

પ્રશ્ન: વિદ્યાર્થીઓમાં શારીરિક સ્વસ્થતા વધારવા તેમજ કુપોષણ દૂર કરવા આપે ક્યાં પ્રયત્ન કરેલ છે?

ઉત્તર: વિદ્યાર્થીઓમાં શારીરિક સ્વસ્થતા વધારવા તેમજ કુપોષણ દૂર કરવા શિક્ષકોએ નીચે મુજબના પ્રયત્નો કરેલ છે:

- મધ્યાહન ભોજન અને કિચન ગાર્ડનમાં સીઝન પ્રમાણે લીલા શાકભાજી નો ઉપયોગ કર્યો.
- વિદ્યાર્થીઓની આરોગ્ય અધિકારી સાથે મુલાકાત ગોઠવી અને તેમને કુપોષણ વિષે માહિતી આપી.
- કુપોષણ અને આહારના જરૂરી ઘટકો આધારિત ચાર્ટ્સ, વિડીઓ/ સ્લાઈડ શો દેખાડીને સમતોલ આહારનું મહત્વ સમજાવ્યું.
- કન્યાઓને હિમોગ્લોબીનની તપાસ કરી તેની ગોળી આપવામાં આવી અને શરીરમાં તેના યોગ્ય પ્રમાણ વિષે માહિતી આપી.
- વાલીઓને બાળકો ઘરે પૌષ્ટિક આહાર લે તે માટે સમજ આપી અને મેડીકલ ચેક અપ કેમ્પ શાળા માં રાખવામાં આવ્યો.
- એન.જી.ઓ દ્વારા શારીરિક તપાસ કરવામાં આવેલ અને તારવેલ ખામી પ્રમાણે જરૂરી ખોરાક વિષે માહિતી આપવામાં આવી..
- શાળામાં વિદ્યાર્થી અઠવાડિયામાં એક વાર મનગમતું શાક લાવે અને તેના વિષે લેખિતમાં નોંધ રાખે જેમાં સારો સહકાર મળ્યો અને તેઓ અલગ શાકના ફાયદા જાણતા થયા.
- વિજ્ઞાન મેળામાં વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા કુપોષણ ને લગતી કૃતિઓ રજૂ કરવામાં આવી અને તેઓએ વિટામીન અને પ્રોટીન યુક્ત આહારના પ્રયોગો રજૂ કર્યાં.
- મધ્યાહન ભોજનની ગુણવત્તા પ્રથમ શિક્ષકો તપાસે છે , કોઈ સમસ્યા જણાય તો મધ્યાહન ભોજન ઓર્ગેનાઇઝર ને વાત કરે છે અને ભોજન પહેલા વિદ્યાર્થીઓ પાસે હાથ ધોવડાવાય છે.
- સરકારી આયુર્વેદિક હોસ્પિટલની મુલાકાત કરવી અને ડોક્ટરે વિદ્યાર્થીઓને સ્વાસ્થ્ય અંગે વિસ્તૃત સમજણ આપી.
- દૂધ સંજીવની યોજના અંતર્ગત વિદ્યાર્થીઓ દૂધ પીવે તે ધ્યાન રખાય છે.
- પ્રાર્થના માં એક દિવસ ખોરાકના મહત્વ વિષે ચર્ચા કરવામાં આવે છે જેથી વિદ્યાર્થીઓ ખોરાક વિષે કાળજી લે.
- વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ પ્રકારની કઠોળની સ્વાદિષ્ટ વાનગી બનાવતા શિક્ષકોએ શીખવાડી.
- શિક્ષકશ્રી દિલીપભાઈના નવતર પ્રયોગની વિડીઓ ક્લીપ બતાવી કઠોળનું મહત્વ વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવામાં આવ્યું.
- વિદ્યાર્થીઓ પાસે અનાજ કઠોળ મંગાવી રસોઈ સ્પર્ધા રખી અને તે જ ભોજન તેમને આપ્યું.
- વિદ્યાર્થીઓના સહકારથી તેમને ભાવે તેવું અને પોષણ યુક્ત આહાર અને નાસ્તો શિક્ષકો બનાવે છે.
- વિદ્યાર્થીઓને દર ગુરુવારે ૧ કેળું આપવામાં આવ્યું.
- અઠવાડિયામાં એક વાર સરકાર તરફથી આપવામાં આવતી આયર્નની દવા આપી અને બાળકો તે લે તેનું ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું.
- તુલસીના પાનનું સેવન અને તુલસીના ઉકાળાનું પાન વિદ્યાર્થીઓને કરાવ્યું.
- વિદ્યાર્થીઓ પાસે વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ કરાવ્યું અને આજના ગુલાબમાં સ્વચ્છ વિદ્યાર્થીનું સન્માન કર્યું.
- આંખોની નબળાઈ દૂર કરવા માટે લીલા શાકભાજીનો નિયમિત ઉપયોગ કરવા હેતુ શાળામા મેથી, કોથમીર, મુળા, લીલીડુંગળી, ધાણાનુ વાવેતર કર્યું.
- દરરોજ ૧ ગ્લાસ દૂધ વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવ્યું.
- વિદ્યાર્થીઓના બોડી માસ ઇન્ડેક્સ માપ્યા અને તે અનુરૂપ ભોજનની સલાહ આપી.

- સ્વાસ્થ્ય દિવસ, હેન્ડ વોશિંગ ડે, સ્વચ્છતા દિવસ ઉજવવામાં આવ્યા.
- શિક્ષક અઠવાડિયામાં એક વાર ફળનું વિતરણ કરે છે અને કઠોળ માં વિવિધ વસ્તુ ઉમેરી બાળકોને ખવડાવવામાં આવે છે.
- ગામલોકો પાસેથી દાતા તૈયાર કરી વિના મુલ્યે બાળકોને દૂધ આપ્યું.
- કન્યાઓને રૂબેલા રસી આપવામાં આવી.
- બાળકોને ફાસ્ટ ફૂડ ખાતા બંધ કર્યા અને સિંગ યણા અથવા ઘરનો નાસ્તો જ લેવાની સુચના આપી. ટામેટા, ગાજર ખુબ ખવડાવ્યા જેથી બાળકોમાં બીમારીનું પ્રમાણ નહિવત થયું.
- બાળકો દ્વારા અઠવાડિયામાં એક વાર કઠોળનો નાસ્તો કરવ્યો અને તેમાં સાથે ગાજર, બીટ, સલાડ, ગોળ, ખજૂર, બનાવે તેની નોંધ પણ તેઓ જ રાખે તેવું આયોજન કર્યું.
- સલાડ, નાસ્તા સ્પર્ધા, હેલ્થી ફૂડ માય ચોઇસએવી સ્પર્ધાઓ ગોઠવી અને ડો. અનુબેન શાહ ના સેમીનાર ની ગોઠવણ કરી જે વિદ્યાર્થીઓ સાથે દર મહીને તેમના સ્વાસ્થ્ય ને લગતા મુદ્દા પર ચર્ચા કરે છે.
- બાળકોના આંખ ની ખામી ડોક્ટર દ્વારા તપાસી અને તેમને ચશ્માં આપવામાં આવ્યા.
- દર શિયાળાની પ્રારંભે આમળા,તુલસી, કુદીનો, લીલી હળદર અને આદુના રસનું તમામ વિદ્યાર્થીઓને સેવન કરાવાયું જેથી વિદ્યાર્થીઓમાં બિમારીનું પ્રમાણ ઘટ્યું, અભ્યાસમાં એકાગ્રતા વધી અને તેઓ શાળામાં નિયમિત આવતા થયા.
- વિદ્યાર્થીઓ સ્વચ્છ યુનિફોર્મ પહેરે તેમજ તેમનું શરીર સ્વચ્છ રાખે તે માટે શિક્ષકો ખાસ ધ્યાન રાખે છે.