



# **SANKALP EK PRAYAS**

## **Society, Bhilai**

**PROJECT- GARIMA**





# **PREPARING CHILDREN FOR THEIR WHOLE LIFETIME**

**BY CREATING**

- **JOYFUL CHILDHOOD**
- **HEALTHY EDUCATIONAL ECOSYSTEM**
- **HOLISTIC DEVELOPMENT**

**of children within the community.**

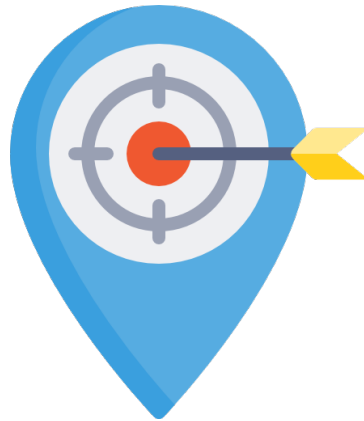
# **SANKALP AADARSH BAL GRAM**

**‘Ideal Children's Village’**

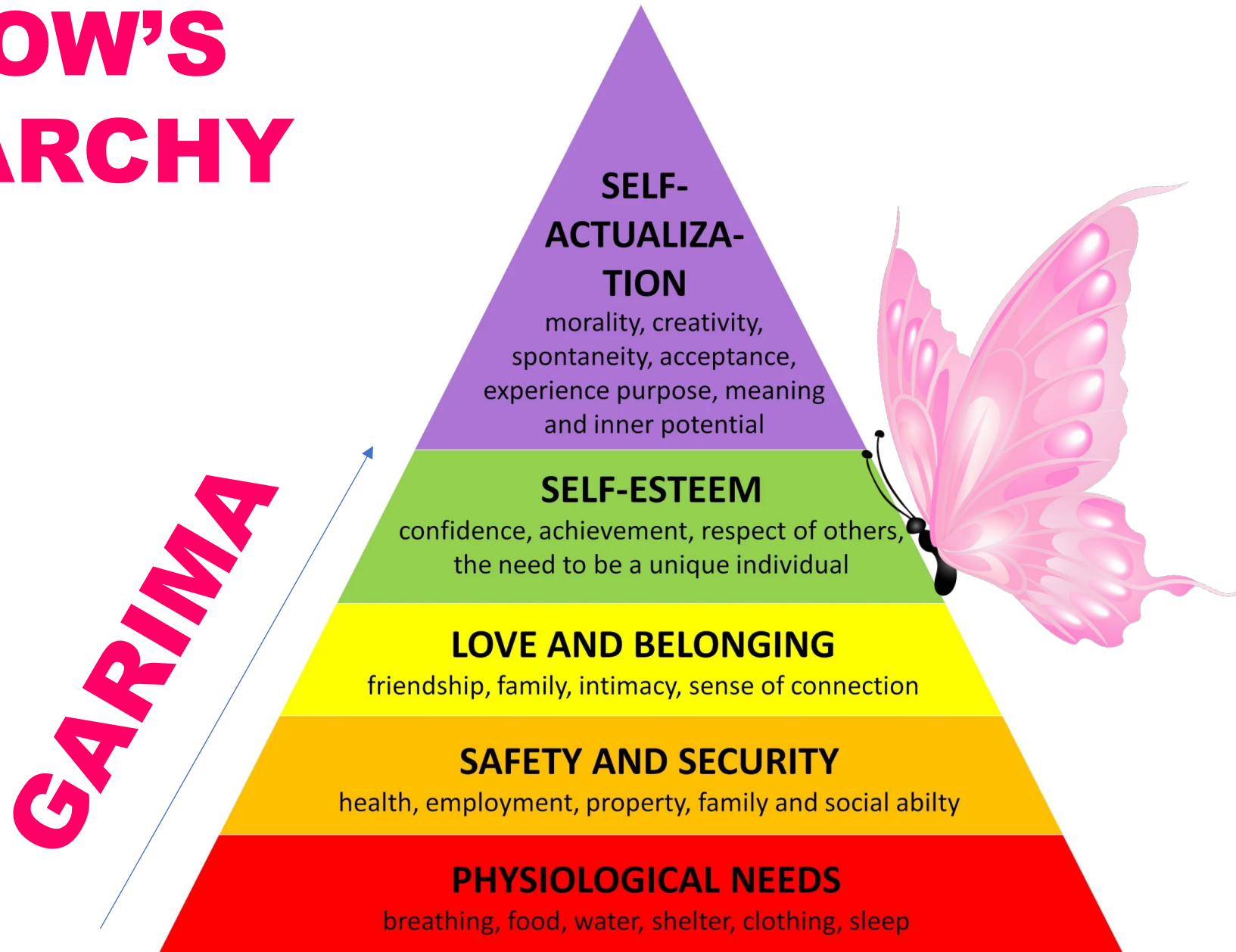


# OBJECTIVES:

- Providing access to **QUALITY EDUCATION**
- Ensuring adequate **BASIC HEALTHCARE**
- Providing a **SAFE AND SUPPORTIVE** environment
- Empowering the **COMMUNITY**



# MASLOW'S HIERARCHY



# PROJECT GARIMA

**MENSTRUAL HEALTH  
&  
HYGIENE AWARENESS**

**HEALTH  
&  
WELL BEING**

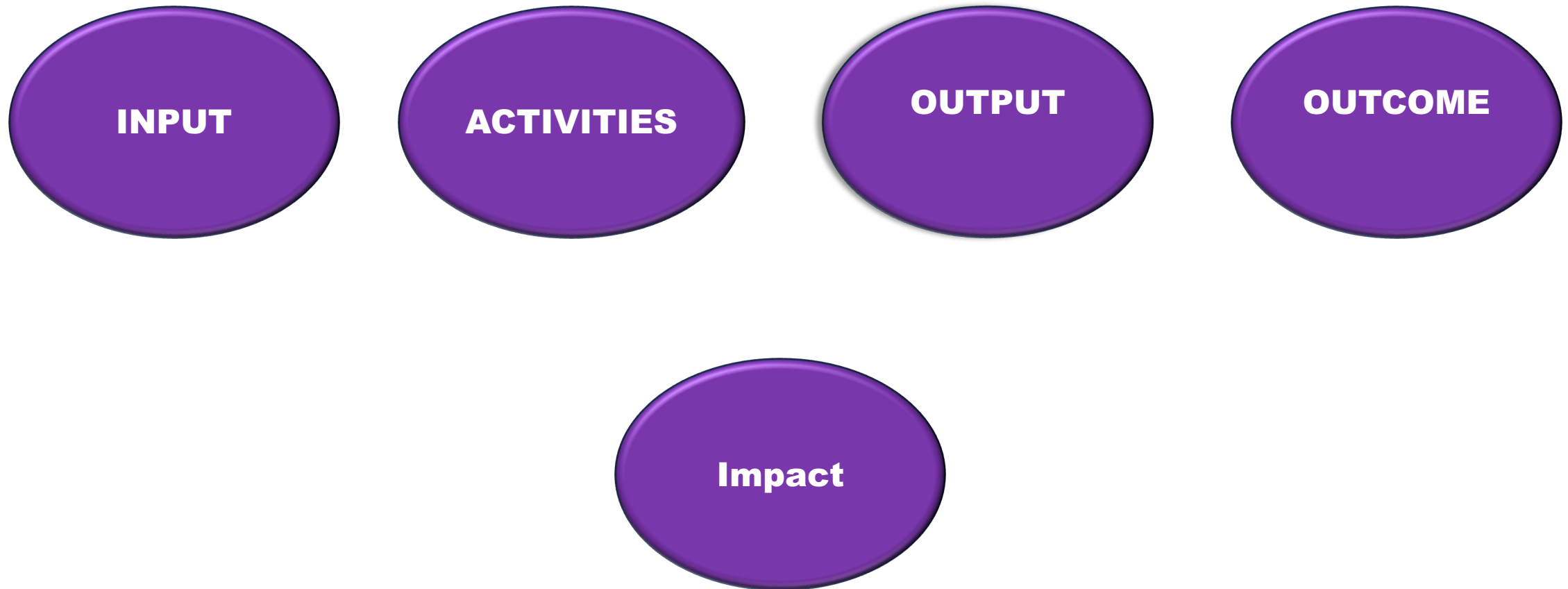
**MENTAL HEALTH  
&  
WELLNESS**

**SOCIAL INCLUSION**

**SOCIAL  
&  
BEHAVIORAL  
COMMUNICATION**

**GIRL CHILD  
EMPOWERMENT**

# CONCEPTUAL FRAMEWORK



# ACTIVITIES

Aadarsh Bal Gram will fostering their overall growth and well-being

- Education and Academic Support
- Life Skills Development
- Cultural and Artistic Exploration
- Health and Nutrition
- Brain Storming Exercise
- Personal Development and Counselling





# **Garima Verticals**



# 1. MENSTRUAL HYGIENE & HEALTH AWARENESS

- Menstrual hygiene and health awareness is an important topic that focuses on **Promoting Proper Menstrual Hygiene Practices And Educating** individuals about menstrual health.
- It encompasses **a range of issues** related to menstruation, including the use of **sanitary products**, **personal hygiene**, **menstrual cycle awareness**, and **addressing the stigma** and **taboos** associated with menstruation.

# INDICATORS:

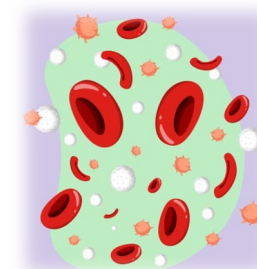
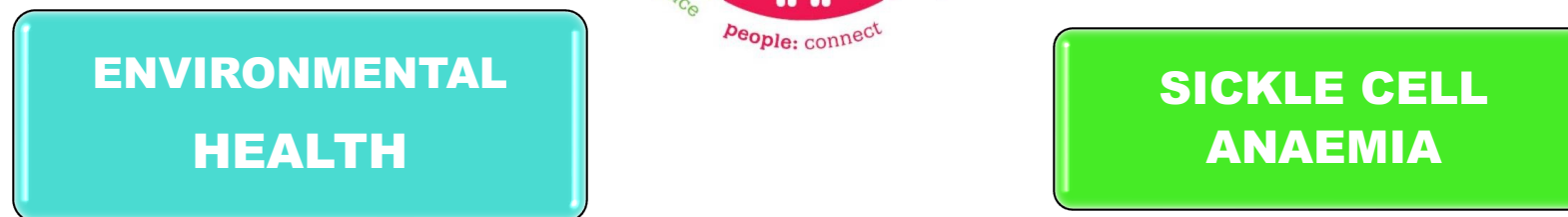
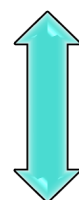
- ✓ Percentage of girls and women with access to menstrual hygiene education and information
- ✓ Availability of affordable and accessible menstrual products
- ✓ Access to clean and private sanitation facilities
- ✓ Adoption of safe and hygienic menstrual practices
- ✓ Reduction in menstrual-related health issues
- ✓ Reduction in menstrual stigma and discrimination
- ✓ School attendance and participation rates



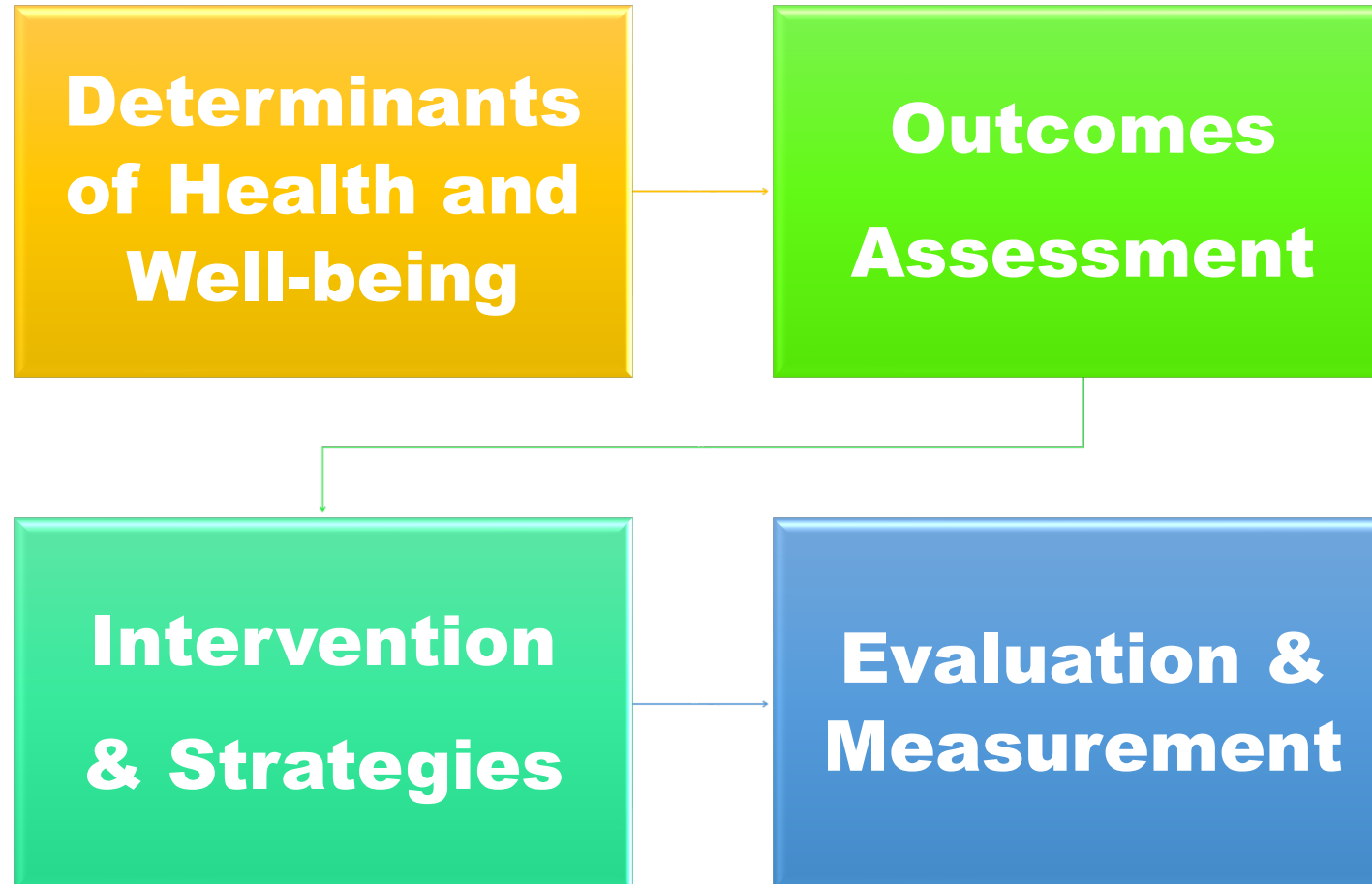
## 2. HEALTH & WELL BEING

Health and well-being encompass a wide range of subtopics that contribute to an individual's overall **PHYSICAL, MENTAL, AND SOCIAL WELL-BEING**.





# INDICATORS



### 3.MENTAL HEALTH AND WELLNESS

Mental health and wellness are **crucial** aspects of overall well-being, encompassing the **emotional, psychological, and social** dimensions of an individual's life.



# INDICATORS

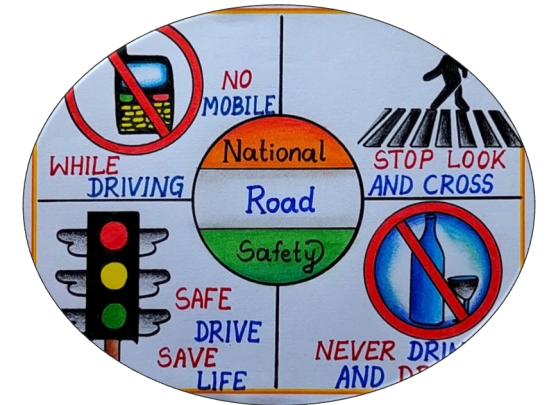
- ✓ Emotional Expression and Regulation
- ✓ Psychological Well-being
- ✓ Resilience and Coping
- ✓ Psychological Distress and Symptoms
- ✓ Sense of Belonging and Inclusion
- ✓ School & College Engagement and Achievement
- ✓ Mental Health Literacy





## 4. SOCIAL INCLUSION: *Gender Equality, Cyber & Road Safety*

- Social inclusion is an important aspect of **promoting a healthy and thriving community.**
- Within the context of 'Adharsh Bal Gram' promoting social inclusion can encompass various areas, including **GENDER EQUALITY, CYBER SAFETY, AND ROAD SAFETY.**



# INDICATORS

## 1. GENDER EQUALITY

- Equal participation of boys and girls, men and women.

## 2. CYBER SAFETY

- Awareness levels among children and caregivers about online risks and safety measures.
- Reduction in incidents of cyberbullying or online harassment reported by children.

## 3. ROAD SAFETY

- Compliance with traffic rules and regulations by children and adults.
- Increased use of helmets, seat belts, and other safety measures by children and adults.

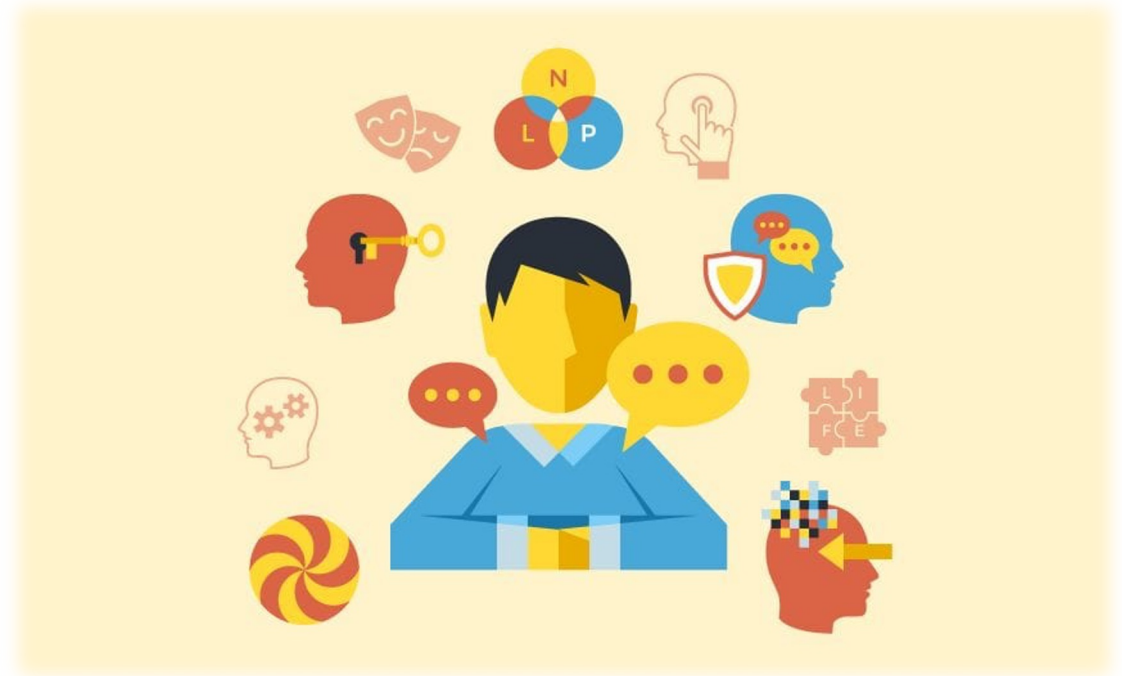
# 5. Social and Behavioral Change Communication

- Social and Behavioral Change Communication (SBCC) is an approach used to promote positive social and behavioral changes among individuals, communities, and societies.
- It involves the strategic use of communication techniques, tools, and messages to influence attitudes, beliefs, norms, and behaviors.



# INDICATORS

- ✓ Understanding the Target Audience
- ✓ Tailored Messaging
- ✓ Community Engagement
- ✓ Monitoring and Evaluation



# 6. Women & Girl Child Empowerment

Girl child empowerment refers to the process of **strengthening and enabling girls** to reach their full potential, **exercise** their rights, and **overcome social, cultural, and economic barriers** that limit their opportunities.

- Life Skills And Empowerment
- Economic Empowerment
- Gender-based Violence
- Media & Technology



# INDICATORS

- ✓ Social and Psychological Indicators
- ✓ Media and Technology Indicators
- ✓ Ownership of assets and participation in income-generating activities
- ✓ Prevention and response to gender-based violence
- ✓ Financial literacy and savings behavior.



# INTERVENTIONS



**CHILD-CENTRIC  
APPROACH**

**FAMILY LIKE  
ENVIRONMENT**

**EDUCATION & SKILL  
DEVELOPMENT**

**COMMUNITY  
INTEGRATION**

**HEALTH &  
NUTRITION**

**EMPOWERMENT  
& RIGHTS**

# INDICATORS

## HEALTH

Holistic Health  
Nutrition

## EDUCATION

Skill  
Development  
Vocational  
Training

## COMMUNITY

Community  
Engagement  
Environmental  
Sustainability



# AN UPDATE ON GARIMA FELLOWSHIP

## TOTAL GARIMA FELLOWS :

- ✓ April to till the date – 18

## A Typical Day Of GARIMA Didi

Starts a day with :

- ✓ Field Work
- ✓ Workshops or Training
- ✓ Data Collection
- ✓ Report Writing
- ✓ Data Entry
- ✓ Preparation for next day
- ✓ Assignments

## **INTERFACE IN VILLAGE:**

- ✓ Sarpanch
- ✓ ASHA workers
- ✓ School Principals
- ✓ Community Centres
- ✓ Home Surveys

## **TRAINING & CAPACITY BUILDING:**

- ✓ Seminar on Menstrual Hygiene & Health
- ✓ Training on Adarsh Bal Gram by Mountain Children Foundation
- ✓ Webinar on Personality Development
- ✓ Scheduled training on Health & Well being



# THEME – 1

## MENSTRUAL HYGIENE & HEALTH AWARENESS



# **MENSTRUAL HEALTH & HYGIENE AWARENESS**

# CONTENT

1. EDUCATION AND AWARENESS
2. MENSTRUAL HYGIENE  
PRODUCTS/PRACTICE
3. NUTRITIONAL GUIDE
4. MENSTRUAL HEALTH ISSUES
5. ENVIRONMENTAL IMPACT



# WHY

1. EDUCATION & AWARENESS
2. EMPOWERMENT: ACCESS & EQUALITY
3. HEALTH PROMOTION
4. DESTIGMATIZATION
5. ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY
6. COMMUNITY ENGAGEMENT

# EXECUTION PLAN

1. STREET PLAY
2. WORKSHOP
  - GROUP DISCUSSION
  - VIDEO/ SLIDE PRESENTATIONS
3. BOOKLETS

# TOOLS OF ASSESSMENT

1. SURVEYS
  2. QUESTIONNAIRES
  3. INTERVIEWS
    - On: KNOWLEDGE, ATTITUDE & PRACTICE
1. GROUP DISCUSSIONS
  2. PRE-TEST & POST-TEST





## WHERE

1. MODEL VILLAGES
2. OTHER VILLAGES

## TARGET POPULATION

1. SCHOOLS
2. SEP CENTRES
3. SMALL GROUPS OF BOYS-GIRLS & MEN-WOMEN

## EXPECTED RESULTS

1. INCREASED KNOWLEDGE
2. IMPROVED HYGIENE PRACTICES
3. ENHANCED ACCESS TO MENSTRUAL DEVICES
4. POSITIVE IMPACT ON EDUCATION & WORK
5. EMPOWERED INDIVIDUALS & COMMUNITIES

# VALIDATION/ VERIFICATION

1.PRE-TEST & POST-TEST ASSESSMENT



2.FEEDBACK & TESTIMONIALS

3.MONITORING: ATTENDENCE & PARTICIPATION

4.FOLLOW UP : KNOWLEDGE, PRACTICE & ATTITUDE



# GARIMA OUTREACH UPDATES

- GIRLS - 3410
- BOYS - 707
- WOMEN - 281
- SCHOOLS – 64
- SANITARY NAPKIN DISTRIBUTED – 1000 packets approximately
- VILLAGES COVERED - 91



# DATA ANALYSIS

Comparison of Pre and Post-test scores regarding Menstrual Hygiene & Health Awareness

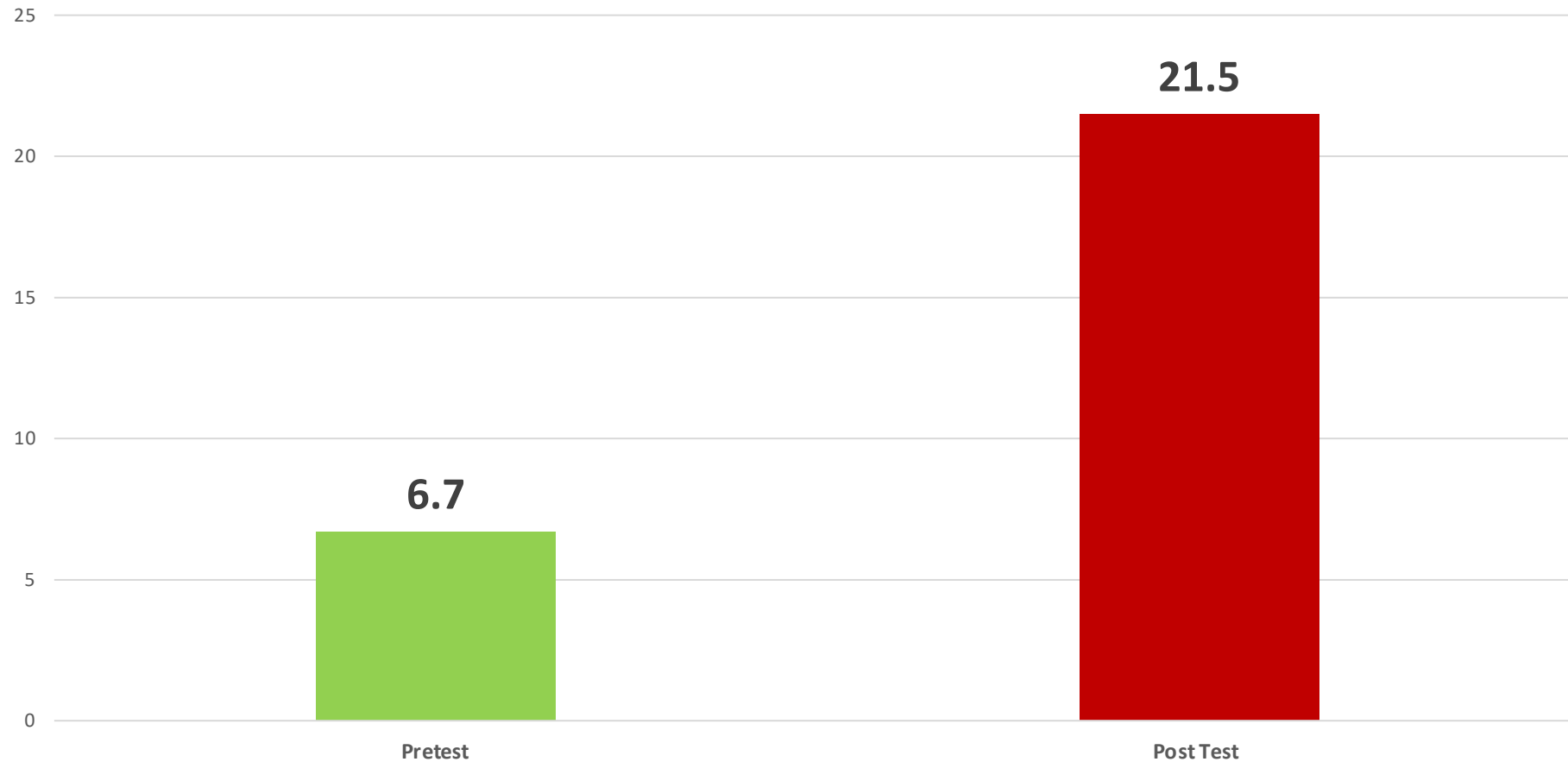
N= 4398

	Pretest	Post-test	T-Value	P-Value	Result
Mean	6.7	21.5	-32.561	<0.001	The Intervention was effective
Standard Deviation	2.6	2.2			

The table shows the comparison of Pretest and Post-test scores, the P value was <0.001 and the T-Value is -32.561.

**Hence the intervention was effective.**

# Comparison of Pre - Test & Post - Test Score on Awareness & Knowledge



## संकल्प एक प्रयास, सोसायटी, भिलाई



## मासिक स्वास्थ्य और स्वच्छता जागरूकता

प्रोजेक्ट - गरिमा



### मासिक धर्म क्या होता है?

"मासिक धर्म एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो बच्चियों में उनके बड़े होने पर होती है।"

### यह कब होता है ?

- **आयु सीमा:** "अधिकांश लड़कियाँ 9 से 16 के बीच मासिक धर्म का आरंभ करती हैं।"
- **व्यक्तिगत अंतर:** "ध्यान दें, हर लड़की अलग होती है, और यदि आपके दोस्तों के साथ एक समय पर आपका आरंभ नहीं हुआ तो भी यह ठीक है।"

### मासिक धर्म क्यों होता है?

- मासिक धर्म को इंग्लिश में "menstruation" या "periods" कहा जाता है। यह महिलाओं के शरीर में मासिक गर्भाशय के अंदर बनने वाले अंडों को बाहर निकालने की प्रक्रिया होती है।
- हर महिला के इसके आने की आयु और स्वभाव में अंतर होता है, लेकिन आमतौर पर यह हर महीने होता है, जिसमें रक्त और शरीर के अन्य अवशिष्ट प्रकृति द्वारा बाहर निकलते हैं। यह गर्भाशय के तैयारी के लिए महत्वपूर्ण है, और यह महिला के जीवन के नियमित सामान्य विकास का एक हिस्सा है।

### मासिक चक्र की मूल बातें

- **चक्र अवधि:** "मासिक चक्र लगभग 28 दिन का होता है, लेकिन कुछ लड़कियों के लिए यह संक्षिप्त या लंबा भी हो सकता है।"
- **पीरियड की अवधि:** "पीरियड आमतौर पर 3 से 7 दिन तक चलता है।"



### अपनी देखभाल करना

- **स्वच्छता:** "अपने पैड या टैम्पन को अपने पीरियड के दौरान हर 4 से 6 घंटे में बदलें।"
- **हैंडवाशिंग:** "हमेशा अपने पैड या टैम्पन बदलने से पहले और बाद में हाथ धोएं।"

### मासिक धर्म के उत्पाद

**पैड:** "पैड वह स्टिकर होते हैं जो आपके अंडरवियर पर चिपकते हैं।"

### असुविधा का संचालन करना

**क्रैम्प:** "कुछ लड़कियाँ अपने पीरियड के दौरान क्रैम्प का अनुभव करती हैं। एक गर्म पानी से भरी हुई बोतल दर्द को कम करने में मदद कर सकती है।"

### पैड को सही तरीके से फेंकने के लिए निम्नलिखित चरणों का पालन करें

- पैड को फैलाएं: पैड का इस्तेमाल करने के बाद, उसे धीरे से फैलाएं और सम्पूर्ण सतह तक खुलने दें।
- डिस्पोजल पैड बैग: पैड को एक डिस्पोजल पैड बैग में डालें। यह बैग पैड को रद्द करने के लिए उपयुक्त होता है।
- ध्यान दें: कृपया ध्यान दें कि पैड को वॉशर या शौचालय में नहीं फेंकना चाहिए, क्योंकि वे पानी में ठहर सकते हैं और पानी संक्रमण का कारण बन सकते हैं।
- कचरे वाले डिब्बे में फेंकें: डिस्पोजल पैड बैग, में रखे गए पैड को कचरे वाले डिब्बे में फेंक दें जो ठीक से सील होता है ताकि वहाँ से बाहर न निकल सके।



### महिलाओं के मासिक स्वास्थ्य के लिए जागरूकता

- **स्वच्छता और हाइजीन:** मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना जरूरी है। नियमित रूप से पैड या टैम्पन बदलना, हाथ धोना, और साफ सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए।
- **आराम के लिए घरेलू उपाय:** मासिक धर्म के दौरान आराम के लिए, गर्म पानी की बोतल या हल्दी वाला दूध पीने से राहत मिलती है। जीरा पानी पीने से भी दर्द कम हो सकता है। इसके साथ ही, योग और व्यायाम भी दर्द को कम कर सकते हैं।
- **खुले मन से बातचीत:** यह महत्वपूर्ण है कि मासिक स्वास्थ्य से संबंधित महिलाएं खुले मन से अपनी समस्याएं और चिंताएं बातचीत करें। परिवार और समाज में इसे एक सामान्य विषय बनाना भी जरूरी है।
- **नियमित चेकअप:** मासिक धर्म में यदि अधिक रक्तस्राव हो या मासिक धर्म के अवधि में कोई छूट हो, तो चिकित्सक के पास जाना अत्यंत आवश्यक है। वे समस्या के कारण का पता लगा सकते हैं और उचित उपचार प्रदान कर सकते हैं।
- **मासिक धर्म के आहार के बारे में जानकारी:** शुगर और मिठाई की मात्रा को कम करें, अधिक फल और सब्जी खाएं। अधिक पानी पिएं और शुगरी और कॉफी जैसे कॉफीन युक्त पेय पदार्थों का सेवन कम करें। आपके शरीर के लिए पोष्टिक खाद्य पदार्थ जैसे अनाज, सब्जी, दूध आदि शामिल करें।



मासिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने से महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का अधिक संवेदनशील होने का मौका मिलता है, जो उन्हें स्वस्थ और खुश रहने में मदद करता है।

[www.sankalpekprayas.com](http://www.sankalpekprayas.com)

# BOOKLET ON MENSTRUAL HEALTH & HYGIENE AWARENESS



## KEY INSIGHT ON TEAM GARIMA FIELD WORK

# Team GARIMA





# HEALTH & WELLBEING

**DENTAL HEALTH, EYE SIGHT, SICKLE CELL ANEMIA, FIRST AID, ENVIRONMENT SANITATION & HEALTHY AGEING**

