

రుతు ఆరోగ్య విద్య పాఠ్య ప్రణాళిక

మెన్స్ట్రువేషియా(రుతు విద్య) లోని అంశాలను సమర్థిస్తూ పరస్పర అభ్యసన అనుభవాలని కల్పించేందుకు ఈ క్రింది ప్రశ్నలు, కృత్యాలు తయారు చేయడం జరిగింది. ఈ కృత్యాలు ఇద్దరు లేదా చిన్న సమూహంలో చర్చించే అవకాశం కల్పిస్తే బాలికలలో రుతు విద్యను సంశయాలు లేకుండా స్వచ్ఛగా ఒకరితో ఒకరు చర్చించి విషయ జ్ఞానాన్ని పొందే సంస్కృతిని కల్పించ వచ్చు.

ఉపోద్ఘాతం (introduction) :

1. పెరుగుదలలో మీకు ఉత్తేజకరంగా అనిపించే విషయం ఏది ?
2. మీకు భయం కలిగించే అంశం ఏది ?
3. పెరుగుదల గురించి మీకున్న ప్రశ్నలను ఎవరితో మాట్లాడుతారు?

అధ్యాయం 1 :

పెరుగుదల (growing up) :

1. యుక్తవయస్సులో బాలికల శరీరంలో వచ్చే ఏవేని 5 మార్పుల జాబితా (list) వ్రాయండి.
2. యుక్తవయస్సులో బాలుర శరీరంలో వచ్చే ఏవేని 5 మార్పుల జాబితా (list) వ్రాయండి.
3. ప్రీయా అక్క వివరించిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో, మీరు తినే ఆహారాన్ని పోల్చండి. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం కొరకు 4 వర్గాల (పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు, మాంస కృత్తులు) జాబితాను తయారు చేసి ప్రతి రోజు ఒక్కో వర్గంలోనించి మీరు తినే పదార్థాలను రాయండి. తోటి విద్యార్థులతో మీ ఆహారాన్ని ఏ విధంగా మెరుగుపరచవచ్చో చర్చించండి. ఇనుము ఖనిజాన్ని విటమిన్ 'సి' ని తప్పక గుర్తించుకోండి.

అధ్యాయం 2 : రుతుకాలం అంటే ఏమిటి ?

ప్రశ్న 1: ప్రీయా అక్క రుతుకాలం గురించి ఇచ్చిన వివరణ ఆధారంగా ఈ క్రింది 10 వాక్యాలలోని ఖాళీలను నింపండి.

1. శిశువులు _____ లో తయారవుతారు.
2. గర్భశయానికి ఇరుప్రక్కలా _____ వుండి అది చాలా _____ కలిగియుండి, తరువాత దశలో _____ గా మారుతుంది.
3. ఒక నిర్దిష్టమైన వయస్సు తరువాత ఒక హార్మోను _____ గ్రంథి నుండి ప్రతి నెల అండాన్ని అండాశయంనించి విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. విడుదలైన అండము _____ లోకి వెళ్తుంది.
4. శిశువు తయారు కావాలంటే అండకణం _____ తో కలిసిన పిండం ఏర్పడుతుంది.
5. పిండ ధారణ, శిశువు జాగ్రత్తలకై గర్భాశయం _____ మరియు పోషకాలతో (nutrients) నిండిన మృదువైన కణజాలం తో పొరలు తయారు చేసుకుంటుంది. గర్భాశయం లో పిండం వుంటేనే ఈ పొరలు అవసరమవుతాయి.
6. చాలా సార్లు _____ తో వీర్యకణం (sperm) కలవదు. అందువలన పిండం తయారు కాదు.
7. పై కారణం చేత గర్భాశయంలోని మృదుకణజాలపొరల అవసరం లేనందున అది _____ ధ్వారా విసర్జింపబడుతుంది/బయటకు వచ్చును.
8. ఈ పూర్తి ప్రక్రియ నెలనెలా తిరిగి రావడానే _____ అంటారు.
9. చాలా మంది బాలికలకు ఈ రుతు చక్రం సుమారుగా _____ రోజులు ఉంటుంది. కానీ ఒక బాలికకు, ఇంకొక బాలికకు మధ్య తేడా ఉండవచ్చు.
10. రుతుక్రమం సమయంలో _____ కడుపులో నొప్పి సహజం.

ప్రశ్న 2 : మీ రుతుక్రమం సమయంలో మీ వైద్యుణ్ణి సంప్రదించిన నాలుగు సంఘటనలను రాయండి.

ప్రశ్న 3 : రుతుక్రమం సమయంలో వచ్చే నొప్పి నివారణకు చేయగల యోగాసనాలను మీ స్నేహితురాలితో కలిసి సాధన చేయండి.

ప్రశ్న 4 : ప్రతీ ప్రకటన (statement) నిజమా/అబద్ధమా అని వాటిచివర ఇచ్చిన ని/అ పై గుండ్రంగా చుట్టండి.

1. రుతుక్రమం లోని ఆఖరి రోజు రక్తస్రావం చాలా అధికంగా ఉంటుంది. ని/అ
2. మీ మొదటి రుతుక్రమం తరువాత ఒకటి లేదా రెండు సంవత్సరములు మీ రుతుక్రమం క్రమరహితంగా ఉంటుంది. ని/అ
3. రుతుక్రమం సమయంలో చాలా ఎక్కువ రక్తస్రావమై నీరసించడం సాధారణ విషయం ని/అ
4. రుతుక్రమం మీకు జీవితాంతం వస్తూనే ఉంటుంది. ని/అ
5. మీ రుతుక్రమం మొదలైనప్పుడు రక్తం చాలా ఎరుపు రంగులో ఉండి, క్రమక్రమంగా పూర్తి అయ్యే సమయానికి ముదురు గోధుమ రంగులోకి మారుతుంది. ని/అ

అధ్యాయం 3 : నా తరువాతి రుతుక్రమం ఎప్పుడు ?

1. ఎప్పుడైనా రుతుక్రమం వస్తుందేమోనని నిషా తన సంచిత కౌన్సిల్ ప్యాడులను పెట్టుకుని వెళ్ళడం ఇష్టపడుతుంది. సెలవులలో సరిపడేదానికన్నా ఎక్కువ ప్యాడులను తీసుకువెళ్ళాలా, వద్దా అని నిర్ణయించుకోడానికి, తన తదుపరి రుతుక్రమం ఎప్పుడురావచ్చో తెలుసుకోవాలనుకుంది.
నిషా యొక్క మునుపటి రుతుక్రమం మొదటి రోజు జూన్ 6. ఆమె రుతుచక్రం నిడివి 28 రోజులు. ఒకవేళ నిషా సెలవులు జూలై 8 నుంచి జూలై 11 వరకు ఉంటే ఆమెకు అధికంగా ప్యాడులు అవసరమా లేదా ?
2. రుతుక్రమం పూర్వలక్షణాలు అంటే ఏమిటి ? రుతుక్రమానికి ఎన్ని వారాలముందు ఈ శారీరక, మానసిక మార్పులు కలుగుతాయి.
3. రుతుక్రమం పూర్వలక్షణాలను ఏ విధంగా నియంత్రించవచ్చు ?

అధ్యాయం 4 : రుతుక్రమం సమయంలో తీసుకోవలసిన భద్రతాచర్యలు

1. సానిటరీ ప్యాడ్లీ ఏంత సమయ పరిధిలో మారుస్తూ ఉండాలి ?
2. మీరు బట్టను ఉపయోగిస్తుంటే ఆ బట్టను మీరు మళ్ళీ ఉపయోగించే ముందు దాని శుభ్రతను ఎలా ధృవపరుస్తారు ?
3. ఇంటిలో సానిటరీ ప్యాడుని ఎలా తయారు చేస్తారు ?
4. సానిటరీ ప్యాడుని ఎలా పారేస్తారు ?
5. మీ మొదటి రుతుక్రమం అనుభవాన్ని నిస్సంకోచంగా పంచుకోవాలనుకుంటే ఆ కథను మీ ప్రక్కన కూర్చున్న అమ్మాయికి చెప్పండి. మీ అనుభవం ఏమిటి? ఎక్కువ సంసిద్ధంగా ఉండేందుకు మీరు విభిన్నంగా ఏం చేస్తారు ? మీకు మీ మొదటి రుతుక్రమం ఇంకా రాకుంటే రాకముందు మీరు ఏ విధంగా సంసిద్ధులవుతారు? వచ్చిన తరువాత ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారు ?
6. రుతుక్రమం వచ్చే సమయంలో ఎలాంటి దుస్తులు వేసుకుంటే బాగుంటుంది ?
7. మీకు రుతుక్రమం వస్తున్న సమయంలో మీ సంచిత సానిటరీ ప్యాడ్లు లేకుంటే మీ దుస్తులపై మరకలు పడకుండా ఉండేందుకు మేరు ఏం చేస్తారు ?
8. జియా మరియు ప్రీయ అక్క రుతుక్రమం గురించి సానిటరీ ప్యాడ్లు గురించి కౌన్సిల్ కథలు చెప్పారు కదా. మీరు ఇతరులతో పంచుకొని చర్చించాలనుకునే అనుభవాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?
9. రుతుస్రావం సమయంలో తీసుకోవలసిన ఐదు పరిశుభ్రత చర్యలను రాయండి.
10. రుతుస్రావం మలినమైనదా ?

ముగింపు :

1. రుతుక్రమానికి సంబంధించి మీకింకా ఏమైనా ప్రశ్నలున్నాయా ?
2. మనం పెరుగుతున్నప్పుడు శరీరంలో మార్పులు రావడం సహజం. మార్పులు గమనించి కొద్దిగా భయపడటం కూడా సహజమే. ఏది ఏమైనా దీని గురించి అసహనం, సిగ్గు పడనవసరం లేదు. బాలికలు ఏ విధంగా తమలోతాము ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోగలరు ?