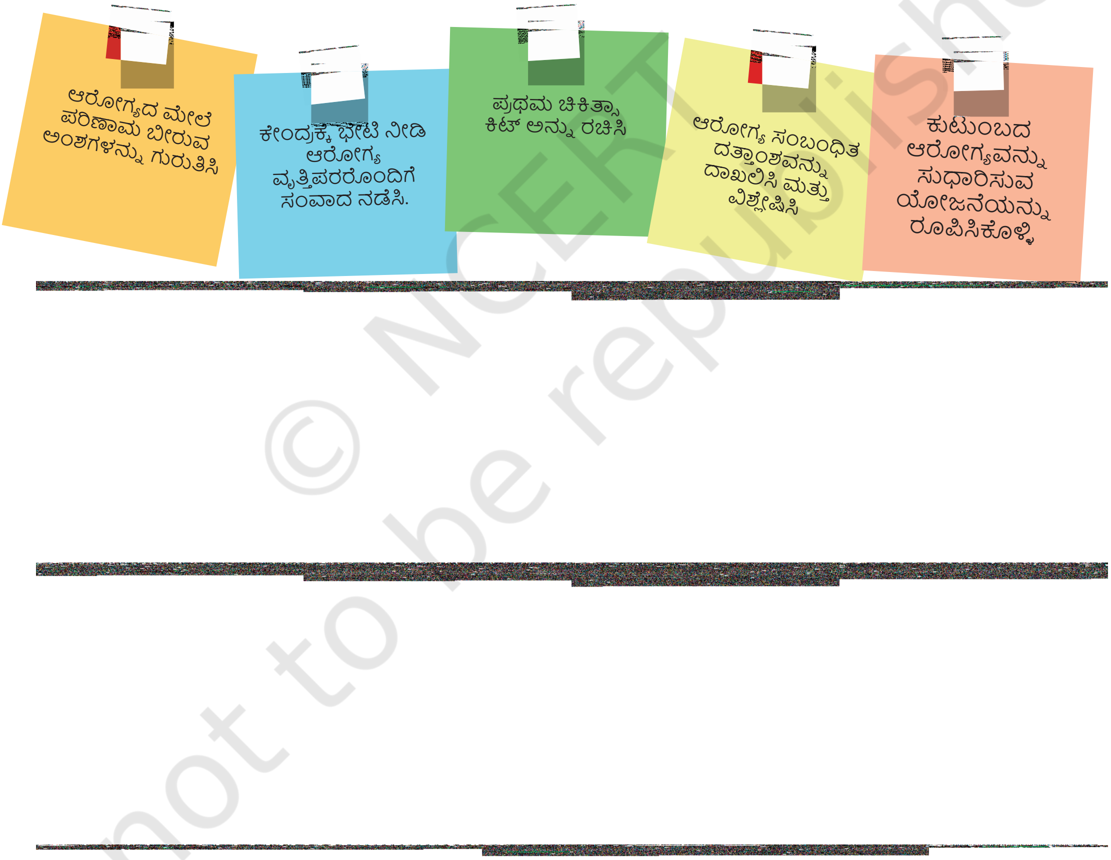
ಯೋಜನೆ 6

ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ

0785CH06

ಈ ಯೋಜನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಃ



ಚಿತ್ರ 6.1: ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

© NCERT not to be republished

ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಹಾರ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಿದ್ರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ಚಿತ್ರ 6.1). ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದರೂ, ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದ ಜನರ ಅಗತ್ಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯು ಕುಟುಂಬದ ವಿವಿಧ ಸದಸ್ಯರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದು.

ನೀವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನೀವು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ನಿಮಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದಿನವಿಡೀ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಾಗ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಲು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಾವು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ದಯೆ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

© NCERT not to be republished

ಆದರೂ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು, ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಕೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಸಮತೋಲಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ದೈಹಿಕ – ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಿದ್ರೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು.

ನನ್ನಿಂದ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಈ ಯೋಜನೆಯ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ:

1. ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
2. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ.
3. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸಿ.
4. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ.

ನನಗೆ ಏನು ಬೇಕು?

1. ಕೈಪಿಡಿಗಾಗಿ ನೋಟ್‌ಬುಕ್/ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೈಂಡರ್ ಹಾಗೂ ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು (ಸಣ್ಣ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು, ಹತ್ತಿ ಚೆಂಡುಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ವ್ಯಾಬ್‌ಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಟೇಪ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ, ಮುಖವಾಡಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗವಸುಗಳು, ನಂಜುನಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮುಗಳು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮೂಲ ಔಷಧಿಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಒಆರ್‌ಎಸ್, ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್, ಕತ್ತರಿ, ಸುರಕ್ಷತಾ ಪಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು).

ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

1. ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

not to be republished © NCERT

2. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ (ಪಿಎಚ್‌ಸಿ) ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ (ಸಿಎಚ್‌ಸಿ) ಭೇಟಿ ನೀಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಭೇಟಿಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
3. ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ ಬಳಸಿದ ಕೈಗವಸುಗಳು, ಮುಖವಾಡಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ.
4. ಗಾಯಗೊಂಡವರು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿರಿ.
5. ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು — ಜನರನ್ನು ದೇಹದ ಆಕಾರಗಳು, ಗಾತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಡಿ.

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸುರಕ್ಷತೆ: ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕನರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ. ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ ಏನನ್ನೂ ಅಪ್ಲೋಡ್ ಅಥವಾ ಡೌನ್ಲೋಡ್ ಮಾಡದಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರರು, ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ನೀಡಿ. ನೀವು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ:

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ..
2. ಮಾಲಿನ್ಯ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಬ್ದ, ಗಾಳಿ, ಮಣ್ಣು, ನೀರು)..............................
3. ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸರ..
4. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ..
5. ಒಂಟಿತನ..
6. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ..
7. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ...
8. ಟಿವಿ ಮೊಬೈಲ್/ಫೋನಿನ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ...
9. ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಅಂಶಗಳು..........................

© NCERT not to be republished

ಯಾವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲ?

....

....

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಇವು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಕೆಲವು ಶಿಫಾರಸುಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

1. **ಊಟದ ಆವರ್ತನ:** ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಊಟಗಳು ಮತ್ತು 1.2 ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾದ-ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಕುಸಿತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
2. **ಜಲಸಂಚಯನ:** ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ– ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 6-8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
3. **ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ:** ದಾಲ್ ಫ್ರೈ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನದಂತಹ 'ಸರಳ ಊಟ' ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸೇರಿಸಿದ ತೈಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ದಾಲ್ ಹೊಸದಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಹಳತಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿಪ್ಸ್), ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿ

1. ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿ, ಸುಮಾರು 9-11 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆಯು 6-13 ವಯಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಸುಮಾರು 8.-9 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು. 5 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 11 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
2. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ (ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಏಳುವುದು); ಇದು ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಶಬ್ದ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ದೀಪಗಳು ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಹಾಸಿಗೆಗಳಂತಹ ಅಡೆತಡೆಗಳು ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
4. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಲಗಲು, ವೀಕ್ಷಣ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಮಯ, ಜೋರಾದ ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಭಾರೀ ಊಟದಂತಹ ಉತ್ತೇಜಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

1. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಜಡ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.
2. ಸ್ಥಿರತೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಯೋಗ, ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ಸರಳ ನಡಿಗೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

© NCERT not to be republished

ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವೂ ಸಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗಿನ ಜಗಳ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ, ಕುಟುಂಬದ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಳಜಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಉತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೀವು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀವು ಒಂದು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ, ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಹಂತಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು

ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸಲಹೆಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಕೀವರ್ಡ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಹುಡುಕಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇನು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಕೆಲವು – ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

© NCERT not to be republished

1. ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರಿ 4 ವರ್ಷದವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶೀತ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?
2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
3. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಟಿವಿ "ನೋಡಬೇಡಿ ಎಂದು ನನ್ನ"ಪೋಷಕರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೇಕೆ?
4. ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಏಕೆ ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ?
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

ಈ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಇತರ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ/ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು (ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು) ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಕರಂತಹ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3: ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು: ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ-(PHC) ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ-(CHC)

PHC/CHC/ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವರು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಯಾವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಚಿತ್ರ 6.2).

ಚಿತ್ರ 6.2: ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ

ನೀವು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ತಜ್ಞರನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನದ ಬಳಕೆಯನ್ನು

© NCERT not to be republished

ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ವಿನಂತಿಸಿ, ಮತ್ತು ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತುರ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ).

ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ನೀವು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ದಾದಿಯರನ್ನು ಕೇಳಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಇತರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ನೆನಪಿಡಿ, ಯೋಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬಂದರೂ, ನೀವು ನಂತರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ತಜ್ಞರಿಂದ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೋರಬಹುದು.

ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಸಮಯ:
ಸ್ಥಳ:
ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಕಾರ/(ಆಸ್ಪತ್ರೆ-CHC PHC/ಇತರೆ)
ಕೇಂದ್ರದ/ಹೆಸರು:
ನೀವು ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರ ಹೆಸರು:
ತುರ್ತು ಸಂಪರ್ಕಗಳು:
ತುರ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ:
ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆ:
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತುರ್ತು ಸಂಖ್ಯೆ (ಪೊಲೀಸ್, ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್, ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ):
ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್‌ಗಾಗಿ 112 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಖ್ಯೆ: 108
ಯಾವುದೇ ಇತರ ಅವಲೋಕನಗಳು:

not to be republished © NCERT

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿಗಾಗಿ: ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

   ....

   ....

2. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲಸಿಕೆ, ಹೊರರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರೋಗನಿರ್ಣಯ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು)?

   ....

   ....

3. ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುವು? ಅವರನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

   ....

   ....

4. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

....

....

5. ರೋಗಿಗೆ ವಿಧಿಸಲಾಗುವ ಶುಲ್ಕವೇನು? ಬಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ? ಪಾವತಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವುದಾದರೂ ರಿಯಾಯಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೇ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಮತ್ತು ಮಿಲಿಟರಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ)?

....

....

6. ಯಾರಿಗಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ?

....

....

7. ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

....

....

8. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ 4: ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೇ ರಚಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು, ಅಪಘಾತಗಳು, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸನ್ನದ್ಧತೆಯ ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

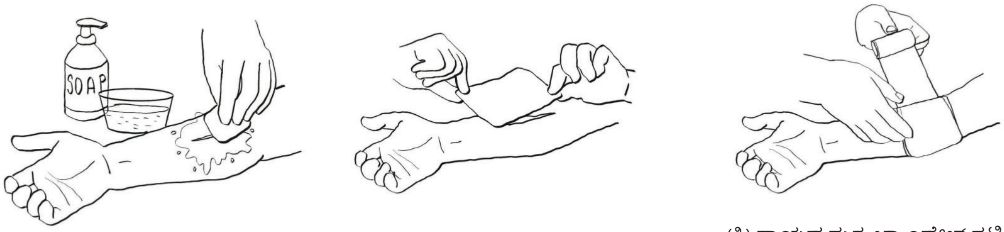
ನೀವು ಗಮನಹರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು (ಚಿತ್ರ 6.3).
2. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಚಿತ್ರ 6,4).
3. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ORS ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು (ಚಿತ್ರ 6.5).

ನೆನಪಿಡಿ, ನೀವು ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

© NCERT not to be republished

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ನೀವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಾಗಿರುವವರು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

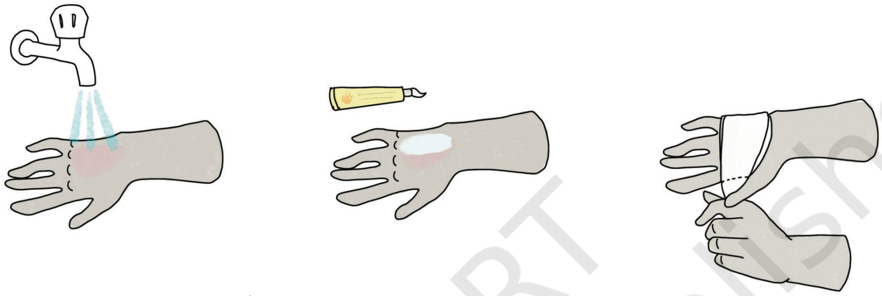


(ಎ) ಗಾಯಗೊಂಡ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

(ಬಿ) ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತೆಳುವನ್ನು ಇರಿಸಿ.

(ಸಿ) ಗಾಯದ ಸುತ್ತ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಿ

ಚಿತ್ರ 6.3: *ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ*

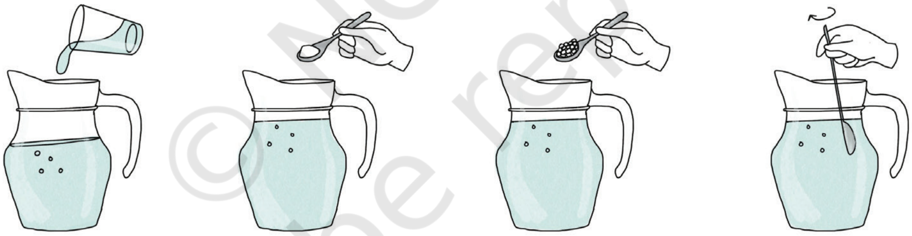


(ಎ) ಹರಿಯುವ ಕೊಳಾಯಿ ನೀರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ

(ಬಿ) ಮುಲಾಮುವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ

(ಸಿ) ಸುಡುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಡಿಲವಾದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.

ಚಿತ್ರ 6.4: *ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ*



(ಎ) ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

(ಬಿ) ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

(ಸಿ) 8 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ.

(ಡಿ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ

ಚಿತ್ರ 6.5:*ORS ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು*

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು

ಈ ಸ್ವರೂಪವು ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅವಧಿ:____________________________________

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು:____________________________________

ಸಹಾಯಕ (ತಜ್ಞರು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಯಾರಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು): __________

____

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು____________________________________

© NCERT not to be republished

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ವಿಷಯ

1. ಮೂಲಭೂತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್‌ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ .
2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಕರಣೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು : ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಘಟಕಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚಿಂತನ ಮಂಥನ ಮಾಡಿ.
3. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್‌ನ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡುವುದು .
4. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ತಯಾರಿಕೆ : ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾದ ಲೋಹದ ಧಾರಕದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಾಕೆಟ್‌ಗಳಿರುವ ಸಣ್ಣ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ನೀವು ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಬಳಸಿ ವಿಭಜಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹುಡುಕಬಹುದೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಚೀಲದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್' ಎಂಬ ಲೇಬಲ್ ಇರಬೇಕು.
5. ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ : ತಜ್ಞರು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ವಿಧಾನ, ಸಣ್ಣ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
   ತಜ್ಞರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
6. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು : ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು, ಆದರೆ ಕಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೊರಕುವಂತಿರಬಾರದು.

ಚಿತ್ರ 6.1 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಏನು ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದರೂ, 'ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದರರ್ಥ ಜನರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು, ನೀವು ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿತ್ರ 6.6: ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನದ ಘಟಕಗಳು

© NCERT not to be republished

ಚಟುವಟಿಕೆ 5: ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ಜನರು ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಲಗುತ್ತವೆ ಆದರೆ ವೃದ್ಧರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಕೆಲವು ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅನೇಕ ತಲೆಮಾರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜಂಟಿ ಕುಟುಂಬಗಳಾಗಿವೆ, – ಕೆಲವು ಒಂದೇ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಮ್ಮ ವಿಸ್ತೃತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರನ್ನು ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ–ಮೂಲಭೂತ ಆರೋಗ್ಯ ದತ್ತಾಂಶ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗೆ–ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ದಾಖಲಿಸಿ: (i) 5 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ,–(ii) 6-18 ವರ್ಷಗಳು, (iii) 19-30 ವರ್ಷಗಳು, (iv) 31-45 ವರ್ಷಗಳು (v) 46-60 ವರ್ಷಗಳು, (vi) 60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ3-4 ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀವು ಪ್ರತಿ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ನೀವು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 6-ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು; ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು. 5 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ನಂತರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ 6.1: ಮೂಲಭೂತ ಆರೋಗ್ಯ ದತ್ತಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಹೆಸರು	
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ	
ಲಿಂಗ	
ವಯಸ್ಸು	

© NCERT not to be republished

ವರ್ಗ.	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ	ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಊಟಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ?	1/2/3/ಇನ್ನಷ್ಟು
	ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ?	ಪ್ರತಿದಿನ/3–ವಾರದಲ್ಲಿ 4 ಬಾರಿ ವಾರದಲ್ಲಿ/0–2 ಬಾರಿ
	ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತೀರಾ?	ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
	ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತೀರಾ?	ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
	ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿಪ್ಸ್) ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ?	ಪ್ರತಿದಿನ/ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ/ ಅಪರೂಪವಾಗಿ
	ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಿರಿ (ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಪ್ರಮಾಣ)?	
ದೈಹಿಕ ಧೃಡತೆ	ನೀವು ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?	ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
	ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗ, ಕ್ರೀಡೆ)	
	ನೀವು ವಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?	
ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿ	ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ?	
	ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಏಳುತ್ತೀರಿ?	
	ನೀವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಿರುನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಿರಾ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ?	
	ನೀವು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು (ಟಿವಿ, ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್) ಬಳಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೊದಲು?	
	ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಪ್ರದೇಶವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ?	

not to be republished © NCERT

ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ	ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆತಂಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ?	ಯಾವಾಗಲೂ/ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ/ ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
	ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು)?	
	ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.	
	ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೀರಾ?	ಯಾವಾಗಲೂ/ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ/ ವಿರಳವಾಗಿ/
	ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?	ಪ್ರತಿದಿನ/ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ/ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸಲಹೆ)?		
ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆಯೇ?		

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಟಕ 6.2ರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ 6.2: ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಪರಿಸರ	ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಚರಂಡಿ ಇದೆಯೇ? ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಳಗಳಿವೆಯೇ?	
	ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ತಾಣವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ನೀರು ನಿಂತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳವಿದೆಯೇ?	

© NCERT not to be republished

	ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಸ ಸಂಗ್ರಹವಿದೆಯೇ?	
	ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಯಾವುದೇ ನದಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಜಲರಾಶಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು?	
	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉದ್ಯಮದ ತ್ಯಾಜ್ಯದ /ರಾಶಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗಿದೆಯೇ?	
	ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯ/ ಗುಣಮಟ್ಟ ಏನು (ಮಾಲಿನ್ಯ/ಹೊಗೆ/ಉದ್ಯಮದ ಹೊಗೆ)?	
	ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೂಲವಿದೆಯೇ?	

ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆ

ಶಬ್ದವನ್ನು ಡೆಸಿಬಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (ಡಿಬಿ) ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. 85 ಡಿಬಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು.

ಕೀವರ್ಡ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಡುಕಿ: ಶಬ್ದ ಅಳತೆ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್

ಭಾರತೀಯ ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ (IMD) ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪರಿಸರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಸೇವೆಯ MAUSAM ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜಿಯೋಟ್ಯಾಗ್ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಗುಣಮಟ್ಟ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು (AQI) ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು.

ನೀವು ಈಗ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ, ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು

© NCERT not to be republished

ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. H□S ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಟ್ಟಿ ಕಿಟ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುವ ಸರಳ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

H_2S ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಟ್ಟಿ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು

1. ನೀರಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗುರುತು (20 ಮಿಲಿ) ವರೆಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ.
2. ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನೀರಿನ ಬಣ್ಣವು ಗೋಲ್ಡನ್ ಬ್ರೌನ್ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಈ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು 25–35°ಸಿ) ಇರಿಸಿ. ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ, ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
4. 24-28 ಗಂಟೆಗಳಕಾಲ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ.
5. ಈಗ ಮಾದರಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 6.7).

ಅರ್ಥವಿವರಣೆ ಪರೀಕ್ಷೆ

1. ಬಣ್ಣವು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಗೋಲ್ಡನ್ ಬ್ರೌನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ: ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.
2. ಬಣ್ಣವು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ: ನೀರು ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

ಚಿತ್ರ 6.7: $_2$ಎಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

ನೀರಿನ ಮಾದರಿಯ ಮೂಲ:_____________
ಪರೀಕ್ಷೆಯ _____________
ದಿನಾಂಕ: ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ದಿನಾಂಕ ___________
(24-48 ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಗಂಟೆಗಳು): ________________
ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ: ___________________
ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ: ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲವೆಂದು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ, ಈ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವವರಿಗೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವೊಂದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಬಳಿ ಇಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

© NCERT not to be republished

ಚಟುವಟಿಕೆ 6: ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು

ಪ್ರತಿ ಅಂಶಕ್ಕೂ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ. ಇದು ಅವರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕೋಷ್ಟಕ 6.3 ಅನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕ 6.3: ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ದತ್ತಾಂಶ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸಾರಾಂಶ			
ಹೆಸರು.		**ವಯಸ್ಸು.**	
ಅಂಶ	**ಯಾವುದಾದರೂ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಇದೆಯೇ?**	**ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಯಾರು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು?**	**ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಯಾರಿಗೆ (ಸಮಾಜ, ಸ್ವಯಂ, ವೈದ್ಯರು, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ಇತರರು)?**
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ			
ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ			
ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿ			
ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ			
ಪರಿಸರ			

ನೀವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಹಿರಿಯರ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ), ಶಿಶುಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ) ಮತ್ತು ವಿಕಲಚೇತನರ (ದಿವ್ಯಾಂಗ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7: ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾರು ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು- ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಾ? ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪುರಸಭೆಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಹಿರಿಯರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೇ?

© NCERT not to be republished

ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೋಷ್ಟಕ 4 ಅನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ 4:4: ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯಾವ ಅವಲೋಕನಗಳು ನಿಮಗೆ ಕಳವಳವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ?	ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಯಾರಿಗೆ?	ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಿ?	ನೀವು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಏನು?

ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದುಃ ಇಂಗು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು

ಚಿತ್ರ 6.8: *ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂಗು ಗುಂಡಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ*

ಇಂಗು ಗುಂಡಿ

ನಿಂತ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಡಿಗೆಮನೆ ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ನೆನೆಸಲು ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೋರ್‌ವೆಲ್/ಬಾವಿ/ಇತರೆ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡಗಳಿಂದ 5 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಂಗು ಗುಂಡಿವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು (ಚಿತ್ರ 6.8).

ಇಂಗು ಗುಂಡಿ ಮಾಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 6.9):

1. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು 1 ಮೀ × 1 ಮೀ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅಗೆಯಿರಿ.
2. ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮರಳು ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ 20 ಸೆಂ. ಮೀ. ಪರ್ಯಾಯ ಪದರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
3. ಮುಂದೆ, ಪದರಗಳ ಮೇಲೆ 10 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ದಪ್ಪದ ಮರಳಿನ ಪದರವನ್ನು ರಚಿಸಿ.
4. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

ಚಿತ್ರ 6.9: *ಇಂಗು ಗುಂಡಿ ಇರಿಸಲಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಪೈಪ್‌ಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಡ್ರಮ್ (ಅಡ್ಡ ವಿಭಾಗದ ನೋಟ)*

ನೀವು ಹಳೆಯ ಡ್ರಮ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಡ್ರಮ್‌ನ ಒಳಗಿನ ಪದರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ 6.9).

ಈ ಇಂಗು ಗುಂಡಿ ನಿಂತಿರುವ ನೀರನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

© NCERT not to be republished

ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ನಡುವೆ ದತ್ತಾಂಶದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಈ ಚರ್ಚೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ವರ್ಗವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ 8: ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು

ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

1. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತ ಆಹಾರ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಚಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿಗಳಂತಹ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ)

   (a) ....

   (b) ....

   (c) ....

2. ನಿದ್ರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು)

   (a) ....

   (b) ....

   (c) ....

3. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು)

   (a) ....

   (b) ....

   (c) ....

4. ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಆಡುವುದು)

   (a) ....

   (b) ....

   (c) ....

© NCERT not to be republished

5. ಪರಿಸರ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೊಳ್ಳೆ ಬಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು)

(a) ....

(b) ....

(c) ....

6. ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು

(a) ....

(b) ....

(c) ....

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಮಲೇರಿಯಾ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೋಂಕಿತ ಹೆಣ್ಣು ಅನೋಫಿಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಒಂದು – ಸರಳ ಪರಿಹಾರವಿದೆ, ಇದು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗುರುತಿಸಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಕೋಷ್ಟಕ 6.5 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಸಿಕವಾಗಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ 6.5: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡ ಕ್ರಮಗಳ ಜಾಡು

ಕ್ರಿಯೆಯ ಪಟ್ಟಿ (ತಿಂಗಳು:)				
ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಮಗಳ / ದಿನಾಂಕ	ರಾತ್ರಿ 9.30ಕ್ಕೆ ಮಲಗಲು ಹೋಗಿ.	ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ.	ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ	

© NCERT not to be republished

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ:

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुः खभाग्भवेत ।।

ಇದು ಹೀಗೆ ಅನುವಾದಿಸುತ್ತದೆ:

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಜೀವಿಗಳು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಲಿ,
ಯಾರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲದಿರಲಿ,
ಶುಭವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಲಿ, ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಆಗದಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ವಿವೇಕಯುತವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಇತರರಿಂದ ನಾನು ಏನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ?

1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂವಾದದಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?

   ....

   ....

2. ಆಗಾಗ್ಗೆ, ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ಆದರೂ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

   ....

   ....

ನಾನು ಏನು ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು?

ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ನೀವು ಕಳೆದ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಸಮಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ. ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

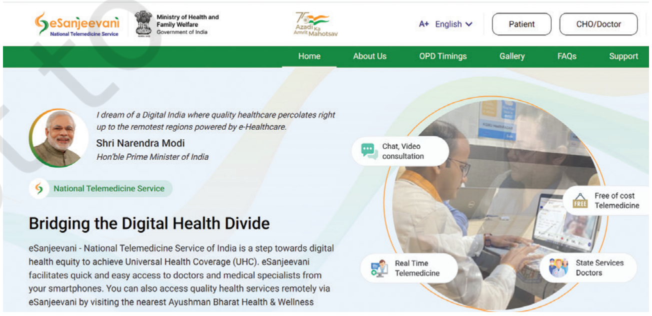
© NCERT not to be republished

ನೀವು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ	1	2	3	4	5	6	7	8
ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯ (ಅವಧಿಗಳು)			---	---	---	---	---	---

ನಾನು ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

1. ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇಬಿ ಡೈಪರ್‌ಗಳು, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಡೈಪರ್‌ಗಳು, ಬಳಕೆಯಾಗದ ಅವಧಿ ಮೀರಿದ ಔಷಧಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ಪೋಲಿಯೊ ಲಸಿಕೆ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ.
3. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಇ-ಸಂಜೀವನಿ ಎಂಬ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪೋರ್ಟಲ್‌ನ ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 6.10). ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಚಿತ್ರ 6.10: *ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಇ-ಸಂಜೀವನಿ ಪೋರ್ಟಲ್*

© NCERT not to be republished

ಯೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ನೀವು ಏನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ?
2. ನೀವು ಎದುರಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳೇನು?
3. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನೀವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
4. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹೇಗೆ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?
5. ನೀವು ಈಗಷ್ಟೇ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ಸಲಹೆಗಾರರು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ? ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

© NCERT not to be republished