



പ്രതിവാര അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് പോഷണ പദ്ധതി[WIFS]

-ഒരു അന്വേഷണാത്മകപഠനം

അലീന സജി
സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഹൈസ്കൂൾ
പുല്ലൂരാമ്പാറ

ഗൈഡ്
ശ്രീ. സജി ജോൺ
സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഹൈസ്കൂൾ
പുല്ലൂരാമ്പാറ

2015-2016



സമർപ്പണം.....

അധ്യാപകരടക്കം WIFS പ്രോഗ്രാമിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥർ, JPHN മാർ, അംഗനവാടി പ്രവർത്തകർ ,ആശാപ്രവർത്തകർ എന്നിവർക്കു മുന്നിൽ.....



പ്രസ്താവന

ഈ പ്രോജക്ട് ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന വിവരശേഖരണരീതിയും അപഗ്രഥനവും കണ്ടെത്തലുകളും തികച്ചും വസ്തുനിഷ്ഠമാണെന്നും ഞാൻ തന്നെയാണ് ഇവ നിർവഹിച്ചതെന്നും ഇതിനാൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

അലീന സജി

സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഹൈസ്കൂൾ

പുല്ലൂരാമ്പാറ

സാക്ഷ്യപത്രം

ഈ പ്രോജക്ട് അലീന സജി എന്ന വിദ്യാർത്ഥിനി എന്റെ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് തികച്ചും വസ്തുനിഷ്ഠമായും സത്യസന്ധമായും സ്വയം ചെയ്തതാണെന്ന് ഇതിനാൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

ശ്രീ. സജി ജോൺ

സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഹൈസ്കൂൾ

പുല്ലൂരാമ്പാറ



സാക്ഷ്യപത്രം

"പ്രതിവാര അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് പോഷണ പദ്ധതി[WIFS]" എന്ന ഈ പ്രോജക്ട് ഈ സ്കൂളിലെ അലീന സജി എന്ന വിദ്യാർത്ഥിനി, ശ്രീ. സജി ജോൺ എന്ന, ഈ സ്കൂളിലെ തന്നെ അദ്ധ്യാപകന്റെ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വസ്തുനിഷ്ഠവും സത്യസന്ധവുമായി സ്വയം ചെയ്തതാണെന്ന് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

മേരി തോമസ്
ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്
സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഹൈസ്കൂൾ
പുല്ലൂരാംപാറ



നന്ദിപ്രകാശനം

ഈ പ്രൊജക്ടിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ എന്നോട് സഹകരിക്കുകയും സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുകയും വിവരങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്ത എന്റെ കൂട്ടുകാർക്കും അഭിമുഖം നൽകി സഹായിച്ച ഹെൽത്ത് ഓഫീസർ അനിത ടീച്ചറിനും എന്റെ ഗൈഡായ ശ്രീ. സജി ജോൺ സാറിനും സഹായങ്ങൾ നൽകിയ റീജ ടീച്ചറിനും പിന്തുണയും സഹകരണവും നൽകിയ മറ്റെല്ലാ അധ്യാപകർക്കും എന്റെ നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.



ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം	7
പ്രശ്നം കണ്ടെത്തൽ	8
ലക്ഷ്യങ്ങൾ	9
പരികല്പന	10
പഠനരീതി	11
അപഗ്രഥനം	12
നിഗമനങ്ങൾ	16
തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ	17
നിർദ്ദേശങ്ങൾ	18
ഭാവിപരിപാടികൾ	18
അനുബന്ധം	19



ആമുഖം

ഒരു വ്യക്തി ജനിക്കുന്നതിനുമുമ്പെയും ശൈശവ-കൗമാരകാലഘട്ടങ്ങളിലും അയാൾക്കനുയോജ്യമായ വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും അടിത്തറ പാകിക്കഴിയും. കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ ശരീരഭാരവും പൊക്കവും തമ്മിലുള്ള അനുപാതം കുറഞ്ഞിരിക്കുകയും അനീമിയ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ ഗുരുതരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവിന്റെ സൂചനയായി അതിനെ കണക്കാക്കേണ്ടതാണ്.

ഈ കുറവ് പിൻക്കാലത്ത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവിനെയും, സ്ത്രീകളുടെ സുഖപ്രസവം, കുറഞ്ഞ ജനനളക്കം എന്നിവയെയുമൊക്കെ സ്വാധീനിക്കും. കുഞ്ഞിന്റെയും അമ്മയുടെയും ജീവസുക്ഷ അമ്മയുടെ ശരീരഭാരത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്.

സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ജീവിതചക്രത്തെ ആദ്യത്തം സ്വാധീനിക്കുന്ന ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നമാണ് അനീമിയ. അനീമിയ മൂലം ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന അയണിന്റെ അഭാവം പെൺകുട്ടികളുടെ ജീവിതകാലത്തെ മുഴുവൻ ബാധിക്കും.



പ്രശ്നം കണ്ടെത്തൽ

ശാരീരികവളർച്ചയും ലൈംഗികപക്വതയും കൈവരുന്ന വളരെ നിർണായകമായ കാലയളവാണ് കൗമാരപ്രായം. ശാരീരികവളർച്ചയ്ക്ക് പോഷകാഹാരം വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. എന്റെ സൂളിലെ പല കുട്ടികളിലും ക്ഷീണം, താൽപര്യക്കുറവ്, വിളർച്ച എന്നിവ പ്രകടമാണ്. ഇവർക്ക് പഠിക്കുന്നതിനും കളിക്കുന്നതിനും തീരെ താൽപര്യമില്ല.

എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു? അവരെ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കുമോ? തുടങ്ങിയ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം ലഭിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കൂടുതൽ പഠനങ്ങൾ നടത്തി പുതിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടു വയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. ജനപ്രതിനിധികളുടെയും അധികൃതരുടെയും ശ്രദ്ധ ഇതിലേക്ക് തിരിച്ചുവേണ്ടതുണ്ട്.

ഇത് സാധിച്ചേക്കാം എന്ന ശുഭപ്രതീക്ഷയാണ് ഈ പ്രൊജക്ടിന് ഹേതു . കൗമാരക്കാരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പോംവഴികൾ തേടുകയാണ് ഈ പ്രൊജക്ടിലൂടെ...



ലക്ഷ്യങ്ങൾ

1. സ്കൂളുകളിൽ പ്രതിവാര അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുകയും നടപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക
2. പോഷകാഹാരത്തെക്കുറിച്ചും ഇരുമ്പു സത്തടങ്ങിയ ആഹാരസാധനങ്ങൾ ധാരാളമായി കഴിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും അറിവ് നൽകുക.
3. അനീമിയ തടയുന്നതിന് ശീലിക്കേണ്ട ഭക്ഷണരീതികളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാക്കുക.
4. ആരോഗ്യ മേഖലയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക.
5. കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികളെയും അവരുടെ രക്ഷിതാക്കളെയും ബോധവൽക്കരിക്കുക.
6. അനീമിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക.
7. IFA ഗുളികകളുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുക.
8. ഇരുമ്പു സത്തടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങളുടെ സമൃദ്ധമായ ഉപയോഗത്തിന്റെ ആവശ്യകത പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുക.
9. അനീമിയ തടയുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
10. സമപ്രായക്കാരെ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പോഷകാഹാരത്തെക്കുറിച്ച് കൗൺസിലിംഗ് നടത്തുക.
11. സർക്കാർ ആരോഗ്യ പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് അറിവു നൽകുക.
12. IFA പദ്ധതിയുടെ രേഖകൾ സൂക്ഷിക്കുക.
13. വിവരങ്ങൾ അടുത്ത തലത്തിലേക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക.



പരികല്പന

എന്റെ സ്കൂളിൽ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഈ പ്രതിസന്ധികൾ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആരോഗ്യ മേഖലയും നേരിടുന്നുണ്ടല്ലോ. എന്നാൽ അവർ സ്വീകരിക്കുന്ന നടപടികളും നൂതനആരോഗ്യശീലങ്ങളും ആരോഗ്യത്തകർച്ച ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ അവരെ സഹായിച്ചിരിക്കാം. അതിനാൽ അത്തരം മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതു വഴി പ്രതിസന്ധികളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ നമുക്കും കഴിഞ്ഞേക്കാം. ആരോഗ്യപദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കുന്ന മാതൃകകൾ കേരളത്തിൽ തന്നെ ധാരാളമുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ ഇത്തരം കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം നമ്മുടെ നാട്ടിലെ കൗമാരക്കാർക്ക് താങ്ങുപടിയായി തീരുമായിരിക്കും. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളം ആരോഗ്യപദ്ധതികളാൽ സമ്പന്നമാണ്. അതിനാൽ കൗമാരക്കാരിലെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് നാളെയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളാക്കി മാറ്റാം.



പഠനരീതി

- **സാമ്പിൾ തിരഞ്ഞെടുപ്പ്**

8, 9, 10 ക്ലാസ്സുകളിലെ കളിക്കുന്നതിലും പഠിക്കുന്നതിലും താൽപര്യമുള്ള കുട്ടികളെ പ്രധാനമായും പെൺകുട്ടികളെയാണ് സർവ്വേയ്ക്കായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്. ഹെൽത്ത് ഓഫീസറെ സമീപിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ചു. കൂടാതെ പുല്ലുരാംപാറ ഭാഗത്തുള്ള ആദിവാസി കോളനിയിലേക്ക് ഫീൽഡ് ട്രിപ്പ് നടത്തി.

- **വിവരശേഖരണ സാമഗ്രികൾ, സങ്കേതങ്ങൾ**

സർവ്വേ, ഫീൽഡ് ട്രിപ്പ്, അഭിമുഖം, സ്വയം നിരീക്ഷണം, ഇന്റർവ്വ്യൂ.

1. സർവ്വേ

8,9,10 ക്ലാസ്സുകളിലെ 50 പെൺകുട്ടികളെ സമീപിച്ച് സർവ്വേ നടത്തി.

2. ഫീൽഡ് ട്രിപ്പ്

പുല്ലുരാംപാറ ഭാഗത്തുള്ള ആദിവാസി കോളനിയിലേക്ക് ഫീൽഡ് ട്രിപ്പ് നടത്തി.

3. അഭിമുഖം

ഹെൽത്ത് ഓഫീസർ ശ്രീമതി അനിത ടീച്ചറുമായി സർവ്വേഫലം വില യിരുത്തുകയും അഭിമുഖം വഴി പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ തേടുകയും ചെയ്തു. . ഇതിനായുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയിരുന്നു. അഭിമുഖങ്ങൾ ഹാന്റി ക്യാം ഉപയോഗിച്ച് കവർ ചെയ്തു.

4. ഇന്റർവ്വ്യൂ, ആരോഗ്യമാസികകൾ

ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള അധികവിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കാനും ആഴത്തിൽ പഠനം നടത്താനുമായി ഇന്റർവ്വ്യൂനെയും ആരോഗ്യമാസികകളെയും പ്രയോജനപ്പെടുത്തി.



അപഗ്രഥനം

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ ശരീരഭാരവും പൊക്കവും തമ്മിലുള്ള അനുപാതം കുറഞ്ഞിരിക്കുകയും അനീമിയ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ ഗുരുതരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവിന്റെ സൂചനയായി ഇതിനെ കണക്കാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഈ കുറവ് പിൽക്കാലത്ത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവിനെയും, സ്ത്രീകളുടെ സുഖപ്രസവം , പ്രസവസമയത്തെ പ്രതിസന്ധികൾ, കുറഞ്ഞ ജനനത്തുകയും എന്നിവയുമൊക്കെ സ്വാധീനിക്കും.

■ സർവ്വേ

8,9,10 ക്ലാസ്സുകളിലെ 50 പെൺകുട്ടികളെ സമീപിച്ച് സർവ്വേ നടത്തിയതിന്റെ ഫലമായി ഒത്തിരിയേറെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചു. മിക്ക കുട്ടികളും സമയത്ത് ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല. സമീകൃതാഹാരത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അവബോധം പലർക്കുമില്ല. അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളിക കഴിക്കുന്നതിൽ പലർക്കും താൽപര്യമില്ല.



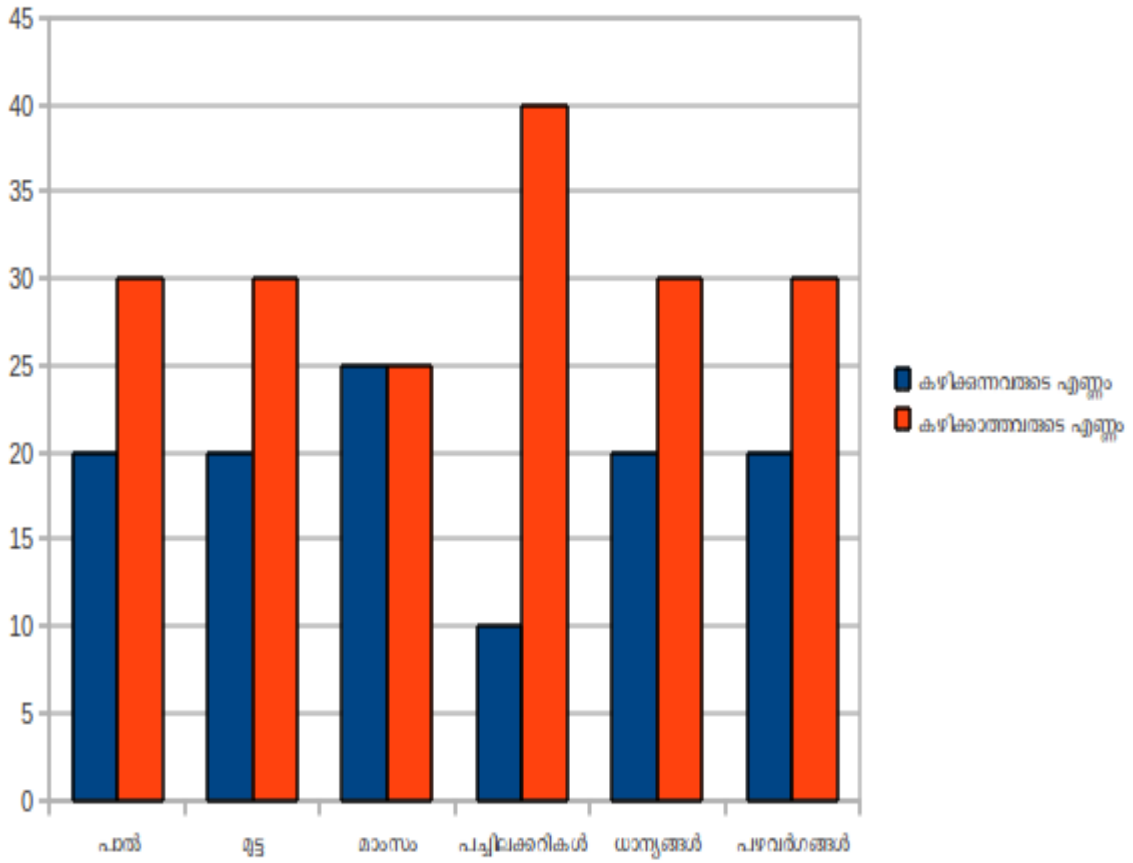
സർവ്വേ ക്രോഡീകരണം

ക്രമ നമ്പർ	ആഹാരസാധനങ്ങൾ	കഴിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം	ശതമാനം	കഴിക്കാത്തവരുടെ എണ്ണം	ശതമാനം
1	പാൽ	20	40	30	60
2	മുട്ട	20	40	30	60
3	മാംസം	25	50	25	50
4	പച്ചിലക്കറികൾ	10	20	40	80
5	ധാന്യങ്ങൾ	20	40	30	60
6	പഴവർഗങ്ങൾ	20	40	30	60

-



സർവ്വേ ഗ്രാഫ്





ഹെൽത്ത് ഓഫീസറുമായി അഭിമുഖം

സമീകൃതാഹാരത്തെക്കുറിച്ച് പല കുട്ടികളും ബോധവാൻമാരല്ല. പെൺകുട്ടികളുടെ ആഹാരത്തെക്കുറിച്ച് പല കുടുംബങ്ങളും തെറ്റായ കീഴ്വഴക്കങ്ങൾ വച്ചുപുലർത്തുന്നുണ്ടെന്നും അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

1. പ്രധാനമായും കൗമാരക്കാർക്ക് സമീകൃതാഹാരം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.
2. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, പ്രോട്ടീനുകൾ, കൊഴുപ്പ്, വൈറ്റമിനുകൾ എന്നിവയൊക്കെ അടങ്ങിയ ആഹാരം ശരിയായ അളവിൽ കഴിക്കണം.
3. വൈവിധ്യമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് സമീകൃതാഹാരം.
4. പരിപ്പ്, ചപ്പാത്തി, ചോറ്, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പാൽ തുടങ്ങിയവ വൈവിധ്യമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളാണ്.
5. ആഹാരത്തിൽ അയണിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതാണ് അനീമിയ.
6. ഇരുമ്പുസത്ത് ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കണം.
7. അനീമിയയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ അയണിന്റെ വിതരണം ആവശ്യമാണ്.
8. അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ ആഴ്ചയിൽ ഒന്നുവെച്ച് ഒരു വർഷം 52 എണ്ണമെങ്കിലും മുടങ്ങാതെ കഴിക്കുന്നത് കൗമാരക്കാരിലെ അനീമിയയെ തടഞ്ഞുനിർത്താൻ സഹായിക്കും.



-
- ഫീൽഡ് ട്രിപ്പ്
- ആദിവാസി കോളനി

പാത്തിപ്പാറ ആദിവാസി കോളനി സന്ദർശിച്ച് ശുക്രീകരണപ്രവർത്തനം നടത്തുകയും, അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ വിതരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു.

കൂടാതെ ദേശീയ കായികതാരമായ അപർണ റോയിയുടെ അനുഭവം പങ്കുവെച്ചു.

നിഗമനങ്ങൾ

1. കൗമാരക്കാർക്ക് സമീകൃതാഹാരം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.
2. നല്ല ആരോഗ്യമുള്ളൊരു തലമുറ നമ്മുടെയും ഗവൺമെന്റിന്റെയും ആവശ്യമാണ്.
3. ശരീരത്തിലെ പോഷകക്കുറവ് ലഘൂകരിക്കാൻ ആഹാരസമ്പുഷ്ടീകരണം കൊണ്ട് സാധിക്കും.
4. അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ ആഴ്ചയിൽ ഒന്നുവെച്ച് ഒരു വർഷം 52 എണ്ണമെങ്കിലും മൂടങ്ങാതെ കഴിക്കുന്നത് അനീമിയ തടയും.
5. വിരയിളക്കൽ, രക്ത നഷ്ടം തടഞ്ഞ് അനീമിയയെ ചെറുക്കും.
6. വ്യക്തിശുചിത്വം, ഭക്ഷ്യശുചിത്വം ഇവ വഴി ആരോഗ്യമുള്ള യുവതലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാം.



ഇടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ബോധവൽക്കരണ സെമിനാർ

പുതിയ തലമുറ ആരോഗ്യവാന്മാരായി മാറേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തി. കുട്ടികൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംശയനിവാരണം നടത്തി. അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളിക കൃത്യമായി കഴിക്കുമെന്ന് അവർ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്തു.

- ഹെൽത്ത് ക്ലബ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്തി.

കുട്ടികൾ എല്ലാ തിങ്കളാഴ്ചയും അയൺ ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ക്ലബ് അംഗങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തി. തിങ്കളാഴ്ച വരാത്തവർക്ക് അടുത്ത ദിവസം ഗുളിക നൽകേണ്ടതാണ്. ക്ലബിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ ഉൾപ്പെടുത്തി ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തുന്നു.

വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത, മറ്റു ശുചീകരണ നടപടികൾ എന്നിവയിൽ കുട്ടികൾക്ക് തിരിച്ചറിവ് നൽകി.

ഹെൽത്ത് ക്ലബിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ അമ്മമാർക്ക് ബോധവൽക്കരണം നടത്തി.



1.

2. നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. പോഷണസംബന്ധിയായ ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം കൗമാരക്കാർക്കു നൽകാനായി പ്രത്യേക സമയം എല്ലാ ആഴ്ചയിലും കണ്ടെത്തണം.
2. കൗമാരക്കാർക്ക് കൗൺസിലിംഗ് നൽകേണ്ടതാണ്.
3. അവധി ദിവസങ്ങളിൽ കഴിക്കാനുള്ള ഗുളികകൾ മുൻകൂട്ടി നൽകണം.
4. വിളർച്ചയുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തിയാൽ തൊട്ടടുത്ത ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ഭാവിപരിപാടികൾ

1. പ്രേജക്ട് റിപ്പോർട്ട് പഞ്ചായത്തിൽ സമർപ്പിക്കുക
2. ജനപ്രതിനിധികളെ കാര്യങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക
3. സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് ക്ലബ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമാക്കുക.
4. കുട്ടികൾക്ക് നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങളിൽ പരിശീലനം നൽകുക.
5. നല്ല ആരോഗ്യവാൻമാരായ തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുക.



അനുബന്ധം 1

സർവ്വേ ഫോം

1. കുട്ടിയുടെ പേര് :
2. പഠിക്കുന്ന ക്ലാസ്സ് :
3. പാൽ കൃത്യമായി കഴിക്കുന്നുണ്ടോ :
4. മുട്ട കഴിക്കാൻ മടിയുണ്ടോ :
5. പച്ചിലക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താറുണ്ടോ :
6. ധാന്യങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിൽ താൽപര്യമുണ്ടോ
7. പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കാറുണ്ടോ :



അനുബന്ധം 2

ഹെൽത്ത് ഓഫീസറുമായി അഭിമുഖം-ചോദ്യാവലി

അഭിമുഖം

1. എന്താണ് അയൺ?
2. എന്താണ് അനീമിയ?
3. കുമാരകാലഘട്ടത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എന്ത്?
4. അനീമിയയുടെ കാരണങ്ങളും പരിണിത ഫലങ്ങളും എന്തൊക്കെയാണ്?
5. അനീമിയ എങ്ങനെ തടയാം?
6. WIFS പ്രോഗ്രാം എന്നാലെന്ത്?



അനുബന്ധം 3

നോട്ടീസ്

പുല്ലുരാംപാറ,

13.10.2015

സുഹൃത്തേ,

ശരിയായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ, ക്ഷണശീലങ്ങൾ

എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നതിനായി ഹെൽത്ത് ക്ലബിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 20.10.2015 ന് ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 2 മണിക്ക് ബോധവൽക്കരണ സെമിനാർ നടത്തുന്നു. തദവസരത്തിലേക്ക് എല്ലാ അമ്മമാരെയും ക്ഷണിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

എന്ന്

കൺവീനർ

സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബ്

സെന്റ്. ജോസഫ്സ് ഹൈസ്കൂൾ

പുല്ലുരാംപാറ.



അനുബന്ധം 4

പ്രതിജ്ഞ

കൗമാരക്കാർക്ക് സമീകൃതാഹാരം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നും ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു. ഉച്ചഭക്ഷണം ഞാൻ കൃത്യമായി കഴിക്കുന്നതാണ്. എല്ലാ തിങ്കളാഴ്ചയും ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനുശേഷം അയൺ ഗുളിക ഞാൻ കഴിക്കുന്നതാണ്. വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം ഇവ പാലിച്ചുകൊള്ളുമെന്നും നല്ല ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ ശീലിക്കുമെന്നും ഞാൻ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു.



അനുബന്ധം 5

ഈ പ്രൊജക്ട് ചെയ്യാൻ സഹായകരമായിട്ടുള്ള സോഫ്റ്റ് വെയറുകൾ

1. Open Office.org Writer
2. Open Office.org Spread Sheet
3. Open Office.org Presentation
4. GIMP Image Editor
5. Inkscape Vector Graphics Editor
6. gThumb Image Viewer
7. Movie Player
8. Ksnap shot
9. OpenShot Video Editor
10. WinFF
11. gedit Text Editor
12. K3b
13. Firefox Web Bro