

**DHSI-206**  
**Sem. - 02**  
**Internship Project**



2024

# DHSI-206

## ઘન્ટર્નશીપ પ્રોજેક્ટ

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University



## DHSI-206 ઇન્ટર્નશીપ પ્રોજેક્ટ

### નિષ્ણાત સમિતિ

પ્રો. (ડૉ.) નિલેશ મોદી પ્રોફેસર અને ડિરેક્ટર, સ્કૂલ ઓફ કોમ્પ્યુટર સાયન્સ, ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ	(ચેરમેન)
પ્રો. (ડૉ.) અજય પરીખ પ્રોફેસર અને હેડ, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ કોમ્પ્યુટર સાયન્સ, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ	(સભ્ય)
પ્રો. (ડૉ.) સત્યેન પરીખ ડીન, સ્કૂલ ઓફ કોમ્પ્યુટર સાયન્સ એન્ડ એપ્લીકેશન, ગણપત યુનિવર્સિટી, ખેરવા, મહેસાણા	(સભ્ય)
પ્રો. એમ. ટી. સાવલીયા એસોસિયેટ પ્રોફેસર અને હેડ (નિવૃત્ત), કોમ્પ્યુટર એન્જિનિયરિંગ વિભાગ, વિશ્વકર્મા એન્જિનિયરિંગ કોલેજ, અમદાવાદ	(સભ્ય)
ડો. હિમાંશુ પટેલ આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સ્કૂલ ઓફ કોમ્પ્યુટર સાયન્સ, ડો.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ	(સભ્યસચિવ)

### અભ્યાસક્રમ લેખક

ઋતુલ એસ દેસાઈ, નિષ્ણાત ફેકલ્ટી, ડીપ્લોમાં ઇન હેલ્થ એન્ડ સેનેટરી ઇન્સ્પેક્ટર કોર્સ
--

### ફોર્મેટિંગ અને એડિટિંગ

પ્રો. (ડૉ.) નિલેશ મોદી પ્રોફેસર અને ડિરેક્ટર, સ્કૂલ ઓફ કોમ્પ્યુટર સાયન્સ, ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ
ડૉ. શિવાંગ એમ. પટેલ એસોસિયેટ પ્રોફેસર, સ્કૂલ ઓફ કોમ્પ્યુટર સાયન્સ, ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

### ISBN-

#### મુદ્રિત અને પ્રકાશિત: બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીનાં ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યયન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખીને તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. આ અભ્યાસ સામગ્રીની ચોક્કસાઈ ચકાસવા માટે સંપાદકો દ્વારા તમામ પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા છે, જેના તથ્યો, સિદ્ધાંતો, વર્ણનો સંબંધિત લખાણ અંગેના અભિપ્રાયો જે તે લેખકોનાં છે. આ સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપલબ્ધ તમામ લખાણ અને માહિતી જે સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીનો કોઈપણ પ્રકારનો પુનઃઉપયોગ, નકલ, વિતરણ, પ્રકાશન અથવા વ્યવસાયિક ઉપયોગ યુનિવર્સિટીની પૂર્વતિખ્તિ મંજૂરી વગર કાનૂની કાર્યવાહી માટે પાત્ર છે.

હકક ગ્રંથ © ઓક્ટોબર ૨૦૨૪. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ. સર્વ હકો સુરક્ષિત છે.

# ડિપ્લોમા ઇન હેલ્થ એન્ડ સેનિટરી ઇન્સ્પેક્ટરના

## વિદ્યાર્થીઓ માટે ઇન્ટર્નશીપ પ્રોજેક્ટ માટે વિષયો અને માર્ગદર્શિકા

### તૈયારી:

પ્રોજેક્ટ શરૂ કરતા પહેલા, તમારે કાળજીપૂર્વક આયોજન કરવાની અને જરૂરી તૈયારીઓ કરવાની જરૂર છે. આમાં શામેલ છે:

- **પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ સ્પષ્ટ કરો:** તમે આ પ્રોજેક્ટ દ્વારા શું પ્રાપ્ત કરવા માંગો છો? કયા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા માંગો છો? કયા પરિણામોની અપેક્ષા રાખો છો? ઉદ્દેશ્ય સ્પષ્ટ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવાથી તમને પ્રોજેક્ટ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને પ્રગતિને માપવામાં મદદ મળશે.
- **સંશોધન કરો:** ટોપિક વિશે ઉપલબ્ધ માહિતીનો અભ્યાસ કરો. ડેટા, અહેવાલો, શૈક્ષણિક લેખો, કાયદાઓ, નીતિઓ અને શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ શોધો. આ તમને સમસ્યાને ઊંડાણપૂર્વક સમજવામાં મદદ કરશે અને તમારા પ્રોજેક્ટને માહિતીસભર બનાવશે.
- **આયોજન કરો:** સમયમર્યાદા નક્કી કરો, સંસાધનોની ગણતરી કરો, કાર્યોની સૂચિ બનાવો અને ટીમના સભ્યોને જવાબદારીઓ સોંપો. વિગતવાર યોજના તમને પ્રોજેક્ટને સમયસર અને બજેટમાં પૂર્ણ કરવામાં મદદ કરશે.
- **સાધનો અને સામગ્રી એકત્રિત કરો:** તમારે કયા સાધનો અને સામગ્રીની જરૂર પડશે? સર્વેક્ષણ ફોર્મ, પ્રશ્નાવલી, માપન સાધનો, પ્રસ્તુતિ સામગ્રી, શૈક્ષણિક સાહિત્ય વગેરે તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** શું તમારે કોઈ અધિકારીઓ, સંસ્થાઓ અથવા સમુદાયો પાસેથી પરવાનગી લેવાની જરૂર છે? સંશોધન કરવા, ડેટા એકત્રિત કરવા, શિબિર યોજવા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો કરવા વગેરે માટે જરૂરી મંજૂરીઓ મેળવો.
- **ટીમ બનાવો:** શું તમારે ટીમ બનાવવાની જરૂર છે? કાર્યોને વિભાજિત કરવા અને સહયોગ કરવા માટે ટીમના સભ્યોની પસંદગી કરો. ટીમમાં વિવિધ કુશળતા અને અનુભવ ધરાવતા લોકો હોવા જોઈએ.

### સાવચેતી:

પ્રોજેક્ટ દરમિયાન, તમારે તમારી પોતાની અને સમુદાયની સુરક્ષા અને સુખાકારી સુનિશ્ચિત કરવા માટે સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. આમાં શામેલ છે:

- **નૈતિકતા:** સંશોધનમાં નૈતિક સિદ્ધાંતોનું ચુસ્તપણે પાલન કરો. સહભાગીઓની સંમતિ મેળવો, ગોપનીયતા જાળવો, ડેટા સુરક્ષિત રાખો અને નૈતિક માર્ગદર્શિકા અનુસરો.
- **સુરક્ષા:** સંભવિત જોખમોનું મૂલ્યાંકન કરો અને તમારી ટીમ અને સમુદાયના સભ્યોની સુરક્ષા માટે યોગ્ય પગલાં લો. કાર્યસ્થળની સુરક્ષા, મુસાફરી દરમિયાન સુરક્ષા, ચેપી રોગોથી સાવચેતી વગેરેનું ધ્યાન રાખો.

- **પક્ષપાત ટાળો:** ડેટા સંગ્રહ, વિશ્લેષણ અને અર્થઘટનમાં વ્યક્તિગત પૂર્વગ્રહોને ટાળો. નિષ્પક્ષ અને તટસ્થ રહેવાનો પ્રયાસ કરો.
- **સંવેદનશીલતા:** સમુદાયની સંસ્કૃતિ, માન્યતાઓ, લાગણીઓ અને રિવાજો પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનો. આદરપૂર્ણ અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ વર્તન કરો.
- **કાયદાકીય બાબતો:** સંબંધિત કાયદાઓ, નિયમો અને નીતિઓનું પાલન કરો. કાનૂની મુશ્કેલીઓ ટાળવા માટે કાનૂની પાસાઓનું ધ્યાન રાખો.

### માર્ગદર્શિકા:

પ્રોજેક્ટને સરળતાથી અને અસરકારક રીતે ચલાવવા માટે, તમારે કેટલીક માર્ગદર્શિકા અનુસરવાની જરૂર છે. આમાં શામેલ છે:

- **સંચાર:** સ્પષ્ટ, સંક્ષિપ્ત અને સરળતાથી સમજી શકાય તેવી ભાષાનો ઉપયોગ કરો. ટીમના સભ્યો, સમુદાયના લોકો અને અન્ય હિતધારકો સાથે સ્પષ્ટ અને અસરકારક રીતે વાતચીત કરો.
- **દસ્તાવેજીકરણ:** દરેક તબક્કાના ફોટા, ડેટા, અવલોકનો, નિર્ણયો અને પરિણામોનું કાળજીપૂર્વક દસ્તાવેજીકરણ કરો. આ રેકોર્ડ્સ પ્રોજેક્ટના મૂલ્યાંકન અને ભવિષ્યના સંદર્ભ માટે ઉપયોગી થશે.
- **સહભાગીદારી:** સમુદાયના સભ્યોને સક્રિય રીતે સામેલ કરો અને તેમને પ્રોજેક્ટમાં માલિકીની ભાવના આપો. તેમની સહભાગિતા અને સહયોગ પ્રોજેક્ટની સફળતા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
- **પ્રતિભાવ:** સમુદાયના પ્રતિભાવો, સૂચનો અને ફરિયાદો માટે ખુલ્લા રહો. તેમને ગંભીરતાથી લો અને જરૂરી ફેરફારો કરો.
- **સતત દેખરેખ:** પ્રોજેક્ટની પ્રગતિનું નિયમિતપણે મૂલ્યાંકન કરો અને યોજનામાં જરૂરી ફેરફારો કરો. સતત દેખરેખ તમને સમયસર સમસ્યાઓ ઓળખવામાં અને ઉકેલવામાં મદદ કરશે.

### ધ્યાન રાખવાની બાબતો:

પ્રોજેક્ટની સફળતા માટે, તમારે કેટલીક મહત્વપૂર્ણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આમાં શામેલ છે:

- **સ્થાનિક સંદર્ભ:** પ્રોજેક્ટનું આયોજન અને અમલીકરણ કરતી વખતે સ્થાનિક પરિસ્થિતિઓ, સંસ્કૃતિ, રિવાજો, જરૂરિયાતો અને સંસાધનોને ધ્યાનમાં રાખો.
- **ટકાઉપણું:** એવા ઉકેલો શોધો જે લાંબા ગાળા માટે ટકી શકે અને સમુદાય દ્વારા જાળવી શકાય.
- **માપનક્ષમતા:** પરિણામોનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે માપી શકાય તેવા સૂચકાંકોનો ઉપયોગ કરો. આ તમને પ્રોજેક્ટની અસરકારકતાને માપવામાં મદદ કરશે.
- **પારદર્શિતા:** પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો અને ખર્ચમાં પારદર્શક બનો. સમુદાય અને અન્ય હિતધારકોને જાણ કરો.
- **જવાબદારી:** તમારા કાર્ય, નિર્ણયો અને પરિણામો માટે જવાબદાર બનો.

# પ્રોજેક્ટ રિપોર્ટ લખવા માટે, નીચેના પગલાં અનુસરો:

## 1. ટાઇટલ પેજ (મુખપૃષ્ઠ):

- પ્રોજેક્ટનું શીર્ષક
- તમારા નામ અને વિધાર્થી ID
- સંસ્થાનું નામ
- માર્ગદર્શકનું નામ
- જમા કરવાની તારીખ

## 2. ટૂંકો સાર (Abstract):

- પ્રોજેક્ટનો સંક્ષિપ્ત સારાંશ (150-250 શબ્દો)
- પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ, પદ્ધતિ, મુખ્ય તારણો અને ભલામણોનો ઉલ્લેખ કરો.

## 3. અનુક્રમણિકા (Table of Contents):

- રિપોર્ટના પ્રકરણો અને પેટા-પ્રકરણોની સૂચિ, પૃષ્ઠ નંબરો સાથે.

## 4. પરિચય (Introduction):

- પ્રોજેક્ટના વિષયનો પરિચય આપો.
- પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ અને મહત્વ સ્પષ્ટ કરો.
- પ્રોજેક્ટની પૃષ્ઠભૂમિ અને સંદર્ભ સમજાવો.
- પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા આપો.

## 5. સાહિત્ય સમીક્ષા (Literature Review):

- પ્રોજેક્ટના વિષય સાથે સંબંધિત અગાઉના સંશોધન, લેખો, અહેવાલો અને પુસ્તકોની સમીક્ષા કરો.
- મુખ્ય ખ્યાલો, સિદ્ધાંતો અને સંશોધન પદ્ધતિઓનો સારાંશ આપો.
- તમારા પ્રોજેક્ટ માટે સૈદ્ધાંતિક માળખું પ્રદાન કરો.

## 6. સંશોધન પદ્ધતિ (Methodology):

- પ્રોજેક્ટ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી સંશોધન પદ્ધતિઓનું વિગતવાર વર્ણન કરો.
- ડેટા સંગ્રહ પદ્ધતિઓ (દા.ત., સર્વેક્ષણો, મુલાકાતો, અવલોકનો) સમજાવો.
- નમૂના પસંદગી (Sample Selection) અને કદ (Size) ની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરો.

- ડેટા વિશ્લેષણ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી તકનીકોનું વર્ણન કરો.
- પ્રોજેક્ટમાં ઉપયોગમાં લેવાયેલા સાધનો અને સામગ્રીની વિગતો આપો.

### 7. પરિણામો (Results):

- સર્વેક્ષણ અને ડેટા વિશ્લેષણના તારણો રજૂ કરો.
- કોષ્ટકો, આલેખ અને ચાર્ટનો ઉપયોગ કરીને ડેટાને સ્પષ્ટ અને સંક્ષિપ્ત રીતે રજૂ કરો.
- મુખ્ય તારણો અને દાખલાઓનું વર્ણન કરો.

### 8. ચર્ચા (Discussion):

- પરિણામોનું અર્થઘટન કરો અને તેનું મહત્વ સમજાવો.
- તારણોની તુલના સાહિત્ય સમીક્ષામાં રજૂ કરાયેલા અગાઉના સંશોધન સાથે કરો.
- પ્રોજેક્ટની મર્યાદાઓ અને ભાવિ સંશોધન માટેની સંભાવનાઓની ચર્ચા કરો.

### 9. નિષ્કર્ષ (Conclusion):

- પ્રોજેક્ટના મુખ્ય તારણોનો ટૂંકમાં સારાંશ આપો.
- પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો કેટલા અંશે પ્રાપ્ત થયા તેનું મૂલ્યાંકન કરો.
- પ્રોજેક્ટના મહત્વ અને પ્રભાવ પર ભાર મૂકો.

### 10. ભલામણો (Recommendations):

- તારણોના આધારે ચોક્કસ અને વ્યવહારુ ભલામણો આપો.
- નીતિ ઘડવૈયાઓ, કાર્યક્રમ અમલીકરણકર્તાઓ અને સમુદાય માટે ભલામણો કરો.
- ભવિષ્યના પગલાં માટે માર્ગદર્શન આપો.

### 11. સંદર્ભો (References):

- રિપોર્ટમાં ટાંકવામાં આવેલા તમામ સ્ત્રોતોની સંપૂર્ણ અને સચોટ યાદી બનાવો.
- ચોક્કસ સંદર્ભ શૈલી (દા.ત., APA, MLA) અનુસરો.

### 12. પરિશિષ્ટ (Appendices):

- વધારાની માહિતી, જેમ કે પ્રશ્નાવલી, સંમતિ પત્ર, ડેટા કોષ્ટકો, ફોટોગ્રાફ્સ વગેરે જોડો.

### **પ્રોજેક્ટ રિપોર્ટ લખવા માટેની ટીપ્સ:**

- સ્પષ્ટ, સંક્ષિપ્ત અને ઔપચારિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો.
- વ્યાકરણ અને જોડણીની ભૂલો ટાળો.
- રિપોર્ટને સુસંગત અને સુવાચ્ય બનાવો.
- કોષ્ટકો, આલેખ અને ચાર્ટનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરો.
- તમારા માર્ગદર્શક પાસેથી નિયમિત પ્રતિસાદ મેળવો.
- રિપોર્ટને સબમિટ કરતા પહેલા કાળજીપૂર્વક પ્રૂફરીડ કરો.



## પ્રોજેક્ટ ના વિષયો :

### 1. પ્રોજેક્ટનું નામ: ગ્રામીણ વિસ્તારમાં કુપોષણની સમસ્યાનો સર્વે અને જાગૃતિ અભિયાન:

1.1 પ્રોજેક્ટનું નામ: ગ્રામીણ વિસ્તારમાં કુપોષણની સમસ્યાનો સર્વે અને જાગૃતિ અભિયાન

#### 1.2 પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- ગ્રામીણ વિસ્તારમાં કુપોષણની સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- કુપોષણના કારણો અને પરિણામોને ઓળખવા.
- કુપોષણના નિવારણ અને નિયંત્રણ માટે સમુદાયમાં જાગૃતિ ફેલાવવી.
- પોષણક્ષમ આહાર અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવા માટે સમુદાયને પ્રોત્સાહિત કરવું.

#### 1.3 પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

##### તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** કુપોષણ, તેના કારણો, લક્ષણો, નિવારણ અને સારવાર વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. વિસ્તાર સંબંધિત ડેટા, સરકારી યોજનાઓ અને નીતિઓ શોધો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** સર્વેક્ષણ, ડેટા એન્ટ્રી, જાગૃતિ કાર્યક્રમો વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **સર્વેક્ષણ સાધનો તૈયાર કરો:** પ્રશ્નાવલી, માપન સાધનો (વજન કાંટો, ઊંચાઈ માપવાનું સાધન, વગેરે) તૈયાર કરો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી તૈયાર કરો:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, નાટકો, ગીતો વગેરે તૈયાર કરો જે કુપોષણ વિશે માહિતી આપે અને સ્વસ્થ આહાર અને જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહન આપે.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** ગ્રામ પંચાયત, આરોગ્ય વિભાગ અને અન્ય સંબંધિત અધિકારીઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને સર્વેક્ષણ પદ્ધતિઓ, ડેટા એન્ટ્રી, સંચાર કૌશલ્ય અને જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા માટે તાલીમ આપો.

##### તબક્કો 2: સર્વેક્ષણ

- **ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ:** નિર્ધારિત વિસ્તારમાં ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ કરો.
- **માહિતી એકત્રિત કરો:** પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરીને કુટુંબના સભ્યોની માહિતી, આહારની આદતો, આરોગ્યની સ્થિતિ, કુપોષણના લક્ષણો વગેરે એકત્રિત કરો.

- **માપન કરો:** બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકોનું વજન, ઊંચાઈ, અને મિડ-અપર આર્મ સરકમફ્રેન્સ (MUAC) માપો.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો અને તેનું વિશ્લેષણ કરો.

### તબક્કો ૩: જાગૃતિ અભિયાન

- **જાગૃતિ કાર્યક્રમો:** શેરી નાટકો, પપેટ શો, પ્રદર્શનો, ફિલ્મ શો, ગ્રુપ ચર્ચાઓ, રેલીઓ વગેરેનું આયોજન કરો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.
- **ઘર મુલાકાત:** કુપોષિત બાળકોના પરિવારોની મુલાકાત લો અને તેમને પોષણ અને આરોગ્ય સંભાળ વિશે સલાહ આપો.
- **સમુદાય બેઠકો:** સમુદાયના નેતાઓ, આરોગ્ય કાર્યકરો અને અન્ય હિતધારકો સાથે બેઠકો યોજો અને કુપોષણની સમસ્યાના ઉકેલ માટે ચર્ચા કરો.

### તબક્કો ૪: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **ડેટા વિશ્લેષણ:** સર્વેક્ષણ ડેટાનું વિશ્લેષણ કરો અને કુપોષણના દર, કારણો અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ તારણો મેળવો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

### 1.4 પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **સર્વેક્ષણ પ્રશ્નાવલી:** પ્રશ્નાવલીમાં વસ્તી વિષયક માહિતી, ખોરાકની આદતો, આરોગ્યની સ્થિતિ, કુપોષણના ચિહ્નો અને લક્ષણો, સરકારી યોજનાઓ વિશે જાગૃતિ વગેરે પ્રશ્નો શામેલ હોવા જોઈએ.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી સરળ, સ્પષ્ટ અને સ્થાનિક ભાષામાં હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વાર્તાઓ અને આકર્ષક સૂત્રોનો ઉપયોગ કરો.
- **ડેટા વિશ્લેષણ:** ડેટા વિશ્લેષણ માટે સ્પ્રેડશીટ અથવા સ્ટેટિસ્ટિકલ સોફ્ટવેરનો ઉપયોગ કરો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

### 1.5 ઉદાહરણ સાથેનું ફોર્મ (Sample Form):

#### કુપોષણ સર્વેક્ષણ ફોર્મ

ક્રમ	વિગત	માહિતી
1	ઘર નંબર	
2	તારીખ	
3	ગામનું નામ	
4	પરિવારના વડાનું નામ	
5	પરિવારના સભ્યોની સંખ્યા	
6	પરિવારની માસિક આવક	
ક્રમ	સભ્યનું નામ	ઉંમર
7		
8		
9		
10	ખોરાકની આદતો (શાકાહારી/માંસાહારી/મિશ્ર આહારી)	
11	મુખ્યત્વે કયા પ્રકારનો ખોરાક લેવામાં આવે છે?	
12	શું બાળકને સ્તનપાન કરાવવામાં આવે છે? (હા/ના)	
13	શું બાળકને પૂરક આહાર આપવામાં આવે છે? (હા/ના)	
14	શું પરિવારને સરકારી યોજનાઓનો લાભ મળે છે? (હા/ના)	
15	જો હા, તો કઈ યોજનાઓ?	
16	શું પરિવારને કુપોષણ વિશે જાણકારી છે? (હા/ના)	
17	સર્વે કરનારનું નામ	
18	સર્વે કરનારની સહી	

## 2: શાળામાં મધ્યાહન ભોજન યોજનાની ગુણવત્તા અને પોષણ સ્તરનું મૂલ્યાંકન.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: શાળામાં મધ્યાહન ભોજન યોજનાની ગુણવત્તા અને પોષણ સ્તરનું મૂલ્યાંકન

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- શાળામાં આપવામાં આવતા મધ્યાહન ભોજનની ગુણવત્તાનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- મધ્યાહન ભોજનના પોષણ સ્તરનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- મધ્યાહન ભોજન યોજનાના અમલીકરણમાં રહેલી ખામીઓ અને સુધારા માટેની સંભાવનાઓ ઓળખવી.
- બાળકોના પોષણ સ્તર અને શાળામાં હાજરી પર મધ્યાહન ભોજનની અસરનું મૂલ્યાંકન કરવું.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** મધ્યાહન ભોજન યોજના, તેના ઉદ્દેશ્યો, માર્ગદર્શિકા, પોષણ ધોરણો અને અમલીકરણ પ્રક્રિયા વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. સંબંધિત કાયદાઓ, નીતિઓ અને અગાઉના અભ્યાસોનો અભ્યાસ કરો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** સર્વેક્ષણ, ડેટા એન્ટ્રી, ગુણવત્તા મૂલ્યાંકન વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **મૂલ્યાંકન સાધનો તૈયાર કરો:** પ્રશ્નાવલી (શાળાના આચાર્ય, શિક્ષકો, રસોઈયા, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ માટે), ભોજન ગુણવત્તા ચકાસણી ફોર્મ, પોષણ મૂલ્યાંકન ફોર્મ, અવલોકન ફોર્મ વગેરે તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** શાળા સંચાલક મંડળ, શિક્ષણ વિભાગ અને અન્ય સંબંધિત અધિકારીઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓ, ડેટા એન્ટ્રી, ગુણવત્તા ચકાસણી, સંચાર કૌશલ્ય વગેરે માટે તાલીમ આપો.

તબક્કો 2: ડેટા સંગ્રહ

- **શાળાની મુલાકાત:** નિર્ધારિત શાળાઓની મુલાકાત લો.
- **પ્રશ્નાવલી ભરાવો:** શાળાના આચાર્ય, શિક્ષકો, રસોઈયા, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ પાસેથી પ્રશ્નાવલી દ્વારા માહિતી એકત્રિત કરો.
- **ભોજન ગુણવત્તા ચકાસણી:** ભોજનની ગુણવત્તા (સ્વચ્છતા, સ્વાદ, તાજગી, વિવિધતા)નું નિરીક્ષણ કરો અને ચકાસણી ફોર્મ ભરો.

- **પોષણ મૂલ્યાંકન:** ભોજનના નમૂનાઓ એકત્રિત કરો અને તેનું પોષણ સ્તર (કેલરી, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન્સ, ખનિજો) ચકાસવા માટે પ્રયોગશાળામાં પરીક્ષણ કરો.
- **અવલોકન:** ભોજન પીરસવાની પ્રક્રિયા, ભોજન દરમિયાન બાળકોનું વર્તન, સ્વચ્છતા વગેરેનું અવલોકન કરો અને અવલોકન ફોર્મ ભરો.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો.

### તબક્કો ૩: ડેટા વિશ્લેષણ અને અહેવાલ

- **ડેટા વિશ્લેષણ:** એકત્રિત કરેલા ડેટાનું વિશ્લેષણ કરો અને ભોજનની ગુણવત્તા, પોષણ સ્તર, યોજનાના અમલીકરણમાં રહેલી ખામીઓ અને સુધારા માટેની સંભાવનાઓ ઓળખો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ, શાળા સંચાલક મંડળ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

### 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **પ્રશ્નાવલી:** પ્રશ્નાવલીમાં ભોજનની ગુણવત્તા, પોષણ સ્તર, સ્વચ્છતા, ભોજન પીરસવાની પ્રક્રિયા, યોજનાના અમલીકરણમાં પડતી મુશ્કેલીઓ, બાળકોના પોષણ સ્તર અને શાળામાં હાજરી પર ભોજનની અસર વગેરે પ્રશ્નો શામેલ હોવા જોઈએ.
- **ભોજન ગુણવત્તા ચકાસણી ફોર્મ:** આ ફોર્મમાં ભોજનનો સ્વાદ, તાજગી, સ્વચ્છતા, વિવિધતા, રાંધવાની રીત વગેરે માપદંડો શામેલ હોવા જોઈએ.
- **પોષણ મૂલ્યાંકન ફોર્મ:** આ ફોર્મમાં ભોજનમાં કેલરી, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન્સ, ખનિજો વગેરેનું પ્રમાણ નોંધવા માટેની જગ્યા હોવી જોઈએ.
- **અવલોકન ફોર્મ:** આ ફોર્મમાં ભોજન પીરસવાની પ્રક્રિયા, બાળકોનું ભોજન દરમિયાનનું વર્તન, સ્વચ્છતા વગેરે બાબતો નોંધવા માટેની જગ્યા હોવી જોઈએ.
- **ડેટા વિશ્લેષણ:** ડેટા વિશ્લેષણ માટે સ્પ્રેડશીટ અથવા સ્ટેટિસ્ટિકલ સોફ્ટવેરનો ઉપયોગ કરો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

5. ઉદાહરણ સાથેનું ફોર્મ (Sample Form):

મધ્યાહન ભોજન ગુણવત્તા ચકાસણી ફોર્મ

ક્રમ	માપદંડ	મૂલ્યાંકન (1-5 સ્કેલ પર, 5 શ્રેષ્ઠ)	ટિપ્પણી
1	સ્વાદ	1 2 3 4 5	
2	તાજગી	1 2 3 4 5	
3	સ્વચ્છતા	1 2 3 4 5	
4	વિવિધતા	1 2 3 4 5	
5	રાંધવાની રીત	1 2 3 4 5	
6	સામગ્રીની ગુણવત્તા	1 2 3 4 5	
7	પરિમાણ (જથ્થો)	1 2 3 4 5	
8	એકંદરે સંતોષ	1 2 3 4 5	
9	તારીખ		
10	સમય		
11	શાળાનું નામ		
12	ઘોરણ		
13	ભોજન ચકાસનારનું નામ		
14	ભોજન ચકાસનારની સહી		

### 3: ગ્રામીણ/શહેરી વિસ્તારમાં પાણીના સ્ત્રોતોનું સ્વચ્છતા સર્વેક્ષણ.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: ગ્રામીણ/શહેરી વિસ્તારમાં પાણીના સ્ત્રોતોનું સ્વચ્છતા સર્વેક્ષણ

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- પસંદ કરેલા ગ્રામીણ/શહેરી વિસ્તારમાં પાણીના સ્ત્રોતોની સ્વચ્છતાની સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- પાણીના સ્ત્રોતોમાં પ્રદૂષણના સ્તર અને પ્રકારને ઓળખવા.
- પાણીના સ્ત્રોતોની આસપાસની સ્વચ્છતાની સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- પાણીજન્ય રોગોના ફેલાવાને રોકવા માટે સમુદાયમાં જાગૃતિ ફેલાવવી.
- પાણીના સ્ત્રોતોની સ્વચ્છતા જાળવવા માટે ભલામણો કરવી.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** પાણીના સ્ત્રોતોના પ્રદૂષણ, પાણીજન્ય રોગો, પાણીની ગુણવત્તાના ધોરણો, સ્વચ્છતા સર્વેક્ષણ પદ્ધતિઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. સંબંધિત કાયદાઓ, નીતિઓ અને અગાઉના અભ્યાસોનો અભ્યાસ કરો.
- **વિસ્તાર પસંદગી:** સર્વેક્ષણ માટે ગ્રામીણ/શહેરી વિસ્તાર પસંદ કરો. વિસ્તાર પસંદ કરતી વખતે વસ્તી ગીચતા, પાણીના સ્ત્રોતોના પ્રકાર, પ્રદૂષણની સંભાવના વગેરે પરિબલોને ધ્યાનમાં લો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** સર્વેક્ષણ, ડેટા એન્ટ્રી, પાણીના નમૂના એકત્રીકરણ અને પરીક્ષણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **સર્વેક્ષણ સાધનો તૈયાર કરો:** પ્રશ્નાવલી (ઘરના સભ્યો માટે), પાણીના સ્ત્રોતોનું નિરીક્ષણ ફોર્મ, પાણીના નમૂના એકત્રિત કરવા માટેની બોટલો, જરૂરી રસાયણો અને ઉપકરણો વગેરે તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, આરોગ્ય વિભાગ અને અન્ય સંબંધિત અધિકારીઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને સર્વેક્ષણ પદ્ધતિઓ, ડેટા એન્ટ્રી, પાણીના નમૂના એકત્રીકરણ અને પરીક્ષણ, સંચાર કૌશલ્ય વગેરે માટે તાલીમ આપો.

તબક્કો 2: ડેટા સંગ્રહ

- **ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ:** નિર્ધારિત વિસ્તારમાં ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ કરો અને પ્રશ્નાવલી દ્વારા પાણીના સ્ત્રોતોના ઉપયોગ, સ્વચ્છતાની સ્થિતિ, પાણીજન્ય રોગો વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.

- **પાણીના સ્ત્રોતોનું નિરીક્ષણ:** વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ તમામ પાણીના સ્ત્રોતો (કુવા, બોરવેલ, હેન્ડપંપ, તળાવ, નદી વગેરે)નું નિરીક્ષણ કરો અને નિરીક્ષણ ફોર્મ ભરો.
- **પાણીના નમૂના એકત્રીકરણ:** પાણીના સ્ત્રોતોમાંથી નિર્ધારિત પ્રક્રિયા મુજબ પાણીના નમૂના એકત્રિત કરો.
- **પાણીના નમૂનાનું પરીક્ષણ:** પાણીના નમૂનાઓનું ભૌતિક, રાસાયણિક અને જૈવિક પરીક્ષણ કરો, જેમ કે pH, ડહોળાપણું, કલોરાઇડ, નાઇટ્રેટ, બેક્ટેરિયા વગેરે.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો.

### તબક્કો ૩: ડેટા વિશ્લેષણ અને અહેવાલ

- **ડેટા વિશ્લેષણ:** એકત્રિત કરેલા ડેટાનું વિશ્લેષણ કરો અને પાણીના સ્ત્રોતોની સ્વચ્છતાની સ્થિતિ, પ્રદૂષણનું સ્તર અને પ્રકાર, પાણીજન્ય રોગોનો વ્યાપ વગેરેનું મૂલ્યાંકન કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

### ૪. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **પ્રશ્નાવલી:** પ્રશ્નાવલીમાં પાણીના સ્ત્રોતના પ્રકાર, ઉપયોગ, સ્વચ્છતા જાળવણી, પાણીજન્ય રોગો, જાગૃતિ વગેરે પ્રશ્નો શામેલ હોવા જોઈએ.
- **પાણીના સ્ત્રોતોનું નિરીક્ષણ ફોર્મ:** આ ફોર્મમાં પાણીના સ્ત્રોતનો પ્રકાર, સ્થાન, આસપાસની સ્વચ્છતા, પ્રદૂષણના ચિહ્નો, પાણીનો રંગ, ગંધ વગેરે બાબતો નોંધવા માટેની જગ્યા હોવી જોઈએ.
- **પાણીના નમૂના એકત્રીકરણ:** પાણીના નમૂના એકત્રિત કરવા માટે નિર્ધારિત પ્રક્રિયા (દા.ત., ઝીંવાણુનાશિત બોટલનો ઉપયોગ, ચોક્કસ ઊંડાઈએથી નમૂના લેવા વગેરે)નું ચુસ્તપણે પાલન કરો.
- **પાણીના નમૂનાનું પરીક્ષણ:** પાણીના નમૂનાઓનું ભૌતિક, રાસાયણિક અને જૈવિક પરીક્ષણ માન્યતા પ્રાપ્ત પ્રયોગશાળામાં કરાવો.
- **ડેટા વિશ્લેષણ:** ડેટા વિશ્લેષણ માટે સ્પ્રેડશીટ અથવા સ્ટેટિસ્ટિકલ સોફ્ટવેરનો ઉપયોગ કરો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.



5. ઉદાહરણ સાથેનું ફોર્મ (Sample Form):

પાણીના સ્ત્રોત નિરીક્ષણ ફોર્મ

ક્રમ	વિગત	માહિતી	ટિપ્પણી
1	તારીખ		
2	સમય		
3	સ્થળ/વિસ્તાર		
4	પાણીના સ્ત્રોતનો પ્રકાર	(કુવો/બોરવેલ/હેન્ડપંપ/તળાવ/નદી/નળ/અન્ય)	
5	પાણીના સ્ત્રોતનો ઉપયોગ	(પીવા/રસોઈ/સ્નાન/કપડાં ધોવા/સિંચાઈ/અન્ય)	
6	પાણીના સ્ત્રોતની માલિકી	(ખાનગી/જાહેર)	
7	પાણીના સ્ત્રોતની આસપાસની સ્વચ્છતા	(સ્વચ્છ/ગંદી)	
8	પ્રદૂષણના ચિહ્નો	(કચરો/ગંદકી/શેવાળ/પ્રાણીઓ/અન્ય)	
9	પાણીનો રંગ	(સ્વચ્છ/રંગવાળું)	
10	પાણીની ગંધ	(ગંધરહિત/દુર્ગંધ)	
11	પાણીનો સ્વાદ	(સ્વાદરહિત/ખરાબ સ્વાદ) (નોંધ: ફક્ત જો પીવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતું હોય તો જ ચકાસો)	
12	પાણીના સ્ત્રોતનું ઢાંકણ	(બંધ/ખુલ્લું)	
13	પાણીના સ્ત્રોતની જાળવણી	(સારી/ખરાબ)	
14	નિરીક્ષકનું નામ		
15	નિરીક્ષકની સહી		

## 4: પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓનું નિદર્શન અને જાગૃતિ.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓનું નિદર્શન અને જાગૃતિ

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- વિવિધ પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓ વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા.
- પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓનું નિદર્શન કરી લોકોને તે પદ્ધતિઓ અપનાવવા પ્રેરણા આપવી.
- પાણીજન્ય રોગોના ફેલાવાને રોકવા માટે શુદ્ધ પાણીના મહત્વ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી.
- ઘરગથ્થુ સ્તરે પાણી શુદ્ધિકરણને પ્રોત્સાહન આપવું.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** વિવિધ પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓ (ઉકાળવું, ગાળણ, ક્લોરિનેશન, સૌર શુદ્ધિકરણ, વોટર ફિલ્ટરનો ઉપયોગ વગેરે) વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. દરેક પદ્ધતિના ફાયદા, ગેરફાયદા, કિંમત, ઉપલબ્ધતા અને અસરકારકતાનો અભ્યાસ કરો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** નિદર્શન, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **નિદર્શન સામગ્રી:** જરૂરી સાધનો અને સામગ્રી એકત્રિત કરો, જેમ કે:
  - પાણીના નમૂના
  - પારદર્શક પાત્રો
  - ઉકાળવા માટે સ્ટવ/ગેસ
  - ગાળણ માટે કાપડ/ફિલ્ટર પેપર/રેતી/કાંકરા
  - ક્લોરિન ગોળીઓ/બ્લીચિંગ પાવડર
  - સૌર શુદ્ધિકરણ માટે PET બોટલ
  - વોટર ફિલ્ટર (વિવિધ પ્રકારના)
  - પાણીની ગુણવત્તા ચકાસવા માટેના ટેસ્ટિંગ કિટ્સ (દા.ત., pH, ક્લોરિન)
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, બેનરો વગેરે તૈયાર કરો જેમાં પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓ, શુદ્ધ પાણીનું મહત્વ અને પાણીજન્ય રોગો વિશે માહિતી હોય.

- **પરવાનગીઓ મેળવો:** ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, શાળા, કોમ્યુનિટી હોલ વગેરે જ્યાં નિદર્શન અને જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવાના હોય ત્યાંથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓ, નિદર્શન પ્રક્રિયા, સંચાર કૌશલ્ય અને જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: નિદર્શન અને જાગૃતિ કાર્યક્રમો

- **સ્થળ પસંદગી:** શાળાઓ, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત કચેરી, જાહેર મેળાવડાના સ્થળો વગેરે પસંદ કરો.
- **નિદર્શન:** વિવિધ પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓનું નિદર્શન કરો અને દરેક પદ્ધતિના ફાયદા, ગેરફાયદા અને ઉપયોગ કરવાની રીત સમજાવો.
- **જાગૃતિ પ્રવચનો:** શુદ્ધ પાણીનું મહત્વ, પાણીજન્ય રોગો, પાણી શુદ્ધિકરણની જરૂરિયાત અને ઘરગથ્થુ સ્તરે પાણી શુદ્ધિકરણ કેવી રીતે કરવું તે વિશે માહિતી આપો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.
- **પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર:** લોકોના પ્રશ્નોના જવાબ આપો અને શંકાઓનું નિરાકરણ કરો.

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **નિદર્શન:** નિદર્શન સ્પષ્ટ, સરળ અને સમજવામાં સરળ હોવું જોઈએ. દરેક પદ્ધતિના પગલાં સ્પષ્ટ રીતે બતાવો અને સમજાવો.
- **જાગૃતિ પ્રવચનો:** પ્રવચનો ટૂંકા, રસપ્રદ અને માહિતીપ્રદ હોવા જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો અને શક્ય તેટલા ચિત્રો અને ઉદાહરણોનો ઉપયોગ કરો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ.
- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, નિદર્શન, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

## 5. જરૂરી સાધનોની યાદી (ઉદાહરણ):

ક્રમ	સાધન/સામગ્રી	ઉપયોગ
1	પાણીના નમૂના	વિવિધ સ્ત્રોતોમાંથી એકત્રિત કરેલા પાણીના નમૂના
2	પારદર્શક પાત્રો	પાણી ભરવા અને શુદ્ધિકરણ પ્રક્રિયા દર્શાવવા માટે
3	સ્તવ/ગેસ	પાણી ઉકાળવા માટે
4	ગાળણ માટે કાપડ/ફિલ્ટર પેપર/રેતી/કાંકરા	પાણી ગાળવાની પ્રક્રિયા દર્શાવવા માટે
5	ક્લોરિન ગોળીઓ/બ્લીચિંગ પાવડર	પાણીમાં ક્લોરિન ઉમેરવાની પ્રક્રિયા દર્શાવવા માટે
6	PET બોટલ	સૌર શુદ્ધિકરણ પ્રક્રિયા દર્શાવવા માટે
7	વોટર ફિલ્ટર (વિવિધ પ્રકારના)	વિવિધ પ્રકારના વોટર ફિલ્ટરની કાર્યપદ્ધતિ દર્શાવવા માટે
8	પાણીની ગુણવત્તા ચકાસવા માટેના ટેસ્ટિંગ કિટ્સ (દા.ત., pH, ક્લોરિન)	શુદ્ધિકરણ પહેલા અને પછી પાણીની ગુણવત્તામાં ફેરફાર દર્શાવવા માટે
9	પોસ્ટરો, પેફ્લેટ્સ, બેનરો	પાણી શુદ્ધિકરણ પદ્ધતિઓ, શુદ્ધ પાણીનું મહત્વ અને પાણીજન્ય રોગો વિશે માહિતી આપવા માટે
10	પ્રોજેક્ટર/સ્ક્રીન (જો ઉપલબ્ધ હોય તો)	પ્રેઝન્ટેશન અને માહિતીપ્રદ વિડિઓ બતાવવા માટે
11	માઇક્રોફોન/લાઉડસ્પીકર (જો જરૂરી હોય તો)	મોટા સમૂહને સંબોધવા માટે

## 5: પ્રાથમિક સારવાર (First Aid) તાલીમ અને નિદર્શન.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: પ્રાથમિક સારવાર (First Aid) તાલીમ અને નિદર્શન

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- સમુદાયના સભ્યોને પ્રાથમિક સારવારના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો અને તકનીકો શીખવવા.
- વિવિધ કટોકટીની પરિસ્થિતિઓમાં પ્રાથમિક સારવાર કેવી રીતે આપવી તેનું નિદર્શન કરવું.
- ઇજાગ્રસ્ત અથવા બીમાર વ્યક્તિને તબીબી સહાય મળે તે પહેલાં યોગ્ય પ્રાથમિક સારવાર પૂરી પાડવા માટે લોકોને સક્ષમ બનાવવા.
- પ્રાથમિક સારવારના મહત્વ વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી અને લોકોને પ્રાથમિક સારવાર કીટ તૈયાર કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** પ્રાથમિક સારવારના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો, તકનીકો અને વિવિધ કટોકટીની પરિસ્થિતિઓમાં (દા.ત., રક્તસ્ત્રાવ, અસ્થિભંગ, દાઝવું, ગૂંગળામણ, હૃદયરોગનો હુમલો, બેભાન થવું વગેરે) આપવામાં આવતી પ્રાથમિક સારવાર વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. માન્યતા પ્રાપ્ત પ્રાથમિક સારવાર માર્ગદર્શિકાઓ અને સંસ્થાઓ (દા.ત., રેડ ક્રોસ)નો સંદર્ભ લો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** તાલીમ, નિદર્શન, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **તાલીમ સામગ્રી:** જરૂરી સાધનો અને સામગ્રી એકત્રિત કરો, જેમ કે:
  - પ્રાથમિક સારવાર કીટ (First Aid Kit)
  - પટ્ટીઓ (વિવિધ પ્રકાર અને કદ)
  - જંતુરહિત ગોઝ (Sterile Gauze)
  - એડહેસિવ ટેપ (Adhesive Tape)
  - કાતર
  - ટ્વીઝર (Tweezers)
  - જંતુનાશક દ્રાવણ (Antiseptic Solution)
  - હાથના મોજા (Gloves)
  - CPR ફેસ શિલ્ડ (CPR Face Shield)

- ત્રિકોણાકાર પાટો (Triangular Bandage)
- સેફ્ટી પિન (Safety Pins)
- દુખાવો ઓછો કરવા માટેની દવાઓ (Pain Relievers)
- પુતળા (Mannequins) - CPR અને ગૂંગળામણ માટે
- પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઈડ્સ
- માહિતીપ્રદ પેમ્ફ્લેટ્સ
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** શાળા, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત કચેરી વગેરે જ્યાં તાલીમ અને નિદર્શન યોજવાના હોય ત્યાંથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને પ્રાથમિક સારવારના સિદ્ધાંતો, તકનીકો, નિદર્શન પ્રક્રિયા, સંચાર કૌશલ્ય અને તાલીમ સત્રો યોજવા માટે તાલીમ આપો. ખાતરી કરો કે ટીમના સભ્યો માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થા દ્વારા પ્રમાણિત પ્રાથમિક સારવાર પ્રશિક્ષકો છે.

## તબક્કો 2: તાલીમ અને નિદર્શન

- **સ્થળ પસંદગી:** શાળાઓ, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત કચેરી, કાર્યસ્થળો વગેરે પસંદ કરો.
- **તાલીમ સત્ર:**
  - પ્રાથમિક સારવારનો પરિચય અને મહત્વ સમજાવો.
  - DRSABCD (Danger, Response, Send for help, Airways, Breathing, CPR, Defibrillation) એક્શન પ્લાન શીખવો.
  - વિવિધ કટોકટીની પરિસ્થિતિઓમાં કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપવો તે શીખવો (દા.ત., રક્તસ્રાવ, અસ્થિભંગ, દાઝવું, ગૂંગળામણ, હૃદયરોગનો હુમલો, બેભાન થવું વગેરે).
  - પુતળા અને અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરીને પ્રાથમિક સારવારની તકનીકોનું નિદર્શન કરો.
  - સહભાગીઓને પ્રેક્ટિસ કરવાની તક આપો.
  - પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર રાખો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પ્રાથમિક સારવાર અંગેની માહિતીપ્રદ પેમ્ફ્લેટ્સ અને પ્રાથમિક સારવાર કીટ રાખવાના મહત્વ વિશેની માહિતીનું વિતરણ કરો.

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** તાલીમ સત્રોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.

- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

#### 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **તાલીમ સત્ર:** તાલીમ સત્રો રસપ્રદ, વ્યવહારુ અને સમજવામાં સરળ હોવા જોઈએ. શક્ય તેટલા ચિત્રો, ઉદાહરણો અને વાસ્તવિક જીવનના કિસ્સાઓનો ઉપયોગ કરો.
- **નિદર્શન:** નિદર્શન સ્પષ્ટ અને સચોટ હોવા જોઈએ. દરેક તકનીકના પગલાં સ્પષ્ટ રીતે બતાવો અને સમજાવો.
- **સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ.
- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તાલીમ સત્રો, નિદર્શન, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

## 5. જરૂરી સાધનોની યાદી (ઉદાહરણ):

ક્રમ	સાધન/સામગ્રી	ઉપયોગ
1	પ્રાથમિક સારવાર કીટ (First Aid Kit)	ઇજાગ્રસ્ત અથવા બીમાર વ્યક્તિને તાત્કાલિક સારવાર આપવા માટે
2	પટ્ટીઓ (વિવિધ પ્રકાર અને કદ)	ઘાને ઢાંકવા અને રક્તસ્ત્રાવને નિયંત્રિત કરવા માટે
3	જંતુરહિત ગોઝ (Sterile Gauze)	ઘા સાફ કરવા અને ડ્રેસિંગ માટે
4	એડહેસિવ ટેપ (Adhesive Tape)	પટ્ટીઓ અને ડ્રેસિંગને સુરક્ષિત કરવા માટે
5	કાતર	પટ્ટીઓ, કપડાં કાપવા માટે
6	ટ્વીઝર (Tweezers)	કાટમાળ, કાંટા વગેરે દૂર કરવા માટે
7	જંતુનાશક દ્રાવણ (Antiseptic Solution)	ઘા સાફ કરવા અને ચેપ રોકવા માટે
8	હાથના મોજા (Gloves)	ચેપથી બચવા માટે
9	CPR ફેસ શિલ્ડ (CPR Face Shield)	મોં-થી-મોં શ્વાસોચ્છવાસ દરમિયાન ચેપથી બચવા માટે
10	ત્રિકોણાકાર પાટો (Triangular Bandage)	ઘાયલ હાથને ટેકો આપવા, સ્પિલન્ટ બાંધવા, ડ્રેસિંગને સુરક્ષિત કરવા માટે
11	સેફ્ટી પિન (Safety Pins)	પટ્ટીઓ અને ડ્રેસિંગને સુરક્ષિત કરવા માટે
12	દુખાવો ઓછો કરવા માટેની દવાઓ (Pain Relievers)	દુખાવો અને સોજો ઘટાડવા માટે (નોંધ: દવાઓ આપતા પહેલા એલર્જી અને યોગ્ય ડોઝ અંગે ખાતરી કરો)
13	પુતળા (Mannequins) - CPR અને ગૂંગળામણ માટે	CPR અને ગૂંગળામણ (Heimlich Maneuver) માટે પ્રાથમિક સારવારની તકનીકોનું નિદર્શન અને પ્રેક્ટિસ કરવા માટે
14	પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ	પ્રાથમિક સારવારના સિદ્ધાંતો અને તકનીકો સમજાવવા માટે
15	માહિતીપ્રદ પેમ્ફલેટ્સ	સહભાગીઓને વહેંચવા માટે
16	પ્રોજેક્ટર/સ્ક્રીન (જો ઉપલબ્ધ હોય તો)	પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ બતાવવા માટે
17	વ્હાઇટબોર્ડ/માર્કર (જો ઉપલબ્ધ હોય તો)	મહત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓ લખવા અને સમજાવવા માટે



## 6: કાર્યસ્થળ પર સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષાના જોખમોનું મૂલ્યાંકન.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: કાર્યસ્થળ પર સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષાના જોખમોનું મૂલ્યાંકન

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- ચોક્કસ કાર્યસ્થળ પર સંભવિત સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષાના જોખમોને ઓળખવા.
- જોખમોની ગંભીરતા અને સંભાવનાનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- જોખમોને દૂર કરવા અથવા ઘટાડવા માટે ભલામણો કરવી.
- કાર્યસ્થળ પર સુરક્ષિત કાર્ય પ્રણાલીને પ્રોત્સાહન આપવું.
- કર્મચારીઓમાં સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષા અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** કાર્યસ્થળ પર સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષાના જોખમો, જોખમ મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓ, સંબંધિત કાયદાઓ, નિયમો અને માર્ગદર્શિકાઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. Occupational Safety and Health Administration (OSHA) અથવા અન્ય સંબંધિત સંસ્થાઓના ધોરણોનો અભ્યાસ કરો.
- **કાર્યસ્થળની પસંદગી:** મૂલ્યાંકન માટે ચોક્કસ કાર્યસ્થળ પસંદ કરો. કાર્યસ્થળ પસંદ કરતી વખતે કામના પ્રકાર, સંભવિત જોખમો, કર્મચારીઓની સંખ્યા વગેરે પરિબલોને ધ્યાનમાં લો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** નિરીક્ષણ, ડેટા એન્ટ્રી, મુલાકાત વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **મૂલ્યાંકન સાધનો તૈયાર કરો:** કાર્યસ્થળ નિરીક્ષણ ફોર્મ, કર્મચારી મુલાકાત પ્રશ્નાવલી, જોખમ મૂલ્યાંકન મેટ્રિક્સ વગેરે તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** કાર્યસ્થળના સંચાલક/માલિક પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને કાર્યસ્થળ નિરીક્ષણ, જોખમ મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓ, મુલાકાત લેવાની તકનીકો, ડેટા એન્ટ્રી વગેરે માટે તાલીમ આપો.

તબક્કો 2: ડેટા સંગ્રહ

- **કાર્યસ્થળનું નિરીક્ષણ:** કાર્યસ્થળનું ઝીલાવટપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો અને સંભવિત જોખમોને ઓળખો. નિરીક્ષણ ફોર્મનો ઉપયોગ કરો અને ફોટોગ્રાફ્સ લો.
- **દસ્તાવેજોની સમીક્ષા:** કાર્યસ્થળની નીતિઓ, પ્રક્રિયાઓ, અગાઉના અકસ્માતના અહેવાલો, તાલીમ રેકોર્ડ્સ વગેરેની સમીક્ષા કરો.
- **કર્મચારીઓની મુલાકાત:** કર્મચારીઓની મુલાકાત લો અને તેમના કાર્ય, સંભવિત જોખમો અંગેના તેમના મંતવ્યો, સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ, સૂચનો વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો.

### તબક્કો ૩: જોખમ મૂલ્યાંકન

- **જોખમોનું વર્ગીકરણ:** એકત્રિત કરેલા ડેટાના આધારે, સંભવિત જોખમોને ભૌતિક, રાસાયણિક, જૈવિક, અર્ગનોમિક્સ (ergonomic) અને મનોસામાજિક જોખમોમાં વર્ગીકૃત કરો.
- **જોખમની ગંભીરતાનું મૂલ્યાંકન:** દરેક જોખમથી થતી સંભવિત ઈજા અથવા નુકસાનની ગંભીરતાનું મૂલ્યાંકન કરો (દા.ત., નજીવી, નાની, ગંભીર, જીવલેણ).
- **જોખમની સંભાવનાનું મૂલ્યાંકન:** દરેક જોખમ ઉભું થવાની સંભાવનાનું મૂલ્યાંકન કરો (દા.ત., અસંભવિત, શક્ય, સંભવિત, નિશ્ચિત).
- **જોખમ સ્તરનું નિર્ધારણ:** જોખમ મૂલ્યાંકન મેટ્રિક્સનો ઉપયોગ કરીને દરેક જોખમનું સ્તર (દા.ત., નીચું, મધ્યમ, ઉચ્ચ, અતિશય) નક્કી કરો.

### તબક્કો ૪: ભલામણો અને અહેવાલ

- **નિયંત્રણ પગલાં:** દરેક જોખમ માટે યોગ્ય નિયંત્રણ પગલાં સૂચવો. નિયંત્રણ પગલાંનો ક્રમ આ પ્રમાણે હોવો જોઈએ:
  - **નાબૂદી (Elimination):** જોખમને સંપૂર્ણપણે દૂર કરવું.
  - **અવેજી (Substitution):** ઓછા જોખમી વિકલ્પનો ઉપયોગ કરવો.
  - **એન્જિનિયરિંગ નિયંત્રણો (Engineering Controls):** જોખમના સ્ત્રોતને અલગ પાડવો અથવા સુરક્ષિત બનાવવો.
  - **વહીવટી નિયંત્રણો (Administrative Controls):** કાર્ય પદ્ધતિઓ, તાલીમ, દેખરેખ દ્વારા જોખમ ઘટાડવું.
  - **વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનો (Personal Protective Equipment - PPE):** કર્મચારીઓને PPE પૂરા પાડવા (દા.ત., હેલ્મેટ, મોજા, ચશ્મા, માસ્ક).
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, જોખમ મૂલ્યાંકન, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** કાર્યસ્થળના સંચાલક/માલિક અને કર્મચારીઓ સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

### 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **કાર્યસ્થળનું નિરીક્ષણ:** નિરીક્ષણ દરમિયાન, કાર્યસ્થળના તમામ ક્ષેત્રો, મશીનરી, સાધનો, સામગ્રી, કાર્ય પ્રક્રિયાઓ વગેરેનું ઝીણવટપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો.
- **મુલાકાત:** મુલાકાત દરમિયાન, કર્મચારીઓને મુક્તપણે વાત કરવા દો અને તેમના મંતવ્યો અને સૂચનો ધ્યાનથી સાંભળો.
- **જોખમ મૂલ્યાંકન:** જોખમ મૂલ્યાંકન ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને વાસ્તવિક હોવું જોઈએ.
- **ભલામણો:** ભલામણો વ્યવહારુ, શક્ય અને ખર્ચ-અસરકારક હોવી જોઈએ.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો, જોખમ મૂલ્યાંકન અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

5. ઉદાહરણ સાથેનું ફોર્મ (Sample Form):

કાર્યસ્થળ નિરીક્ષણ ફોર્મ

ક્રમ	વિગત	માહિતી/અવલોકન	જોખમ સ્તર (નીચું/મધ્યમ/ઉચ્ચ/અતિશય)	ભલામણ કરેલ નિયંત્રણ પગલાં
1	તારીખ			
2	સમય			
3	કાર્યસ્થળનું નામ/વિભાગ			
4	કાર્યનું વર્ણન			
5	ભૌતિક જોખમો	(દા.ત., લપસણી સપાટી, ખુલ્લા વાયર, પડતા પદાર્થો, અવાજ, તાપમાન)		
6	રાસાયણિક જોખમો	(દા.ત., ઝેરી રસાયણો, જ્વલનશીલ પદાર્થો, ધુમાડો)		
7	જૈવિક જોખમો	(દા.ત., બેક્ટેરિયા, વાયરસ, ફૂગ)		
8	અર્ગનોમિક્સ (Ergonomic) જોખમો	(દા.ત., ખોટી મુદ્રા, પુનરાવર્તિત ગતિ, ભારે વજન ઉચકવું)		
9	મનોસામાજિક જોખમો	(દા.ત., કામનું ભારણ, તણાવ, ધાકધમકી)		
10	અન્ય જોખમો			
11	વર્તમાન નિયંત્રણ પગલાં	(દા.ત., સુરક્ષા ચિહ્નો, તાલીમ, PPE)		
12	નિરીક્ષકનું નામ			
13	નિરીક્ષકની સહી			

**જોખમ મૂલ્યાંકન મેટ્રિક્સ (ઉદાહરણ):**

સંભાવના/ગંભીરતા	નજીવી	નાની	ગંભીર	જીવલેણ
અસંભવિત	નીચું	નીચું	મધ્યમ	ઉચ્ચ
શક્ય	નીચું	મધ્યમ	ઉચ્ચ	અતિશય
સંભવિત	મધ્યમ	ઉચ્ચ	અતિશય	અતિશય
નિશ્ચિત	ઉચ્ચ	અતિશય	અતિશય	અતિશય

## 7: ખુલ્લામાં શૌચની સમસ્યાનો અભ્યાસ અને શૌચાલય નિર્માણ માટે જાગૃતિ.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: ખુલ્લામાં શૌચની સમસ્યાનો અભ્યાસ અને શૌચાલય નિર્માણ માટે જાગૃતિ

### 2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- પસંદ કરેલા વિસ્તારમાં ખુલ્લામાં શૌચની સમસ્યાનો વ્યાપ અને કારણોનો અભ્યાસ કરવો.
- ખુલ્લામાં શૌચના કારણે થતા સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક-આર્થિક નુકસાન અંગે સમુદાયમાં જાગૃતિ ફેલાવવી.
- શૌચાલય નિર્માણ અને તેના ઉપયોગ માટે સમુદાયને પ્રોત્સાહિત કરવા.
- સરકારી યોજનાઓ અને સબસિડી અંગે માહિતી પૂરી પાડવી.
- સ્વચ્છતા અને આરોગ્યપ્રદ ટેવો અપનાવવા માટે પ્રેરણા આપવી.

### 3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

#### તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** ખુલ્લામાં શૌચની સમસ્યા, તેના કારણો, અસરો, સરકારી યોજનાઓ (દા.ત., સ્વચ્છ ભારત મિશન), શૌચાલય નિર્માણની તકનીકો અને જાગૃતિ અભિયાનની પદ્ધતિઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **વિસ્તાર પસંદગી:** અભ્યાસ માટે ગ્રામીણ/શહેરી વિસ્તાર પસંદ કરો. વિસ્તાર પસંદ કરતી વખતે ખુલ્લામાં શૌચનું પ્રમાણ, વસ્તી ગીચતા, શૌચાલયની ઉપલબ્ધતા વગેરે પરિબલોને ધ્યાનમાં લો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** સર્વેક્ષણ, ડેટા એન્ટ્રી, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, શૌચાલય નિર્માણ માટે પ્રેરણા વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **સર્વેક્ષણ સાધનો તૈયાર કરો:** ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ માટે પ્રશ્નાવલી, સમુદાય બેઠકો માટે ચર્ચાના મુદ્દા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો માટે સામગ્રી (પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, નાટકો, ગીતો વગેરે) તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, સ્થાનિક નેતાઓ અને અન્ય સંબંધિત અધિકારીઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને સર્વેક્ષણ પદ્ધતિઓ, ડેટા એન્ટ્રી, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા અને શૌચાલય નિર્માણ માટે પ્રેરણા આપવાની તકનીકો માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: ડેટા સંગ્રહ અને સમુદાય ગતિશીલતા

- **ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ:** નિર્ધારિત વિસ્તારમાં ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ કરો અને પ્રશ્નાવલી દ્વારા શૌચાલયની ઉપલબ્ધતા, ઉપયોગ, ખુલ્લામાં શૌચ કરવાના કારણો, સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ, જાગૃતિનું સ્તર વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **સમુદાય બેઠકો:** સમુદાયના સભ્યો સાથે બેઠકો યોજો અને ખુલ્લામાં શૌચની સમસ્યા, તેના નુકસાન અને શૌચાલયના ફાયદાઓ વિશે ચર્ચા કરો.
- **જાગૃતિ કાર્યક્રમો:** શેરી નાટકો, પપેટ શો, પ્રદર્શનો, ફિલ્મ શો, રેલીઓ, શૈક્ષણિક સત્રો વગેરે દ્વારા ખુલ્લામાં શૌચના નુકસાન અને શૌચાલયના ઉપયોગના ફાયદાઓ વિશે જાગૃતિ ફેલાવો.
- **શૌચાલય નિર્માણ માટે પ્રેરણા:** શૌચાલય ન ધરાવતા પરિવારોને શૌચાલય બનાવવા માટે પ્રેરણા આપો અને સરકારી યોજનાઓ અને સબસિડી વિશે માહિતી આપો.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો.

## તબક્કો 3: ડેટા વિશ્લેષણ, ભલામણો અને અહેવાલ

- **ડેટા વિશ્લેષણ:** એકત્રિત કરેલા ડેટાનું વિશ્લેષણ કરો અને ખુલ્લામાં શૌચની સમસ્યાનો વ્યાપ, કારણો, શૌચાલયની ઉપલબ્ધતા અને ઉપયોગ, જાગૃતિનું સ્તર વગેરેનું મૂલ્યાંકન કરો.
- **ભલામણો:** શૌચાલય નિર્માણને પ્રોત્સાહન આપવા, શૌચાલયનો ઉપયોગ વધારવા અને ખુલ્લામાં શૌચની સમસ્યાને દૂર કરવા માટે ભલામણો કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ, સમુદાયના નેતાઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **સર્વેક્ષણ:** પ્રશ્નાવલી સરળ અને સમજવામાં સરળ હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો.
- **સમુદાય બેઠકો અને જાગૃતિ કાર્યક્રમો:** બેઠકો અને કાર્યક્રમો રસપ્રદ અને સહભાગી હોવા જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો અને ચિત્રો, વાર્તાઓ, નાટકો, ગીતો વગેરેનો ઉપયોગ કરો.
- **પ્રેરણા:** શૌચાલય નિર્માણ માટે પ્રેરણા આપતી વખતે, સમુદાયની જરૂરિયાતો અને ચિંતાઓને સમજો અને ધીરજ રાખો.
- **ડેટા વિશ્લેષણ:** ડેટા વિશ્લેષણ ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને સચોટ હોવું જોઈએ.

- **ભલામણો:** ભલામણો વ્યવહારુ, શક્ય અને ટકાઉ હોવી જોઈએ.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો, ભલામણો અને જાગૃતિ કાર્યક્રમોની અસરો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

### 5. ઉદાહરણ સાથેનું ફોર્મ (Sample Form):

#### ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ પ્રશ્નાવલી

ક્રમ	પ્રશ્ન	જવાબ (હા/ના/અન્ય)	ટિપ્પણી
1	તારીખ		
2	સમય		
3	ગામ/વિસ્તારનું નામ		
4	ઘરના વડાનું નામ		
5	ઘરમાં સભ્યોની સંખ્યા		
6	શું ઘરમાં શૌચાલય છે?	હા/ના	
7	જો હા, તો કયા પ્રકારનું શૌચાલય છે?		
8	શું પરિવારના બધા સભ્યો શૌચાલયનો ઉપયોગ કરે છે?	હા/ના	
9	જો ના, તો શા માટે?		
10	શું તમે ખુલ્લામાં શૌચ કરવાના નુકસાન વિશે જાણો છો?	હા/ના	
11	શું તમે શૌચાલય બનાવવા માંગો છો?	હા/ના	
12	શું તમને શૌચાલય નિર્માણ માટે સરકારી યોજનાઓ વિશે જાણકારી છે?	હા/ના	
13	જો હા, તો કઈ યોજનાઓ વિશે?		
14	શું તમને શૌચાલય નિર્માણ માટે કોઈ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે?	હા/ના	
15	જો હા, તો કઈ મુશ્કેલીઓ?		
16	શું તમે ક્યારેય ખુલ્લામાં શૌચના કારણે બીમાર પડ્યા છો?	હા/ના	
17	જો હા, તો કઈ બીમારી?		
18	સર્વે કરનારનું નામ		
19	સર્વે કરનારની સહી		

## 8. પર્યાવરણ સંરક્ષણ (વૃક્ષારોપણ, જળ સંરક્ષણ) માટે જાગૃતિ કાર્યક્રમ.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: પર્યાવરણ સંરક્ષણ (વૃક્ષારોપણ, જળ સંરક્ષણ) માટે જાગૃતિ કાર્યક્રમ

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- સમુદાયમાં પર્યાવરણ સંરક્ષણ, ખાસ કરીને વૃક્ષારોપણ અને જળ સંરક્ષણના મહત્વ વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી.
- વૃક્ષો અને પાણીના મહત્વ અને તેના સંરક્ષણની રીતો વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા.
- સમુદાયને વૃક્ષારોપણ અને જળ સંરક્ષણ પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિયપણે ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.
- પર્યાવરણ પ્રત્યે જવાબદાર નાગરિક બનવા માટે પ્રેરણા આપવી.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** વૃક્ષારોપણ, જળ સંરક્ષણ, પર્યાવરણીય સમસ્યાઓ, જાગૃતિ કાર્યક્રમની પદ્ધતિઓ, સ્થાનિક પર્યાવરણીય મુદ્દાઓ અને સંબંધિત સરકારી યોજનાઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ, વૃક્ષારોપણ પ્રવૃત્તિ, ભંડોળ એકઠું કરવું (જો જરૂરી હોય તો) વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, બેનરો, નાટકો, ગીતો, પ્રસ્તુતિઓ વગેરે તૈયાર કરો જેમાં પર્યાવરણ સંરક્ષણ, વૃક્ષારોપણ અને જળ સંરક્ષણના મહત્વ વિશે માહિતી હોય.
- **સંસાધનો:** વૃક્ષારોપણ માટે રોપાઓ, ખાતર, પાણી આપવાના સાધનો વગેરે અને જળ સંરક્ષણ નિર્દર્શન માટે મોડેલ (દા.ત., રેઈન વોટર હાર્વેસ્ટિંગ) વગેરે એકત્રિત કરો.
- **પરવાનગીઓ:** શાળા, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, વન વિભાગ વગેરે જેવી સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને પર્યાવરણીય મુદ્દાઓ, વૃક્ષારોપણ અને જળ સંરક્ષણ તકનીકો, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

તબક્કો 2: જાગૃતિ કાર્યક્રમો

- **સ્થળ પસંદગી:** શાળાઓ, કોલેજો, કોમ્યુનિટી હોલ, જાહેર સ્થળો, ગ્રામ પંચાયત કચેરી વગેરે પસંદ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પર્યાવરણીય સમસ્યાઓ, વૃક્ષો અને પાણીના મહત્વ, વૃક્ષારોપણ અને જળ સંરક્ષણની રીતો અને વ્યક્તિગત સ્તરે શું કરી શકાય તે અંગે પ્રસ્તુતિઓ આપો.



- **શેરી નાટકો/પપેટ શો:** શેરી નાટકો અને પપેટ શો દ્વારા પર્યાવરણ સંરક્ષણનો સંદેશ મનોરંજક રીતે આપો.
- **પ્રદર્શનો:** પોસ્ટરો, ચાર્ટ, મોડેલ વગેરેનો ઉપયોગ કરીને પર્યાવરણીય મુદ્દાઓ અને સંરક્ષણની રીતો દર્શાવતા પ્રદર્શનો યોજો.
- **ફિલ્મ શો:** પર્યાવરણ સંરક્ષણ પર ટૂંકી ફિલ્મો અને ડોક્યુમેન્ટ્રી બતાવો.
- **રેલીઓ/પદયાત્રા:** પર્યાવરણ સંરક્ષણના નારાઓ સાથે રેલીઓ અને પદયાત્રાનું આયોજન કરો.
- **પ્રતિજ્ઞા:** લોકોને પર્યાવરણ સંરક્ષણ માટે પ્રતિબદ્ધ થવા માટે પ્રતિજ્ઞા લેવડાવો.
- **ચિત્ર/નિબંધ/શ્લોક સ્પર્ધા:** વિદ્યાર્થીઓ માટે પર્યાવરણ સંરક્ષણ થીમ પર ચિત્ર, નિબંધ અને શ્લોક સ્પર્ધાનું આયોજન કરો.
- **વૃક્ષારોપણ:** યોગ્ય સ્થળો પર વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરો અને સમુદાયને તેમાં ભાગ લેવા પ્રોત્સાહિત કરો.
- **જળ સંરક્ષણ નિદર્શન:** રેઈન વોટર હાર્વેસ્ટિંગ, ટપક સિંચાઈ પદ્ધતિ વગેરેનું નિદર્શન કરો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેપરલેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.

### તબક્કો ૩: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

### 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પ્રસ્તુતિઓ રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વિડિઓ અને વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો.
- **શેરી નાટકો/પપેટ શો:** નાટકો અને પપેટ શો મનોરંજક અને સંદેશ આપનારા હોવા જોઈએ.
- **વૃક્ષારોપણ:** યોગ્ય પ્રજાતિના રોપાઓ પસંદ કરો અને યોગ્ય રીતે વાવેતર કરો.
- **જળ સંરક્ષણ નિદર્શન:** નિદર્શન સરળ અને સમજવામાં સરળ હોવા જોઈએ.
- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.

- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, વૃક્ષારોપણ પ્રવૃત્તિ, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

## 5. કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ:

### એક દિવસીય પર્યાવરણ સંરક્ષણ જાગૃતિ કાર્યક્રમ

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
9:00 AM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
9:15 AM	પર્યાવરણ સંરક્ષણ પર પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઈડ્સ
10:00 AM	શેરી નાટક	[નામ]	નાટક સ્ક્રિપ્ટ, પોશાક, સંગીત
10:45 AM	પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર	[નામ]	માઇક્રોફોન
11:00 AM	યા-નાસ્તો	[નામ]	યા, નાસ્તો
11:30 AM	વૃક્ષારોપણ	[નામ]	રોપાઓ, ખાતર, પાણી આપવાના સાધનો, કોદાળી, પાવડો
1:00 PM	જળ સંરક્ષણ પર નિદર્શન અને પ્રસ્તુતિ	[નામ]	રેઈન વોટર હાર્વેસ્ટિંગ મોડેલ, ચાર્ટ, પ્રોજેક્ટર
2:00 PM	પ્રતિજ્ઞા અને સમાપન	[નામ]	પ્રતિજ્ઞા પત્ર
2:15 PM	ભોજન	[નામ]	ભોજન

## 9. ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન પ્રણાલીનો અભ્યાસ અને સુધારા માટે સૂચનો:

1. **પ્રોજેક્ટનું નામ:** ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન પ્રણાલીનો અભ્યાસ અને સુધારા માટે સૂચનો

2. **પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:**

- પસંદ કરેલા વિસ્તારમાં વર્તમાન ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન પ્રણાલીનો અભ્યાસ કરવો.
- કચરાના ઉત્પાદન, સંગ્રહ, પરિવહન, પ્રક્રિયા અને નિકાલની પદ્ધતિઓનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- પ્રણાલીમાં રહેલી ખામીઓ અને સુધારા માટેની સંભાવનાઓ ઓળખવી.
- ઘન કચરાના જથ્થાને ઘટાડવા, પુનઃઉપયોગ અને રિસાયક્લિંગને પ્રોત્સાહન આપવા માટે ભલામણો કરવી.
- સમુદાયમાં ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી.

### 3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

#### તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન પદ્ધતિઓ, સંબંધિત કાયદાઓ, નિયમો, નીતિઓ, શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ અને ટેકનોલોજી વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. ઘન કચરાના પ્રકારો, સ્ત્રોતો, અસરો અને વ્યવસ્થાપનના સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરો.
- **વિસ્તાર પસંદગી:** અભ્યાસ માટે ગ્રામીણ/શહેરી વિસ્તાર પસંદ કરો. વિસ્તાર પસંદ કરતી વખતે વસ્તી ગીચતા, કચરાના ઉત્પાદનનો દર, વર્તમાન વ્યવસ્થાપન પ્રણાલી વગેરે પરિબલોને ધ્યાનમાં લો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** સર્વેક્ષણ, ડેટા એન્ટ્રી, મુલાકાતો, પ્રક્રિયા કેન્દ્રની મુલાકાત વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **સર્વેક્ષણ સાધનો તૈયાર કરો:** ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ માટે પ્રશ્નાવલી, વ્યવસાયિક એકમો માટે પ્રશ્નાવલી, કચરો એકત્રિત કરતા કર્મચારીઓ માટે મુલાકાત પ્રશ્નાવલી, પ્રક્રિયા કેન્દ્ર નિરીક્ષણ ફોર્મ વગેરે તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, પ્રદૂષણ નિયંત્રણ બોર્ડ અને અન્ય સંબંધિત અધિકારીઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને સર્વેક્ષણ પદ્ધતિઓ, ડેટા એન્ટ્રી, મુલાકાત લેવાની તકનીકો, ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન પ્રણાલીના વિવિધ પાસાઓ વગેરે માટે તાલીમ આપો.

#### તબક્કો 2: ડેટા સંગ્રહ

- **ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ:** નિર્ધારિત વિસ્તારમાં ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ કરો અને પ્રશ્નાવલી દ્વારા કચરાના પ્રકાર, ઉત્પાદનનો દર, કચરો અલગ કરવાની ટેવ, સંગ્રહ પદ્ધતિ, નિકાલની રીત, જાગૃતિનું સ્તર વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **વ્યવસાયિક એકમોનો સર્વેક્ષણ:** દુકાનો, હોટલ, રેસ્ટોરન્ટ, હોસ્પિટલ વગેરે વ્યવસાયિક એકમોનો સર્વેક્ષણ કરો અને પ્રશ્નાવલી દ્વારા કચરાના પ્રકાર, ઉત્પાદનનો દર, સંગ્રહ અને નિકાલની પદ્ધતિઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **કચરો એકત્રિત કરતા કર્મચારીઓની મુલાકાત:** કચરો એકત્રિત કરતા કર્મચારીઓની મુલાકાત લો અને તેમના કાર્ય, મુશ્કેલીઓ, સૂચનો વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **પ્રક્રિયા કેન્દ્રની મુલાકાત:** જો ઉપલબ્ધ હોય તો, કચરાના પ્રોસેસિંગ કેન્દ્ર (દા.ત., કમ્પોસ્ટ પ્લાન્ટ, રિસાયક્લિંગ સેન્ટર)ની મુલાકાત લો અને પ્રક્રિયા, કાર્યક્ષમતા, સમસ્યાઓ વગેરેનું નિરીક્ષણ કરો. નિરીક્ષણ ફોર્મનો ઉપયોગ કરો.

- **ડમ્પિંગ સાઇટની મુલાકાત:** જો ઉપલબ્ધ હોય તો, ડમ્પિંગ સાઇટની મુલાકાત લો અને કચરાના જથ્થા, પ્રકાર, વ્યવસ્થાપન, પર્યાવરણીય અસરો વગેરેનું નિરીક્ષણ કરો.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો.

### તબક્કો ૩: ડેટા વિશ્લેષણ, ભલામણો અને અહેવાલ

- **ડેટા વિશ્લેષણ:** એકત્રિત કરેલા ડેટાનું વિશ્લેષણ કરો અને કચરાના ઉત્પાદનનો દર, પ્રકાર, વર્તમાન વ્યવસ્થાપન પ્રણાલીની કાર્યક્ષમતા, ખામીઓ, સુધારા માટેની સંભાવનાઓ વગેરેનું મૂલ્યાંકન કરો.
- **ભલામણો:** ઘન કચરાના જથ્થાને ઘટાડવા, પુનઃઉપયોગ અને રિસાયક્લિંગને પ્રોત્સાહન આપવા, સંગ્રહ અને પરિવહન વ્યવસ્થામાં સુધારો કરવા, પ્રક્રિયા અને નિકાલની વધુ સારી પદ્ધતિઓ અપનાવવા અને સમુદાયમાં જાગૃતિ ફેલાવવા માટે ભલામણો કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

### 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **સર્વેક્ષણ:** પ્રશ્નાવલી સરળ, સ્પષ્ટ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો.
- **મુલાકાત:** મુલાકાત દરમિયાન, લોકોને મુક્તપણે વાત કરવા દો અને તેમના મંતવ્યો અને સૂચનો ધ્યાનથી સાંભળો.
- **પ્રક્રિયા કેન્દ્ર અને ડમ્પિંગ સાઇટનું નિરીક્ષણ:** નિરીક્ષણ દરમિયાન, પ્રક્રિયાની કાર્યક્ષમતા, સ્વચ્છતા, સલામતી, પર્યાવરણીય અસરો વગેરેનું ઝીણવટપૂર્વક અવલોકન કરો.
- **ડેટા વિશ્લેષણ:** ડેટા વિશ્લેષણ ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને સચોટ હોવું જોઈએ. ડેટાને કોષ્ટકો, આલેખો અને ચાર્ટ દ્વારા સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.
- **ભલામણો:** ભલામણો વ્યવહારુ, શક્ય, ખર્ચ-અસરકારક અને ટકાઉ હોવી જોઈએ.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો, ભલામણો અને વર્તમાન પ્રણાલીમાં સુધારા માટેના સૂચનો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

5. ઉદાહરણ સાથેનું ફોર્મ (Sample Form):

ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ પ્રશ્નાવલી (ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન)

ક્રમ	પ્રશ્ન	જવાબ (હા/ના/અન્ય/માહિતી)	ટિપ્પણી
1	તારીખ		
2	સમય		
3	વિસ્તારનું નામ		
4	ઘરના વડાનું નામ		
5	ઘરમાં સભ્યોની સંખ્યા		
6	તમે કયા પ્રકારનો કચરો ઉત્પન્ન કરો છો? (કાગળ, પ્લાસ્ટિક, ધાતુ, કાચ, રસોડાનો કચરો, વગેરે)		
7	તમે દરરોજ અંદાજે કેટલો કચરો ઉત્પન્ન કરો છો? (કિલોમાં)		
8	શું તમે કચરાને અલગ કરો છો? (દા.ત., સૂકો અને ભીનો કચરો)	હા/ના	
9	જો હા, તો કેવી રીતે?		
10	તમે કચરાનો સંગ્રહ કેવી રીતે કરો છો? (ડસ્ટબિન, બેગ, વગેરે)		
11	તમારા વિસ્તારમાં કચરો કોણ એકત્રિત કરે છે? (નગરપાલિકા/પંચાયત/ખાનગી એજન્સી/કોઈ નહીં)		
12	કચરો કેટલી વાર એકત્રિત કરવામાં આવે છે?		
13	શું તમે કચરાના વ્યવસ્થાપનથી સંતુષ્ટ છો?	હા/ના	
14	જો ના, તો શા માટે?		
15	શું તમે કચરાના પુનઃઉપયોગ અથવા રિસાયક્લિંગ વિશે જાણો છો?	હા/ના	
16	શું તમે ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન અંગે કોઈ તાલીમ મેળવી છે?	હા/ના	
17	તમારા મતે ઘન કચરા વ્યવસ્થાપનમાં સુધારો કરવા શું કરવું જોઈએ?		
18	સર્વે કરનારનું નામ		
19	સર્વે કરનારની સહી		

## 10. બાયોમેડિકલ કચરાના નિકાલ માટે હોસ્પિટલ/ક્લિનિકનું નિરીક્ષણ.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: બાયોમેડિકલ કચરાના નિકાલ માટે હોસ્પિટલ/ક્લિનિકનું નિરીક્ષણ

### 2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- પસંદ કરેલી હોસ્પિટલ/ક્લિનિકમાં બાયોમેડિકલ કચરાના વ્યવસ્થાપન અને નિકાલની પ્રક્રિયાનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- બાયોમેડિકલ કચરાના સંગ્રહ, વર્ગીકરણ, પરિવહન, પ્રક્રિયા અને નિકાલની પદ્ધતિઓનું નિરીક્ષણ કરવું.
- બાયોમેડિકલ કચરાના વ્યવસ્થાપન સંબંધિત નિયમો અને માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન સુનિશ્ચિત કરવું.
- પ્રક્રિયામાં રહેલી ખામીઓ અને સુધારા માટેની સંભાવનાઓ ઓળખવી.
- હોસ્પિટલ/ક્લિનિકના કર્મચારીઓમાં બાયોમેડિકલ કચરાના યોગ્ય વ્યવસ્થાપન અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી.

### 3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

#### તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** બાયોમેડિકલ કચરાના પ્રકારો, સ્ત્રોતો, જોખમો, વ્યવસ્થાપન અને નિકાલની પદ્ધતિઓ, સંબંધિત કાયદાઓ, નિયમો (દા.ત., બાયો-મેડિકલ વેસ્ટ મેનેજમેન્ટ ડેલ્ટા, 2016) અને માર્ગદર્શિકાઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **હોસ્પિટલ/ક્લિનિકની પસંદગી:** નિરીક્ષણ માટે હોસ્પિટલ/ક્લિનિક પસંદ કરો. પસંદગી કરતી વખતે હોસ્પિટલ/ક્લિનિકનું કદ, સેવાઓનો પ્રકાર, દર્દીઓની સંખ્યા વગેરે પરિબલોને ધ્યાનમાં લો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** નિરીક્ષણ, ડેટા એન્ટ્રી, મુલાકાતો વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **નિરીક્ષણ સાધનો તૈયાર કરો:** નિરીક્ષણ ફોર્મ, ઇન્ટરવ્યૂ પ્રશ્નાવલી (દા.ત., ડોક્ટરો, નર્સો, સફાઈ કર્મચારીઓ માટે) વગેરે તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** હોસ્પિટલ/ક્લિનિકના સંચાલક મંડળ અને પ્રદૂષણ નિયંત્રણ બોર્ડ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને બાયોમેડિકલ કચરાના વ્યવસ્થાપન અને નિકાલની પ્રક્રિયા, નિરીક્ષણ પદ્ધતિઓ, ડેટા એન્ટ્રી, મુલાકાત લેવાની તકનીકો વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: નિરીક્ષણ અને ડેટા સંગ્રહ

- **હોસ્પિટલ/ક્લિનિકની મુલાકાત:** નિર્ધારિત હોસ્પિટલ/ક્લિનિકની મુલાકાત લો.
- **નિરીક્ષણ:** બાયોમેડિકલ કચરાના સંગ્રહ, વર્ગીકરણ, પરિવહન, પ્રક્રિયા અને નિકાલની પ્રક્રિયાનું ઝીણવટપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. નિરીક્ષણ ફોર્મનો ઉપયોગ કરો અને ફોટોગ્રાફ્સ લો. નીચેના મુદ્દાઓ પર ધ્યાન આપો:
  - કચરાનું વર્ગીકરણ યોગ્ય રીતે થાય છે કે કેમ (રંગ-કોડેડ બેગ/કન્ટેનરનો ઉપયોગ).
  - કચરો એકત્રિત કરવાની પદ્ધતિ અને આવર્તન.
  - કચરો સંગ્રહ કરવા માટેના કન્ટેનરની સ્થિતિ અને સ્વચ્છતા.
  - કચરાના પરિવહન માટે ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો અને પદ્ધતિઓ.
  - પ્રક્રિયા અને નિકાલની પદ્ધતિઓ (દા.ત., ઇન્સિનરેશન, ઓટોકલેવિંગ, શાર્પ પીટ્સ).
  - પ્રક્રિયા કેન્દ્ર/નિકાલ સ્થળની સ્થિતિ અને કાર્યક્ષમતા.
  - કર્મચારીઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતા વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનો (PPE).
- **મુલાકાતો:** ડોક્ટરો, નર્સો, સફાઈ કર્મચારીઓ અને અન્ય સંબંધિત સ્ટાફની મુલાકાત લો અને તેમના જ્ઞાન, તાલીમ, પ્રક્રિયાઓ, મુશ્કેલીઓ, સૂચનો વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **દસ્તાવેજોની સમીક્ષા:** બાયોમેડિકલ કચરાના વ્યવસ્થાપન સંબંધિત રેકોર્ડ્સ, રજિસ્ટર, પ્રમાણપત્રો, તાલીમ રેકોર્ડ્સ વગેરેની સમીક્ષા કરો.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો.

## તબક્કો 3: ડેટા વિશ્લેષણ, ભલામણો અને અહેવાલ

- **ડેટા વિશ્લેષણ:** એકત્રિત કરેલા ડેટાનું વિશ્લેષણ કરો અને બાયોમેડિકલ કચરાના વ્યવસ્થાપન અને નિકાલની પ્રક્રિયાનું મૂલ્યાંકન કરો, ખામીઓ અને સુધારા માટેની સંભાવનાઓ ઓળખો.
- **ભલામણો:** બાયોમેડિકલ કચરાના વ્યવસ્થાપન અને નિકાલની પ્રક્રિયામાં સુધારો કરવા, નિયમો અને માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન સુનિશ્ચિત કરવા અને ખામીઓને દૂર કરવા માટે ભલામણો કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** હોસ્પિટલ/ક્લિનિકના સંચાલક મંડળ, સ્ટાફ અને સંબંધિત અધિકારીઓ સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

#### 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **નિરીક્ષણ:** નિરીક્ષણ દરમિયાન, હોસ્પિટલ/ક્લિનિકના તમામ વિભાગો (દા.ત., વોર્ડ, ઓપરેશન થિયેટર, લેબોરેટરી, ઈમરજન્સી રૂમ)ને આવરી લો જ્યાં બાયોમેડિકલ કચરો ઉત્પન્ન થાય છે.
- **મુલાકાત:** મુલાકાત દરમિયાન, લોકોને મુક્તપણે વાત કરવા દો અને તેમના મંતવ્યો, અનુભવો અને સૂચનો ધ્યાનથી સાંભળો.
- **દસ્તાવેજોની સમીક્ષા:** દસ્તાવેજોની સમીક્ષા કરતી વખતે, માહિતીની ચોકસાઈ અને સુસંગતતા પર ધ્યાન આપો.
- **ડેટા વિશ્લેષણ:** ડેટા વિશ્લેષણ ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને સચોટ હોવું જોઈએ. ડેટાને કોષ્ટકો, આલેખો અને ચાર્ટ દ્વારા સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.
- **ભલામણો:** ભલામણો વ્યવહારુ, શક્ય, ખર્ચ-અસરકારક અને કાયદાકીય રીતે સુસંગત હોવી જોઈએ.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો, ભલામણો અને નિરીક્ષણ દરમિયાન મળેલા અવલોકનો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.



5. ઉદાહરણ સાથેનું ફોર્મ (Sample Form):

બાયોમેડિકલ કચરાના નિકાલ માટે હોસ્પિટલ/ક્લિનિક નિરીક્ષણ ફોર્મ

ક્રમ	વિગત	અવલોકન (હા/ના/માહિતી)	ટિપ્પણી
1	તારીખ		
2	સમય		
3	હોસ્પિટલ/ક્લિનિકનું નામ		
4	વિભાગનું નામ		
5	બાયોમેડિકલ કચરાનું વર્ગીકરણ યોગ્ય રીતે થાય છે? (રંગ-કોડેડ બેગ/કન્ટેનરનો ઉપયોગ)	હા/ના	
6	કયા રંગની બેગ/કન્ટેનરનો ઉપયોગ કયા પ્રકારના કચરા માટે થાય છે?		
7	કચરો એકત્રિત કરવાની પદ્ધતિ અને આવર્તન શું છે?		
8	કચરો સંગ્રહ કરવા માટેના કન્ટેનરની સ્થિતિ અને સ્વચ્છતા કેવી છે?	સારી/મધ્યમ/ખરાબ	
9	કચરાના પરિવહન માટે ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો અને પદ્ધતિઓ શું છે?		
10	કચરાની પ્રક્રિયા અને નિકાલની પદ્ધતિઓ શું છે? (દા.ત., ઇન્સિનરેશન, ઓટોકલેવિંગ, શાર્પ પીટ્સ)		
11	પ્રક્રિયા કેન્દ્ર/નિકાલ સ્થળની સ્થિતિ અને કાર્યક્ષમતા કેવી છે?	સારી/મધ્યમ/ખરાબ	
12	કર્મચારીઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતા વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનો (PPE) કયા છે?		
13	શું કર્મચારીઓને બાયોમેડિકલ કચરાના વ્યવસ્થાપન અંગે તાલીમ આપવામાં આવી છે?	હા/ના	
14	શું બાયોમેડિકલ કચરાના વ્યવસ્થાપન સંબંધિત રેકોર્ડ્સ રાખવામાં આવે છે?	હા/ના	
15	શું હોસ્પિટલ/ક્લિનિક પાસે પ્રદૂષણ નિયંત્રણ બોર્ડનું પ્રમાણપત્ર છે?	હા/ના	
16	નિરીક્ષકનું નામ		
17	નિરીક્ષકની સહી		

## 11. ચોક્કસ રોગ - (તમારા પસંદ કરેલા રોગનું નામ, ઇ.ત., તમાકુના સેવનના નુકસાન / HIV/AIDS) પર જાગૃતિ અભિયાન.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: ચોક્કસ રોગ - (તમારા પસંદ કરેલા રોગનું નામ, ઇ.ત., તમાકુના સેવનના નુકસાન / HIV/AIDS) પર જાગૃતિ અભિયાન

### 2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- પસંદ કરેલા રોગ (ઇ.ત., તમાકુના સેવનના નુકસાન / HIV/AIDS) વિશે સમુદાયમાં જાગૃતિ ફેલાવવી.
- રોગના કારણો, લક્ષણો, ફેલાવો, નિવારણ અને સારવાર (જો ઉપલબ્ધ હોય તો) વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા.
- રોગ સાથે સંકળાયેલ કલંક અને ભેદભાવને ઘટાડવા (ખાસ કરીને HIV/AIDSના કિસ્સામાં).
- લોકોને રોગથી બચવા માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.
- પરીક્ષણ, પરામર્શ અને સારવાર સેવાઓ (જો ઉપલબ્ધ હોય તો) વિશે માહિતી પૂરી પાડવી.

### 3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

#### તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** પસંદ કરેલા રોગ (તમાકુના સેવનના નુકસાન / HIV/AIDS) વિશે વિગતવાર માહિતી એકત્રિત કરો. રોગના કારણો, લક્ષણો, ફેલાવો, નિવારણ, સારવાર, આંકડાકીય માહિતી, સરકારી યોજનાઓ અને નીતિઓ, બિન-સરકારી સંસ્થાઓ (NGOs)ના કાર્યો વગેરે વિશે જાણકારી મેળવો.
- **લક્ષ્ય જૂથ પસંદગી:** જાગૃતિ અભિયાન માટે લક્ષ્ય જૂથ (ઇ.ત., શાળાના બાળકો, યુવાનો, ગ્રામીણ સમુદાય, શહેરી સમુદાય) નક્કી કરો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ, શેરી નાટકો, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, બેનરો, નાટકો, ગીતો, પ્રસ્તુતિઓ વગેરે તૈયાર કરો જેમાં રોગ વિશે અને તેના નિવારણ વિશે માહિતી હોય. સામગ્રી લક્ષ્ય જૂથને અનુરૂપ, સરળ, સ્પષ્ટ અને સ્થાનિક ભાષામાં હોવી જોઈએ.
- **પરવાનગીઓ:** શાળા, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા વગેરે જેવી સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને રોગ વિશેની માહિતી, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: જાગૃતિ અભિયાન

- **સ્થળ પસંદગી:** શાળાઓ, કોલેજો, કોમ્યુનિટી હોલ, જાહેર સ્થળો, ગ્રામ પંચાયત કચેરી, બસ સ્ટેન્ડ, રેલ્વે સ્ટેશન વગેરે પસંદ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** રોગના કારણો, લક્ષણો, ફેલાવો, નિવારણ અને સારવાર વિશે માહિતીપ્રદ અને આકર્ષક પ્રસ્તુતિઓ આપો. પ્રસ્તુતિઓમાં ચિત્રો, વિડિઓ અને પ્રશ્ન-જવાબ સત્રનો સમાવેશ કરો.
- **શેરી નાટકો/પપેટ શો:** શેરી નાટકો અને પપેટ શો દ્વારા રોગ વિશે જાગૃતિ ફેલાવો અને નિવારણનો સંદેશ મનોરંજક રીતે આપો.
- **પ્રદર્શનો:** પોસ્ટરો, ચાર્ટ, મોડેલ વગેરેનો ઉપયોગ કરીને રોગ અને તેના નિવારણ વિશે માહિતી આપતા પ્રદર્શનો યોજો.
- **ફિલ્મ શો:** રોગ પર ટૂંકી ફિલ્મો અને ડોક્યુમેન્ટ્રી બતાવો.
- **રેલીઓ/પદયાત્રા:** રોગ અને તેના નિવારણ અંગેના નારાઓ સાથે રેલીઓ અને પદયાત્રાનું આયોજન કરો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.
- **કાઉન્સેલિંગ:** રોગ સંબંધિત શંકાઓનું નિરાકરણ કરવા અને માર્ગદર્શન આપવા માટે કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ પૂરી પાડો (ખાસ કરીને HIV/AIDSના કિસ્સામાં).

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો. સામગ્રી એવી હોવી જોઈએ કે જે લોકોને ડરાવે નહીં, પરંતુ તેમને સાચી માહિતી આપે અને યોગ્ય પગલાં લેવા પ્રેરે.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પ્રસ્તુતિઓ રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વિડિઓ અને વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો.
- **શેરી નાટકો/પપેટ શો:** નાટકો અને પપેટ શો મનોરંજક અને સંદેશ આપનારા હોવા જોઈએ.
- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

## 5. કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ (તમાકુના નુકસાન પર):

### એક દિવસીય તમાકુ વિરોધી જાગૃતિ કાર્યક્રમ (શાળા માટે)

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
9:00 AM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
9:15 AM	તમાકુના સેવનના નુકસાન પર પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ
10:00 AM	શેરી નાટક	[નામ]	નાટક સ્ક્રિપ્ટ, પોશાક, સંગીત
10:45 AM	પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર	[નામ]	માઇક્રોફોન
11:00 AM	ચા-નાસ્તો	[નામ]	ચા, નાસ્તો
11:30 AM	પોસ્ટર પ્રદર્શન અને પેમ્ફલેટ વિતરણ	[નામ]	પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ
12:30 PM	પ્રતિજ્ઞા અને સમાપન	[નામ]	પ્રતિજ્ઞા પત્ર

## કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ (HIV/AIDS પર):

### એક દિવસીય HIV/AIDS જાગૃતિ કાર્યક્રમ (કોમ્યુનિટી હોલ માટે)

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
2:00 PM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
2:15 PM	HIV/AIDS પર પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ
3:00 PM	પ્રશ્ન-જવાબ અને કાઉન્સેલિંગ	[નામ]	માઇક્રોફોન
3:30 PM	શેરી નાટક/પપેટ શો	[નામ]	નાટક સ્ક્રિપ્ટ, પોશાક, સંગીત/પપેટ, સ્ટેજ
4:15 PM	ફિલ્મ શો	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, ફિલ્મ
5:00 PM	સામગ્રી વિતરણ અને સમાપન	[નામ]	પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ

## 12. કુટુંબ નિયોજનના સાધનો અંગે જાગૃતિ અને માર્ગદર્શન.

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: કુટુંબ નિયોજનના સાધનો અંગે જાગૃતિ અને માર્ગદર્શન

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- સમુદાયમાં કુટુંબ નિયોજનના વિવિધ સાધનો અને પદ્ધતિઓ વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી.
- દંપતીઓને તેમની જરૂરિયાતો અને પસંદગીઓ અનુસાર યોગ્ય કુટુંબ નિયોજન પદ્ધતિ પસંદ કરવા માટે માર્ગદર્શન આપવું.
- કુટુંબ નિયોજનના ફાયદાઓ અને મહત્વ વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા.
- કુટુંબ નિયોજન સંબંધિત ખોટી માન્યતાઓ અને ગેરસમજોને દૂર કરવી.
- સરકારી યોજનાઓ અને સેવાઓ વિશે માહિતી પૂરી પાડવી.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** કુટુંબ નિયોજનની વિવિધ પદ્ધતિઓ (અસ્થાયી અને કાયમી), તેના ફાયદા, ગેરફાયદા, ઉપયોગ કરવાની રીત, ઉપલબ્ધતા, કિંમત, આડઅસરો, સરકારી યોજનાઓ અને સેવાઓ વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **લક્ષ્ય જૂથ પસંદગી:** જાગૃતિ અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ માટે લક્ષ્ય જૂથ (દા.ત., નવપરિણીત યુગલો, યુવાન માતાઓ, ગ્રામીણ સમુદાય, શહેરી સમુદાય) નક્કી કરો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ, કાઉન્સેલિંગ, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેફ્લેટ્સ, બેનરો, પ્રસ્તુતિઓ વગેરે તૈયાર કરો જેમાં કુટુંબ નિયોજનની વિવિધ પદ્ધતિઓ, તેના ફાયદા અને મહત્વ વિશે માહિતી હોય. સામગ્રી લક્ષ્ય જૂથને અનુરૂપ, સરળ, સ્પષ્ટ અને સ્થાનિક ભાષામાં હોવી જોઈએ. કુટુંબ નિયોજનના સાધનોના નમૂના (દા.ત., કોન્ડોમ, ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ) પણ પ્રદર્શન માટે રાખો.
- **પરવાનગીઓ:** કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, આરોગ્ય કેન્દ્ર વગેરે જેવી સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને કુટુંબ નિયોજનની પદ્ધતિઓ, સંચાર કૌશલ્ય, કાઉન્સેલિંગ તકનીકો, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: જાગૃતિ અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમો

- **સ્થળ પસંદગી:** કોમ્યુનિટી હોલ, આરોગ્ય કેન્દ્રો, ગ્રામ પંચાયત કચેરી, શાળાઓ (મોટા વિદ્યાર્થીઓ માટે), આંગણવાડી કેન્દ્રો વગેરે પસંદ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** કુટુંબ નિયોજનની વિવિધ પદ્ધતિઓ, તેના ફાયદા, ગેરફાયદા, ઉપયોગ કરવાની રીત, આડઅસરો વગેરે વિશે માહિતીપ્રદ અને આકર્ષક પ્રસ્તુતિઓ આપો. પ્રસ્તુતિઓમાં ચિત્રો, વિડિઓ અને પ્રશ્ન-જવાબ સત્રનો સમાવેશ કરો.
- **કાઉન્સેલિંગ:** દંપતીઓને તેમની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને પસંદગીઓ અનુસાર યોગ્ય કુટુંબ નિયોજન પદ્ધતિ પસંદ કરવા માટે વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ પૂરી પાડો.
- **પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર:** લોકોના પ્રશ્નોના જવાબ આપો અને શંકાઓનું નિરાકરણ કરો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.
- **પ્રદર્શન:** કુટુંબ નિયોજનના સાધનોના નમૂના (દા.ત., કોન્ડોમ, ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ) પ્રદર્શિત કરો અને તેના ઉપયોગ વિશે સમજાવો.

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પ્રસ્તુતિઓ રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વિડિઓ અને વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો.
- **કાઉન્સેલિંગ:** કાઉન્સેલિંગ ગોપનીય, સહાનુભૂતિપૂર્ણ અને બિન-નિર્ણાયક હોવું જોઈએ.
- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

## 5. કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ:

### અડધા દિવસનો કુટુંબ નિયોજન જાગૃતિ અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
2:00 PM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
2:15 PM	કુટુંબ નિયોજન પર પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ, કુટુંબ નિયોજનના સાધનોના નમૂના
3:00 PM	પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર	[નામ]	માઇક્રોફોન
3:30 PM	વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ	[નામ]	કાઉન્સેલિંગ રૂમ, ગોપનીયતા
4:30 PM	સામગ્રી વિતરણ અને સમાપન	[નામ]	પોસ્ટરો, પેક્લેટ્સ

## 13. રસીકરણ કાર્યક્રમનું મૂલ્યાંકન અને જાગૃતિ:

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: રસીકરણ કાર્યક્રમનું મૂલ્યાંકન અને જાગૃતિ

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- પસંદ કરેલા વિસ્તારમાં રસીકરણ કાર્યક્રમની સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- રસીકરણના કવરેજ, ઉપલબ્ધતા, સુલભતા અને ગુણવત્તાનું આંકલન કરવું.
- રસીકરણ અંગે સમુદાયમાં જાગૃતિનું સ્તર માપવું.
- રસીકરણના ફાયદાઓ અને મહત્વ વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા.
- રસીકરણ પ્રત્યેની ખચકાટ અને ખોટી માન્યતાઓને દૂર કરવી.
- રસીકરણના દરમાં સુધારો કરવા માટે ભલામણો કરવી.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** રાષ્ટ્રીય રસીકરણ કાર્યક્રમ, રસીકરણનું સમયપત્રક, રસીઓ દ્વારા અટકાવી શકાય તેવા રોગો, રસીકરણના ફાયદા, રસીકરણ અંગેની ખોટી માન્યતાઓ, જાગૃતિ અભિયાનની પદ્ધતિઓ વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **વિસ્તાર પસંદગી:** મૂલ્યાંકન અને જાગૃતિ કાર્યક્રમ માટે વિસ્તાર પસંદ કરો. વિસ્તાર પસંદ કરતી વખતે રસીકરણનો દર, વસ્તી ગીચતા, આરોગ્ય સુવિધાઓની ઉપલબ્ધતા વગેરે પરિબલોને ધ્યાનમાં લો.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** સર્વેક્ષણ, ડેટા એન્ટ્રી, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **મૂલ્યાંકન અને જાગૃતિ સાધનો તૈયાર કરો:** ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ માટે પ્રશ્નાવલી, આરોગ્ય કેન્દ્ર નિરીક્ષણ ફોર્મ, પ્રસ્તુતિઓ, પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, શેરી નાટકો વગેરે તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, આરોગ્ય વિભાગ, સ્થાનિક નેતાઓ અને અન્ય સંબંધિત અધિકારીઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને રસીકરણ કાર્યક્રમ, સર્વેક્ષણ પદ્ધતિઓ, ડેટા એન્ટ્રી, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

તબક્કો 2: ડેટા સંગ્રહ અને જાગૃતિ કાર્યક્રમો

- **ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ:** નિર્ધારિત વિસ્તારમાં ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ કરો અને પ્રશ્નાવલી દ્વારા બાળકોના રસીકરણની સ્થિતિ, રસીકરણ કાર્ડની ઉપલબ્ધતા, રસીકરણ અંગે જાગૃતિનું સ્તર, રસી ન લેવાના કારણો વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.



- **આરોગ્ય કેન્દ્રનું નિરીક્ષણ:** રસીકરણ સેવાઓ પ્રદાન કરતા આરોગ્ય કેન્દ્રોનું નિરીક્ષણ કરો અને નિરીક્ષણ ફોર્મ દ્વારા રસીઓની ઉપલબ્ધતા, સંગ્રહ વ્યવસ્થા (કોલ્ડ ચેઇન), રસીકરણ સત્રોનું આયોજન, રેકોર્ડ જાળવણી વગેરેનું મૂલ્યાંકન કરો.
- **જાગૃતિ કાર્યક્રમો:** શાળાઓ, કોમ્યુનિટી હોલ, આંગણવાડી કેન્દ્રો વગેરેમાં રસીકરણના ફાયદાઓ અને મહત્વ વિશે જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજો. પ્રસ્તુતિઓ, શેરી નાટકો, પપેટ શો, પ્રદર્શનો, ફિલ્મ શો, રેલીઓ વગેરેનો ઉપયોગ કરો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેક્લેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો.

### તબક્કો ૩: ડેટા વિશ્લેષણ, ભલામણો અને અહેવાલ

- **ડેટા વિશ્લેષણ:** એકત્રિત કરેલા ડેટાનું વિશ્લેષણ કરો અને રસીકરણના કવરેજ, ઉપલબ્ધતા, સુલભતા, ગુણવત્તા, જાગૃતિનું સ્તર, રસીકરણ પ્રત્યેની ખચકાટના કારણો વગેરેનું મૂલ્યાંકન કરો.
- **ભલામણો:** રસીકરણના દરમાં સુધારો કરવા, રસીકરણ સેવાઓની ગુણવત્તા સુધારવા, જાગૃતિ વધારવા અને રસીકરણ પ્રત્યેની ખચકાટ દૂર કરવા માટે ભલામણો કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ, આરોગ્ય કર્મચારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

### 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **સર્વેક્ષણ:** પ્રશ્નાવલી સરળ, સ્પષ્ટ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો.
- **આરોગ્ય કેન્દ્રનું નિરીક્ષણ:** નિરીક્ષણ દરમિયાન, રસીકરણ સેવાઓના તમામ પાસાઓનું ઝીણવટપૂર્વક અવલોકન કરો.
- **જાગૃતિ કાર્યક્રમો:** કાર્યક્રમો રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને સહભાગી હોવા જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો અને ચિત્રો, વાર્તાઓ, નાટકો, ગીતો વગેરેનો ઉપયોગ કરો.
- **ડેટા વિશ્લેષણ:** ડેટા વિશ્લેષણ ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને સચોટ હોવું જોઈએ. ડેટાને કોષ્ટકો, આલેખો અને ચાર્ટ દ્વારા સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.
- **ભલામણો:** ભલામણો વ્યવહારુ, શક્ય, ખર્ચ-અસરકારક અને ટકાઉ હોવી જોઈએ.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો, ભલામણો અને જાગૃતિ કાર્યક્રમોની અસરો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

5. ઉદાહરણ સાથેનું ફોર્મ (Sample Form): ઘર-ઘર સર્વેક્ષણ પ્રશ્નાવલી (રસીકરણ કાર્યક્રમ)

ક્રમ	પ્રશ્ન	જવાબ (હા/ના/માહિતી)	ટિપ્પણી
1	તારીખ		
2	સમય		
3	વિસ્તારનું નામ		
4	ઘરના વડાનું નામ		
5	ઘરમાં 5 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોની સંખ્યા		
6	બાળકનું નામ	ઉંમર	
7	શું બાળકે બધા નિયત રસીઓ લીધી છે?	હા/ના	
8	જો હા, તો શું રસીકરણ કાર્ડ ઉપલબ્ધ છે?	હા/ના	
9	જો ના, તો રસી ન લેવાનું કારણ શું છે?		
10	શું તમે રસીકરણના ફાયદાઓ વિશે જાણો છો?	હા/ના	
11	શું તમને રસીકરણ સેવાઓ ક્યાં ઉપલબ્ધ છે તેની જાણકારી છે?	હા/ના	
12	શું તમને રસીકરણ અંગે કોઈ શંકા કે ડર છે?	હા/ના	
13	જો હા, તો શું શંકા કે ડર છે?		
14	સર્વે કરનારનું નામ		
15	સર્વે કરનારની સહી		

આરોગ્ય કેન્દ્ર નિરીક્ષણ ફોર્મ (રસીકરણ કાર્યક્રમ)

ક્રમ	વિગત	અવલોકન (હા/ના/માહિતી)	ટિપ્પણી
1	તારીખ		
2	સમય		
3	આરોગ્ય કેન્દ્રનું નામ		
4	શું રસીઓ ઉપલબ્ધ છે? (BCG, OPV, DPT, ડિપેટાઇટિસ B, ઓરી, ડબ્લેલા, વગેરે)	હા/ના	
5	શું રસીઓ યોગ્ય તાપમાને સંગ્રહિત છે? (કોલ્ડ ચેઇન)	હા/ના	
6	શું રસીકરણ સત્રો નિયમિત રીતે યોજાય છે?	હા/ના	
7	શું રસીકરણ કાર્ડ યોગ્ય રીતે ભરવામાં આવે છે?	હા/ના	
8	શું રસીકરણનો રેકોર્ડ રાખવામાં આવે છે?	હા/ના	
9	શું રસીકરણ અંગે જાગૃતિ સામગ્રી ઉપલબ્ધ છે?	હા/ના	
10	નિરીક્ષકનું નામ		
11	નિરીક્ષકની સહી		

## 14: બાળકોમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના ઉપાયો (સ્તનપાન, પોષણ) અંગે જાગૃતિ:

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: બાળકોમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના ઉપાયો (સ્તનપાન, પોષણ) અંગે જાગૃતિ

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- સમુદાયમાં, ખાસ કરીને માતાઓમાં, બાળકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના કુદરતી ઉપાયો, સ્તનપાન અને પોષણના મહત્વ વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી.
- સ્તનપાનના ફાયદાઓ અને યોગ્ય રીત વિશે માતાઓને શિક્ષિત કરવા.
- બાળકો માટે પૂરક આહાર અને સંતુલિત આહારનું મહત્વ સમજાવવું.
- બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ અને તંદુરસ્તી માટે યોગ્ય પોષણનું મહત્વ સમજાવવું.
- કુપોષણના ચિહ્નો અને તેના નિવારણ અંગે જાણકારી આપવી.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** સ્તનપાનના ફાયદા, સ્તનપાન કરાવવાની યોગ્ય રીત, પૂરક આહાર, બાળકો માટે સંતુલિત આહાર, કુપોષણ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના કુદરતી ઉપાયો, સંબંધિત સરકારી યોજનાઓ (દા.ત., ICDS) વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **લક્ષ્ય જૂથ પસંદગી:** જાગૃતિ કાર્યક્રમ માટે લક્ષ્ય જૂથ નક્કી કરો, જેમ કે સગર્ભા સ્ત્રીઓ, ધાત્રી માતાઓ, નાના બાળકોની માતાઓ, આંગણવાડી કાર્યકરો વગેરે.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ, કાઉન્સેલિંગ, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, બેનરો, પ્રસ્તુતિઓ વગેરે તૈયાર કરો જેમાં સ્તનપાન, પૂરક આહાર, સંતુલિત આહાર અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના કુદરતી ઉપાયો વિશે માહિતી હોય. સામગ્રી લક્ષ્ય જૂથને અનુરૂપ, સરળ, સ્પષ્ટ અને સ્થાનિક ભાષામાં હોવી જોઈએ.
- **પરવાનગીઓ:** કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, આરોગ્ય કેન્દ્ર, આંગણવાડી કેન્દ્ર વગેરે જેવી સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને સ્તનપાન, બાળકોનું પોષણ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: જાગૃતિ કાર્યક્રમો

- **સ્થળ પસંદગી:** આંગણવાડી કેન્દ્રો, આરોગ્ય કેન્દ્રો, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત કચેરી, શાળાઓ (માતાઓ માટે) વગેરે પસંદ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** સ્તનપાનના ફાયદા, સ્તનપાન કરાવવાની યોગ્ય રીત, પૂરક આહાર ક્યારે અને કેવી રીતે શરૂ કરવો, બાળકો માટે સંતુલિત આહારનું મહત્વ, કુપોષણના ચિહ્નો અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના કુદરતી ઉપાયો વિશે માહિતીપ્રદ અને આકર્ષક પ્રસ્તુતિઓ આપો.
- **સ્તનપાન નિદર્શન:** સ્તનપાન કરાવવાની યોગ્ય રીત અને સ્થિતિ (positioning) દર્શાવવા માટે ઢીંગલી અને ચાર્ટનો ઉપયોગ કરો.
- **કાઉન્સેલિંગ:** માતાઓને સ્તનપાન, પૂરક આહાર અને બાળકોના પોષણ સંબંધિત પ્રશ્નો અને શંકાઓના નિરાકરણ માટે વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ પૂરી પાડો.
- **પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર:** કાર્યક્રમના અંતે પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર રાખો જેથી માતાઓ તેમના પ્રશ્નો પૂછી શકે અને શંકાઓનું નિરાકરણ કરી શકે.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.
- **રસોઈ નિદર્શન (જો શક્ય હોય તો):** પૌષ્ટિક વાનગીઓ કેવી રીતે બનાવવી તેનું નિદર્શન કરો જે બાળકોને આપી શકાય.

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલી માતાઓ પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પ્રસ્તુતિઓ રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વિડિઓ અને વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો. સ્તનપાનના ફાયદાઓ પર ભાર મૂકો અને પૂરક આહાર વિશે યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય રીતે માહિતી આપો.
- **કાઉન્સેલિંગ:** કાઉન્સેલિંગ ગોપનીય, સહાનુભૂતિપૂર્ણ અને બિન-નિર્ણાયક હોવું જોઈએ. માતાઓને તેમની ચિંતાઓ અને પ્રશ્નો વ્યક્ત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

#### 5. કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ:

#### અડધા દિવસનો બાળકોના પોષણ અને સ્તનપાન અંગે જાગૃતિ કાર્યક્રમ (આંગણવાડી કેન્દ્ર માટે)

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
10:00 AM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
10:15 AM	સ્તનપાનના ફાયદા અને રીત અંગે પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ, ઢીંગલી, ચાર્ટ
11:00 AM	પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર અને સ્તનપાન અંગે કાઉન્સેલિંગ	[નામ]	
11:30 AM	પૂરક આહાર અને સંતુલિત આહાર અંગે પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ, પૌષ્ટિક આહારના નમૂના
12:15 PM	કુપોષણના ચિહ્નો અને નિવારણ અંગે ચર્ચા	[નામ]	ચાર્ટ, ચિત્રો
12:45 PM	સામગ્રી વિતરણ અને સમાપન	[નામ]	પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ

## 15: ચેપી રોગો (દા.ત. મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ)ના ફેલાવાને રોકવા માટેના પગલાં અને જાગૃતિ:

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: ચેપી રોગો (દા.ત. મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ)ના ફેલાવાને રોકવા માટેના પગલાં અને જાગૃતિ

### 2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- સમુદાયમાં ચેપી રોગો, ખાસ કરીને મચ્છરજન્ય રોગો જેવા કે મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુના ફેલાવાને રોકવા માટેના પગલાંઓ વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી.
- મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુના કારણો, લક્ષણો, ફેલાવો અને નિવારણ વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા.
- મચ્છરોના પ્રજનન સ્થાનોને દૂર કરવા અને મચ્છર કરડવાથી બચવા માટે સમુદાયને પ્રોત્સાહિત કરવા.
- ચેપી રોગોના ફેલાવાને રોકવા માટે સ્વચ્છતા અને આરોગ્યપ્રદ ટેવોના મહત્વ પર ભાર મૂકવો.
- રોગના ચિહ્નો દેખાય તો તાત્કાલિક તબીબી સહાય લેવા માટે લોકોને પ્રેરણા આપવી.

### 3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

#### તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુ રોગો, તેના કારણો, લક્ષણો, ફેલાવો, નિવારણ, સારવાર, મચ્છરોના પ્રજનન સ્થાનો, મચ્છર નિયંત્રણ પદ્ધતિઓ, સંબંધિત સરકારી યોજનાઓ અને માર્ગદર્શિકાઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **લક્ષ્ય જૂથ પસંદગી:** જાગૃતિ કાર્યક્રમ માટે લક્ષ્ય જૂથ નક્કી કરો, જેમ કે ગ્રામીણ સમુદાય, શહેરી સમુદાય, શાળાના બાળકો, વગેરે.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ, શેરી નાટકો, સફાઈ અભિયાન, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, બેનરો, પ્રસ્તુતિઓ, શેરી નાટકો માટે સ્ક્રિપ્ટ વગેરે તૈયાર કરો જેમાં મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુના કારણો, લક્ષણો, ફેલાવો, નિવારણ અને મચ્છર નિયંત્રણના પગલાંઓ વિશે માહિતી હોય. સામગ્રી લક્ષ્ય જૂથને અનુરૂપ, સરળ, સ્પષ્ટ અને સ્થાનિક ભાષામાં હોવી જોઈએ.
- **પરવાનગીઓ:** કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, આરોગ્ય કેન્દ્ર, શાળા વગેરે જેવી સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુ રોગો, મચ્છર નિયંત્રણ, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: જાગૃતિ કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ

- **સ્થળ પસંદગી:** કોમ્યુનિટી હોલ, શાળાઓ, આરોગ્ય કેન્દ્રો, ગ્રામ પંચાયત કચેરી, જાહેર સ્થળો વગેરે પસંદ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુના કારણો, લક્ષણો, ફેલાવો, નિવારણ, મચ્છરોના પ્રજનન સ્થાનોને દૂર કરવાના પગલાં અને મચ્છર કરડવાથી બચવાના ઉપાયો વિશે માહિતીપ્રદ અને આકર્ષક પ્રસ્તુતિઓ આપો.
- **શેરી નાટકો/પપેટ શો:** શેરી નાટકો અને પપેટ શો દ્વારા રોગ અને તેના નિવારણનો સંદેશ મનોરંજક રીતે આપો.
- **પ્રદર્શનો:** પોસ્ટરો, ચાર્ટ, મોડેલ વગેરેનો ઉપયોગ કરીને મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુ રોગો અને તેના નિવારણ વિશે માહિતી આપતા પ્રદર્શનો યોજો.
- **ફિલ્મ શો:** મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુ પર ટૂંકી ફિલ્મો અને ડોક્યુમેન્ટ્રી બતાવો.
- **રેલીઓ/પદયાત્રા:** મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુ મુક્ત સમુદાય માટેના નારાઓ સાથે રેલીઓ અને પદયાત્રાનું આયોજન કરો.
- **સફાઈ અભિયાન:** સમુદાયની સાથે મળીને મચ્છરોના સંભવિત પ્રજનન સ્થાનો જેવા કે પાણી ભરાયેલા ખાડા, ખાબોચિયા, ટાયર, કુંડા વગેરેને સાફ કરવાનું અને નાશ કરવાનું અભિયાન ચલાવો.
- **ઘર-ઘર મુલાકાત:** ઘરોની મુલાકાત લો અને મચ્છરોના પ્રજનન સ્થાનોને દૂર કરવા, મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવા, આખી બાંયના કપડાં પહેરવા અને મચ્છર ભગાડનાર ક્રીમ/લોશનનો ઉપયોગ કરવા અંગે માર્ગદર્શન આપો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેપરલેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો. મચ્છરના જીવનચક્ર અને મચ્છરજન્ય રોગોના ફેલાવાને દર્શાવતા ચિત્રોનો સમાવેશ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પ્રસ્તુતિઓ રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વિડિઓ અને વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો.

- **શેરી નાટકો/પપેટ શો:** નાટકો અને પપેટ શો મનોરંજક અને સંદેશ આપનારા હોવા જોઈએ.
- **સફાઈ અભિયાન:** સફાઈ અભિયાનમાં સમુદાયની ભાગીદારી સુનિશ્ચિત કરો.
- **ઘર-ઘર મુલાકાત:** મુલાકાત દરમિયાન, લોકોને ધીરજપૂર્વક સાંભળો અને તેમની શંકાઓનું નિરાકરણ કરો.
- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, સફાઈ અભિયાન, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

#### 5. કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ:

#### એક દિવસીય મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુ જાગૃતિ અને નિવારણ કાર્યક્રમ

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
9:00 AM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
9:15 AM	મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુ પર પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ
10:00 AM	શેરી નાટક	[નામ]	નાટક સ્ક્રિપ્ટ, પોશાક, સંગીત
10:45 AM	પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર	[નામ]	માઇક્રોફોન
11:00 AM	ચા-નાસ્તો	[નામ]	ચા, નાસ્તો
11:30 AM	સફાઈ અભિયાન	[નામ]	હાથના મોજા, કોદાળી, પાવડો, કચરાપેટી, ડોલ, સાવરણી
1:00 PM	ઘર-ઘર મુલાકાત અને સામગ્રી વિતરણ	[નામ]	પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, મચ્છરદાની (જો શક્ય હોય તો)
2:00 PM	સમાપન	[નામ]	



## 16: બિનચેપી રોગો (દા.ત. ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર)ના નિયંત્રણ અને નિવારણ માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અંગે માર્ગદર્શન:

1. **પ્રોજેક્ટનું નામ:** બિનચેપી રોગો (દા.ત. ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર)ના નિયંત્રણ અને નિવારણ માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અંગે માર્ગદર્શન

### 2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- સમુદાયમાં બિનચેપી રોગો, ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરના જોખમો અને તેના નિવારણ માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફારના મહત્વ વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી.
- ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરના કારણો, લક્ષણો અને જટિલતાઓ વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા.
- સ્વસ્થ આહાર, નિયમિત વ્યાયામ, વજન નિયંત્રણ, તમાકુ અને દારૂના સેવનથી દૂર રહેવાના મહત્વ પર ભાર મૂકવો.
- લોકોને તણાવ વ્યવસ્થાપન અને પૂરતી ઊંઘ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.
- નિયમિત આરોગ્ય તપાસ અને ડાયાબિટીસ અને બ્લડ પ્રેશરના સ્ક્રિનિંગનું મહત્વ સમજાવવું.

### 3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

#### તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, તેના કારણો, લક્ષણો, જટિલતાઓ, નિવારણ અને નિયંત્રણ માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર, સ્વસ્થ આહાર, વ્યાયામ, તણાવ વ્યવસ્થાપન, સંબંધિત સરકારી યોજનાઓ અને માર્ગદર્શિકાઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **લક્ષ્ય જૂથ પસંદગી:** જાગૃતિ અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ માટે લક્ષ્ય જૂથ નક્કી કરો, જેમ કે પુખ્ત વયના લોકો, વૃદ્ધો, ડાયાબિટીસ અથવા હાઈ બ્લડ પ્રેશરનું જોખમ ધરાવતા લોકો, વગેરે.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ, કાઉન્સેલિંગ, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, બેનરો, પ્રસ્તુતિઓ વગેરે તૈયાર કરો જેમાં ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, તેના જોખમો, નિવારણ અને નિયંત્રણ માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર વિશે માહિતી હોય. સામગ્રી લક્ષ્ય જૂથને અનુરૂપ, સરળ, સ્પષ્ટ અને સ્થાનિક ભાષામાં હોવી જોઈએ.
- **પરવાનગીઓ:** કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, આરોગ્ય કેન્દ્ર વગેરે જેવી સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, જીવનશૈલીમાં ફેરફાર, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા, કાઉન્સેલિંગ વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: જાગૃતિ અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમો

- **સ્થળ પસંદગી:** કોમ્યુનિટી હોલ, આરોગ્ય કેન્દ્રો, ગ્રામ પંચાયત કચેરી, શાળાઓ (પુખ્ત વયના લોકો માટે) વગેરે પસંદ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરના કારણો, લક્ષણો, જટિલતાઓ, નિવારણ અને નિયંત્રણ માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર (સ્વસ્થ આહાર, નિયમિત વ્યાયામ, વજન નિયંત્રણ, તમાકુ અને દારૂના સેવનથી દૂર રહેવું, તણાવ વ્યવસ્થાપન, પૂરતી ઊંઘ) વિશે માહિતીપ્રદ અને આકર્ષક પ્રસ્તુતિઓ આપો.
- **સ્વસ્થ આહાર નિર્દર્શન:** સ્વસ્થ આહાર યોજના કેવી રીતે બનાવવી, ખોરાકની પસંદગી કેવી રીતે કરવી, ભાગનું કદ (portion size) કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવું વગેરે અંગે નિર્દર્શન આપો.
- **વ્યાયામ નિર્દર્શન:** સરળ અને કરી શકાય તેવી કસરતોનું નિર્દર્શન કરો અને લોકોને નિયમિત વ્યાયામ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- **કાઉન્સેલિંગ:** લોકોને વ્યક્તિગત રીતે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવા અંગે માર્ગદર્શન અને સલાહ આપો.
- **પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર:** કાર્યક્રમના અંતે પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર રાખો જેથી લોકો તેમના પ્રશ્નો પૂછી શકે અને શંકાઓનું નિરાકરણ કરી શકે.
- **સ્ક્રિનિંગ કેમ્પ (જો શક્ય હોય તો):** બ્લડ પ્રેશર અને બ્લડ સુગર માપવા માટે સ્ક્રિનિંગ કેમ્પનું આયોજન કરો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેફ્લેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો.

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો. ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરના જોખમ ધરાવતા પરિબળો અને સ્વસ્થ જીવનશૈલીના ફાયદાઓ દર્શાવતા ચિત્રોનો સમાવેશ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પ્રસ્તુતિઓ રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વિડિઓ અને વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો. જટિલ તબીબી શબ્દોનો ઉપયોગ ટાળો.
- **સ્વસ્થ આહાર અને વ્યાયામ નિર્દર્શન:** નિર્દર્શન સરળ અને અનુસરવામાં સરળ હોવા જોઈએ.

- **કાઉન્સેલિંગ:** કાઉન્સેલિંગ ગોપનીય, સહાનુભૂતિપૂર્ણ અને બિન-નિર્ણાયક હોવું જોઈએ. લોકોને તેમની ચિંતાઓ અને પ્રશ્નો વ્યક્ત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

## 5. કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ:

### અડધા દિવસનો ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર જાગૃતિ અને જીવનશૈલી માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
2:00 PM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
2:15 PM	ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર પર પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઈડ્સ
3:00 PM	સ્વસ્થ આહાર અંગે નિર્દેશન અને માર્ગદર્શન	[નામ]	સ્વસ્થ આહાર યોજનાના ઉદાહરણો, પૌષ્ટિક ખોરાકના નમૂના, ચાર્ટ
3:45 PM	પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અંગે કાઉન્સેલિંગ	[નામ]	
4:30 PM	સરળ વ્યાયામનું નિર્દેશન	[નામ]	
5:00 PM	સામગ્રી વિતરણ અને સમાપન	[નામ]	પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ

## 17: માસિક ધર્મ સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપન અંગે જાગૃતિ:

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: માસિક ધર્મ સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપન અંગે જાગૃતિ

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- કિશોરીઓ અને મહિલાઓમાં માસિક ધર્મ સ્વચ્છતાના મહત્વ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી.
- માસિક ધર્મ સાથે સંકળાયેલ કલંક, શરમ અને ખોટી માન્યતાઓને દૂર કરવી.
- માસિક ધર્મ દરમિયાન સ્વચ્છતા જાળવવા માટેની યોગ્ય પદ્ધતિઓ અને ઉપલબ્ધ વિકલ્પો (દા.ત., સેનિટરી પેડ, ટેમ્પૂન, મેનસ્ટ્રુઅલ કપ) વિશે માહિતી આપવી.
- માસિક ધર્મ ઉત્પાદનોના સુરક્ષિત નિકાલ અંગે માર્ગદર્શન આપવું.
- માસિક ધર્મ સંબંધિત સમસ્યાઓ અને પ્રશ્નો અંગે ખુલ્લા સંવાદને પ્રોત્સાહન આપવું.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** માસિક ધર્મ સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપન, માસિક ધર્મ ઉત્પાદનોના પ્રકારો, ઉપયોગ અને નિકાલની પદ્ધતિઓ, માસિક ધર્મ સાથે સંકળાયેલી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ, સંબંધિત સરકારી યોજનાઓ અને માર્ગદર્શિકાઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **લક્ષ્ય જૂથ પસંદગી:** જાગૃતિ કાર્યક્રમ માટે લક્ષ્ય જૂથ નક્કી કરો, જેમ કે શાળા/કોલેજની વિદ્યાર્થિનીઓ, ગ્રામીણ/શહેરી મહિલાઓ, વગેરે.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ, નિદર્શન, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, બેનરો, પ્રસ્તુતિઓ વગેરે તૈયાર કરો જેમાં માસિક ધર્મ સ્વચ્છતાના મહત્વ, યોગ્ય પદ્ધતિઓ, ઉપલબ્ધ વિકલ્પો અને સુરક્ષિત નિકાલ અંગે માહિતી હોય. સામગ્રી લક્ષ્ય જૂથને અનુરૂપ, સરળ, સ્પષ્ટ અને સ્થાનિક ભાષામાં હોવી જોઈએ. વિવિધ પ્રકારના માસિક ધર્મ ઉત્પાદનોના નમૂના પણ પ્રદર્શન માટે રાખો.
- **પરવાનગીઓ:** શાળા/કોલેજ, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, આરોગ્ય કેન્દ્ર વગેરે જેવી સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને માસિક ધર્મ સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપન, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા, સંવેદનશીલતા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: જાગૃતિ કાર્યક્રમો

- **સ્થળ પસંદગી:** શાળાઓ, કોલેજો, કોમ્યુનિટી હોલ, આંગણવાડી કેન્દ્રો, આરોગ્ય કેન્દ્રો, ગ્રામ પંચાયત કચેરી વગેરે પસંદ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** માસિક ધર્મ શું છે, શા માટે થાય છે, સ્વચ્છતાનું મહત્વ, માસિક ધર્મ ઉત્પાદનોના પ્રકારો, ઉપયોગ અને નિકાલની યોગ્ય રીત, સામાન્ય સમસ્યાઓ અને તેના ઉકેલ વિશે માહિતીપ્રદ અને આકર્ષક પ્રસ્તુતિઓ આપો.
- **નિદર્શન:** વિવિધ પ્રકારના માસિક ધર્મ ઉત્પાદનો (દા.ત., સેનિટરી પેડ, ટેમ્પૂન, મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ)નો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો અને તેનો નિકાલ કેવી રીતે કરવો તેનું નિદર્શન કરો.
- **પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર:** કાર્યક્રમના અંતે પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર રાખો જેથી સહભાગીઓ તેમના પ્રશ્નો પૂછી શકે અને શંકાઓનું નિરાકરણ કરી શકે. ખુલ્લા અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ વાતાવરણ બનાવો.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેફ્લેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો. શક્ય હોય તો, મફત અથવા સબસિડીવાળા દરે સેનિટરી પેડનું વિતરણ કરો.
- **નાના જૂથ ચર્ચાઓ:** સહભાગીઓને નાના જૂથોમાં વહેંચીને માસિક ધર્મ સંબંધિત અનુભવો, પ્રશ્નો અને ચિંતાઓ અંગે ચર્ચા કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો. શરમ અને સંકોચ દૂર કરવા માટે યોગ્ય શબ્દો અને ચિત્રોનો ઉપયોગ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પ્રસ્તુતિઓ રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વિડિઓ અને વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો. જટિલ તબીબી શબ્દોનો ઉપયોગ ટાળો.
- **નિદર્શન:** નિદર્શન સ્પષ્ટ અને સમજવામાં સરળ હોવા જોઈએ.
- **પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર અને નાના જૂથ ચર્ચાઓ:** સહભાગીઓને મુક્તપણે પ્રશ્નો પૂછવા અને ચર્ચા કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. સંવેદનશીલ અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ બનો.
- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.

- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

## 5. કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ:

### અડધા દિવસનો માસિક ધર્મ સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપન અંગે જાગૃતિ કાર્યક્રમ (શાળા/કોલેજ માટે)

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
2:00 PM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
2:15 PM	માસિક ધર્મ સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપન પર પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ, માસિક ધર્મ ઉત્પાદનોના નમૂના
3:00 PM	માસિક ધર્મ ઉત્પાદનોના ઉપયોગ અને નિકાલ અંગે નિદર્શન	[નામ]	સેનિટરી પેડ, ટેમ્પૂન, મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ, ડસ્ટબિન
3:30 PM	પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર	[નામ]	માઇક્રોફોન
4:00 PM	નાના જૂથ ચર્ચાઓ	[નામ]	
4:45 PM	સામગ્રી વિતરણ અને સમાપન	[નામ]	પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, મફત/સબસિડીવાળા સેનિટરી પેડ (જો શક્ય હોય તો)

## 18: વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા (હાથ ધોવા, નખ કાપવા)ના મહત્વ અંગે જાગૃતિ:

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા (હાથ ધોવા, નખ કાપવા)ના મહત્વ અંગે જાગૃતિ

### 2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- સમુદાયમાં, ખાસ કરીને બાળકોમાં, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, ખાસ કરીને હાથ ધોવા અને નખ કાપવાના મહત્વ વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી.
- હાથ ધોવાની યોગ્ય રીત અને મહત્વપૂર્ણ સમય (દા.ત., શૌચાલયના ઉપયોગ પછી, ભોજન પહેલાં, બીમાર વ્યક્તિના સંપર્ક પછી) વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા.
- નિયમિત નખ કાપવાના મહત્વ અને નખની સ્વચ્છતા જાળવવા અંગે માર્ગદર્શન આપવું.
- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની સારી ટેવો અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને રોગોના ફેલાવાને રોકવામાં મદદ કરવી.

### 3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

#### તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** હાથ ધોવા અને નખ કાપવાના મહત્વ, હાથ ધોવાની યોગ્ય રીત, સાબુ અને પાણીની ઉપલબ્ધતા, નખની સ્વચ્છતા, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા સાથે સંકળાયેલા રોગો, જાગૃતિ અભિયાનની પદ્ધતિઓ વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **લક્ષ્ય જૂથ પસંદગી:** જાગૃતિ કાર્યક્રમ માટે લક્ષ્ય જૂથ નક્કી કરો, જેમ કે શાળાના બાળકો, ગ્રામીણ સમુદાય, શહેરી સમુદાય, વગેરે.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રસ્તુતિઓ, નિદર્શન, સામગ્રી વિતરણ વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **જાગૃતિ સામગ્રી:** પોસ્ટરો, પેક્લેટ્સ, બેનરો, પ્રસ્તુતિઓ, ગીતો, નાટકો વગેરે તૈયાર કરો જેમાં હાથ ધોવા અને નખ કાપવાના મહત્વ, યોગ્ય રીત અને સમય વિશે માહિતી હોય. સામગ્રી લક્ષ્ય જૂથને અનુરૂપ, સરળ, સ્પષ્ટ અને સ્થાનિક ભાષામાં હોવી જોઈએ.
- **પરવાનગીઓ:** શાળા, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત/નગરપાલિકા, આરોગ્ય કેન્દ્ર વગેરે જેવી સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.
- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને હાથ ધોવા અને નખ કાપવાના મહત્વ, યોગ્ય રીત, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: જાગૃતિ કાર્યક્રમો

- **સ્થળ પસંદગી:** શાળાઓ, આંગણવાડી કેન્દ્રો, કોમ્યુનિટી હોલ, ગ્રામ પંચાયત કચેરી, જાહેર સ્થળો વગેરે પસંદ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** હાથ ધોવા અને નખ કાપવાના મહત્વ, યોગ્ય રીત, મહત્વપૂર્ણ સમય, નખની સ્વચ્છતા જાળવવાના ઉપાયો અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની સારી ટેવો વિશે માહિતીપ્રદ અને આકર્ષક પ્રસ્તુતિઓ આપો.
- **હાથ ધોવાનું નિદર્શન:** સાબુ અને પાણીનો ઉપયોગ કરીને હાથ ધોવાની યોગ્ય રીતનું પગલું-દર-પગલું નિદર્શન કરો.
- **ગીતો અને નાટકો:** હાથ ધોવા અને નખ કાપવાના મહત્વને દર્શાવતા ગીતો ગાઓ અને નાના નાટકો ભજવો.
- **રમત-ગમત:** બાળકોને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાના મહત્વ વિશે શીખવવા માટે રમતો અને પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરો (દા.ત., હાથ ધોવાની રીલે રેસ).
- **પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર:** કાર્યક્રમના અંતે પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર રાખો જેથી સહભાગીઓ તેમના પ્રશ્નો પૂછી શકે અને શંકાઓનું નિરાકરણ કરી શકે.
- **સામગ્રી વિતરણ:** પોસ્ટરો, પેફ્લેટ્સ અને અન્ય માહિતીપ્રદ સામગ્રીનું વિતરણ કરો. શક્ય હોય તો, સાબુ અને નેઇલ કટરનું વિતરણ કરો.

## તબક્કો 3: મૂલ્યાંકન અને અહેવાલ

- **પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો:** કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેલા લોકો પાસેથી પ્રતિભાવ એકત્રિત કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રતિભાવો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

## 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **જાગૃતિ સામગ્રી:** સામગ્રી આકર્ષક, સરળ ભાષામાં અને ચિત્રો સાથે હોવી જોઈએ. સ્થાનિક ભાષાનો ઉપયોગ કરો. હાથ ધોવાના પગલાં દર્શાવતા ચિત્રોનો ઉપયોગ કરો.
- **પ્રસ્તુતિઓ:** પ્રસ્તુતિઓ રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને ટૂંકી હોવી જોઈએ. ચિત્રો, વિડિઓ અને વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો.
- **નિદર્શન:** હાથ ધોવાનું નિદર્શન સ્પષ્ટ અને અનુસરવામાં સરળ હોવું જોઈએ.
- **ગીતો અને નાટકો:** ગીતો અને નાટકો મનોરંજક અને સંદેશ આપનારા હોવા જોઈએ.
- **રમત-ગમત:** રમતો સરળ, મનોરંજક અને શૈક્ષણિક હોવી જોઈએ.



- **પ્રતિભાવ:** પ્રતિભાવ મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરો અથવા મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછો.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, જાગૃતિ કાર્યક્રમો, પ્રતિભાવો અને ભલામણો સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

#### 5. કાર્યક્રમનું ઉદાહરણ:

#### અડધા દિવસનો વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અંગે જાગૃતિ કાર્યક્રમ (શાળા માટે)

સમય	પ્રવૃત્તિ	જવાબદાર વ્યક્તિ	સામગ્રી
9:00 AM	સ્વાગત અને ઉદ્ઘાટન	[નામ]	ફૂલ, બેનર
9:15 AM	વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, હાથ ધોવા અને નખ કાપવાના મહત્વ પર પ્રસ્તુતિ	[નામ]	પ્રોજેક્ટર, સ્ક્રીન, પ્રેઝન્ટેશન સ્લાઇડ્સ, ચાર્ટ
9:45 AM	હાથ ધોવાની યોગ્ય રીતનું નિદર્શન	[નામ]	સાબુ, પાણી, ટુવાલ, ડોલ/બેસિન
10:15 AM	ગીતો અને નાટક	[નામ]	ગીતો, નાટક સ્ક્રિપ્ટ, પોશાક
10:45 AM	પ્રશ્ન-જવાબ સત્ર	[નામ]	માઇક્રોફોન
11:00 AM	રમત-ગમત	[નામ]	
11:30 AM	સામગ્રી વિતરણ અને સમાપન	[નામ]	પોસ્ટરો, પેમ્ફલેટ્સ, સાબુ અને નેઇલ કટર (જો શક્ય હોય તો)

## 19: જાહેર આરોગ્ય કાયદાઓના અમલીકરણનો અભ્યાસ:

1. પ્રોજેક્ટનું નામ: જાહેર આરોગ્ય કાયદાઓના અમલીકરણનો અભ્યાસ

2. પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ:

- પસંદ કરેલા વિસ્તારમાં અમલમાં મુકાયેલા મુખ્ય જાહેર આરોગ્ય કાયદાઓનો અભ્યાસ કરવો.
- આ કાયદાઓના અમલીકરણની પ્રક્રિયા, સ્તર અને અસરકારકતાનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- કાયદાના અમલીકરણમાં રહેલી ખામીઓ, પડકારો અને અવરોધોને ઓળખવા.
- કાયદાના અમલીકરણમાં સુધારો કરવા માટે ભલામણો કરવી.
- સમુદાયમાં જાહેર આરોગ્ય કાયદાઓ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી.

3. પ્રોજેક્ટની રૂપરેખા:

તબક્કો 1: તૈયારી

- **સંશોધન:** ભારતમાં પ્રવર્તમાન મુખ્ય જાહેર આરોગ્ય કાયદાઓ, જેમ કે ખાદ્ય સુરક્ષા અને માનક કાયદો, 2006, તમાકુ નિયંત્રણ કાયદો (COTPA), 2003, પ્રિ-કન્સેપ્શન એન્ડ પ્રિ-નેટલ ડાયગ્નોસ્ટિક ટેક્નિક્સ એક્ટ (PCPNDT), 1994, પર્યાવરણ સુરક્ષા કાયદો, 1986, ચેપી રોગો સંબંધિત કાયદાઓ, જળ (પ્રદૂષણ નિવારણ અને નિયંત્રણ) અધિનિયમ, 1974, વાયુ (પ્રદૂષણ નિવારણ અને નિયંત્રણ) અધિનિયમ, 1981, વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. પસંદ કરેલા વિસ્તારને લાગુ પડતા ચોક્કસ કાયદાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- **વિસ્તાર પસંદગી:** અભ્યાસ માટે વિસ્તાર પસંદ કરો. વિસ્તાર પસંદ કરતી વખતે વસ્તી ગીચતા, આરોગ્ય સૂચકાંકો, ઔદ્યોગિકીકરણનું સ્તર, પ્રવર્તમાન જાહેર આરોગ્ય સમસ્યાઓ વગેરે પરિબલોને ધ્યાનમાં લો.
- **કાયદા પસંદગી:** અભ્યાસ માટે 3-5 મુખ્ય જાહેર આરોગ્ય કાયદાઓ પસંદ કરો જે પસંદ કરેલા વિસ્તારને વધુ સુસંગત હોય.
- **આયોજન:** સમયમર્યાદા, બજેટ, કાર્યો અને જવાબદારીઓ સાથે વિગતવાર યોજના બનાવો.
- **ટીમ બનાવો:** કાયદાકીય દસ્તાવેજોની સમીક્ષા, સરકારી કચેરીઓની મુલાકાત, મુલાકાતો, ડેટા એન્ટ્રી, જાગૃતિ કાર્યક્રમો વગેરે માટે જવાબદારીઓ સોંપો.
- **મૂલ્યાંકન સાધનો તૈયાર કરો:** સરકારી અધિકારીઓ, અમલીકરણ એજન્સીઓ, સમુદાયના સભ્યો વગેરે માટે મુલાકાત પ્રશ્નાવલી, કાયદાના અમલીકરણનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે ચેકલિસ્ટ વગેરે તૈયાર કરો.
- **પરવાનગીઓ મેળવો:** સંબંધિત સરકારી વિભાગો, સ્થાનિક વહીવટીતંત્ર અને અન્ય સંબંધિત સંસ્થાઓ પાસેથી જરૂરી પરવાનગીઓ મેળવો.

- **તાલીમ:** ટીમના સભ્યોને પસંદ કરેલા જાહેર આરોગ્ય કાયદાઓ, મુલાકાત લેવાની તકનીકો, ડેટા એન્ટ્રી, સંચાર કૌશલ્ય, જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજવા વગેરે માટે તાલીમ આપો.

## તબક્કો 2: ડેટા સંગ્રહ

- **કાયદાકીય દસ્તાવેજોની સમીક્ષા:** પસંદ કરેલા કાયદાઓની જોગવાઈઓ, નિયમો, માર્ગદર્શિકાઓ અને જાહેરનામાઓનો ઝીણવટપૂર્વક અભ્યાસ કરો.
- **સરકારી કચેરીઓની મુલાકાત:** સંબંધિત સરકારી કચેરીઓ (દા.ત., આરોગ્ય વિભાગ, પ્રદૂષણ નિયંત્રણ બોર્ડ, ખાદ્ય અને ઔષધ નિયમન તંત્ર)ની મુલાકાત લો અને અધિકારીઓ સાથે મુલાકાત કરો. કાયદાના અમલીકરણની પ્રક્રિયા, દેખરેખ પદ્ધતિ, પડકારો, સફળતાની વાર્તાઓ વગેરે વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **અમલીકરણ એજન્સીઓની મુલાકાત:** કાયદાના અમલીકરણ સાથે સંકળાયેલી એજન્સીઓ (દા.ત., પોલીસ, નગરપાલિકા, ગ્રામ પંચાયત)ની મુલાકાત લો અને તેમના અનુભવો, મુશ્કેલીઓ અને સૂચનો વિશે જાણો.
- **સમુદાયના સભ્યો સાથે મુલાકાત:** સમુદાયના વિવિધ જૂથો (દા.ત., રહેવાસીઓ, દુકાનદારો, ઉદ્યોગ માલિકો) સાથે મુલાકાત કરો અને કાયદાઓ અંગે તેમનું જ્ઞાન, કાયદાના અમલીકરણ અંગેના તેમના મંતવ્યો, અનુભવો અને સૂચનો વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- **કેસ સ્ટડીઝ:** કાયદાના સફળ અમલીકરણ અને બિન-અમલીકરણના કિસ્સાઓનો અભ્યાસ કરો અને તેના કારણોનું વિશ્લેષણ કરો.
- **ડેટા એન્ટ્રી:** એકત્રિત કરેલા ડેટાને કોમ્પ્યુટરમાં દાખલ કરો.

## તબક્કો 3: ડેટા વિશ્લેષણ, ભલામણો અને અહેવાલ

- **ડેટા વિશ્લેષણ:** એકત્રિત કરેલા ડેટાનું વિશ્લેષણ કરો અને કાયદાઓના અમલીકરણનું સ્તર, અસરકારકતા, ખામીઓ, પડકારો અને સુધારા માટેની સંભાવનાઓનું મૂલ્યાંકન કરો.
- **ભલામણો:** કાયદાઓના અમલીકરણમાં સુધારો કરવા, ખામીઓને દૂર કરવા, જાગૃતિ વધારવા અને સમુદાયની ભાગીદારી વધારવા માટે ભલામણો કરો.
- **અહેવાલ લેખન:** પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશ્યો, પદ્ધતિઓ, તારણો, ભલામણો અને ભાવિ દિશાનિર્દેશો સાથે વિગતવાર અહેવાલ લખો.
- **પ્રસ્તુતિ:** સંબંધિત અધિકારીઓ, સમુદાયના નેતાઓ અને સમુદાય સમક્ષ અહેવાલ રજૂ કરો.

#### 4. પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે બનાવવો:

- **મુલાકાત:** મુલાકાત દરમિયાન, લોકોને મુક્તપણે વાત કરવા દો અને તેમના મંતવ્યો, અનુભવો અને સૂચનો ધ્યાનથી સાંભળો.
- **દસ્તાવેજોની સમીક્ષા:** કાયદાકીય દસ્તાવેજોની સમીક્ષા કરતી વખતે, મુખ્ય જોગવાઈઓ, અમલીકરણની જવાબદારીઓ અને ઉલ્લંઘન માટેની સજાઓ પર ધ્યાન આપો.
- **ડેટા વિશ્લેષણ:** ડેટા વિશ્લેષણ ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને સચોટ હોવું જોઈએ. ડેટાને કોષ્ટકો, આલેખો અને ચાર્ટ દ્વારા સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.
- **ભલામણો:** ભલામણો વ્યવહારુ, શક્ય, ખર્ચ-અસરકારક અને કાયદાકીય રીતે સુસંગત હોવી જોઈએ.
- **અહેવાલ:** અહેવાલમાં પ્રોજેક્ટની પ્રક્રિયા, તારણો, ભલામણો અને કાયદાઓના અમલીકરણની વાસ્તવિક સ્થિતિ સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરો.

#### 5. અભ્યાસમાં આવરી શકાય તેવા મુખ્ય કાયદાઓનું ઉદાહરણ:

- **ખાદ્ય સુરક્ષા અને માનક કાયદો, 2006:** ખાદ્ય પદાર્થોમાં ભેળસેળ અટકાવવા, ખાદ્ય પદાર્થોની ગુણવત્તા અને સલામતી સુનિશ્ચિત કરવા.
- **તમાકુ નિયંત્રણ કાયદો (COTPA), 2003:** જાહેર સ્થળોએ ધૂમ્રપાન પર પ્રતિબંધ, તમાકુ ઉત્પાદનોના વેચાણ અને જાહેરાત પર નિયંત્રણ.
- **પ્રિ-કન્સેપ્શન એન્ડ પ્રિ-નેટલ ડાયગ્નોસ્ટિક ટેકનિક્સ એક્ટ (PCPNDT), 1994:** ગર્ભ લિંગ નિદાન અને સ્ત્રી ભ્રૂણહત્યા પર પ્રતિબંધ.
- **પર્યાવરણ સુરક્ષા કાયદો, 1986:** પર્યાવરણનું રક્ષણ અને પ્રદૂષણ નિયંત્રણ.
- **જળ (પ્રદૂષણ નિવારણ અને નિયંત્રણ) અધિનિયમ, 1974:** જળ પ્રદૂષણ અટકાવવા અને પાણીની ગુણવત્તા જાળવવા.
- **વાયુ (પ્રદૂષણ નિવારણ અને નિયંત્રણ) અધિનિયમ, 1981:** વાયુ પ્રદૂષણ અટકાવવા અને હવાની ગુણવત્તા જાળવવા.
- **બાયો-મેડિકલ વેસ્ટ મેનેજમેન્ટ રૂલ્સ, 2016:** હોસ્પિટલો અને ક્લિનિક્સમાંથી નીકળતા બાયોમેડિકલ કચરાના સુરક્ષિત વ્યવસ્થાપન અને નિકાલ માટે.
- **મહામારી રોગ અધિનિયમ, 1897:** ચેપી રોગોના ફેલાવાને રોકવા અને નિયંત્રણ કરવા.

युनिवर्सिटी गीत

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

शिक्षण, संस्कृति, सद्भाव, दिव्यबोधनुं धाम  
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी नाम;  
सौने सौनी पांभ मणे, ने सौने सौनुं आत्म,  
दशे दिशां स्मित वडे छो दशे दिशे शुभ-लाभ.

अत्मज्ञ रही अज्ञानना शाने, अंधकारने पीवो ?  
कडे बुद्ध आंबेडकर कडे, तुं था तारो दीवो;  
शारदीय अजवाणा पछोंच्यां गुर्जर गामे गाम  
ध्रुव तारकनी जेम जणहणे अकलव्यनी शान.

सरस्वतीना मयूर तमारे इणिये आवी गडेके  
अंधकारने उडसेलीने उजसना इल मडेके;  
बंधन नही को स्थान समयना जवुं न धरथी दूर  
घर आवी मा हरे शारदा दैन्य तिमिरना पूर.

संस्कारोनी सुगंध मडेके, मन मंदिरने धामे  
सुषुप्ती टपाल पछोंचे सौने पोताने सरनामे;  
समाज केरे दरिये लांकी शिक्षण केरुं वडाण,  
आवो करीये आपण सौ  
भव्य राष्ट्र निर्माण...  
दिव्य राष्ट्र निर्माण...  
भव्य राष्ट्र निर्माण