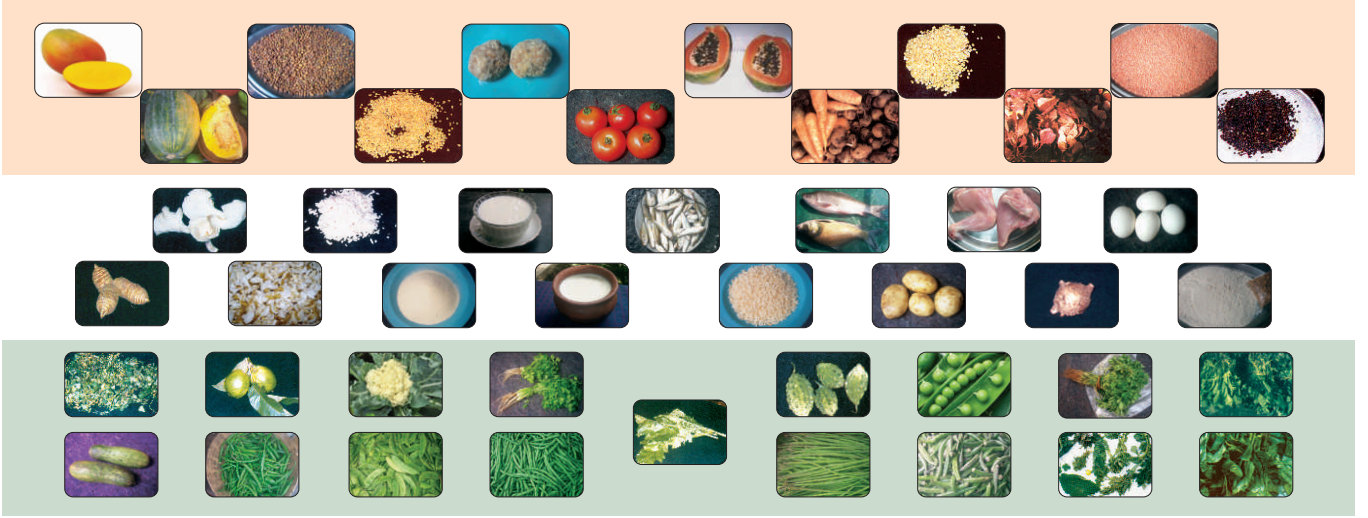




পুষ্টি ও স্বাস্থ্য





খাবার এবং পতাকা

পর্ব-১

পতাকার তিনটি রং-এর খাবার নিয়ে ভাবার জন্য দল গঠন – ১০ মিনিট

শক্ত শরীর ও মন কিভাবে গঠন করা যায়, তা নিয়ে আজ আমরা আলোচনা করবো। আমি একটি জিনিসের কথা ভাবছি, আর আমি চাই সেটা কি তোমরা অনুমান করে বলো। আমি কিছু সংকেত দিচ্ছি। এর রং কমলা, সাদা এবং সবুজ। কখনও এটা স্থির হয়ে থাকে না, কখনও ওড়ে।

➤ জিনিসটি কি?
[ভারতের পতাকা]

ঐচ্ছিকঃ ভারতের পতাকা যদি সংগ্রহ করে থাকেন, তবে তা দেখান।

আমাদের পতাকা নিয়ে নানা কারণে তুমি গর্ববোধ করতে পারো। এটি শুধু সারা বিশ্বের কাছে আমাদের প্রতিনিধিত্বই করে না, সেইসঙ্গে তোমাকে একথাও বলে যে, সুস্থ থাকার জন্য তোমার কোন্ কোন্ খাবার খাওয়া উচিত। প্রতিদিন তোমার অবশ্যই কিছু সবুজ, সাদা এবং কমলা খাবার খাওয়া উচিত।

সবুজ খাবারের একটি উদাহরণ হল, শাক। সাদা খাবারের উদাহরণ হল ভাত। কমলা খাবারের একটি উদাহরণ হিসাবে আমাকে কথা বলা যায়।

মেয়েদের তিনটি দলে ভাগ করে বলুনঃ

প্রথম দল, যত বেশী সম্ভব সবুজ খাবারের কথা ভাবো। দ্বিতীয় দল, যত বেশী সম্ভব সাদা খাবারের কথা ভাবো। তৃতীয় দল, যত বেশী সম্ভব

উদ্দেশ্য

এই কাজটির শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. স্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত করতে পতাকার রং কিভাবে ব্যবহার করা যায়, তা অভ্যাস করবে।
২. পতাকার তিনটি রং-এর খাবার খাওয়ার সংকল্প করবে।

প্রস্তুতি

- ভারতের পতাকা (ঐচ্ছিক)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ঃ মাথা খাটানো
- পর্ব ২ঃ খেলা
- পর্ব ৩ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩০ মিনিট





কমলা খাবারের কথা ভাবো। তোমাদের সময় তিন মিনিট।

তিন মিনিট বাদে প্রত্যেক দল থেকে একজনকে ডেকে, তাদের প্রস্তুত করা তালিকা থেকে খাবারের নামগুলি বলতে বলুন। পাশের বাস্তবের কোনো উদাহরণের উল্লেখ না করা হয়ে থাকলে, তা আপনি যোগ করে দিন।

সমগ্র দলের প্রচেষ্টার প্রশংসা করুন এবং তারপর সংক্ষেপে বলুনঃ

এই সবকটি রং-এর খাবার খাওয়া প্রয়োজন, কারণ এগুলির মধ্যে কোনো খাবার শক্তিশালী দেহ গঠনে সাহায্য করে, কোনোটি পরিষ্কার ও ক্ষুরধার মস্তিষ্ক গঠনে এবং কোনোটি সারাদিনে তোমার প্রয়োজন ও চাহিদার জিনিসগুলি করতে সাহায্য করে।

পর্ব-২

স্বাস্থ্যকর খাবার বানানো অভ্যাস করতে একটি খেলা পরিচালনা করা – ১৫ মিনিট

এখন তোমরা একটা খেলা খেলবে। এই খেলায়, আমি তোমাদের সবাইকে ভিন্ন ভিন্ন খাবারের নাম দেবো। এরপর তোমরা একটি স্বাস্থ্যকর খাবার গঠন করতে নিজের দল হিসাবে একত্রিত করবে। স্বাস্থ্যকর খাবার বানাবার পর, ফিনিশ লাইনে দৌড়ে যাও। (আঙ্গুল দিয়ে সেই জায়গাটিও দেখাও, যেটি ফিনিশ লাইন হবে)

উদাহরণ হিসাবে, আমি দই, একটি সাদা খাবার। (একটি মেয়েকে দেখিয়ে বলুন) ও হল ঢেঁড়শ, একটি সবুজ খাবার। (অন্য একটি মেয়েকে দেখিয়ে বলুন) ও হল কুমড়া, একটি কমলা খাবার। যখন আমি বলবো, “যাও” আমাকে দৌড়ে দল গঠন করে স্বাস্থ্যকর খাবার বানাবার জন্য সবুজ ও কমলা খাবার খুঁজতে হবে।

“যাও” বলুন এবং ঢেঁড়শ মেয়েটির দিকে দৌড়ে গিয়ে জিজ্ঞাসা করুন, “তুমি কোন খাবার?” মেয়েটি উত্তর দেয় “ঢেঁড়শ”। “আমি দই”। উত্তর দিন। দুজনে হাত ধরুন এবং ঐ অবস্থাতেই কুমড়া মেয়েটির দিকে গিয়ে জিজ্ঞাসা করুন “তুমি কোন খাবার?” মেয়েটি উত্তর দেয় “কুমড়া”। “আমরা দই আর ঢেঁড়শ, কমলা রং-এর খাবার খুঁজছিলাম, তুমি আমাদের সঙ্গে থাকতে পারো।” এবং তিনজনে হাত ধরো এবং একসাথে ফিনিশ লাইনে দৌড়ে যাও।

➤ এই খেলা নিয়ে তোমাদের কি কি প্রশ্ন আছে?

প্রশ্নে উত্তর দিন আর বলুনঃ

আমি চুপিচুপি তোমাদের খাবারের নামগুলি বলবো। নামগুলো মনে রাখো এবং আমি “যাও” না বলা পর্যন্ত সেটা কাউকে বোলেনা না।

প্রতিটি রঙের সমান সংখ্যক খাবার দেবার চেষ্টা করুন (যেমন, ৫টি মেয়েকে সবুজ, ৫টি মেয়েকে সাদা এবং ৫টি মেয়েকে কমলা খাবার দিন)। যদি প্রতিটি রঙের জন্য সমান সংখ্যক মেয়ে না পাওয়া যায়, তখন ফিনিশ লাইনে ১ বা ২ জন অতিরিক্ত মেয়েকে দাঁড়াতে বলুন, প্রতিটি দল সঠিকভাবে তিন রঙের খাবার নিয়ে গঠিত হয়েছে কিনা, দেখতে।

পতাকার প্রতিটি রং-এর খাবারের উদাহরণ

সবুজ : পালং, মেথী প্রভৃতি শাক, লাউ, চিচিঙ্গা, কাঁকড়ি, বিঙ্গা, করলা, বাঁধাকপি, ঢেঁড়শ, সবুজ লেবু, সজনে ডাঁটা

সাদা : ভাত, পাঁউরুটি, ডিম, দই, দুধ, আলু, কলা, নারকেল, মাছ

কমলা : পেঁপে, আম, কমলা, গাজর, টম্যাটো, লঙ্কা, ডাল, কুমড়া, সবুদা, গুড়, ডিমের কুসুম





প্রতিটি মেয়ে তাদের খাবারের নাম শোনার পর বলুন, ‘যাও’।

ফিনিশ লাইনের পাশে দাঁড়ান এবং দেখুন মেয়েরা স্বাস্থ্যকর খাবার বানাতে কিভাবে অন্য খাবার খুঁজতে ছুটে বেড়াচ্ছে। মেয়েরা যতক্ষণ না ৩টি রঙ নিয়ে ৩ জনের দল গঠন করছে, ততক্ষণ কিশোরী মেয়েদের ফিনিশ লাইন ডিঙাতে দেবেন না। কোনো দলের মেয়েরা যদি সবকটি রঙের খাবার উপস্থাপন করতে না পারে, তবে তাদের ভেঙে গিয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার বানাবার জন্য অন্য খাবারদের খুঁজতে বলুন।



সবকটি দল ফিনিশ লাইন পার হয়ে যাবার পর, তাদের অভিনন্দন জানান।

পর্ব-৩

পতাকার তিনটি রং-এর খাবার খাওয়ার জন্য সংকল্প – ৫ মিনিট

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে বলুনঃ

প্রতিটি কিশোরী, যারা পতাকার এই তিনটি রং-এর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করবে, তারা এক পা এগিয়ে এসে বলো “আমি”।

এগিয়ে আসার পরে, তাদের আবার গোল হয়ে দাঁড়াবার জন্য পিছিয়ে যেতে বলুন। তারপর বলুনঃ

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁতে ছুঁতে বলো,

“শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।”

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো ‘চলো’!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।





পেটের অসুখ প্রতিরোধ ও তার চিকিৎসা কিভাবে করা যায়

পর্ব-১

পেটের অসুখ কি কিভাবে হতে পারে, তা নিয়ে গল্প পড়া – ১০ মিনিট

পেটের অসুখ বা ডায়রিয়া কিভাবে প্রতিরোধ ও তার চিকিৎসা করা যায়, তা নিয়ে আজ আমরা কথা বলবো। আমাদের মধ্যে অনেকেরই আগে ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ হয়েছে।

➤ ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ হলে কেমন লাগে?

উত্তরের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ

দিনে অনেকবার জলের মতো পায়খানা হলে, তাকে ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ বলে। ডায়রিয়া বিপজ্জনক হতে পারে। তুমি জানো, এতে শরীর ভীষণ অসুস্থ হয়ে পড়ে। নোংরা খাবার বা জল খেলে, ডায়রিয়া হয়। বেশীর ভাগ সময় মল বা পায়খানার সংস্পর্শে এসে খাবার ও জল নোংরা হয়ে পড়ে। অন্যভাবে, মল স্পর্শ করে, এমন জিনিসকে স্পর্শ করলেও ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ হতে পারে। নোংরা খাবার, জল বা এমন জিনিস, যা মুখের ভেতরে যায়, তার থেকে যে ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ হতে পারে, তা দেখানোর জন্য এবার আমরা একটা খেলা খেলবো।

ভেবে নাও, এটা একটা কুঁয়ো। (মাটিতে একটা গোল আঁকুন)

ভেবে নাও, এটা একটা শৌচাগার বা পায়খানা। (একটি গাছ বা মানুষ লুকোতে পারে, এমন কোনো জিনিসের পেছনের অংশ দেখান শৌচাগার বা পায়খানা বোঝাতে।)

ভেবে নাও, এখানে মানুষ রান্না আর খাওয়া দাওয়া করে। (একটা ছোটো বাটি মাটিতে রেখে রান্না খাওয়ার জায়গা বোঝান।)

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. পেটের অসুখ প্রতিরোধ ও তার চিকিৎসার উপায়গুলি নিয়ে আলোচনা করবে।
২. ও আর এস বানানোর পদ্ধতি শিক্ষায় অংশগ্রহণ করবে।

প্রস্তুতি

- মাটিতে বৃত্ত আঁকবার জন্য একটি কাঠি বা লাঠি
- ছোটো বাটি
- ও আর এস (ওরাল রিহাইড্রেশন)-এর প্যাকেট – ব্যবহারের শেষ তারিখটি যেন পেরিয়ে না যায়, তা লক্ষ্য রাখতে হবে
- ও আর এস প্যাকেটে উল্লেখ করে দেওয়া নির্দিষ্ট আকারের পাত্র
- ফোটা নো জল (পাত্রটি ভরার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে)
- চামচ
- পরিষ্কার কাপ

পদ্ধতি

- পর্ব ১ : গল্প
- পর্ব ২ : আলোচনা
- পর্ব ৩ : প্রদর্শন
- পর্ব ৪ : একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট





গল্পের অভিনয়ের জন্য আমি স্বেচ্ছাসেবকদের ডাকবো। আমি গল্পে ঃ কুঁয়ো, শৌচাগার বা পায়খানা এবং যে রান্না খাওয়ার জায়গার কথা বলেছি, স্বেচ্ছাসেবকরা সেখানে সেখানে যাবে। বাকীরা দেখবে, আর গল্পে কারও পেটের অসুখ হলে বলবে, ডায়রিয়া।

নীচের বাস্তব প্রথম গল্পের জন্য স্বেচ্ছাসেবকদের ডাকুন। প্রত্যেক স্বেচ্ছাসেবকদের তাদের ভূমিকার কথা বলে দিন। তাদের বলুন, আপনি গল্পটি যেরকম পড়ছেন, সেইমতো করে দেখাতে। যেসব কিশোরীরা দেখছে, তারা যেন অবশ্যই “ডায়রিয়া” কথাটি প্রত্যেকবার একজন করে ডায়রিয়া আক্রান্ত হবার পর বলে। প্রতিটি গল্প শেষ হবার পর, প্রত্যেকটি কিশোরীকে গল্পের প্রশংসা জিজ্ঞাসা করুন। তারা যেন সঠিক উত্তর দেয়, তা লক্ষ্য রাখুন। নীচের বাস্তব প্রতিটি গল্পের ক্ষেত্রেই একই জিনিস করতে থাকুন। প্রত্যেক গল্পের জন্য নতুন নতুন স্বেচ্ছাসেবী নেওয়ার কথা মাথায় রাখবেন।

ডায়রিয়ার গল্প		
ভূমিকা	গল্পের সারাংশ	প্রশ্নাবলী
প্রথম গল্প দুজন স্বেচ্ছাসেবী ঃ ■ প্রথম ভূমিকা ঃ মেয়ে ■ দ্বিতীয় ভূমিকা ঃ শিশু	১. একটি মেয়ে কুঁয়ো থেকে জল নেয়। ২. সে বাড়ী গিয়ে জলটি না ফুটিয়ে একটি কাপে রাখে। ৩. সে কাপটি করে তার শিশু ভাইটিকে জল খাওয়ায়। ৪. তার শিশু ভাইটির ডায়রিয়া হয়।	➤ মেয়েটির শিশু ভাইটির ডায়রিয়া হল কেন? [সে না ফোটা নো কুঁয়োর জল খেয়েছিলো]
দ্বিতীয় গল্প দুজন স্বেচ্ছাসেবী ঃ ■ প্রথম ভূমিকা ঃ মাছি ■ দ্বিতীয় ভূমিকা ঃ মেয়ে	১. একটি মাছি শৌচাগার / পায়খানায় গিয়ে বসে। ২. মাছিটি এরপর রান্না খাবার ঘরে যায় আর ঢাকা না দেওয়া একবাটি ভাতের ওপর বসে। ৩. একটি মেয়ে সে ভাতটি খায়। ৪. সেই মেয়েটির ডায়রিয়া হয়।	➤ মেয়েটির ডায়রিয়া হল কেন? [যে ভাতটি সে খেয়েছিলো, তাতে মল বা পায়খানায় আগে বসে আসা একটি মাছি বসেছিলো]
তৃতীয় গল্প একজন স্বেচ্ছাসেবী ঃ ■ প্রথম ভূমিকা ঃ মেয়ে	১. একটি মেয়ে শৌচাগার / পায়খানায় যায়। ২. সে ঘরে ফিরে যায় আর হাত না ধুয়েই রুটি বানায়। ৩. সে রুটি খায়। ৪. তার ডায়রিয়া হয়।	➤ মেয়েটির কেন ডায়রিয়া হয়? [শৌচাগার / পায়খানা থেকে ফিরে এবং খাওয়ার আগে সে হাত ধোয়নি]
তৃতীয় গল্প তিনজন স্বেচ্ছাসেবী ঃ ■ প্রথম ভূমিকা ঃ মেয়ে ■ দ্বিতীয় ভূমিকা ঃ মা ■ তৃতীয় ভূমিকা ঃ বোন	১. একটি মেয়ে কুঁয়ো থেকে বড় মুখওয়ালা একটি কলসীতে জল নিতে যায়, যার কোনো ঢাকা নেই। ২. কলসীটি নামিয়ে রেখে সে পায়খানায় যায়। ৩. সে জলের কলসীটি তুলে নেয়, এবং বাড়ীতে বয়ে নিয়ে যাবার সময় তার হাত কলসীতে ডুবে থাকে। ৪. তার মা ও বোন জনটি প্রথমে না ফুটিয়েই পান করে। ৫. তার মা ও বোনের ডায়রিয়া হয়।	➤ মা ও বোনের ডায়রিয়া হল কেন? [তারা নোংরা হাত (পায়খানা বা মলের সংস্পর্শে আসা) দিয়ে বয়ে আনা জল পান করেছিলো]





পর্ব-২

ডায়রিয়া প্রতিরোধের উপায় নিয়ে আলোচনা পরিচালনা করা – ১০ মিনিট

গল্পে অভিনয় করা মেয়েদের নিয়ে আমি তোমাদের এখন চারটি দলে ভাগ করবো।

প্রত্যেক দলের গল্পে অভিনয় করা স্বেচ্ছাসেবকদের অন্যত্র সরিয়ে দিন। বাকী মেয়েদের চারটি দলের মধ্যে যে কোনো একটি দলে দিয়ে দিন। তারপর বলুন;

মনে রাখবেন, নোংরা খাবার, জল বা মুখের ভেতরে যায়, এমন কোনো নোংরা জিনিস থেকে ডায়রিয়া হতে পারে। তোমার দলে, তোমাদের দেওয়া গল্পগুলি নিয়ে ভাবো, এবং নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

➤ ডায়রিয়া প্রতিরোধের জন্য কি করা যেতে পারে ?

প্রশ্নের উত্তরটি ভাবার জন্য তোমার সময় ৫ মিনিট।

৫ মিনিট বাদে, দলগুলিকে নিজেদের উত্তরগুলি বলতে বলুন। ডায়রিয়া প্রতিরোধের সবকটি উপায়ের সংক্ষেপ করুন। লক্ষ্য রাখুন বাস্তবের সবকটি উপায়ের উল্লেখ যেন করা হয়।

ডায়রিয়া প্রতিরোধের উপায়

- শিশুদের স্তন্যপান করানো
- মশা মাছির হাত থেকে বাঁচাতে খাবার ও জল ঢেকে রাখা এবং খাবার স্পর্শ করে, এমন জিনিসপত্র, আঙ্গুল পরিষ্কার রাখা।
- মল বা পায়খানার সংস্পর্শে আসার পর এবং খাবার তৈরীর আগে হাত ধুয়ে ফেলা।
- ফোঁটানো জল বা পাম্পের জল ব্যবহার করুন।

➤ ডায়রিয়া প্রতিরোধ বিষয়ে তোমার কি প্রশ্ন আছে ?

প্রশ্নের উত্তর দিন এবং কোনো ভুল তথ্য থাকলে, সেগুলি সংশোধন করে দিন।

পর্ব-৩

স্বেচ্ছাসেবীদের দিয়ে ও আর এস বানানো ও তার স্বাদ পরীক্ষা করানো – ১০ মিনিট

কারও পেটের অসুখ হলে, তার দেহ থেকে প্রচুর পরিমাণে তরল ও পুষ্টিকর জিনিস বেরিয়ে যায়। ফল হিসাবে, সেই তরল ও পুষ্টির অভাব পূরণ করতে, তাকে প্রচুর পরিমাণে তরল জিনিস পান করতে হবে।

শিশুরা বড়দের মতো শক্ত নয়, তাই ডায়রিয়ায় তাদের মৃত্যুর হার বেশী। কোনো শিশুর ডায়রিয়া শুরু হবার সঙ্গে সঙ্গে, তাকে সাধারণ দিনের চাইতে বেশী পরিমাণে তরল খাবার বারে বারে দিতে হবে। একেবারে ছোটো শিশুদের ক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধই হল সেরা তরল ও খাদ্য।

একজন ডায়রিয়া আক্রান্তকে যে সমস্ত তরল দিলে ভালো হবে, সেগুলি হল :

- চালের জল
- সুপ





- অল্প চিনি দেওয়া পাতচলা চা
- ডাবের জল
- সাদা, ফোঁটানো জল

বেশী মিষ্টি দেওয়া ফলের রস বা নোনতা স্যুপ দেওয়া উচিত নয়, এতে ডায়রিয়া আরও খারাপ আকার ধারণ করতে পারে। ডায়রিয়া বা পেটখারাপ ভালো না হওয়া পর্যন্ত প্রতিবার পাতলা পায়খানা হবার পর তরল খাবার দিয়ে যেতে হবে।

একজন ডায়রিয়া আক্রান্তকে ও আর এস (ওরাল রিহাইড্রেশন সল্ট) দেওয়া যেতে পারে। এতে রোগী সুস্থ হয়ে ওঠে। ও আর এস প্যাকেট কোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা অঙ্গনওয়্যারী কর্মীর কাছ থেকে পাওয়া যেতে পারে। ও আর এসের প্যাকেটে লেখা নির্দেশ অনুসরণ করতে হবে। এখন আমরা ও আর এস পানীয় বানানো অভ্যাস করবো। আমার সাহায্যের জন্য কিছু স্বেচ্ছাসেবী প্রয়োজন।

ও আর এস পানীয় বানানোর বিভিন্ন ধাপগুলি একজন স্বেচ্ছাসেবীকে করে দেখাতে বলুন। সেই স্বেচ্ছাসেবীকে ও আর এস প্যাকেট দিন। আপনি যখন ও আর এস বানাবার বিভিন্ন ধাপগুলির কথা বলবেন, সেই স্বেচ্ছাসেবী তখন তা করে দেখাবেনঃ

আপনি যখন ও আর এস বানাবার জন্য নিম্নলিখিত পর্বগুলি অনুসরণ করতে হয়ঃ

১. ও আর এস প্যাকেটের ব্যবহারের শেষ তারিখটি দেখে নাও। তারিখ পেরিয়ে গেলে, প্যাকেটটি ফেলে দাও। (স্বেচ্ছাসেবী ব্যবহারের শেষ তারিখটি খুঁজে বার করে জোড়ে জোড়ে পড়বেন এবং স্থির করবেন, তাকে রাখা হবে, না ফেলে দেওয়া হবে।)
২. ও আর এস প্যাকেটটির ভেতরে যা রয়েছে, তা একটি পরিষ্কার পাত্রে ঢালো, যেটি ----- (ও আর এস প্যাকেটে উল্লেখ করা মাপ অনুযায়ী), অনেকটা ----- মাপের (সঠিক মাপের কিছু পরিষ্কার পাত্রের উদাহরণ), (স্বেচ্ছাসেবী প্যাকেটের জিনিসটি পাত্রে ঢালবে)
৩. পাত্রটি ভরে ফোঁটানো জল ঢালো। ও আর এস অল্প জল দিয়ে বানালে, ডায়রিয়া আরও খারাপ আকার ধারণ করতে পারে। দুধ, স্যুপ, ফলের রস বা নরম পানীয়ের সহেগ ও আর এস মেশাবে না, বা চিনিও দেবে না। (স্বেচ্ছাসেবী সঠিক মাপের জল ও আর এসের সঙ্গে মেশাবে)
৪. ভালোভাবে নাড়ো এবং একটি পরিষ্কার কাপে ঢালো (স্বেচ্ছাসেবী চামচ দিয়ে পানীয়টি ভালোভাবে নাড়ে এবং কিছুটা ও আর এস পানীয় একটি পরিষ্কার কাপে ঢালে)

এবার, ও আর এস পানীয়টির স্বাদ পরখ / টেস্ট করে নেওয়া যাক।

স্বেচ্ছাসেবীকে বলুন, চামচে করে ও আর এস পানীয়টি নিতে এবং অন্যদের তা টেস্ট করতে দিতে। মেয়েদের মুখে দেওয়ার সময় চামচে যেন তাদের মুখ স্পর্শ না করে, সে বিষয়ে স্বেচ্ছাসেবীদের অবশ্যই নির্দেশ দিয়ে দিতে হবে।

কিশোরীরা ও আর এস পানীয় টেস্ট করলে পর, স্বেচ্ছাসেবীকে ধন্যবাদ জানান আর বলুনঃ

ডায়রিয়া না কমা পর্যন্ত প্রতিবার পাতলা পায়খানা হবার পর ও আর এস পানীয় খাইয়ে যেতে হবে। ও আর এস কোনো চিকিৎসা নয়। ও আর এস পানীয় এ কারণে গুরুত্বপূর্ণ যে, ডায়রিয়ার কারণে দেহ থেকে বের হয়ে যাওয়া তরল এটির দ্বারা শরীরে আবার প্রবেশ করানো হয়।

➤ ও আর এস পানীয় প্রস্তুত করা ও ডায়রিয়ার রোগীদের তা দেওয়া নিয়ে তোমাদের কি কি প্রশ্ন আছে?

প্রশ্নগুলির উত্তর দিন।





পর্ব-৪

ডায়রিয়া কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়, তা অন্যদের জানাবার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে বলুনঃ

যেসব মেয়েরা তাদের বন্ধু ও পরিবারকে ও আর এস পানীয় প্রস্তুত করা দেখাতে চেষ্টা করবে, তাদের এগিয়ে এসে বলা, “আমি”।

এগিয়ে আসার পরে, তাদের আবার পিছিয়ে যেতে বলুন এবং তারপর বলুনঃ

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁতে ছুঁতে বলা,

“শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।”

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলা ‘চলো’!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।





হাত ধোওয়ার অভ্যাস করা

পর্ব-১

গল্প পড়ুন এবং কখন হাত ধুতে হবে, সে বিষয়ে প্রশ্ন রাখা – ১০ মিনিট

আজ আমরা হাত ধোওয়া নিয়ে কথা বলবো।

➤ দিনে সাধারণত তুমি কখন হাত ধোও ?

উত্তরগুলি বলার জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানাও। পরিষ্কার হাতের জন্য
কিশোরীদের প্রশংসা করুন। তারপর বলুনঃ

হাত ধোয়া বীষণ গুরুত্বপূর্ণ কারণ নোংরা হাতের কারণে তুমি অসুস্থ হয়ে পড়তে
পারো। পরিষ্কার হাত তোমাকে অসুস্থতার হাত থেকে রক্ষা করতে পারে।

অঞ্জলী ও প্রিয়া নামের দুই বোনের গল্প শোনো। শোনার সময়, যখনই তুমি শুনবে
গল্পের কেউ সাবান আর জল দিয়ে হাত ধুলো, তোমরা নিজেদের হাত পরে তুলে,
আঙ্গুল নেড়ে বলবে, “পরিষ্কার হাত!”

অঞ্জলী ও প্রিয়ার গল্প

অঞ্জলী ও প্রিয়া দুই বোন এবং তারা দুজনেই খুব ব্যস্ত। আজ, অঞ্জলী আর প্রিয়া ঘুম থেকে উঠে দেখলো, তাদের ভাই-এর ডায়রিয়া হচ্ছে,
এবং সে বমি করছে। অঞ্জলী তার ভাই-এর যত্ন নেয় এবং তাকে বিছানায় শুইয়ে দিল। এরপর সে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নেয়।
[“পরিষ্কার হাত!”]

অঞ্জলী যখন ভাই-এর দেখাশোনা করে, প্রিয়া তখন ক্ষেতে কাজ করতে যায়। ধান ক্ষেতেকাজ করার পর, সে মাটি দিয়ে হাত ধুয়ে নেয়।

এরই মধ্যে, অঞ্জলী বাড়ী পরিষ্কার করে। এরপর সে প্রতিদিনের মতো মশলা বাটে এবং সজ্জি কাটে। সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে সে সজ্জি
কাটতে শুরু করে। [“পরিষ্কার হাত!”]

ক্ষেত থেকে ফিরে প্রিয়া শৌচাগার / পায়খানা যায়।

খাওয়ার সময় হয়। খাবার পরিবেশনের আগে, অঞ্জলী সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়। [“পরিষ্কার হাত!”]

অঞ্জলী ও প্রিয়া একসঙ্গে ভাত ও তরকারী খায়।

পরদিন, অঞ্জলী সুস্থ শরীরে ঘুম থেকে ওঠে। প্রিয়া খুব খারাপ ধরণের ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়ে ঘুম থেকে ওঠে এবং সে তার কারণ বুঝতে

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত
কিশোরীরাঃ

১. হাত ধোয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ এবং কখন
হাত ধুতে হবে, তা বিশ্লেষণ করবে।
২. হাত ধোয়ার ধাপগুলি অভ্যাস করবে।

প্রস্তুতি

- জল রাখার একটি বড়ো পাত্র এবং একটি
ছোটো খালি পাত্র জল ভরার জন্য।
- দুই টুকরো সাবান
- নোংরা জল ধরে রাখার জন্য খালি পাত্র
- তিনটি পরিষ্কার কাপড়ের টুকরো ও
একটি সহজ চলতি গান বাছুন, যেটা
মেয়েরা সহজেই গাইতে পারে।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ : গল্প বলা
- পর্ব ২ : হাত ধোয়া
- পর্ব ৩ : খেলা
- পর্ব ৪ : একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩০ মিনিট





পারে না।

- অঞ্জলীর ডায়রিয়া হলো না কেন?
[কারণ সে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়েছিলো]
- কোন্ কোন্ সময়ে অঞ্জলী সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়েছিলো?
[অসুস্থ ভাই-এর দেখাশোনা করার পর, ঘর পরিষ্কার করার পর এবং খাবার বানানো, পরিবেশন এবং খাবার আগে]
- প্রিয়ার ডায়রিয়া হলো কেন?
[কারণ সে সাবান ও জল দিয়ে তার হাত ধোয়নি]
- কোন্ কোন্ সময়ে প্রিয়ার সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোওয়া উচিত ছিলো?
[খান ক্ষেতে কাজ করার পর, শৌচাগার/ পায়খানা ব্যবহারের পর এবং খাওয়ার আগে]

উত্তরের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। এরপর সংক্ষেপে বলুনঃ

অঞ্জলী ও প্রিয়ার গল্প দেখিয়েছে যে, সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়া ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। মাটি বা বালি দিয়ে হাত ধুলে তোমরা অসুস্থ হয়ে পড়তে পারো, কারণ মাটি বা বালিতে পায়খানা বা মল থাকতে পারে। সাবান না থাকলে, হাত ধোয়ার জন্য তুমি ছাই ব্যবহার করতে পারো। সাবান বা ছাই দিয়ে হাত না ধুলে, তুমি ও তোমার পরিবারের সদস্যরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়ে পড়তে পারো। সাবান ও ছাই দিয়ে হাত ধুলে তুমি ও তোমার পরিবার সুস্থ থাকবে এবং এতে তুমি অসুস্থ হওয়ার হাত থেকে বাঁচবে।

- নিজেদের হাত ধোওয়া নিয়ে তোমাদের কি কোনো প্রশ্ন আছে?

প্রশ্নের উত্তর দিন এবং কোনো তথ্য ভুল থাকলে, সংশোধন করে দিন।

পর্ব-২

হাত ধোওয়ার ধাপগুলি মনে রাখতে ছড়া উপস্থাপন করা – ১০ মিনিট

এখন তোমরা নিজেদের হাত ধোওয়া অভ্যাস করবে, যাতে, হাত পরিষ্কার হয়, এবং তুমিও সুস্থ থাকো।

জলের পাত্র ও সাবান হাতে ধরে বলুনঃ

- হাত ধোওয়ার সময় কী কী করতে হয়, তা নিয়ে কে কে কথা বলতে চাও?

উত্তরের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ

হাত ধোওয়ার ধাপগুলি মনে রাখতে একটি গান (বা ছেলেবেলার কোনো ছড়া) মনে করো (নীচের সঠিক গান বা ছোটোদের ছড়াটি বলুন)ঃ

হিন্দি গানঃ

সাওন কা মহিনা, পওন করে শোর, জিয়ারারে বুমে অ্যায়সে, য্যায়সে বনমা নাচে মোর। (বর্ষাকালে শ্রাবণ মাসে, হওয়ার কাঁপন গাছের ডালে। মনটা আমার নেচে ওঠে, বনময়ূরীর নাচের তালে)

বাংলা গানঃ





ঝিরি ঝিরি বৃষ্টি পড়ে, নাচে ইলিশ মাছ, কালবৈশাখীর ঝড় উঠেছে, ভাঙছে কত গাছ।

নীচের তালিকার হাত ধোওয়ার পরপর ধাপগুলি সঠিক গান বা ছড়ার ব্যবহার করে দেখান। প্রতিটি লাইন বলার সময়, তার সঙ্গে যেই দেহসঞ্চালনটি করতে হবে, তা করে দেখান। মেয়েদের বলুন, আপনার দেখাবার সময়, তারাও যেন আপনাকে অনুসরণ করে।

হিন্দি গানঃ

১. বর্ষাকালে শ্রাবণ মাসে (হাতে জল ঢালুন)
২. হাওয়ার কাঁপন গাছের ডালে (হাতে সাবান দিন, বাতাসে হত নেড়ে ক্রমাগত হাতদুটি ঘষতে থাকুন – হাতের ওপরের অংশ, দুই আঙুলের মাঝখান, নখের তলা, একহাতের আঙুলের ডগা দিয়ে অন্য হাতের তালু ভালোভাবে ঘষুন, এরপর অন্য হাতও একই রকমভাবে পরিষ্কার করুন।)
৩. মনটা আমার নেচে ওঠে (হাত ধোওয়ার জন্য হাতে পরিষ্কার জল ঢালুন)
৪. বনময়ুরীর নাচের তালে (পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হাত মুছে নিন, আঙ্গুলের সাথে “নাচতে” কাপড়টির ব্যবহার করুন বা হাওয়ায় হাত শুকোতে ময়ূরের “নাচের” মতো হাতটি হাওয়ায় খেলিয়ে নিন।)

বাংলা ছোটোদের ছড়াঃ

১. ঝিরি ঝিরি বৃষ্টি পড়ে (হাতে জল ঢালুন)
২. নাচে ইলিশ মাছ (হাতে সাবান দিন, হাতে মাছের মতো সাবানটি ঘুরিয়ে ফিরিয়ে নিয়ে ঘষুন – হাতের ওপরের অংশ, দুই আঙুলের মাঝখান, নখের তলা, একহাতের আঙুলের ডগা দিয়ে অন্য হাতের তালু ভালোভাবে ঘষুন, এরপর অন্য হাতও একই রকমভাবে পরিষ্কার করুন।)
৩. কালবৈশাখীর ঝড় উঠেছে (হাত ধোওয়ার জন্য হাতে পরিষ্কার জল ঢালুন)
৪. ভাঙছে কত গাছ (পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হাত মুছে নিন, আঙ্গুলগুলো যেন গাছ আর কাপড়টি যেন ঝড়, যা আঙ্গুলগুলিতে ঘিরে রয়েছে বা হাওয়ায় হাত শুকোতে, ঝোড়ো বাতাসে যেমন গাছ নড়ে, তেমনি করে আঙ্গুলগুলি ঢেউ-এর মতো নাড়ান)

দ্রষ্টব্যঃ আপনি স্থানীয় যে কোনো গান বা ছোটোদের ছড়া ব্যবহার করতে পারেন হাত ধোওয়ার ধাপগুলি দেখাতে বা কোনো গান বা ছড়ার উল্লেখ না করে, শুধু নীচের বাক্সে উল্লেখ করা ধাপগুলি পরপর বলে যেতে পারেন।

হাত ধোওয়ার বিভিন্ন ধাপ

১. পরিষ্কার জল দিয়ে হাত ভেজান।
২. সাবান বা ছাই দিয়ে হাতের ওপরের অংশ, দুই আঙুলের মাঝখান, নখের তলা, একহাতের আঙুলের ডগা দিয়ে অন্য হাতের তালু ভালোভাবে ঘষো।
৩. পরিষ্কার জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
৪. পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হাত মুছুন বা হাওয়ায় শুকিয়ে নিন।

দয়া করে তোমরা সবাই গোল হয়ে দাঁড়াও।

গোল করে দাঁড় করানো হয়ে গেলে, মাঝখানে সাবান, জল আর পরিষ্কার কাপড় রাখুন আর বলুনঃ

স্বচ্ছাসেবীরা এক বা দুজন করে গোলের মাঝখানে সে, দলের জন্য হাত ধোয়া দেখাতে থাকো। গোল হয়ে দাঁড়ানো সবাই স্বচ্ছাসেবীদের সাথে গান করবে (বা কবিতাটা বলবে) (বা গান কবিতা ছাড়া শুধু পরপর ধাপগুলি করবে)। স্বচ্ছাসেবীরা যেন মাথায় রাখে, হাওয়ার কাঁপন গাছের ডালে (হিন্দি) বা নাচছে ইলিশ মাছ (বাংলা ছোটোদের ছড়া) এই অংশগুলি সবচেয়ে লম্বা, তাই সেই সময়





সারা হাতে ভালোভাবে সাবান মাখতে হবে।

দলের সামনে বেশ কয়েকজন হাত ধোয়া করে দেখানোর পর, তাদের ধন্যবাদ ও অভিনন্দন জানান।

পর্ব-৩

কখন হাত ধুতে হবে, তা যাচাই করে দেখতে একটি খেলা পরিচালনা – ৫ মিনিট

মেয়েদের গোল হয়ে বসতে বলুন। একটি সাবানের টুকরোতে জল দিন আর দেখুন সেটি পিচ্ছিল হয়েছে কিনা। বলুনঃ

আমরা একসাথে ----- গানটি (আপনার জানা একটি ছোটো চেনা গান করুন) করবো। যখন আমরা গান করবো, গোলের ভিতর একে অন্যের হাতে সাবানটা দিতে থাকো। গানের চলাকালীন কেউ যদি সাবানটা হাত থেকে ফেলে দেয়, অথবা যখন গান শেষ হবে তখন সাবানটা যার হাতে থাকবে, সে বলবে কখন সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোওয়া ভীষণ দরকার। বিভিন্ন সময়ের কথা বলার চেষ্টা করো, যখন তোমার, সাবান দিয়ে হাত ধোওয়া প্রয়োজন।

খেলাটি চলবে, যতক্ষণ না মেয়েরা হাতধোওয়ার সবকটি প্রয়োজনীয় সময়ের উল্লেখ না করেঃ

- অসুস্থ মানুষের দেখাশোন করার পর
- চাবের কাজ করার পর
- বাড়ী পরিষ্কার করার পর
- শৌচাগার / পায়খানায় যাবার পর
- খাবার বানানো, পরিবেশন এবং খাবার আগে

পর্ব-৪

হাত ধোওয়ার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

খেলার পরে, কিশোরীদের হাত ধুয়ে, তা শুকিয়ে নিতে বলুন। এরপর তাদের বুকে ফিরে এসে দাঁড়াতে বলুন। তারপর বলুনঃ

যেসব মেয়েরা আমাদের তালিকায় থাকা প্রতিটি সময়ে হাত ধোবে, তারা হওয়ায় হাত তুলে নেড়ে বলো, “পরিষ্কার হাত!”

কিশোরীদের হাত তোলার পরে বলুনঃ

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

“শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।”

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো “চলো”!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।





অ্যানিমিয়া (রক্তাল্পতা) কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়

পর্ব-১

অ্যানিমিয়াকে চিহ্নিত করতে একটি খেলা খেলুন – ৮ মিনিট

আজ আমরা অ্যানিমিয়া রোগ এবং কীভাবে তা প্রতিরোধ করা যায়, তা নিয়ে আলোচনা করবো।

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন এবং তারপর বলুনঃ

আমি তোমাদের কিছু করতে বলবো, তোমরা আমার কথা মন দিয়ে শুনবে।

- তোমাদের মধ্যে যারা যারা কোনো পরিশ্রমের কাজ করার পরই ক্লান্ত বোধ করো, তারা বসে পড়ো।
- তোমাদের মধ্যে যাদের কোনো পরিশ্রমের কাজ করার পরই বুক ধড়ফড় করে, তারা বসে পড়ো।
- তোমাদের মধ্যে যারা সামান্য একটু দৌড়লেই হাঁফিয়ে ওঠ, তারা বসে পড়ো।
- তোমাদের মধ্যে যাদের পড়াশোনা বা অন্য কোনো কাজে মন বসাতে অসুবিধা হয়, তারা বসে পড়ো।

আপনি যা যা বললেন, কিশোরীরা সেগুলো বুঝতে পেরেছে কিনা দেখে নিন। দেখুন কতজন দাঁড়িয়ে আছে, তারপর বলুনঃ

আমি দেখছি তোমাদের মধ্যে অধিকাংশই এই খেলার পর বসে পড়েছে। এর মানে হল তোমাদের কিছু শারীরিক সমস্যা আছে, কারণ আমি যে লক্ষণগুলো বলছি, সেগুলো স্বাভাবিক নয়। এই সমস্ত শারীরিক সমস্যা হয়, যদি তোমাদের শরীরে পর্যাপ্ত রক্ত না থাকে তবে এই অবস্থাকে বলা হয় অ্যানিমিয়া। মনে রাখবে, রক্ত তোমাদের ফুসফুস থেকে অক্সিজেন বয়ে নিয়ে সমস্ত শরীরে ছড়িয়ে দেয়। তোমাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের এবং মস্তিষ্কের স্বাভাবিকভাবে কাজ করার জন্য এই অক্সিজেন প্রয়োজন। যদি তোমাদের শরীরে রক্ত কম থাকে, তবে এই সব কাজগুলো বাধাপ্রাপ্ত হবে আর তোমাদের এখন যেসব সমস্যা হচ্ছে, সেগুলো হতে থাকবে। পরবর্তীকালে তোমাদের কঠিন রোগ হবে, আর তোমাদের বাচ্চারাও এর ফলে ভুগবে।

- অ্যানিমিয়ায় তোমাদের মধ্যে অনেকেই কেন ভুগছে বলে তোমরা মনে করো ?

আপনি কিছু বলার আগে কিশোরীদের থেকে উত্তর জেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন।

তোমরা যদি লোহা যুক্ত যথেষ্ট খাবার না খাও, তবে তোমাদের অ্যানিমিয়া হবে। লোহা হল এমন এক পুষ্টি উপাদান, যা তোমাদের রক্ত তৈরীতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে অপুষ্টি থাকলে, ম্যালেরিয়া হলে, কুমি বাড়লে যে রক্তক্ষয় হয়, তার ফলে অ্যানিমিয়া হয়।

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. অ্যানিমিয়ার বিষয়ে বিবেচনা করা অভ্যাস করবে
২. অ্যানিমিয়া প্রতিরোধের ধাপগুলি তালিকাভুক্ত করবে

প্রস্তুতি

পর্ব ২ঃ অ্যানিমিয়ার আয়না (SABLA ট্রেনিং কিট থেকে পাওয়া), IFA ক্যাপসুল এবং অ্যালবেনডাজোল (Albendazole) ট্যাবলেট

পর্ব ৩ঃ একটি কাঠি

পদ্ধতি

- পর্ব ১ঃ খেলা
- পর্ব ২ঃ অনুশীলন
- পর্ব ৩ঃ প্রশ্নোত্তর
- পর্ব ৪ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট





পর্ব-২

নিজেরাই অ্যানিমিয়া সম্বন্ধে বিচার বিবেচনা করতে অ্যানিমিয়ার আয়নার ব্যবহার করুন – ১২ মিনিট

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে বলুন :

তোমাদের অ্যানিমিয়া আছে কিনা, তা যাতে তোমরা নিজেরাই বুঝতে পারো, তার জন্য আমার কাছে একটু খুব সহজ ও দারুণ উপকরণ আছে। রক্ত কম হওয়ার জন্য তোমাদের দেহের কিছু অংশ যেমন চোখের নীচের অংশ, জিভ আর তোমাদের হাতের তালুর রঙ ফ্যাকাশে হবে। আমার কাছে যে উপাদানটি আছে সেটি হল জিভের কয়েকটি ছবি, যাতে বিভিন্ন রকমের ফ্যাকাশে ফ্যাকাশে, মাঝারি ফ্যাকাশে আর খুব ফ্যাকাশে জিভের ছবি আছে। যখন তোমরা আয়নার সামনে জিভ মেলে ধরবে আর এই ছবিগুলোর কোনো একটার সাথে নিজের জিভের তুলনা করবে, তখন এই বিভিন্ন ধরণের ফ্যাকাশে জিভ বলে দেবে তোমার সামান্য, মাঝারি বা চরম অ্যানিমিয়া আছে। এবার আমি তোমাদের জোড়ায় জোড়ায় আসতে বলবো। তোমরা এসে এই উপকরণগুলো ব্যবহার করে দেখবে যে তোমাদের অ্যানিমিয়া আছে কিনা, থাকলেও কতটা।

কিশোরীদের বলুন পাশের জনের হাত ধরে জোড়ায় জোড়ায় আপনার কাছে আসতে। একজন কিশোরী যখন আয়নার সামনে জিভ মেলে ধরে তার অ্যানিমিয়া আছে কিনা, থাকলেও কতটা বিচার করবে, তখন পাশের জন সেটি নিশ্চিত করবে। এরপর, অন্যজনও সেই একই কাজ করবে। সকলের হয়ে গেলে নীচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন :

- তোমাদের মধ্যে কতজনের অ্যানিমিয়া আছে?
- তোমরা অ্যানিমিয়ায় ভুগতে থাকলে কী হবে?

কিশোরীদের থেকে যতগুলো সম্ভব উত্তর জেনে নিন এবং সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান। কিশোরীদের নিজের নিজের জায়গায় ফিরে যেতে বলুন।

পর্ব-৩

অ্যানিমিয়া প্রতিরোধের জন্য WIFS উপস্থাপন করুন – ১০ মিনিট

এসো আমরা এবার এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দেবার চেষ্টা করি।

- অ্যানিমিয়ার কারণ কী?
[লোহা যুক্ত খাবার কম খাওয়া, কৃমি বেড়ে যাওয়া, ম্যালেরিয়া, মাসিক ঋতুস্রাব হওয়া]

বন্ধনীর সবকটি উত্তর কিশোরীদের থেকে পেলেন কিনা দেখুন। তারা যদি কোনোটি না বলে থাকে, তবে আপনি বলে দিন।

- তোমরা কীভাবে অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ করতে পারবে?

কিশোরীদের থেকে কিছু উত্তর শুনুন, তাদের ধন্যবাদ জানান আর বলুন :

আমাদের সরকার একটি নতুন কার্যক্রম শুরু করেছে, যাকে WIFS বলা হয়, যার মাধ্যমে প্রতিটি কিশোরী সপ্তাহে একবার একটি / দুটি করে ক্যাপসুল (নীল রঙের ক্যাপসুলের নমুনা দেখান) পাবে এক বছর ধরে এবং ৬ মাস অন্তর একটি করে ট্যাপলেট (অ্যালবেনডাজোল ট্যাবলেটের নমুনা দেখান) পাবে। ক্যাপসুলটি লোহা ও ফলিক অ্যাসিডের জোগান দেবে, যাতে শরীরে রক্ত বাড়বে এবং ট্যাবলেটটি





তোমাদের শরীরের রক্ত শোষণকারী কৃমিদের সংখ্যা কমিয়ে দেবে। তোমরা যদি স্কুলে যাও, তবে স্কুল থেকেই এই ক্যাপসুল আর ট্যাবলেট পাবে। যদি তোমরা স্কুলে না যাও তবে কাছের অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র থেকে এই ক্যাপসুল আর ট্যাবলেট পাবে। মনে রাখবে, যদি তোমার ভাই (১০-১৯ বছর বয়সী) স্কুলে যায়, তবে সেও এই ওষুধগুলি পাবে। তবে সে স্কুলে না গেলে অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র থেকে এই ওষুধ পাবে না। ওষুধের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের প্রয়োজন বেশী করে শাক-সজি খাওয়া আর সম্ভব হলে ফল, মাংস এবং ডিম খাওয়া, যাতে আমাদের রক্ত স্বাভাবিক থাকে।

আমরা কীভাবে অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ করতে পারি, তা মনে রাখতে আমরা এবার কাঠি খেলা খেলবো।

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন এবং তাদের একজনের হাতে কাঠিটি রেখে জিজ্ঞাসা করুনঃ

আমি যখন হাততালি দেবো, তখন কাঠিটি তোমরা তোমাদের পাশের জনের হাতে দিয়ে যেতে থাকবে। আমি যখন হাততালি দেওয়া বন্ধ করে দেবো, যার হাতে কাঠিটি থাকবে, তাকে আমার প্রশ্নের জবাব দিতে হবে। উত্তর ভুল হলে, অন্যরা ঠিক করে দেবে। তোমরা সবাই তৈরী?

- অ্যানিমিয়া প্রতিরোধের জন্য আমাদের জন্য সরকারী কার্যক্রমটি কী? [WIFS]
- এই কার্যক্রম থেকে তোমরা কী কী পাবে? [একটি/ দুটি ক্যাপসুল ও একটি ট্যাবলেট]
- ক্যাপসুল কেন দেওয়া হবে? [আমাদের রক্ত বাড়াতে]
- ট্যাবলেট কেন দেওয়া হবে? [আমাদের রক্ত শোষণকারী কৃমিদের সংখ্যা কমাতে]
- কখন এবং কোথা থেকে তোমরা এই ক্যাপসুল পাবে? [সপ্তাহে একবার স্কুল থেকে বা স্কুলে না গেলে অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র থেকে]
- ক্যাপসুলটি তোমরা কতদিন পর্যন্ত পাবে? [এক বছর বা ৫২ সপ্তাহ ধরে]
- ট্যাবলেটটি তোমরা বছরে কতবার পাবে? [বছরে দুবার]
- তোমরা ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সী ভাই কি এই ওষুধগুলো পাবে? [হ্যাঁ]
- কখন সে এই ওষুধগুলো পাবে না? [যদি সে স্কুলে না যায়]
- অ্যানিমিয়া প্রতিরোধের জন্য বাড়ীতে তোমাদের কী করা উচিত? [প্রচুর সজি আর সম্ভব হলে ফল, মাংস আর ডিম খাওয়া]

বেশীর ভাগ কিশোরী যাতে উত্তর দেওয়ার সুযোগ পায়, সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। তাই কাঠিটি এমন একজন কিশোরীর হাতে থাকা অবস্থায় থামবেন না, যে ইতিমধ্যেই উত্তর দিয়েছে বা উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করেছে।

সবকটি উত্তর সঠিক দেওয়ার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। আমি আশা করবো তোমরা কীভাবে নিজেদের অ্যানিমিয়া থেকে দূরে রাখবে, তা মনে রাখবে।

পর্ব-৪

কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

জিজ্ঞাসা করুনঃ

- সরকারের WIFS কার্যক্রমে কারা অংশগ্রহণ করতে চাও?

সবাই একত্রে হাতে হাত ধরে একটি সংকল্প করোঃ আমরা গড়বো অ্যানিমিয়া মুক্ত বাংলা !!

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ





“স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা! আমাদের অধিকার!” বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলো “চলো!”

কিশোরীরা একে অন্যকে উৎসাহ দেবার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।



