అంశం: 22

సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన

లక్ష్యం:

1. జీవితంలోని కొన్ని దశలలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు, రుగ్మతలను గురించి తెలుసుకుందాం.
2. సామాజిక ఆరోగ్యం పాటించవలసిన అవసరాన్ని తెలుసుకుందాం.

నేపథ్యం:

సాధారణంగా కొన్ని రకాల వ్యాధులు వివిధ ఋతువులు, కాలాల్లో వస్తుంటాయి. వాటికి సంబంధించిన కారణాలు, లక్షణాలు తెలుసుకుంటే ఆ వ్యాధులను నివారించడమే కాకుండా వాటి వ్యాప్తిని అరికట్టవచ్చు.

పద్ధతి:

1. గత రెండు సంవత్సరాలలో అకస్మాత్తుగా విజృంభించిన వివిధ రకాల రుగ్మతల గురించి నమ్మకమైన మూలాల నుండి సమచారం సేకరించండి.
2. మీ పరిశోధనకై ప్రస్తుత సంవత్సరంలో ఏదైనా ఋతువు, కాలంలో మీ పరిసరాలలోని 20 కుటుంబాలలోని వారు ఎదుర్కొంటున్న ఆరోగ్య సమస్యల వివరాలు సేకరించండి.
3. ఏదైనా ఒక ప్రత్యేక ఋతువు, కాలంలో ఎక్కువ సార్లు వచ్చిన రుగ్మతలు ఏమైనా ఉన్నాయేమో గుర్తించండి.
4. మీరు సేకరించిన సమాచారాన్ని గత సంవత్సరంలో వచ్చిన రుగ్మతలతో పోల్చండి.
5. వివిధ ఋతువులు, కాలాలలో వచ్చే రుగ్మతలకు ముందు జాగ్రత్త చర్యలను గుర్తించండి.

ముగింపు:

ఆరోగ్యం కన్నా మించిన భాగ్యం ఇంకేమి లేదనీ మనకు తెలుసు. కలుషితమైన గాలి, నీరు, ఆహారం వల్ల వ్యాధులు వస్తుంటాయి. అదేవిధంగా కాలానుగుణంగా వచ్చే మార్పుల వల్ల కూడా వ్యాధులు వస్తాయి. ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలను ముఖ్యంగా నీటిని కాచి చల్లార్చి తాగడం, వేడిగా ఉన్నప్పుడే ఆహారం తినడం, చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. పరిసరాలలో ఈగలు, దోమలు పెరగకుండా చూడడం అవసరం. కొన్ని రకాల అంటువ్యాధులు గ్రామంలో అందరికీ వ్యాపిస్తాయి. ఇలాంటి సందర్భాలలో గ్రామ ప్రజలందరూ ఏమేమి జాగ్రత్తలను పాటించడం అవసరమో తెలియజేయడానికి మీరు ఏమేమి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. ఇలా అవగాహన కలిగించడం వల్ల రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

మీ పరిశోధన ఆధారంగా రుగ్మతలు, కొన్ని ప్రత్యేక ఋతువులు, కాలాల్లో రావటంపై నివేదిక రూపొందించండి.

తదుపరి చర్యలు:

1. తరగతిలో, ఇంటిలో మీ పరిశీలనలను ఇతరులతో పంచుకోండి.
2. వివిధ కాలాలలో సంభవించే ఆరోగ్య సమస్యలను, తీసుకోవాల్సిన ముందుజాగ్రత్తలను చార్టుపై రాసి పాఠశాలలో ప్రదర్శించండి.
3. సాధారణంగా ఏఏ కారణాల వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతుంటాయని మీరు భావిస్తున్నారు.
4. పరిశుభ్రతకు ఆరోగ్యానికి సంబంధం ఉంది అని తెలియచేయడానికి మీరు ఎలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు.

SCERT, TELANGANA

తెలంగాణ ప్రభుత్వం వారిచే ఉచిత పంపిణీ 2021-22