समझो और सुधारो अपनी आंगनवाड़ी को

क्या आपकी आंगनवाडी में भी ऐसा कुछ है –

- आप एक छोटे बच्चे की मां हैं और दूसरे के घरों में, दुकानों पर या मजदूरी का काम करने जाती हैं – आपके पीछे आपका छोटा बच्चा इधर–उधर फिरता रहता है ? आंगनवाडी से कोई मदद् नही मिलती
- आपका बच्चा जब आंगनवाड़ी जाता है तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उसे वापस भेज देती है, यह कहकर कि उसका नाम यहां नहीं लिखा है ।
- क्या आंगनवाड़ी में बच्चे को ठीक से खाना नहीं मिलता ? इसलिये बच्चा खाना भी नहीं चाहता और आंगनवाड़ी जाना भी नहीं चाहता ।
- आपके आंगनवाडी में बैठने की जगह बहुत कम है और सब बच्चे किसी तरह बैठे रहते हैं। खिलौने तो कभी देखे ही नहीं और कोई सुविधा भी नहीं है, इसलिये जाना नहीं चाहते।
- आंगनवाड़ी में बच्चे कुछ नहीं करते । बैठने के लिये टाट–पट्टी तक नहीं है । गर्मियों में बच्चों को बहुत गरम लगता है न पंखा है ना पानी और ठण्ड में बैठने के लिये भी कुछ नहीं है इसलिये आंगनवाड़ी में नहीं भेजते, भेजने से कहीं बच्चा बीमार न पड़ जाये ?
- आप तो चाहते हैं कि आंगनवाडी में बच्चा कुछ सीखे–पढ़े, लेकिन ऐसा कुछ नहीं होता। बच्चों को बस भरकर बैठा देते हैं।

एक अच्छी आंगनवाडी आपकी बहुत मदद कर सकती है–

- सबसे पहले आंगनवाड़ी में बच्चा बैठना सीखता है और पहली बार बहुत से और बच्चों के साथ उठता–बैठता है। इस तरह वह स्कूल जाने के लिये तैयार होता है जहां उसे कई घण्टे ओर बच्चों के साथ बैठना जरूरी होता है।
- आंगनवाड़ी में बच्चे कविताएं/खेल और छोटी–मोटी पढ़ाई शुरू होती है। इस तरह वह स्कूल में होने वाली आगे की पढ़ाई के लिये तैयार हो जाता है।
- आंगनवाडी में बच्चे को पोष्टिक आहार मिलता है, यही नहीं छोटी–मोटी दवाई, मलहम पट्टी, पेट के कीड़ों की दवा, विटमिन खुराक भी मिलती है। इससे बच्चे तन्दुरूस्त होते हैं और बीमार भी कम पड़ते हैं। यानि डॉक्टरों के चक्कर नहीं लगाने पड़ते।
- आंगनवाड़ी में छोटे बच्चों और गर्भवती माताओं को टीका भी लगाया जाता है जिससे उन्हें बहुत सी बीमारियां जैसे काली खांसी, गलघोटू, टेटनस, खसरा इत्यादि नहीं होता।
- बच्चों को सिखाने के लिये आंगनवाड़ी में बहुत सी गतिविधियाँ तय की गयी है, जैसे – कागज चिपकाना, चित्र बनाना, ठप्पे लगाना, कवितायें बोलना, गिनती सीखना और अक्षर ज्ञान इत्यादि, इससे बच्चों की उंगलियों में लिखने की और पकड़ने की ताकत आती है। साथ में दिमाग भी फुर्तीला बनता है। आंगनवाड़ी में सीखने के बाद स्कूली पढ़ाई में कम दिक्कत आती है।

आयु	बचाव का टीका/ दवा	बीमारी का नाम
जन्म के समय	बी.सी.जी. (क्षय रोग) का टीका	क्षय रोग से बचाव हेतु
1 माह	पोलियो की दवा, पहली खुराक डी.पी.टी का पहला टीका	गलघोटू , काली खाँसी,टिटनेस से बचाव हेतु
2 माह	पोलियो की दवा, दूसरी खुराक डी.पी.टी का दूसरा टीका	गलघोटू , काली खाँसी,टिटनेस से बचाव हेतु
3 माह	पोलियो की दवा, तीसरी खुराक डी.पी.टी का तीसरा टीका	गलघोटू , काली खाँसी,टिटनेस से बचाव हेतु
9 माह	खसरे का टीका	खसरे से बचाव हेतु
18 से 24 माह	पोलियों की दवा की बूस्टर खुराक, डी.पी.टी. बूस्टर टीका	गलघोटू , काली खाँसी,टिटनेस से बचाव हेतु

आपकी आंगनवाड़ी को अच्छा बनाने और अच्छा चलाने में मातृत्व सहयोगिनी समिति यानि आंगनवाड़ी की समिति आपकी मदद कर सकती है –

आंगनवाड़ी से लाभ लेने वाले बच्चों की माताओं, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और स्वयं सहायता समूह की महिलाओं के साथ–साथ आंगनवाड़ी में आने वाली किशोरियों और गर्भवती माताओं को मिलाकर आंगनवाड़ी पर एक समिति बनायी जाती है और उसमें से एक अध्यक्ष भी चुना जाता है। यह समिति 10 से 12 लोगों की हो सकती है और आंगनवाडी के रखरखाव और ढंग से चलाने में बहुत मदद कर सकती है। वह देख सकती है कि –

- आंगनवाडी कितने दिन खुलती है और किस समय खुलती है।
- आंगनवाड़ी में रोज कितने बच्चे आते हैं।
- आंगनवाडी में आने वाला पोषण आहार पूरा आता है या नहीं।
- आंगनवाडी का स्टॉक एवं उपस्थिति रजिस्टर और दूसरे रिकार्डस को वह मांग सकती है और जांच सकती है।
- आंगनवाडी कार्यकर्ता और सहायिका की उपस्थिति को भी जांच सकती है और शिकायत होने पर उसे हटाने के लिये मांग कर सकती है।
- मंगल दिवस इत्यादि की राशि का सही उपयोग सुनिश्चित कर सकती है।
- आंगनवाडी समिति लाड़ली लक्ष्मी योजनाओं को भी देख सकती है एवं अपनी तरफ से किसी परिवार की बेटी को लाड़ली लक्ष्मी के लिये अनुशंसा कर सकती है।
- इसके अतिरिक्त वह सभी बच्चों को आंगनवाडी जाने के लिये प्रेरित कर सकती है और अधिक कमजोर बच्चों को पहचानने में भी आंगनवाडी की मदद कर सकती है।
- आंगनवाडी समिति लाड़ली लक्ष्मी योजनाओं को भी देख सकती है एवं अपनी तरफ से किसी परिवार की बेटी को लड़ली लक्ष्मी के लिये अनुशंसा कर सकती है।

वजन करवाकर जॉचे और समझे कि बच्चा कमजोर तो नही?

(उम्र और वजन के अनुपात के आधार पर)

आयु	वजन (किलो ग्राम में)				
	अच्छा	सामान्य	सुधार की आवश्यकता	अधिक कमजोर	बहुत गंभीर
1 वर्ष	8 किलो या अधिक	7 किलो या अधिक	6 किलो या अधिक	5 किलो या अधिक	5 किलो ग्राम से कम
3 वर्ष	$11^{1/2}$ किलो या अधिक	10 किलो या अधिक	$8^{1/2}$ किलो या अधिक	$7^{1/2}$ किलो या अधिक	$7^{1/2}$ किलो से कम
4 वर्ष	13 किलो या अधिक	$11^{1/2}$ किलो या अधिक	$9^{1/2}$ किलो या अधिक	$8^{1/2}$ किलो या अधिक	$8^{1/2}$ किलो से कम
5 वर्ष	$14^{1/2}$ किलो या अधिक	$12^{1/2}$ किलो या अधिक	11 किलो या अधिक	9 किलो या अधिक	9 किलो से कम

समर्थन -

सेन्टर फॉर डेवलपमेंट सपोर्ट, 36, ग्रीन एवेन्यु, चूना भट्टी, कोलार रोड, भोपाल - 462016 हेल्प लाइन नं0 - (0755) 2424410