



मुले अनमोल आहेत

चला देऊया विद्यार्थ्यांना जगण्याचे योग्य शिक्षण

एक सामाजिक जागरुकता कार्यक्रम

द्वारे संचालित

नवी मुंबई महानगरपालिका

द्वारे समर्थित



फिजिकल ग्रोथ

5वीं ते 7वीं (8वीं ते 12वीं साठी सुद्धा समान)

हे करा

1. 6 महिन्यांतून एकदा उंची, वजन आणि बीएमआय तपासा
2. नोंदी ठेवा आणि नोंदींचा पाठपुरावा करा
3. वर्षांतून एकदा बीपी तपासा
4. योग्य आहार घ्या
5. दैनंदिन शारीरिक क्रिया दिनचर्येचा आवश्यक भाग असावा
6. रात्रीचे जेवण कुटुंबासोबत घ्या आणि एकत्र चांगला वेळ घालवा
7. जेवण लहान लहान भागांमध्ये घ्या (अति खाणे/अन्नाचा अपव्यय टाळण्यासाठी)
8. परीक्षेच्या काळात जास्त प्रमाणात अन्न सेवन (आणि वजन वाढणे) याकडे लक्ष द्या

हे करू नका

1. योग्य मार्गदर्शन आणि प्रशिक्षण घेतल्याशिवाय दीर्घकाल/जड व्यायाम (उदा. मॅरेथॉन) करू नका
2. टीव्ही / इलेक्ट्रॉनिक स्क्रीन पाहताना जेऊ नका
3. सतत जास्त प्रमाणात खात बसू नका



रेड फ्लॅग्स/लाल संकेतक (पालक/शिक्षकांनी नोंद घ्यावी)

1. तहान, भूक, लघवीमध्ये अचानक वाढ
2. तहान, भूक, लघवीमध्ये अचानक घट
3. कोणतेही कारण नसताना (अपरिचित कारणामुळे) वजन कमी होणे
4. अचानक वजन वाढणे
5. अचानक शारीरिक वाढ मंदावणे
6. शरीराच्या स्वरूपात/रचनेत अचानक बदल
7. तुम्हाला असे वाटते का की तुमचे मूल खूप धिम्म्या गतीने/खूप वेगाने वाढत आहे?
8. उंची, वजन, बीएमआय > वयारासाठी 95 टक्केवारी
9. उंची, वजन, बीएमआय < वयारासाठी 3 री टक्केवारी



10. तुमच्या मुलामध्ये कमी क्षमता आहे का? तुमचे मूल लवकर थकते का?

झोपेबद्दल जागरुकता

इयत्ता 5वी ते 7वी

हे करा

1. पुरेशी झोप घ्या (5वी ते 7वी साठी 9-11 तास/दिवस आणि 8वी ते 12वी साठी 8-10 तास/दिवस), किमान 7 तास
2. दररोज व सुष्टीत देखील टरवलेल्या वेळेत झोपा आणि टरवलेल्या वेळेत चटा
3. झोपण्यासाठी बेडचा वापर करा
4. बेडरुम शांत आणि आरामदायी ठेवा
5. झोपताना नित्यक्रम पाळा (दात घासणे, कपडे बदलणे, शॉवर घेणे इ.)
6. झोपण्यापूर्वी आरामदायक व शांत कृती करा (साधे व शांत गाणे ऐकणे, पुणे वाचणे इ.)
7. झोपेसारखे वाटत असताना देखील मुलं जागे राहतात तेव्हा त्यांना झोपायला पाटवा
8. मुलाला दररोज सूर्यप्रकाश मिळतो याची खात्री करा (त्यामुळे झोपणे-उठणे हे चक्र सुरळीत राहते)
9. मुलाची नियमित हालचाल/व्यायाम होत असल्याची खात्री करा



हे करू नका

1. संध्याकाळी कॅफेनयुक्त पेय देऊ नका (चहा, कॉफी, सोडा, चॉकलेट)
2. रात्री (संध्याकाळी उशीरापर्यंत) अशा विषयांवर चर्चा करणे टाळा ज्यामुळे झोप उडू शकते (वादविवाद/प्रक्षोभक विषय). या गोष्टींची चर्चा दिवसभरात करावी (यास वरी टाईल देखील म्हणतात)



3. मनाला अधिक उत्तेजन देणाऱ्या गोष्टी टाळा (टीव्ही, इलेक्ट्रॉनिक स्क्रीन बघणे, मोठ्या आवाजातील संगीत ऐकणे)
4. संध्याकाळी उशीरापर्यंत जड शारीरिक व्यायाम टाळा
5. बेडरुममध्ये मोबाईल्स, टीव्ही, लॅपटॉप्स ठेवू नका
6. पाळीव प्राण्यांसोबत झोपणे टाळा

रेड प्लॅन्स/लाल संकेतक

1. तुमच्या मुलाला चांगली झोप लागत नाही का?
2. तुमच्या मुलाला दिवसभर थकवा येतो/झोप येते/शरीर दुखते का?
3. तुमच्या मुलाला दिवसभर लक्ष केंद्रित करताना चिडचिड/त्रास होतो का?
4. तुमच्या मुलाची झोपेची पद्धत अनियमित आहे का?
5. तुमच्या मुलाला झोपायला खूप वेळ लागतो का?
6. तुमचे मूल झोपेत खूप घोरते का?
7. झोपेत तुमचे मूल बोलते/वालते/ओरडते का?
8. तुमच्या मुलाला व्हाईट स्वप्ने पडून मूल उठते का?
9. तुमच्या मुलाला अंधरुण आले करण्याची सवय आहे का?
10. तुमचे मूल रात्री पाणी पिण्यासाठी/वॉशरुमला जाण्यासाठी उठते का?
11. यार्पेकी कोणत्याही तक्रारी असल्यास, झोपेची डायरी तयार करा



डॉ. अभिजित बागडे, सल्लागार, बालरोग, अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

विकासात्मक बालरोग

हे करा

1. कोणत्याही अडचणीचा सामना करण्यासाठी मुलाशी युक्त संभाषण करा.
2. नेहमी पालक/शिक्षक यांच्या संपर्कात रहा.
3. पालक/शिक्षकांशी संवाद साधा आणि रमच्या समस्यांबद्दल सांगा.
4. मुलं चांगलं कशाप्रकारे शिकतात हे जाणून घ्या.
5. अलीकडील वर्तनातील कोणत्याही बदलांकडे लक्ष द्या.
6. स्क्रीन टाईममध्ये मुलं काय बघतात याचे निरीक्षण करा.



हे करू नका

1. चांगली कामगिरी केली नाही म्हणून मुलाला फटकारणे किंवा त्याचे मनोदैर्य खच्चीकरण करणे.
2. दृष्टी, समजून घेण्याची आणि आकलन करण्याची क्षमता यासंबंधी मुलाच्या समस्येकडे दुर्लक्ष करणे आणि विचारात न घेणे.
3. मुलाला त्याच्या इच्छेविरुद्ध काम करायला लावणे किंवा त्याच्यावर दबाव आणणे.
4. पालकांच्या देखरेखीशिवाय किंवा मार्गदर्शनाशिवाय सामग्री पाहण्याची परवानगी देणे
5. अमर्याद स्क्रीन टाईम ठेवणे.

रेड फ्लॅग्स/लाल संकेतक (पालक/शिक्षकांनी नोंद घ्यावी):

1. नवीन कौशल्य शिकण्याची धिमी गती
2. क्रम लक्षात ठेवण्यात अडचण
3. मूळ शब्दांमुळे गोंधळ उडतो
4. सातत्याने शब्दांचे स्पेलिंग चुकणे आणि वाचनात वारंवार चुका होणे
5. लक्ष्य केंद्रित करण्यात अडचण
6. पेन्सिल पकडण्यात अडचण होणे

7. मित्र बनवण्यात अडचण
8. खराब हस्ताक्षर
9. खराब संघटनात्मक कौशल्ये
10. वाचन आणि लेखनाची नावड
11. वाचताना आकलन होण्यात/गणित कौशल्यात अडचण
12. खराब स्मरणशक्ती
13. वेळ सांगण्यात अडचण
14. विचार न करता कृती करणे. उदा. अविचारी (आवेगशील)



डॉ. श्वेता नायर, विकासामुक्त बालरोग, अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

मानसिक आरोग्य

तुमच्या शारीरिक आरोग्याचे व्यवस्थापन करण्याइतकेच तुमचा ताण आणि मानसिक आरोग्य सांभाळणे हे देखील महत्वाचे आहे.

हे करा (इयत्ता 5वी - 7वी)

1. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले ठेवणे - संतुलित आहार घेणे आणि नियमित व्यायाम करणे
2. खेळण्यासाठी वेळ काढणे
3. दसरोन एक ऑफलाईन छंद जोपासा
4. कृतज्ञ रहा
5. परीक्षेची तयारी लवकर सुरु करा
6. शांतपणे श्वास घ्यायला शिका
7. स्वतःबद्दल सकारात्मक विचार करून तुमचा आत्मविश्वास आणि आत्मसन्मान वाढवा.



हे करू नका (इयत्ता 5वी - 7वी)

1. 'परिपूर्ण' असण्यावर खूप जोर देणे
2. आपल्या बयोगटातील मुलांसोबत चुकीची तुलना करणे
3. व्यायाम आणि छंद जोपासण्याचा अभाव
4. नेहमी अपयशांवर लक्ष केंद्रित करणे

मानसिक आरोग्यासाठी महत्वाच्या सामाजिक आणि भावनिक सभ्यी विकसित करण्यासाठी किशोरावस्था हा एक महत्वाचा काळ असतो.

हे करा (इयत्ता 8वी - 12वी)

1. चांगले शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य राखणे
2. चांगली विनोदबुद्धी विकसित करणे

3. आयुष्याकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित करणे
4. जीवनाचा नैसर्गिक भाग म्हणून अपयश स्वीकारा आणि व्यक्तिशः घेऊ नका
5. शांतपणे श्वास घेण्याचा सराव करा
6. अभ्यास करा आणि शाळेत उत्तम प्रदर्शन करा
7. आपल्या पालकांसोबत चांगले संबंध ठेवण्याचा प्रयत्न करा
8. शाळा आणि घर यामध्ये उत्तम समतोल साधा



9. तणाव व्यवस्थापनाचे मार्ग जाणून घ्या - तुम्ही तणाव टाळू शकत नाही, म्हणून तणावाचे व्यवस्थापन कसे करावे हे शिकण्याची आवश्यकता आहे. यामुळे तुम्हाला शांत राहण्यासाठी आणि तणावपूर्ण परिस्थितीत कार्य करण्यासाठी सक्षम होण्यास मदत होईल.

हे करू नका (इयत्ता 8वी - 12वी)

1. उशीरापर्यंत जागे राहणे
2. तुम्हाला एखाद्या गोष्टीबद्दल किंवा वाटत असेल तर आमच्या भावना लपवू नका, व्यक्त व्हा.
3. खूप अधिक गोष्टी करू नका. सर्वात महत्वाच्या कार्यापुरते मर्यादित रहा आणि ते पूर्ण करण्यासाठी 100% द्या.
4. इतर लोकांना धमकावू नका. आणि जर तुम्हाला धमकावले जात असेल तर, पालक, शिक्षक किंवा इतर प्रौढ व्यक्तींना त्याबद्दल सांगा.
5. तणावाचा सामना करण्यासाठी विशिष्ट पदार्थ किंवा इतर चुकीच्या गोष्टी वापरू नका.
6. हिंसा टाळा.

5वी ते 7वी च्या मुलांसाठी पालक आणि शिक्षकांची घोरणे

1. उत्पादक आणि मानसिक उत्तेजन देणाऱ्या क्रियांमध्ये त्यांना सामील करून घ्या
2. त्यांना व्यक्त होऊ द्या
3. जे ऑनलाईन करता येईल ते ऑनलाईन करणे टाळावे
4. क्रियाकलापांमधून गंमत आणि विनोद निर्मिती करा

5. मुलासाठी दिनचर्या तयार करा, पण त्याच वेळी ती दिनचर्या लवचिक ठेवा
6. स्पष्ट अपेक्षा
7. चुका करायला परवानगी द्या
8. विशिष्ट सकारात्मक अभिप्राय द्या
9. नातेसंबंध निर्माण करण्यावर लक्ष केंद्रित करा
10. इष्ट वर्तन आणि भावनिक जिव्हाळा लावण्यास शिकवा
11. सक्षमतेची भावना जोपासा
12. वाचनाचे वातावरण विकसित करा - वाचनाची आवड असाणाऱ्या मुलांमध्ये अधिक समृद्ध शब्दसंग्रह शिकण्याची आवड निर्माण होते
13. त्यांना त्यांच्या शिकण्याच्या निवडीमध्ये स्वतःचे विचार मांडण्याची क्षमता प्रदान करा - पर्याय द्या
14. मुक्त संवाद साधा
15. तुमच्या मुलाच्या आवडी आणि सामर्थ्यावर लक्ष केंद्रित करा
16. पयल्यांना महत्त्व द्या, प्रदर्शनाला नाही
17. त्यांना पुरेशी झोप आणि चांगला आहार मिळण्यासाठी सहकार्य करा
18. त्यांना व्यायाम करण्यास प्रोत्साहन द्या
19. त्यांना विश्रांती घेण्यासाठी प्रोत्साहित करा
20. मुलं अस्वस्थ दिसली तर त्यांना नेमकी कशाची गिती वाटतेय याबद्दल विचारा
21. चिंता कमी करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना सोपे धोरण शिकवा
22. त्यांचे आदर्श द्या
23. लवकर आणि बऱ्याचदा सुसंवाद साधा
24. येणाऱ्या बदलाला सामोरे जाण्यासाठी आपल्या मुलाला तयार करा
25. तुमच्या मुलांना अपयश अनुभवू द्या
26. तुमच्या मुलाला यशस्वी होण्याचे मार्ग शोधू द्या
27. अनुकूल पालक किंवा शिक्षक द्या
28. त्यांच्यामध्ये स्वतःबद्दल आदराची भावना विकसित करा

8वी ते 12वी पासून किशोरवयीन मुलांसाठी पालक व शिक्षकांची धोरणे

1. किशोरावस्थेतील अस्वस्थता आणि अतंतोष स्वीकारा
2. किशोरांना स्वतंत्र होऊ द्या
3. किशोरांना स्वतःचे निर्णय घेऊ द्या
4. किशोरवयीन मुलांवर विश्वास आणि भरवसा ठेवून तो/ती योग्य निर्णय घेऊ शकतो/शकते हे ओळखून त्यांना पाठिंबा द्या
5. त्यांच्या मित्रांसमोर किशोरवयीन मुलांना फटकारणे आणि लेबल लावणे टाळा; सकारात्मक रूचना द्या आणि प्रशंसा करा
6. किशोरवयीन मुलांना नेहमीच चुका दाखवू नका
7. अनावश्यक टीका टाळा; विशिष्ट कृतीवर टीका करा, व्यक्तीवर नव्हे
8. सुसंवादाचे सर्व दारे खुले ठेवा
9. किशोरवयीन मुलांवर सतत प्रेम आणि आपुलकीचा वर्षाव करा
10. अन्न, वजन आणि शरीराचा प्रकार व आकार याबद्दल नकारात्मक विधाने टाळा
11. त्यांचे प्रयत्न, प्रतिभा, कर्तृत्व आणि वैयक्तिक मूल्यांबद्दल त्यांची प्रशंसा करा



रेड फ्लॅग्स/लाल संकेतक - इयत्ता 5वी - 7वी (पालक/शिक्षकांनी नोंद घ्यावी)

1. खूप जास्त किंवा खूप कमी खाणे किंवा झोपणे
2. लोक आणि गोष्टींपासून दूर जाणे (खेचणे)
3. कमी ऊर्जा किंवा ऊर्जा नसणे
4. सतत पोटदुखी किंवा डोकेदुखी यासारख्या न उमजणाऱ्या वेदना आणि दुखणे
5. परीक्षा आणि इतर आव्हानात्मक परिस्थितींबद्दल बराच वेळ काळजी करणे
6. प्लेग्रुप्स आणि मित्रांपासून दूर जाणे
7. घर सोडण्यास तयार नराणे
8. शालेय कामात कमी रस असणे
9. आक्रमक होणे
10. समवयस्क किंवा पालकांशी भांडण होणे
11. लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण येणे

रेड फ्लॅग्स/लाल संकेतक - इयत्ता 8वी - 12वी (पालक/शिक्षकांनी नोंद घ्यावी)

1. शालेय कामगिरीत घट
2. नियमित काळजी किंवा चिंता
3. शाळेत जाण्यास किंवा मुलांच्या क्रियांमध्ये भाग घेण्यास वारंवार नकार देणे
4. अतिक्रियाशील अराणे किंवा चुळबुळ करणे
5. सतत अवज्ञा किंवा आक्रमकता
6. नैराश्य, दुःख किंवा चिडचिड
7. भिडस्त/बुजरा होणे
8. अधिकाराचा प्रतिकार करणे
9. घरी किंवा वर्गात फूट पाडणे (व्यत्यय आणणे) किंवा आक्रमक होणे
10. अल्पवयीन असून मद्यपान किंवा ड्रग्ज यासारख्या उच्च जोखीम असलेल्या गोष्टी करणे



11. झोपताना अडचण, निद्रानाश आणि झोपेचे इतर विकार
12. आत्मसन्मान कमी होणे
13. आवडत्या मनोरंजनातून रस निघून जाणे किंवा कमी होणे
14. आत्मविश्वास कमी होणे किंवा गमावणे
15. आवडत्या मनोरंजनातून रस निघून जाणे किंवा कमी होणे
16. वजन लक्षणीयरित्या कमी होणे आणि भूक न लागणे
17. जास्त प्रमाणात मूड (मनाचा कल) बदलणे
18. निराश किंवा कुचकामी असल्यासारखे वाटणे
19. आत्मविच्छेदन (स्वतःला त्रास देणे) किंवा स्वतःला दुखावण्याचा उल्लेख करणे
20. शरीर-रचनेची व्यापून टाकणारी (पछाडणारी) चिंता
21. अत्याधिक अलगाव
22. मित्र आणि सामाजिक गटांचा त्याग

डॉ. रितुपर्णा घोष, सल्लागार, मानसशास्त्र, अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

शारीरिक आरोग्य/व्यायाम

हे करा

1. हालचालींना प्रोत्साहन देणारे खेळ
2. किमान 10 मिनिटे शारीरिक क्रिया
3. नेहमी वॉर्म अप करा आणि मग शांत बसा
4. 30 ते 40 मिनिटांत स्थिती बदला
5. पडून व्यायाम करण्याऐवजी उभे राहून व्यायाम करा
6. 4-6 आठवडे शारीरिक हालचाली करत रहा
7. वर्गात हालचालींसाठी जागा ठेवा.



हे करू नका

1. वर्गात किंवा अभ्यास करताना आळसाबलेल्या अवस्थेत बसणे
2. आजारी असताना व्यायाम करणे
3. दिव्यांग मुलांना विसरणे/काढून टाकणे
4. 5 वर्षांपेक्षा लहान मुलांना व्हिडिओ-चॅटिंग बगळता कोणत्याही स्क्रीन टाईमला प्रोत्साहन देणे
5. असामान्य वेदना होत असल्यास खेळणे
6. मैदानावर व्यायाम करताना घट्ट कपडे घालणे

शिक्षकांसाठी

हे करा

1. दर 30 ते 40 मिनिटांनी मुलांना काही मिनिटे उठायला लावा
2. बसणे व उठणे किंवा मैदानावर खेळणे अशा प्रकारच्या शारीरिक हालचाली सर्व विद्यार्थ्यांना करायला घाव्यात

3. खेळण्यासाठी मैदान किंवा पुरेशी जागा द्या
4. बक्षीरा म्हणून जास्त खेळायला द्या
5. घरीच मुलांची शारीरिक स्थिती तपासा
6. वर्गात बसताना मुलांना व्यवस्थित बसायला सांगा



हे करू नका

1. स्क्रीन टाईमसाठी अतिरिक्त वेळ देणे
2. पाठीवर शाळेची बॅग घेऊन खेळू नये
3. क्रियाकलापांसाठी नवीन गोष्ट करून पाहण्यास घाबरणे
4. हवामानामुळे शारीरिक हालचाली मर्यादित करणे
5. मुलांना रांगेत थांबायला लावणे
6. अपंग मुलांना दूर लोटणे

पालकांसाठी

हे करा

1. मुलांच्या शारीरिक हालचालींवर लक्ष ठेवा
2. मूल आनंदी आणि तणावमुक्त रहावे म्हणून व्यायामासाठी प्रोत्साहित करा
3. लिफ्टऐवजी जिने वापरणे यासारख्या शारीरिक हालचाली त्यांच्यासोबत करा
4. शारीरिक क्रियाकलापांसाठी दिनचर्या/वेळापत्रक तयार करा



हे करू नका

1. खूप लवकर खूप प्रयत्न करणे
2. काही व्यायाम करण्यासाठी मुलांवर दबाव टाकणे
3. एखाद्याच्या क्षमतेशी इतरांच्या क्षमतेशी तुलना करणे
4. व्यायाम न करण्यासाठी शिक्षा दिल्याने त्यांचे मनोर्धर्य खस्वीकरण होऊ शकते

रेड फ्लॅग/लाल संकेतक (पालक/शिक्षकांनी नोंद घ्यावी)

1. अल्प कालावधीत शरीराचे वजन वाढणे
2. लहान कामे करताना थकवा/शीण वाटणे
3. धावताना/पिने चढताना दम लागणे
4. त्या वयोगटासाठी सामान्य असलेल्या क्रियाकलपांमध्ये भाग घेणे कठीण वाटणे
5. दिवसभर निष्क्रिय राहणे

डॉ. शालुशुभम केणी, सल्लागार, प्रमुख - फिजिओथेरपी, अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई



पोषण

निरोगी आरोग्याची माझ्या जेवणाची थाळी

अन्न जीवनाची मूलभूत गरज आहे आणि योग्य पोषण हे आपल्या मुलाच्या आरोग्यासाठी व निरोगी जीवनासाठी आवश्यक घटक आहे.

संतुलित आहाराची प्राथमिक कार्ये खालील सूचीत दिली आहेत:

1. उंची व वजन वाढण्याच्या दृष्टीने वाढीसाठी
2. हाडांच्या आणि स्नायूंच्या प्रणालीच्या विकासासाठी.
3. दिवसाच्या नित्य क्रियाकलापांसाठी आवश्यक ऊर्जा प्रदान करणे.
4. प्रतिकारशक्ती वाढवणे आणि आजारांपासून संरक्षण देणे.
5. मानसिक विकास, बुद्ध्यांक, स्मृती, प्रतिक्षेप क्रिया / संज्ञात्मक कार्यामध्ये मदत करणे.



कार्बोहायड्रेट्स/ कार्बोदक पदार्थ	ऊर्जाचा मुख्य स्रोत आणि तोह, बी-कॉम्प्लेक्स, कॅल्शियम आणि फायबर यांसारख्या पोषक तत्वांचा एक चांगला स्रोत	संपूर्ण धान्य आणि तृणधान्ये जसे पॉलिश न केलेले तांदूळ, संपूर्ण गहू, बार्ली, नावणी, प्वारी, ओट्स
प्रथिने	वाढीसाठी आणि पालनपोषणासाठी आवश्यक वनस्पती आधारित प्रथिनांचा समावेश आहे तसेच मांसाहारी स्रोत आणि जीवनसत्वे आणि खनिजांचा समृद्ध स्रोत देखील तयार करतात	शोद्याबीन, मसूर आणि वाटाणे, चणे, चवळी, रजमाह, मूग यांचा समावेश करा
फॅट्स/चरबीयुक्त	चरबी विरघळणारे जीवनसत्वे शोषून घेण्यासाठी आवश्यक	बियाणे आणि तेल बिया, दुग्धजन्य पदार्थ, तूप, तेल, लोणी
जीवनसत्वे	पचन आणि शोषणासाठी आवश्यक	संपूर्ण धान्य, भाज्या आणि फळे
खनिजे	हाडांच्या आरोग्यासाठी आवश्यक	संपूर्ण धान्य, भाज्या आणि फळे
पाणी	शरीराचे तापमान राखते, अन्नाचे पचन आणि शोषण करण्यास मदत करते	भाज्या आणि फळे, दूध, दही, सूप

निरोगी आहाराचे टिप्स -

1. सर्व अन्न गटांचा समावेश करा - धान्ये, कडधान्ये, भाज्या आणि फळे, दुग्धजन्य पदार्थ, काजू आणि तेल-बिया.
2. शुद्धीकृत धान्यापेक्षा संपूर्ण धान्यांमध्ये चांगले पोषण असते.
3. कडधान्ये जसे की अंकुरलेल्या शेंगा, डाळ हे शाकाहारी प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत आणि दैनंदिन आहारात 1-2 भोजनात समाविष्ट करणे आवश्यक आहे.
4. मांसाहारी - प्रक्रिया केलेले/खाण्यासाठी तयार बेकन, सॉसेज, नगेट्स ऐवजी कोणत्याही 1 भोजनात प्रथिनांचा स्रोत म्हणून अंडी, चिकन किंवा मारो समाविष्ट करा.
5. रंगांच्या भाज्या आणि फळांचा समावेश करण्यावर लक्ष केंद्रित करा - हिरवे, सफेद, पिवळसर केशरी, लाल, निळे/जांभळा. प्रत्येक रंग विशिष्ट पोषक तत्वांशी संलग्न आहे.



6. दुग्धजन्य पदार्थ हे प्रथिनांचे आणखी एक महत्वाचे स्रोत आहे.
7. नाश्ता टाळू नका
8. पॅक केलेले, प्रक्रिया केलेले किंवा परिरक्षणात्मक खाद्यपदार्थांचा वापर मर्यादित करा. या पदार्थांमध्ये कमी पोषण असतं आणि कॅलरीज, ट्रान्स फॅट्स आणि रासायनिक पदार्थ आणि परिरक्षक असतात.

सल्ला	टाळावे/नियमन
पौष्टिक धान्य आणि तृणधान्याची चपाती, मल्टिग्रेन ब्रेड, ओट्स, नाचणी, ज्वारी/बाजरी रोटी.	सफेद ब्रेड, पाव, पुरी, भटुरे, बिस्किटे
संपूर्ण फळे	फळांचा रस, पॅक केलेला रस
ट्रॅप्स, रोल्स, मोमोज	नूडल्स, बर्गर, पास्ता
इडली, डोसा	तळलेले वडे, फ्रेंच फ्राईज
दूध, दही	चीज, आईस्क्रीम, खवा/गावा
लिंबाचा रस, नैसर्गिक फळांचा खुराक, नारळ पाणी, आवळा, कैरी, कोफम सरबत	कार्बोनेटेड किंवा एरेटेड शीतपेये

कृपया समाविष्ट करायला लक्षात ठेवा

- तृणधान्ये/संपूर्ण धान्ये (धान्यातील सत्व)
- कडधान्ये/शेंगा (मांस नसलेले जेवण)
- दूध आणि दुग्धजन्य उत्पादन (प्रोबायोटिक पुश)
- फळे आणि भाजीपाला (आरोग्यसाठी इंद्रधनुष्य)
- फॅट्स आणि तेल (जागरूकता/सचेतन)
- पाणी (मुक्त द्रव)

तुमच्या मुलाच्या आरोग्यासाठी आणि पालनपोषणासाठी योग्य पोषण महत्वाचे आहे.

कु. वर्षा गोरे, चिकित्सकीय पोषणतज्ञ, अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

दातांची स्वच्छता

दुरुस्त्या नाहीत

हे करा

1. तुमचे दात दोनदा घासा.
2. प्रत्येक जेवणानंतर चूळ भरा.
3. तुमची जीभ देखील स्वच्छ करा.
4. जंक फूड टाळा.
5. दात दुखत असल्यास आपल्या पालकांना सांगा.
6. तुम्ही शाळेत किंवा मैदानात खेळताना पडलात आणि तुमच्या दाताला इजा झाली तर शिक्षक किंवा पालकांना कळवा.



हे करू नका

1. ब्रश न करता झोपू नये.
2. आम्लयुक्त पेये मर्यादित घ्या उदा. कोला, पेप्सी.
3. साखरयुक्त आणि चिकट अन्न मर्यादित घ्या.
4. दातांच्या दुखण्याकडे दुर्लक्ष करू नका.
5. अन्न चाबताना काही त्रास होत असल्यास आपल्या दंतवैद्यांना भेटा.

पालक/शिक्षक

हे करा

1. आपल्या मुलाला दर 6 महिन्यांनी नियमितपणे दंत तपासणीसाठी घेऊन जा.
2. चांगल्या आणि निरोगी दातांसाठी कॅल्शियमयुक्त अन्न आणि हिरव्या पालेभाज्या खायला द्या.
3. तुमचे मूल कशाप्रकारे ब्रश करते याचे निरीक्षण करा.
4. तुमचे मूल फ्लोराईड आधारित टूथपेस्ट वापरत असल्याची खात्री करा.



5. ते 2 मिनिटे दात घासत आहेत याची खात्री करण्यासाठी टायमर लावा.
6. तुमच्या मुलांना दिवसातून एकदा तरी फ्लॉस करायला लावा.

हे करू नका.

1. त्यांना साखरसुक्त पदार्थांची लाच देऊ नका.
2. दंतवैद्यांची भिती मनात भरवू नका.

रेड फ्लॉस/लाल संकेतक (पालक/शिक्षकांनी नोंद घ्यावी)

1. कायम टिकणारे दात उशीरा येणे.
2. दुधाचे दात लवकर पडणे.
3. दातांची अयोग्य रचना / वाकड्या दातांकडे लक्ष द्या.
4. दातांवर कोणतेही काळे डाग किंवा तपकिरी रंगाच्या दातांवर लक्ष द्या.
5. हिरड्यांमधून रक्तस्राव.
6. श्वासाची दुर्गंधी.
7. कोणताही तुटलेला / फ्रॅक्चर झालेला दात पाहा.



डॉ. निनाद मुळे, सल्लागार, प्रोस्थोडॉटिक्स, अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

डोळे/ दृष्टी

हे करा

1. संगणकावर वाचताना/ लिहिताना किंवा काम करताना योग्य पद्धतीने बसा.
2. कामाच्या ठिकाणी किंवा स्टडी टेबलाजवळ पुरेसा प्रकाश असावा.
3. विहित केकेले असल्यास नियमितपणे चष्मा/ग्लोसेस घाला.
4. बराच वेळ वाचताना किंवा अभ्यास करताना तसेच संगणकावर काम करताना वारंवार डोळे मिचकवा.
5. प्रत्येक 20 मिनिटांनी सतत वाचताना किंवा स्क्रीनकडे पाहत असताना, फक्त 20 सेकंदासाठी 20 फूट किंवा त्याहून अधिक अंतरावर असलेल्या गोष्टीकडे पाहा. यामुळे तुमच्या डोळ्यांना आराम मिळेल.
6. परवानगी असल्यास, विज्ञान प्रयोगशाळेत संरक्षणात्मक चष्मा वापरा. पोहणे किंवा सायकलिंगसारखी क्रिया करताना संरक्षणात्मक चष्मा वापरा.
7. दिवसभर किमान 1 तास तरी खेळणे, सायकलिंग, स्केटिंग आणि ॲथलेटिक्स यांसारख्या मैदानी क्रिया करून सूर्यप्रकाशात रहा. यामुळे चष्माचा नंबर वाढणार नाही आणि तुम्हाला चष्मा लागणारही नाही.
8. तुमच्या डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी आवश्यक पोषक तत्वे देतात म्हणून सर्व भाज्या आणि फळे खा.
9. आपले हात नियमितपणे, विशेषतः डोळ्यांना स्पर्श करण्यापूर्वी धुवा. यामुळे डोळ्यांच्या संसर्गापासून बचाव होईल.
10. तुमच्या डोळ्यांच्या कोणत्याही समस्यांबद्दल तुमच्या पालकांना किंवा शिक्षकांना लगेच सांगा.



हे करू नका

1. अगदी आवश्यक नसल्यास दूरदर्शन, मोबाईल, संगणक किंवा टॅब्लेट एका तासापेक्षा जास्त वेळ वापरू नका.

2. अंधारलेल्या खोलीत मोबाईल, कॉम्प्युटर किंवा टॅबलेट पाहू नका. खोलीत पुरेसा प्रकाश असावा.
3. संगणकावर दीर्घकाळ वाचत असताना किंवा काम करत असताना तो डोळ्यांच्या पातळीपेक्षा वर ठेवू नका.
4. मित्राने चष्मा घातल्यावर त्याला/ तिला भिडवू नका. त्याला/ तिला स्पष्ट पाहता यावं हे अत्यंत महत्वाचे आहे.
5. धनुष्यबाण, दगड, बुलेट्स किंवा पॅलेट्स असलेल्या गन्सने खेळू नका किंवा तुमच्या मित्रांच्या डोळ्यांना झुजा होईल अशा कोणताही खेळ खेळू नका.
6. अज्ञात आणि हानिकारक रसायनांशी खेळू नका. यामुळे डोळ्यांना गंभीर झुजा होऊ शकते.
7. डॉक्टरांच्या योग्य प्रिस्क्रिप्शनशिवाय डोळ्यांत कोणतीही औषधे घालू नका.
8. डोळ्यांत फळे किंवा भाज्यांचे रस घालणे यांसारखे कोणतेही घस्गुती उपाय करू नका.
9. जंक फूड/फास्ट फूड जास्त खाऊ नका.
10. मोठ्या वर्गातील मुलांसाठी, मित्राचे कॉस्मेटिक लेन्स वापरू नका.



पालकांसाठी:

1. तुमचे मूल वाचताना पुस्तकाच्या अगदी जवळ जाऊन वाचत असेल किंवा संगणक किंवा टीव्ही स्क्रीनच्या अगदी जवळ जाऊन पाहत असेल तर त्याच्यावर लक्ष ठेवा. कदाचित तो/ती स्पष्ट पाहू शकत नाही.
2. जर तुमचे मूल सतत किंवा अधूनमधून तिरळेपणाने पाहत असेल तर दृष्टी कमी असण्याचे हे लक्षण आहेत, त्यामुळे त्याला नेत्रचिकित्सकाकडे (नेत्रतज्ज्ञ नव्हे) घेऊन जा.
3. तुम्हाला तुमच्या मुलाच्या डोळ्यांत काही असामान्य पांढरे डाग दिसतात का? शक्य तितक्या लवकर ऑफ्थॅल्मोलॉजिस्टकडून (नेत्ररोग तज्ञाकडून) डोळे तपासून घ्या.
4. जेवणाची वेळ, प्रमाण आणि रातग्री यानुसार निरोगी खाण्याच्या सवयी लावून घ्या.
5. तुमचे मूल मैदानी क्रिया करण्यासाठी पुरेसा वेळ देत आहे याची खात्री करा.

6. फिनाइल, डेटॉल यासारखे हानिकारक रसायने विशेषतः लहान मुलांपरून दूर ठेवा. यामुळे डोळ्यांना गंभीर दुखापत होऊ शकते.
7. तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांना डोळ्यांच्या गंभीर समस्या आहेत का ते पाहा. त्यापैकी काही आनुवंशिक असू शकतात आणि म्हणून ह्या समस्या मुलाला देखील होऊ शकतात.
8. नेत्रचिकित्सकाकडे (ऑपर्थॅल्मोलॉजिस्ट) तुमच्या मुलाच्या डोळ्यांच्या नियमित तपासणीचे वेळापत्रक करा. चष्मा, औषधोपचार किंवा भविष्यातील पाठपुरावा याबाबत तुम्ही त्याच्या/तिच्या सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करत असल्याची खात्री करा.
9. चष्मा घालणे निषिद्ध किंवा सामाजिक कलंक नाही. तुमच्या मुलाच्या डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी हे महत्वाचे आहे, इतरांना काय वाटते यापेक्षा हे कितीतरी पटीने जास्त महत्वाचे आहे.
10. तुमच्या मुलाच्या डोळ्यांच्या स्थितीचे स्व-निदान आणि/किंवा स्वतःच औषधोपचार करण्याचा प्रयत्न करू नका. ऑपर्थॅल्मोलॉजिस्टची (नेत्ररोगतज्ञाची) मदत घेणे गरजेचे आहे.



शिक्षकांसाठी:

1. तुमचा विद्यार्थी वर्गात मागे पडलेला आहे का किंवा त्याचे/तिचे ग्रेड खूप कमी झाले आहेत का? त्याला/तिला व्यवस्थित दिशत नाही यामुळे असे होत असावे.
2. तुमचा विद्यार्थी ब्लॅकबोर्डवरून गोष्टी लिहिताता डोळे बारीक करतो का? किंवा लिहिताना वारंवार चुका होतात का? त्याच्या चष्म्याचा नंबर वाढल्यामुळे असे होऊ शकते.
3. तुमच्या विद्यार्थ्यांचा डोळा तिरळा आहे किंवा सरळ राहत नाही का? यासाठी नेत्ररोगतज्ञांकडून (ऑफर्थॅल्मोलॉजिस्टकडून) योग्य मूल्यांकन करणे आवश्यक आहे.
4. विज्ञान प्रयोगशाळांमध्ये रसायनांसह काम करताना सुरक्षिततेच्या खबरदारीबद्दल विद्यार्थ्यांना जागरूक करा. शक्य असल्यास, प्रयोगशाळांमध्ये काम करताना डोळ्यांच्या संरक्षणात्मक गोष्टी घालण्याची परवानगी द्या.
5. कला आणि हस्तकला अशा गोष्टी करताना कात्री, पेंट, प्ल्यू आणि टोकदार इश यासारख्या संभाव्य हानिकारक सामग्रीचा वापर करताना लहान मुलांवर लक्ष ठेवणे अत्यंत महत्वाचे आहे.
6. वर्ग शिक्षकांसाठी, ज्यांना डॉक्टरांनी चष्मा घालायला सांगितलेला आहे, अशा मुलांची यादी करा आणि ते शाळेत येताना चष्मा घालून येतात याची खात्री करा. 'स्पेक्टॅकल बड्डी' (चष्मेबहादूर) ही एक प्रणाली सुरु करता येईल, जिथे मुलं आपले मित्र चष्मा घालून येतात का हे पाहतील.
7. जर मुलाचे डोळे लाल झाले असतील तर, हे संसर्गजन्य नेत्रश्लेष्मलाशोथचे कारण असू शकते. अशा परिस्थितीत जेवणाचा डबा/नॅपकिनला स्पर्श केल्याने किंवा शेअर केल्याने संसर्ग पसरू शकतो याची जाणीव मुलाला आणि त्याच्या/तिच्या मित्रांना करून देणे अत्यंत गरजेचे आहे. ऑफर्थॅल्मोलॉजिस्टचा (नेत्ररोगतज्ञाचा) सल्ला घेण्यासाठी मुलाला त्या दिवशी शाळेतून सुट्टी द्या.

डॉ. अभिषेक होशिंग, सल्लागार, ऑफर्थॅल्मोलॉजिस्ट (नेत्ररोगतज्ञ), अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

हेल्पलाईन क्रमांक

नवी मुंबई महानगरपालिका

हेल्पलाईन 2756 7067 /8

पोलीस - 100

अग्निशमनदल - 101

रुग्णवाहिका - 108

महिलांसाठी हेल्पलाईन - 1090

लहान मुलांसाठी हेल्पलाईन - 1098