ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ

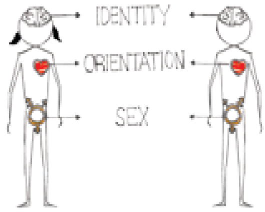
38–42

ಪಾಠ 38	:	ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ
ಪಾಠ 39	:	ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ
ಪಾಠ 40	:	ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
ಪಾಠ 41	:	ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು HIV
ಪಾಠ 42	:	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪೋಷಣೆ ಪಾಲನೆ

CAPUCHIN KRISHIK SEVA KENDRA®
Vimukti, Koyyur Cross
Laila Post-574 214
Belthangady Taluk, D.K District,
Karnataka, India

Email: capchildfund@yahoo.com
Website:www.capuchinksk.org

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
- ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

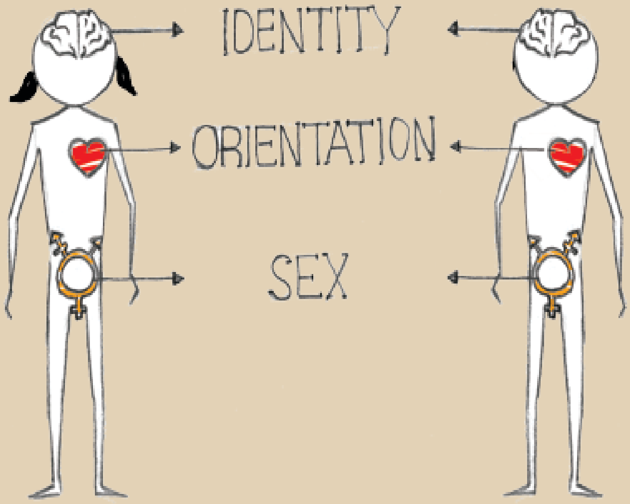
ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷ	30 ನಿಮಿಷ	15 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯ ಚಿತ್ರಗಳು (ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ), ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್,

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

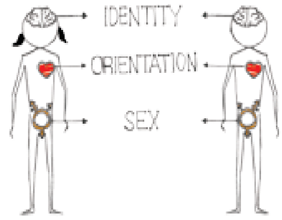


ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಎರಡು ಪದಗಳಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇದನ್ನು ಮಡಿವಂತಿಕೆಯ ನಿಷೇದತೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೇವೆ, ನೋಡಲು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಬಂದಾಗ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಈ ಪಾಠವು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸರಣಿಯ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ. ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಕಡೆಗೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಪುನಃ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಈ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಯೋಜಕರೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕೊಡಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಮುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಗುಂಪು ಸಂಕೋಚ ಪಡದೆ ಹಿತಕರವಾಗಿ ಮುಕ್ತತೆಯಿಂದಿರಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿರಲಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವ ಸಮಯಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸುಗಮವೇಗವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

ಈ ಪಾಠದ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು 'ಐಸ್ ಬ್ರೇಕರ್' ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:



ಐಸ್ ಬ್ರೇಕರ್

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಸಹಪಾಠಿ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಅದೇ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಮರಳಿ ತಲುಪಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಟ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅವರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಏಕೈಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಅವರ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅವರ ಕಾಲಿನಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಚಂಡಿನ ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಗಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುವುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಚೆಂಡನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಆಯೋಜಕರು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿರಿ. ಆ ರೀತಿ ಆದಲ್ಲಿ, ಚೆಂಡನ್ನು ಮೊದಲ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪುಗಳು ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಡುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅವರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.
- ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಆರಾಮವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಮುರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

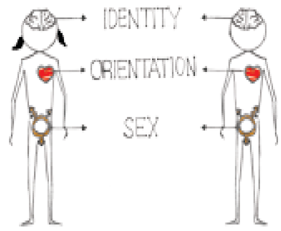
ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ), ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆ (ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ) ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಗುರುತನ್ನು (ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ) ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದು. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾವು ಯಾರು, ನಾವು ಏನು ನಂಬುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಏನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ನಮ್ಮ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ,

"ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುವವು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ನೈತಿಕ, ಕಾನೂನು, ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ " (WHO, 2006)

ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಭಾವನೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲಿಂಗ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ, ವಿಶೇಷ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾನೂನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ, ಅಥವಾ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳು. ಈ ರೀತಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವು ನಾವು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದ ವಿಶಾಲತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಉತ್ತಮ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಲು ನಾವು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಪದಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವುದು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಹೆಸರುಗಳಾದ ಶಿಲ್ಪಾ ಮತ್ತು ಮಯಾಂಕ್ ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಕೇಳಿರಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಗುಂಪುಗಳು ಅವರದೇ ಆದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ರಮೇಶ್ (ಸಿಖಾ ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ರಮೇಶ್ ಹುಡುಗಿ) ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ. ಅವರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಅದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವು ವಿರುದ್ಧ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

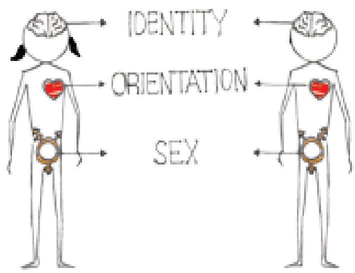
- ನೀವು ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹೆಸರುಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದೀರಿ?
- ಅವು ಒಂದೇ ಲಿಂಗದ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲ ಆದರೆ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ಹೆಸರುಗಳು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸಿತು?
- ಹೆಸರಿಗಿಂತ 18 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ ಮತ್ತು ಹುಡುಗ ಎಂದು ಬರೆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?
- ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಈ ಹೆಸರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ನಿಯಮ ಆಧೀನವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಲಾಗುವುದು ಎಂಬುದರ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ.
- ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಜೈವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ. ಮೊದಲು ಇದು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಈಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು, ಬಾಂದವ್ಯದಿಂದರಬೇಕು, ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವರ ಸಹೋದರರಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳಗಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಗೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಹುಡುಗರು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ, ಬಲಶಾಲಿ, ಊಟ ಸಂಪಾದಿಸವವರು, ಎತ್ತರ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದು ಆಯೋಜಕರು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಲಿಂಗಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವು.



- ಲಿಂಗವು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಮಯದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರವು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪೈಲಟ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಆಟೋ–ರಿಕ್ಷಾವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅಥವಾ ಪುರುಷರು ಸಹ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಪ್ರತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಯಾರು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವವು.
- ಈ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಸಂಚಾಲಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಸಮಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಹಾಕುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ "ಹಿಜ್ರಾ" ನಪುಂಸಕರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಅವರು ಯಾವ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಅವರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳು ಏನಾಗಿರಬೇಕು? ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವೆವು.

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 39

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ 'ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ'ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಎದುರಿಸುವ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರವಂತರಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

10 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	25 ನಿಮಿಷಗಳು	10 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿ, ಒಗಟು (puzzle)

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಆಯೋಜಕರು ಮೊದಲ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿದ ಪಠ್ಯದ ಕೊನೆಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಈ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿತಕರ ಭಾವಭರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸುಗಮ ಹಾಗೂ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ನಾವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು?

ಪೂನಂ ಒಡಿಶಾ ಮೂಲದ 16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಅವಳು ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ನೆರೆಹೊರೆಯವನಾದ ರಮೇಶ್ ಪೂನಂಳ ನೋಟವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದನು ಹಾಗೂ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವನು. ರಮೇಶ್ ಪೂನಂಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಪೂನಂಳನ್ನು ಅವನ ಗೆಳತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದನು.

ಪೂನಂ ರಮೇಶ್‌ನಿಂದ ಸಿಗುವ ಗಮನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ, ಆದರೆ ರಮೇಶ್‌ನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಈಗ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು, ಆದರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಅವಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳು ರಮೇಶ್‌ನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ ಏಕೆಂದರೆ ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಆಕೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ ಹಾಗು ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ.

ರಮೇಶನಿಗೆ ಅವಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಅವಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗವು ಅವರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವರು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪೂನಂ ಎಂಬ ಹುಡುಗಿಯ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಇಲ್ಲಿದೆ, ಅವಳು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಳು ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಇತರ ಅಂಶಗಳಂತೆ ನಾವು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ತಿಳಿದಿರುವಳು.

ಆರೋಗ್ಯ, WHO ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಂತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ರೋಗ ಅಥವಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವರು. ನಾವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು (Sexually Transmitted Infections) STI ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು (Reproductive Tract Infection) RTIಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪೋಷಕರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಪೋಷಕರಾಗುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರಾಗಲು ಬಯಸಿದಾಗ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಪೋಷಕರಾಗಲು ಬಯಸಿದಾಗ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು "ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜನರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ, ತೃಪ್ತಿಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ."

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯವು, ಮೊದಲು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು. ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿಸುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

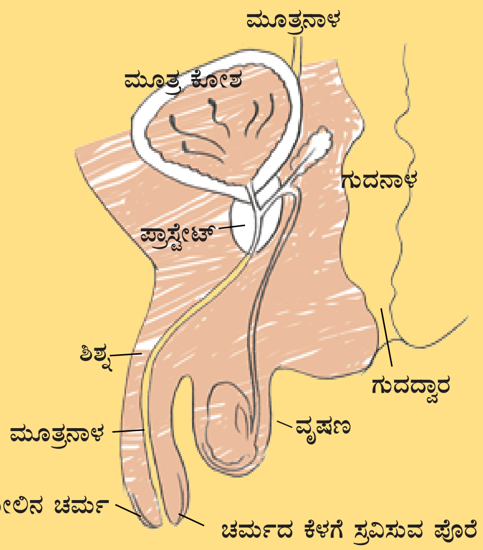
ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಟ್ರೈನರ್–ಕಿಟ್(trainer's kit) ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಒಗಟು (puzzle) ಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಆ ಒಗಟು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಆ ಅಂಗಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಒಗಟು ನೀಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅವೆರಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಗಟು ಜೋಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿ. ಅವರು ಒಗಟು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಲು ಹೇಳಿ. ಗುಂಪು ಒಗಟನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವಾಗ, ಆಯೋಜಕರು ಒಗಟು ಜೋಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಗಟು ಮೊದಲು ಜೋಡಿಸಿರಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಒಂದು ಗುಂಪು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವರಿಗೆ ಎರಡನೇ ಒಗಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್ ನೀಡಿರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅಂಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಗುಂಪು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳು ಅವರವರ ಎರಡು ಒಗಟನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಗಟು ಮತ್ತು ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದರು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿರಿ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಗೆ ಒಗಟು ಆಟ ಆಡಿದರೆಂದು ಹೇಳಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಿ. ಆಯೋಜಕರು ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ ಮತ್ತು ಈ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿರಿ.

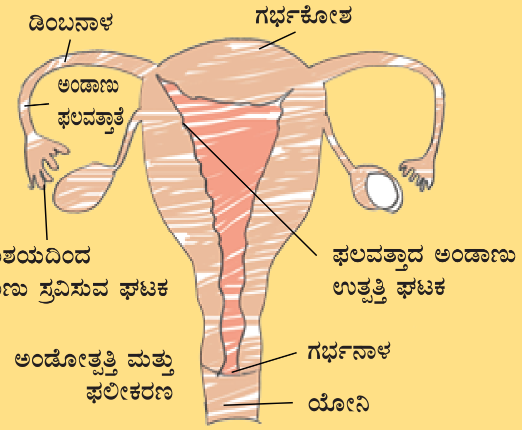
ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಗುಂಪು ಮಾತುಗಾರರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹಾಗು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ದೃಢೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಸ್ತ್ರೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವಿರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಲಿತ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುವಿರಿ?
- ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು?
- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸುಮಾರು 13 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಜೈವಿಕಕಣಗಳು (harmones) (ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದ್ರವಗಳು) ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು:

- ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಹುಡುಗನ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾದೆ
- ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ
- ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ
- ವೃಷಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ
- ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ
- ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ
- ಹುಡುಗರು ಉತ್ಸುಕರಾದಾಗ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರುತ್ತದೆ
- 'ಆರ್ದ್ರ ಕನಸುಗಳು' ಅಥವಾ 'ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆ' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ:

- ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಿರುಸು
- ಸ್ತನಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ದೇಹವು ವಕ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವು ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ತೋಳುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಯೋನಿದ್ರವ ಬಿಡುಗಡೆ
- ಚರ್ಮವು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು
- ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ

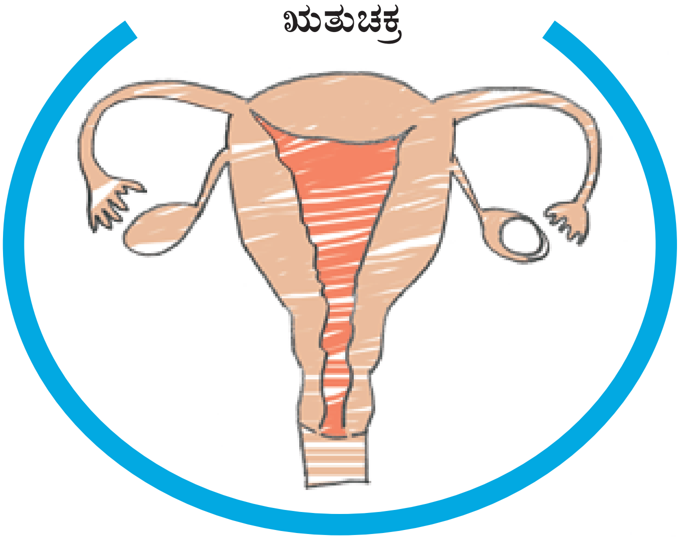
ವಯಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ

- ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಬಯಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ
- ಗುರುತಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕೋಪಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವ ಭಾವನೆ
- ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತತೆ

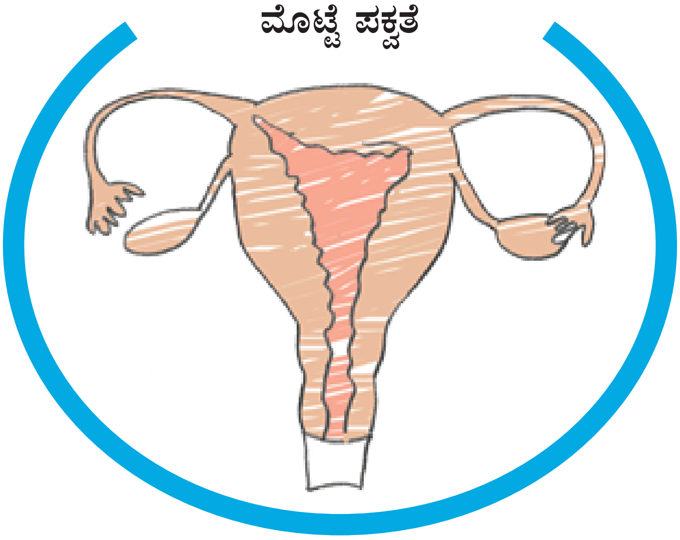
ಮುಟ್ಟು

ಆಯೋಜಕರು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ರೇಖಾಚಿತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ:

1
ಋತುಚಕ್ರ

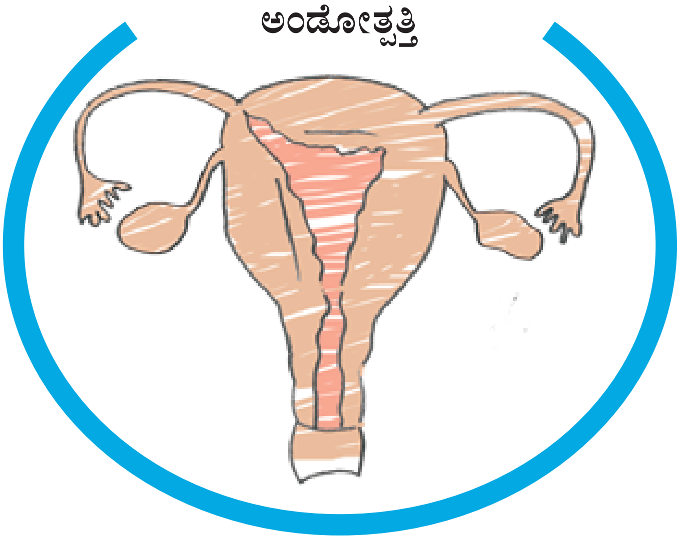


2
ಮೊಟ್ಟೆ ಪಕ್ವತೆ

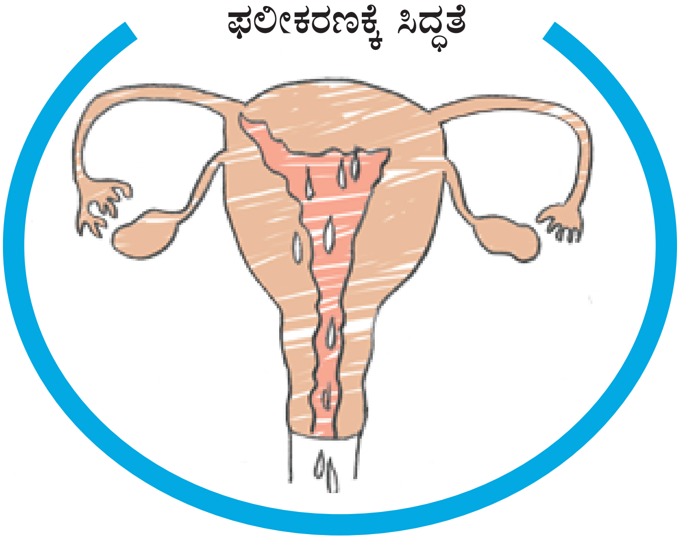


ಮುಟ್ಟು

3
ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ



4
ಫಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ



ಪ್ರತಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಳ್ಳುಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಹಾಗು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲು, ಆಯೋಜಕರು ಅವರ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಎರಡನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಸುಳ್ಳು / ವಾಸ್ತವತೆ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

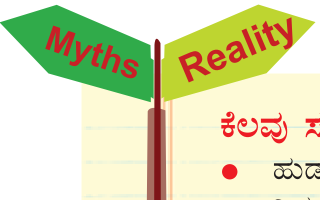
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದು.

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ, ಅಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯು ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ ಅವಳನ್ನು 'ಕೊಳಕು' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವಳು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಆಹಾರವು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಔಷಧದ ಮೂಲಕ ಹುಡುಗರ ಶಿಶ್ನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಇತರೆ. ಆಯೋಜಕರು ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹಾಳೆಯ ಚೀಟಿಯನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ವಂತ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹಾಗು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿರಿ. ಅವರು ಹೆಸರನ್ನು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆದ ನಂತರ, ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಹಾಳೆಗಳ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ತಿಳಿಸಿ.

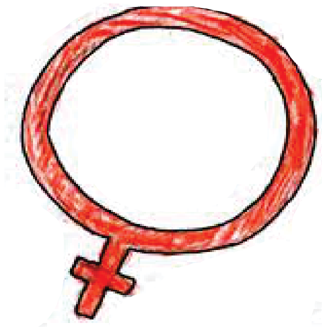
ನಂತರ ಆಯೋಜಕರು ಕೋಣೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 'ವಾಸ್ತವತೆಯ ರೇಖೆ' ಎಂಬ ರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹಾಳೆಯ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಓದಲು ಹೇಳಿರಿ. ಆ ನಂಬಿಕೆಯು ಸುಳ್ಳುಗಳೇ ಅಥವಾ ವಾಸ್ತವವೇ ಎಂದು ಗುಂಪು ನಂತರ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ನಂಬಿಕೆಯ ಸುತ್ತ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಸುಳ್ಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಡಿರಿ ಹಾಗು ಅದು ವಾಸ್ತವವಿದ್ದರೆ ಆ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಳ್ಳುಗಳು/ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಅದರಜೊತೆಗೆ ಆಯೋಜಕರು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಕೆಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ.



ಕೆಲವು ಸುಳ್ಳು/ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

- ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ
- "ನೀವು ಒದ್ದೆಯಾದ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವಿರಿ ಎಂದರ್ಥ
- ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು.
- ಹುಡುಗರ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಾಗ, ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥ.
- ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗಲೂ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನು ತಂದೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಋತುಚಕ್ರ ಬಂದಾಗ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಯೋನಿ ದ್ರವವು ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.



ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳ್ಳುಗಳು

ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿನ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು:

ಆಯೋಜಕರು ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಧಾರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಬಾಲಿಶ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಿ ಹಾಗು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಗುಪ್ತಾಂಗ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು 6 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹಾಗು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಅವರ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಹ ಆಯೋಜಕರು ಪರಿಚಯಿಸಿರಿ.

ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಹ ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತು ನೀಡಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ, ನಾವು ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಅವರುಗಳು ಪ್ರಬುದ್ಧರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಸಕ್ರಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದ್ದೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

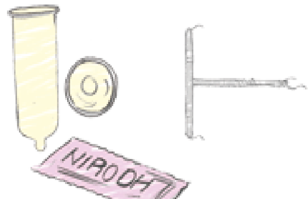
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅವರ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಹಾಗು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅವರು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಿದರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 40

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು,
- ಗರ್ಭತ್ವ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡವುದು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು,
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 105 ನಿಮಿಷಗಳು

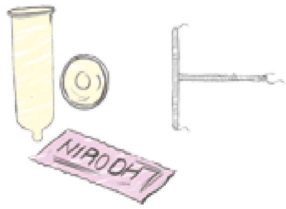
ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	10 ನಿಮಿಷಗಳು	40 ನಿಮಿಷಗಳು	40 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು/ಸೀಮೆಸುಣ್ಣಗಳು, ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು, ಸ್ಕೆಚ್‌ಪೆನ್‌ಗಳು, ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ) ಅಥವಾ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗು ಆಯೋಜಕರ ನಡುವೆ ಸೌಕರ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಆದರ್ಶ ಗೆಳತಿ/ಗೆಳೆಯ/ಗಂಡ/ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಅವರು ಹೇಗೆ ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವರು ಆ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಲಿ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಅವರ ವಿಶೇಷ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಿ. ಅವರು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಅವರು ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಭಾವಚಿತ್ರದ ಮೇಲೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹಾಗು ಬರೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಸದಸ್ಯರು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ನೈತಿಕ ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀಡದೆ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ವಿಮರ್ಶೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬಯಸುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಗುಂಪಿನ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಸದಸ್ಯರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹೋಲಿಕೆಗಳಿವೆಯೇ?
- ಈ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಏಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ನೀವು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಯೇ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

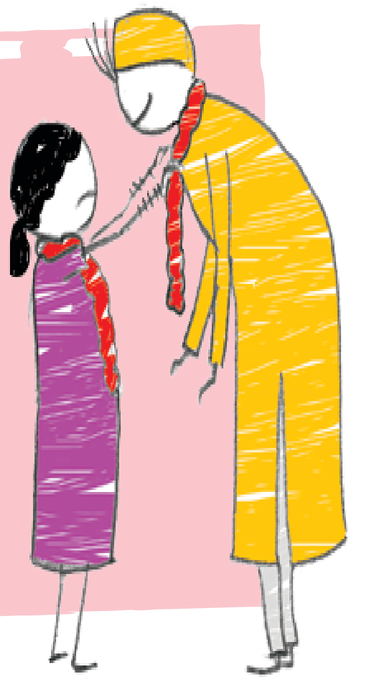
ನಾವು ಸಂಗಾತಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ, ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ, ನೋಟ ಅಥವಾ ಮೋಡಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಿಕೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹದಿಹರೆಯದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಖಖಿಖ ಗಳು ಅಥವಾ ಊಖಳಗಿಖ ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗದೆ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು.

ಯುವಕರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತರಾದಾಗ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸದೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವರು ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ, ಮದುವೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಹಾಗು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಪ್ರಣಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವರು ಮತ್ತು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವ ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರಣಯದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಂಬಂಧಗಳು: ನಾವು ಯುವಕರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಣಯ ಮತ್ತು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆಯು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಯುವಜನರು HIV/AIDS ಮತ್ತು ಇತರ STI ಗಳಿಂದ ಬಳಲುತಿರುವರು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮದುವೆಯಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ, ಇದು ಬೇಗನೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿರುದ್ಧ VS ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಯುವಕರಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನ ಹಾಗು ನಂಬಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು. ಅವರು ಬಲವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವರು ಆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಿಂಸೆ, ನಿಂದನೆ (ಮೌಖಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ), ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನಗತ್ಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

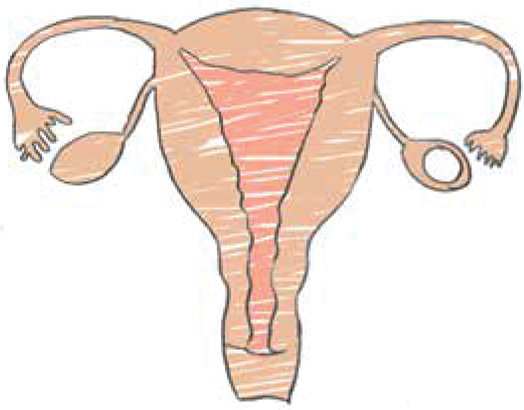
ವಿಶೇಷವಾಗಿ 20 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು ಈ ಪಾಠವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭದಾರಣೆ

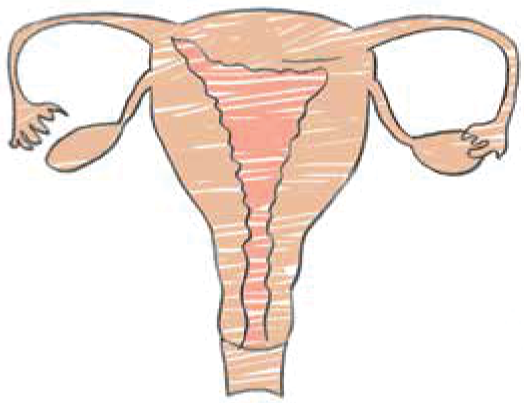
ಗರ್ಭದಾರಣೆ, ಮೂಲತಃ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯವು ಮಹಿಳೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸಿದಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಬಹುದು.

ಫಲೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

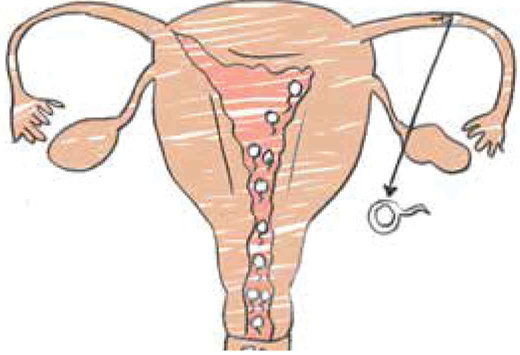
1 ಮೊಟ್ಟೆ ಪಕ್ವವಾಗುವಿಕೆ



2 ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ



3 ಫಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಿದೆ



ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳು

- ವೀರ್ಯವು ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಅದು 6 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಹಿಳೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ.
- ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ನಂತರದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಇದು ಸುಳ್ಳು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿವೆ ಹಾಗು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಡಾಶಯವು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದು.
- ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿಯ ಒಳಗೆ ಸ್ಖಲನಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಕತೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಳೆಯ ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಸ್ಖಲನದ ಮೊದಲು ಒಂದು ದ್ರವವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಕೆಲವು ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

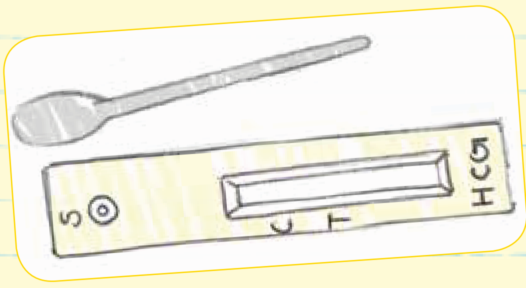
ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೋರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಋತುಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ 5–6 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವು ಆರಂಭಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣುವಿಕೆ
2. ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
3. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು
4. ಬೆಳಗಿನ ನೋವಿನ ಒದ್ದಾಟ
5. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವು
6. ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ
7. ವಾಂತಿ
8. ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು

ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಹದಿಹರೆಯದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳು :

ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು, ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ/ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು.

20–29 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ 20 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣವು 50% ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. (WHO)

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು ಹಾಗು ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಬುದ್ಧರಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯುವಜನರಿಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ: ಇದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

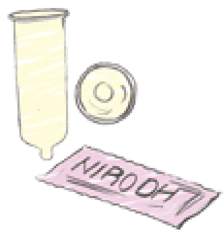
ಗರ್ಭತ್ವವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ : ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವು ಜನರು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಮಗುವನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಹಾಗು ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಜನನದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಗುವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯುವಕರು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳು ಅವರಿಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

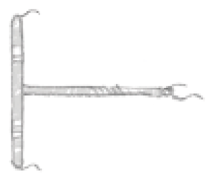
ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ STIS ಮತ್ತು HIV/AIDS ನಿಂದ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು:

1. **ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು:** ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು.
2. **ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹರಣ (ಗಂಡು/ಹೆಣ್ಣು):** ಇದು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ
3. **ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧನಗಳು:** ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಾಪರ್–ಟಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

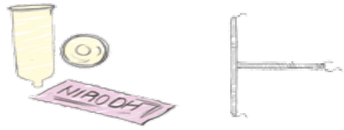


4. **ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು (Oral Contraceptive Pills - OCPs):** ಇವುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರು ನುಂಗಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ತುಂಬಾ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. **ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು (Emergency Contraception - ECPs):** ಇವುಗಳು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ ಆದರೆ OCPs ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಇದನ್ನು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೀವು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀವು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರೆ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



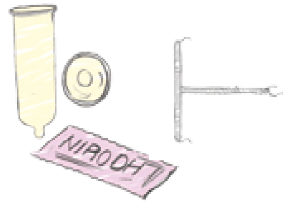
6. **ರಿದಮ್ ವಿಧಾನ:** ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ದಿನಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ (ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಸಂಭವಿಸದಿದ್ದಾಗ) ಆದರೆ ಇವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
7. **ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ:** ಇದು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು
8. **ಸ್ಖಲನ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳು:** ಸ್ಖಲನದ ಮುಂಚಿನ ದ್ರವವು ಅಷ್ಟೇನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರಬಹುದು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸುಳ್ಳುಗಳು



1. **ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನದ ಬಳಕೆಯು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ:** ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು OCPs/ECP ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವೆ ಎಂದು ನಂಬುವರು. ಇದು ಸುಳ್ಳು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಾವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆಯ ನಂತರ OCP ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಅಕಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
2. **ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು:** ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು OCP ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ.
3. **ತೂಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:** ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. **ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು:** ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಆದರೆ ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
5. **ಅಶ್ಲೀಲತೆ:** ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ದ್ರೋಹ, ಅಶ್ಲೀಲತೆ ಅಥವಾ ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಾರೆ, ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
6. **ಜನ್ಮ ದೋಷಗಳು:** ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಅವರ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಜನ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಸುಳ್ಳಾಗಿದೆ. ಆನುವಂಶಿಕ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜನ್ಮ ದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
7. **ಕಡಿಮೆಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ :** ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವು ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇದು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

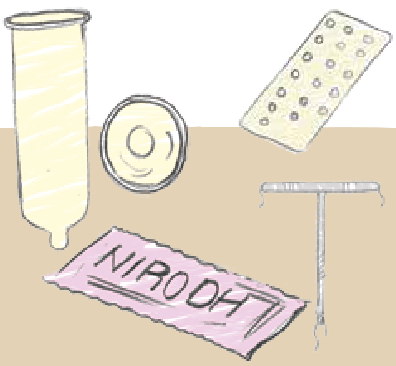


ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಕಾಂಡೋಮ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ



ಆಯೋಜಕರು ವಿವಿಧ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿರಿ ಹಾಗು ಪ್ರತಿ ವಿಧಾನದ ಪರ ಮತ್ತು ವಿರೋದಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ನೀಡಿರಿ. ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಅದನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಕಾಂಡೋಮ್ನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದವು?
- ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
- ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಧರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಇದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಯ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

- ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿರಿ ಹಾಗು ಅದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಚರ್ಚಿಸಿ
- ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು. ಒಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ STI ಯನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಏಕೈಕ ವಿಧಾನವು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯೆಂದು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಯ್ಯುವ ಬದಲು ತರ್ಕಬದ್ಧ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗುಂಪನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶೋಷಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದಾಗ, ಆ ಸಂಬಂಧವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಹಾಗು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಜಾಗವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿರ್ಧಾರಗಳು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮುಂಚಿತ ಪೊಷಕತ್ವ, ಅಥವಾ STI ಅಥವಾ HIV ಯಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಇದು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಎದುರಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ತಮ್ಮ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂವರು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

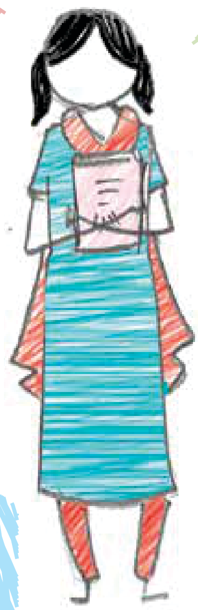
ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ 1

ಶಾಲು 9 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಳನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಅವಳು ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆಯ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ. ಅವಳು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ಎಂದು ಆಕೆಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಈಕೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ ಇದ್ದಾನೆ, ಆತನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುವನು. ಅವಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಳಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಆದರೆ, ಆಕೆ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವನು ಮತ್ತು ಅವಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರಬಾರದು. ಅವಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
(ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

ಶಾಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?



ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು?

ಶಾಲು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದೇ? ಏಕೆ ಅಥವಾ ಏಕೆ ಬೇಡ?

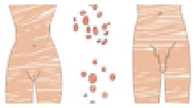
ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 41

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು HIV



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 60 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚರ್ಚೆ

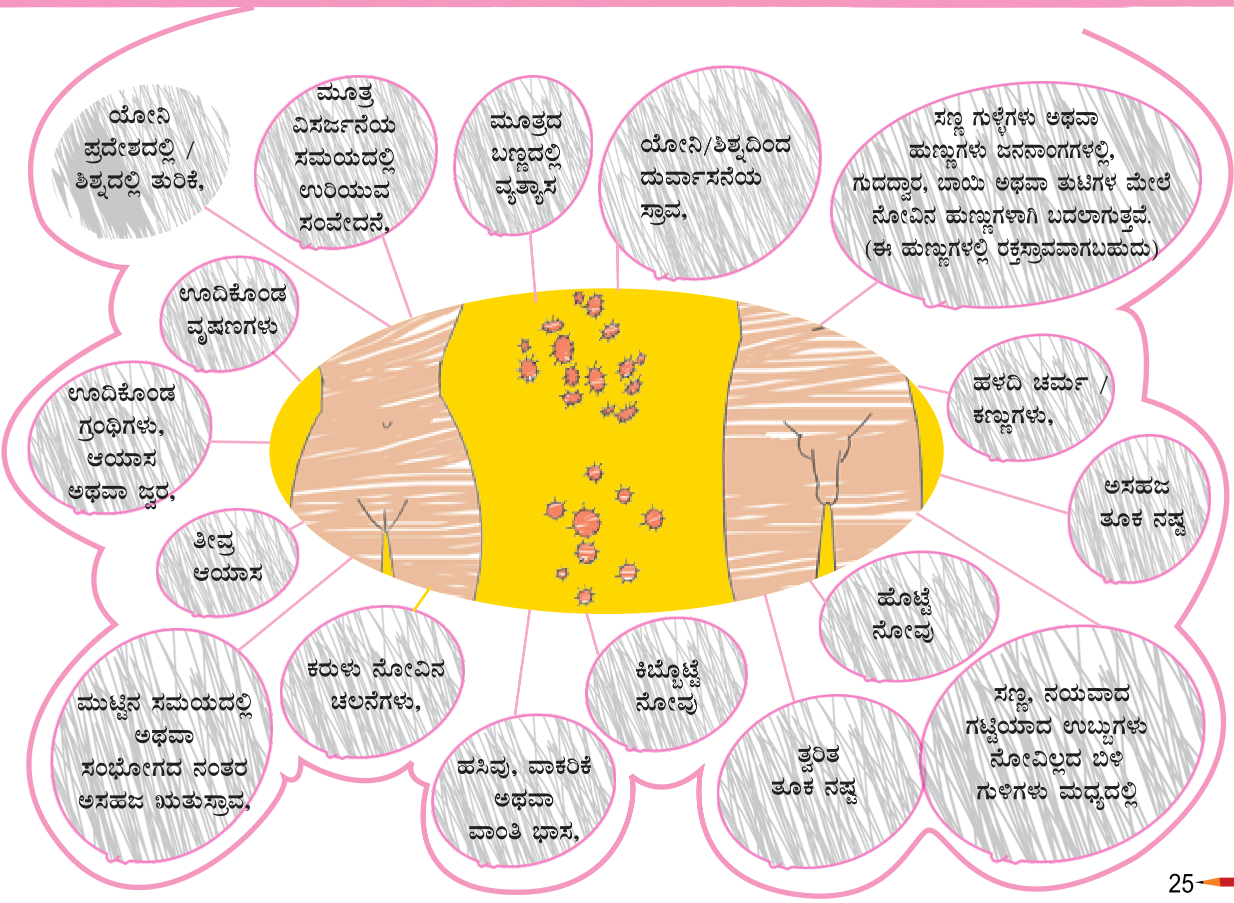
ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

A4 ಕಾಗದ ಹಾಳೆಗಳು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನ

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು (STI ಗಳು) ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರದೇಶದ ಸೋಂಕುಗಳು (RTIs) ಇವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು – ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಅಥವಾ ವೈರಸ್, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು – ಹುಡುಗರಿಗೂ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಆಯೋಜಕರು STI ಗಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುವುದು.



ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು – ಇದನ್ನು ಕೈಪಡಿಯಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಅವಮಾನವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ STIS ಅನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊಂಕಿತರು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳು STIಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಮಡಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಿಶ್ರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಬೇರೆ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು. STI ಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. (HIV): HIV ಎಂದರೆ ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೊ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್ (Human Immuno deficiency Virus.). 'H' ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅದು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. 'I' ಎಂದರೆ ಇಮ್ಯುನೊ–ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ (Immuno deficiency) ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುವು ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವವು. V ಎಂದರೆ ವೈರಸ್ (Virus) ರೂಪ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಗುಣಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. HIV ಸ್ವತಃ ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುವರು. HIV ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಏಡ್ಸ್ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವರು.

HIV/AIDS ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ HIV/AIDS ಯುವ ಜನತೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುವು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಜನರ ಅಸಡ್ಡೆ/ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು HIV ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ನಂತರ, ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ದೇಹವು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸುಮಾರು 3 ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು window ಅವಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಊಖಗಿ ಸೋಂಕಿನ ದೇಹವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಪರೀಕ್ಷೆಯು (–) ನೆಗಟಿವ್ ಉತ್ತರ ಬರಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಇನ್ನೂ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು HIV ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು HIV (+)ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು HIV(+) ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ HIV ಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

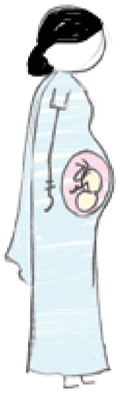
HIV ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಮದ್ಯದಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಷೇದಿಸಿರುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ರೆಟ್ರೋ–ವೈರಲ್ ಥೆರಪಿ(Anti Retro-viral therapy) ಎಂಬ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಏಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಆಕ್ವೇರ್ಡ್ ಇಮ್ಯುನೊ–ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (Acquired Immuno-Deficiency Syndrome), ಮತ್ತು HIV ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

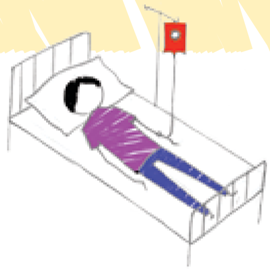
ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ:

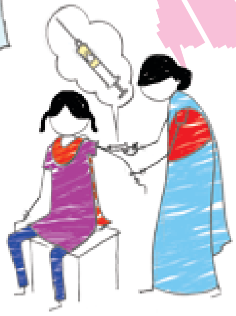
1. ಸೋಂಕಿತ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ – ಯೋನಿ ಬಾಯಿಂದ ಅಥವಾ ಗುದ.



2. ಸೋಂಕಿತ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ



3. ಕಲುಷಿತ ರಕ್ತ ಮತ್ತು HIV ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸುವಂತಹ ರಕ್ತದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೂಲಕ



4. ಸ್ಟೆರಿಲೈಜ್ಡ್ ಮಾಡದ ಸೂಜಿಗಳು, ಸಿರಿಂಜ್ಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಎಚ್‌ಐವಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು:

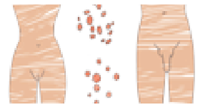
1. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಖಡ್ಡಾಯ ಬಳಕೆ
2. ಸ್ಟೆರಲೈಜ್ಡ್ ಮಾಡಿದ ಸೂಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು
3. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು. ರಕ್ತನಿಧಿಗಳು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲು HIV ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
4. ನಿಮ್ಮ ಒಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಷ್ಠರಾಗಿರಿ

ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳ್ಳುಗಳು

- ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲ, ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಇದು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಹಸ್ತಲಾಘವದ ಮೂಲಕ HIV ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲ, HIV ಹರಡಲು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಹಸ್ತಲಾಘವವು ಇತರ ಜನರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಚುಂಬಿಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲ
- ಮದುವೆಯಾದವರಿಗೆ HIV/AIDS ಬರುವುದಿಲ್ಲ HIV. ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ನಿಷ್ಠರಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಬಹು ಸಂಗಾತಿಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು HIV ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಎಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.
- ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಯಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇಲ್ಲ, ಅವನು ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವವರೆಗೆ ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹರಡುವುದು. ನಾವು ಎಚ್‌ಐವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಳಂಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. STI ಗಳು ಅಥವಾ HIV ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕಿತರ ವಿರುದ್ಧ ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ STIS ಮತ್ತು HIV ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ STI ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಂತಹ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- STI ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಳಂಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು

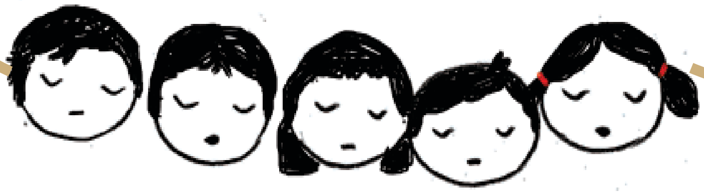
METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಮೇಲೆ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು 2 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಅವರಿಗಾಗಿ ಹೆಸರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ನಂತರ STIS, RTIS ಮತ್ತು HIV ಆಧರಿಸಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ನಡೆಸಿರಿ. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು 10 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇತರ ಗುಂಪಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಸಪ್ರಶ್ನೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಒಟ್ಟು ಅಂಕವನ್ನು ಕೂಡಿ ಹಾಗೂ ವಿಜೇತ ಗುಂಪಿಗೆ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು:

1. HIV ಯ ಪೂರ್ಣನಾಮ ತಿಳಿಸಿ?
2. AIDSನಿಂದ HIV ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ?
3. STI ಸೋಂಕುಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ?
4. RTIಗಳು ಮತ್ತು STIಗಳು ವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರಬಹುದೇ?
5. HIV ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರಣರೇ?
6. HIV ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?
7. ಹಸ್ತಲಾಘವ, ಒಂದೇ ಮುಖಾಚಾರದ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ HIV ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?
8. Window ಅವಧಿ ಎಂದರೇನು?
9. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಊಖಗಿ ಹರಡಬಹುದೇ?
10. HIV ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?
11. STIS, RTIS ಮತ್ತು HIV ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?
12. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು STI, RTI ಅಥವಾ ಊಖಗಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು?
13. HIV ಸೋಂಕಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ HIV ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು?

ಗುಂಪಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಯೋಜಕರು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕೇಳಬಹುದು.



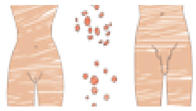
ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ

ಆಯೋಜಕರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ STI ಗಳು ಮತ್ತು RTI ಗಳ ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು STI ಗಳು ಮತ್ತು RTI ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ:

- ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು,
- ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ,
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ 6 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
- ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಸದಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು,
- STI ಗಳ ಸೋಂಕು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕಾಂಡೋಮ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ HIV ಮತ್ತು STI ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ರಸಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು STI ಮತ್ತು HIV ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ HIV/AIDS ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಲು ಹೇಳಿರಿ. ಸಂಗೀತವು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಹೋಗಿ ಇತರ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಊಜಟಟಠ ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಆಯೋಜಕರು ಯಾರಾದರೂ ಇಬ್ಬರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ಕಪ್ಪು ಗುರುತು ಹಾಕಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಎಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗಾದರು ಗುರುತು ಮಾಡಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಹಲೋ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆಯೋಜಕರ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದು. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸುಮಾರು 3–4 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಕಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು 4 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಸದಸ್ಯರು ಕೈಕುಲುಕಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಲೋ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ನೋಡಿದಾಗ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ. ಆಯೋಜಕರು ಯಾರ ಕೈ ಗುರುತು ಹಿಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸದಸ್ಯರು ಎಷ್ಟು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೈಕುಲುಕಿದರು ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ. ಆ ಜನರನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಲೋ ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಅವರು ಕೈಕುಲುಕಿದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?
- ಇದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?
- ನೀವು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕೈಕುಲುಕಿದ್ದೀರಿ?
- ಈ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಏಕೆ ಕೈಕುಲುಕಿದ್ದೀರಿ? ಇದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಗೆ ಬಂದ ಕಾರಣವೇ?
- ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮತ್ತು AIDS ಅಥವಾ STI ಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯ ನಡುವೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದೇ?
- ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಹಲೋ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಂತೆ ಅವರ ಕೈಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಿರ ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಕೈಕುಲುಕುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು, ನಾವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ನಾವು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ STIS ಮತ್ತು HIV ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೇವೆ. ಚರ್ಚಿಸಿರಿ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಯಾರ ಕೈಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳುವುದು. ಅವರು ಹಲೋ ಹೇಳಿದ ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡಿದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೇಳಿರಿ. ಆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯವರು ನಂತರ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ ಹಲೋ ಹೇಳಿದ ಸದಸ್ಯನನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗುರುತಿಸಲಿ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಆಯೋಜಕರು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಚ್‌ಐವಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವನು, ಅದರ ಅರಿವೂ ಅವನಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ಸದಸ್ಯರ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಗೆಳೆಯರು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿದ್ಯಾವಂತ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಆಯೋಜಕರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು: ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮೂಲಕ HIV/AIDS ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ (ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ)

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹಾಳೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹಾಳೆಯು ಹರಿದುಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸಿದನ್ನು ಮಾಡಲು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಯೋಜಕರು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿರಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ಗಳು ಅಥವಾ ಬಳಸಿದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಈ ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ರೇಣುಗೆ 23 ವರ್ಷ. ಅವಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಅವಳ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಿಳಿ ಸ್ರಾವ, ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಆಕೆಗೆ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಿಂದ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಳು. ಅವಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವಳು ತನ್ನ ಪತಿಗೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಳು. ಪತಿ ಅವಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ಅವನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅವನ ಪುರುಷತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವನು ಹೆದರುವನು.

ರೇಣು ಅವಳ ನರ್ಸ್ ದೀದಿ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರೂ ಬಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

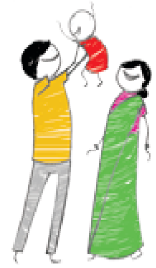
- ರೇಣು ಖಖಖ ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ರೇಣು ಈಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ರೇಣು ಒಬ್ಬರೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಅವಳ ಪತಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?
- ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೇಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಇತರ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 42

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪೋಷಣೆ ಪಾಲನೆ



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಪೋಷಕರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರದ ಆರೈಕೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
- ಪೋಷಕರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು
- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೋಷಕರಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

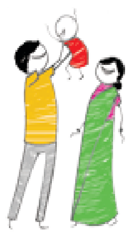
ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ/ಬಿಳಿ ಹಲಗೆ, ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು/ಸೀಮೆಸುಣ್ಣಗಳು, ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು, ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ) ಅಥವಾ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಐಸ್ ಬ್ರೇಕರ್



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಆಯೋಜಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಪೋಷಕರಾಗುವುದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕೆಲವು ಸಂತೋಷದ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಆ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವರ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಕ್ಷಣಾಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಪೋಷಕರಾದಾಗ (ತಂದೆ/ತಾಯಿ) ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಏನು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

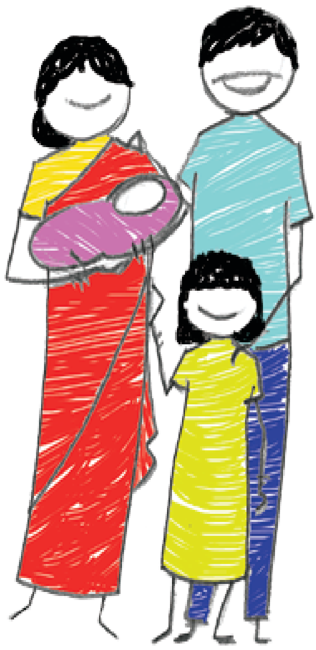
ಆಯೋಜಕರು

ಮಗುವಿನ ಜನನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಆನಂದಿಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹುಡುಗಿ ಮತ್ತು ಹುಡುಗ ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದಾಗ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಅದು ಅವರ ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಪೋಷಕರು ಆನಂದಿಸಬಹುದು, ಆಯೋಜಕರು ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುನೀಡಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದ ನಂತರ ಪೋಷಕರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿದೆ, ನೀವು ಪೋಷಕತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಾಳ್ಮೆ, ಸಮಯ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು, ಅದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿರಿ. ನಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರೀತಿ, ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಸಣ್ಣ ಚಿಹ್ನೆಗಳು/ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪೋಷಕರು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

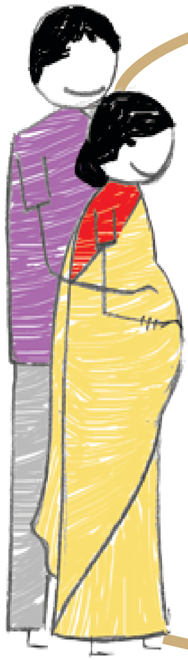
ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪೋಷಕರಾಗುವುದು ಒಂದು ಸುಂದರ ಭಾವನೆ, ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಪೋಷಕತ್ವವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಂತೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ 'ಜೀವ'ವನ್ನು ತರುವುದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೇವರ ಚಿತ್ತವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನಿರಂತರ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪೋಷಕರು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋಜಿತವಲ್ಲದವು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕೆಲವು ಯುವ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಸದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಬದುಕುವರು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬರು ಪೋಷಕರಾಗಲು ಬಯಸಿದಾಗ ಯೋಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಪೋಷಕರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯವರೆಗೂ, ಹಾಗು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪೋಷಕರನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ..

ಪೋಷಕತ್ವವು ಮಗುವಿನ ಜನನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರವೇಶದ ಮೊದಲ ಹಂತವನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ, ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣವೇ



ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯು ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸುಮಾರು 9 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವನ್ನು 'ಭ್ರೂಣ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿಯು ಮಹಿಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ 280 ದಿನಗಳು ಅಥವಾ 40 ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ಗರ್ಭತ್ವದ ನಂತರದ 38 ವಾರಗಳು. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭತ್ವವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೂರು ತ್ರೈಮಾಸಿಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಭ್ರೂಣವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ವಾರವಾರು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ.

ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ

- ಗರ್ಭಪಾತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ (ಭ್ರೂಣದ ಸಹಜ ಸಾವು).
- ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಹಾಗೂ ಗಮನಿಸಿ ಪರಿಕ್ಷಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಂತಹ ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ

- ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಪರಿಕ್ಷೀಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಸಲು ಆಗುವುದು.
- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಾತ್ರವು ಬಹಳವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎರಡನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಮೂರನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ

- ಭ್ರೂಣದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ಭ್ರೂಣದ ಚಲನೆಗಳು ತುಂಬಾ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಭ್ರೂಣವು ಜನಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಕೆಳಮುಖ ಜಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು

- ಸುಸ್ತು
- ಮಲಬದ್ಧತೆ
- ಕಡಿಮೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು
- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅನಿಯಮಿತ ನೋವುರಹಿತ ಸಂಕೋಚನಗಳ
- ಊತ
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆವರ್ತನ
- ರಕ್ತಹೀನತೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಹೆತ್ತವರು ವಿಶೇಷವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವವು. ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗು ಆಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಭಾರಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗಲು ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಭವಿಸುವಂತಹ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು (ಸಮರ್ಪಕ ಪೋಷಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೂಚನೆಯ ಮೂಲಕ), ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಯಶಃ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ತಜ್ಞರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸಲಹೆಗಳು 9 ಆರೋಗ್ಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಸಮತೋಲಿತ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
2. ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ – ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟರಿಂದ 10 ಲೋಟಗಳು – ಕೆಫೀನ್ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.
3. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
4. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಆ ರೀತಿಯ ಹೊಗೆಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
5. ವ್ಯಾಯಾಮ – ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಧ್ಯಮ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಅಧಿಕ ಶಾಖವನ್ನು ತಡೆಯಲು ತಂಪಾದ, ನೆರಳಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ.
6. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ – ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳು. ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರಾ ಭಂಗವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕನಿದ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ, ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಣಕಾಲುಗಳ ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ಊತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸದೆ ಸಿಗುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
9. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರಿ.

ಮಗುವಿನ ಜನನ

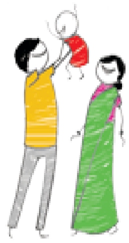
ಮಗು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ (32 ವಾರಗಳ ಮೊದಲು) ಅಥವಾ ನಂತರದ ಅವಧಿಯ (40 ವಾರಗಳ ನಂತರ) ಜನಿಸಿದಾಗ, ತೀವ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗು, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಜನನವು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಆ ಮೂಲಕ ಶಿಶು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಸವದ ಹೆರಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಹೆರಿಗೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಂಬಾ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸವನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ನೋವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಶಿಶು ಜನಿಸುವುದು ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆರಿಗೆಯ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಅವಧಿ (ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರದ ಅವಧಿ)

ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಅವಧಿಯು ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಸುಮಾರು ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಪೂರ್ವ-ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದು



ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಉದ್ದೇಶಗಳು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಲನೆಯು ಹೇಗೆ ಗಮನ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

METHOD ವಿಧಾನ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ನೀಡಿರಿ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಒಂದು ಚಮಚವನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಗುಂಪಿನ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಚಮಚವನ್ನು ಕೊನೆಯ ಸಾಲಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ತರುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮರಳಬೇಕು, ಚಮಚ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರವಾನಿಸಿರಿ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಗಿಸಿದ ಗುಂಪು ಗೆಲ್ಲುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಆಯೋಜಕರು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಗುವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ನೀವು ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಾ?
- ನೀವು ಆಟವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಾನದಿಂದ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಆಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?
- ನೀವು ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವಿರಿ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಆಟ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಡಿದ ರೀತಿಯನ್ನು ನಿಜ ಜೀವನದ ಪಾಲನೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿರಿ. ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಹಾಗು ಮಗು ಹೇಗೆ ಬೀಳುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

- ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಮಾತನಾಡಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅವರ ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, "ಒಮ್ಮೆ ಪತ್ರಕರ್ತರಿದ್ದರು. ಅವರು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಕೀಲರೊಬ್ಬರ ಮನೆಗೆ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮನೆಯ ವೀಕ್ಷಣಾಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ವಕೀಲರು ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಕುಡುಕನನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆಳ್ಳಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ವಕೀಲರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಕಥೆ ಸಿಗುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು ರಮೇಶ್ ಹಾಗೂ ವಕೀಲನ ಅಣ್ಣ. ಅವನು ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿತನು, ಅವನ ತಂದೆ ಕುಡುಕ ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ಕುಳಿತು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವನು ಅವರ ತಾಯಿಯನ್ನು ಸಹ ನಿಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವಕೀಲರು ಬಂದರು, ಪತ್ರಕರ್ತನು ರಮೇಶ್‌ಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ ವಕೀಲರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದರು. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ ವಕೀಲರನ್ನು ಅವರ ಮಾದರಿ ಪುರುಷ ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದರು, ವಕೀಲರು ಅವರ ತಂದೆಯೇ ಮಾದರಿ ಪುರಷ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪತ್ರಕರ್ತರು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದರು, ಕುಡುಕ ಏನು ಹೇಳಿದನು, "ಅದು ನಿಜ! ನನ್ನ ತಂದೆ ಕುಡುಕನಾಗಿದ್ದು, ನನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಈ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ನಾನು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕರಾಗಿರುತ್ತೇನೆ." ಜೀವನದಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪಾಲನೆ

ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ, ಪೋಷಕರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಸಂವಹನದ ಏಕೈಕ ರೂಪವೆಂದರೆ ಅಳುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರವು ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹಸಿವು, ಅಶಾಂತಿ, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಅಳುವ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಮಗುವು ಮೃದುವಾದ ಏಟಿಗೆ, ಮುದ್ದಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜನನದ ನಂತರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮೊದಲ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇದು ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮಾನವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅವರ ತಾಯಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿತವಾಗಿ ಇರುವುದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ನಿರಂತರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂಪರ್ಕ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವು ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶ (ಏಟು ಅಥವಾ ಮುದ್ದಾಡುವುದು) ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶ (ಚುಚ್ಚುವುದು, ಗಿಂಟುವುದು ಅಥವಾ ಕಚಗುಳಿ) ಎರಡನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಪಡೆದ ಶಿಶುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಅಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಪಡೆದ ಶಿಶುಗಳು ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವರು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಮಗುವಿನ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ.

2. ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು: ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಹಲವಾರು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಜಾಗವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಬಳಸಿರಿ.

3. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು: ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ 2–3 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು, ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಎದೆಹಾಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ (ಕನಿಷ್ಠ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ). 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೆಳೆ ಕಟ್ಟು, ಮೃದುವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಂಜಿಯಂತೆ ಹಿಸುಕಿ ಹಾಗೂ ಮುಂತಾದ ಲಘು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. 6 ತಿಂಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರಸವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಮಗುವನ್ನು ತೆಗಿಸುವುದು: ಶಿಶುಗಳು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳು ಉಗುಳುವುದು ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೇಗುವುದು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಗಲಿಬಿಲಿಯಾಗುವವು. ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದ ನಂತರ ತೇಗುವಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೇಗುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- ಒಂದು ತೋಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಬೆನ್ನನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ.
- ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಶಿಶುವಿನ ಎದೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ತಟ್ಟಿ.

5. ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು: ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವು ಇನ್ನೂ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೇಗಿಸಿ, ಶಿಶುವು ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ.
- ನೀವು ಶುಶ್ರೂಷಿಕೆ ಆದರೆ, ನೀವು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸ್ತನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೇಗಿಸಿರಿ.
- ನೀವು ಬಾಟಲ್–ಫೀಡ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಎರಡು ಮೂರು ಗುಟುಕು ಶಿಶುವು ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ತೇಗಿಸಿರಿ.
- ಶಿಶುವು ಗಲಿಬಿಲಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಶಿಶುವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಣಿಸಿ ಅಥವಾ ತೂಗಿ.

6. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಶಿಶುವು ಕೇಳುವುದು.

7. ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪದೆಪದೆ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಇದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

8. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಓದಿರಿ, ಈ ಹವ್ಯಾಸವು ಶಿಶುವು ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

9. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೊಸ್ಕರ ಹಾಡಿ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಗೀತದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ

ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ (6 ರಿಂದ 7 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ) ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು ಒಂದು ಮತ್ತು ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗು. ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ವರ್ಷಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯ. "ಅಂಬೆಗಾಲಿಡು" ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಈ ಮಗುವಿನಂತೆ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

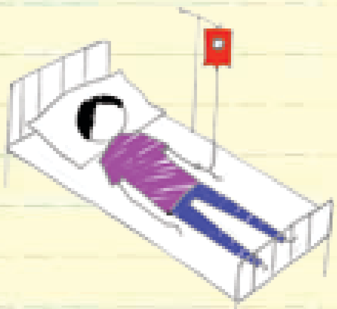
ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವು ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವರು ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುವರು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಮಗುವಿಗೋಸ್ಕರ ಕೇವಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೋಷಕರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವವು. ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅವರ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು, ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪೋಷಕರದ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹತಾಶರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಪುನಃ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಇದರರ್ಥ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಮಗುವು ಹತಾಶೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿರಿಚುವ, ಹೊಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವವು. ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಾಗ ಪೋಷಕರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು, ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕಾರಣ ಏಳುಬೀಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಏಳುಬೀಳುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪೋಷಕರು ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸವಾಗಿರುವುದು.

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂವಹನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ. ಅವರು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡಿ ಆದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ.

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಯುಕ್ತ ಮೂಲ ಸಲಹೆಗಳು



1. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯಗಳ ಬದಲಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈಜ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಿ. ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಶುಶ್ರೂಷಾ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುಸುವಾಗ, ಎದೆ ಹಾಲು ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ.
3. ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಗಾಡದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಿ; ಮಗುವು ಆಹಾರ ಇಷ್ಟಪಡಲು ಕಲಿಯಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ನಿಮ್ಮ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುವುದು – ಓಡುವುದು, ಒದೆಯುವುದು, ಹತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಜಿಗಿಯುವುದು. ಮಗುವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲಿ – ಮಗುವು ತನ್ನ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಏಳುಬೀಳುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪೋಷಕರು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಗಮನವಿರಲಿ.
5. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಸ್ವತಃ ಉಡುಪು ಧರಿಸಲು ಶೃಂಗರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

7. ನಿಮ್ಮ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿನ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

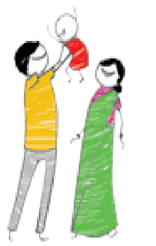
8. ನಿಮ್ಮ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವನ್ನು ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಗಮನಿಸದೆ ನೀರಿನ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲೂ ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ಗಾಯ ಮತ್ತು ಸಾವು ಘಟಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

9. ಅಡಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನೋಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇರಿಸಿ, ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ

10. ಕತ್ತರಿ, ಚಾಕು ಮತ್ತು ಪೆನ್ನುಗಳಂತಹ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

ಶಿಶು ಮತ್ತು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿನ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3



ಉದ್ದೇಶಗಳು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿನ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು.

METHOD **ವಿಧಾನ**

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 2–6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಥವಾ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರಾತ್ಮಕ ನಿರೂಪಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಅವರ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪೋಷಕರಾಗಿ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇಕಾಗುವ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಪೋಷಕರಾಗಿ ಅವರ ಪಾತ್ರವು ಹೇಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯು ಎಲ್ಲರಾದ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ,.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಅವರು ಪೋಷಕರಾಗಿ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಇಬ್ಬರೂ ಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ. ತಂದೆಗೂ ಸಮಾನವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದ್ದು, ತಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ, ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ತಂದೆಯು ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಳಿದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಾಯಿಯದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ತಂದೆಯ ಪಾತ್ರದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪ್ ಅನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ತಂದೆಯು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವರು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಪೋಷಕರಾಗುವ ಮೊದಲು ಅವರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).