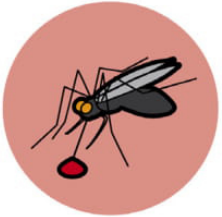


બાળકોને શીખવવા અને શેર કરવા માટેના 100 આરોગ્ય સંદેશા



Gujarati | ગુજરાતી

A Children for Health book

સમાવિષ્ટો

અનુક્રમણિકા.....2

અમારા વિશે.....4

પાઠ

1. બાળકો માટેની કાળજી.....5

2. ઉધરસ, શરદી અને બીમારી.....7

3. રોગ-પ્રતિરક્ષણ10

4. મલેરિયા.....12

5. ઝાડો.....15

6. પાણી અને સ્વચ્છતા18

7. પોષણ.....21

8. આંતરડાના કૃમિ.....24

9. અકસ્માતો અને ઇજાઓ અટકાવવા માટે.....27

10. એચઆયવી(HIV) અને એડ્સ.....30

અનુક્રમણિકા

બાળકો માટે 100 આરોગ્ય સંદેશાઓ જાણવા અને બીજાને જાણવા માટેના આ 8-14 વર્ષની ઉંમરના બાળકોને ધ્યાનમાં રાખીને સરળ, ભરોસા લાયક આરોગ્ય શિક્ષણ સંદેશાઓ છે. તેમાં 10-14 વર્ષની ઉંમરના યુવાન કિશોરોનો સમાવેશ થાય છે. અમને લાગે છે કે તે ખાસ કરીને આ ઉપયોગી અને મહત્વનું છે તેની ખાતરી કરવા માટે 10-14 વર્ષની ઉંમરના યુવાન કિશોરોને જાણ કરવામાં આવે છે. કારણ કે આ વય જૂથ ઘણીવાર તેમના પરિવારોમાં નાના બાળકોની સંભાળ રાખે છે. આ ઉપરાંત, આ રીતે તેમના પરિવારોને મદદ કરવા માટે તેઓ જે કાર્ય કરી રહ્યા છે તેની ઓળખ અને પ્રશંસા કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

100 સંદેશાઓમાં દરેક 10 સંદેશો છે જે માં 10 મુખ્ય સ્વાસ્થ્ય વિષયો ના છે: મેલેરિયા, ઝાડો, પોષણ, ઉધરસ અને શરદીની બીમારી, આંતરડાના કીડા, પાણી અને સ્વચ્છતા, રોગપ્રતિરક્ષા, એચઆયવી અને એઇડ્સ, અકસ્માતો અને ઇજા અને પ્રારંભિક બાળપણ વિકાસ. આ સરળ આરોગ્ય સંદેશાઓ મા-બાપ અને આરોગ્ય શિક્ષકો માટે છે જેમ કે ઘરોમાં બાળકોને, શાળાઓમાં, ક્લબોમાં અને ક્લિનિકમાં વાપરી શકાય.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓ વિકસિત અને તેની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે. તેઓનું ભાષાંતર અને અનુકૂલતાઓ પૂરી પાડી શકે છે કે જે આરોગ્યને લગતો સંદેશ સાચો રહે. આરોગ્ય સંદેશો સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા માટે ખૂબ કાળજી રાખવામાં આવી છે. આરોગ્ય અધીકારીઓ આ આરોગ્ય સંદેશાઓનો ઉપયોગ તેમના વર્ગખંડો અને પરિયોજનામાં આરોગ્ય શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓનું માળખું કરવા માટે કરે છે. ચર્ચાઓ અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, યોગ્ય હાથ ધોવા વિશે માહિતી બતાવ્યા પછી, બાળકો એકબીજાને અને તેમના પરિવારોને પૂછી શકે છે. ‘એવા તો શું કારણો છે કે આપણાં પરિવારો અને સમુદયના લોકો ને હાથ બરાબર ધોવા વીશે અગરું પડે છે?’ આ મુદ્દા વિશે ગપસપ કરીને અને સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કેવી રીતે કરવું તે નક્કી કરનારા બાળકો અને તે બદલાવના પ્રતિનિધિ બની જાય છે. તે આરોગ્ય સંદેશોની અધ્યયતની નીચેનું મૂલ્ય છે. આ સંદેશ ચર્ચા અને ક્રિયા માટે દ્વાર જેવા છે.

માતા પિતા અથવા શિક્ષકો, બાળકોને આરોગ્ય સંદેશાઓ યાદ રાખવા માટે કહી શકે છે. અથવા, સંદેશા યાદ રાખવા માટે બાળકો દરેક આરોગ્ય સંદેશા સાથે જવા માટે ક્રિયાઓ બનાવી શકે છે. નાના ઇનામોને એક પુરસ્કાર તરીકે બાળકોને આપી શકાય કે જેઓ શીખ્યા છે અને અન્ય લોકો સાથે આરોગ્ય સંદેશા ફેલાવ્યા છે. ઉદાહરણ તરીકે, રિબન અથવા રંગીન ફેબ્રિકનો ભાગ ઇનામો તરીકે આપી શકાય છે. પછી બાળકો આ લાકડી પર રંગીન રેઈન્બો બાંધી અને આનંદ મેળવી શકે છે કે જે આરોગ્ય સંદેશો તે શીખ્યા અને ફેલાવ્યા છે.

બાળકો માટે 100 આરોગ્ય સંદેશાઓ જાણવા અને બીજાને જાણવામાટેના કે જે બાળકોના સ્વાસ્થ્ય માટે કેમ્બ્રિજ સ્થિત યુકેમાં નાના એનજીઓ દ્વારા બનાવવામાં આવ્યા છે. બાળકોના આરોગ્ય માટે સમગ્ર વિશ્વમાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ ભાગીદારો સાથે કામ કરે છે.

નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અમારા વિશે



બાળકો માટે 100 આરોગ્ય સંદેશાઓ જાણવા અને બીજાને જાણવા માટેના આ 8-14 વર્ષની ઉંમરના બાળકોને ધ્યાનમાં રાખીને સરળ, ભરોસા લાયક આરોગ્ય શિક્ષણ સંદેશાઓ છે. તેમાં 10-14 વર્ષની ઉંમરના યુવાન કિશોરોનો સમાવેશ થાય છે. અમને લાગે છે કે તે ખાસ કરીને આ ઉપયોગી અને મહત્વનું છે તેની ખાતરી કરવા માટે 10-14 વર્ષની ઉંમરના યુવાન કિશોરોને જાણ કરવામાં આવે છે. કારણ કે આ વય જૂથ ઘણીવાર તેમના પરિવારોમાં નાના બાળકોની સંભાળ રાખે છે. આ ઉપરાંત, આ રીતે તેમના પરિવારોને મદદ કરવા માટે તેઓ જે કાર્ય કરી રહ્યા છે તેની ઓળખ અને પ્રશંસા કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

100 સંદેશાઓમાં દરેક 10 સંદેશો છે જે માં 10 મુખ્ય સ્વાસ્થ્ય વિષયો ના છે: મેલેરીયા, ઝાડો, પોષણ, ઉધરસ અને શરદીની બીમારી, આંતરડાના કીડા, પાણી અને સ્વચ્છતા, રોગપ્રતિરક્ષા, એચઆયવી અને એઇડ્સ, અકસ્માતો અને ઇજા અને પ્રારંભિક બાળપણ વિકાસ. આ સરળ આરોગ્ય સંદેશાઓ મા-બાપ અને આરોગ્ય શિક્ષકો માટે છે જેમ કે ઘરોમાં બાળકોને, શાળાઓમાં, ક્લબોમાં અને ક્લિનિકમાં વાપરી શકાય.

અહીં વિષય 1 પર 10 સંદેશાઓ: બાળકો માટેની કાળજી



1. રમત રમો, લાડ લાડવો, વાતો કરો, હસો, શિશુઓ અને નાના બાળકોઅને સાથે જેટલા બની સકે તેટલા ગીત ગાવો.
2. શિશુઓ અને નાના બાળકો ગુસ્સે થઈ અને ભયભીત થઈ જાય છે અને સરળતાથી અશ્રુ બની જાય છે, અને તેમની લાગણીઓ સમજવી શકતા નથી. હંમેશા તેમની સાથે કોમલ રહો.
3. નાના બાળકો ઝડપથી શીખે છે: ચાલવાનું, અવાજ કરવાનું, ખાવું અને પીવું તો તેમને મદદ કરો પણ તેમને સલામત ભૂલો તેમને કરવા દો.
4. દરેક છોકરીઓ અને છોકરાઓ એકબીજા જેટલા જ મહત્વપૂર્ણ છે. દરેક વ્યક્તિને સારી રીતે સારવાર કરો, ખાસ કરીને બાળકો કે જેઓ વિકલાંગ છે.
5. નાના બાળકો તેમના આસપાસના લોકોની ક્રિયાઓની નકલ કરે છે. તમારી જાતની સંભાળ રાખો, તેમની નજીક સારી વર્તણૂક કરો અને તેમને સારી રીતો ઉછેરો.
6. જ્યારે નાના બાળકો રુદ્ધ કરે છે, ત્યાં એક કારણ (ભૂખ, ભય, પીડા) છે. શા માટે તે શોધવાનો પ્રયાસ કરો.
7. નાના બાળકોને સંખ્યા અને શબ્દોની રમતો, કલર કરવો અને ચિત્રકામ આ બધુ રમીને શાળામાં શીખવા માટે મદદ કરો. તેમને વાર્તાઓ જણાવો, તેમની સાથે ગીતો ગોવો અને નૃત્ય કરો.
8. નાના બાળકો ના જૂથમાં જુઓ અને એક નોટબુકમાં રેકોર્ડ કરો કે કેવી રીતે બાળક પહેલી વાર ચાલવાનું શીખે છે, અને જ્યારે તેઓ બોલતા, ચાલવાનું અને વાતચીત જેવા કાર્ય કરે છે.
9. પુખ્ત દેખભાળવાળાઓ અને મોટા બાળકોને મદદ કરીને રોગોને રોકવા મદદ કરે છે તે તપાસો કે શિશુઓ અને નાના બાળકો સ્વચ્છ (ખાસ કરીને હાથ અને ચહેરાઓ), સ્વચ્છ પાણી પીવે છે અને પૂરતા પ્રમાણમાં સારા ખોરાક ખાય છે.
10. શિશુઓ અને નાના બાળકો માટે પ્રેમ અને કાળજી આપો પરંતુ તમારા વિશે ભૂલશો નહીં તમે પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

બાળકો માટે સંભાળ: બાળકો શું કરી શકે છે?



- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં બાળકોને સંભાળ પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.
- 'છોકરાઓ' અને 'છોકરીઓ' ના જુથ ને વિભાજિત કરો; જેમાં છોકરાઓ છોકરીઓ ની રમતો રમે અને છોકરીઓ છોકરાઓ ની રમતો રમે. પછી બંને જૂથોને રમતો વીશે ચર્ચા કરવાદો. ઉદાહરણ તરીકે, શું તમે છોકરાઓ અથવા છોકરીઓ રમતો તરીકે ઓળખાતી રમતો સાથે સહમત છો? કેમ અથવા કેમ નહીં?
- ઘરે અથવા શાળામાં 'સારા' અને 'ખરાબ' વર્તનને શામેલ કરો અને શા માટે તેઓ આની જેમ વર્ણવે છે?
- આ વિષય વિશે આપણે જે જાણીએ છીએ તે અન્ય લોકોને દર્શાવવા માટે પોસ્ટરો બનાવો.
- ઘરે, સ્કૂલ કે સમુદાય જૂથોમાં મોબાઇલ, રેટલ્સ, મકાન બ્લોક્સ, ઢીંગલી, પશુઓ અને ચિત્ર પુસ્તકો જેવા રમકડાં બનાવવાની સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરો.
- ચિત્રો અને પોસ્ટરો બનાવો કે જેમાં સરળ રસ્તા થી ગણા રોગ અટકી સકે છે જેમ કે સાબુથી હાથ ધોવા, રોગપ્રતિરક્ષા, અને સમતોલ આહાર ખાવા.
- નાના બાળકો સાથે રમવાની કાળજી રાખનારાઓ વિશે ટૂંકું નાટક કરો. તેઓ બે માતાઓ વચ્ચે સંવાદ રમી શકે છે; જે માને છે કે નાના બાળકોને મૌન રાખવું જોઈએ અને આનંદમાં માને છે તે! હાવભાવ અને ચહેરાના અભિવ્યક્તિઓ સાથે માત્ર એક લાગણી/લાગણીલ રજૂ કરે છે. અન્ય બાળકો ધારે છે કે લાગણી શું છે.
- માતાપિતા અને દાદા-દાદીને પૂછો કે શા માટે અને કેમ બાળકો રુદન કરે છે અને હસે છે તે વર્ગ સાથે કહો અને શોધી કાઢો.

- એક વર્ગ અથવા જૂથ સ્થાનિક સમુદાયમાંથી બાળકને અપનાવી શકે છે. બાળક દર મહિને કેવી રીતે મોટો થાય છે તે દર્શાવવા માતાની મુલાકાત કરો.
- સ્વચ્છ પાણી પીવા અને પીવાનું સુરક્ષિત રાખવા જેથી નાના રોગોને અટકાવવા અને નાના ભાઈબહેનો સાથે તેમને ગાવા માટે સરળ પગલાઓનું વર્ણન કરવા માટે એક ગીત બનાવો.
- વૃદ્ધ બાળકો તેમના માતાપિતા ને પુછે કે તેમના બાળકો અને નાના બાળકોની સંભાળ રાખતી વખતે તેમના માટે સૌથી મોટી તકલીફ શું હતી.
- બાળકનું મગજ કેવી રીતે વિકસે છે તે વિશે વધુ જણાવવા માટે આરોગ્ય કાર્યકર અથવા વિજ્ઞાન શિક્ષકને પૂછો.
- મોટા બાળકો સમુદાયના વૃદ્ધોને ગાયન, વાર્તાઓ અને રમતો શીખવવા અને શિશુઓ અને નાના બાળકો માટે ગીતો ગાવા માટે કહી શકે છે.
- બાળકો મોટા લોકોને પુછે છે કે તેઓ શું વિચારે છે કે બાળકોને રોગો થવાથી રોકવું તે મહત્વનું છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક

કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 2 પર 10 સંદેશાઓ: ઉધરસ, શરદી અને બીમારી



1. રસોઈમાં આગના ધુમાડા હોય છે જે ફેફસામાં જઈ શકે છે અને બીમારીનું કારણ બની શકે છે. બહાર રસોઈ કરીને ધુમાડો ટાળો અથવા જ્યાં તાજી હવા આવી શકે છે અને ધુમાડો છટકી શકે છે.
2. તમાકુનું ધૂમ્રપાન ફેફસાંને નબળા બનાવે છે. અન્ય લોકો ધૂમ્રપાન કરતાં હોય અને એ ધુમાડો લેવો એ પણ હાનિકારક છે.
3. દરેક વ્યક્તિને ઉધરસ અને શરદી લાગે છે. મોટા ભાગના ઝડપથી સાજા થઈ જાય છે. જો ઉધરસ અને શરદી 3 અઠવાડિયાથી વધુ ચાલે તો આરોગ્ય ક્લિનિકમાં જાઓ.
4. બેક્ટેરિયા નામના જંતુઓના એક પ્રકારો છે અને એને વાયરસ પણ કહેવામાં આવે છે. વાઈરસને કારણે મોટા ભાગની ઉધરસ અને શરદી સર્જાય છે અને દવાનો ઉપયોગથી અટકાવી શકાતા નથી.

5. ફેફસા એક સરીર નો ભાગ છે જે શ્વાસ લે છે. ઉધરસ અને શરદી ફેફસા ને નબળા બનાવે છે. ન્યુમોનિયા એક બેક્ટેરિયા જંતુ છે જે નબળા ફેફસામાં ગંભીર બીમારીનું કારણ બને છે.
6. ન્યુમોનિયા (ગંભીર બીમારી) ની નિશાની ઝડપી શ્વાસ છે. શ્વાસને સાંભળો. છાતી ઉપર અને નીચે થતી જુઓ. અન્ય ચિહ્નો કે તાવ, માંદગી અને છાતીમાં દુખાવો થાય છે.
7. શિશુ જે 2 મહિના કરતાં નાનું હોય અને 60 શ્વાસ થી વધુ એક મિનિટ માં લેતું હોય તો તરતજ આરોગ્ય કાર્યકરને સંપર્ક કરો. 1-5 વર્ષના બાળકોમાં ઝડપી શ્વાસ દર મિનિટે 20-30 થી પણ વધુ હોય છે.
8. સારો આહાર (અને સ્તનપાન કરનારા બાળકો), ધૂમ્રપાનથી મુક્ત ઘર અને રોગપ્રતિકારકતા ન્યુમોનિયા જેવી ગંભીર બીમારીઓને રોકવા માટે મદદ કરે છે.
9. ઉધરસ અને શરદી ને સારી એવી સારવાર કરો કે જેમાં તમે ગરમ રહો, વારમવાર સ્વછ પીણાં પીવો(જેમ કે સૂપ અને જ્યુસ) આરામ કરો અને નાક સાફ રાખો.
10. ઉધરસ અને શરદીથી એક બીજાનાથી ફેલાતી બિમારીઓને રોકો. મોઢા પર હાથ રાખો અને પીવા માટેના વાસણો યોખા રાખો, અને ઉધરસ કાગળ માં ખાવો.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

ઉધરસ, શરદી અને બીમારી: બાળકો શું કરી શકે છે?

- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં ઉધરસ, શરદી અને બીમારીઓ પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો



- તમારા ઘરની યોજના બનાવો. જ્યાં ધુમાડો છે અને જ્યાં નથી? નાના બાળકો ધુમાડાથી દૂર રહેવા માટે ક્યાં સલામત છે?

- માતાપિતાને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે તેમના બાળકોને ઓરીસ અને ચીસ પાડવી જેવા ખતરનાક રોગો સામે રોગપ્રતિરક્ષા માટે પોસ્ટર બનાવો.
- ન્યુમોનિયા વિશે ગીત બનાવો અને તેને આપણાં પરિવાર અને મિત્રો સાથે શેર કરો.
- શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા ઝડપી હોય ત્યારે અને શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા સામાન્ય છે તેની ગણતરીમાં મદદ કરવા માટે દોરી અને પથ્થર સાથે લોલક બનાવો. અને બતાવવું કે અને આપણાં પરિવારોને કેવી રીતે શીખવવું છે.
- બાળકો ને સ્તનપાન કરાવા વિશે તમાર પોતાના નાટકો બનાવો.
- તાવ સાથે ઠંડુ થવા વિશે અને ઠંડામાં ગરમ રહેવા વીસે એક નાટક કરો.

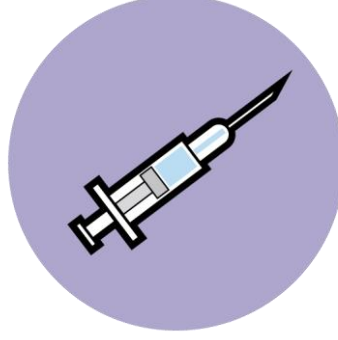


- ખાવા પહેલાં અને શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી આપણાં હાથ ધોવા માટે ઘર અને શાળાને મદદ કરવામાટે ટીપી ટેપ બનાવો.
- જીવાણુઓના ફેલાય એ માટે સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ કેવી રીતે ધોવા તે જાણો, અને તમારી જાતને ઉઘરસ અને શરદી સામે રક્ષણ આપો.
- ન્યુમોનિયાના જ્ઞાનને જુદા જુદા દૃશ્યોથી નજર કરીને પરીક્ષણ કરી શકો છે કે શરદી હોયી શકે છે.
- પૂછો કે ન્યુમોનિયા માટે જોખમી સંકેતો શું છે? અને આપણાં પરિવારો સાથે શેર કરો જે આપણે શીખ્યા.
- પૂછો ક્યાં ધુમ્રપાન પ્રતિબંધિત છે? શું તમારી શાળા ધુમ્રપાન નિષેધ છે?
- પૂછો કે જે આપણને ઝડપી શ્વાસ કેમ થયા છે? આપણે આપણાં શ્વાસને ઓળખી શકીએ છીએ જેમાં આપણને શીખવા મળે કે જ્યારે કોઈ ન્યુમોનિયાથી પીડિત હોય તો કેટલો ઝડપી શ્વાસ લે છે.
- ઉઘરસ અને શરદીની સારવાર કરવાના માટે નવી અને જૂની રીત પૂછો.
- જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે તે પૂછો? હાથ મેળવવાની રમત રમીને જાણો.

ટીપી ટેપ, લોલક રમત અથવા હાથ મેળવવાની રમત જાણવા અથવા વધુ માહિતી માટે, ફૂપા કરીને સંપર્ક

કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 3 પર 10 સંદેશાઓ: રોગ-પ્રતિરક્ષણ



1. દર વર્ષે સમગ્ર વિશ્વમાં લાખો માબાપ ખાતરી કરે છે કે તેમના બાળકો મજબૂત બન્યા છે અને તેમને રોગપ્રતિરક્ષા માટે લઈને રોગોથી સુરક્ષિત છે.
2. જ્યારે તમે ચેપી રોગોથી બીમાર છો, ત્યારે તમારા શરીરમાં એક નાનકડા અદ્રશ્ય સૂક્ષ્મજીવ દાખલ થયો છે. આ સૂક્ષ્મજીવ વધુ જંતુઓ બનાવે છે અને તમારું શરીર સારી રીતે કામ કરવાનું બંધ કરે છે.
3. તમારા શરીરમાં વિશેષ સૈનિક જેવા સંરક્ષકો છે જે જીવાણુઓ સામે લડવા માટે એન્ટિબોડીઝ કહેવાય છે. જ્યારે જંતુઓ મૃત્યુ પામે છે, એન્ટિબોડીઝ તમારા શરીરમાં ફરીથી લડવા માટે તૈયાર રહે છે.
4. ઇમ્યુનાઇઝેશન તમારા શરીરમાં એન્ટિજેન્સ મૂકે છે (ઈન્જેક્શન દ્વારા અથવા મોં દ્વારા). તેઓ તમારા શરીરને એક રોગ સામે લડવા સૈનિકની જેમ એન્ટિબોડીઝ બનાવવા માટે શીખવે છે.
5. રોગ સામે રક્ષણ આપવા માટે તમારા શરીરને પૂરતી એન્ટિબોડીઝ બનાવવામાં મદદ કરવા માટે કેટલાક રસીનો એક કરતા વધુ વાર આપવામાં આવે છે.
6. ભયાનક રોગો કે જેનાથી મૃત્યુ થઈ સકે છે અને પીડા આપે છે, જેવા કે ઓરી, ટ્યુબરક્યુલોસિસ, ડિપ્થેરિયા, ચીસ પાડવી, પોલિયો અને ધૂમકેતુ (અને વધુ), રોગપ્રતિરક્ષા દ્વારા રોકી શકાય છે.
7. તમારા શરીરને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારે રોગના થાય તે પહેલાં રોગપ્રતિરક્ષા કરવાની જરૂર છે.
8. બાળકોને સુરક્ષિત રાખવા માટે તાત્કાલિક બાળકોને રસી આપવામાં આવે છે. જો કોઈ બાળક તે તક ગુમાવે તો તેને પાછળથી બચાવી શકાય છે.
9. વિવિધ રોગો માટે જુદા જુદા સમયે બાળકોને રસી આપવામાં આવે છે. ક્યારે અને ક્યાં તમારા બાળક માટે સમુદાય ઇમ્યુનોઝ કરે છે તે શોધો.
10. જો ઇમ્યુનાઇઝેશનના દિવસે શિશુઓ અથવા નાના બાળકો થોડાં બીમાર હોય તો તેઓ હજુ પણ રસી લઈ શકાય છે.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

રોગ-પ્રતિરક્ષણ: બાળકો શું કરી શકે છે?

- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં રોગ-પ્રતિરક્ષણ પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.



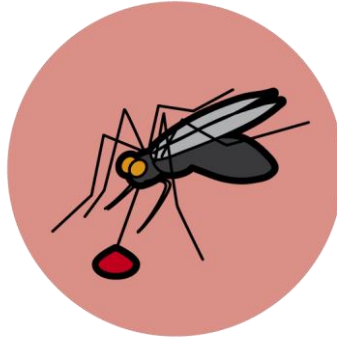
- ઇમ્યુનાઇઝેશનનાં દિવસો માટે પોસ્ટરો બનાવો અને તેમને પ્રદર્શિત કરો જ્યાં દરેક તેને જોઈ શકે.
- આપણાં ગામના બાળકોને નુકસાન પહોંચાડતા ખતરનાક રોગો અટકાવવાનું નાટક કરો.
- આપણને રક્ષણ આપવા માટે ધોર રોગો સામે લડતા સુપરહીરોની રસીનો ચિત્રો ધરાવતી વાર્તા બનાવો.
- એક અથવા વધુ રોગોનું પોસ્ટર બનાવો જે ડિફ્ટેરિયા, મેઝલ્સ એન્ડ રુબેલા, પેર્ટુસિસ, ટ્યુબરક્યુલોસિસ, ટેટાનસ અને પોલિઓ જેવા રોગપ્રતિરક્ષા દ્વારા રોકી શકાય.
- પ્રતિદ્રવ્ય વિશે એક નાટક અથવા વાર્તા બનાવો, એક પ્રકારની, મજબૂત રક્ષક જે આપણને સુરક્ષિત અને સારી રીતે રાખે છે.
- દરેક રોગો વિશે જાણો અને અન્ય બાળકો અને આપણા પરિવારો સાથે શેર કરો જે તમે શીખ્યા.
- નવું જન્મેલું બાળક અને તેમની માં માટે તેમના રોગપ્રતિરક્ષાના સમય સાથે એક ખાસ જન્મદિવસ કાર્ડ બનાવો જેથી તેઓ તેમને જીવનનો સુખી અને તંદુરસ્ત પ્રથમ વર્ષ સુભેષા પાઠવે.
- રોગપ્રતિરક્ષાઓ સામેના ઘણા રોગો વિશે વધુ જાણો.
- અપંગ બાળકોને મદદ કરવા વિશે વધુ જાણો.

- ઇમ્યુનાઇઝેશન વિશે અમે કેટલું જાણીએ છીએ તે જાણવા માટે એક ક્વિઝ બનાવો. તે મિત્રો અને પરિવાર સાથે શેર કરો.
- સોધો કે કયા ઇમ્યુનાઇઝેશનો આપણને એક કરતા વધુ વાર જરૂર છે. અને જે બાળકો રસી ચૂકી ગયા છે તે શોધવા માટે મદદ કરો.
- રોગોના સુપરપાવર્સ શું છે અને કેવી રીતે રોગપ્રતિરક્ષા આ સત્તાઓને હરાવે છે તે જાણો.
- આપણાં વર્ગમાં દરેકને તપાસો અને આપણાં શિક્ષકો પાસે તેમની તમામ રસી છે તે જાણો.
- દિવસો અને સ્વાસ્થ્ય અઠવાડિયા માટે ખાસ રોગપ્રતિરક્ષા કાર્યક્રમ છે કે નહીં તે તપાસો અને ક્યારે તમામ શિશુઓ અને નાના બાળકો રસીકરણ માટે જઈ શકે છે.
- આપણાં પરિવારમાં કોઈપણ ઇમ્યુનાઇઝેશનો ચૂકી ગયા છે કે નહીં તે શોધી કાઢો જેથી તેમને મદદ મળી શકે.
- તમારા દેશમાં રસીકરણ વિશે પૂછો અને ક્યારે આપણે રસી મેળવી શકીએ.
- આપણાં પરિવારમાં કોઈને પણ મૃત્યુની બિમારીઓ છે એ શોધો અને તેમને પૂછો કે તેમને શું થયું હતું.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક

કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 4 પર 10 સંદેશાઓ: મલેરિયા



1. મલેરિયા એ ચેપગ્રસ્ત મચ્છરના ડંખથી ફેલાતો રોગ છે.
2. મલેરિયા જોખમી છે તે તાવનું કારણ બને છે અને ખાસ કરીને બાળકો અને સગર્ભા સ્ત્રીઓને મારી શકે છે.
3. જંતુનાશક દવાઓવાળી મચ્છર જાળી હેઠળ સૂઈ જવાથી મલેરિયાના મચ્છરને મારી નાખે છે અને અને કરડતા અટકાવે છે.
4. મલેરિયાના મચ્છર વારંવાર સૂર્યાસ્ત અને સૂર્યોદય સમયે કરડે છે.
5. જ્યારે બાળકોને મલેરિયા દ્વારા ચેપ લાગ્યો છે ત્યારે તે ચેપ ધીમેથી વધે શકે છે.
6. મલેરિયાના મચ્છરને મારવા માટે ત્રણ પ્રકારની જંતુનાશક છંટકાવ છે: ગૃહોમાં, હવામાં અને પાણી પર.
7. મલેરિયા માટેના સંકેતો ભારે તાવ, માથાનો દુખાવો, સ્નાયુઓ અને પેટમાં દુખાવો થાય છે અને શરીર ને ઠંડી લાગે છે. ઝડપી પરીક્ષણો અને સારવારથી જીવ બચાવી શક્યા છે.

8. આરોગ્ય વિભાગના વ્યક્તિ દ્વારા નિર્દેશિત મુજબ મલેરિયાને રોકી શકાય અને તેની સારવાર કરવામાં આવે છે.
9. મલેરિયા સંક્રમિત વ્યક્તિના રક્તમાં રહે છે અને એનેમિયા પેદા કરી શકે છે, જે તેને થાકેલા અને નબળા બનાવે છે.
10. વિરોધી મેલેરિયાની ગોળીઓ મલેરિયા અને એનેમિયાને રોકે છે અથવા ઘટાડી શકે છે અને એવા સમયે જ્યારે આપણા સમુદાયમાં ઘણાં લોકો ને મેલેરિયા હોય છે.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

મલેરિયા: બાળકો શું કરી શકે?



- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં મલેરિયા પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.
- મેલેરિયા કેવી રીતે ફેલાય છે તે બીજાને બતાવવા માટે પોસ્ટર્સ બનાવો અને આપણે મેલેરિયાને રોકવા માટે લડતમાં કેવી રીતે જોડાઈ શકીએ.
- મચ્છરોના જીવન ચક્ર વિશે કથાઓ અથવા નાટકો બનાવવી તે અન્ય બાળકોને ને જણાવો.
- સારવાર માટે જંતુનાશક પલંગની મચ્છર જાળી નો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો અને કેવી રીતે સાચવવી તે દર્શાવવા માટે પોસ્ટરો બનાવો.
- બીજાના માટે વાર્તાઓ અને પોસ્ટરો બનાવવો કે કેવી રીતે મચ્છર કરડવાથી બચી શક્યા.

- એક બાળક બીજા બાળકમાં મેલેરિયાના ચિહ્નોને કેવી રીતે ઓળખે તે બતાવવા વાર્તાઓ અથવા નાટકો બનાવો અને પુખ્ત વયના લોકોને પરીક્ષણ માટે લઇ જવા માટે પૂછો.
- મેલેરિયા અને એનિમિયા માટેના સંકેતો વિશે વાર્તાઓ અથવા નાટક બનાવો, કેવી રીતે કૃમિ એનિમિયા તરફ દોરી જાય છે અને મેલેરિયા એનામેડિયા તરફ કેવી રીતે આગળ વધે છે.
- આપણાં સમુદાયમાં આયર્ન સમૃદ્ધ ખોરાક વિશે પોસ્ટરો બનાવો.
- જ્યારે મચ્છરો કરાડતા હોય ત્યારે નાના બાળકો ને મચ્છર જાળી નીચે રહેવાનું કહો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે પથારીને યોગ્ય રીતે ગોઠવામાં આવેલી છે અને કોઈ છિદ્રો નથી ને.
- વાર્તાઓ અથવા ડ્રામા બનાવો કેમ કે લોકો શા માટે પલંગની મચ્છર જાળી નથી ગમતી અને તેઓ શું માને છે. અને પલંગની મચ્છર જાળીને શું કરે છે અને નથી કરતી.
- લોકોને કેવી રીતે પલંગની મચ્છર જાળીનો ઉપયોગ કરવો તે દર્શાવવા માટે એક ઝુંબેશ યોજો.
- સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને આપણી સ્કૂલની મુલાકાત લેવા માટે અને જૂના બાળકોને પલંગની મચ્છર જાળીને પરીક્ષણો કરવા વાર્તા માટે પ્રેરિત કરો.
- અન્ય લોકો સાથે સંદેશાઓ શેર કરવા ગીત, નૃત્ય અને નાટકનો ઉપયોગ કરો.
- આપણાં પરિવારમાં કેટલા લોકોને મેલેરિયા છે તે પૂછો? આપણે મેલેરિયાને કેવી રીતે અટકાવી શકીએ? કેવી રીતે અને ક્યારે લાંબો સમય માટે ચાલતી જંતુનાશક સારવારની પલંગની મચ્છર જાળી (LLINs) ને લટકાવવી અને વિન્ડો સ્ક્રીનોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો અને તેઓ કેવી રીતે કામ કરે છે? લોકો LLINs ક્યારે મેળવી શકે છે? મેલેરિયાણે કેવી રીતે મારી નાખે છે? મેલેરિયા સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને બાળકો માટે ખાસ કરીને ખતરનાક કેમ છે? જે સ્ત્રીઓને બાળક હોય છે તેમને મેલેરિયાનો ચેપ રોકવા માટે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરો ક્યારે શું આપે અને ક્યારે મળે? આયર્ન અને આયર્ન સમૃદ્ધ ખોરાક કેવી રીતે(માંસ, કેટલાક અનાજ અને લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી) એનિમિયા અટકાવવા માટે મદદ કરે છે? લોકો પોતાને અને અન્યને મચ્છર ના કરડવાથી કેવી રીતે સુરક્ષિત કરી શકે છે? લોહીમાં મેલેરિયા હાજર છે તે તપાસવા માટે તમે વિશિષ્ટ પરીક્ષણો ક્યાં કરાવો છો?

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક

કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 5 પર 10 સંદેશાઓ: ઝાડો



1. અતિસારથી પાણીયુક્ત ઝાડો દિવસમાં ત્રણ અથવા વધુ વખત થાય છે.
2. અતિસાર દૂષિત ખોરાક અથવા પીણાથી મોઢામાં જતા જીવાણુઓ દ્વારા થાય છે, અથવા ગંદી આંગળીઓથી અથવા ગંદી ચમચી અથવા કપનો ઉપયોગ કરીને મોઢાને સ્પર્શ કરો ત્યારે થાય છે.
3. પાણી અને ક્ષાર(પ્રવાહી) ના નુકશાનથી શરીરમાં નબળાઈ રહે છે. જો પ્રવાહીને બદલવામાં ન આવે તો અતિસાર નિર્જલીકરણથી ઝડપી નાના બાળકોને મારી શકે છે.



4. વધારે પાણી અથવા સાફ પાણી, નારિયળનું પાણી, ચોખાના પાણી આપીને અતિસારને રોકી શકાય છે. બાળકોને મોટાભાગે માતાના દૂધની જરૂર છે.
5. અતિસારવાળા બાળકણે સૂકું મોઢું અને જીભ રહે છે, કોરી આંખો, કોઈ આંસુ નહીં, ઢીલી ત્વચા, અને ઠંડા હાથ અને પગ. શિશુઓના માથા પર સફેદ ડાઘા જેવું હોઈ શકે છે.
6. એક દિવસ માં શરીરમાં પાંચ કરતાં વધુ પાણીના નું ઘોવાણ, શરીરના રક્તવાહિની ઘોવાણ થવું અથવા કે ઉલટી થવાનું શરૂ થાય તો તરતજ સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર નો સંપર્ક કરવો.
7. ORS ઓરલ રીહાઈડ્રેશન સોલ્યુશન માટે વપરાય છે. ORS ક્લિનિક્સ અને દુકાનોમાંથી મેળવો. ઝાડા માટે શ્રેષ્ઠ પીણું બનાવવા માટે સ્વચ્છ સાફ પાણી સાથે તેને યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરો.



8. મોટાભાગની ઝાડાની દવાઓ કામ કરતી નથી પરંતુ ઝીંકની ગોળીઓ 6 મહિનાથી વધુ ઉંમરના બાળકો માટે જલદી ઝાડા અટકાવે છે. ORSના પીણાંઓ પણ આપી શકાયા.
9. નાના બાળકોને જેમને ઝાડા થયા હોય તેમણે સુગંધિત, ઇંદેલાં ખોરાકની જરૂરિયાત ઘણી વખત આપવી પડે છે જે શરીરને મજબૂત બનાવવા કામ કરે છે.
10. બાળકોને સ્તનપાન કરાવાથી, સારી સ્વાસ્થ્યની વિશેષતાથી, રોગપ્રતિરક્ષાથી (ખાસ કરીને રોટાવાયરસ અને ઓરી સામે) અતિસાર રોકી શકાય છે અને ખાતરી કરો કે ખોરાક સલામત છે.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

અતિસાર: બાળકો શું કરી શકે છે?

- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં અતિસાર પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.
- એક માખી જાળી બનાવો જેમાં માખી કે જંતુ આપણાં ખોરાકથી દૂર રહે.
- અન્ય લોકોને અતિસારના ખતરાના ચિહ્નો દર્શાવતું પોસ્ટર બનાવો.
- ક્યારે આપણને સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને મદદ માગવા માટે બોલવાની જરૂર હોય છે તેવા ટૂંકા નાટક બનાવો.
- અતિસાર કેવી રીતે રોકવું તે શીખવા માટે સાપ અને સીડીની રમત બનાવવી.
- ઘર અને શાળા માટે ફર્સ્ટ એઇડ કિટ્સ બનાવો જેમાં ORS હોય.
- ઝાડા માટે ના નિદાનમાં બાળકોને કેવી રીતે મદદ કરવી તે વિશે વાત કરતા બે માતાઓ સાથે નાટક ભજવો.

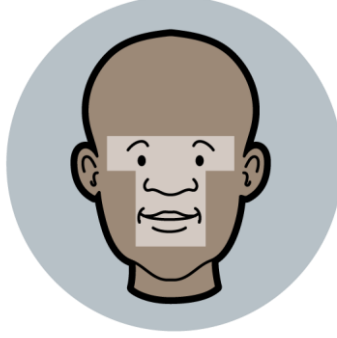


- નિર્જલીકરણના સંકેતો વિશે આપણે શું જાણીએ છીએ તે ચકાસવા માટે અતિસાર સાથે બાળકના ચિત્રને ઓળખવા માટે એક રમત રમો.
- જુઓ કે કેવી રીતે છોડને વધવા માટે પાણીની જરૂર છે. જ્યારે છોડમાં પાણી ન હોય ત્યારે શું થાય છે એ સમજો?
- સ્થળ જ્યાં આપણે રહીએ છીએ અને જીવીએ છીએ તે સ્વચ્છ રાખીને અતિસારને રોકી શકાય.
- જંતુઓ ફેલાઈ શકે છે તે શોધવા માટે હાથ મેળવણી રમતો રમો.
- પૂછો, આપણાં માતા પિતાએ સ્તનપાન કેટલા સમય સુધી કર્યું હતું? ORS અને ઝીંક સાથે ઘરે આપણે અતિસારનો કેવી રીતે ઉપચાર કરી શક્યા? ભયંકર સંકેતો શું છે અને જેનો ઉપચાર માટે આપણને આરોગ્ય કાર્યકરો પાસેથી મદદની જરૂર લેવી પડે? જ્યારે ઝાડા થાય ત્યારે કયા પીણાં સલામત છે? સૂર્યપ્રકાશનો ઉપયોગ કરીને આપણે કેવી રીતે પીવા માટે સુરક્ષિત પાણી બનાવી શકીએ? જ્યારે કોઈપણ ORS ન હોય ત્યારે કયા પીણાં સલામત છે? મરડો અને કોલેરા શું છે અને તેઓ કેવી રીતે ફેલાય છે?

માખી જાળી, હાથ મેળવવાની રમત, અથવા સૂર્યપ્રકાશ જંતુરહિત પાણી અથવા અન્ય કંઈપણ વધુ ચોક્કસ માહિતી માટે, કૃપયા સંપર્ક

કરો: www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 6 પર 10 સંદેશાઓ: પાણી અને સ્વચ્છતા



1. હાથ ધોવા માટે યોગ્ય રીતે પાણી અને થોડો સાબુનો ઉપયોગ કરો. 10 સેકન્ડ માટે ઘસવું, સ્વચ્છ કાપડ/કાગળ સાથે વીછળવું અને હવામાં સુકાવવા અથવા સ્વચ્છ કપડાં સાથે સુકવવા, ગંદા કપડા પર નહીં.
2. તમારા ચહેરા પર(આંખો, નાક અને મોં) ટી-ઝોનને સ્પર્શ કરતા પહેલા તમારા હાથને યોગ્ય રીતે ધોઈ રાખો, કારણ કે આ જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે. જેટલું બને તેટલું તમે ત્યારે ટી-ઝોનને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
3. તમારા હાથ ધોવો, ખાવાનું બનાવતા પહેલા, ખાવાના પહેલા, નાના બાળકો ને ખોરાક આપતા પહેલા, પેસાબ કર્યા પછી, શૌચ કર્યા પછી, અથવા બાળક ને સાફ કરતી વખતે, અથવા કોઈ બીમાર વ્યક્તિ ને મદદ કરતી વખતે.
4. તમારા શરીરને અને કપડાંને સાફ અને સ્વચ્છ રાખો. તમારા નખ અને અંગૂઠા, દાંત અને કાન, ચહેરો અને વાળ સ્વચ્છ રાખો. બુટ/ફ્લિપ-ફ્લોપ વોર્મ્સ સામે રક્ષણ આપે છે.
5. મનુષ્ય અને પ્રાણીઓનું શૌચ અને પેસાબની માખીઓથી દૂર રાખો, જે જંતુઓ ફેલાવે છે. શૌચાલય ઉપયોગ કરો અને પછીથી તમારા હાથ ધોવો.
6. તમારા ચહેરાને સાફ અને સ્વચ્છ રાખો. થોડું સ્વચ્છ પાણી અને સાબુથી સવારે અને સાંજે સારી રીતે સાફ કરો, અને જોવું ભીની આંખોની નજીક માખી ના ગુંજયા કરે.
7. ગંદા હાથ અથવા ગંદા કપથી સ્વચ્છ સુરક્ષિત પાણીને સ્પર્શ કરશો નહીં. તેને સલામત અને જંતુઓથી મુક્ત રાખો.
8. સૂર્યપ્રકાશ પાણીને સુરક્ષિત બનાવે છે. તેને પ્લાસ્ટિક બોટલમાં ફિલ્ટર કરો અને તેને 6 કલાક સુધી છોડીદો જ્યાં સુધી તે પીવા માટે સલામત નથી.
9. સક્ય હોય તો વાસણો અને થાળી પર જંતુઓને નાશ કરવા માટે સૂર્યનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
10. ઘર અને નજીક ના વિસ્તારમાં કચરાથી અને ગંદકીથી મુક્ત કરો અને માખીઓને મારી નાખવી અથવા ગાટાડવી. કચરા ને એવી રીતે સંગ્રહો જ્યાં સુધી સુરક્ષિત રીતે કચરો લઈના જવાય અથવા સળગાવીદો અથવા દાટીદો.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

પાણી અને સ્વચ્છતા: બાળકો શું કરી શકે?



- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં પાણી અને સ્વચ્છતા પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.
- આપણાં હાથ કેવી રીતે ધોવા જે આપણેને કામ આવે તે માટે એક સૂત્ર બનાવો.
- જ્યારે સ્વચ્છ કૌટુંબ જંતુનાશક કુટુંબ ના ગામ માં જાય છે ત્યારે શું થાય છે તે દર્શાવવા માટે એક નાટક કરો અને ત્યારે જીવાણુઓ ક્યાં છુપાવા માગે છે.
- આપણાં નાના ભાઈ અને બહેનને મદદ કરો અને ખાતરી કરો કે તે કેવી રીતે તેમના હાથને યોગ્ય રીતે ધોવે છે.
- લોકોના એક જૂથનું નિરીક્ષણ કરવા માટે એક કલાક પસાર કરો અને જુઓ કે કેટલી વાર તેઓ તેમના ચહેરા, તેમના કપડાં ને અથવા અન્ય લોકોને સ્પર્શે છે.
- બધા દ્વાર વિશે વિચારો કે જીવાણુઓ હાથથી શરીરમાં કેવી રીતે ફેલાય છે.
- શાળામાં શૌચાલય સ્વચ્છ છે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે યોજના સાથે મળીને કામ કરો.
- ફિલ્ટરનો ઉપયોગ કરીને પાણીને કેવી રીતે સ્વચ્છ કરવું તે જાણો.
- શાળાના મેદાનને સ્વચ્છ રાખવા અને કચરો સાફ કરવાની યોજના બનાવો.
- શાળામાં સ્વચ્છતા મંડળ શરૂ કરો.
- માખી, ગંદકી અને જંતુઓ વિશે આપણે શું જાણીએ છીએ તે આપણાં પરિવારો સાથે શેર કરો.
- તમારા પાણીના પાત્રને સ્વચ્છ અને ઢાંકેલું રાખો અને હંમેશાં કોઈ ડોકલાનો ઉપયોગ કરો, ક્યારેય તમારા હાથ અથવા કપ ના વાપરો. આપણાં નાના ભાઈઓ અને બહેનોને પાણીના માટલાં માં થી પાણી કેવી રીતે લેવું તે દર્શાવો.
- ટિપ્પી ટેપ બનાવવા માટે એક સાથે કામ કરો.
- આપણાં શરીરને ધોવા માટે સાબુને પકડવા માટે વોશ મિટ કેવી રીતે બનાવવું.
- પ્લાસ્ટિકની બાટલી અને કેટલાક ખાંડનું પાણી અથવા શૌચ થી ફલાય ટ્રેપ બનાવો.
- સૂર્યપ્રકાશનો ઉપયોગ કરીને ઘરે શુદ્ધ પીવાનું પાણી બનાવા માટે મદદ કરો.

- ગંદા પાણીને સાફ કરવા માટે રેતી ગાળક બનાવો.



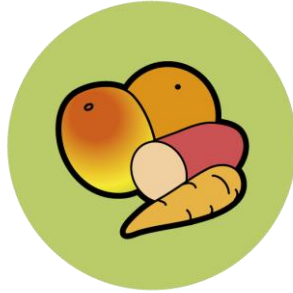
- આપણાં વિસ્તાર માં પાણી ક્યાંથી આવે છે તેનો નકશો બનાવો અને તે પીવા માટે સલામત છે કે નહીં.
- રસોઈના વાસણ માટે અને આપણી થાળીઓ માટે સૂકવવાણી રેક બનાવો જેથી તેઓ સૂર્યમાં સૂકવી શક્ય.
- પૂછો આપણે કેવી રીતે આપણા હાથને શુદ્ધ અને જીવાણુઓથી મુક્ત રાખીએ છીએ? ઘરે હાથ ધોવા માટે શું સાબુ છે? સ્થાનિક દુકાનમાં સાબુની કિંમત કેટલી છે? આપણા શરીરને સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખવું? આપણાં દાંતને બ્રશ કેવી રીતે ગસવો? જંતુઓ ક્યાંથી આવે છે, તે ક્યાં રહે છે અને તેઓ કેવી રીતે ફેલાય છે? માખી કેવી રીતે જીવે છે તે શું ખાય છે અને તેનો ઉછેર કવી રીતે થાય છે? માખીઓ તેમના પગથી ગંદુ કેવી રીતે લઈ જાય છે? આપણાં જળ સ્ત્રોતો શું છે? આપણે કેવી રીતે ગંદા પાણીને પીવા લાયક બનાવી શકીએ? પ્લાસ્ટિક બોટલ ક્યાંથી મળી શકે? પાણીનું ફિલ્ટર કરવા માટે ક્યાં કાપડનો ઉપયોગ કરી શકાય? જ્યારે ભોજન તૈયાર થાય છે ત્યારે કુટુંબના સભ્યો શું સ્વચ્છતા રાખે છે? ઘરમાં અથવા સમુદાયમાં મોટાભાગના જંતુઓ ક્યાં હોય છે?

ફ્લાય ટ્રેપ પર વધુ ચોક્કસ માહિતી માટે, પાણીને સ્થિર કરવા સૂર્યપ્રકાશ ઉપયોગ કરીને, રેતી ફિલ્ટર કેવી રીતે બનાવવું, વોશ મિટ અથવા ટીપપી ટેપ અથવા અન્ય કંઈપણમાટે, સંપર્ક કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 7 પર 10 સંદેશાઓ: પોષણ



1. ખોરાક જે આપણને ઉછેરમાં કામ આવે અને વધવામાં મદદ કરે છે, અને જે ખાધે ધમધમતું બનાવા માં મદદ કરે છે તે સારો ખોરાક છે અને તે શરીરને મજબૂત પણ બનાવે છે.
2. જો આપણે બહુ ઓછું ખાઈએ અથવા ખૂબ જ જંક ફૂડ ખાઈએ તો કુપોષણ થાય છે. ભોજનમાં સારો યોગ્ય ખોરાક શું છે અને તળવા જેવો શું છે તેના માટે બેસીને ચર્ચા કરવી.
3. બે વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોને દરેક મહિને ક્લિનિકમાં વજન તપાસવું 5s ની અંદર. અને તપાસો કે બાળકનો સારી રીતે ઉછેર થાય છે.
4. જો બાળક ચહેરાથી અથવા પગમાંથી ખૂબ પાતળું અથવા દૂબળું થઈ જાય અથવા તો અચલ બની જાય તો, આરોગ્ય કાર્યકરને બતાવવાની જરૂર છે.
5. જ્યારે બાળકો બિમાર હોય ત્યારે તેઓ ભૂખ ગુમાવી શકે છે. તેમને સારા પીણાં અને સૂપ પીવા આપો, જ્યારે વધુ સારી તબિયત થાય ત્યારે સામાન્ય કરતાં વધુ ખોરાક આપો.
6. સ્તન દૂધ એકમાત્ર ખાધ છે અને બાળકને જન્મથી છ મહિના સુધી રાખવાની જરૂર છે. તે આગડ વધવા માટે મજબૂત બનવા માટે અને શરીર માં ચમક માટે છે.
7. છ મહિના પછી બાળકોને સ્તનપાનની જરૂર પડે છે વત્તા છુંદેલો ખોરાક અથવા ઘરૌવ ખોરાકની જરૂર પડે છે જે 3 થી 4 વખત અને દરેક ભોજન વચ્ચે નાસ્તાની પણ.



8. દરરોજ વિવિધ રંગોના ફુદરતી ખોરાકને ખાવું એ તંદુરસ્ત સંતુલિત ખોરાક લેવાની શ્રેષ્ઠ રીત છે.
9. લાલ, પીળો અને લીલા ફળો અને શાકભાજી સૂક્ષ્મ પોષકતત્વોથી ભરેલા છે. એ દેખાવ માં ખૂબ નાના છે, પરંતુ તેઓ આપણા શરીરને મજબૂત બનાવે છે.

10. રસોઈ કર્યા પહેલા અને ખોરાક ખાધા પહેલા જો તે ધોવામાં આવે તો માંદગી અને ઉદાસીનતા અટકાવે છે. રાંધેલા ખોરાકને જડપી ઉપયોગમાં લઈ લો અથવા તેને યોગ્ય રીતે સંગ્રહ કરો.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

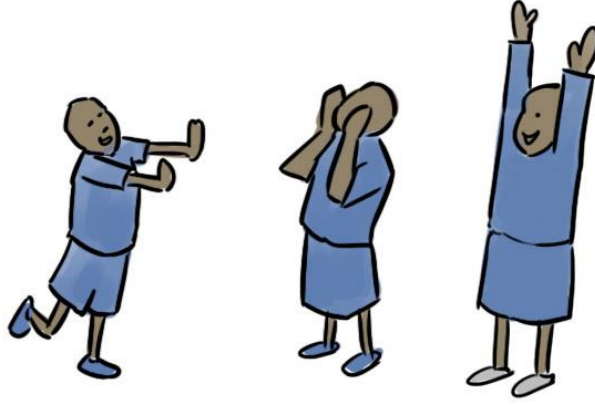
પોષણ: બાળકો શું કરી શકે છે?

- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં પોષણ પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.
- જુવો અને સમજો વિકાસ આવેખ ને, અન્ય બાળકો સાથે અને પુખ્ત વયના લોકોની મદદ લો અને બધી લીટીઓનો અર્થ શું થાય તે જાણો. તે આરોગ્ય માર્ગ કહેવામાં આવે છે અને તે તમારા આરોગ્ય દવાખાનામાં મળી શકે છે.
- આરોગ્ય દવાખાનામાં જાઓ છો ત્યારે બાળકોનું વજન જુઓ અને તેમના વજનની વૃદ્ધિ આવેખમાં ગોઠવેલી હોય છે.
- જ્યારે શિશુ અને નાના બાળકોને આરોગ્ય દવાખાનાં લઈ જવા માં આવે અને વજન માપવામાં આવે તે જુઓ.

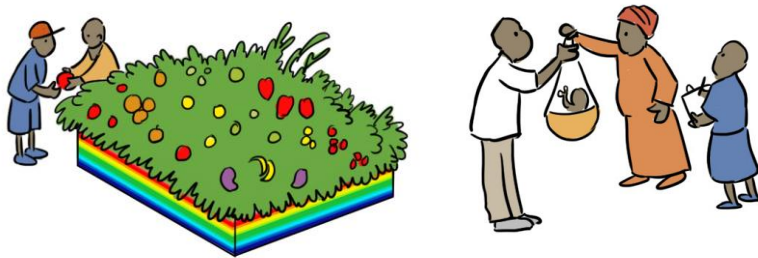


- જો કોઈ પણ બાળક કુપોષણ થી પીડિત તમે જાણતા હોય તો ચર્ચા કરો એને મદદ કેવી રીતે કરી શકેએ.
- નોંધ કરો કે આપનું કુટુંબ દર અઠવાડિયે શું ખાય છે? અને દર અઠવાડિયે કેટલા કુદરતી રંગો ખાય છે? શું અમારા કુટુંબમાં દરેકને પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાક મળે છે? કે તે બાળક વધે છે, ઉછરે છે અને અને મોટો થાય છે? તે કેવી રીતે જાણી શકાય? તેમાં કોઈ ખાસ કરીને મોટું અથવા વૃદ્ધ ઉવાન છે કે જેની નોંધ લેવી તે કેટલું ઓછું ખાય છે?

- લોકો ખોરાક થી બીમાર કેમ થાય છે કારણે વિશે પૂછો અને સાંભળો.
- માતાપિતા, આરોગ્ય કાર્યકરો અથવા અન્ય લોકો પાસેથી શોધી કાઢો કે જો બાળક કુપોષણનો શિકાર છે તો તે કેવી રીતે જાણશે?
- એક ચિત્ર આવેખ દર્શાવો જે બાળકોને અને નાના બાળકો માટે ખોટા ખોરાક દર્શાવે છે અને શા માટે તે ખરાબ છે તે દરેક ખોરાકની આગળ લખો.
- જોવો કે શું માતાઓ પોતાના બાળકોને છ મહિના પછી પ્રથમ ખોરાક તરીકે શું ખાવા આપે છે? તેઓ કેટલીવાર તેમના બાળકોને ખવડાવે છે? તેનો જવાબ નોંધ કરી શકો છો અને પછી આપણાં મિત્રો સાથે એક આવેખ બનાવો જેમાં પરિણામ દર્શાવે છે.



- સમુદાયમાં મોટાભાગના લોકો માટે અને કેવી રીતે આ ખોરાક તૈયાર કરવામાં આવે છે (બજારમાં અને/અથવા ઘરે) વિટામિન સમૃદ્ધ ખોરાક ઉપલબ્ધ છે તે શોધો.
- કેવી રીતે ખોરાક તૈયાર કરવામાં આવે છે તે દર્શાવો, થાળી અને વાસણો કેવી રીતે ધોવાઈ જાય છે અને સૂકવવામાં આવે છે અને જ્યારે ખોરાક તૈયાર કરનાર વ્યક્તિ તેમના હાથ ધોવે છે, અને તેઓ યોગ્ય રીતે સાફ કરે છે.
- એક સપ્તાહમાં દરેક દિવસ આપણે શું ખાઈએ છીએ તે ખોરાક વિશે લખો. અને ચિત્રોમાં રંગ ઉમેરી શકાય અથવા બધા ખોરાક માટે રંગ નોંધી શકીએ છીએ.
- પહેલા મહિનામાં અને છ મહિના પછી માતાઓ પોતાના બાળકોને ખોરાક ખાવા માટે શું આપે છે તે શોધી કાઢો. અને જવાબો નોંધ કરો અને પાછળથી તેમના મિત્રો સાથે એક ચાર્ટ બનાવો જે પરિણામ દર્શાવે છે.



- નાના બાળકો અને મોટા બાળકો માટે કયા ખોરાક સારા કે ખરાબ છે તે શીખો. આપણે આ ખોરાકના ચિત્રોને દોરી શકીએ છીએ અને એક ચિત્ર આલેખ પણ બનાવી શકીએ છીએ જેમાં તે પરિણામો દર્શાવે છે.
- પૂછો કે પ્રગતિ નો આંકડો કેવી રીતે કામ કરે છે, તે ચકાસવા માટે કે બાળક કેટલી સારી રીતે આગળ વધી રહ્યું છે? ખાધ અથવા બોટલ ખોરાક અથવા ખોરાકને તાજા રાખવા માટેના અન્ય રસ્તાઓનો ઉપયોગ કરવા માટે કયા પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે? કુદરતી રીતે રંગીન ખોરાક ખાવું શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે? જ્યારે બીમાર હોય અને બીમારી પછી લોકોને ખાવા માટે ક્યો ખોરાક સારો છે.
- સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરો પાસેથી સ્તનપાન કરાવવી અને તે શ્રેષ્ઠ પસંદગી શા માટે છે તે વિશે જાણો.
- પૂછો કે બીમાર બાળકને સારો ખોરાક અને પીણા મળી શકે તે માટે અમે શું કરી શકીએ?
- આપણા સમુદાયમાં અથવા આપણાં મિત્રો ને પૂછો કે કોણ બાળકોને સ્તનપા કરાવે છે અને શા માટે? બાળક મોટો થતો જાય ત્યારે સ્તનનું દૂધ કેવી રીતે બદલાય છે તે પૂછો. બાળકના સ્વાસ્થ્ય માટે બોટલ દૂધ કેટલું ખતરનાક બની શકે છે?
- બાળકો તેમના જૂના ભાઈબહેનને અને અન્યને પૂછી શકે છે કે કેવી રીતે ખોરાક ખરાબ થાય છે અને ખાવા માટે સુરક્ષિત નથી.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક

કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 8 પર 10 સંદેશાઓ: આંતરડાના ફૂમિ



1. કરોડો બાળકોના શરીરમાં ફૂમિ રહે છે, શરીરના એક ભાગમાં જ્યાં આંતરડા કહેવાય છે અને આ તે જગ્યા છે જ્યાં આપણે ખાઈએ છીએ તે આપણા શરીર દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાય છે.
2. વિવિધ પ્રકારના વોર્મ્સ આપણા શરીરમાં જીવી શકે છે: રાઉન્ડવોર્મ, વ્હિપવોર્મ, ફૂકવોર્મ અને બિલરઝિયા (શિસ્તોસ્મિઅસિસ). કેટલાક અન્ય પણ છે.
3. વોર્મ્સ તમને બીમાર અથવા નબળા બનાવે છે. તેઓ પેટમાં દુખાવો, ઉધરસ, તાવ અને માંદગીનું કારણ બની શકે છે.
4. વોર્મ્સ તમારા શરીરમાં રહે છે જેથી તમને ખબર ન પડે કે તેઓ ત્યાં છે પણ ક્યારેક તમે તમારા પૂમાં વોર્મ્સ જોઈ શકો છો.

5. વોર્મ્સ અને તેમના ઇંડા અલગ અલગ રીતે આપણા શરીરમાં આવે છે. કેટલાક ખોરાકમાં દેખવા મળે છે અથવા અસુરક્ષિત પાણી પણ જોવા મળે છે. અને ખુલ્લા પગ થી પણ પ્રવશે છે.
6. ડી-વોર્મીંગ ગોળીઓ દ્વારા વોર્મ્સનો નાશ કરી શકાય છે તે સરળ અને સસ્તું છે. તે આરોગ્ય કર્મચારીઓ દ્વારા દરેક 6 અથવા 12 મહિના અથવા અમુક વોર્મ્સ માટે વધુ પણ આપવામાં આવે છે.
7. વોર્મ્સના ઇંડા પેસબ અને શૌચાલયમાં રહે છે. શૌચાલયમાં ઉપયોગ કરો અથવા સુરક્ષિત રીતે પેસબ અને શૌચાલયમાં દૂર કરો. તમારા હાથ સાબુથી ધોવો પેસબ કર્યા પછી અથવા શૌચ કર્યા પછી અને અને જો તમે કોઈ યુવાનને મદદ કરો તો પછી કૃમિ ઇંડા તમારા હાથમાં નહીં આવે.
8. તમે વોર્મ્સને રોકવા હોય તો તમે પેસબ અને શૌચાલયમાં કર્યા પછી સાબુથી હાથ ધોવા અને ખાવાનું બનાવ્યા પહેલા, જમ્યા પહેલા અથવા પાણી પીધા પહેલા હાથ ધોવા, ફળ અને શાકભાજી ઉપયોગ કર્યા પહેલા ધોઈ લેવા, અને બૂટ રોજ પહેરવા.
9. કેટલાંક કૃમિ જમીનમાં રહે છે, તેથી જમીન તેને સ્પર્શ કર્યા પછી સાબુથી હંમેશાં તમારા હાથ ધોઈ નાખો.
10. જ્યારે તમે શાકભાજી અથવા ફળ ને પાણી આપો તો જોવો કે તે પાણીનો ઉપયોગ પેસબ અને શૌચાલયમાં થી નથી આવતું ને.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

આંતરડાના કૃમિ: બાળકો શું કરી શકે છે?

- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં આંતરડાના કૃમિ પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.
- પ્રશ્નોત્તરી કરવા અને વોર્મ્સ વિશે તમને કેટલી ખબર છે તે જાણવા માટે 'તમારા પગ સાથે મત' નો ઉપયોગ કરો.
- વોર્મ્સ વિશેની માહિતી સાંભળો જેથી આપણે સમજી શકીએ કે આંતરડાના કૃમિ ને આપણે હાથ ધોવાથી અને દરોજ ભૂલ્યા વગર બૂટ પહેરવાથી એને રોકી શકીએ.
- જુઓ કે આપણી શાળામાં ભોજન કેવી રીતે તૈયાર થાય છે અને કેવી રીતે આપણું રસોયો ખોરાકને સુરક્ષિત અને વોર્મ્સથી મુક્ત રાખે છે.
- હંમેશાં શૌચાલયનો ઉપયોગ કરો, જેથી વોર્મ્સના ઇંડાને રોકવા શકાય બને જે શૌચ દ્વારા જમીન અને પાણીમાં જાય છે.
- આપણાં હાથને ધોવા માટે યોગ્ય રીતે સાબુ, પાણી અને સ્વચ્છ કપડાંની વાપરો.



- તમારા કુટુંબના લોકો વોર્મ્સ વિશે શું જાણે તે જાણવા માટે તપાસ કરો.
- દુષ્ટ વોર્મ્સ વિશેનું એક નાટક બનાવો અને જેમાં વોર્મ્સ તેમના પરિવારના ખોરાકની ચોરી કરતાં બાળકો કેવી રીતે અટકાવે છે.
- કાચા શાકભાજી ખાધા પહેલા, માંસને યોગ્ય રીતે રાંધવા પહેલા અને ખોરાક તૈયાર કરવા પહેલાં તેને કેવી રીતે સલામત અને સુરક્ષિત રખાવા તે બતાવવા માટે પોસ્ટરો બનાવો.
- આપણાં કુટુંબ, વર્ગ અથવા જૂથ માટે ટીપ્પી ટેપ અને હાથ ધોવાનું સ્થાન કેવી રીતે બનાવવું તે જાણો.



- વોર્મ્સને કેવી રીતે ફેલાતા અટકવા માટે એક ગીત બનાવો જેમાં આપણે હાથ ક્યારે અને કેવી રીતે ધોવાનું ભૂલીએના.
- એક પોસ્ટર બનાવો જેમાં આપણે યાદ રહે કે શાકભાજી અને ફળોને ખાવા પહેલા અને વાપરવા પહેલા ધોવા જરૂરી છે.
- આપણે કેવી રીતે વોર્મ્સ ફેલાવતા અટકાવી શકીએ તે વિશે નાટક અથવા કઠપૂતળીની રમતો બનાવો.
- કૃમિ અને વોર્મ્સ વિશે તમારા જ્ઞાનને ચકાસવા માટે ખાલી શબ્દોની રમત રમો. અથવા એક પ્રશ્નોત્તરી રમત રમો તે જાણવા માટે કે કંઈક કરવા પહેલાં આપણાં હાથ ધોવા અને કંઈક કર્યા પછી આપણાં હાથ ધોવા. મદદ લેવા માટે નીચેના પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરો.
- પૂછો કે આપણા શરીરમાં જે ખાધ આપણે ખાઈએ છેએ તે કેવી રીતે ઉપયોગ થાય છે? આપણું મોટું આંતરડું કેટલું મોટું છે? વોર્મ્સ આપણું ખોરાક કેવી રીતે લઈ લે છે? ટેપવોર્મ્સ કેટલું લાંબુ થઈ શકે છે? આપણ ને કેટલા વોર્મ્સ વીશે ખબર છે? આપણે જ્યાં રહીએ છીએ ત્યાં કયા પ્રકારનાં વોર્મ્સ સૌથી સામાન્ય છે? તમને શું સંકેતો મળે કે તમને વોર્મ્સ છે? આપણે ને ડી-વોર્મિંગની દવા ક્યાંથી મળી શકે છે અને તેને લેવાની કોને જરૂર છે?

એક દિવસમાં ફૂમિ કેટલા ઇંડા બનાવી શકે છે? વોર્મ્સ અન્ય પોષક તત્ત્વો જેમ કે આપણા શરીરમાંથી વિટામિન એ અને ખોરાક પણ લઈ શકે છે. શું તમે શોધી શકો છો કે આપણને વિટામિન એ માટે શું આવશ્યક છે? ફૂમિના બચ્ચાને લાવા કહેવામાં આવે છે. કઈ ફૂમિ લાવા આપણા શરીરમાં ચાબાડી દ્વારા આવે છે? શૌચાલય અથવા લેટરીનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરીને આપણે શૌચ થી વોર્મ્સ ફેલાવતા સુરક્ષિત રીતે છુટકારો મેળવવી શકીએ છીએ? શું આપણી શાળામાં ડિ-વોર્મિંગ દિવસ હોય છે? તે ક્યારે છે? દરેકને ડી-વોર્મિંગ ગોળીઓ શા માટે એકજ દિવસે આપવામાં આવે છે? દુનિયામાં કેટલા બાળકોમાં ફૂમિ છે? શા માટે વોર્મ્સ ફેલાવવાનું બંધ કરવું મહત્વનું છે? આપણા પાચન તંત્ર વિશે અને તે કેવી રીતે કામ કરે છે અને ફૂમિથી કેવી રીતે કામ કરવાનું બંધ કરે છે? ફૂમિના ઇંડા કેટલા નાના હોય છે? તમે જાણો છો સૌથી નાની વસ્તુ શું છે? પાણી શુદ્ધ કે ગંદા છે તે આપણે કેવી રીતે કહી શકીએ? છોડવાઓ માટે શું જરૂર છે? છોડને આપવા માટે સલામત ખાતર કેવી રીતે બનાવી શકીએ?

ટીપ્પી ટેપ, હાથ ધોવાનું સ્થળ કેવી રીતે બનાવવું તે વિશે અથવા શબ્દોની રમત રમવા માટે અથવા અન્ય કંઈપણ વીસે, કૃપા કરીને સંપર્ક કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 9 પર 10 સંદેશાઓ: અકસ્માતો અને ઇજાઓ અટકાવવા માટે



1. રસોઈ કરવાની જગ્યાઓ નાના બાળકો માટે ભય જનક છે. તેમને આગ અને તીવ્ર અથવા ભારે પદાર્થોથી દૂર રાખો.
2. બાળકો ને અગ્નિ માં થી જે ધુમાડો થતો હોય તેનાથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. તે બીમારી અને ઉધરસનું કારણ બને છે.
3. કોઈપણ ઝેરી વસ્તુ બાળકોથી દૂર રાખવી જોઈએ. ખાલી હળવા પીણાંની બોટલમાં ઝેરી વસ્તુ ના મૂકશો.
4. જો કોઈ છોકરો દાજી ગયો હોય તો તરત જ ઠંડુ પાણી નાખવું જ્યાં શુધી દુખાવો ઓછો ના થાય ત્યાં શુધી. (10 મિનટ અથવા વધારે).
5. વાહનો અને સાયકલ દરરોજ બાળકોને મારી નાખે છે અને ઇજા કરે છે. તમામ વાહનોથી સાવચેત રહો અને અન્ય લોકોને બતાવો કે કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું.

6. છરીઓ, કાચ, ઇલેક્ટ્રિક પ્લગ, વાયર, ખીલ્લી, પિન વગેરે જેવી વસ્તુ ઓ બાળકો માટે જોખમી છે નાના બાળકો ને તેના થી દૂર રાખો.
7. નાના બાળકોને ગંદુ ખાવાથી અથવા તેમના મુખ નજીક લઇ જવા અટકાવો(દા.ત. સિક્કાઓ, બટન્સ) કારણ કે નાની વસ્તુઓ શ્વાસને અવરોધી બની છે.
8. નાના બાળકોને પાણીના નજીક રમવાનું બંધ કરાવો કે જ્યાં તેઓ (નદીઓ, સરોવરો, તળાવો, ફૂવા) માં પડી શકે.
9. ઘર અથવા શાળા માટે પ્રથમ એઇડ કીટ બનાવો (સાબુ, કાતર, જંતુનાશક અને એન્ટિસેપ્ટિક ક્રીમ, સૂતરવ રૂ, થર્મોમીટર, પાટો/લેપ અને ORS).
10. જ્યારે તમે નાના બાળક સાથે ક્યાંક નવી જગ્યાએ જાવો તો સાવચેત રહો. નાના બાળકો માટે જોખમો વિશે જોવો અને પૂછો.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

અકસ્માતો અને ઇજાઓ અટકાવવા માટે:

બાળકો શું કરી શકે છે?



- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં અકસ્માતો અને ઇજાઓ અટકાવવા માટે પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.
- ઝેર વસ્તુને સુરક્ષિત રાખવા વિશે પોસ્ટરો બનાવો: તેમને કેવી રીતે સંગ્રહિત કરવું, તેમને લેબલ કરો અને બાળકોથી દૂર રાખો.
- તત્કાળ ઉપયોગ કરી શકીએ તેવી પ્રથમ એઇડ કિટ બનાવો.

- રમકડાં એવા બનાવો જે બાળકોને રમવા માટે સલામત છે.
- કટોકટીમાં નદી અથવા તળાવ ઉપયોગમાં લઇ શકાય તેવું દોરડું અને તરી શકે તેવી વસ્તુ બનાવો.
- આપણી શાળા માટે પ્રથમ સહાય સ્થળ બનાવો.
- બાળકોની સલામતી માટે જાગૃતિ વધારવા માટે સલામતી અભિયાન ચાલુ કરો.
- સર્વેક્ષણ બનાવો જેમાં કે જ્યાં આપણા નજીક ના સ્થળ માં પાણી હોય છે જે બાળકોને ડૂબવાના જોખમમાં મૂકે છે અને બાળકોની સલામતિ રાખવા માટે શું કરી શકાય છે.
- રમો પણ શું? રમત, અકસ્માત વીસે ઘરે.
- બાળકોને આપણાં ઘરમાં સુરક્ષિત રાખવા માટે પોસ્ટરો, ગીતો અને રમતો બનાવો અને બીજાને કહો.
- સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર પાસે થી જાણો, પ્રાથમિક સુરક્ષા કીટ માં શું જરૂરી છે. આપણાં ઘર અને શાળા માટે.
- પોસ્ટર અથવા રેખાચિત્ર બનાવો અને રમો, જેમાં જોખમ દરસાવવું તું હોય અને જુઓ કે આપણે અકસ્માતોનાં તમામ જોખમો શીઘ્રી શકીએ છીએ.
- રસ્તા પર બાળકોની સલામતી વિશે અને જાગૃતિ લાવવા માટે એક અભિયાન શરૂ કરો.
- ભૂમિકા ભજવો જ્યારે આપણે બાળકની સંભાળ રાખતા હો ત્યારે સલામતીનું ધ્યાન રાખો.
- મૂળભૂત પ્રાથમિક સહાયતા જાણો જેથી આપણે પ્રથમ સહાય ની ભૂમિકા ભજવી શકીએ. કુશળતાથી આપણી પ્રથમ સહાય વિકસાવો અને અભ્યાસ કરો અને આપણાં પરિવાર અને મિત્રો ને કહો.
- આપણાં ઘરમાં બાળકો વીસે જોખમી વસ્તુઓ શોધો.
- પુખ્ત વયના લોકો સાથે નાના બાળકોને શું ઈજા અથવા જોખમ થઈ શકે છે તે વિશે આપણે શું જાણીએ છીએ એ ફેલાવો.
- બાળક જ્યારે ગૂંગળાવવું તું હોય ત્યારે શું કરવાનું એના વિષે તમારા માતાપિતા, દાદા દાદી અને ભાઈ બહેનને બતાવો.
- સામાન્ય જોખમોને સોધોતા શીખો જેમ કે બળવું, નીચે પડવું, ડૂબવું અથવા વ્યસ્ત માર્ગો માં.
- પૂછો કે ઘરમાં બળવાના કયા જોખમો છે? આપણે શું કરવું જોઈએ જ્યારે કોઈ બળે? રસોઈઘરમાં નાના બાળકો ને ગરમ વસ્તુ અને ગરમ પ્રવાહી થી કેવી રીતે દૂર રાખવું જોઈએ? શું લોકો સમાજ માં તેમના નાના બાળકો અને પુક્ત બાળકોને જોખમોથી દૂર રાખે છે? અને કેવી રીતે? કેમ શીશુઓ અને બાળકોમાં ગૂંગળાવવાનું જોખમ વધારે હોય છે મોટા વય ના બાળકો કરતાં? આપણે પોતાની જાતને જોખમમાં રાખ્યા વગર પાણીમાં કોઈ વ્યક્તિને તકલીફ હોય તો આપણે તેને કેવી રીતે મદદ કરવી?

ટીપ્પી ટેપ કેવી રીતે બનાવવી અને પ્રથમ એઇડ કીટમાં શું શામેલ કરવું અને ઉદારણ તરીકે જોખમ ને કેવી રીતે પારખવાનું પોસ્ટરનું કેવી રીતે બનાવવું તે વિશે વધુ ચોક્કસ માહિતી માટે, સંપર્ક કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

અહીં વિષય 10 પર 10 સંદેશાઓ: એચઆયવી(HIV)

અને એડ્સ



1. આપણું શરીર અદ્ભૂત છે, અને તે આપણે દરરોજ ખાસ રીત રોગો સામે રક્ષણ કરે છે. કે જે આપણને શ્વાસ દ્વારા જીવાણુઓ અંદર લઈએ છીએ, ખાઈએ છે, પીવું કે સ્પર્શ કરીએ છે.
2. એચઆઈવી (HIV) એક જંતુ છે જેને વાયરસ કહેવાય છે. (વી વાયરસ માટે છે). તે એક ખાસ કરીને જોખમી વાયરસ છે જે આપણા શરીરને અન્ય સારા જંતુઓથી સારી રીતે બચાવવા માટે રોકે છે.
3. વૈજ્ઞાનિકોએ એવી દવાઓ બનાવી છે જે એચઆયવી ને ખતરનાક થવાથી અટકાવે છે. પરંતુ કોઈ ને પણ શરીરમાંથી તેને સંપૂર્ણપણે દૂર કરવાની રીત મળી નથી.
4. થોડા સમય પછી અને દવા વિના, એચઆઈવી ધરાવતા લોકોને એડ્સની થાય છે. એડ્સ ગંભીર બીમારીઓનું એક જૂથ છે જે શરીરને નબળા અને વધારે નબળા બનાવે છે.
5. એચઆઈવી અદ્રશ્ય છે અને શરીરમાં લોહીમાં અને અન્ય પ્રવાહીમાં રહે છે, જે સેક્સ દરમિયાન થાય છે. એચઆયવી પસાર થઈ શકે છે (1) સેક્સ દરમિયાન, (2) ચેપગ્રસ્ત માતાઓથી બાળકો સુધી અને (3) લોહીમાં.
6. લોકો પોતાને એચઆઈવી થી બચવા માટે (1) સેક્સ ના કરવું (2) વિશ્વાસુ સંબંધ રાખવા બીજા જોડે અથવા (3) સંભોગ વખતે કોન્ડોમ (સુરક્ષિત સેક્સ) નો ઉપયોગ કરવો.
7. તમે એચઆયવી અને એડ્સ ચેપી સાથે રમી શકો છો, ખોરાક લઈ શકો છો, પીણું પણ પી શકો છો, હાથ પકડી શકો છો અને આલિંગન પણ કરી શકો છો. આ ક્રિયાઓ સલામત છે અને તમેને વાયરસ ની અસર નહીં થઈ શકે.
8. એચઆયવી અને એડ્સ ધરાવતા લોકો ક્યારેક ભયભીત અને દુઃખ અનુભવે છે. દરેકની જેમ, તેમને પ્રેમ અને સાથ ની જરૂર છે. જેમ તેમના કુટુંબી કરે છે. તેઓને તેમની ચિંતાઓ વિશે વાત કરવાની જરૂર છે.
9. પોતાની અને અન્ય લોકોની મદદ કરવા માટે, જે લોકો માને છે કે તેમને એચઆયવી અથવા એડ્સ છે તેઓને ક્લિનિક અથવા હોસ્પિટલમાં પરીક્ષણ અને પરામર્શ માટે જવું જોઈએ.

10. મોટાભાગના દેશોમાં એચઆયવી પોઝીટીવ વાળા લોકો ને મદદ અને સારવાર મળે છે. એન્ટીરેટ્રોવાયરલ થેરાપી (ART) નામની દવા તેમને લાંબુ જીવન જીવવા માટે મદદ કરે છે.

આ નિષ્ણાત આરોગ્ય શિક્ષકો અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા આરોગ્ય સંદેશાઓની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને તે ORB સ્વાસ્થ્ય વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. <http://www.health-orb.org>

અહીં પ્રવૃત્તિઓ માટેના કેટલાક વિચારો છે જે બાળકો આ વિષય વિશે વધુ સમજવા અને અન્ય લોકો સાથે સંદેશા બીજાને કહેવા માટે કરી શકે છે.

એચઆયવી(HIV) અને એડ્સ: બાળકો શું કરી શકે છે?



- આપણા પોતાના શબ્દોમાં અને આપણી પોતાની ભાષામાં એચઆયવી(HIV) અને એડ્સ પર આપણાં સંદેશાઓ બનાવો.
- સંદેશાઓને યાદ કરો જેથી કરીને ક્યારેય ભૂલી ન શકીય.
- અન્ય બાળકો અને આપણાં પરિવારો સાથે સંદેશાઓ ફેલાવો.
- એચઆયવી અને એડ્સ વિશે પત્રિકાઓ અને માહિતી એકત્રિત કરો અને અને આપણાં સમુદાય ના લોકો સાથે વહેંચો.
- એચઆયવી અને એડ્સ વિશેના આપણાં પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવા માટે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને આપણી શાળામાં બોલાવો.
- કોઈપણ બાળકોને આપણાં સમુદાયમાં એડ્સ દ્વારા અસરગ્રસ્ત હોય તો મદદ કરવા માટે તેને શોધી કાઢો.
- જીવન રેખા ની રમત રમો અને જોખમી વર્તણૂકો વિશે જાણવા જે આપણને એચઆઇવીના સંપર્કમાં મૂકી શકે.
- વ્યક્તિ થી વ્યક્તિને એચઆયવી કેવી રીતે પસાર થઈ શકે તે વિશે સાચું અને ખોટું વાળી રમત બનાવો અને રમો. મદદ કરવા માટે અંતે પૂછો પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરો.
- વિશેષ મિત્રતા અને અમારી લૈંગિક લાગણીઓ વિશે વાત કરવા માટે જીવન કૌશલ્યોને જાણો.

- ફ્લિટ ઓફ હોપ ગેમ રમો અને શોધી કાઢો કે અમે આપણાં ખાસ મિત્રતામાં એચઆયવી થી બચાવવા માટે કયા સુરક્ષિત વર્તણૂકો પસંદ કરીશું.
- એચઆયવી અથવા એડ્સ વાળા વ્યક્તિને દરેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે અને આપણે એને મદદ કરવા માટે શું કરી શકીએ.
- ભૂમિકા ભજવો જેમાં એચઆયવી હોય છે અને તે એચઆયવીની સાથે હોવું તે હોઈ શકે છે તે શોધો.
- જે લોકો એચઆઈવી સાથે જીવે છે અને જે સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે તે લોકોની વાતો સાંભળો અને ચર્ચા કરો.
- આપ એચઆયવી અને એડ્સ વિશે શું જાણો તે જાણવા માટે પ્રશ્નોતરી બનાવો.
- એચઆયવી અને એડ્સ પર આપણાં પ્રશ્નો માટે આપણાં વર્ગમાં પ્રશ્ન પેટી શરૂ કરો.
- એચઆયવી અને એડ્સ વિશે આપણી શાળા માટે પોસ્ટર બનાવો.
- છોકરી મીના અથવા છોકરો રાજીવ ને લઈ ને એક રમત બનાવો જેમાં મીના ની મમ્મી ને એચઆઈવી છે. મીના કેવી રીતે સમજાવે છે એની મમ્મી ને દવાખાના માં ART(anti-retroviral therapy)ની દવા અને સારવાર મળવા માટે.
- આપણી શાળામાં અને આપણાં પરિવારો સાથે જાગૃતા લાવવા માટે એક એચઆયવી અને એડ્સ કાર્ય ક્લબ શરૂ કરો.
- પૂછો કેવી રીતે આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ કાર્ય કરે છે? કયા ખોરાક આપણી રોગપ્રતિકારક તંત્રને મજબૂત અને ક્રિયા માટે તૈયાર રહેવા મદદ કરે છે? એચઆઈવી શું છે અને એડ્સ શું છે? અક્ષરો શું કહે છે? જ્યારે કોઈને એચઆયવી હોય તેવી ખબર પડે તો ત્યારે શું થાય છે? જ્યારે કોઈએ એડ્સ વિકસાવ્યું ત્યારે શું થાય છે? એચઆયવી કેવી રીતે એક વ્યક્તિ થી બીજી વ્યક્તિને પસાર થાય છે? તે કેવી રીતે નથી? આપણે તેની સામે કેવી રીતે સુરક્ષિત રહી શકીએ? લોકો ને એચઆઈવીના પરીક્ષણ અને સારવાર કેવી રીતે કરે છે? માતા માં થી તેના બાળકોમાં એચઆયવી પ્રસાર થતાં કેવી રીતે દવાઓ જોખમને ઘટાડી શકે છે? કેવી રીતે ART (anti-retroviral therapy) કામ કરે છે અને ક્યારે કોઈ ને લેવું જોઈએ? ક્યારે અને કેવી રીતે આપણી મિત્રતા જાતીય સંબંધો બની જાય છે? કોઈ વ્યક્તિ કેવી રીતે કોન્ડોમને યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરે છે? (પુરુષ/સ્ત્રી) એચઆયવી ગ્રસ્ત સાથે જીવેતા આપણા મિત્રો અને પરિવારને ટેકો આપવાની શ્રેષ્ઠ રીત કઈ છે? તંદુરસ્ત અને સારી? એચઆયવી અને એડ્સ ધરાવતા લોકોને સારવાર માટે નજીકમાં ક્લિનિક ક્યાં છે?

જીવન રેખા ની રમત અથવા ફ્લિટ ઓફ હોપ રમત, અથવા એક ઉદારણ માટે સાચું અથવા ખોટું ની રમત રમો અથવા કોઈપણ અન્ય માહિતી પર વધુ ચોક્કસ માહિતી માટે કૃપા કરીને સંપર્ક

કરો www.childrenforhealth.org અથવા clare@childrenforhealth.org.

Acknowledgements

English version developed by: Clare Hanbury (alongside very many helpers)

Illustrator: David Gifford www.inscriptdesign.com

Translators: Kaushik Patel

HTML conversion: John Pettigrew

Typesetting PDF Version: Melwyn Jensen

Translating our content was done in collaboration with Translators without Borders



Published by Children for Health, July 2019

Copyright © 2019 Children for Health. All Rights Reserved

ISBN 978-1-911480-19-8

