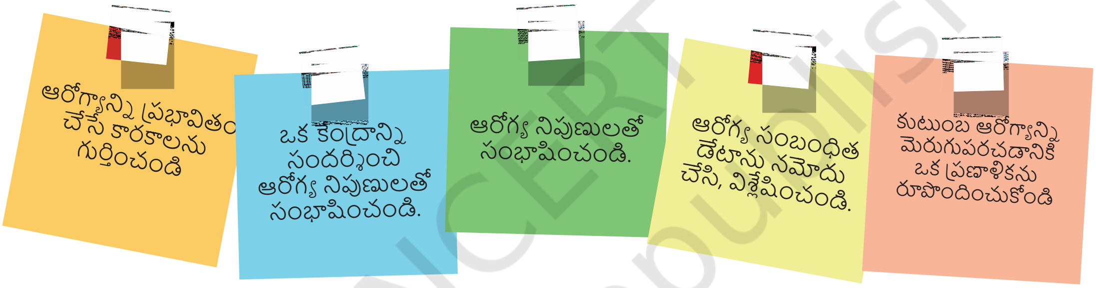
ప్రాజెక్ట్ 6

కుటుంబ ఆరోగ్య హ్యాండ్‌బుక్

0785CH06

ఈ ప్రాజెక్ట్ మీ కుటుంబం యొక్క ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును కాపాడుకోవడం గురించి తెలుసుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు కుటుంబ ఆరోగ్య హ్యాండ్‌బుక్ రూపొందించి, మీ కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి చర్యలను గుర్తిస్తారు.

ప్రాజెక్టులో భాగంగా, మీరు వీటిని చేయగలరు:



చిత్రం 6.1: ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును కాపాడుకోవడం మనందరికీ చాలా అవసరం.

© NCERT not to be republished

కుటుంబ ఆరోగ్యం అనేది కుటుంబంలోని సభ్యులందరి మొత్తం శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సును సూచిస్తుంది. వ్యక్తులు మరియు మొత్తం కుటుంబం యొక్క ఆరోగ్యం ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడి ఉంటాయి.

మంచి ఆరోగ్యం అనేది, ఆహారం, శారీరక దృఢత్వం, నిద్ర, మానసిక శ్రేయస్సు మరియు పర్యావరణ కారకాలతో సహా అనేక కారణాలతో ముడిపడి ఉంటుంది (చిత్రం 6.1). ఈ కారకాలు అన్ని రకాల వయస్సు వారికి వర్తిస్తుంది, అయినప్పటికీ, విభిన్న వయస్సుల వారి అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్ కుటుంబంలోని వివిధ సభ్యుల అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు కుటుంబ ఆరోగ్య హ్యాండ్‌బుక్ రూపొందించడం గురించి.

మీరు పాఠశాలలో, కుటుంబం మరియు స్నేహితుల నుండి ఆరోగ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకున్నారు. మీ ఆనందానికి మంచి ఆరోగ్యం, సానుకూల వైఖరి మరియు మానసిక శ్రేయస్సు చాలా ముఖ్యమని కూడా మీకు తెలుసు. మీరు యోగా సాధన చేస్తూ ఉండవచ్చు, ఇది మీకు శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా రోజంతా ప్రశాంతంగా మరియు శక్తివంతంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడుతుందని తెలుసుకున్నారు. మీరు చేస్తున్న పనులపై దృష్టి పెట్టగలిగినప్పుడు మీరు మరింత ప్రశాంతంగా మరియు బలంగా ఉంటారు.

శరీరఅవసరాలనుతీర్చడానికిపోషకాలుమరియుసమతుల్యఆహారంఅవసరమని కూడా మీరు తెలుసుకున్నారు. శరీరంలోని వివిధ అవసరాలను తీర్చడానికి మరియు పని చేయడానికి మరియు ఆడుకోవడానికి మనకు శక్తిని అందించడానికి ఆహారంలోని వివిధ భాగాలు అవసరం.

వీటితో పాటు, విశ్రాంతి కూడా చాలా ముఖ్యం. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు మన శరీరం తనను తాను రిపేర్ చేసుకుంటుంది, అప్పుడు మనం మరింత ఉత్సాహంతో మేల్కొంటాము మరియు మరొక రోజుకు సిద్ధంగా ఉంటాము. కాబట్టి, వయస్సును బట్టి, ప్రతిరోజూ నిర్దిష్ట సంఖ్యలో గంటలు నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం.

సానుకూల వైఖరి మరియు మానసిక క్షేమం సమానంగా ముఖ్యమైనవి. మంచి సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, సానుకూల ఆలోచనలు మరియు దయ మానసికక్షేమం ముఖ్యమైనవి. వీటితో పాటు, మీరు ఆనందించే పనులు చేయడం మరియు ప్రియమైనవారితో సమయం గడపడం చాలా ముఖ్యం.

అయినప్పటికీ, ఈ ప్రయత్నాలన్నీ చేసినప్పటికీ, పర్యావరణ కారణాలతో సహా వివిధ కారణాల వల్ల ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అందువల్ల, మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబాన్ని రక్షించుకోవడానికి మీరు జాగ్రత్త వహించాలి. ఉదాహరణకు, సకాలంలో టీకాలు వేయించడం, అంటువ్యాధులు వ్యాప్తి చెందకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం,

© NCERT not to be republished

పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచడం మరియు దోమలు సంతానోత్పత్తి చేయగల నీరు నిలిచిపోకుండా చూసుకోవడం. సహాయం కోసం ఎవరిని అడగాలి మరియు ఏ వైద్యుని దగ్గర చూపించాలి అనేది కూడా తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.

అందువల్ల, ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇవ్వడానికి అవసరమైన అంశాలు సమతుల్య మరియు పోషకమైన ఆహారం, – శారీరక దృఢత్వం, నిద్ర, సానుకూల దృక్పథం మరియు మానసిక శ్రేయస్సు మరియు పర్యావరణ కారకాలు.

ఈ ప్రాజెక్టులో, మీరు ఈ కారకాల గురించి మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని, మీ కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఏమి చేయవచ్చో మరింత తెలుసుకుంటారు. మీరు రికార్డులను అభివృద్ధి చేసి, నిర్వహిస్తారు మరియు కుటుంబ ఆరోగ్య హ్యాండ్‌బుక్‌లో మీ కృత్యం ప్రణాళికను వ్రాస్తారు.

నేను ఏం చేయగలను?

ఈ ప్రాజెక్ట్ పూర్తయిన తర్వాత మీరు వీటిని చేయగలరు:

1. విభిన్న వయస్సుగల వ్యక్తుల ప్రత్యేక అవసరాలను గుర్తించండి.
2. కుటుంబంలో ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే వాటిపై శ్రద్ధ వహించండి.
3. పాఠశాలలో మరియు ఇంట్లో ఉపయోగించడానికి ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రిని సృష్టించండి.
4. కుటుంబంలో మంచి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం ఒక ప్రణాళికను రూపొందించుకోండి.

నాకు ఏం అవసరం?

1. హ్యాండ్‌బుక్ మరియు స్టేషనరీ కోసం నోట్‌బుక్/షీట్లు మరియు బైండర్
2. ప్రథమ చికిత్స సామగ్రి (చిన్న పట్టీలు, కాటన్ బాల్స్ లేదా స్వాబ్స్, మెడికల్ టేప్, హ్యాండ్ శానిటైజర్, క్రిమిసంహారిణి, మాస్కులు మరియు చేతి తొడుగులు, క్రిమినాశక/లేపనాలు, వైద్యుడి సలహా ప్రకారం ప్రాథమిక మందులు, ఉప్పు, చక్కెర, ఓఆర్ఎస్, థర్మామీటర్, పట్టుకార్లు, కత్తెర, సేఫ్టీ పిన్స్ మరియు నిపుణుల సలహా ప్రకారం మొదలైనవి).

నన్ను, ఇతరులను ఎలా సురక్షితంగా ఉంచుకోవాలి?

1. మీరు అన్ని భద్రతా సూచనలను పాటించాలి మరియు నిర్దేశించిన విధంగా సాధనాలు మరియు పరికరాలను ఉపయోగించాలి.

© NCERT not to be republished

2. ఆసుపత్రి/ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (పిహెచ్‌సి) /కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ (సిహెచ్‌సి) మీ దూరాన్ని పాటించండి మరియు మిమ్మల్ని మరియు రోగులను రక్షించుకోవడానికి మాస్క్ ధరించండి. సందర్శన తర్వాత మీ చేతులను బాగా కడుక్కోవడం గుర్తుంచుకోండి.
3. సంక్రమణ వ్యాప్తిని నివారించడానికి నిపుణులు లేదా మీ ఉపాధ్యాయులు ఆదేశించిన/విధంగా ఉపయోగించిన చేతి తొడుగులు, ముసుగులు మరియు పట్టీలను పారవేయండి.
4. గాయపడినవారు, చిన్న పిల్లలు మరియు వృద్ధుల పట్ల సున్నితంగా మరియు సానుభూతితో వ్యవహరించండి.
5. వైవిధ్యాన్ని స్వీకరించండి (Accept diversity) శరీర ఆకృతి, పరిమాణం లేదా ఆహారపు అలవాట్లను బట్టి ప్రజలను అంచనా వేయవద్దు

ఇంటర్నెట్ భద్రత: ఇంటర్నెట్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీ ఉపాధ్యాయుల సహాయం తీసుకోండి. సరిచూసుకోకుండా (తనిఖీ చేయకుండా) ఏదీ అప్‌లోడ్ (upload) లేదా డౌన్‌లోడ్ (download) చేయకుండా జాగ్రత్త వహించండి. మీ వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఎక్కడా పంచుకోవద్దు.

ప్రారంభించడానికి ముందు నేను ఏం తెలుసుకోవాలి?

ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే కొన్ని సాధారణ అంశాలు మీకు తెలుసు.

మీ సమూహంలోని ఇతరులు, మీ తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులతో ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలను చర్చించండి.

కృత్యం 1: ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలు

మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే కొన్ని అంశాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి. అవి మనపై ఎలా ప్రభావం చూపుతాయి అనేదానికి ఉదాహరణలు ఇవ్వండి. మీకు ముఖ్యమైనవిగా అనిపించే ఏవైనా అంశాలను జోడించండి:

1. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత లేకపోవడం..
2. కాలుష్యం (ఉదాహరణకు, శబ్దం, గాలి, మట్టి, నీరు)...
3. అపరిశుభ్రమైన వాతావరణం...
4. పోషకపరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం...
5. ఒంటరితనం..
6. నిద్ర లేమి...
7. వ్యాయామం చేయకపోవడం...
8. టీవీ/మొబైల్ ఫోన్ అధికంగా వాడటం...
9. మీకు తెలిసిన ఇతర అంశాలు ఏమైనా ఉంటే..

not to be republished © NCERT

ఏ అంశాల గురించి మీరు ఏదైనా చేయగలరు, మరియు ఏవి మీ నియంత్రణలో లేవు?

....

....

మీకు తెలుసా?

ఇవి ఆరోగ్య నిపుణులు చేసిన కొన్ని సిఫారులు.

ఆహారం మరియు పోషణ

1. **భోజనాల తరచుదనం (Meal frequency):** క్రమబద్ధమైన సమయాల్లో మూడు ప్రధాన భోజనాలు మరియు 1–2 ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్‌లు (snacks) తీసుకోవడం వల్ల అతిగా తినడాన్ని లేదా శక్తి తగ్గిపోవడాన్ని (energy dips) వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు.
2. **హైడ్రేషన్:** ప్రతిరోజూ కనీసం 6,8 గ్లాసుల నీరు తాగడం చాలా అవసరం. జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ మరియు మానసిక ఏకాగ్రత కోసం
3. **ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని తినండి మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం తగ్గించండి:** వేయించిన పప్పు (dal fry) మరియు బయటి నుండి ఆర్డర్ చేసిన అన్నం వంటి 'సాధారణ భోజనం' కూడా ఆరోగ్యకరమైనది కాకపోవచ్చు, ఎందుకంటే అందులో వాడిన నూనె పరిమాణం గురించి లేదా పప్పు తాజాగా వండబడిందా లేదా ఎప్పుడు వండారు అని మీకు తెలియదు. అందువల్ల, బయటి నుండి ఆర్డర్ చేసిన ఆహారాన్ని పరిమితం చేయడం ఉత్తమం. ప్రాసెస్ చేసిన స్నాక్స్ (ఉదాహరణకు, చిప్స్), చక్కెర పానీయాలు మరియు వేయించిన ఆహారాలు ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు.

నిద్ర నమూనా

1. నిద్ర వ్యవధి వయస్సును బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. ఉత్తమంగా (Ideally), 9.11 గంటల నిద్ర 6-13 వయస్సు గల విద్యార్థులకు అనువైనది, అయితే పెద్దవారికి 8.9 గంటల నిద్ర సరిపోతుంది. 5–సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు 11 గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్ర అవసరం.
2. ఆరోగ్యకరమైన శరీర పనితీరు కూడా క్రమమైన నిద్ర షెడ్యూల్ ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది (ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో పడుకోవడం మరియు మేల్కొనడం); ఇది శరీరం యొక్క అంతర్గత గడియారాన్ని (internal clock.) నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.
3. శబ్దం/ అల్లరి (noise), ప్రకాశవంతమైన లైట్లు లేదా అసౌకర్యమైన పరుపు వంటి అంతరాయాలు నిద్ర నమూనాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.
4. తేలికగా నిద్రపోవడానికి, స్క్రీన్ టైమ్, బిగ్గరగా సంగీతం లేదా నిద్రపోవడానికి ఒక గంట ముందు భారీ భోజనం వంటి ఉత్తేజపరిచే కార్యకలాపాలను నివారించండి.

శారీరక దృఢత్వం

1. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం మరియు నిశ్చల జీవనశైలి దీర్ఘకాలంలో శరీర పనితీరుపై చాలా హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.
2. స్థిరత్వం కీలకం, కాబట్టి మీరు మీకు నచ్చిన శారీరక శ్రమను ఎంచుకోవాలి. అది యోగా, క్రీడలు లేదా సాధారణ నడక కావచ్చు.

© NCERT not to be republished

మానసిక శ్రేయస్సు (Mental Well-being)

మన శారీరక శ్రేయస్సు/ ఆరోగ్యం అనేక కారకాలచే ప్రభావితమైనట్లే, మన మానసిక ఆరోగ్యం కూడా ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు, స్నేహితుడితో గొడవ, పరీక్షల ఒత్తిడి, కుటుంబం గురించి ఆందోళనలు లేదా మరేదైనా ఇతర కారణాల వల్ల. మానసిక మరియు శారీరక శ్రేయస్సు పరస్పరం అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి మరియు రెండూ సమానంగా ముఖ్యమైనవి. స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో సమయాన్ని గడపడం, ఆటలు, క్రీడలతో సహా ఉత్పాదక కార్యకలాపాలపై గడపడం మానసిక శ్రేయస్సును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

నేనేం చేయ్యాలి?

మీరు ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలను గుర్తించారు మరియు కొన్ని ప్రశ్నలను గమనించవచ్చు. మీరు మీ ప్రాజెక్టుపై పనిని కొనసాగిస్తున్నప్పుడు, మీరు ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మీరు విభిన్న వయస్సుగల వ్యక్తుల అవసరాలను అర్థం చేసుకుంటారు మరియు ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే మీ చుట్టూ ఉన్న పర్యావరణ కారకాలను గుర్తిస్తారు. మీరు ప్రథమ చికిత్సను ఎలా అందించాలో, వైద్య సంరక్షణను ఎలా పొందాలో కూడా నేర్చుకుంటారు. చివరగా, మీ మరియు మీ కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, నిర్వహించడానికి మీరు ఒక కృత్యం ప్రణాళికను రూపొందిస్తారు. ఇవన్నీ మీ కుటుంబ ఆరోగ్య హ్యాండ్‌బుక్‌లో భాగంగా ఉంటాయి.

కుటుంబ ఆరోగ్యం మరియు ప్రథమ చికిత్స పద్ధతుల గురించి మీరు ఇంటర్నెట్‌లో శోధించి మరింత తెలుసుకోవచ్చు.

మీరు కుటుంబ ఆరోగ్యం, ప్రాథమిక ప్రథమ చికిత్స మరియు దశలు, కుటుంబ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం చిట్కాలు, సాధారణ గాయాలకు ప్రథమ చికిత్స మొదలైన కీలక పదాలను ఉపయోగించి తెలుసుకోవచ్చు .

కృత్యం 2: మీ మరియు మీ కుటుంబ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలను రూపొందించడం

మీ మరియు మీ కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించండి. మీ మనసులో ఏ ప్రశ్నలు వస్తాయి?

ఈ ప్రశ్నలను లేదా ఏదైనా సంబంధిత ఆలోచనలను మీ హ్యాండ్‌బుక్‌లో వ్రాయండి. కొన్ని ఉదాహరణలు – తదుపరి పేజీలో ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ నమూనా ప్రశ్నలకు జోడించండి, సమాధానాల కోసం స్థలాన్ని వదిలివేయాలని గుర్తుంచుకోండి.

© NCERT not to be republished

1. నా చెల్లెలికి 4 సంవత్సరాలు. ఆమెకు తరచుగా జలుబు ఎందుకు వస్తుంది?
2. ఇంట్లో ఎవరికైనా జ్వరం వస్తే నేను ఏమి చేయగలను?
3. నిద్రపోయే ముందు టీవీ చూడకు "అని నా తల్లిదండ్రులు తరచుగా" చెబుతారు. ఎందుకు అలా అంటారు?
4. అమ్మమ్మ ఎందుకు తినడానికి నిరాకరిస్తుంది?
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

ఈ ప్రశ్నలలో కొన్నింటికి సమాధానాలు కుటుంబ సభ్యులు, ఇతర కమ్యూనిటీ సభ్యులు మరియు ఉపాధ్యాయుల దగ్గర ఉండవచ్చు. కానీ ఇతరుల నుండి సమాధానాలు పొందడానికి మీరు వైద్యులు, నర్సులు, గుర్తింపు పొందిన/సామాజిక ఆరోగ్య కార్యకర్తలు (ఆశా వర్కర్లు) మరియు అంగన్వాడీ ఉపాధ్యాయుల వంటి నిపుణులతో మాట్లాడవలసి ఉంటుంది. మీరు ప్రాజెక్ట్‌లోని వివిధ కార్యకలాపాలను చేపట్టేటప్పుడు ఈ ప్రశ్నలలో కొన్నింటికి మీరే సమాధానం చెప్పగలరు.

కృత్యం 3: ఆసుపత్రిని సందర్శించండి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (పిహెచ్‌సి)/కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ (సిహెచ్‌సి)

ఆసుపత్రిని సందర్శించడం అనేది ఆరోగ్య సంబంధిత కారకాలపై లోతైన అవగాహనను పెంపొందించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు/ఆరోగ్య నిపుణుడి జీవితంలో ఒక రోజును గమనించగలిగితే. గమనించండి, వారు రోగికి ఎలా చికిత్స/చేస్తారు, వారు ఏ పరికరాలను ఉపయోగిస్తారు మరియు రోగుల సౌకర్యాన్ని ఎలా చూసుకుంటారు (చిత్రం 6.2).

చిత్రం 6.2: ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో పరస్పర చర్య

మీరు కలిసే నిపుణులని మొదటి చికిత్స కిట్ ఉపయోగించడం

© NCERT not to be republished

చూపించమని అడగండి. అలాగే, ఆ కిట్లో ఉంచవలసిన పదార్థాలు, మందుల జాబితా తయారు చేయడంలో సహాయం కోరండి. భవిష్యత్తులో అవసరం వచ్చే సమాచారం (ఉదాహరణకు, అత్యవసర సంఖ్యలు, అంబులెన్స్ కోసం సంఖ్య).

మీరు ఇప్పటికే గుర్తించిన ప్రశ్నలతో పాటు, మీరు కలిసే వైద్యులు మరియు నర్సులను అడగడానికి నిర్దిష్ట ప్రశ్నలకు ఉదాహరణలు ఇవ్వబడ్డాయి. మీ మనసులో వచ్చే ఇతర ప్రశ్నలను జోడించండి.

గుర్తుంచుకోండి, ప్రాజెక్ట్ సమయంలో కొన్ని ఇతర ప్రశ్నలు వచ్చినప్పటికీ, మీరు తరువాత వారితో కనెక్ట్ అవ్వడానికి నిపుణుల నుండి అనుమతిని కోరవచ్చు.

సందర్శించిన తేదీ మరియు సమయం:
లొకేషన్ :
కేంద్రం రకం (ఆసుపత్రి/సిహెచ్‌సి/పిహెచ్‌సి/ఇతర)
కేంద్రం పేరు:
మీరు సంభాషించిన నిపుణుల పేరు:
అత్యవసర కాంటాక్ట్ లు :
అత్యవసర కాంటాక్ట్ నంబర్:
అంబులెన్స్ ఫోన్ నంబర్:
జాతీయ అత్యవసర నంబర్ (పోలీస్, అంబులెన్స్, అగ్నిమాపక): 112
అంబులెన్స్ కోసం జాతీయ నంబర్: 108
ఇతర ఏవైనా పరిశీలనలు:

మీ ఆరోగ్య హ్యాండ్‌బుక్ కోసం మీరు ఆసుపత్రిని సందర్శించిన తర్వాత ఈ క్రింది సమాచారాన్ని వ్రాయండి.

1. మీ కేంద్రంలో అందుబాటులో ఉన్న వివిధ సౌకర్యాలు ఏమిటి?

   ....

   ....

2. రోగులకు ఏ సేవలు అందించబడతాయి (ఉదాహరణకు, టీకాలు వేయడం, ఔట్ పేషెంట్ చికిత్స, రోగ నిర్ధారణ, ఆసుపత్రిలో చికిత్స మరియు ప్రత్యేక చికిత్సలు)?

   ....

   ....

3. మన ప్రాంతంలో అత్యంత సాధారణ వ్యాధులు ఏవి? వాటిని ఎలా నిరోధించగలం?

   ....

   ....

© NCERT not to be republished

4. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మనం ఏం చేయాలి? ప్రమాదం జరిగితే మనం ఏం చేయాలి?

....

....

5. రోగి నుంచి వసూలు చేసే రుసుము ఎంత? బిల్లింగ్ ఎలా జరుగుతుంది? చెల్లింపు ఎలా చేయాలి? ఏదైనా రాయితీలు ఇవ్వబడ్డాయా (ఉదాహరణకు, సీనియర్ సిటిజన్లు మరియు సైనిక సిబ్బందికి)?

....

....

6. ఎవరికైనా వైద్య సహాయం అవసరమా లేదా ఇంట్లోనే నిర్వహించగలమా అని మనం ఎలా నిర్ణయిస్తాము?

....

....

7. రాత్రివేళలో లేదా సెలవు రోజున ఎవరైనా అనారోగ్యానికి గురైతే మనం ఏం చేయాలి?

....

....

8. మందులు వాడేటప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

....

....

కృత్యం 4: ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రిని (first-aid kit) తయారు చేయడం

ఒకసారి మీరు కేంద్రంలో ప్రథమ చికిత్స కిట్ ఉపయోగించడాన్ని గమనించి, అర్థం చేసుకున్న తర్వాత, మీరు దానిని పాఠశాలలో మీరు స్వంతంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

మన రోజువారీ జీవితాల్లో చిన్నగా కోసుకున్న, ప్రమాదాలు, గాయాలు, స్వల్ప రోగాలు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అప్పుడు ప్రథమ చికిత్సా కిట్ మెడికల్ సహాయం అందించగలదు. ఇది అత్యవసర పరిస్థితులకు అవసరమైన ప్రాథమిక మందులతో కూడి ఉంటుంది. మీ ఇంట్లో కూడా మీ భద్రతా సిద్ధత పథకం భాగంగా ప్రథమ చికిత్సా కిట్ ఉండాలి.

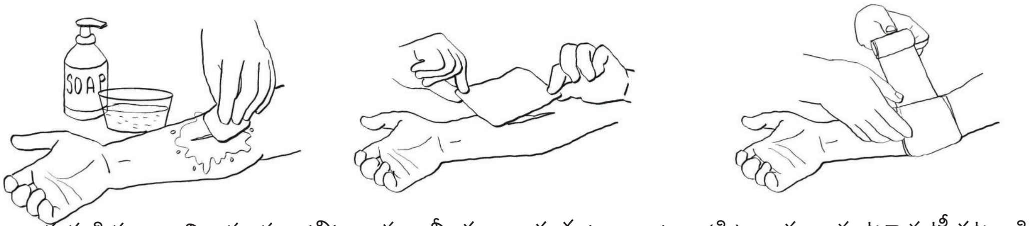
మీరు దృష్టి పెట్టగల ప్రథమ చికిత్స కార్యకలాపాలు:

1. చిన్నగా కోసుకున్న గాయాలను పట్టీలను కట్టడం (చిత్రం 6.3).
2. చిన్నపాటి కాలిన గాయాలకు ప్రథమ చికిత్స (చిత్రం 6,4).
3. నిర్జలీకరణ సమయంలో ఓఆర్ఎస్ సిద్ధం చేయడం (చిత్రం 6.5).

గుర్తుంచుకోండి, మీరు రోగిని వైద్యుడి వద్దకు తీసుకెళ్లే ముందు ప్రథమ చికిత్స అనేది అత్యవసర చికిత్స మాత్రమే.

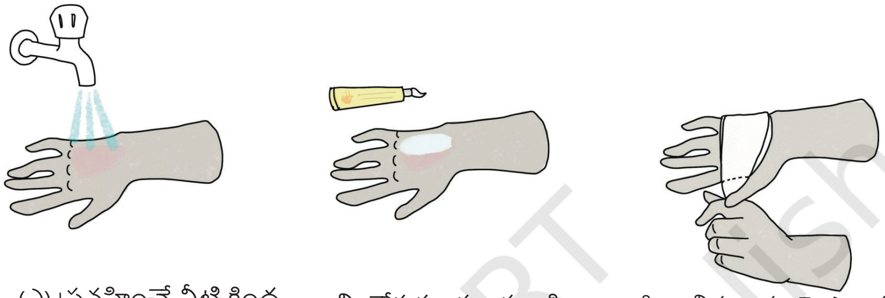
© NCERT not to be republished

ప్రథమ చికిత్స కిట్ ను రూపొందించడానికి మీరు పాఠశాలలో వర్క్‌షాప్ నిర్వహించవచ్చు. వర్క్‌షాప్‌ను నిపుణుడు నిర్వహించాలి, అతను ఆరోగ్య నిపుణుడు లేదా ఉపాధ్యాయుడు లేదా తల్లిదండ్రులు కావచ్చు.



(ఎ) గాయపడిన భాగాన్ని శుభ్రం చేయండి (బి) గాయం మీద గాజుగుడ్డ (gauze) వేయండి. (సి) గాయం చుట్టూ పట్టీ కట్టండి

చిత్రం 6.3: చిన్న చిన్న గాయాలకు ప్రథమ చికిత్స



(ఎ) ప్రవహించే నీటి కింద పెట్టి కడగండి (బి) లేపనం పూయండి (సి) కాలిన గాయంపై ఎటువంటి ఒత్తిడి పడకుండా చూసుకుంటూ, వదులుగా ఉండే బ్యాండేజ్ తో కట్టండి

చిత్రం 6.4: మంటలకు ప్రథమ చికిత్స

(ఎ) ఒక లీటరు నీరు తీసుకోండి. (బి) సగం టీ స్పూన్ ఉప్పు కలపండి (సి)8 టీస్పూన్ల చక్కెర జోడించండి (డి) బాగా కలపండి

చిత్రం 6.5: ఓఆర్ఎస్ ద్రావణాన్ని సిద్ధం చేయడం

ప్రథమ చికిత్స కిట్ వర్క్‌షాప్ ఏర్పాటు చేయడం

వర్క్‌షాప్ నిర్వహించడానికి ఈ ఫార్మాట్ మీకు సహాయపడుతుంది.

వర్క్‌షాప్ వ్యవధి: ____________________________

పాల్గొనేవారు: ____________________________

ఫెసిలిటేటర్ (నిపుణుడు ప్రథమ కిట్‌పై అవగాహన ఉన్న ఎవరైనా కావచ్చు): _______

____

అవసరమైన సామగ్రి ____________________________

© NCERT not to be republished

వర్క్‌షాప్ యొక్క కంటెంట్

1. ప్రాథమిక రోగాలకు చికిత్స చేయడానికి ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రి యొక్క ప్రాముఖ్యతపై చర్చ.
2. ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రి యొక్క భాగాలను అన్వేషించడం : పాఠశాల ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రిలో ఏ విషయాలను చేర్చవచ్చో నిర్ణయించండి. పాఠశాల ప్రాంగణంలో సంభవించే సంభావ్య గాయాలు మరియు ఆరోగ్య సమస్యలపై మరియు ఏ భాగాలు అవసరమవుతాయో ఆలోచించండి.
3. ప్రథమ చికిత్స కిట్ సామగ్రి యొక్క భాగాలను నిర్వహించడం మరియు లేబుల్ చేయడం.
4. ప్రథమ చికిత్స కిట్ సామగ్రిని తయారు చేయడం : మీరు ఎంచుకున్న భాగాలను వెడల్పాటి మెటల్ కంటైనర్‌లో లేదా పాకెట్లతో కూడిన చిన్న సంచిలో ఉంచాలి. మీరు కార్డ్‌బోర్డ్ ఉపయోగించి సెపరేటర్లు తయారు చేయవచ్చు లేదా అవసరమైతే మీరు వాటిని సులభంగా కనుగొనగలరని నిర్ధారించడానికి భాగాలను చిన్న పెట్టెలు లేదా సంచులలో ఉంచవచ్చు. పెట్టె లేదా సంచిలో 'ప్రథమ చికిత్స కిట్ సామగ్రి' అనే లేబుల్ ఉండాలి.
5. ఉపయోగం యొక్క ప్రదర్శన మరియు అభ్యాసం : నిపుణులు కోతకు పట్టీలు వేయడం, చిన్న కాలిన గాయాలకు చికిత్సచేయడం, నిర్జలీకరణం, జ్వరం మొదలైన ప్రాథమిక విధానాలను ప్రదర్శిస్తున్నప్పుడు గమనికలు చేయండి. నిపుణుల సహాయంతో ఒకసారి ప్రాక్టీస్ చేయండి.
6. ప్రథమ చికిత్స కిట్ సామగ్రిని ఎక్కడ పెట్టాలో నిర్ణయించడం : ప్రాథమిక చికిత్స కిట్ సామగ్రిని పాఠశాల ప్రాంగణంలో సులభంగా అందుబాటులో ఉండే ప్రదేశంలో ఉంచాలి, కానీ యువ విద్యార్థులకుఅందుబాటులో లేకుండా ఉండాలి.

చిత్రం 6.6 ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రి యొక్క భాగాలను చూపుతుంది. ఇంకా ఏమి అవసరమని మీరు అనుకుంటున్నారు?

మనం ఎంత ప్రయత్నించినా, అత్యవసర పరిస్థితులు సంభవించవచ్చు, కానీ నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా కొన్ని వ్యాధులను నివారించవచ్చు. అంటే ప్రజలు వీలైనంత ఆరోగ్యంగా ఉండేలా పోషకాహారం, ఆహారం, నిద్ర, శారీరక దృఢత్వం, మానసిక శ్రేయస్సు మరియు పర్యావరణాన్ని నిర్ధారించడానికి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. దీన్ని చేయడానికి, మీరు వివిధ వయసుల ప్రజల అవసరాలను అర్థం చేసుకోవాలి.

చిత్రం 6.6: ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రి యొక్క పరికరాలు

© NCERT not to be republished

కృత్యం 5: వివిధ వయస్సులలో ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలు

ప్రతి వయస్సులో మనుషులకు వేర్వేరు అవసరాలు ఉంటాయి. చిన్న పిల్లలు ఎక్కువ తినడం, ఎక్కువ నిద్రపోవడం ఇష్టపడతారు, మరీ వృద్ధులు మధ్యాహ్నం విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఇష్టపడతారు. మీ కుటుంబ సభ్యుల ప్రత్యేక అవసరాలను గుర్తించాలంటే, వయస్సుకు తగినట్లుగా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే కారకాలను అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రతి కుటుంబం భిన్నంగా ఉంటుంది, ఉదాహరణకు, కొన్ని కుటుంబాలలో ఒకరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది పిల్లలను కలిగి ఉంటాయి, కొన్ని కుటుంబాలు అనేక తరాలుగా ఒకే ఇంట్లో నివసిస్తున్న కుటుంబాలు, ఉంటాయి – కొందరు ఒక బిడ్డను మాత్రమే కలిగి ఉంటారు, ఇలా అనేక వైవిధ్యాలు ఉండటం సాధ్యమే. అయితే, మనలో చాలా మందికి మన విస్తరించిన కుటుంబాలలో వివిధ వయసులు గల ప్రజలు లేదా వివిధ వయసుల కుటుంబ స్నేహితులు ఉంటారు.

దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఈ క్రింది వయసుల వారికి ప్రాథమిక–ఆరోగ్య సమాచారం మరియు రోజువారీ దినచర్యకు సంబంధించిన కొన్ని పరిశీలనలను– సేకరించి, పత్రబద్ధం చేయండిః (i) 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు, (ii) 6,18 సంవత్సరాలు, (iii) 19.30 సంవత్సరాలు,–(iv) 31.45సంవత్సరాలు, (v) 46.60 సంవత్సరాలు, (vi) 60–సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు. మీకు ఈ వయస్సు/సమూహాల నుండి కుటుంబ సభ్యుడు లేనప్పటికీ, మీరు సంబంధిత పొరుగువారి/స్నేహితుడి నుండి సమాచారాన్ని సేకరించవచ్చు. మీరు మీ హ్యాండ్‌బుక్‌లో ప్రతి–సభ్యునికి 3.4 షీట్లను ఉపయోగించి లేదా అవసరమైతే, ప్రతి వయస్సు సమూహానికి ప్రత్యేక విభాగాలను తయారు చేయవచ్చు.

మీరు అడగగల ప్రశ్నలకు కొన్ని ఉదాహరణలు పట్టిక 6.1 లో ఇవ్వబడ్డాయి. మీ అవసరానికి అనుగుణంగా ఈ ప్రశ్నలకు జోడించండి.

అన్ని ప్రశ్నలు ప్రతి ఒక్కరికీ వర్తించకపోవచ్చు; మీకు సంబంధం లేని వాటిని మీరు వదిలివేయవచ్చు. 5 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు గల పిల్లల విషయంలో, వారి తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడిన తర్వాత సమాచారాన్ని పూరించండి.

పట్టిక 6.1: ప్రాథమిక ఆరోగ్య సమాచారం యొక్క పట్టిక

పేరు	
విద్యార్థులతో సంబంధం	
లింగం	
వయస్సు	

© NCERT not to be republished

శ్రేణి	ప్రశ్నలు	ప్రతిస్పందనలు
ఆహారం మరియు పోషకాహారం	మీరు ఒక రోజులో ఎన్నిసార్లు భోజనం చేస్తారు?	1/2/3/మరిన్ని
	మీరు ఎంత తరచుగా పండ్లు మరియు కూరగాయలు తింటారు?	రోజువారీ/3–వారానికి 4 సార్లు వారానికి/0–2 సార్లు
	మీరు మీ ఆహారంలో పప్పుధాన్యాలు మరియు ధాన్యాలను చేర్చుకుంటున్నారా?	అవును./లేదు
	మీరు మీ ఆహారంలో/ పాల ఉత్పత్తులను చేర్చుకుంటున్నారా?	అవును./లేదు
	మీరు ఎంత తరచుగా జంక్ ఫుడ్ (చిప్స్ వంటివి) తింటారు మరియు చక్కెర లేదా శీతల పానీయాలు తాగుతారు?	రోజు/వారానికి ఒకసారి / అప్పుడప్పుడు
	రోజుకు ఎంత నీరు తాగుతారు (సుమారుగా గ్లాసులలో)?	
శారీరక దృఢత్వం	మీరు ఏదైనా శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామంలో పాల్గొంటున్నారా?	అవును./లేదు
	అవును అయితే, మీరు ఏ రకమైన వ్యాయామం చేస్తారు? (ఉదాహరణకు, నడక, యోగా, క్రీడలు)	
	మీరు వారానికి ఎన్ని రోజులు వ్యాయామం చేస్తారు?	
నిద్ర నమూనా/ నిద్రపోయే విధానం	మీరు రోజుకు సగటున ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతారు?	
	మీరు సాధారణంగా ఏ సమయంలో పడుకుని మేల్కొంటారు?	
	మీరు పగటిపూట నిద్రపోతున్నారా? అవును అయితే, ఎంత సమయం?	
	మీరు నిద్రపోయే ముందు ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను (టీవీ, ఫోన్, కంప్యూటర్) ఉపయోగిస్తున్నారా? అవును అయితే, నిద్రపోయే ఎంత సమయం ముందు?	
	మీ పడుకునే ప్రాంతం నిశ్శబ్దంగా మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉందా?	

© NCERT not to be republished

మానసిక శ్రేయస్సు	మీరు ఎంత తరచుగా ఒత్తిడికి లేదా ఆందోళనకు గురవుతారు?	ఎల్లప్పుడూ/కొన్నిసార్లు/ఎప్పుడూ కాదు
	మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఏమి చేస్తారు? (ఉదాహరణకు, ఎవరితోనైనా మాట్లాడటం, సంగీతం వినడం, వ్యాయామం, చేయటం వంటి అలవాట్లు)?	
	మీకు ఇష్టమైన అలవాట్లు లేదా యాక్టివిటీలు ఉన్నాయా? అవును అయితే, దయచేసి ప్రస్తావించండి.	
	మీరు మీ కుటుంబ సభ్యులను, స్నేహితులను సహాయం కోసం అడుగుతున్నారా?	అప్పుడప్పుడు/అరుదుగా/
	మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి లేదా ధ్యానం చేయడానికి ఎంత సమయం తీసుకుంటారు?	రోజు/అప్పుడప్పుడు/ఎప్పుడూ లేదు
ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏవైనా ప్రత్యేక అవసరాలు (ఉదాహరణకు, టీకా అవసరాలు, క్రమం తప్పకుండా మందులు అవసరమయ్యే ఏదైనా పరిస్థితి, వైద్యుడి నుండి ఏదైనా ప్రత్యేక సలహా)?		
ఏదైనా ఇతర ముఖ్యమైన సమాచారం ఉందా?		

ఈ ప్రశ్నలు ఆహారం మరియు పోషణ, శారీరక దృఢత్వం, నిద్ర మరియు మానసిక శ్రేయస్సుకు సంబంధించినవి. అయితే, ఆరోగ్యం మరియు మానసిక శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన పర్యావరణ కారకాలు కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

మీ చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని గమనించి, పట్టిక 6.2 లోని ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వండి.

పట్టిక 6.2: పర్యావరణ కారకాలకు సంబంధించిన ప్రశ్నలు

పర్యావరణం	మీ ఇంటి చుట్టుపక్కల ప్రాంతంలో బహిరంగ కాలువ ఉందా? నీరు నిలిచిపోయే ప్రదేశాలు ఉన్నాయా?	
	దోమలకు సంతానోత్పత్తి ప్రదేశంగా మారే అవకాశం ఉన్న నీరు నిలిచి ఉన్న ప్రదేశం ఏదైనా ఉందా?	

© NCERT not to be republished

	మీ ఇంటి సమీపంలో సకాలంలో చెత్త సేకరణ జరిగే సౌలభ్యం ఉందా?	
	మీ పొరుగున ఉన్న ఏదైనా నది లేదా ఇతర నీటి వనరుల పరిస్థితి ఏమిటి?	
	ప్లాస్టిక్ / పరిశ్రమ వ్యర్థాల డంప్ దగ్గర ఉందా?	
	మీ ఇంట్లో గాలి నాణ్యత ఎలా ఉంది (కాలుష్యం/ పొగ/ పరిశ్రమల నుండి వెలువడే వ్యర్థాలు మొదలైనవి)?	
	మీ ఇంటి సమీపంలో శబ్ద కాలుష్యంకలిగించే వంటివి ఉన్నాయా?	

కాలుష్యంపై డేటాను సేకరించడానికి/టాబ్లెట్ స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను ఉపయోగించడం

శబ్దాన్ని డెసిబెల్స్ (డిబి) లో కొలుస్తారు. 85 డిబి కంటే ఎక్కువ శబ్దం మానవులకు హానికరంగా పరిగణించబడుతుంది.

మీరు టాబ్లెట్-స్మార్ట్ ఫోన్లోని యాప్లను/ఉపయోగించి శబ్ద కాలుష్యాన్ని కొలవవచ్చు.

శబ్దం కొలిచే యాప్ అనే కీలక పదాలతో వెతకండి.

మీరు భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండి) నిర్వహించే పర్యావరణ పర్యవేక్షణ సేవ యొక్క మౌసమ్ వెబ్‌సైట్‌లో మీ జియోటాగ్ ప్రదేశంలో గాలి నాణ్యత సూచిక (ఎక్యూఐ) ను కూడా కనుగొనవచ్చు.

ఇప్పుడు మీకు కుటుంబ సభ్యుల సర్వే నుండి డేటా ఉంది, అలాగే మీ పర్యావరణం గురించి మీ పరిశీలనలు ఉన్నాయి. ఈ డేటాను విశ్లేషించడం మీ మరియు మీ కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు నిర్వహించడానికి ఒక కృత్యం ప్రణాళికను రూపొందించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

మీకు తెలుసా ?

త్రాగునీటి నాణ్యతను పరీక్షించడం

మంచి ఆరోగ్యానికి పరిశుభ్రమైన నీరు చాలా అవసరం. కలుషితమైన నీరు అతిసారం, కలరా, టైఫాయిడ్ మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. నీటి నాణ్యతను పరీక్షించడం వలన అది త్రాగడానికి సురక్షితంగా ఉందని నిర్ధారించడానికి సహాయపడుతుంది; ఇది మీ కుటుంబాన్ని హానికరమైన అనారోగ్యాల నుండి

© NCERT not to be republished

రక్షించగలదు.

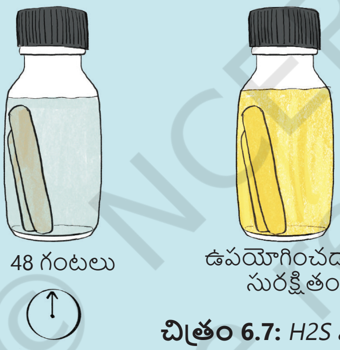
నీరు త్రాగడానికి అనువైనదా అని పరీక్షించడం చాలా సులభం. హెచ్2ఎస్ స్ట్రిప్ టెస్ట్ కిట్ అనేది నీటిలో బ్యాక్టీరియా కాలుష్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక సాధారణ పద్ధతి.

H_2S స్ట్రిప్ టెస్ట్ కిట్ ఉపయోగించడం

1. ఇచ్చిన మార్క్ (20 ఎంఎల్) వరకు సీసాలోకి నీటి నమూనాను పోయండి.
2. సీసా మూతను కప్పి బాగా కలపండి. నీటి రంగు బంగారు గోధుమ రంగులోకి మారుతుంది.
3. ఈ సీసాను గది ఉష్ణోగ్రత (సుమారు 25–35°సి) వద్ద ఉంచండి. తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు ఉంటే, సీసాను వెచ్చని వస్త్రంలో చుట్టి వెచ్చని ప్రదేశంలో ఉంచాలి.
4. 24.28 గంటల పాటు – సీసాను కదిలించకూడదు. .
5. ఇప్పుడు ఆ నీటి నమూనా యొక్క రంగును గమనించండి (చిత్రం 6.7).

పరీక్షను వివరించండి

1. రంగు మారకపోతే మరియు బంగారు గోధుమ రంగులో ఉంటే: నీరు త్రాగడానికి సురక్షితం.
2. రంగు నల్లగా మారినట్లయితే: నీరు హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంది అని అర్థం, కలుషితమై, త్రాగడానికి సురక్షితం కాదు.



ఉపయోగించడానికి సురక్షితం కాదు

చిత్రం 6.7: *H2S* పరీక్ష

© NCERT not to be republished

నీటి నమూనా మూలం: ___ __________
పరీక్ష తేదీ: ________ ____________
ఫలితాల తేదీ (24.48 పరీక్ష తర్వాత గంటలు): ___________
బాటిల్లో నీటి రంగు:_ _______ ________
నీరు తాగడానికి సురక్షితం: అవును/ కాదు

నీరు త్రాగడానికి సురక్షితం కాదని మీరు కనుగొంటే, ఈ నీటిని ఉపయోగించే వారికి సంభవించే ప్రమాదం గురించి తెలియజేయండి, ఉదాహరణకు, మీరు ఒక పోస్టరును చిత్రించి నీటి వనరుకు సమీపంలో పెట్టవచ్చు.

మీ ఉపాధ్యాయులు మరియు కుటుంబ పెద్దలతో వచ్చిన ఫలితాలను చర్చించి, త్రాగడానికి ముందు నీటిని ఎలా శుభ్రం చేయాలో నేర్చుకోండి.

కృత్యం 6: కుటుంబ సభ్యుల సర్వే నుండి డేటాను విశ్లేషించడం

ప్రతి కారకానికి ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడి నుండి మీ వద్ద ఉన్న డేటాను విశ్లేషించండి. ఇది వారి అవసరాలు ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఈ విశ్లేషణ ఆధారంగా మీరు పట్టిక 6.3 ని పూరించవచ్చు.

పట్టిక 6.3: కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్య సమాచారం

ఆరోగ్యకరమైన విశ్లేషణ సారాంశం			
పేరు		**వయస్సు**	
కారకం	**ఆందోళన కలిగించే విషయం ఏదైనా ఉందా?**	**ఈ సమస్యను ఎవరు పరిష్కరించ గలరు?**	**చర్య తీసుకోవడానికి (సమాజం, స్వయంగా, వైద్యుడు, కుటుంబ సభ్యులు, ఇతరులు) ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారు?**
ఆహారం మరియు పోషణ			
శారీరక దృఢత్వం			
నిద్ర నమూనా			
మానసిక శ్రేయస్సు			
పర్యావరణం			

మీరు విశ్లేషణ చేసేటప్పుడు, పెద్దల (ఉదాహరణకు, శబ్ద కాలుష్యం కారణంగా నిద్ర లేకపోవడం), శిశువులు (ఉదాహరణకు, ప్రత్యేక రకమైన ఆహార తయారీ) మరియు వికలాంగుల (దివ్యాంగులు) నిర్దిష్ట అవసరాలను గుర్తుంచుకోండి.

కృత్యం 7: మీ మరియు మీ కుటుంబఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఒక ప్రణాళికను రూపొందించండి

పర్యావరణంలో కొన్ని విషయాలు లేకపోవడం మరియు వాటి ఉనికిని మీరు గమనించారు. ఏ చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందో, ఎవరు చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందో గుర్తించండి. ఉదాహరణకు, – చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో దోమల నిర్మూలనకు మీరు ఏమి చేయవచ్చు, మీరు పరిశుభ్రత కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తారా? లేదా సంబంధిత మునిసిపల్ అధారిటీకి ఈ సమస్యను లేవనెత్తడానికి పెద్దల మద్దతును తీసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

© NCERT not to be republished

మీ విశ్లేషణ ఆధారంగా పట్టిక 6,4 ని పూరించండి.

పట్టిక 4: నివారణ ఆరోగ్య సంరక్షణ చర్యలు

క్ర.సం.	ఏ పరిశీలనలు మీకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి?	ఈ విషయం జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారు?	మీరు వారికి ఎలా తెలియజేస్తారు?	మీరు చేయగలిగేది ఏదైనా ఉందా? అవును అయితే, అది ఏమిటి?

చర్య చేపట్టడం: ఇంకుడు గుంతను తయారు చేయడం

ఇంకుడు గుంత

నిలిచిపోయిన నీరు దోమల పెరుగుదలకు నిలయంగా మారుతుంది. అందువల్ల, వంటగది లేదా బట్టలు ఉతికే ప్రాంతాల చుట్టూ నిలిచిపోయిన అదనపు నీటిని భూమిలోకి ఇంకేలా చేయడానికి ఇంకుడు గుంతలను తయారు చేస్తారు. ఒక ఇంకుడు గుంతను బోరు బావి, బావి లేదా ఇతర నీటి వనరుల నుండి కనీసం 5 మీటర్ల దూరంలో, అలాగే భవనాల నుండి కూడా 5 మీటర్ల దూరంలో నిర్మిస్తారు (చిత్రం 6.8)

చిత్రం 6.8: విద్యార్థులు ఇంకుడు గుంతను తయారు చేస్తున్నారు

ఇంకుడు గుంతలు ఏర్పాటు చేయడానికి ఈ క్రింది దశలను అనుసరించండి (చిత్రం 6.9):

1. ఎక్కడైతే అదనపు నీరు విడుదలవుతుందో అక్కడ 1 మీ. × 1 మీ. × 1 మీ. కొలతలతో ఒక గుంతను తవ్వండి.
2. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చొప్పున 20 సెం.మీ. మందంతో ఇసుక మరియు ఇటుకల పొరలను (alternating layers) వేయండి.
3. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చొప్పున 20 సెం.మీ. మందంతో ఇసుక మరియు ఇటుకల పొరలను (alternating layers) వేయండి.
4. అదనపు నీటిని ఇంకుడు గుంత వరకు తీసుకువెళ్లడానికి తగిన ఏర్పాటు చేయండి.

చిత్రం 6.9: ఇంకుడు గుంతలో ఉంచబడిన మరియు పైపుతో అనుసంధానించబడిన డ్రమ్ (క్రాస్ సెక్షనల్ వ్యూ)

మీరు పాత డ్రమ్మును కూడా గొయ్యిలో పెట్టవచ్చు. అందులో రంధ్రాలు చేసి, పైన సూచించిన విధంగా డ్రమ్ లోపల పొరలను తయారు చేయండి (చిత్రం 6.9).

ఈ ఇంకుడు గుంత నీరు నిలిచిపోకుండా మరియు దోమల పెంపకాన్ని నిరోధిస్తుంది.

not to be republished © NCERT

మీ సమూహంలో డేటా విశ్లేషణ గురించి చర్చించండి. ఈ చర్చ ఆధారంగా, పాఠశాలలో మరియు చుట్టుపక్కల పర్యావరణ కారకాల కారణంగా అనారోగ్యాన్ని నివారించడానికి మీ తరగతి తీసుకునే అతి ముఖ్యమైన చర్యను వ్రాయండి.

....

....

....

కృత్యం 8: పర్యావరణానికి సంబంధించిన చర్యలను నివారించడం

చికిత్స కంటే నివారణ ఎల్లప్పుడూ మంచిది. కాబట్టి, ఇప్పటివరకు జరిగిన కార్యకలాపాల ఆధారంగా, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రతి అంశానికి సంబంధించి మీరు ఎలాంటి చర్య తీసుకుంటారు?

మీ కుటుంబంతో కలిసి మీరు అమలు చేయబోయే కీలక చర్యల గురించి ఆలోచించండి.

1. పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం (ఉదాహరణకు, ఇంట్లో వండిన ఆహారం, చిప్స్ మరియు ప్యాకేజీ చేసిన స్నాక్స్ వంటి జంక్ ఫుడ్డును నివారించండి)

   (ఎ) ....

   (బి) ....

   (సి) ....

2. నిద్ర (ఉదాహరణకు, ఒకే సమయంలో నిద్రపోవడం, నిద్రపోయే ముందు ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను వాడకండి)

   (ఎ) ....

   (బి) ....

   (సి) ....

3. శారీరక దృఢత్వం (ఉదాహరణకు, స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో యోగా చేయడం)

   (ఎ) ....

   (బి) ....

   (సి ....

4. మానసిక శ్రేయస్సు (ఉదాహరణకు, రాత్రిపూట కలిసి తినడం, కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో ఆటలు ఆడటం)

   (ఎ) ....

   (బి) ....

   (సి) ....

© NCERT not to be republished

5. పర్యావరణం (ఉదాహరణకు, దోమల తెరలు ఉపయోగించడం,వ్యర్థాలను పారవేయడం)

   (ఎ) ....

   (బి) ....

   (సి) ....

6. ఏదైనా ప్రత్యేక అవసరాలు తీర్చాలి

   (ఎ) ....

   (బి) ....

   (సి) ....

మీకు తెలుసా?

మన దేశంలో ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలలో మలేరియా ఒకటి. ఇది వ్యాధి సోకిన ఆడ అనోఫిలిస్ దోమ కాటు వల్ల వస్తుంది. అయితే, దోమల తెరలను ఉపయోగించి మలేరియాను నివారించడానికి – ఒక సరళమైన పరిష్కారం ఉంది, దోమల కాటును నివారించడం ద్వారా మలేరియా కేసులను తగ్గించవచ్చు.

గుర్తించిన చర్యలను నిరంతరం సాధన చేయడం వల్ల మీరు ఫలితాలను చూడగలుగుతారు. మీరు తీసుకునే ఐదు నిర్దిష్ట చర్యలను గుర్తించండి. పట్టిక 6.5 లోని టెంప్లేట్‌ని ఉపయోగించి ప్రతి నెలా వాటిని ట్రాక్ చేయండి..

పట్టిక 6.5: ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం తీసుకున్న చర్యల ట్రాకర్

యాక్షన్ ట్రాకర్ (నెల...............)				
కీలక చర్య / చర్యల తేదీ	రాత్రి 9.30 గంటలకు పడుకోండి	కలిసి భోజనం చేయండి.	యోగా సాధన చేయండి.	

© NCERT not to be republished

ఆరోగ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మన పూర్వీకులకు లోతుగా తెలుసు. బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తు నుండి ఒక శ్లోకం ఇలా చెబుతోంది:

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत ।।

అనువాదం:

ఓం అందరూ సంతోషంగా ఉండాలి,
అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి,
అందరూ బాగుండాలి, ఎవరూ బాధపడకూడదు.

మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవడానికి మీ కుటుంబ ఆరోగ్య హ్యాండ్‌బుక్ తెలివిగా ఉపయోగించండి.

ఇతరుల నుండి నేను ఏమి నేర్చుకున్నాను?

1. మీ ప్రకారం, మీరు ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించినప్పుడు మరియు ఆరోగ్య నిపుణులతో సంభాషించినప్పుడు మీరు నేర్చుకున్న రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు ఏమిటి?

   ....

   ....

2. మనం చేయాల్సినది ఏంటో తెలుసుకున్నప్పటికీ మనం దాన్ని పాటించకపోవడం చాలా సాధారణం. ఉదాహరణకి, వ్యాయామం ఎంత అవసరమో అందరికి తెలుసు, అయినా చాలాసార్లు దాన్ని వదిలేస్తాం. దీనికి ప్రధాన కారణం ఉత్సాహం లేకపోవడం, అలసట, సమయం లేకపోవడం లేదా ప్రాధాన్యత ఇవ్వకపోవడం కావచ్చు.

   ....

   ....

నేను ఏమి చేశాను, దానికి ఎంత సమయం పట్టింది?

ఒక కృత్యంను పూర్తి చేయడానికి ఎంత సమయం అవసరమో అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.

ప్రతి కృత్యమకు మీరు గడిపిన గంటలలో సుమారు సమయాన్ని లెక్కించండి. తరువాతి పేజీలోని కాలపట్టికలో వాటిని గుర్తించండి.

© NCERT not to be republished

మీరు పుస్తకంలో సూచించిన కృత్యాలను కంటే ఎక్కువ చేసినట్లయితే, దయచేసి సంఖ్య మరియు తీసుకున్న సమయాన్ని జోడించండి.

కృత్యం	1	2	3	4	5	6	7	8
పట్టిన సమయం (పిరియడ్లు)		---	---	---	---	---	---	---

ఇంక నేనేం చెయ్యగలను?

1. ఆరోగ్య అవసరాలకు సంబంధించి చాలా వ్యర్థాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఉదాహరణకు, బేబీ డైపర్లు, వృద్ధుల డైపర్లు, గడువు ముగిసిన మందులు, ఉపయోగించనివి మొదలైనవి. ఈ/వ్యర్థాలను ఎలా పారవేయడం అనే గురించి మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? మీ ఇల్లు మరియు పాఠశాలలో ఇలాంటి వ్యర్థాలను పారవేసేందుకు ఒక ప్రణాళికను తెలుసుకొని వ్రాసుకోండి.
2. స్థానిక ఆరోగ్య నిపుణుల సహాయంతో మీ కమ్యూనిటీలోని వివిధ వయసుల పిల్లలకు టీకాలు వేయడానికి ఒక ప్రణాళికను రూపొందించండి. పోలియో టీకా ప్రచారంలో పాల్గొనండి.
3. ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ నిర్వహించే ఆన్‌లైన్ పోర్టల్ ఈ సంజీవని యొక్క టెలిమెడిసిన్ సదుపాయాన్ని అన్వేషించండి (చిత్రం 6.10). వైద్యుడిని సంప్రదించడానికి దీన్ని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి.

చిత్రం 6.10: ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ నిర్వహించే ఈ-సంజీవని పోర్టల్

© NCERT not to be republished

ఆలోచించి సమాధానం చెప్పండి.

1. మీకు ఏం చేయడం ఆనందం కలిగించింది?
2. మీరు ఎదుర్కొన్న సవాళ్లు ఏమిటి?
3. మీరు తదుపరిసారి భిన్నంగా ఏమి చేస్తారు?
4. మీ అభిప్రాయం ప్రకారం, తాగునీరు ఎలా కలుషితం అవుతుంది మరియు అది త్రాగడానికి సురక్షితంగా ఉందని మీరు ఎలా నిర్ధారిస్తారు?
5. మీరు ఇప్పుడే చేసిన పనికి సంబంధించిన కొన్ని ఉద్యోగాలను గుర్తించండి. ఉదాహరణకు, డాక్టర్, నర్సు, ఆశా వర్కర్, అంగన్వాడీ వర్కర్, కౌన్సిలర్. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఇతర రకాల పనుల గురించి మీరు ఆలోచించగలరా? చుట్టూ చూడండి, ప్రజలతో మాట్లాడండి మరియు మీ సమాధానం వ్రాయండి.

© NCERT not to be republished