावून बरोबर करावा.
प्रेरक व्यक्तीने खालील प्रश्न सादरीकरण झाल्यानंतर सर्वांना विचारावे.

१. या गोष्टीमध्ये सांगितल्या प्रमाणे मधुमेहाची कोणती लक्षणे होती?
२. मधुमेह आजारामध्ये वडतकर यांनी जीवनशैलीतील कोणता योग्य बदल केला ?
३. श्रीमती वडतकर यांनी स्वत:ला प्रोत्साहित करण्यासाठी काय काय केले ? यावर तुमचे मत काय? उपस्थित सहभागींना विचारावे कि याबद्दल प्रोत्साहित राहण्यासाठी तुम्ही काय काय करता?
४. श्रीमती वडतकर यांनी कुठली गोष्ट त्यांच्या आरोग्याला अपायकारक होईल अशी केली?

प्रश्न क्रमांक १ चे स्पष्टीकरण
या मध्ये सांगितल्याप्रमाणे मधुमेहाची कोणती लक्षणे होती?

- वारंवार मूत्र विसर्जनास जाणे
- वारंवार भूक लागणे
- वजन कमी होणे
- तहान लागणे

(खाली इतर लक्षणे– मुत्रमार्गाची जळजळ, पुरुषांमध्ये नपुंसकता येणे,
खूप थकवा वाटणे, कमी दिसणे)

प्रश्न क्रमांक २ चे स्पष्टीकरण
मधुमेह मध्ये वडतकर यांनी जीवनशैलीतील योग्य बदल कोणता?

- श्रीमती वडतकर यांनी नियमित व्यायाम करणे सुरु केले.
- ध्यान पण सुरु केले
- जेवणाचे वेळापत्रक बनवले
- त्यांनी भिंतीवर कागद लावून औषधाची वेळ लिहून ठेवली

प्रश्न क्रमांक ३ चे स्पष्टीकरण
श्रीमती वडतकर यांनी स्वत:ला प्रोत्साहित करण्यासाठी काय काय केले ?

- त्यांना एकटीला कंटाळा यायचा तसेच घरातील इतर सदस्यांना पण आवश्यक म्हणून त्यांनी किशोर वयीन नातू आणि नातीला पण घेवून व्यायाम करणे सुरु केले.
- त्यांनी भिंतीवर कागद लावून औषधांची वेळ लिहून ठेवली.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार जेवणाचे वेळापत्रक बनवले आणि तेसुद्धा त्यांना दिसेल अश्या ठिकाणी लावून ठेवले.

प्रश्न क्रमांक ४ चे स्पष्टीकरण
श्रीमती वडतकर यांनी कुठली गोष्ट त्यांच्या आरोग्याला अपायकारक अशी केली?

- त्यांना जेव्हा बरे वाटू लागले तेव्हा त्यांनी स्वत:हून इन्सुलिन बंद केले

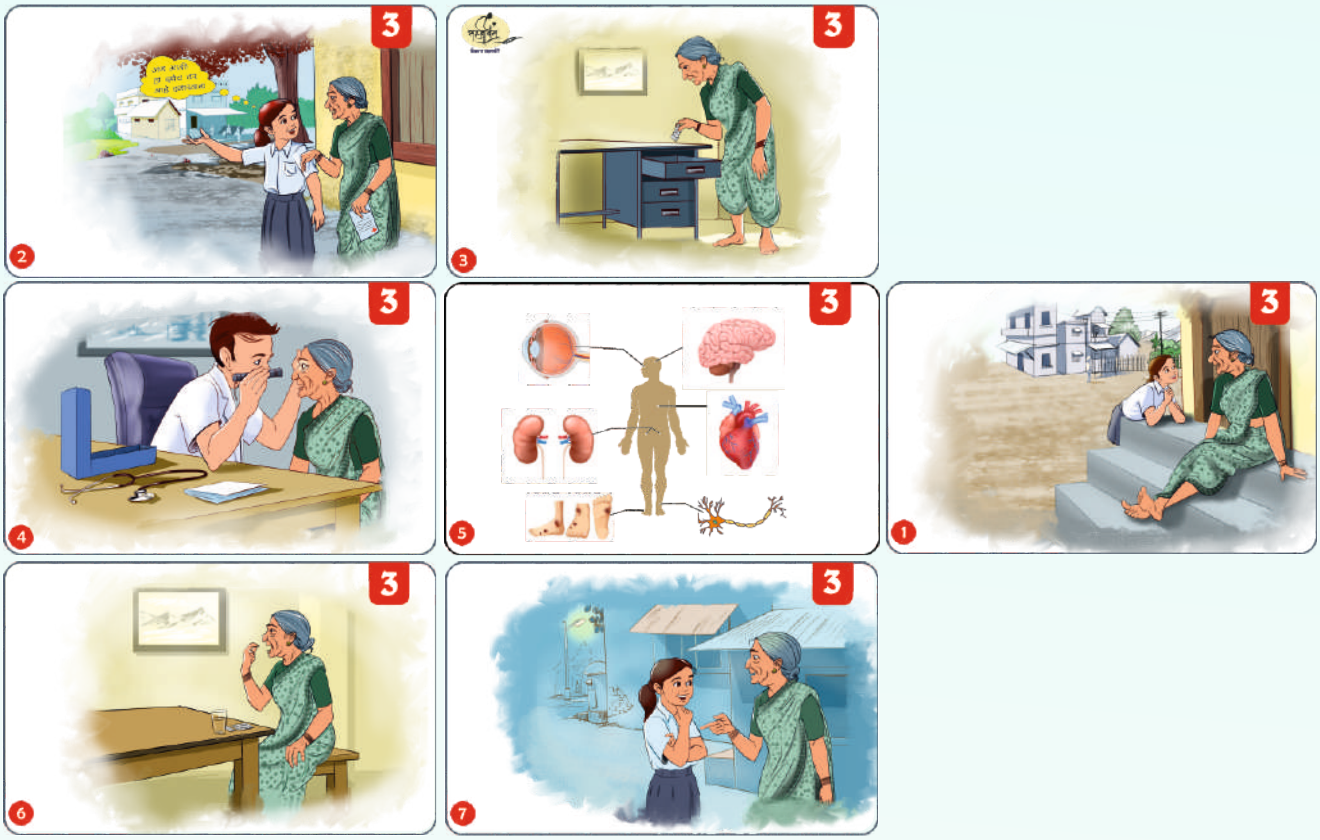
मधुमेहामध्ये लक्षात ठेवण्यासारखा आहाराच्या गोष्टी

टाळा	कमी खा	भरपूर प्रमाणात खा
साखर, गुळ, मिठाई, तळलेले पदार्थ , गोड बिस्कीट, डब्बाबंद फळे, व खाण्याचे पदार्थ आईसक्रीम, चोकलेट, कोल्ड्रिंक फळांचा रस, उसाचा रस अंडा (पिवळा भाग), मटन, डालडा	ब्रेड, मैदा, सेंवई, नुडल्स, पास्ता, भात मच्छी, चीकन अंडा (पांढरा भाग) सुकामेवा तूप तेल लोणी चीज फणस, नारळ, शेंगदाणे, कंद, आलू, सुरण, अरबी, रताळे अन्नधान्य– गहू चना ज्वारी	बाजरी, अंकुरित सलाद– काकडी, टमाटर, मुळा, सलाड, पत्ताकोबी हिरव्या भाज्या– फुलकोबी, मुळ्याची पाने, पालक, मेथी , दुध, ताक, दोडका, तोंडली, गवार

३. गोष्टतीसरी

सखुबाई वय वर्ष ७० नेरी या गावातील राहणाऱ्या! (१.सखुबाई आणि मागे गाव) त्यांना १० वर्षापूर्वी मधुमेहाचे निदान झाले होते. त्याप्रमाणे त्यांनी जीवनशैलीतही बदल केला होता. शेजारची १५ वर्षाची सुरेखा त्यांना नियमित तपासणीचा हट्ट करीत असे.(२. १५ वर्षाची किशोर वयीन मुलगी सुरेखा त्यांना दवाखाना दाखवताना) सखुबाईने आता त्रास होत नाही म्हणून औषधे काही वर्षापूर्वी बंद केल्या.(३. सखुबाई औषधी टेबल च्या ड्रॉवर मध्ये ठेवत आहे) त्यांना अधे मधे चक्कर येत होती. पण त्याकडेही त्यांनी दुर्लक्ष केले. काही दिवसांपासून सखुबाईंना दिसणे कमी झाले. सखुबाई पुन्हा डॉक्टरांकडे तपासणीसाठी गेल्या तेव्हा त्यांना मधुमेहाचे दुष्परिणाम डोळ्यावर झाल्याचे सांगितले. डॉक्टरांनी त्यांना दुष्परिणामांबद्दल सांगितले. (५. मधुमेहाचे दुष्परिणाम– डोळे, मेंदू, मज्जा तंतू विशेषत: पाय किडनी , हृदय) डॉक्टरांनी त्यांना औषधे बरोबर घेण्यास तसेच योग्य तो व्यायाम, आहार घेण्याचा सल्ला दिला. सखुबाई यावेळी तो तंतोतंत पाळला.(६. सखुबाई औषधे घेताना आणि खुश असताना). त्यांचे साखरेचे प्रमाण आटोक्यात आले.

गटाने गोष्टीप्रमाणे चित्रांचा क्रम लावावा. चित्रांचे सादरीकरण करावे.



प्रेरक व्यक्ती साठी

सादरीकरण करीत असताना प्रत्येक गटाच्या क्रमाकडे लक्ष्य द्यावे.
क्रम चुकला असेल तर तो समजावून बरोबर करावा.

प्रेरक व्यक्तीने सादरीकरण झाल्यावर पुढील प्रश्न (सादरीकरण करणाऱ्या गटाला आणि सर्वांना) विचारावे.

१. साधारणत: औषधे घेणे कुणी का बंद करतो. त्यामागील कारणे कोणकोणती असू शकतात. सखुबाई चे काय कारण असेल असे तुम्हाला वाटते? त्यावर उपाय सुचवा.
२. चित्रात दिलेल्या प्रमाणे मधुमेहाचे दुष्परिणाम कुठे कुठे होवू शकतात?
३. योग्य आहार आणि जीवनशैलीमध्ये सखुबाईना काय काय लागू पडते?
४. सुरेखा सखुबाईना नियमित तपासणीचा हट्ट करत असे यावरून तुम्हाला काय वाटते? नियमित तपासणी कशासाठी आहे व केव्हा केव्हा करावी?

प्रश्न क्रमांक १

साधारणत: औषधे घेणे कुणी का बंद करतो? त्यामागील कारणे कोणकोणती असू शकतात? सखुबाईचे काय कारण असेल असे तुम्हाला वाटते? त्यावर उपाय सुचवा.

यावर सहभागींचे मत ऐकून घ्यावेत. अनेक प्रकारचे मते येतील. त्यातून सखुबाईचे काय कारण राहू शकेल ते विचारावे.

प्रश्न क्रमांक २ चे स्पष्टीकरण

चित्रात दिलेल्या प्रमाणे मधुमेहाचे दुष्परिणाम कुठे कुठे होवू शकतात.

१. डोळे – दिसणे कमी होणे
२. हृदय – हृदयाचे विकार, पक्षाघात
३. किडनी – मधुमेह असण्याऱ्या रुग्णांना सहसा उच्च रक्तदाब असतो. त्यामुळे किडनी वर परिणाम होतो
४. मुख /मुखातील पोकळी– दात किडणे, दात दुखणे, हिरडया सुजणे
५. मज्जातंतू – वाढत्या साखरेच्या प्रमाणामुळे मज्जातंतू वर परिणाम होतो. संवेदना कमी होतात त्यामुळे हात, पायाला मुंग्या येणे हे प्रमाण वाढते. पायाला जखम आणि जंतुसंसर्ग होऊ शकतो.

इतरही दुष्परिणाम होवू शकतात. त्यामुळे नियमित औषध घेणे आणि स्वास्थ्य जीवनशैली अवलंबिणे महत्वाचे आहे, जेणेकरून साखरेचे प्रमाण आटोक्यात राहील.

प्रश्न क्रमांक ३ चे स्पष्टीकरण

योग्य आहार आणि जीवनशैलीमध्ये सखुबाई ना काय काय लागू पडते ?

- आपले वजन आवश्यक वजनापेक्षा १०% कमी ठेवा
- नियमित व्यायाम करा.
- मद्यपान आणि तंबाखूचे सेवन बंद करा.
- जास्त वेळ उपाशी राहू नये,एकाच वेळी जास्त खावू नये, दर ३–५ तासांनी थोड थोड खावे.

संदर्भ – आरोग्य पत्रक, राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम, राष्ट्रीय NPHCE, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

प्रश्न क्रमांक ४ चे स्पष्टीकरण

सुरेखा सखुबाईना नियमित तपासणीचा हट्ट करत असे यावरून तुम्हाला काय वाटते? नियमित तपासणी कशासाठी आहे केव्हा केव्हा करावी ?

वर्षातून किमान एकदा तरी करा (नॉर्मल व्यक्तीसाठी)

१. हृदयाची तपासणी
२. मूत्रपिंडाची तपासणी
३. मूत्र तपासणी
४. लिव्हर तपासणी

तीन महिन्यातून एकदा – उच्च रक्तदाब, रक्तातील साखर
एच बी ए वन सी ग्लायकेटेड– ४ महिन्यातून एकदा

इतर तपासण्या डॉक्टरच्या सल्ल्यानुसार कराव्यात. तसेच रुग्णांनी त्यांच्या डॉक्टरांच्या

सल्ल्यानुसार तपासण्याची दिवस आणि तारीख ठरवावी.

चर्चा

१. उपस्थित सहभार्गी पैकी कोणाकोणाला उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह आहे? ज्यांना आहे त्यांना विचारावे, त्यांनी जीवनशैलीमध्ये काय काय बदल केले, चर्चा केल्याप्रमाणे कोणता बदल करू इच्छितात?

२. आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारण्यासाठी मिळून काही कृती केल्या जावू शकेल का?
(उदाहरणार्थ– गावात एक आठवड्यातून एकदा मिळून योगासन, ध्यान करणारा गट बनवू शकतो का?
आठवड्यातून एकदा सर्व मोहल्ल्यातील जेष्ठ नागरिकांनी मिळून फळांचा नाश्ता करावा)

३. उच्च रक्त दाबाचे रुग्ण किंवा मधुमेहाचे एका मोहल्ल्यातील सर्व रुग्ण असा एक गट बनवून आपले विचार व्यक्त करणे.

मुख्य संदेश

१. उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह या आजारामध्ये आजीवन औषधे घेणे गरजेचे आहे.

२. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच औषधे कमी जास्त करावीत.

३. मधुमेहींमध्ये रक्तातील साखर वाढल्यास डोळे, मज्जातंतू (विशेषत: पाय) मेंदू, किडनी यावर परिणाम होवू शकतो त्यामुळे नियमित तपासणी, पायाची काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

४. आरोग्यदायी जीवनशैलीचा अवलंब करून या आजारावर नियंत्रण तसेच प्रतिबंध करता येवू शकतो.

५. आरोग्यदायी जीवन शैली
- योग्य आहार
- योग्य व्यायाम
- योग्य निद्रा
- मानसिक स्वास्थ्य– ताणतणाव रहित जीवन
- नियमित आरोग्य तपासणी
- स्वच्छता

सत्र तिसरे

उपकरणांची ओळख

सत्राचा उद्देश – नियमित आरोग्य तपासणी कोणकोणती असते हे सांगणे. गावपातळीवर नियमित आरोग्य तपासणी साठी प्रयत्न करणे.

कालावधी – ६० मिनिटे

साहित्य – बीपी ॲपरेटस, हिमोग्लोबिनोमीटर, ग्लुकोमीटर, बी एम आय चार्ट

सत्र पद्धत

एका टेबलवर बीपी ॲपरेटस, हिमोग्लोबिनोमीटर, ग्लुकोमीटर, बी एम आय चार्ट ठेवावे.ते उपकरण कशासाठी उपयोगात येते ते सांगावे.

उपकरण कशासाठी उपयोगात येते आणि वापर कसा करावा सामान्य पातळी

१. डिजटल बीपी ॲपरेटस

बीपी मोजण्यासाठी

वापर – मशीनच्या पट्ट्यातील पूर्ण हवा काढून घेतलेली असावी. हात ढिला आणि तळ हात हे वरचा दिशेने सरळ असावे. हवा भरण्याची नळी आणि पट्ट्यांची नळी हाताच्या समोरच्या दिशेने असावी. हृदय आणि हात एकाच पातळीत असावे. १२० /८० mmhg

(स्वत: रक्त दाब मोजल्यानंतर तो लागोपाठ दोन वेळा १४० /९० mmhg किंवा जास्त आल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा)

२. ग्लुकॉमीटर

रक्तातील साखर मोजण्यासाठी

उपाशी पोटी शरीरातील साखरेचे परिणाम ९०-१२० mg/dl

जेवण झाल्याच्या २ तासानंतर ११०-१४० mg/dl

३. हिमोग्लोबिनोमीटर

रक्तातील हिमोग्लोबिन मोजण्यासाठी

स्त्री – १२-१४ ग्राम/%

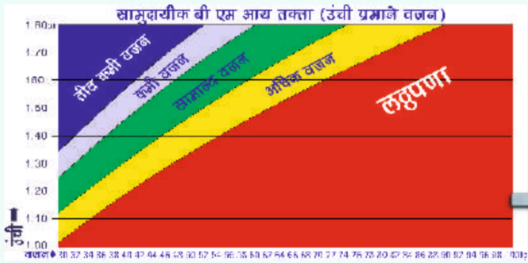
पुरुष – १४-१६ ग्राम/%

४. **वजन मोजण्याचे उपकरण** वजन मोजण्यासाठी

५. **उंची मोजण्यासाठी**

६. **बी एम आय चार्ट** Body Mass Index– उंची आणि वजन या वरून आपले लठ्ठपणाचा एक मोजमाप म्हणजेच **बी एम आय.**

पातळी–१८.५ च्या खाली असणे – आवश्यकतेपेक्षा वजन कमी असणे
पातळी– १८.५– २२.९ – वजन योग्य आहे
पातळी– २३–२४.९ – वजन जास्त आहे.
पातळी– २५– लठ्ठ आहेत .
(Asia Pacific classification)



७. **प्रथमोपचार पेटी**

सॅनिटायझर– हात स्वच्छ करण्यासाठी, औषधी **कापूस**, **पट्टी**, जखमेला लावायची **जंतुनाशक औषधी**– डेटोल/ सॅव्हलॉन, तापाची गोळी – **पॅरासिटॅमॉल**, ओ आर एस पॉकेट, घरात कुणाला जुलाब लागल्यास (दिवसातून ३–४ वेळा पाण्यासारखी शौच) दवाखान्यात जाईपर्यंत हे पाणी घेत राहावे. **ओ आर एस** कसे बनवावे –हाथ स्वच्छ धुवावे. मिश्रण बनवण्याचे पातेले पण स्वच्छ धुवावे. एक लिटर पाण्यामध्ये १ पॅकेट **ओ आर एस** टाकावे. २४ तासात हे मिश्रण संपवावे. **ओ आर एस** नसल्यास एका लिटर उकळलेले पाण्यामध्ये ६ चमचे साखरे आणि अर्धा चमचा मीठ टाकून मिश्रण बनवता येईल. **थर्मामीटर**– शरीराचे तापमान /ताप मोजण्यासाठी, चटका लागल्यास किंवा खरचटल्यास – **बोरोलीन**

(वरील उपकरणांचा वापर करून उपस्थितांना बी पी., उंची, वजन मोजायचे शिकवावे)

पुढील मुद्द्यांवर गावपातळीवर चर्चा करणे

१. सर्वांना ह्या तपासण्या करण्यासाठी गाव पातळीवर काय केल्या जावू शकते ?
नमुना उपाय– सर्वांनी मिळून नियमित तपासणी साठी जवळच्या आरोग्य केंद्रात जावे.
आरोग्य केंद्र दुसऱ्या गावी असेल तर गाडी ची व्यवस्था करून जाणे
गावपातळीवर कमीत कमी बी. पी. मोजण्याची सोय होईल अशी व्यवस्था करणे

२. बी एम आय चार्ट प्रत्येक गावात कुठे लावता येईल त्यावर चर्चा करावी. ते कसे मोजावे त्याची उजळणी करून घ्यावी.

सत्र चौथे

आरोग्य आणीबाणीसाठी तयारी

सत्राचा उद्देश –वृद्धांना आपत्कालीन तयारीबद्दल जागरूक करणे.
कालावधी – ३० मिनिटे
साहित्य – वैद्यकीय रेकॉर्ड्‌स ची फाइल, डॉक्टरांचे कार्ड, रुग्णवाहिका दूरध्वनी, जवळच्या नातेवाइकांचे , सुरु असलेल्या औषधांचे पाकिटे, थोडा सुका नाश्ता, मोबाईल आणि त्याचे लहरीसशी, पाणी बाटली, सुरु औषधे, आधार कार्ड, पुरेसे पैसे, महात्मा फुले योजनेचे आरोग्य कार्ड, सर्व आरोग्य काड्‌र्स, चष्मा, इन्सुलिन घ्यायचे साहित्य, अस्थमा पंप, राशन कार्ड

सत्र पद्धत

सहभागींना एक खालील साहित्य दाखवावेत. २ मिनिटे त्यांना निरीक्षण करायला लावावेत आणि २ मिनिटांनंतर साहित्य लपवावीत. जास्तीत जास्त साहित्यांची लिस्ट करायला लावावी किंवा विचारावे. सांगितलेली सर्व उत्तरे फळ्यावर लिहावेत. किती सांगता येते ते बघावेत. खेळ झाल्यानंतर हे साहित्य पुन्हा दाखवावे. खालील प्रश्न विचारावा.
हे सर्व साहित्य कशाशी संबंधित आहे हे विचारावे.
यातील काही साहित्य आपण आरोग्य आणीबाणी आली आहे आणि हॉस्पिटल ला जाण्याची वेळ आहे त्याच्याशी संबधित आहे

- **दवाखान्यात जाण्यासाठी** भरती करण्याची वेळ आली आणि जर कोणत्या स्कीम मध्ये येत असेल तर रूग्णवाहिकानंबर– १०८ –रुग्णवाहिका तातडीची सेवा १०२– रुग्णवाहिका मातृ स्वास्थ्य सेवा जवळच्या नातेवाईककांचे दूरध्वनी (मोबाईल)नंबर
- **वैद्यकीय तपासणी दरम्यान लागणारे** वैद्यकीय रेकॉड्‌र्सची फाइल,(सर्वात महत्वाचे) डॉक्टरांचे कार्ड, सुरु औषधांच्या, गोळ्यांचे रेपेर,
- **समजा दिवसभर लागला तर** मोबाईल आणि त्याचे चार्जर, थोडा सुका नाश्ता पाण्याची बाटली
- **भरती करण्याची वेळ आली तर** सुरु औषधे, इंसुलीन घ्यायचे साहित्य (मधुमेह असेल) अस्थमा पंप(अस्थमा असेल तर),
- **भरती करण्याची वेळ आली आणि जर कोणत्या स्कीम मध्ये येत असेल तर** आधार कार्ड, पुरेसे पैसे, महात्मा फुले स्कीम चे आरोग्य कार्ड (ज्यांच्याजवळ आहे त्यांनी न्यावे) इन्सुरन्स कार्ड, सर्व आरोग्य काड्‌र्स

मुख्य संदेश

आरोग्य विषयक तातडीची सेवा आवश्यक असल्यास धावपळ होवू नये म्हणून सर्वांनी त्याची योग्य सोय करून ठेवावी.

ओळखा पाहू मी कोणता रोग !

मुखाचा कर्करोग

तंबाखू गुटखा खाणाऱ्यांचा आहे मी दोस्त
होते सुरुवात मुखातून करतो आरोग्य उद्ध्वस्त
मुखात लाल-पांढरे चट्टे-जखम घालू लागतात गस्त
मग तोंड उघडणे बंद करून तुमच आयुष्य करतो फस्त

सत्र पहिले

सुरक्षित घर

सत्राचा उद्देश – घरात आणि घराबाहेर सहज, सोप्या आणि करता येण्याजोग्या ज्येष्ठांच्या सुरक्षिततेचा बार्बीवर चर्चा घडवून आणणे आणि त्या अंमलात आणण्यासाठी प्रोत्साहित करणे.

कालावधी – ४५ मिनिटे

साहित्य – ड्रॉइंग शीट आणि स्केच पेन

संकल्पना

प्रेरक व्यक्तीसाठी

ज्येष्ठांमध्ये 'पडणे' हा अपघात साधारणतः होत असतो. लहान मुल पडल्यावर त्यांची हाडे लवकर भरून येतात कारण ते वाढत वय असते. वयोमानानुसार हाडे ठिसूळ होण्याची शक्यता जास्त असते. अशा परिस्थितीमध्ये पडल्यावर हाडाला होणारी इजा भरून निघण्यास वेळ लागते किंवा गंभीर इजा झाल्यास अपंगत्व सुद्धा येवू शकते. त्यामुळे पडणे हा अपघात टाळणे आपल्या घरी तसेच बाहेर सुरक्षिततेच्या काही छोट्या गोष्टीमुळे हे सहज साध्य होते. तसेच घरातील आणि बाहेर ज्येष्ठांचा वावर हा सहज सोपा व्हावा म्हणूनही काही गोष्टी केल्या जावू शकतात. अनेक छोट्या गैरसोयी टाळता येवू शकतात. या मुद्द्यावर चर्चा घडवून आणण्याचा या सत्राचा छोटासा प्रयत्न आहे.

सत्र पद्धत

फळ्यावर एक ड्रॉइंग शीट लावावी. सुरक्षित घराचे चित्र काढावयास लावावे असे घर ज्यात वृद्ध घसरायची किंवा पडण्याची शक्यता कमी असेल, जे घरातील थोड्याश्या बदलामुळे वृद्धांचा घरातील वावर हा सोपा होईल. एक सहभागीने चित्र काढल्यावर बाकी सहभागीने अजून काही जोडावयाचे असल्यास जोडण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.

घरातून बाहेर पडल्यावर बाहेर जाताना कोणती काळजी विशेषतः ज्येष्ठांनी घेतली पाहिजे. ते सुद्धा घर पूर्ण झाल्यावर करावे.

नमुना घर

१. पुरेसे प्रकाश असलेले
२. फरशी– घसरणारी नको, त्यातल्या त्यात पाणी पडलेले असल्यास लगेच पुसणे
३. घराला पायऱ्या असेल तर त्याला पकडून वर जाता येईल असे धरण्याजोगा कठडा
४. झोपेची जागा – शांत
५. झोपेच्या जागेच्या ठिकाणी औषधे व वेळ तसेच इतर गोष्टी लिहून ठेवायला एक फळा आणि खडू
६. घराचा परिसरात जिथे जिथे वावर असेल तर तिथे पुरेसा प्रकाश
७. बाथरूम मध्ये आणि शौचालायत पकडून उठण्या बसण्याची सोय असावी

८. बाथरूम व शौचालयाची फरशी गुळगुळीत नसावी.
९. बाथरूम आणि शौचालयात पाणी साचून फरशी गुळगुळीत होण्याची शकता असते. त्यामुळे वेळोवेळी स्वच्छता आणि पाण्याचा योग्य निचरा होईल अशी सोय.
१०. दाराच्या कड्या लवकर निघतील अशी सोय
११. सज्ज प्राथमिक उपचार पेटी (first aid box)

घरातून बाहेर पडतांना

१. औषधी वेळेवर खाऊन बाहेर पडणे जर बाहेर गावी जायचे असल्यास पुरेशी औषधी घ्यावी.
२. पौष्टिक थोडेसे खावून आणि पुरेसे पाणी पिऊन निघावे.
३. थंडी मध्ये स्वेटर, पावसात छत्री आणि उन असेल तर सुती कपडे घालून डोक्याला रुमाल बांधून जावे.
४. चप्पल घालून जावे.
५. चष्मा/कानाची मशीन/आवश्यक असल्यास काठी घेवून जावी.

सूचना– वरील दिलेले हा फक्त नमुना आहे. सहभागींपैकी अजून जास्त गोष्टी येऊ शकतात. त्या कदाचित त्यांच्या अनुभवातून आलेल्या असतील.
वरील मुद्द्यावर चर्चा करावी. उदाहरणातून कमीत कमी आपल्याला घरी करता येतील अश्या सुविधा ठेवायला सुरुवात करावी. याबाबत सर्वांसोबत चर्चा करावी.

मुख्य संदेश

आपल्याला छोट्याशा वाटणाऱ्या सोयीमुळे आपला वेळ आणि आपली सुरक्षितता सहज उपलब्ध होवू शकते. यामुळे अनेक अपघात टाळता येवू शकतात.

सत्र दुसरे

व्यसन

सत्राचा उद्देश – व्यसनाचे दुष्परिणामाबाबत माहिती देणे व्यसन सोडायला प्रोत्साहित करणे नवीन पिढीला व्यसनापासून दूर कसे ठेवता येईल त्याबाबत चर्चा करणे.

कालावधी – ६० मिनिटे

साहित्य – एक बाटली ज्यावर दारू लिहिलेले आहे, ड्रॉइंग शीट

सत्र पद्धत

सत्राची सुरुवात थोड्या आकर्षकपद्धतीने करूया. एक बाटली त्यावर दारू असे लिहिले आहे. ती बाटली घेऊन दोन जणांना एक कृती करून मूर्तीप्रमाणे उभे राहायचे आहे. प्रशिक्षणार्थींपैकी एक एक जन येवून बाटली घेवून दोघांपैकी एकाची जागा बदलवतील आणि आपली कृती करून मूर्तीप्रमाणे राहतील.

उदाहरणार्थ

सर्वांचा सहभाग झाल्यानंतर आवडले का विचारावे.सहभागींचे दोन गट करावे. त्यांना एक एक विषय देवून त्याबद्दल गटचर्चा करण्यास लावावी. गटचर्चा झाल्यावर त्याचे विषयाचे ठळक मुद्दे सर्वांसमोर सादर आणि चर्चा करावी. दिशादर्शक म्हणून गटचर्चेसाठी खालील प्रश्न दिलेले आहेत.

दारू /तंबाखू

- पिणे/खाणे चांगले की वाईट? का?
- शरीरावर कुठे कुठे काय परिणाम होतो?
- सामाजिक आणि आर्थिक परिणाम काय होतात?
- स्वतःला सवय असेल तर कमी करण्याचा प्रयत्न कराल का?
- नवीन पिढीला यापासून परावृत्त करण्यासाठी काय कराल?

प्रेरक व्यक्तीसाठी

दारू मुळे शरीरावर अपायकारक परिणाम होतो

१. संपूर्ण शरीर– आजार असतील तर ते अधिक गंभीर होतात
२. कर्करोग– स्तन, मुख, घसा, स्वरयंत्र, आतडे, मलाशय यांचा कर्करोग, यकृत
३. मानसिक आजार, हृदय रोग, मधुमेह, पक्षाघाताची संभावना बळावते.
४. नपुंसकता येण्याची संभावना वाढते.
५. गर्भवती– गर्भवती बाईने दारू पिल्यास बाळाला जन्मत: अपंगत्व येवू शकते, मानसिक रित्या दुर्बल्य येवू शकते.
६. दारू पिऊन गाडी चालवल्यामुळे अनेक अपघात होण्याची संभावना असते.

सामाजिक परिणाम

- घरघुती हिंसेचे प्रमाण वाढते.
- समाजातील पण हिंसेचे प्रमाण वाढते.
- दारू पिणाऱ्याचा आदर कमी होतो.

आर्थिक परिणाम

उदा. एक दिवस समजा १00 रुपयाची दारू पीत असेल तर

- एक महिना १00 X ३0 = ३000
- एक वर्ष १२ X ३000 = ३६000
- २0 वर्ष २0 X ३६000= ७,२0,000

दारू बद्दल गैरसमज आहेत तर त्याबद्दल चर्चा घडवून आणावी.

गैरसमज १– दारू पिल्यास चांगली झोप लागते.

दारू पिल्याने व्यक्तीची रोजची नैसर्गिक झोप कमी होते, गाढ झोप चे गणित चुकते. त्यामुळे दारू पिल्याने झोप लागते हा गैरसमज आहे.

गैरसमज २– थोडीशी दारू ही आरोग्यास चांगली असते.

दारू पिण्याचे समर्थन करताना साधारणत: लोक असे म्हणतात. परंतु दारू चे व्यसन हे थोड्या प्रमाणापासुनच सुरु होते. थोड्या प्रमाणात घेत राहिलेत तर काही दिवसांनी त्याचा परिणाम कमी होत नाही. आपोआपच ते घेण्याचे प्रमाण वाढते.

वाईन, बियर हे सुद्धा दारूच आहेत आणि याचाही शरीरावर दुष्परिणामच होतो.

गैरसमज ३–दारू ही गरम असते त्यामुळे थंड प्रदेशात घेतली पाहिजे. त्यामुळे शरीराचे तापमाण व्यवस्थित राहते.

दारू पिल्यावर शरीरातील रक्त ग्रंथी प्रसरण पावतात. त्यामुळे त्याची छिद्रे मोठी होतात. ती छिद्रे त्वचेवर उघडतात. बाहेरील वातावरणामुळे रक्तातील तापमान कमी होते. त्यामुळे बाहेरील त्वचेचे वातावरण वाढल्याचा भास होतो. पण वास्तविक तापमान तितकेच असते आणि शरीरातील तापमान कमी होते. हे साधारण शरीरप्रक्रियेच्या विरुद्ध आहे.

भारतात तंबाखू चे व्यसन दोन पद्धतीचे आहेत.

१. तंबाखू खाणे
२. बिडी / सिगारेट पिणे

तंबाखू खाणे– परिणाम

- दात काळे पडणे
- दात खराब होणे
- मुखात पांढरे डाग पडणे
- मुखाचा कर्करोग
- स्वादुपिंडाचा कर्करोग
- अन्ननलिकेचा कर्करोग

बिडी/सिगारेट पिणे – परिणाम

- मेंदू– पक्षाघात होण्याचा धोका वाढतो.
- हृदय– हृदयरोगाचा धोका वाढतो.
- फुफुसे – कर्करोग आणि श्वसना– संबंधी विकार
- रक्तदाब वाढतो.
- पुरुषांमध्ये नपुंसकता होण्याची शक्यता वाढणे.
- हाडे कमजोर आणि ठिसूळ होतात.
- त्वचेला सुरकुत्या पडायला सुरुवात होते.
- शरीरात कुठेही कर्करोग होवू शकतो.

हृदयरोग, बी पी, मधुमेह, कर्करोग, अनेक अवयवांवर दुष्परिणाम असे अनेक गंभीर आजारांच्या अनेक कारणांपैकी एक कारण म्हणजे दारू आणि तंबाखू यांचे होय.

सामाजिक परिणाम

समाजात आदर कमी होतो.

आर्थिक परिणाम

याची चर्चा करण्यास प्रोत्साहित करावे. उत्तरे उस्फुर्तपणे येवू द्यावीत.
उदा. तंबाखू १० रु. एक पुडी

- एक दिवस = १ द १० = १०
- एक महिना = ३० द १० = ३००
- एक वर्ष = १२ द ३०० = ३६००
- २० वर्ष = २० द ३६०० = ७२०००

तंबाखू बद्दल अनेक गैरसमज आहेत त्याबद्दल चर्चा घडून आणावी

गैरसमज १– तंबाखू खाल्ल्याने खोकला जातो.
तंबाखु मुळे खोकला वाढतो. खोकला झाला असल्यास खोकल्याची औषधी डॉक्टर च्या सल्ल्यानुसार घ्यावी. तंबाखू मुळे खोकला कमी होतो हा एक गैरसमज आहे.

गैरसमज २– तंबाखू खाल्याने दात दुखी कमी होते.
तंबाखू हा मुखाच्या आवरणावर वाईट परिणाम करतो. म्हणजेच मुखाच्या स्वास्थ्याचे नुकसानच करतो.

गैरसमज ३– तंबाखू खाल्याचे दुष्परिणाम तरुणांना होत नाही
तंबाखू खाण्याची सवय लहानपणी/ तरुणपणापासून लागते. त्याच क्षणी त्याचे दुष्परिणाम दिसून येत नाही. त्याचे दुष्परिणाम दिसेपर्यंत वय वाढलेले असते. परंतु त्याची सुरुवात ही तरुणपणातच झालेली असते. त्यामुळे कोणत्याही वयात तंबाखू हा दुष्परिणाम च करतो.

गैरसमज ४– नस हा तंबाखू चा प्रकार नाही
नस हा देखील तंबाखूचाच प्रकार आहे.

अंमलबजावणी–
- व्यसन स्वतःला असेल तर ते कमी करण्याचा संकल्प
- पुढील पिढीला यापासून परावृत्त करण्याचा संकल्प

मुख्य संदेश

व्यसन हे अनेक गंभीर आजारांचे कारण आहे.
यापासून आपण स्वत: आणि पुढील पिढीला परावृत्त करणे गरजेचे आहे.
त्यासाठी स्वत: पासूनच सुरुवात करावी.

सत्र तिसरे

प्रश्नमंजुषा

सत्राचा उद्देश – १. शरीरातील कोणत्या लक्षणांकडे लक्ष देवून दवाखान्यात जाण्याची गरज आहे यावर चर्चा करणे, २. मागील काही सत्रांची उजळणी करणे

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – प्रश्नावली

सत्र पद्धत

सहभागींचे ५ गट करावे. प्रश्न विचारल्यावर ज्या गटाला त्याचे उत्तर येत आहे त्याने बेल वाजवावी.

लक्षात घ्या प्रश्न पूर्ण झाल्यावरच बेल वाजवावी.

भाग १

प्रश्न १– खालील कोडे सोडवा

तंबाखू गुटखा खाणाऱ्यांचा आहे मी दोस्त
होते सुरुवात मुखातून करतो आरोग्य उद्ध्वस्त
मुखात लाल–पांढरे चट्टे–जखम घालू लागतात गस्त
मग तोंड उघडणे बंद करून तुमच आयुष्य करतो फस्त

हा कोणता रोग आहे?

उत्तर– मुखाचा कर्क रोग

प्रश्न २ : पवनार शहर कोणत्या नदीच्या काठी वसले आहे ?

उत्तर– धाम नदी

प्रश्न ३– महाराष्ट्रातील पहिली महिला शिक्षिका कोण?

उत्तर– सावित्री बाई फुले

प्रश्न ४– व्यक्तीच्या मेंदूचा विकास (मेंदूचे जाळे घट्ट होण्याचा काळ) हा वयाच्या कोणत्या अवस्थेत जास्त होतो?

१. वय वर्ष ०– ५ २.वय वर्ष १०–१९ ३. वय वर्षे १० ते ३० ४. वय वर्षे ६० च्या नंतर

प्रश्न ५ – ये मेरी जोहर जबी हे गाणे कोणत्या चित्रपटातील आहे?

उत्तर– वक्त

प्रश्न ६ – मुलांना सतत रागावल्यास खालील पैकी काय होते

१. आत्मविश्वास कमी होतो २. ते आपले म्हणणे बोलू शकत नाही ३. कुटुंबात आपली किंमत नाही हि भावना सुद्धा बळावू शकते ४ यापैकी सर्व

प्रश्न ७ – सहलीला जाताना कोणत्या रंगाचे कपडे घालून जावे? (गमतीचा प्रशन)

उत्तर– कोणतेही. याचा काही नियम नाही आहे.

प्रश्न ८– शरीराचे तापमान मोजण्याचे यंत्र कोणते ?

उत्तर – थर्मामीटर

प्रश्न ९ – सामान्य रक्तदाब किती असतो ?

उत्तर– १२०/८० mmhg (सामान्यत: ६0 वर्षे वयाच्या नंतर रक्तदाब १२0–८0 ते १३९– ९0 पर्यंत राहू शकतो. यापेक्षा वाढल्यास डॉक्टर औषध सुरु करतात.)

प्रश्न १0– विटामिन क सर्वात जास्त कशात असते ?

उत्तर– आवळा

प्रश्न ११ – सिनेमातील नट/ नट्यांना घाम का येत नाही ?

उत्तर– कारण त्यांना खूप फॅन्स असतात. (गमतीचा प्रश्न)

प्रश्न १२ –माणूस ८ दिवस न झोपता कसा राहू शकतो ? (गमतीचा प्रश्न)

उत्तर – रात्री पुरेशी झोप घेवून

भाग २

एक वाक्य सांगितल्यावर २ सेकंदाच्या आत बेल वाजवावी.

हेलो डॉक्टर ट्रिंग ट्रिंग !

खालील वाक्ये वाचल्यावर ज्या परिस्थितीमध्ये आपल्याला दुर्लक्ष न करता डॉक्टरकडे जाण्याची गरज आहे तशी परिस्थिती आहे असे वाटल्यास बेल वाजवावी. ज्याने लवकर बेल वाजवली तो गट जिंकला

१. समोरच्या रामू काकांकडे पाहुणे आले आहेत. त्या गोंगाटाचा तुम्हाला त्रास होत आहे.

२. घरातील सुलभाताई ना छातीत अचानक दुखायला लागले. सोबतच डोकेदुखीसुद्धा (डॉक्टरकडे जाण्याची गरज आहे. यावर बेल वाजवल्यास बाकी लक्षणे सुद्धा सांगावी जास्त छाती पासून डाव्या बाजूने दुखणे, किवा डावा जबडा दुखणे)

३. रामु काकांचे वजन अचानक कमी झाले. (डॉक्टरकडे जाण्याची गरज आहे)

४. रेखाताई च्या अंगावर पाल पडली. त्या जोरात ओरडल्या.

५. काल दीपक काका विनोद ऐकून खूप हसत होते.

६. कुसुमताईना एका हाताला कमजोरी आली (डॉक्टरकडे जाण्याची गरज आहे)

७. बाहेरगावी लग्नाला जायचं म्हणून शेखरजीनी तत्काळ सुट्टी टाकली.

८. अलकाताईना श्वास घेताना त्रास होत आहे. (डॉक्टरकडे जाण्याची गरज आहे)

९. रोझीताईनी काल लाल रंगाची कार घेतली

१0. सुलेमान चाचाच्या पायाला जखम झाली आणि ती लवकर बरी होत नाहीये. (डॉक्टरकडे जाण्याची गरज आहे)

११. काळे काकांनी काल पिवळ्या रंगाची जरसी घातली होती.

१२. शब्द तोंडातल्या तोंडात बोलण्यासारखे होत आहे आणि पुढील व्यक्ती काय बोलत आहे ते समजायला त्रास होत आहे. (डॉक्टरकडे जाण्याची गरज आहे)

मुख्य संदेश

खालील लक्षणे आढळली तर डॉक्टरांना दाखवायची आवश्यकता आहे.

१. छातीत दुखणे. यासह डाव्या हाताला आणि जबडा मध्ये त्रास होणे किंवा छातीत भरल्यासारख वाटणे किंवा
२. श्वास घेताना त्रास होणे.
३. जखम लवकर बरी न होणे.
४. अचानक वजन वाढणे किवा.
५. अचानक बेशुद्ध पडणे.
६. शरीराचा एखादा भाग लुळा पडणे.
७. खूप ताप असणे.
८. लघवी येणे बंद होणे.

सत्र चौथे

स्व–परीक्षण

सत्राचा उद्देश – स्व परीक्षणामध्ये शरीराचे परीक्षण कसे करावे याची चर्चा घडवून आणणे. स्व परीक्षणास प्रोत्साहन देणे.

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – जमिनीवर किवा फळ्यावर एका शरीराचे चित्र, स्टिकी नोट्स

सत्र पद्धत

सहभागी समोर खालील चित्रे ठेवून डोक्यापासून पायापर्यंत आपल्या स्वत: च्या शरीराचे परीक्षण कसे कराल ते लिहावयास लावावे. ही कृती झाल्यावर खालील मुद्दे चर्चेतून समजावून सांगावे

डोळा:

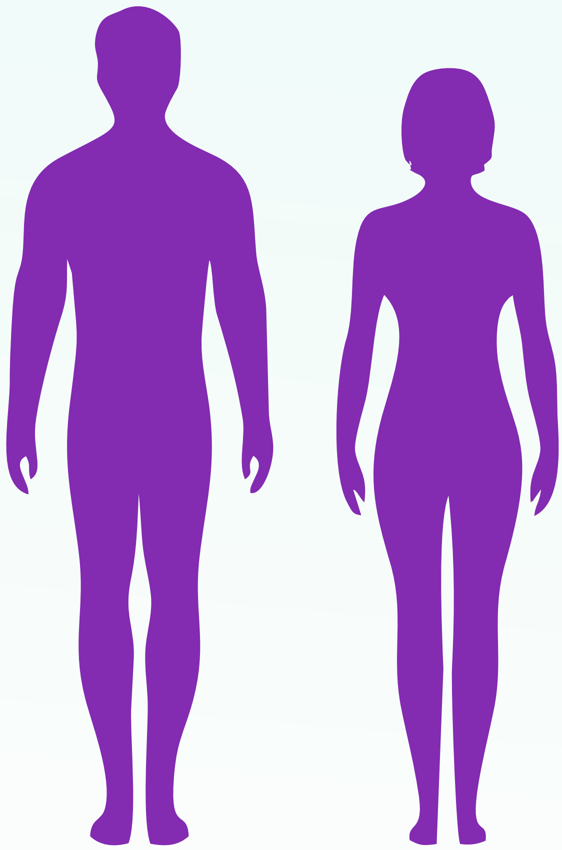
खालीलपैकी काही लक्षणे आहेत का?

आरशासमोर आपले डोळे पहा.

खालीलप्रमाणे काही का?

- खालच्या पापणीमध्ये लालसरपणा.
- पापण्या वर येणे.
- पापण्या/डोळ्यांवर सूज किंवा अडथळे.
- पापण्या कमी होणे किवा पापण्याचे पूर्ण केस जाणे

जर 'हो' उत्तर असेल तर, तर वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता आहे.



तोंड:

खालीलपैकी काही लक्षणे आहेत का?

- तीक्ष्ण दात
- व्रण
- जीभ किंवा तोंडी पोकळीवर पांढरे, लाल ठिपके.

हो! तर वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता आहे.

त्वचा:

खालीलपैकी काही लक्षणे आहेत का?

त्वचेमध्ये कोणतेही लक्षणीय बदल

- त्वचेच्या फटीत, कानाभोवती, मान, टाळू इत्यादींमध्ये तीळांची उपस्थिती.
- मोल्सचा रंग आणि आकार बदलणे.

- त्वचेवरील अडथळे पहा

जर हो उत्तर असेल, तर वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता आहे.

शरीराचा समतोल :

- शरीराचे असंतुलन प्रतिबंधित करते. पडणे रोखण्यासाठी समतोल राखणे महत्त्वाचे आहे.
- आपण शरीर संतुलित करण्यास सक्षम आहात का ते तपासा.
- संतुलन राखण्यास मदत करणारे काही व्यायाम आहेत.

जर हो उत्तर असेल, तर वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता आहे.

स्तन: (विशेषत: स्त्रियांसाठी)
खालीलपैकी काही लक्षणे आहेत का ?
स्तनाचा आकार, ठेवण आणि रंग पहा. हे तुम्ही आरश्यासमोर उभे राहून पाहू शकता.

- एक दुसऱ्यापेक्षा मोठा आहे का ?
- निपल्स उलटे आहेत का ?
- स्तनांमध्ये रंग बदलला आहे का ?
- स्तनांच्या त्वचेत बदल ?

स्तनामध्ये कोणत्याही ढेकूळ / सूज असल्यास धडधडणे आणि जाणवणे.
हो ! तर वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता आहे.

प्रजनन प्रणाली:
खालीलपैकी काही लक्षणे आहेत का ? (विशेषत: स्त्रियांसाठी)

- तुम्हाला रजोनिवृत्तीनंतर रक्तस्त्राव, खाज सुटणे, प्रति योनिमार्गाचा गाठ याने त्रास होत आहे का ?
- अशी लक्षणे आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांना भेट द्या.
- मांडीचा सांधा किंवा अंडकोष मध्ये कोणतीही सूज पहा आणि अनुभवा.

हो ! तर वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता आहे.
थोडक्यात पण महत्वाचे:
१. स्त्रियांमध्ये स्तन आणि गर्भाशयाचा कर्क रोग होण्याचे प्रमाण जास्त आहे
२. याविषयी जागरूकता आणि मोकळेपणा आवश्यक आहे
३. बहुतांश स्त्रियांना याची लक्षणे माहित नसतात किवा बहुतेक स्त्रिया हे सांगताना संकोच बाळगतात. त्यामुळे कुटुंबातील सदस्यांनी याविषयी अधिक काळजी घेवून स्त्रियांना धीर देण्याची आवश्यकता आहे.

मुख्य संदेश
१. आपल्या शरीराचे परीक्षण महिन्यातून एकदा करावे. शरीरातील बदल आपल्याला माहित असावे.
२. जेथे डॉक्टरांच्या सल्ल्याची आवश्यता आहे त्यावेळी दवाखान्यात जावे.

सत्र पाचवे

सूक्ष्म नियोजन

गट स्तरावर आणि गावस्तरावर प्रशिक्षण घेण्याचा कृती आराखडा

सत्राचा उद्देश – सेक्टर पातळीवरील प्रशिक्षणाची योजना करणे.

कालावधी – ४५ मिनिटे

साहित्य – कागद आणि पेन

सत्र पद्धत

- सर्व प्रेरक व्यक्तींचे 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.

मुख्य प्रशिक्षकाने सेक्टर वर घ्यायच्या प्रशिक्षणाचा कृती आराखडा नमुना–१

मुख्य प्रशिक्षक

तारीख ______________ ठिकाण ______________________

____

प्रशिक्षकांनी 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

माझे गाव माझी जबाबदारी

सत्राचा उद्देश – आजच्या दिवसभराच्या सत्रामधून माहिती गावातील इतर गटाला माहिती पोहोचवण्यासाठी प्रयत्न करणे .

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – ड्रॉइंग शीट आणि पेन

सत्र पद्धत

गट चर्चा

सहभागींचे गावानुसार/ भागानुसार गट करावे. प्रत्येकाला ड्रॉइंग शीट आणि पेन द्यावे. आजच्या शिबिरांमध्ये आपण कोणकोणत्या मुद्द्यांवर चर्चा केली. त्यातल्या कोणत्या गोष्टीची चर्चा तुम्ही ताबडतोब गेल्यावर सुरु कराल (वैयक्तिक आणि प्रशिक्षकांचा गट म्हणून?) मुद्द्यांची चर्चा कशाप्रकारे घडवून आणाल?

प्रभागात आजच्या चर्चेचे विषय कसे मांडाल?

वैयक्तिक स्तरावर | **कौटुंबिक स्तरावर** | **गावपातळीवर गटाने**

यात शिकलेल्या गोष्टी या कोणासाठी महत्वाच्या आहेत?

अपेक्षित उत्तर – सर्वच

सहयोगी गटाने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या घरी पोहोचविण्याचा तसेच उपक्रम घेण्याचा कृती आराखडा नमुना २

	माहिती / उपक्रम	किती घरी/ मोहल्ला	कश्याप्रकारे
१	पूर्ण माहिती	एक गल्लीत	
२	बालसंगोपनात खेळ संवाद आणि उपक्रम यांची माहिती	एका गल्लीत	सापशिडी खेळ खेळून
३	मधुमेह आणि उच्चरक्तदाब	गावात	*उपक्रम सुरु करून

***उपक्रम** – ज्येष्ठ नागरिकांचे गट बनवून नियमित रक्तदाब तपासणी करू. ते कसे करावे हे आम्ही शिकून घेवू किंवा आशा कडून करून घेवू.

गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्ती आणि सहयोगी ने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या किशोर/ किशोरीना पोहोचविण्याचा प्रयत्न करावा. तसा आराखडा बनविण्यासाठी प्रेरक व्यक्तीने सहभागींना प्रोत्साहित करावे.

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

किशोरवयीन मुले/ मुली यांना मार्गदर्शन करण्याचा कृती आराखडा

कृती आराखडा नमुना ३

माहिती	कश्याप्रकारे माहिती पोहोचविणार
स्वपरीक्षण	१. घरातील सर्वांना आणि समजावून सांगून २. मुला मुलींचे गट निर्माण करून
नियमित व्यायाम	गावात एकत्रितपणे मुला मुलींसोबत योगा सुरु करून
व्यसन	शाळेतील मुलांसोबत व्यसनावर कार्य करून १. वकृत्व स्पर्धा घेणे २. चित्रकला स्पर्धा घेणे इत्यादी

(हा फक्त नमुना आहे. यात बदल करता येऊ 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.