महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका अधारभूत तालिम

प्रशिक्षक निर्देशिका

राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र

टेकु काठमाडौं

मन्तव्य

विषय सूची

विषय वस्तु	पाठ संख्या	सत्र संख्या	पेज नं.
तालिमको परिच			१
उद्घाटन सत्र			१२
राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम	१	१	१४
स्वास्थ्य आमा समूह	२	२	२०
व्यवहार परिवर्तनकालागि सञ्चार	३	३	२५
प्रजनन् स्वास्थ्य	४	४	३२
परिवार योजना	५	५	३५
छोटो समय काम गर्ने अस्थायी साधनहरू	५	६	४१
लामो समय काम गर्ने गर्भनिरोधक विधि र साधनहरू (अस्थायी र स्थायी)	५	७	४८
अन्य केही गर्भनिरोधक विधि र परिवार योजनाका विविध क्षेत्रहरू	५	८	५२
सुरक्षित मातृत्व	६	९	५६
सुरक्षित गर्भपतन	७	१०	६४
नवजात शिशु स्याहार	८	११	६८
बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन	८	१२	७३
खोप	९	१३	८३
पोषण	१०	१४	९२
किशोरावस्था र महिनावारी सरसफाई तथा स्वास्थ्य	११	१५	१०४
प्रजनन् रूग्णता	१२	१६	१०९
जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य	१३	१७	११३
यौन रोगहरू	१४	१८	११५
कीटजन्य रोगहरू	१४	१९	१२०
श्वास प्रश्वासको माध्यमवाट सर्ने रोगहरू र अन्य रोगहरू	१४	२०	१२७
नसर्ने रोगहरू	१५	२१	१३३
व्यक्तिगत सरसफाई	१६	२२	१४२
जनस्वास्थ्य अभियानहरू	१७	२३	१४६
अभिलेख तथा प्रतिवेदनहरू	१८	२४	१४९
प्राथमिक उपचार	१९	२५	१५१
लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेसिकरण	२०	२६	१५७
वातावरणीय सरसफाई	२१	२७	१६२
महामारी र विपद व्यवस्थापन	२२	२८	१६७
स्वास्थ्य सम्वन्धी कानूनी तथा नीतिगत व्यवस्थानहरू र सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम	२३	२९	१७१
अनुसूची १ (पुर्व/उत्तर परीक्षा प्रश्नावली)			१७४
अनुसूची २ (तालिम कार्यतालिका)			१७६
अनुसूची ३ (तालिम प्रमाणपत्र नमूना)			१९०
अनुसूची ४ महिनावारी चक्र खेल			१९१
अनुसूची ५ जोडा मिलाउ खेल			१९५
अनुसूची ६ साधारण असर खेल			१९६

तालिम निर्देशिकाको परिचय

वि.सं. २०४५ साल देखि सुरू भएको राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम नेपाल सरकारको प्राथमिकता प्राप्त कार्यक्रम मध्य एक हो । समुदाय स्तरमा समुदायवाटै छनोट भई आएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई परिचालन गरी मातृ, वाल तथा समग्र समुदायको स्वास्थ्य सुधार तथा प्रवर्धनका लागि परिचालन गरी सुखि नेपाली, संवृद्द नेपालको मूल नारालाई साकार पार्नका लागि यो कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिईदै आईरहेको छ । यो कार्यक्रमको सुरूवाती अवस्था देखि हाल सम्म नेपालमा मातृ तथा बाल स्वास्थ्यको क्षेत्रमा जुन उपलब्धि हाँसिल भएको छ, त्यसमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहँदै आएको छ ।

क. तालिम निर्देशिकाको परिचय

पृष्ठभूमि

राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम नेपाल सरकारको प्राथमिकता प्राप्त कार्यक्रम हो । ग्रामीण क्षेत्रका आमा र बच्चाको स्वास्थ्य स्तरमा सुधार ल्याउन आवश्यक प्रतिकारात्मक तथा प्रबर्धनात्मक सेवा पुर्याउने उद्देश्यले यो कार्यक्रम वि.स. २०४५ साल (ई.सं. १९८८।१९८९) देखि शुरू भएको हो । यस कार्यक्रम अन्तरगत नेपालमा २८ जिल्लामा जनसंख्या अनुसार र बाँकि जिल्लाहरूमा साविकका वडाको संख्या अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू राखिएको थियो । हाल राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको परिचालन तथा व्यवस्थापन जिम्मेवारी स्थानीय तहवाट हुने व्यवस्था गरिएको छ । राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम व्यवस्थापनमा एकरूपता ल्याउन र स्थानीय तहलाई मार्गदर्शन गर्नका लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति २०६७ (पहिलो संशोधन २०७६) जारि गरेको छ । उक्त रणनीतिमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई निर्धारित पाठ्यक्रम अनुसार आधारभूत तालिमको व्यवस्था गर्ने रणनीति भए अनुसार यो तालिम सामग्री विकास गरिएको छ ।

आधारभूत तालिम नलिएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई १० दिनको आधारभूत तालिम प्रदान गर्नका लागी सहभागी पुस्तीका (कार्यसञ्चालन पुस्तिका) र प्रशिक्षक निर्देशिका तयार गरिएको छ । यो प्रशिक्षक निर्देशिका तालिमका क्रममा कार्यसञ्चालन पुस्तिकाका प्रत्येक खण्डहरूलाई प्रभावकारी रूपमा प्रवाह गर्नका लागि मार्गदर्शनका रूपमा तयार पारिएको हो ।

तालिमको लक्ष्य

स्वयंसेवा मार्फत समुदायमा स्वास्थ्य सम्वन्धि प्रवर्धनात्मक तथा प्रतिकारात्मक कृयाकलापहरू सन्चालन गर्न छनोट गरिएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको स्वास्थ्य सम्वन्धि ज्ञान तथा सिप अभिवृद्दी गर्ने ।

तालिमका उद्देश्यहरू

- महिला समुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीतिमा उल्लेख गरिए अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गर्नुपर्ने भूमिकाहरू प्रभावकारी ढंगले गर्न सक्ने गरी उनीहरूको सीप तथा क्षमता विकास गर्ने ।
- सहभागीहरूको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूमा स्वयंसेवा मार्फत स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्य गर्ने भावना जागृत गराउने ।
- समय र परिवेश अनुसार नयाँ विषय वस्तुहरूमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको क्षमता विकास गर्ने ।

सहजकर्ताको तालिम निर्देशिकाको लक्ष्य

यो सहजकर्ताका लागि निर्देशिकाको मुख्य लक्ष्य स्वास्थ्यकर्मीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गरेर महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको आधारभूत तालिम दिनका लागि सक्षम बनाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य कार्यक्रममा योगदान पु¥याउनको लागि दिइने तालिमको सहजीकरणलाई प्रभावकारी र गुणस्तरीय बनाउनु हो ।

तालिमका लक्षित समूह

- आधारभूत तालिम नलिएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू
- नयाँ छनोट भएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू

तालिमको समूहमा सहभागी संख्या

यो तालिम निर्देशिका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई समुदायमा सेवा प्रदान गर्न चाहिने सीप विकास गर्नका लागि सहजकर्ताहरूलाई मार्गदर्शन गर्नका लागि विकास गरिएको हो । सीप विकास गर्ने तालिम भएको हुनाले तालिमका क्रममा सहभागीहरूले प्रशस्त अभ्यासहरू गर्नुपर्ने हुन्छ । सहभागीहरूको सङ्ख्या धेरै भएमा सीप विकास गर्ने अभ्यासहरूलाई प्रभावकारी बनाउन र गुणस्तर कायम गर्न सकिँदैन । तसर्थ यस निर्देशिकाका विधिहरूमा तालिम सञ्चालन गर्नका लागि यस तालिममा एक समूहमा जम्मा १५ जना सम्म सहभागी हुनु पर्दछ ।

प्रशिक्षकहरू

केन्द्र वा प्रदेश वा स्थानीय तहवाट प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम लिएका व्यक्तिहरू यो तालिमको प्रशिक्षक वा सहजकर्ताको रूपमा रहन सक्नेछन् ।

तालिमको समय तालिका र तालिम सञ्चालन हुने स्थान

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको आधारभूत तालिमको पूरा अवधि १० दिनको हुनेछ र हरेक दिन ७ घण्टा तालिम सञ्चालन हुनेछ । तालिमको समय तालिका यसै निर्देशिकामा दिइएको छ । व्यवहारिकता र व्यवस्थापनको अवस्थाका आधारमा तालिम समय तालिकामा उल्लेखित समय (दैनिक तालिम सुरू गर्ने र समापन गर्ने समय) भन्दा अघि पछि गर्न सकिने छ तर प्रत्येक सत्रका लागि निर्धारण गरिएका समयहरूमा बाधा पु¥याउन मिल्ने छैन । यो तालिम केन्द्र वा प्रदेश वा स्थानीय तहले आयोजना गर्न सक्नेछन् ।

तालिमको सहजीकरणको नमुना

यो तालिमका सबैजसो सत्रहरूलाई रोप्स नमुना (ROPES Model) को आधारमा विकास गरिएको छ । रोप्स नमुनामा विषयवस्तुका सत्रमा प्रवेश गर्दा अघिल्लो सत्रको पुनरावलोकन, यस सत्रको विषयवस्तुको पूर्वावलोकन, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास र सङ्क्षेपिकरण गर्नुपदर्छ । यी चरणहरूलाई सत्र सहजीकरणका क्रियाकलापमा चरणहरूमा आबद्ध गरिएको छ । यसका अतिरिक्त प्रत्येक विषयवस्तुका सत्रहरूको सङ्क्षेपिकरण गर्दा पहिला सत्र मूल्याङ्कन गर्ने र मूल्याङ्कनमा सहभागीहरूमा स्पष्ट नभएका बुँदा वा विषयहरू भएमा स्पष्ट पर्नु पर्ने प्रक्रिया निर्धारण गरिएको छ । सङ्क्षेपिकरणका क्रममा पहिला सत्र मूल्याङ्कन गर्नाले सहभागीहरूले सत्रको विषय स्पष्टसँग नबुझेको पाइएमा सङ्क्षेपिकरण गर्दा सहभागीहरूले नबुझेका विषयलाई पुनः स्पष्ट पार्ने अवसर मिल्दछ । सहजकर्ताले प्रत्येक विषयका सत्रहरूलाई समापन गर्नुभन्दा पहिलै मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू स्पष्ट नभएका बुँदाहरू वा विषयहरूलाई सत्रको सङ्क्षेपिकरण गर्दा स्पष्ट पारेर मात्र समापन गर्नु पर्दछ । विषयको सत्रको सहजीकरणमा पाठ योजनाको प्रभावकारी प्रयोग हुनु अति जरुरी हुन्छ । यस

निर्देशिकाको पाठ योजनामा उल्लेख गरिएका विषयवस्तु, प्रशिक्षण विधि, प्रयोग हुने प्रशिक्षण सामग्रीहरू र समयलाई ध्यान दिनु पर्दछ। पाठ योजना अनुसारका सत्र सहजीकरण गर्दा निम्न पाँच चरणका बुँदाहरूलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ।

१. पुनरावलोकन (Review)

सत्र सहजीकरणको पुनरावलोकन चरणमा निम्नानुसार क्रियाकलाप गर्नु पर्दछः

- सहभागीहरूलाई अघिल्लो पाठका मुख्य बुँदाहरू सङ्क्षेपमा दोहो¥याउन लगाउने।
- अघिल्लो पाठ र चालु पाठ बीच सम्वन्ध स्थापना गर्ने।

२. पूर्वावलोकन (Overview)

सत्र सहजीकरणको पूर्वावलोकन चरणमा निम्नानुसार क्रियाकलाप गर्नु पर्दछ :

- सत्रको विषय वस्तुबारे सहभागीको ध्यान आकर्षण गर्ने।
- चालु सत्रको विषयको पुर्वावलोकन गर्नेः सञ्चालन हुन गइरहेको पाठ, पाठले समेटेका मुख्य विषयवस्तुहरू, उद्देश्य, अभ्यास सामग्री र सहभागीहरूको संलग्नताबारे जानकारी दिने।
- पाठको विषयमा सहभागीहरूको पूर्व ज्ञानबारे प्रश्न/छलफल गर्ने।
- यो पाठ सहभागीहरूले सिक्न किन आवश्यक छ भन्ने बारेमा चर्चा गर्ने।

३. प्रस्तुतीकरण (Presentation)

सत्र सहजीकरणको प्रस्तुती चरणमा निम्नानुसार क्रियाकलाप गर्नु पर्दछ :

- प्रस्तूतीकरणको सिलसिलाबद्ध ढाँचा प्रयोग गर्ने।
- मौखिक, दृश्य सामग्री र प्रदर्शन विधिको सन्तुलित प्रयोग गर्ने।
- पाठ योजनामा उल्लेख भए अनुसार विधिको सही प्रयोग गर्ने।
- शैक्षिक सामग्रीहरूको सही प्रयोग गर्ने।

४. अभ्यास (Exercise)

सत्र सहजीकरणको अभ्यास चरणमा निम्नानुसार क्रियाकलाप गर्नु पर्दछ :

- प्रश्न गर्ने र सुन्ने सीपको प्रयोग गर्ने।
- सहभागीहरूको सहभागीता र संलग्नता बढाउन प्रोत्साहित गर्ने।
- समूहमा कार्य र छलफल गर्नु पर्ने भएमा समूह परिचालन प्रभावकारी रूपमा गर्ने।
- छलफल र अन्तरक्रियाको लागि पर्याप्त अवसर र समय दिने।
- घटना अध्ययन र विश्लेषणहरूलाई प्रभावकारी बनाउने
- भूमिका अभिनय र अभ्यासहरूलाई प्रभावकारी बनाउने।
- भूमिका अभिनय र अभ्यासहरूमा सहभागीहरूको पूर्ण सहभागीता र सक्रियता गराउने।

- सहभागीहरूका अभ्यासहरूका मूल्याङ्कन गरेर सही र प्रभावकारी पृष्ठपोषण दिने
- सहभागीहरूका भूमिकामा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरूमा ध्यानाकर्षण गराउने ।
- जानकारी तथा सूचनाहरूलाई सही रूपमा विश्लेषण गर्ने ।

५. सङ्क्षेपिकरण (Summary)

सत्र सहजीकरणको सङ्क्षेपिकरणको चरणमा निम्नानुसार क्रियाकलाप गर्नु पर्दछ :

- सिकाइको मूल्याङ्कन गर्ने ।
- सत्रका मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरूमा विषयवस्तुमा स्पष्ट नभएको पाइएमा स्पष्ट पारीदिने ।
- मुख्य मुख्य बुँदाहरुको सङ्क्षेपीकरण गर्ने ।
- सिकेको कुरा प्रयोगमा ल्याउन उत्प्रेरित गर्ने ।

तालिम निर्देशिकामा निर्धारण गरिएका सहजीकरणका विधिहरू

यो तालिमका सत्रहरू सहजीकरण गर्दा सहभागीतामूलक विधिको प्रयोगमा जोड दिनु पर्दछ । सहभागीतामूलक तालिम विधिहरूले सिक्ने कार्यमा सहभागीहरूलाई सक्रिय रूपमा संलग्न हुने अवसर प्रदान गर्दछ । तालिममा प्रयोग हुने विभिन्न विधिहरूमध्ये यस तालिममा निम्नानुसार विधिहरूको उपयोग गर्ने गरी सत्र योजना तयार गरिएका छन् । सत्र योजनामा उल्लेख गरिएका विधिलाई प्रयोगमा ल्याउन तालिमका सहजकर्ताहरूलाई सहयोगको लागि यी विधिहरूको प्रयोग गर्ने तरिकाहरू सङ्क्षेपमा तल उल्लेख गरिएको छ :

मस्तिष्क मन्थन

यस तालिम निर्देशिकामा तालिमका विषयवस्तुका सत्रहरू सञ्चालन गर्न समावेश गरिएका विधिहरूमध्ये मस्तिष्क मन्थन पनि एक महत्त्वपूर्ण विधि हो । मस्तिष्क मन्थन भनेको कुनै पनि प्रश्न वा विषयका बारेमा मस्तिष्कमा आए जतिका विचारहरूलाई बिना हिच्किचाहट प्रकट गर्नु हो । अर्थात मस्तिष्कमा विचारहरूको आँधिबेहरी ल्याउनु हो । मस्तिष्क मन्थनका लागि निम्न कार्यहरू गर्नु पर्दछ :

- सिकाइको उद्देश्य, सहभागीहरूको सङ्ख्या र स्तर तथा विषयको आधारमा यस विधिको उपयुक्तता निर्धारण गर्नु पर्दछ ।
- विचार वा समस्यामूलक विषय छान्नु पर्दछ ।
- विषयको आधारमा प्रश्न बनाउनु पर्दछ ।
- छलफलबाट निकालिने सिकाइएका बुँदाहरू टिपोट गर्नु पर्दछ ।
- सम्भव र आवश्यक भए, विषय र त्यसको पृष्ठभूमीबारे सहभागीहरूलाई पूर्व जानकारी गराउनु पर्दछ ।

मस्तिष्क मन्थन गर्ने तरिका :

यस विधिको सञ्चालन तीन चरणमा गरिन्छ : विषय र नियमको प्रस्तुती, विचारहरूको सङ्कलन, विश्लेषण र निष्कर्ष ।

विषय र नियमको प्रस्तुतीको प्रक्रिया

- मुख्य विषयको परिचय प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- अपनाउन लागिएको विधिबारे छोटो जानकारी दिने ।

- बढीभन्दा बढी विचारहरू निकाल्ने उद्देश्य भएको कुरामा जोड दिने ।
- मस्तिष्क मन्थन विधिको नियम भन्ने
- आफ्नो विचार वा अनुभव बिना हिच्किचाहट भन्ने ।
- एउटाले भनेको विचारमा अरू कसैले प्रतिक्रिया जनाउन नपाइने ।
- नौलो, सिर्जनात्मक र अपरम्परागत (मनमा लागे जति) विचारहरू पनि भन्न पाइने ।
- निश्चित समयमा बढीभन्दा बढी विचारहरू निकाल्नु पर्ने ।
- मूल्याङ्कन पछि मात्र गर्न पाइने ।
- प्रश्न र विषय प्रस्तुत गर्ने ।

विचारहरूको सङ्कलन प्रक्रिया :

- विचारहरू निकाल्ने समय तोक्ने ।
- विचारहरू भन्न अनुरोध गर्ने र न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जाने ।
- आए जति विचारहरू निकाल्न बीच बीचमा सबैलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- सम्पूर्ण प्रक्रियालाई तीव्र र सक्रिय बनाउने ।
- नियमहरूको पालना गर्न लगाउने ।
- सवै सहभागीहरूले आफ्नो विचार राखेको र सहभागीता जनाएको सुनिश्चित गर्ने ।
- व्यक्त विचारहरूको सङ्ख्या बेला बेलामा भन्ने र त्यसको प्रशंसा गर्ने ।
- समय समाप्त भएपछि विचार निकाल्ने प्रक्रिया रोक्ने ।

विश्लेषण र निष्कर्षको चरण :

- टिपेका बुँदाहरू क्रमबद्ध र सरसर्ती दोहो¥याउने र स्पष्ट नभएमा सोधेर स्पष्ट पार्ने ।
- विचारहरू विश्लेषण गर्ने र मिल्दो जुल्दो विचारहरूलाई मुख्य बुँदाहरूमा सङ्गठित गर्ने
- मुख्य बुँदाहरूको छनौट गर्ने ।
- छानिएका मुख्य बुँदाहरूको आधारमा मूल विषयवस्तुसँग सम्बन्धित सिकाइएका बुँदाहरूको संयोजन गर्ने ।

लघु प्रवचन

प्रवचनलाई एउटा प्रभावकारी तालिम विधिको रूपमा नमानिए तापनि यसलाई अन्तरक्रियात्मक ढङ्गले अगाडि बढाउन सकिएमा धेरै हदसम्म प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ । प्रवचन विधिलाई प्रभावकारी बनाउन तीन मुख्य उपायहरू अपनाउन सकिन्छ, पूर्व तयारी, अन्तरक्रियात्मक प्रस्तुतीकरण र अन्य विधिहरूको प्रयोग ।

पूर्व तयारी

- विषयवस्तुको ध्यानपूर्वक अध्ययन र विषयलाई सहभागीहरूको स्तर र पुर्वज्ञान अनुरूप तयारी गर्ने ।

- प्रवचनको योजना बनाउने, सुरुवात, मुख्य प्रस्तुती तथा अन्त्यमा गर्ने कुराहरूको सिलसिलाबद्ध ढाँचा बनाउने ।
- बीस मिनेट भन्दा बढी लगातार प्रवचन नदिने र बीच बीचमा आवश्यकता अनुसार अन्य विधिहरू प्रयोग गर्ने गरी तयारी गर्ने ।
- सहभागीहरूको अनुभव उपयोग गर्न लेखाजोखा गर्ने र सहभागी गराउन प्रश्नहरू तयार गर्ने ।
- श्रव्य दृश्य साधनहरू र अन्य विधिहरूको आवश्यकताको लेखाजोखा र तयारी गर्ने ।
- सहभागीहरूको निम्ति आरामदायी वातावरणको सिर्जना गर्नु पर्ने ।

अन्तरक्रियात्मक प्रस्तुतीकरण

प्रवचनलाई तीन चरणहरूमा सत्र सञ्चालन गर्दा अपनाउनु पर्ने सीपजन्य क्रियाकलापहरू अनुसार प्रस्तुत गर्नु पर्दछ – सुरुवात, मुख्य प्रस्तुती र निष्कर्ष । मुख्य प्रस्तुतीलाई सकभर बढी अन्तरक्रियात्मक बनाई सहभागीताको अवसर सिर्जना गर्नु पर्दछ । बीच बीचमा सहभागीहरूको बुझाई थाहा पाउन प्रश्नहरू सोधिरहने, सारांश भन्ने र भन्न लगाउने र प्रश्न सोध्न सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।

प्रश्नोत्तर

प्रश्नोत्तर विधि आफैमा एउटा बेग्लै विधि नभएर अन्य विधिको पूरकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो विधि प्रयोग गर्दा निम्नानुसारका चरण अपनाउनु पर्दछ ।

सहभागीहरूको प्रश्नको उत्तर दिँदा :

- सहभागीले सोधेका प्रश्न राम्रो सँग सुन्नुहोस् ।
- प्रश्न सोधेकोमा सहभागीलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।
- सहभागीको प्रश्नलाई अन्य सहभागीले पनि प्रश्न बुझ्ने गरी आफूले एक पटक दोहो¥याई दिनुहोस् ।
- प्रश्नकर्ता सहभागीलाई नै तपाईँको विचारमा यसको उत्तर वा समाधान के हुन सक्ला भन्नुहोस् भनी उत्तर दिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- प्रश्नकर्ताबाट जवाफ नआएमा अन्य सहभागीलाई सोध्नुहोस् ।
- एउटा सहभागीले दिएको उत्तरप्रति अन्य सहभागीलाई उत्तर दिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको उत्तर पूरा नभएमा नपुग कुरा मात्र सच्याउनुहोस् ।
- निष्कर्ष÷सारांश निकाल्नुहोस् ।

प्रशिक्षकले प्रश्न सोध्दा

- प्रश्न जहिले पनि सहभागीहरूको अनुभव तथा तत्काल सिकेको विषयवस्तुमा आधारित हुनु पर्दछ ।
- प्रश्नहरू सानो सानो समस्यामा आधारित वा केही सोच विचार गरेर उत्तर दिनु पर्ने खालको हुनु पर्दछ ।
- प्रश्न सोधिसकेपछि प्रश्न बुझे नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको उत्तरलाई प्रश्नको उत्तर दिँदा अपनाईने चरण अनुसार नै गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रस्न गर्दा वा केहि विषय बारे वताउँदा उक्त विषयवस्तुको व्यवहारिक उपयोग र प्रयोग वारे ध्यान दिनु पर्दछ ।

समूह छलफल

समूह छलफल त्यस्तो विधि हो जसमा सहभागीहरूले विभिन्न समूहभित्र निश्चित प्रश्न वा विषयमा आ–आफ्ना विचार अनुभव जानकारीको आदान प्रदान गर्ने अवसर प्राप्त गर्दछन् । प्रशिक्षकको नेतृत्वमा सहभागीहरूले सक्रिय रूपमा भाग लिन्छन् । समूह छलफल गराउँदा निम्नानुसारका कार्यहरू गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

समूह विभाजन र जिम्मेवारी

- समूह विभाजन रोचक तरिकाले गर्नुहोस् ।
- उद्देश्य अनुरूप छलफलको विषय वा समस्याको छनौट गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई छलफल गरिने समस्याको विषयमा जानकारी दिनुहोस् ।
- छलफलको प्रस्तुतीकरणबारे जानकारी दिनुहोस् ।
- छलफलको व्यवस्थापन

छलफलको व्यवस्थापन निम्नानुसार गर्नुहोस् :

- प्रत्येक समूहलाई छलफल सुरु गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको सुपरिवेक्षण गर्नुहोस् ।
- स्पष्ट नभएका कुराहरू स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- छलफललाई निर्धारित दिशातर्फ लैजान सहयोग गर्नुहोस् ।
- कम सहभागीता देखाएका सहभागीलाई भाग लिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

निष्कर्ष

- समूह छलफलपछि सिकाइएका बुँदाहरूको निष्कर्ष निम्नानुसार निकाल्नु पर्दछ ः
- सहभागीहरूलाई एउटै समूहमा राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई समूह कार्यको निष्कर्ष गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहको प्रस्तुतीलाई समूह–समूह बिच अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
- समूहको निष्कर्षबाट कुनै बुँदा छुट भएमा सहजकर्ताले थप गर्नुहोस् ।
- समूह छलफलको सारांश बताउनुहोस् ।
- सारांशलाई सिकाइको मुख्य विषयवस्तुसँग जोड्नुहोस् ।

भूमिका अभिनय

यस तालिममा स्वयंसेविकाहरूलाई आवश्यक पर्ने सीपको विकास गराउने उद्देश्य अनुसार तालिमका विषयवस्तुका सत्रहरूमा सहभागीहरूलाई सीपको विकास गराउनका लागि भूमिका अभिनय विधि मुख्य रूपमा समावेस गरिएको छ । यस तालिम निर्देशिकाका समावेस गरिएको भूमिका अभिनयका माध्यमबाट सहभागीहरूले सेवाग्राहीहरू जानकारी, मनोपरामर्श र सेवा दिने आधारभूत सीपको विकास गर्ने छन् ।

घटना अध्ययन र विश्लेषण

यस तालिममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको सीप विकास गराउने उद्देश्य अनुसार तालिमका विषयवस्तुका सत्रहरूमा सहभागीहरूलाई तालिमका विषय अनुसार घटना अध्ययन र विश्लेषण विधि समावेश गरिएको छ। सहभागीहरूले विभिन्न घटानाहरूको अध्ययन र विश्लेषणका माध्यमबाट समस्या पत्ता लगाएर समाधान पहिल्याउन आवश्यक जानकारी, मनोपरामर्श र सेवा दिने आधारभूत सीपको विकास गर्ने छन्।

खेल

खेल तालिमका सिकाइलाई रोचक र प्रभावकारी बनाउन खेल एउटा प्रभावकारी विधि मानिन्छ। खेल विधिमा सहभागीहरूलाई विषय वस्तुमा केन्द्रित गराउन प्रभावकारी हुन्छ। यस तालिमका केही विषयबस्तुका सत्रका सहजीकरणका लागि खेल विधि निर्धारण गरिएको छ। महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई आवश्यक पर्ने सीपको विकास गराउने उद्देश्य अनुसार तालिमका विषय वस्तुका सत्रहरूमा सहभागीहरूलाई सीपको विकास गराउनका लागि तालिमका विषय अनुसार खेल विधि समावेश गरिएको छ। सहभागीहरूले खेलका माध्यमबाट समुदायमा रहेका विशेष गरी महिला तथा बालबालिका सम्वन्धी समस्या समाधान गर्ने र गुणस्तरीय सेवा दिने आधारभूत सीपको विकास गर्ने छन्।

तालिमका सहजकर्ताहरूलाई निर्देशन

यो तालिम सञ्चालन गर्नको लागि सहजकर्ताका लागि निर्देशिका र सहभागीहरूका लागि हाते पुस्तिका (कार्यसञ्चालन पुस्तिका) तयार गरिएको छ। यी सामग्रीको संयोजनको प्रयोग गरेर प्रशिक्षकहरूले तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु पर्दछ। तालिमका सहजकर्ताहरूका लागि तालिमको गुणस्तरीय सहजीकरण गर्नका लागि विकास गरिएको यो निर्देशिकाको साथमा सहभागीहरूका लागि तयार गरिएको कार्यसञ्चालन पुस्तिका तालिमलाई सहज र प्रभावकारी बनाउनका लागि विकास गरिएको छ। सहजकर्ताले तालिमको सहजीकरण गर्दा यो निर्देशिकाले निर्देशन गरे अनुसारका विधिहरू अपनाएर तालिमका सत्रहरू सञ्चालन गर्नु पर्दछ। यो निर्देशिकामा प्रत्येक विषयका सत्रहरू सञ्चालन गर्नका लागि विधिका साथै आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरूको सूचि दिइएको छ।

सहजकर्ताको तयारी

विषय वस्तुको अध्ययनका अतिरिक्त तालिमका प्रत्येक सत्रहरूमा सहजकर्ताले गर्नु पर्ने अग्रीम तयारीका सम्बन्धमा अलग्गै जानकारीहरू समावेश गरिएको छ। सहजकर्ताले प्रत्येक सत्रहरूमा निर्देशन गरे अनुसारको अग्रीम तयारी गर्नु पर्दछ। सामान्यतया सहजकर्ताले तालिम सहजीकरण गर्नुभन्दा पहिलै यो निर्देशिका, कार्यसञ्चालन पुस्तिका अध्ययन गर्नु पर्दछ। त्यसका अतिरिक्त सहजकर्ताले आफूले सहजीकरण गर्ने विषयवस्तुमा तयारी गर्नु पर्ने प्रस्तुती यस निर्देशिका र कार्यसञ्चालन पुस्तिकाका आधारमा तयार गरिराख्नु पर्दछ।

सहजकर्तामा हुनु पर्ने महत्त्वपूर्ण गुण तथा सीपहरू :

तालिमको सहजीकरण गर्ने सहजकर्ताले तालिमका सत्रहरूलाई सकेसम्म अनौपचारिक तरिकाले चलाउनु पर्दछ। अनौपचारिक तरिकाले तालिम सहजीकरण गर्दा सहभागीहरूलाई खुलेर सहभागीता गर्न सहज हुन्छ। सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूप्रति समान रूपमा ध्यान दिनु पर्दछ। सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सक्रिय सहभागीताका लागि प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ। त्यसै गरेर सहजकर्ताले सकारात्मक परिवर्तनहरूलाई समर्थन गर्नु पर्दछ। सहजकर्ताले विभिन्न व्यक्तिहरूका र समाजका मूल्य मान्यताहरू फरक फरक हुन सक्दछन् भन्ने कुरालाई ध्यान दिनु पर्दछ भने अरू व्यक्तिहरूका मूल्य मान्यता तथा विचारहरूलाई कदर गर्नु पर्दछ। त्यसै गरेर छलफललाई सधैँ सहभागीतामूलक विधिमा चलाउनु पर्दछ। छलफलका विषयमा आफूसँग भएका ज्ञान, विचार र अनुभवहरू सहभागीहरू समक्ष बाँड्ने गर्नु पर्दछ भने ती विषयहरूमा सहभागीहरूका ज्ञान, धारण, विचार तथा अनुभवहरूलाई पनि एक अर्कामा आदान प्रदान गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ।

तालिमका सहजकर्तामा सञ्चारका महत्त्वपूर्ण सीपहरू हुनु पर्दछ । सहजकर्ताले तालिमका सत्रहरू सहजीकरण गर्ने क्रममा सञ्चारका विभिन्न मौखिक सीपहरूका साथै अमौखिक सीपहरूका बारेमा ध्यान पु¥याउनु पर्दछ । यसले सहभागीहरूलाई प्रभावकारी ढङ्गले सिकाउनमा सहयोग पुग्नुका साथै सहभागीहरूको रुचि तथा उनीहरूले बुझे नबुझेको थाहा पाउन समेत सजिलो हुन्छ । मौखिक सीपका साथै अत्यावश्यक अमौखिक सीपहरू भएमा तालिम सहजीकरणलाई बढी रोचक र प्रभावकारी बनाउनमा सहयोग पुग्दछ जसले गर्दा सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ । सहजकर्तामा हुनु पर्ने केही महत्त्वपूर्ण मौखिक सञ्चार सीपहरू यस प्रकार हुन सक्दछन ः

- सहभागीहरूसँगका छलफलहरूमा सधैँ स्पष्ट बुझिने गरी बोल्नुहोस् ।
- तपाईँले भन्न खोजेका विचारहरूलाई प्रकट गर्नका लागि घुमाउरो तरिका नअपनाउनुहोस् । लामा लामा वाक्यहरूभन्दा छोटा छोटा वाक्यहरूमा विचारहरू टुङ्ग्याउनुहोस् ।
- बोल्दा सहभागीहरूको सङ्ख्या, सहभागी र तपाई बिचको दूरी र तालिम कक्ष आदिको आधारमा आवश्यकता अनुसार मधुरो बोली वा चर्को बोली बोल्नुहोस् ।
- छलफलका क्रममा सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दा हो, होइन भन्ने उत्तर आउने प्रश्न सकभर सोध्नु हुँदैन । प्रश्न सोध्दा विवरणात्मक उत्तर आउने प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । जस्तै, तपाईँको के विचार छ ? वा, तपाईँ किन यस्तो सोच्नुहुन्छ ? आदि सोधेर सहभागीहरूलाई छलफलमा भाग लिन समेत उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- आवश्यकता अनुसार एक सहभागीलाई सोधेको प्रश्नको बारेमा अरू सहभागीहरूको के बिचार हुन सक्दछ भनेर अरुलाई पनि सोध्नुहोस् । सहभागीहरूका उत्तर नमिलेमा सिधै तपाईँले भनेको गलत भयो भनेर नभन्नुहोस् । यस्तो अवस्थामा तपाईँको प्रयासलाई धन्यवाद छ, यस बारेमा अरूको विचार कस्तो छ बुझौं भन्दै अरूबाट सही उत्तर खोज्नुहोस् , सहभागीहरूबाट सही उत्तर नआएमा तपाईँ आफैले बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूका विचारहरूलाई सम्मान गर्दै अरू सहभागीहरूलाई त्यस्ता कुराहरू दोहो¥याउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । त्यसो गर्नाले सहभागीहरूले व्यक्त गरेका विचारहरू अरूले पनि स्पष्ट रूपमा बुझ्न सजिलो हुने छ ।
- छलफल भैरहेका विषयहरूका सम्बन्धमा सहभागीहरूका अनुभवहरू पनि हुन सक्दछन् । त्यस्ता अनुभवहरू तपाईँ लगायत अरू सबै सहभागीहरूलाई महत्त्वपूर्ण हुन सक्दछन् त्यसैले सहभागीहरूका अनुभवहरू भएमा सुनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- कुनै विषयमा सहभागीहरूका विचारहरू बाझिएमा सबैका बिचारहरूलाई सम्मान गर्दै सहमतिमा पु¥याउन मद्दत गर्नुहोस् ।

सहजकर्तामा हुनु पर्ने केही महत्त्वपूर्ण अमौखिक सञ्चार सीपहरू यस प्रकार हुन सक्दछनः

तालिम सहजीकरण गर्ने सहजकर्ताले गर्ने अमौखिक सञ्चार सीप को ज्यादै ठुलो महत्त्व हुन्छ । अमौखिक सञ्चारमा मुख्यतयाः शरीरको भाषा जस्तै, अनुहारको हाउभाउ, सहभागीहरूका उत्तर र प्रतिक्रियामा सहजकर्ताले देखाउने आँखाको हेराई, हातकोचलाइ, सहजकर्ताको चाल, बोलीको आवाजको उतार चढाव आदि मुख्य मानिन्छन । तालिममा तालिम सहजीकरणका क्रममा आवश्यकता अनुसार हँसिलो अनुहार हुनुपर्दछ । सहभागीहरूले भनेका कुराहरू नमिलेमा रिसाउने, मलिन अनुहार पार्ने नगर्नुहोस् ।

तालिम सहजीकरणका क्रममा आवश्यकता अनुसार हात चलाउने, इशारा गर्ने, टाउको हल्लाउने आदि गर्नुहोस् । यसले गर्दा छलफललाई जीवन्त बनाउन मद्दत पुग्दछ र सहभागीहरूको ध्यान सधै तपाईँ पट्टि बनाइ राख्न सहयोग पुग्दछ । तालिम सहजीकरणका क्रममा सधैँ सबै सहभागीहरू सँग बराबरी आँखाको सम्पर्क बनाई राख्नुहोस् । यसले गर्दा सबै सहभागीहरूले आफूलाई अरू सरह बराबरी महत्त्व दिएको ठान्ने छन् । सहभागीहरूले भनेका कुराहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने र मुस्कुराएर वा टाउको हल्लाएर प्रतिक्रिया पनि जनाउँदै गर्नुहोस् । सहभागीहरू मध्य कसैलाई बढी र कसैलाई कम ध्यान दिने गर्नु हुँदैन । सबै सहभागीहरूलाई समान रूपमा ध्यान दिनुहोस् । छलफलका क्रममा सहभागीहरूलाई बाधा नपुग्ने गरी सबै सहभागीहरूका नजिकमा पुग्ने गर्नुहोस् । यसले गर्दा सहभागीहरूलाई सक्रिय सहभागीता

गराउन मद्दत पुग्दछ। सकभर सहभागीहरू पट्टी आफ्नो ढाड नफर्काउनुहोस्। छलफलका क्रममा सधै सहभागीहरूलाई आफ्नो अगाडि पार्नुहोस्। आदि।

पाठ योजना

तालिम सत्रलाई यस प्रशिक्षक निर्देशिकामा निर्देशित गरे अनुसारका पाठ योजनाहरू अनुसार अध्ययन गरी तालिम सञ्चालन गर्नु पर्दछ।

सत्र सञ्चालन गर्दा प्रयोग गर्ने आधारभूत तालिम सामग्रीहरू सहभागीहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सिक्न मद्दत गर्नको लागि उपयुक्त तालिम सामग्रीको प्रयोग आवश्यक हुन्छ। यस निर्देशिकाको सत्र योजनामा उल्लेख गरिएका तालिम सामग्रीहरूको प्रस्तुती गर्नको लागि तालिम सामग्रीको तयारी र प्रयोग गर्ने तरिकाबारे उल्लेख गरिएको छ। यी तरिकाहरूलाई उपयोगमा ल्याई तालिम सामग्री तयार गर्ने र प्रयोग गर्ने समेत प्रशिक्षकको जिम्मेवारी भित्र पर्दछ।

न्युज प्रिन्ट कागज

दृश्य सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरिने ठूलो आकारको कागजलाई (जसमा समाचार छापिन्छ) न्युज प्रिन्ट कागज भनिन्छ। न्युज प्रिन्ट सामान्यतया सेतो वा खैरो रङमा उपलब्ध हुन्छ। तालिममा सेतो रङ्गको न्युज प्रिन्ट प्रयोग गर्दा सहभागीहरूले सजिलैसँग पढ्न सक्दछन्। न्युज प्रिन्टको प्रयोग दुई किसिमले गर्न सकिन्छः प्रस्तुती गरेर देखाउने सामग्री तयार गर्न तथा सत्र सँचालन गर्दा मुख्य बुँदाहरू टिप्न उपयोगी हुन्छ।

न्युज प्रिन्ट तयारी गर्ने तरिका :

- न्युज प्रिन्टमा स्थायी रङको मार्कर ले लेख्नु पर्दछ।
- अक्षरहरू लेख्दा चारैतिर कम्तीमा १ इञ्च किनारा छाड्नु पर्दछ।
- न्युज प्रिन्टमा प्रस्तुती तयार गर्दा वा छलफलका बुँदाहरू टिपोट गर्दा सहजकर्ताका हस्तलिपिहरू राम्रा र कलात्मक भएमा सहभागीहरूमा राम्रो प्रभाव पर्दछ। त्यसैले सहजकर्ताका अक्षरहरू राम्रा र कलात्मक हुनु राम्रो हुन्छ।
- अक्षरहरू लेख्दा गाढा र टाढाबाट सजिलै देख्न सकिने रङगको प्रयोग गर्नु पर्दछ।

न्युज प्रिन्टको प्रयोग गर्ने तरिका

- न्युज प्रिन्टमा लेख्ने अक्षरहरूको आकार कम्तीमा २ इञ्चको हुनु पर्दछ। न्युज प्रिन्टमा अक्षरहरू सिधा लेख्न अक्षरको साइजलाई ध्यान राखी सिधा सिधा रेखामा पट्याउनु वा लाईन वनाउनु पर्दछ। पछि पट्याइएको सिधा सिधा रेखा अनुसार अक्षरहरू लेखेमा अक्षरहरू स्पष्ट, सफा हुन्छ।
- न्युज प्रिन्टलाई प्रस्तुतीकरण अनुसार सिलसिला मिलाई राख्नु पर्दछ। दुई वा बढी न्युज प्रिन्टहरू भएमा पहिलो पृष्ठ सबभन्दा तल र त्यसपछि क्रमशः दोस्रो तेस्रो पृष्ठहरू राखेर मिलाउनु पर्दछ।
- यसमा लेखिएका कुराहरूलाई कुनै कागजले वा आवश्यकता अनुसार पट्याइएको न्युज प्रिन्टले छोपी सहभागीहरूलाई एक एक वटा बुँदा गरी देखाउनु पर्दछ।

मेटा कार्ड

मेटा कार्ड भनेको अलि बाक्लो (कार्डबोर्ड पेपर) समान्यतया वर्गाकार आकारको साना टुक्राहरू हुन् । प्रशिक्षकले मुख्य मुख्य बुँदाहरू विभिन्न रङ्गका मेटा कार्डहरूमा लेखी आफ्नो प्रस्तुतीकरण गर्न तालिम सामग्रीको रूपमा प्रयोग गर्न सक्दछन् ।

मेटा कार्ड तयारी गर्ने तरिका

- मेटा कार्डमा स्थायी रङ्गको मार्करले लेख्नु पर्दछ ।
- लेख्ने रङको छनौट गर्दा कागजको रङ्ग भन्दा विपरीत रङगका छान्नु पर्दछ । जस्तै सेतो कार्डमा कालो रङ, रातो कार्डमा निलो रङग आदि ।
- एउटा विषयको लागि एकै रङको मेटा कार्ड प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- शीर्षक र मुख्य बुँदाहरूको लागि भिन्दा भिन्दै रङका मेटा कार्ड प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- एउटा कार्डमा धेरै कुराहरू/ बुँदाहरू लेख्नु हुँदैन ।
- एउटा कार्डमा अधिकतम तीन लाइन मात्र लेख्नु पर्दछ ।
- अक्षर सफा र केरमेट नगरी लेख्नु पर्दछ ।
- मेटा कार्ड तयारी भइसकेपछि यसलाई सफ्ट बोर्डमा राख्न आवश्यक पर्ने पुसपीन वा मास्किङ्ग टेप तयार राख्नु पर्दछ ।

मेटाकार्ड प्रयोग गर्ने तरिका

- मेटा कार्ड प्रयोग गर्दा क्रमबद्ध तरिकाले प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- प्रशिक्षकले आफ्नो सत्रमा मेटा कार्डहरूलाई एक एक गरी पुसपीन वा मास्किङ्ग टेपको सहायताले प्रस्तुत गर्नु पर्दछ ।

कम्प्युटर प्रस्तुती

आजकाल धेरैजसो तालिमहरूमा सहजकर्ताले आफ्नो प्रस्तुतीको तयारी कम्प्युटरमै गर्ने गर्छन् । कम्प्युटर प्रोजेक्टरको प्रयोग गर्न सकिने अवस्थामा कम्प्युटरको पावर पोइन्ट मा विषय वस्तुका प्रस्तुतीहरू तयार गरेमा आकर्षक र सिकाउन सहज हुनुका साथै समयको पनि बचत हुन्छ । तर सहजकर्ताले नियमित विद्युत आपूर्ति हुन सक्ने अवस्था भएमा मात्र कम्प्युटर प्रस्तुतीमा भर पर्न सकिने छ ।

सत्र १: उद्घाटन सत्र

समय १०० मिनेट

कृयाकलपाहरू

क. नाम दर्ता २० मिनेट

- सहभागीहरूको हाजिरी गराउनुहोस् ।
- हाजिरीमा नाम, स्थानीय तह, वडा नं , सम्पर्क नं. र उपस्थिति दस्तखत लिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्टेशनरी (कपि, डट्पेन, पेनसिल, ईरेजर, कटर, झोला) वितरण गर्नुहोस्।
- वितरणको अभिलेख राख्नुहोस्।
- सहभागीहरूलाई १/१ थान कार्यसञ्चालन पुस्तिका उपलव्ध गराउनुहोस्।

ख. औपचारिक उद्घाटन कार्यक्रम ५ मिनेट

अध्यक्षता : उपलव्ध भए अनुसार

अतिथीहरू: सहभागीता अनुसार

ग. स्वागत मन्तव्य ५ मिनेट

- तालिममा उपस्थित व्यक्तिहरू मध्येवाट छनोट गरी स्वागत मन्तव्य राख्नुहोस् ।

घ. परिचय १० मिनेट

- सहभागीहरू र उपस्थित अतिथिहरूलाई एक गोलो घेरामा वस्न लगाउनुहोस् ।
- उपयुक्त सहभागीतात्मक विधि अपनाई परिचय कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- सहभागी परिचयको क्रममा नाम र ठेगाना भन्न लगाई साधारण परिचय कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्।

ङ. अपेक्षा संकलन १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई अवस्था अनुसार ४ देखि ५ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सवै समूहलाई १/१ थान न्युज प्रिन्ट र मार्कर उपलव्ध गराउनुहोस् ।
- सहभागीको समूहहरूलाई तालिममा के के सीपहरू सिक्ने अपेक्षा राख्नु भएको छ ? समूहमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ध्यान दिनुहोस् १ जनालाई पनि सिक्ने अपेक्षा राखेको विषयमा समावेश गरिनु पर्दछ।
- सवै न्युज प्रिन्ट संकलन गरी अपेक्षाहरू टाँस गर्नुहोस् ।
- सहजकताले सवै अपेक्षाहरू पूरा हुने नहुने बारे जानकारि गराउनुहोस् ।

च. तालिमका नियमहरू १० मिनेट

- खाली न्युज प्रिन्ट टाँस गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाटै आउने समय, जाने समय, खाजा नास्ता खाने समय आदि छलफल गरी निर्धारण गर्नुहोस् ।
- बच्चा भएका सहभागीहरूले कसरी व्यवस्थापन गर्ने छलफल गर्नुहोस् ।
- मोवाईलको प्रयोगबारे नियम वनाउनुहोस् ।

- सक्रिय सहभागीताका लागि नियम वनाउनुहोस् ।
- ढिलो आउने वा चाँडो जाने सहभागीले गर्नु पर्ने कार्यहरू बारे नियम वनाउनुहोस्।
- आवश्यकता अनुसार थप नियमहरू वनाउनुहोस् ।
- तालि वजाएर नियम सवैले मान्ने प्रतिवद्दता लिनुहोस् र सवैले देख्ने स्थानमा १० दिन सम्म रहने गरी टाँस गर्नुहोस् ।

छ. तालिमको उद्देश्य ५ मिनेट

- तालिमको परिचय शिर्षकमा उल्लेख भए अनुसार १ जना अतिथि वा सहजकर्ताहरू मध्य एक जनाले तालिमको लक्ष्य तथा उद्देश्यहरू यसै निर्देशिकामा दिईए अनुसार वताईदिनुहोस् ।

ज. जिम्मेवारि वाँडफाँड ५ मिनेट

- तालिममा सहभागीतात्मक रूपमा हरेक दिन अध्यक्ष (अफिसर अफ द डे), पुनरावलोकन कर्ता, रमाईलो वा मनोरन्जन कर्ता छनोट गर्ने गर्नुहोस् र पहिलो दिन र दोश्रो दिनको लागि छनोट समेत गर्नुहोस् ।
- बाँकी दिनहरूको लागि २ दिन अगाडिदेखि नै छनोट गरी नाम लेख्नुहोस् ।
- सवै सहभागीहरूको समान सहभागीतामा ध्यान दिनुहोस्।
- जिम्मेवारी वाँडफाँड लेखिएको न्यूजप्रिन्ट सवैले देख्ने स्थानमा टाँस गर्नु पर्दछ र उक्त न्यूजप्रिन्ट तालिम अवधि भर रहने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ।

झ. औपचारिक कार्यक्रम समापन १० मिनेट

- अध्यक्षवाट औपचारिक रूपमा तालिमको समापन गराउनुहोस् ।

ञ. पूर्व परीक्षा २० मिनेट

- अनुसूची १ मा भएको प्रश्नावली र निर्देशिका वमोजिम पूर्व परीक्षा सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- तालिममा सहि उत्तर दिने संख्या र गलत उत्तर दिने संख्या गणना गरी अभिलेख गर्नुहोस् ।

सत्र २ : राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम

समय ७५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले तलका कामहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ।

- राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम भनेको के हो ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका किन चाहिन्छ ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका को हुन् ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका कामहरु के के हुन् ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले क–कसको सहयोग लिने ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई कति दिनको तालिम दिइन्छ ?

विषयवस्तुहरू:

- राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको आवश्यकता
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको परिचय
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका कामहरु
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले क–कसको सहयोग लिने
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको तालिम

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप

- सहभागी पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- राष्ट्रिय, महिला, सामुदायिक, स्वास्थ्य, स्वयंसेविका लेखिएका एक एक टुक्रा मेटाकार्डहरू
- कथा लेखिएको न्युज प्रिन्ट वा प्रोजेक्टर वाट देखाउने तयारी
- स्वयंसेविकाको चित्र वीचमा टाँस गरिएको न्युज प्रिन्ट
- प्रशिक्षक निर्देशिका तथा कार्यसञ्चालन पुस्तिका

क्रियाकलापहरू

१. राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम भनेको के हो भनी सोध्नुहोस् ? सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।
- राष्ट्रिय, महिला, सामुदायिक, स्वास्थ्य, स्वयंसेविका लेखिएका एक एक टुक्रा मेटाकार्डहरूलाई टाँस्दै जानुहोस् र व्यख्या गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १-१ मा के लेखिएको छ एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र सहजकर्ताले व्याख्या गर्दै जानुहोस् ।

सहजकर्ताकालागि जानकारी

- राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम नेपालमा २०४५ साल देखि सुरूवात भएको हो।
- हाल ७७ जिल्लामै यो कार्यक्रम विस्तार भई ५१४२० जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू कार्यरत रहेका छन्।
- राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम रणनीति २०६७ (पहिलो संशोधन २०७६) यो कार्यक्रमलाई राष्ट्रियस्तरमा निर्देशन गर्ने मूल दस्तावेज हो।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई हालको संघीय संरचना अनुसार स्थानीय तहमा हस्तान्तरण गरी स्थानीय तहवाटै परिचालन गर्ने रणनीति अवलम्वन गरिएको छ।

२. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रमको आवश्यकता १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई तल दिईएको कथा वाचन गरी सुनाउनुहोस् वा प्रोजेक्टर उपलव्ध भएमा प्रस्तुत गरी पढ्न लगाउनुहोस् वा न्युज प्रिन्टमा देखिने गरी लेखी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मालारानी गाउँमा करिव एक हजार जनसंख्या छ। गाउँमा प्राय मानिसको घरमा चर्पि भए पनि प्रयोग गर्दैनन्। गाउँका मानिसहरू गाउँ नजिकैको खोला तिर गएर दिसा गर्दछन्। खोलाकै तल्लो भागवाट गाउँमा पानी लगिएको छ जुन खाना वनाउन, पिउन, गाई वस्तुलाई खुवाउन प्रयोग गरिन्छ। गाउँमा प्राय झाडापखाला तथा निमोनिया वाट बच्चाहरू विरामी भैरहन्छन् र केही बच्चाहरूले ज्यान समेत गुमाएका छन्। स्वास्थ्य चौकी गाउँवाट टाढा रहेको छ। प्राय मानिसहरू विरामी हुँदा धामीझाँक्रिलाई देखाउने गर्दछन्। महिलाहरू घरमै सुत्केरी हुन्छन्। कहिले काहीं लामो सूत्केरि व्यथा लाग्ने बच्चा जन्मिए पछि साल नझर्ने अत्यधिक रगत वग्ने जस्ता समस्याको कारणले सुत्केरी महिलाको ज्यान समेत जाने गरेको छ। गत साल सालनाल अड्केकोले १ जना सुत्केरी महिलाको मृत्यु भएको थियो।

- मालारानी गाउँमा के कस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू रहेका छन् सोध्नुहोस् ?
- सहभागीवाट आएका जवाफहरू टिप्दै जानुहोस् र जवाफको लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।
- तपाईको समुदाय वा गाउँमा पनि यस्तै स्वास्थ्य समस्याहरू छन् कि सोध्नुहोस् ।
- यी समस्याहरू कसरी समाधान गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् ।
- महिला स्वस्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम किन चाहिन्छ ? भन्ने पाठमा दिईएका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- पाठको अन्तमा दिईएका विषयवस्तुहरू शाराँसमा बताउनुहोस् ।

३. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको परिचय ५ मिनेट

- सवै महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई तपाईहरू कसरी कस्ले छानिएर आउनुभयो र तपाईलाई नै किन छानियो? प्रश्न गरी छलफल चलाउनुहोस् ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका को हुन् ? पाठ १-३ मा दिईएका वुँदाहरूलाई छलफल गर्दै प्रष्ट पार्नुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका छनोटका आधारहरू

- सम्वन्धित समुदायमा नै स्थायी रूपमा वसोवास गर्ने, कम्तीमा ५ वर्ष स्वयं सेवा गर्न ईच्छुक, २५ देखि ४५ वर्ष उमेर समूहका महिला
- विवाहितलाई ग्राहयता
- सामाजिक सेवा गर्न ईच्छुक
- कम्तीमा १० कक्षा पास (हिमाल र पहाडको हकमा आधारभूत शिक्षा उत्तिर्ण भएको)
- वैतनिक पदमा वहाल नभएको
- राजनैतिक दलमा वहाल नभएको

४. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका मुख्य कामहरू २० मि.

- सवै समहभागीहरूलाई महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाकाले के के कामहरू गर्नुपर्दछ होला ? सम्झिएर एक एक कामहरू पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् र वोर्ड वा न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका कामहरू पाठ १-४ र १-५ मा उल्लेख भएका कामहरू एक एक गरी बताउनुहोस् र कुनै पहिलेनै सहभागीहरूले वताएमा थप प्रष्ट पार्नुहोस् ।

राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति अनुसार स्वयंसेविकाहरूको भूमिका

- स्वास्थ्य आमा समूहको नियमित वैठक राख्न समूहका अध्यक्षलाई सहयोग गर्ने । यसरी वैठक वोलाउँदा सवै सदस्यहरूलाई समेटने हिसावले भोगोलिक क्षत्रलाई पनि मध्यनजर गरी पालै पालो विभिन्न ठाउँमा बैठक राख्नुपर्दछ ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले स्वास्थ्य आमा समूहको माध्यम द्वारा समुदायका घरघरमा स्वास्थ्य सम्वन्धी सचेतना अभिवृद्दि गर्ने तथा स्थानीय तहमा उपलव्ध स्वास्थ्य सेवाको उपयोग बढाउन सूचना प्रवाह गर्ने ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले परिवार योजना, सुरक्षित मातृत्व, किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य, नवजात शिशु स्याहार, खोप कार्यक्रम, पोषण कार्यक्रम, सरूवा तथा महामारी रोगहरू, श्वासप्रश्वास तथा झाडापखाला नियन्त्रण, मानसिक स्वास्थ्य समस्या तथा नसर्ने रोगको रोकथाम, वातावरणीय सरसफाई, विपद् व्यवस्थापन, आयुर्वेद आदि विषयहरूमा स्वास्थ्य शिक्षा दिनेछन् । यसका अलावा राष्ट्रिय, प्रादेशिक तथा स्थानीय तहमा स्वास्थ्य अभियानमा सहयोग गर्नुका साथै स्थानीय तहद्वारा तोकिएका अन्य भूमिका निर्वाह गर्नेछन् ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले आफूले गरेको मासिक तथा वार्षिक कार्यको विवरण स्वास्थ्य आमा समूह तथा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थालाई तोकिएको ढाँचा र अवधिमा जानकारी गराउनेछन् ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले हजार दिनका आमा भएका घरपरिवारको सामाजिक नक्सांकन गर्नेछन् । साथै सरकारले विशेष स्वास्थ्य अभियानहरू सञ्चालन गर्दा आवश्यकता अनुसार घरधुरी भ्रमण गर्नेछन् र परामर्श तथा स्वास्थ्य सेवा प्रवर्धन गर्नेछन् ।
- आवश्यकता अनुसार सेवाको उपयोगमा वृद्दि गर्नका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नेछन् ।
- स्वास्थ्य सम्वन्धी स्थानीय स्तरमा भएका जोखिमहरू पहिचान गरी न्युनिकरणमा सहयोग गर्नेछन् ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको आचारसंहिता अनुसूची ८ अनुसारको हुनेछ ।

५. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका अन्य कामहरु ५ मिनेट

- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाकाहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १-५ मा उल्लेख भए अनुसार उनीहरूको थप कार्यहरू बारे बताउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई स्वयंसेविकाहरूको मुख्य काम नभएको बारे प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूको कामको मूल्याङ्कन प्रमुख कामहरूवाट हुने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

६. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको क-कस्को सहयोग लिने ५ मिनेट

- पहिलेनै तयार गरी राखिएको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको चित्र वीचमा टाँसिएको न्युजप्रिन्ट अगाडिटाँस्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तपाईहरूले प्रभावकारी रूपमा स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्नका लागि समुदायमा क-कस्को सहयोग लिनु पर्दछ होला भनी सोध्नुहोस् र आएका जवाफ हरूलाई चित्रको वरिपरि लेख्दै जानुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज १-६ मा दिईएको वुँदाहरूमा थप प्रष्ट पार्नुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम स्थानीय तहमा हस्तारण भएको हुँदा मुख्य रूपमा स्वयंसेविका कार्यक्रमको जिम्मेवारी स्थानीय तहको हुन्छ। त्यसैले उनीहरूले स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि, पदाधिकारी तथा स्वास्थ्य कर्मीहरू संग समन्वय गरी काम गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

७. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको तालिम ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हाल तपाईहरूले लिईरहेको तालिम के हो र कति दिनको हुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले आधारभूत र पुर्नताजगी तालिम कति समयमा कति दिनको पाउँछन् ? प्रष्ट पार्दिनुहोस् ।

८. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको लोगो तथा आचारसंहिता ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १:८ मा उल्लेख भए अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको लोगो तथा आचारसंहिता देखाउनुहोस् र पढ्न लगाई छलफल गर्नुहोस् ।

९. मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सहभागीहरूको सिकाई मूल्याङ्कन गर्न निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ?

- राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम भनेको के हो ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका किन चाहिन्छ ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका को हुन् ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका कामहरु के के हुन् ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले क–कसको सहयोग लिने ?
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई कति दिनको तालिम दिइन्छ ?

९. सारांश ५ मिनेट

- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको स्वास्थ्य क्षेत्रमा अहम भूमिका छ । यस कार्यक्रमलाई नेपाल सरकारले प्राथमिकता प्राप्त कार्यक्रमको रूपमा राखेको छ ।
- समुदायको समस्याहरू वुझ्न सक्ने र समाधान गर्न सक्ने, स्वयंसेवी भएर काम गर्न ईच्छुक महिलाहरू मध्येवाट महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका छनोट गरिन्छ ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सेवा विशुद्द समाज सेवा हो र समाजसेवी भावले काम गर्न ईच्छुक हुनु पर्दछ ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको मुख्य जिम्मेवारी समुदायमा स्वास्थ्य समस्याहरू हुन नदिन समुदायमा रोकथामका कार्यहरू गर्ने, सचेतना फैलाउने, परिवार योजना तथा सुरक्षित मातृत्व जस्ता वालवालिका र महिलाहरूको स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने कार्यहरू गर्ने र स्वास्थ्य संस्था तथा समुदायको पुलको रूपमा काम गर्नु हो । उपचारात्मक सेवामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका प्रेषण गर्ने हुन्छ ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि, पदाधिकारी, समाजसेवी, स्वास्थ्यकर्मी, संघ संस्था, सहकारी तथा अन्य समूहहरू संग सहकार्य गरी काम गर्नु पर्दछ ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई समय समयमा पुर्नताजगी तालिम, अभिमूखिकरण जस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरी क्षमता अभिवृद्दि गर्ने गरिन्छ ।

सत्र ३: स्वास्थ्य आमा समूह

समय ९५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- स्वास्थ्य आमा समूहको गठन कसरी गर्ने र को को हुन्छन् ?
- स्वास्थ्य आमा समूहका काम र कर्तव्यहरू के के हुन् ?
- समूहमा काम गर्दा के के फाईदा हुन्छ ?
- स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक बस्नु अगाडि के के तयारी गर्नुपर्छ ?
- स्वास्थ्य आमा समूहको वैठकमा के के काम गर्नु पर्दछ ?
- स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक कसरी चलाउनु पर्दछ ?

विषयवस्तुहरू:

- स्वास्थ्य आमा समूहको परिचय र गठन
- स्वास्थ्य आमा समूहका कामहरू
- समूहमा काम गर्दाका फाईदाहरू
- स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक बस्नु अगाडि गर्नु पर्ने तयारी
- स्वास्थ्य आमा समूहको वैठकमा गर्नु पर्ने कामहरू
- स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक सञ्चालन विधि
- सामाजिक नक्सांकन
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर

- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- सहभागी पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- न्युज प्रिन्ट र मार्कर
- प्रशिक्षक निर्देशिका तथा कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम रणनीति २०६७ (पहिलो संशोधन २०७६)
- सामाजिक नक्साङकनका लागि नक्सा सहित तयार गरिएको फ्लेक्स प्रिन्ट

क्रियाकलापहरू

१. **स्वास्थ्य आमा समूहको परिचय र गठन १० मि.**

- सहभागीहरूलाई एक एक गरी आफ्नो समुदायमा स्वास्थ्य आमा समूह भए नभएको जानकारी लिने र उक्त समूहका को को महिलाहरू कति जना छन् ? जानकारी लिनुहोस् ।
- तपाईको वडा वा समुदायमा कस्ले र कसरी स्वास्थ्य आमा समूहको गठन गरेको हो भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- वक्समा दिईएको जानकारी अनुसार स्वास्थ्य आमा समूहको गठन कसरी गरिन्छ प्रष्ट पर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य आमा समूहमा को को हुन्छन् भन्ने पेज २-२ को पठमा उल्लेख भए अनुसार पढ्न लगाउनुहोस् ।

राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम रणनीति २०६७ (पहिलो संशोधन २०७६) अनुसार स्वास्थ्य आमा समूहको गठन प्रक्रिया

- समुदायको सहभागीतामा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाको स्वास्थ्य कार्यकर्ताले प्रजनन् उमेरका महिलाहरूलाई समावेस गरी समुदायमा स्वास्थ्य आमा समूहको गठन गर्नेछन् । उक्त स्वास्थ्य आमा समूहमा १ जना अध्यक्ष र आवश्यकता अनुसार अन्य पदाधिकारीहरू हुनेछन् ।
- स्वास्थ्य आमा समूहमा कम्तीमा १५ जना सदस्यहरू हुनेछन् । सिमान्तकृत, लोपुन्मुख तथा सेवाको पहुँचवाट टाढा भएका महिलाहरूलाई स्वास्थ्य आमा समूहमा सहभागी हुन उत्प्रेरित गरिने छ ।
- प्रत्येक स्वास्थ्य आमा समूहले तोकेको योग्यता पुगेका सदस्यहरू मध्येवाट एक जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका छनोट गर्नेछ । जसले स्वास्थ्य आमा समूहमा सदस्य सचिव भई कार्य गर्नेछ ।

- रणनीतिमा उल्लेख भए अनुसार स्वास्थ्य आमा समूहको गठन नभएको भएमा तालिम पश्चात गठन गर्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।

- सहजकर्तालाई जानकारी : यस अघि गठन भएका स्वास्थ्य आमा समूहमा ११ जनाको कार्यकारिणी समिति गठन गर्ने र वाँकी महिलाहरूलाई सदस्यमा राख्ने गरिएकोमा नयाँ रणनीति अनुसार सके सम्म धैरै महिलाहरूलाई समावेश गरी स्वास्थ्य आमा समूह गठन गर्ने र उक्त समूहमामा एक जना अध्यक्ष, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका सदस्य सचिव रहने र बाँकी लाई सदस्यहरू राख्न सकिने छ वा आवश्यकता भएमा उपाध्यक्ष, कोषाध्यक्ष जस्ता पदहरू समेत राख्न सकिने व्यवस्था गरेको छ ।

राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम रणनीति २०६७ (पहिलो संशोधन २०७६) अनुसार स्वास्थ्य आमा समूहको भूमिका

- आवश्यक छनोट प्रक्रिया अपनाई महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका छनोट गर्ने ।
- कम्तीमा महिनामा एक पटक वा आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक राख्ने । यो बैठक वस्ने मिति स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकवाट तय गर्नुपर्ने छ । साधारणतया: गाउँघर क्लिनिक भएको स्थानमा उक्त क्लिनिक सञ्चालन हुने दिनमा बैठक राख्नु उपयुक्त हुनेछ ।
- स्थानीय स्वास्थ्य आमा समूहको वैठकमा अन्य सरोकारलवालालाई निमन्त्रणा गर्ने र छलफलमा सहभागी गराउने ।
- स्वास्थ्य आमा समूहको वैठकले महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको कामको समिक्षा गर्नका लागि कम्तीमा वर्षमा एक पटक (आर्थिक वर्षको अन्तमा) समिक्षा बैठक गरी सो समूहको अध्यक्षले स्थानीय स्वास्थ्य संस्थालाई जानकारी गराउने ।

२. स्वास्थ्य आमा समूहका कामहरू १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हाल सम्म स्वास्थ्य आमा समूहमा के के कामहरू गर्दै आईरहनुभएको छ भनी सोध्नुहोस् र सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २-३ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू सहभागीहरूलाई पढ्न लगाई थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् । साथै वक्समा दिए अनुसार स्वास्थ्य आमा समूहको भूमिका स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- नोट : महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको कामको मूल्याङ्कन गरी निरन्तरताको लागि सिफारिस समेत गर्न सक्ने र लागातार ३ पटक सम्म स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक नराखेमा वा विना जानकारी अनुपस्थित भएमा समेत स्वास्थ्य आमा समूहले स्वयंसेविकालाई हटाउनका लागि सिफारिस समेत गर्न सक्ने हुँदा स्वास्थ्य आमा समूह प्रति जवाफदेही भई काम गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

३. समूहमा काम गर्दाहुने फाईदा ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कुनै किसिमको समूहमा कसैले काम गर्नुभएको छ कि ? सोध्नुहोस ।
- केही सहभागीहरूको अनुभव वताउन लगाउनुहोस् ।
- आएका जवाफहरूलाई कदर गर्दै समूहमा काम गर्दा सजिलो / असजिलो के भयो ? किन भयो ? अव समूहमा काम गर्ने थप इच्छा लाग्यो कि लागेन ? किन प्रष्ट पार्न लगाउनुहोस् ।
- आएका जवाफको आधारमा समूहका काम गर्दाका फाईदाहरू कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २-४ मा उल्लेख भए अनुसार व्याव्या गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई वक्समा भएका व्यवहारिक उदाहरण दिंदै प्रष्ट पार्नुहोस् ।

समूहमा काम गर्दाका फाईदाहरू

- एक्लै गर्न नसक्ने कामहरू पनि समूहमा मिलेर गर्न सकिन्छ । स्वास्थ्य क्षेत्रमा समूहले मिलेर काम गरेमा धैरै उपलव्धिहरू हाँसि गर्न सकिन्छ ।
- एक बच्चाले मात्र पनि खोप नलगाउँदा उक्त बच्चाले अन्य बच्चाहरूलाई रोग सार्न सक्ने हुँदा स्वास्थ्य क्षेत्रमा समूहलेनै सेवा पाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- समुदायमा सवैजना मिलेमा वातावरणीय स्वास्थ्य सुधार, सरसफाई, स्वास्थ्य सेवाको उपयोग जस्ता कुराहरूमा धैरै उपलव्धि हाँसिक गर्न सकिन्छ ।

४. स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक वस्नु अगाडिगर्नुपर्ने तयारी १० मिनेट

- तपाईहरू मध्य कोही नयाँ ठाउँमा वनभोज जानुभयो ? सोध्नुहोस् ।
- वनभोज जानलाई के के तयारी गर्नुभयो सोध्नुहोस् ?
- आएका जवाफहरूलाई गदर गर्दै स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक सञ्चालन गर्न के के तयारीहरू गर्नु पर्छहोला भनीप्रश्न गर्नुहोस् ।

- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २-५ मा उल्लेख भएका वुँदाहरूलाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- नोट : बैठकमा छलफलको विषयवस्तु छनोट गर्दा सके सम्म एक वर्ष सम्म नदोहोरिने गरी नयाँ विषय वस्तुमा छलफल गर्नुहोस् र विषय वस्तु छनोट गर्दा स्थानीय स्वास्थ्य समस्याहरूलाई मध्यनजर गर्न सल्लाह दिनुहोस् । जस्तै गर्मी समयमा मलेरिया, डेंगु, झाडापखाला जस्ता रोगहरू बारे छलफल गर्नु उपयुक्त हुन्छ भने जाडो समयमा न्युमोनिया बारे स्वास्थ्य शिक्षा दिन उपयुक्त हुन्छ।

५. स्वास्थ्य आमा समूहको वैठकमा गर्नुपर्ने कामहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई हाल सम्म कुनै औपचारिक वा अनौपचारिक बैठकमा भाग लिनु भएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागी आएका वुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २-६ मा उल्लेख भएका वुँदाहरू प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

६. स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक सञ्चालन विधि ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक सञ्चालन गर्दा हाल सम्मकेही समस्या भए/ नभएको सोध्ने र जानकारी लिने ।
- सहभागीहरूलाई वैठक चलाउँदा के के कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ होला ? प्रश्न गर्नुहोस्
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २-७ मा उल्लेख भएको २ वटा चित्र हेर्न लगाउनुहोस् र के भिन्नता देख्नुहुन्छ प्रश्न गर्नहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै चित्रको तल लेखिएका वुँदाहरू प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- नोट : हाल केही स्वास्थ्य आमा समूहमा रकम उठाई नियमित वचत गर्ने गरेको र स्वास्थ्य सम्वन्धी सचेतना कार्यक्रमहरू कम गर्ने गरेको पाईएको हुँदा स्वास्थ्य आमा समूहको सचेतना फैलाउने मुख्य कार्य प्राथमिकतामा राखि गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

७. सामाजिक नक्साङकन २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूले सामाजिक नक्साङ्कन सुने नसुनेको वा गरेको बारे सोध्नुहोस् ।
- समय र विषय वस्तु अनुसार विभिन्न सूचकहरू राखि सामाजिक नक्साङकन गर्न सकिने कुरा सहभागीहरूलाई वताउनुहोस।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १७-३ मा उल्लेख गरिएका चरणहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एक गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् ।
- अव सहजर्ताले कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिए झैं कुनै एक गाउँको सामाजिक नक्साङकन गरी गर्भवतीको घरहरू नक्साङकन गर्न सिकाउनुहोस् ।
- अव सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई आफ्नो कार्य क्षेत्रको सामाजिक नक्साङकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- एक समूहलालाई ६ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका वालवालिकाको लागि नक्साङकन गर्न लगाउनुहोस्।
- दोश्रो समूहलाई १००० दिन भित्रका आमा बच्चा भएको घर नक्साङकन गर्न लगाउनुहोस्।

- तेश्रो समूहलाई १ वर्ष भित्र वाल मृत्यु भएको घर नक्साङकन गर्न लगाउनुहोस्।
- सवै समूहलाई सामाजिक नक्साङकन गर्न १० मिनेटको समय प्रदान गर्नुहोस् र अवश्यकता अनुसार साईनपेन, न्युज प्रिन्ट दिनुहोस् ।
- सवै समूहहरूलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- समुदायको आवश्यकता र समय अनुसार कार्य सन्चालन पुस्तिकाको पुस्तिकाको पेज नं. २-७ मा उल्लेख गरिए झैं विभिन्न विषय वस्तुहरूमा सामाजिक नक्साङ्कन गर्न सकिने र के विषय वस्तु सामाजिक नक्सामा राख्ने हो सो विषय पहिलेनै निर्धारण गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस।

८. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- अव स्वयंसेविकाले के के गर्नुपर्दछ होला भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्य सञ्चालन पुस्तिकामा दिए अनुसार छलफल गर्नुहोस् ।

९. मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सहभागीहरूको सिकाई मूल्याङ्कन गर्न निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ?

- स्वास्थ्य आमा समूहको गठन कसरी हुन्छ ?
- स्वास्थ्य आमा समूहका काम र कर्तव्यहरू के के हुन् ?
- समूहमा काम गर्दा के के फाईदा हुन्छ ?
- स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक बस्नु अगाडि के के तयारी गर्नुपर्छ ?
- स्वास्थ्य आमा समूहको वैठकमा के के काम गर्नु पर्दछ ?
- स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक कसरी चलाउनु पर्दछ ?

१०. सारांश १० मिनेट

- एक जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको एउटा स्वास्थ्य आमा समूह अनिवार्य रूपमा हुनु पर्दछ र मासिक रूपमा नियमित वैठक वस्नु पर्दछ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले स्वास्थ्य आमा समूह प्रति जवाफदेहि भई स्वास्थ्य संस्थासंग समन्वय गरी कार्य गर्नु पर्दछ।
- समुदायको स्वास्थ्य सुधार गर्नका लागि स्वास्थ्य आमा समूहलाई परिचालन गर्ने प्रमुख जिम्मवारी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको हो।
- हरेक महिना अलग अलग समसामयिक स्वास्थ्य विषय वस्तुमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले स्वास्थ्य आमा समूहमा छलफल चलाउनु पर्दछ र आवश्यकता अनुसार वैठकमा स्वास्थ्यकर्मी र अन्य सरोकारवालाहरूलाई निमन्त्रणा गर्न सकिन्छ।
- स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक सवैलाई पायक पर्ने स्थानमा राख्नु पर्दछ र स्थान परिवर्तन गरी राख्न सकिन्छ।
- स्वास्थ्य समूहको वैठक वस्दा सके सम्म घरमा काम नहुने समय मिलाएर वस्नु उपयुक्त हुन्छ।
- समूहको वैठकमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले सञ्चार सीपहरूको प्रयोग गर्दै स्वास्थ्य शिक्षा सामग्रीहरूको उपयोग गरी वैठक सञ्चालन गर्नु पर्दछ।

सत्र ४ : व्यवहार परिवर्तनकालागि सञ्चार

समय ११० मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार भनेको के हो ?
- व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामग्रीहरू के के हुन् ?
- सञ्चार भनेको के हो ? र सञ्चार कति किसिमका हुन्छन् ?
- अन्तर व्यक्ति सञ्चार हुने अवस्थाहरू के के हुन् ?
- अन्तर व्यक्ति सञ्चार गर्न के के चाहिन्छ ?
- अन्तर व्यक्ति सञ्चारको आवश्यकता किन पर्दछ ?
- अन्तरक व्यक्ति सञ्चारका लागि के के सीपहरू अवश्यक पर्दछ ?
- परामर्श सेवा कसरी दिन सकिन्छ ?
- ग्राहकको अधिकार भनेको के हो ?
- स्वास्थ्य शिक्षा कसरी दिन सकिन्छ ?
- स्वास्थ्य शिक्षा दिने तरिकाहरू के के हुन् ?

विषयवस्तुहरू:

- सञ्चारको परिचय
- सञ्चार हुने अवस्था र तरिकाहरू
- सञ्चारको महत्व
- प्रभावकारी सञ्चार सीपहरू
- व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार
- व्यवहार परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू
- व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामग्रीहरू
- पोष्टर
- फ्लिप चार्ट
- परामर्श सीपहरू
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- स्वास्थ्य सम्वन्धी राम्रा र सुधार गर्नु पर्ने व्यवहारहरू लेखेको न्युज प्रिन्ट
- स्वास्थ्य शिक्षा दिनका लागि वनाईएका कम्तीमा १ /१ थान फ्लिप चार्ट, पोस्टर, पाम्पलेट, चित्रहरू आदि
- अभिवादन का चरण लेखिएको न्युज प्रिन्ट
- परिवार योजनाको परामर्शमा प्रयोग हुने फ्लिप चार्ट ३ वा ४ वटा

क्रियाकलापहरू

१. सञ्चारको परिचय १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हल वाहिर निकाली कुनै भित्ताको अगाडि लाईनमा लगाउनुहोस् । लाईनमा राख्दा कम्तीमा १ हातको फरकमा गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई लाईनमा वस्दा पछाडि नफर्कन र नहेर्ने सल्लाह दिनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले सवै भन्दा पछाडिका सहभागीलाई आफु उसको पछाडि उभिएर आफ्नो तर्फ फर्काउन लगाउनुहोस् र अरूले नसुन्ने गरी कानेखुसी गर्दै " सुकेधारको सुकवहादुर सुन पसलवाट सुन चोरी मोटरसाईकलमा सुटुक्क सुईकियो" भन्नुहोस् र मोटरसाईकलमा भन्दा मोटरसाईकल स्टार्ट गरेको अभिनय (किक हानेको, एक्सलेटर लिएको) गर्ने र सोही कुरा सहभागीलाई आफु भन्दा अगाडिको सहभागीलाई कानेखुसि गर्दै भन्ने र हाउभाउ गरेर देखाउनुहोस् । ध्यान दिनुहोस् जसलाई सिकाईएको छ उक्त सहभागीले वाहेक अरूले पछाडि हेर्नु हुँदैन र सहभागीले एक पटक मात्र भन्ने र गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- पालै पालो एक ले अर्का लाई सिकाउँदै जाने र अगाडिसम्म पुग्नुपर्ने हुन्छ ।
- अन्तिमको सहभागीलाई तपाईले के सुन्नुभयो अनि के देख्नुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सवै सहभागीहरूलाई सुरूमा के भनिएको र गरिएको थियो र अन्तमा के भनियो र गरियो देखाउनुहोस् ।
- यस खेलवाट सहभागीहरूले के वुझे प्रश्न गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई कुनै पनि सूचना वा जानकारी वा सन्देश एक व्यक्तिवाट अर्को व्यक्तिमा जाँदा फरक ढंगवाट र अधुरो जान सक्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज ३-३ मा उल्लेख भए अनुसार सञ्चार भनेको के हो ? र यो कति प्रकारको हुन्छ छलफल चलाउनुहोस् ।

> - सञ्चार गर्नकालागि सूचना वा सन्देश दिने व्यक्ति र सूचना वा सन्देश लिने वा ग्रहण गर्ने व्यक्ति हुनुपर्दछ।
> - सञ्चारमा के कुरा भन्ने वा छलफल गर्ने भन्ने थाहा हुनु पर्दछ, जसलाई सन्देश भनिन्छ।
> - खवर श्रोता सम्म पुग्नका लागि कुनै साधन वा उपाय आवश्यक पर्दछ जसलाई माध्यम भनिन्छ।
> - सञ्चारकर्ताले भनेको वा पठाएको खवर प्राप्त गर्ने वा सुन्ने व्यक्ति हुनु पर्दछ जसलाई श्रोता वा सञ्चारको लक्षित समूह भनिन्छ।
> - सञ्चारकर्ताले पठाएको सन्देश श्रोताले सुनेर बुझेर आफ्नै राय वा विचार दिन्छ। यसलाई श्रोताको जवाफ वा पृष्ठपोषण भनिन्छ।

२. सञ्चार हुने अवस्था र तरिकाहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज ३-२ मा उल्लेख गरिएका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् र के गरेको होला भनीप्रश्न गर्नुहोस् ।
- पाठमा दिईका वुँदाहरू अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले समुदायमा कुन् कुन् अवस्थामा सञ्चार गर्नु पर्दछ प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

३. सञ्चारको महत्व ५ मिनेट

- एक मिनेट सवै जनालाई सञ्चार विनाको जीवन कस्तो होला ? छलफल गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ३-३ मा उल्लेख भएका चित्रहरू देखाएर सवैलाई सोही चित्र हेर्न भन्नुहोस्।
- प्रत्येक चित्र र पाठमा दिएका वुँदाहरू एक एक गर्दै छलफल चलाउँदै प्रष्ट पार्नुहोस्।

४. प्रभावकारी सञ्चार सीपहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई कुनै व्यक्तिले गरेको कुराकानी वढी मन पर्ने र कसैले गरेको कुराकानी कम मन पर्ने हुन्छ कि हुँदैन र हुन्छ भने यस्तो किन हुन्छ प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सञ्चारको क्रममा के गरेमा श्रोताले वढि वुझ्ने वा मन पराउने हुन्छ होला भनी थप प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ३-८ मा उल्लेख गरिएका सञ्चार सीपहरूलाई उदाहरण र अभियन सहित थप प्रष्ट पार्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पनि स्वास्थ्य आमा समूह वा अन्य व्यक्ति संगको कुराकानीका क्रममा उक्त सीपहरूको प्रभावकारी प्रयोग गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. व्यवहार परिवर्तनकालागि सञ्चार ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई समुदायमा वालवालिकाको स्वास्थ्य सम्वन्धी विद्यमान राम्रा र सुधार गर्नु पर्ने अध्यासहरू के के छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् र जवाफलाई पहिलेनै राम्रा र सुधार गर्नुपर्ने व्यवहारहरू लेखिएको न्युजप्रिन्टमा जुन व्यवहार हो सोही महलमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई राम्रा व्यवहारहरूलाई प्रोत्साहन गर्दै सुधार गर्नु पर्ने व्यवहारहरूलाई कसरी वरिवर्तन गर्न सकिन्छ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै निरन्तर कुराकानी वा सञ्चारको माध्यमवाट नकारात्मक स्वास्थ्य व्यवहारहरूलाई परिवर्तन गरी स्वास्थ्यलाई फाईदा पुग्ने वा हानि नगर्ने वा सकारात्मक व्यवहारहरू अपनाउन सकिने विषय प्रष्ट पर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ३-१ मा भएका वुँदाहरू पढ्न लगाई थप प्रष्ट पार्नुहोस् ।

६. व्यवहार परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू ५ मिनेट

- मानिस कस्तो अवस्थामा व्यवाहर परिवर्तन गर्दछ होला भनी छलफल गर्दै उपयुक्त विधि अपनाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ३-६ मा उल्लेख भएका विषयहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

७. व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामग्रीहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई तपाईहरूलाई कसरी सिकायो भने सिकाई राम्रो हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई टिप्दै जवाफको लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूले भनेझैं वयष्क सिकाई वोलेर वा भनेर भन्दा पनि अन्य विधिहरू प्रयोग गरेमा सिकाई प्रभावकारी हुन्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज ३-२ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू अध्ययन गर्न लगाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पहिलेनै तयार गरी राखिएका फ्लिप चार्ट, पोष्टर, पम्पलेट र चित्रहरू देखाउनुहोस् ।

८. पोष्टर ५ मिनेट

- कुनै एक वास्तविक पोष्टर देखाउँदै सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा दिईएका विषयवस्तुहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।

९. फ्लिप चार्ट १० मिनेट

- फ्लिप चार्ट समुहमा छलफल गर्दाको अवस्था र परामर्शको अवस्थामा कसरी प्रयोग गर्ने प्रयोग गरेर देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एक एक गरी प्रयोग गरेर देखाउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई ति सञ्चार सामग्रीको प्रयोग कुन अवस्थामा कसरी प्रयोग गर्ने निर्देशिमा दिए अनुसार प्रयोग **गरेर** सिकाउनुहोस् ।

व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामग्रीहरूको प्रयोग

क. फ्लिप चार्ट

- यो घर परिवारमा परामर्श सेवा दिँदा वा दम्पतीहरूलाई परिवार योजना, बालबालिकालाई पोषिलो खाना बारे परामर्श दिंदा वा स्वास्थ्य आमा समूह वा यस्तै सानो समूहहरूमा स्वास्थ्य शिक्षा दिंदा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- यसमा २ भाग रहेका हुन्छन्। एक भागमा चित्र दिईएको हुन्छ, जुन प्रयोग गर्दा ग्राहक वा समूहका सदस्य तिर फर्काउनु पर्दछ भने अर्को भागमा उक्त चित्र वा पाठ देखाउँदा भन्नु पर्ने विषय वस्तुहरू लेखिएको हुन्छ, जुन भागलाई सहजकर्ताले आफ्नो तिर फर्काउनु पर्दछ।
- सहभागीहरूलाई समुहमा भए उठेर देब्रे हातमा (कम चल्ने हातमा) छिराई चित्र सवै सहभागीले चित्र देख्ने गरी सहभागीको नजिक गई देखाउने वा एक दुई जनालाई परामर्श गर्न प्रयोग गरेको अवस्थामा टेवलमा राखी प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- चित्र देखाईसके पछि पहिले सहभागीहरूलाई चित्रमा के देख्नु भयो भनी प्रश्न गर्ने र चित्रले के भन्न खोजेको होला भनी थप प्रश्न गर्ने।
- सहभागीलाई उक्त चित्र देखाउँदा के भन्ने पहिले नै तयारी भएर आउनु पर्दछ र सो विषयवस्तु भन्नु पर्दछ। तर पछाडि दिईएको विषय जस्ताको तस्तै पढ्नु हुँदैन।

ख. पोष्टर

- पोष्टरमा एक वा वढी ठुलो चित्र वनाईएको हुन्छ र त्यसको तल वा माथि महत्वपूर्ण सन्देश लेखिएको हुन्छ।
- निश्चित विषय वस्तुमा धेरै मानिसहरूलाईकेही सूचना मूलक जानकारी गराउन यसको प्रयोग गरिन्छ।
- यसलाई प्राय मानिसहरूले देख्ने स्थानमा टाँस्नु पर्दछ।
- यसलाई समूहको अगाडिटाँस गरेर पनि स्वास्थ्य शिक्षा दिन प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- सहभागीहरूलाई पालै पालो वसेको अवस्थामा र उठेको अवस्थामा फ्लिपचार्टको प्रयोग कसरी गर्ने प्रयोग गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

१०. परामर्शका सीपहरू २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तीकाको पेज नं. ३-१० मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू व्याख्या गरी प्रष्ट पार्नुहोस् । (अभिवादनका चरणहरू)
- सहभागीहरूलाई सहभागीको संख्या अनुसार वढिमा ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहमा १ जना ग्राहक, १ जना स्वयंसेविका र वाँकीलाई अवलोकनकर्ता तोक्न लगाउनुहोस् ।
- ४ जना प्रशिक्षक मध्येवाट प्रत्येक समूहमा १/१ जना सहजकर्ताको रूपमा खटिनुहोस् ।
- तल उल्लेखित घटना सवै समूहलाई एक एक टुक्रा वितरण गर्नुहोस् ।

- एक समूहलाई तयारी स्वरूप २ मिनट र भूमिका अभिनयका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।

हर्के र हरिमायाँ नव विवाहित दम्पती हुन् । उनीहरू दुवै जना हाल गाउँको स्कूलमा कक्षा १२ मा पढ्ने विधार्थीहरू हुन् । उनीहरूले एक आपसमा सल्लाह गरीकेही वर्ष बच्चा नपाई दुवै जनाले पढाई निरन्तर गर्ने निर्णय गरेका छन् । तथापि उनीहरूलाई नचाहिएको गर्भ रहन्छकी भन्ने चिन्ता रहेको छ । त्यसैले गर्भनिरोधक साधनको प्रयोगका बारेमा सल्लाह लिन उनीहरू महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको घरमा आएका छन् ।

वसन्त र सुनिता ले ४ महिना अगाडिपहिलो बच्चा जन्माएका छन् । उनीहरूलाई केही वर्ष पछि मात्र अर्को सन्तान जन्माउने ईच्छा रहेको छ । उनीहरूले गाउँमा केही दम्पतीको १ वर्ष नपुग्दै अर्को बच्चा पाएको देखेका थिए । त्यसैले उनीहरूलाई आफ्नो पनि त्यस्तै हुने होकी भन्ने चिन्ता रहेको छ र गर्भनिरोधक साधनको प्रयोगका बारेमा सल्लाह लिन स्वयंसेविकाको घरमा दुवैजना आएका छन् ।

सुकवहादुर र निसा दुवैजना ३५ वर्ष कटेका छन् । सुकवहादुर मानसिक रूपमा अपांग व्यक्ति हुन र उनीहरूको परिवार चरम गरिविमा रहेको छ । भरखर मात्र निसाले पाँचौं सन्तान जन्माईन । सुकवहादुर सुत्केरीको स्याहरमा जुटेका छन् । उनीहरूलाई परिवार योजनाको विषयमा जानकारी पनि छैन । त्यसैले स्वयंसेविका उनीहरूलाई अव थप बच्चा नपाउने उपायबारे सिकाउन उनीहरूकै घरमा गएकि छन् ।

- समूहलाई एक अर्कालाई असर नपर्ने अलग अलग स्थानमा राख्नुहोस् ।
- उपलव्ध भए सम्म परामर्शका लागि १/१ थान फ्लिपचार्ट समेत सवै समूहलाई उपलव्ध गराउनुहोस् ।
- एक समूहमा १ जना सहजकर्ता वसी उनीहरूलाई परामर्शका चरणहरू बारे अलग अलग अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् र प्रशिक्षकले राम्रा पक्षहरू र सुधारगर्नु पर्ने पक्षहरू टिपि सल्लाह दिनुहोस् ।

समूहकार्यमा सुझाव दिनु पर्ने कुरा

- परामर्शका चरण पूरा गरे नगरेको
- सञ्चार सीपहरूको उचित प्रयोग गरे/ नगरेको
- सूचना सामग्रीहरूको उचित प्रयोग गरे / नगरेको
- विषय वस्तुको हकमा अर्को पाठमा समेटिने ।

- सवै समूहमा समूह कार्य सके पश्चात पुन तालिम कक्षामा एकीकृत गर्ने र समूह कार्य कस्तो रह्यो ? छलफल गर्ने ।

११. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका भूमिकाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।

१२. मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सहभागीहरूको सिकाई मूल्याङ्कन गर्न निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ?

- सञ्चार भनेको के हो र सञ्चार कति किसिमका हुन्छन् ?
- अन्तर व्यक्ति सञ्चार हुने अवस्थाहरू के के हुन् ?
- अन्तरक व्यक्ति सञ्चार गर्न के के चाहिन्छ ?
- अन्तर व्यक्ति सञ्चारको आवश्यकता किन पर्दछ ?
- अन्तरक व्यक्ति सञ्चारका लागि के के सीपहरू अवश्यक पर्दछ ?
- व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार भनेको के हो ?
- व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामग्रीहरू के के हुन् ?
- परामर्श सेवा कसरी दिने ?
- सेवाग्राहीको अधिकार भनेको के हो ?
- स्वास्थ्य शिक्षा कसरी दिने ?
- स्वास्थ्य शिक्षा दिने तरिकाहरू के के हुन् ?

१३. सारांश १० मिनेट

- प्रभावकारी सञ्चार सीपहरूको प्रयोग गरिने सञ्चारले स्वास्थ्य क्षेत्रमा व्यवहार परिवर्तका लागि सहयोग पुग्दछ ।
- परामर्श दिंदा, स्वास्थ्य शिक्षा दिंदा वा समूहमा छलफल गर्दा विभिन्न व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामग्रीहरू प्रयोग गरी छलफल चलाउनु पर्दछ ।
- अन्तर व्यक्ति सञ्चार सीप महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकामा हुनु पर्ने एक महत्वपूर्ण सीप हो । सेवाग्राहीका कुराहरू ध्यान दिएर सुन्ने, सेवाग्राहीको समस्या आफ्नै समस्या ठानी उपयुक्त सल्लाह दिने जस्ता कुराहरूमा ध्यान दिएर उपयुक्त सञ्चार गर्न सकिन्छ ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले कुनै पनि समयमा समुदायका मानिसहरू भेट घाट हुँदा स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श सेवा दिन सक्छन् ।साथै समय समयमा घरभेट समेत गरी स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श दिनु पर्दछ ।
- परामर्श दिंदा अभिवादन का चरणहरू पूरा गरी परामर्श दिनु पर्दछ ।

सत्र ५ : प्रजनन् स्वास्थ्य

समय ३० मिनेट

पाठको उद्देश्य
यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो ?
- प्रजनन् स्वास्थ्यका तत्वहरू के के हुन् ?

विषयवस्तुहरू:

- प्रजनन् स्वास्थ्य
- प्रजनन् स्वास्थ्यका तत्वहरू

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- प्रजनन् स्वास्थ्यका तत्वहरू लेखिएका एक एक थान मेटाकार्ड

क्रियाकलापहरू

१. **प्रजनन् स्वास्थ्य परिचय ५ मिनेट**

- अघिल्लो पठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रजनन् भनेको के हो र स्वास्थ्य भनेको के हो ? प्रश्न गरी छलफल चलाउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको ४-१ मा लेखिएको प्रजनन् स्वास्थ्यको परिभाषा छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस्

सहजकर्ताका लागि जानकारी

- जनसंख्या तथा विकास सम्वन्धी अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन १९९४ ले प्रजनन् स्वास्थ्यको अवधारणा ल्याएको थियो र यसमा नेपाल सरकारले समेत प्रतिवद्दता जनाएको थियो।
- विशेष गरी महिलाहरूको प्रजनन् अंग सम्वन्धी समस्याहरू धेरै हुने र महिलाहरू आफ्नो स्वास्थ्यको विषयमा आफैले निर्णय लिन नसक्ने अवस्थामा रहेको हुँदा उनीहरूको अधिकारलाई सुनिश्चित गरी स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार ल्याउन प्रजनन् स्वास्थ्यको अवधारणा ल्याईएको हो।

२. **प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरू १५ मिनेट**

- पहिलेनै जीवन चक्रका अवस्थाहरू लेखिएको न्युन प्रिन्ट टाँस गर्नुहोस् ।

नवजात शिशु	बच्चा	किशोरावस्था	युवा युवती	गर्भवती सुत्करी	वृद्द वृद्दा
जीवनका अवस्थाहरूसार चाहिने स्वास्थ्य सेवाहरू लेख्ने					

- सहभागीहरूलाई यो जीवन चक्रमा कुन् कुन् अवस्थामा के के स्वास्थ्य सेवाहरू चाहिन्छ होला भनीप्रश्न गर्नुहोस् र आएको अवाफलाई सम्वन्धित अवस्थाको तल टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ४-२ र ४-३ मा दिईएको वुँदाहरूलाई कुन् कुन् अवस्थामा चाहिने हुन् छलफल गर्नुहोस।
- पहिलेनै तयार गरिएका प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा अन्तरगतका तत्वहरू लेखिएका मेटाकार्डहरू टाँस गरि कुनै विषय छुट भए नभएको यकिन गर्न लगाउनुहोस।
- सहभागीहरूलाई प्रजनन् अंग सम्वन्धित (नवजात शिशुस्याहार सम्म) आउने सेवाहरूलाई र किशोर किशोरी र जेष्ठ नागरिकलाई चाहिने सेवाहरूलाई प्रजनन् स्वास्थ्यले समेटेको विषय वुझाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नवजात शिशू अवस्थादेखि जेष्ठ नागरिकको चरण सम्म ९ वटा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरू सम्झना हुने गरी पुन: भन्नुहोस् र सम्झन लगाउनुहोस् ।

३. मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।
- प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो ?
- प्रजनन् स्वास्थ्य अन्तरगत कुन् कुन् सेवाहरू पर्दछन् ? (एक एक सेवाहरू भन्न लगाउनुहोस)

४. सारांस ५ मिनेट

- प्रजनन् स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन् प्रणाली, यसको कार्य र प्रजनन् प्रक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी रहनु वा बिरामी नपर्नु मात्र नभै शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तथा भावनात्मक दृष्टिकोणबाट समेत पूर्णरुपमा स्वस्थ रहनु हो।
- प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा अन्तरगत ९ वटा सेवा हरू पर्दछन् । नेपाल सरकारले समेत सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार एन २०७५ मार्फत प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा सम्वन्धी सेवाहरू पाउने वालवालिका, महिला, किशोर किशोरी तथा जेष्ठ नागरिकहरूको अधिकारलाई सुनिश्चित गरेको छ।

सत्र ६ : परिवार योजना

परिवार योजना परिचय :

समय ७५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- परिवार योजना भनेको के हो ?
- परिवार योजनाका फाईदाहरू के के हुन् ?
- गर्भ कसरी रहन्छ ?
- छोरा वा छोरी जन्माउन दम्पतीमा को वढी जिम्मेवार रहन्छन् ?
- गर्भको विकास कसरी हुन्छ ?
- गर्भ कसरी रोक्न सकिन्छ ?
- गर्भ निरोधक साधन र विधिहरू के के छन् ?

विषयवस्तुहरू:

- परिवार योजना
- परिवार योजनाका फाईदाहरू
- गर्भ रहने विधि
- छोरा वा छोरी जन्मने विधि
- गर्भको विकास
- गर्भ रोक्ने तरिका
- गर्भनिरोधक साधन तथा विधिहरू

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर

- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- महिला र पुरूषको प्रजनन् अंगको चित्र वनाएको एक एक थान ज्युन प्रिन्ट
- सहभागीको संख्या अनुसार २ फरक फरक रंगका र वरावर संख्यामा तर सहभागी भन्दा दोव्वर रङ्गिन भकुण्डो वा डल्लाहरू वा कागजका टुक्राहरू
- गर्भ निरोधक सानहरू लेखिएका सहभागीको संख्या अनुसार १ /१ थान पुग्ने गरी मेटाकार्डहरू (धेरै भएमा एकै साधनको फरक फरक नाम लेख्न सकिने, जस्तै पिल्स, खाने चक्की, निलोकन ह्वाईट आदी) (सम्भव भए सम्म अस्थायी र स्थायी विधिहरूको रंग मिलाउने गरी तयार गर्न सकिन्छ)
- पुरूष र महिलाको चित्र वनाई कोलममा अस्थायी र स्थायी लेखि सके पछि साधनको नाम टाँस गर्न मिल्ने गरी वनाईएको २ थान न्युज प्रिन्ट।

क्रियाकलापहरू

परिवार योजना परिचय १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई परिवार योजना भनेको के होला ? भन्नुहोस् ।
- विगतमा परिवार नियोजन भनी भन्ने गरिएकोमा हाल यसलाई परिवार योजना भनिन्छ र विगतमा परिवार योजनाका साधनहरू भन्ने गरिएकोकोमा हाल गर्भनिरोधक साधनहरू भन्ने गरिन्छ।
- परिवार योजना भन्नाले वृहत क्षेत्रलाई जनाउँछ। जसमा दम्मतिले कहिले कति संख्यामा बच्चा जन्माउने भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछन् तर गर्भनिरोध भन्नाले गर्भ रहन नदिने प्रक्रियालाई जनाउँदछ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१ मा भएका वुँदाहरू प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

परिवार योजनाका फाईदाहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई दम्पतीहरूले परिवार योजना गर्नाले वा चाहेको समयमा चाहिए जति मात्र बच्चा वच्चि जन्माउनाले व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई के फाईदा हुन्छ होला भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसंग परिवार योजना गर्नाले महिलालाई, बच्चालाई र परिवारलाई हुने फाईदाहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. पेज नं. ५-२ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूलाई आधार मानी परिवार योजनाका फाईदाहरू बारेमा छलफल चलाउनुहोस् ।

- नेपालमा सुरूवाती चरणमा जनसंख्या निन्त्रण गर्ने उद्देश्यले परिवार नियोजनको नाम दिई परिवार योजना कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको भएता पनि हाल यस कार्यक्रमको उद्देश्य जनसंख्या नित्रन्त्रण गर्ने नभई परिवारको स्वास्थ्य सुधार गर्ने र महिला सशक्तिकरण गर्ने उद्देश्य रहेको कुरा उदाहरण दिंदै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

गर्भ रहने विधि (गर्भ कसरी रहन्छ ?) ५ मिनेट

- एक न्जयु प्रिन्टमा महिला प्रजनन् अंगहरू र अर्कोमा पुरूष प्रजनन् अंगहरूको चित्र वनाउनुहोस् ।
- चित्रमा पुरूषको अण्डकोष र महिलाको डिम्वासय, डिम्व वाहिनी नली र पाठेघर कुन् कुन् हो भनी सहभागीलाई वुझाउनुहोस् ।
- कार्य सञ्चालनमा पुस्तिकाको पेज नं. ५-३ लाई आधार मानी सहभागीहरूलाई कसरी पुरूषमा सुक्रकीट र महिलाको डिम्वको मिलन पश्चात गर्भ रहन्छ भन्ने कुरा चित्र देखाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

गर्भ कसरी रहन्छ ?

- महिलाहरूमा महिनावरी चक्रको करिव वीचमा (जति दिनमा महिनावरी हुन्छ त्यसको १४ दिन अगाडिजस्तै २८ दिनमा नियमित महिनावारी हुने महिलाको १४ दिनमा, ३० दिनमा महिनावारी हुनेको १६ दिनमा) डिम्वासय वाट डिम्व निस्कि डिम्व वाहिनी नलीमा आउँछ । यदि डिम्व निस्किएको २४ घण्टा भित्र सुक्रकीट आएमा गर्भाधारण हुन्छ तर २४ घण्टा सम्म सुक्रकीट नआएमा गर्भाधारण हुँदैन ।
- सहवासको क्रममा करोडौं सुक्रकीटहरू महिलाको पाठेघरको मुखमा जान्छन् र पाठेघर हुँदै डिम्व वाहिनी नलि सम्म पुग्दछन् (चित्र देखाई वुझाउने) । तर डिम्व वाहिनी नलीमा २४ घण्टा भित्रको डिम्व संग भेट भएमा मात्र गर्भाधारण हुन्छ । महिलाको पाठेघरमा गएको सुक्रकीटहरू ५ दिन सम्म पनि वाँच्ने हुनाले सुक्रकीट गएको ५ दिन सम्म र डिम्व निस्किएको २४ घण्टा सम्म मात्र गर्भ रहन सक्छ ।
- डिम्वासयमा गर्भाधारण भए पश्चात करीव ८ देखि ९ दिनमा भ्रुण पाठेघर सम्म पुगी विकास हुन थाल्छ ।

छोरा वा छोरी कसरी हुन्छन् ? २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-४ मा उल्लेख भए अनुसार पुरूष र महिलामा छोरा र छोरी जन्माउन २ किसिमका तत्वहरू हुन्छन् भन्ने कुरा चित्र देखाई वुझाउनुहोस् ।
- पुरूषमा २ फरक फरक किसिमका तत्वहरू र महिलामा दुवै एकै किसिमका तत्वहरू हुन्छन् भनी वुझाउनुहोस् ।
- छोरा र छोरी खेल (प्रगति खेल) खेल्नकालागि सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- १ समूहका सहभागीहरूलाई पुरूषको भूमिका गर्ने र अर्को समूहलाई महिलाहरूलाई महिलाको भूमिका गर्ने भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एक अर्काको जोडी मिल्ने गरी २ लाईनमा राख्नुहोस् र कसको जोडी को हो भनी छुट्याउनुहोस् ।

- महिलाको भूमिकामा रहेका सहभागीहरूलाई एकै किसिमको २ / २ वटा एकै रंगको डल्लाहरू (भकुण्डो, वा कागको वल वा रंगिन कागजको टुक्रा) दिनुहोस् र पुरूषको भूमिकामा रहेका सहभागीहरूलाई २ वटा फरक फरक रंगको डल्लाहरू वा कागज दिनुहोस् ।
- अव पालै पालो पुरूषको भूमिका गर्ने सहभागीहरूलाई आँखा बन्द गरेर आफ्नो हातमा भएका दुई मध्य १ डल्लो छनोट गरी महिलालाई दिन लगाउनुहोस् । र महिलालाई पनि आँदा बन्द गरी आफ्नो हातमा भएको एक एक डल्लो वा टुक्रा लिन लगाउनुहोस् र पुरूषले दिएको संगै राख्न लगाउनुहोस् ।
- सवै सहभागी जोडिहरूलाई आफूसंग छोरा वा छोरी के भयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीताका लागि धन्यवाद दिंदै सहभागीवाट केही प्रश्न आए जवाफ दिदैं आफ्नै स्थानमा बस्न लगाउनुहोस् ।

गर्भको विकास ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई अघि वनाएको प्रजनन् अंगको चित्र अगाडि टाँसी गर्भ कहाँ रहन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीलाई नै मानिसको बच्चा गर्भमा कति समय रहन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-५ अनुसार मानिसको गर्भ अवधि कतिको हुन्छ सहभागीहरूलाई महिनामा, हप्तामा र दिनमा गर्भको अवधि वुझाउनुहोस् ।
- अगाडिराखिएको महिला प्रजनन् अगं देखाउँदै कसरी डिम्ववाहिनी नलीमा सुक्रकीट र डिम्वको भेट भई पाठेघर सम्म आएर ९ महिना ७ दिनमा बच्चा जन्मिन्छ भन्ने कुरा साधारण भाषामा सहभागीहरूलाई वुझाउनुहोस् ।

गर्भको विकास कसरी हुन्छ?

- सहवासको क्रममा करोडौं सुक्रकीटहरू महिलाको पाठेघरको मुखमा जान्छन् र पाठेघर हुँदै डिम्व वाहिनी नली सम्म पुग्दछन् (चित्र देखाई वुझाउने) । तर डिम्व वाहिनी नलीमा २४ घण्टा भित्रको डिम्व संग भेट भएमा मात्र गर्भाधारण हुन्छ । महिलामा गएका सुक्रकीटहरू ५ दिन सम्म पनि वाँच्ने हुनाले सुक्रकीट गएको ५ दिन सम्म र डिम्व निस्किएको २४ घण्टा सम्म मात्र गर्भ रहन सक्छ ।
- डिम्वासयमा गर्भाधारण भए पश्चात करीव ८ देखि ९ दिनमा पाठेघर सम्म पुगि भ्रुणको विकास हुन थाल्छ ।
- पाठेघरमा आएर वसेको भ्रुणको १२ हप्ता सम्ममा शिरिरको महत्वपूर्ण अंगहरू वनिसक्छन् र १२ हप्ता देखि हाडहरू वन्ने प्रक्रिया सुरू हुन्छ ।
- बच्चा समान्यतया ९ महिना ७ दिन वा २८० दिन वा ४० हप्तामा जन्मन्छ तर २ हप्ता अगाडिवा २ हप्ता ढिलो गरी जन्मिएमा पनि सामान्य मानिन्छ ।

गर्भ रोक्ने तरिका ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हामीले यस अघिका छलफलमा गर्भ कसरी रहन्छ भन्ने छलफल गरिसकेकाले अव अर्भ कसरी रोक्न सकिन्छ होला भनी छलफल गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-६ मा उल्लेख भए अनुसारका वुँदाहरू छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

गर्भ रोक्न सकिने तरिकाहरू
• डिम्व निस्कन नदिने। (हर्मोनल साधनहरूले काम गर्ने विधि) • सुक्रकीटहरूलाई महिलामा जान नदिने। (डण्डमले काम गर्ने विधि) • पाठेघर र पाठेघरको मुखमा हुने रस वा तरल पर्दाथलाई वाक्लो वनाईदिने हुनाले सुक्रकीटहरू डिम्ववाहिनी नली सम्म पुग्न सक्दैन् (महमा परेको कमिला जस्तै हुन्छ, तर पानीमा कमिला तैरिएर हिड्न सक्छ भनी उदाहरण दिने) (हर्मोनल साधनले काम गर्ने विधि) • डिम्व र सुक्रकीटको मिलन भए पश्चात पनि नयाँ वनेको भ्रुणलाई पाठेघरमा वस्न नदिने (पाठेघरको भित्तालाई पातलो वनाईने) (हर्मोनल साधनले काम गर्ने विधि)

- सहभागीहरूले वुझे नवुझेको यकिन गर्न केही खुल्ला प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

गर्भनिरोधक साधन तथा विधिहरू १० मिनेट

- तयार पारिएको महिला र पुरूषको चित्र वनाएको न्युज प्रिन्ट अगाडिराख्नुहोस् र दुवैमा अस्थायी र स्थायी विधि लेखिएका कोलमहरू वनाउनुहोस् ।
- पहिलेनै एक एक मेटाकार्डमा गर्भनिरोधक विधि र साधनहरू लेखिएको एक एक टुक्रा सहभागीहरूलाई वितरण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पालै पालो अगाडिटाँस गरिएको न्युज प्रिन्टमा आफु संग भएका साधन महिलाले वा पुरूषले कसले प्रयोग गर्ने हो र उक्त विधि अस्थायी हो वा स्थायी हो ? उपयुक्त ठाउँमा एक एक गरी अगाडिजाँदै टाँस गर्न भन्नुहोस् ।
- सवै सहभागीहरूलाई सहभागीताका लागि धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-७ मा दिए अनुसार सहभागीहरूले टाँस गरेको विधि सच्याउनु पर्ने भए सच्याउँदै सवै विधि र साधनहरू बारे एक एक गरी जानकारी गराउनुहोस् ।

सुसूचित छनोट ५ मिनेट

- गर्भनिरोधक साधानहरू सेवा प्रदायक वा स्वयंसेविकाले छनोट नगरी सेवाग्राही स्वयंले छनोट गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-८ मा उल्लेख भएका बुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सहभागीहरूलाई मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- परिवार योजना भनेको के हो ?
- परिवार योजनाका फाईदाहरू के के हुन् ?
- गर्भ कसरी रहन्छ ?

- छोरा वा छोरी जन्माउन दम्पतीमा को वढि जिम्मेवार रहन्छन् ?
- गर्भको विकास कसरी हुन्छ ?
- गर्भ कसरी रोक्न सकिन्छ ?
- गर्भ निरोधक साधन र विधिहरू के के छन् ?

सारँाँस ५ मिनेट

पाठको अन्तमा सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिंदै निम्न महत्वपूर्ण कुरा बताउनुहोस् ।

- कति संख्यामा कहिल बच्चा पाउने भन्ने निर्णय गर्ने अधिकार दम्पतीमा रहेको र उनीहरूले स्वतन्त्र रूपमा उक्त कुरा निर्धारण गर्न सक्ने तर बच्चा जन्माउने कुरा योजना वनाई चाहे जति, आफुले लालन पालन, पठाई स्वास्थ्य उपचार गर्न र सक्षम व्यक्ति वनाउन सक्ने क्षमता अनुसार बच्चा वच्चि पाउन सक्छन् ।
- परिवार योजना गर्नाले महिला र बच्चाको स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार ल्याउन सकिन्छ, मातृ मृत्यु र वाल मृत्यु कम गर्न सकिन्छ र दम्पतीले योजना वनाई चाहे जति र चाहेको समयमा बच्चा जन्माएमा महिला र पुरूषले आफ्नो पढाई परा गर्न, सीप हासिल गरी रोजगार वन्न र सक्षम नागरिक वन्न समय पाउने हुँदा परिवार योजनाले दम्पतीको आर्थिक र सामाजिक विकासमा टेवा दिन्छ ।
- सामान्यतया महिनावरी भएको १४ दिन वर पर यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ रहने सम्भावना वढी हुन्छ, जुन समयमा महिलाको डिम्व निस्किएको हुन्छ ।
- छोरा वा छोरी जन्मने भन्ने विषय महिला वा पुरूष कसैले पनि चाहेर हुँदैन तथापि यस विषयमा जैविक रूपमा पुरूषको वढि भूमिका रहन्छ ।
- महिलाले गर्भाधारण गरेको ४० हप्ता वा ९ महिना ७ दिन वा २८० दिनमा बच्चा जन्माउँछिन् तर २ हप्ता अघि वा पछि पनि हुन सक्छ ।
- डिम्व र सुक्रकीटलाई विभिन्न तरिकाले मिल्न वाट रोकेर गर्भ रहन नदिन सकिन्छ ।
- गर्भ रहन नदिने विधि वा साधनहरूलाई गर्भनिरोधक साधन भनिन्छ । पुरूष र महिलाले प्रयोग गर्ने विभिन्न गर्भनिरोधक साधानहरू उपलव्ध छन् तर महिलाले प्रयोग गर्न मिल्ने वढि साधनहरू छन् ।

सत्र ७ : छोंटो समय काम गर्ने अस्थायी साधनहरू

समय ६० मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- पिल्स भनेको के हो ?
- पिल्स कहिले र कसरी खाने ?
- पिल्स खान बिर्सिएमा के गर्ने ?
- पिल्सका साधारण असरहरू के के हुन् ?
- पिल्सका कडा असरहरू के के हुन् ?
- पिल्स प्रयोगका फाईदाहरू के के हुन् ?
- कस्ता महिलाले पिल्स खानु हुँदैन ?
- कण्डम कसरी प्रयोग गर्ने ?
- कण्डम र पिल्स कहाँ पाईन्छ ?
- ३ महिने सुई डिपो के हो ? र कसरी काम गर्दछ ?
- ३ महिने सुईका साधारण असरहरू के के हुन् ?

विषयवस्तुहरू:

- पिल्सको परिचय
- पिल्स खाने तरिका
- पिल्स खान छुटेमा के गर्ने
- पिल्सका साधारण असरहरू
- पिल्सका गम्भीर असरहरू
- पिल्स खाँदा हुने फाईदाहरू
- कण्डम प्रयोग गर्ने विधि
- पिल्स र कण्डमको उपलव्धता
- ३ महिने सुईको परिचय
- ३ महिने सुईका साधारण असरहरू

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती

- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- सहभागीको संख्या अनुसार कम्तीमा १ १ साईकल पुग्ने गरी पिल्स
- पिल्सका साधारण, गम्भीर असर र पिल्सले नगराउने असरहरू लेखिएका सहभागीको संख्या अनुसार एक एक थान मेटाकार्ड
- सहभागीको संख्या अनुसार कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१४ मा दिईएका र अन्य केही अवस्थाहरू थप गरी एक एक अवस्थाहरू लेखिएका मेटाकार्ड
- काठको लिंगको नमुना
- सवै सहभागीलाई पुग्ने गरी कम्तीमा १ १ गोटा कण्डम
- डिपोका केही भाईलहरू र सिरिन्ज
- परिवार नियोजन फ्लिप चार्ट

क्रियाकलापहरू

पिल्स ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई एक एक पत्ता पिल्स दिंदै यो के होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीको जवाफका लागि धन्यवाद दिंदै पत्ताको पछाडि हेर्न लगाउनुहोस् र त्यहाँ दिईएका धर्का वा संकेत अनुसार कहाँ वाट खान सुरू गर्नु पर्दो रहेछ ? जानकारी गराउनुहोस् ।
- जम्मा कति वटा कस्ता कस्ता रंगका चक्कीहरू छन् गन्न लगाउनुहोस् । खैरा र सेता चक्कहरू मध्य सेता चक्क हर्मोन (औषधिहरू) र खैरा चक्कीहरू रगत वढाउने आईरन चक्कीहरू भएको कुरा बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-९ मा सहभागीहरूलाई हेर्न लगाई सवै वुँदाहरू एक एक छलफल गर्दै प्रष्ट पार्दै जानुहोस् ।
- यसले यौन रोग तथा एच.आई.भी. वाट नवचाउने र यो प्रयोग गर्न २ दिन भन्दा वढि छोड्ने वित्तिकै गर्भ रहन सक्ने कुरा जानकारी दिन जोड गर्नुहोस् ।

- नर्विसिनुका साथै अन्य साधारण असर पनि कम हुने हुनाले यो प्राय खाना खाएर सुत्ने समयमा हरेक दिन एकै समयमा खाँदा राम्रो हुन्छ तर आफ्नो सजिलो अनुसार जुन सुकै समयमा खाना खानु भन्द संधै एकै समयमा खानु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- यसले महिलामा डिम्व निस्कन नदिएर, पाठेघरको मुखको रसलाई वाग्लो वनाएर र पाठेघरको भित्ता पातलो वनाएर गर्भनिरोधकको रूपमा काम गर्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।

पिल्स खाने तरिका ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई तपाईहरूलाई जानकारी भए सम्म पिल्स चक्की कुन समय देखि खान सुरू गर्नु पर्दछ होला भनी प्रस्नु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१० मा उल्लेख भए अनुसार कुन अवस्थामा कहिले देखि पिल्स खान सुरू गर्नु पर्दछ भन्ने विषय उदाहरण सहित छलफल गर्नुहोस् ।
- नेपालका धैरै स्थानमा अझै पनि महिनावारी भएको ५ दिन देखि खान सुरू गर्नु पर्दछ भन्ने गलत धारणा रहेको छ । सहभागीहरूलाई महिनावारी सुरू भएको पहिलो दिन देखि खान सुरू गरेमा सवै भन्दा वढि प्रभावकारी हुने भएकोले महिनावरी भएको पहिलो दिन देखि ५ दिन सम्ममा (भित्र) खान सुरू गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सवै महिलाहरूमा सेता चक्की सकिएपछि खैरा चक्की खाँदै गर्दा महिनावारी हुने र महिनावारीको ख्याल नगरी नविराईकिन नियमित खैरो चक्की सक्ने र त्यस पछि लगतै सेतो चक्की खान सुरू गर्ने भन्नुहोस् ।
- महिनावारीको वीचवाट पनि पिल्स चक्की खान सकिन्छ तर त्यसको लागि अन्तिम महिनावरी भए पछि यौन सम्पर्क भएको हुनु हुँदैन वा सुरक्षित यौन सम्पर्क भएको हुनु पर्दछ तर महिनावारी भएको ५ दिन पछि खाना सुरू गर्दा सुरू गरेको ७ दिन सम्म कण्डम प्रयोग गर्ने वा यौन सम्पर्क हुनु भन्दा ७ दिन अगाडिदेखि खानु पर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- पहिलेनै रहेको गर्भलाई पिल्स चक्कीले असर नगर्ने र पिल्स खाएर बच्चा खेर नजाने वा यसले गर्भपतन नगराउने र पहिलेनै गर्भ रहेको भए पिल्सले गर्भको बच्चालाई असर नगर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

पिल्स खान विर्सिएमा के गर्ने ? ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई तपाई मध्य कसैले तपाई संग पिल्स खान विर्सिएर सल्लाह लिन आएको/ नआएको सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जवाफका लागि धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-११ मा उल्लेख भए अनुसार पिल्स खान विर्सिएमा के गर्ने भन्ने ४ वटा अवस्थाहरू उदाहरण सहित छलफल गराउनुहोस् ।
- नियमित २ दिन भन्दा वढि पिल्स खान विर्सिएमा गर्भ रहन सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई वुझे नवुझेको यकिन गर्न ४ वटा अवस्थाहरू पुन सहभागीलाई सोध्नुहोस् ।

पिल्सका साधारण र गम्भीर असरहरू ५ मिनेट

- ३ वटा खाली न्युज प्रिन्टहरू अगाडिटाँस गर्नुहोस् ,जसमा एकमा साधारण असर, अर्कोमा गम्भीर असर र अर्कोमा पिल्सको असर होईन लेखिएको मेटाकार्ड टाँस गर्नुहोस् ।
- पहिलेनै लेखेर तयार गरिएका कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१२ र ५-१३ मा दिईएका साधारण र गम्भीर असरहरू लेखिएका एक एक थान मेटाकार्ड सहभागीहरूलाई वितरण गर्नुहोस् । सहभागीको संख्या अनुसार केही पिल्सका असर वाहेक

अन्य असरहरू जस्तै ज्वरो आउनु, पखाला लाग्नु, क्यान्सर हुनु जस्ता असर लेखिएका मेटाकार्ड समेत केही सहभागीहरूको संख्या अनुसार तयार गरी कम्तीमा १/ १ थान वितरण गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई आफूलाई परेको असर ३ मध्य कुन समूहमा पर्दछ पत्ता लगाई सम्वन्धित ज्युज प्रिन्टमा आफै गएर टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई जानकारी नभएमा अगाडिआएर अन्य सहभागीको सहयोग लिन सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सवै सहभागीले टाँस गरी सके पश्चात सच्याउनु पर्ने भए सच्याई कार्य सञ्चालन पुस्तिकामा दिईएका चित्र देखाउँदै साधार र गम्भीर असरहरू बारे बताउनुहोस् । यी वाहेक पिल्सको कारणले नहुने वरू अरू स्वास्थ्य समस्याहरू भएमा हुन सक्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई साधारण असर देखिएमा ति विस्तारै आफै ठीक हुने, पिल्स निरन्तर खानु पर्ने र संधै एकै समयमा खानु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- गम्भीर असर देखिएमा पिल्स खान छोडि छिटो भन्दा छिटो नजिकको स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् र साथमा यस्ता गम्भीर असरको निकै कम (हजारले खाँदा एक दुई जनामा मात्र) देखिने कुरा बताउनुहोस् ।

पिल्स प्रयोग गर्दा हुने फाईदाहरू र पिल्स खान नहुने अवस्थाहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई पिल्स खाँदा गर्भ नरहने वाहेक अन्य के के फाईदा हुन्छ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१४ मा उल्लेख भए अनुसार पिल्स खाँदा हुने अन्य फाईदाहरू एक एक गर्दै छलफल गर्दै बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पिल्सबारे तपाईहरूले अन्य केही कुरा सुन्नु भएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् र केही प्रश्न आएमा जवाफ दिनुहोस् ।
- पहिले नै तयार गरिएका एक एक अवस्थाहरू लेखिएका मेटा कार्ड सवै सहभागीहरूलाई वितरण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त दिईएको अवस्थामा सो अवस्था भए कहिले पनि पिल्स खान नमिल्ने वा उक्त अवस्था निको भए हराए पछि खान मिल्ने वा उक्त अवस्था भए पनि पिल्स खान मिल्ने तपाईलाई के लाग्छ भन्दै सहभागीलाई उठेर जवाफ दिन लगाउनुहोस् र अन्य सहभागीलाई पनि सो अवस्थाबारे धारणा लिनुहोस् ।
- उक्त मेटाकार्डलाई पहिलेनै तयार गरिएको ३ वटा कोलम मध्य कहाँ पर्ने हो सहयोग गर्ने प्रशिक्षकको सहयोगले सम्वन्धित स्थानमा टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज ५-१५ मा उल्लेख भए अनुसार सहि जवाफ दिनुहोस् र सवै सहभागीहरूलाई सहभागीताका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।
- अन्तरमा पिल्स खान नहुने अवस्थाहरू बारे साराँसमा बताउनुहोस् ।
- नोट : महिलाले स्वास्थ्य संस्थामा गएर जाँच गराई एक पटक पिल्स खान सुरू गरी सके पश्चात पुन अर्को पटक जाँच गराउनु पर्दैन र सम्भव भए सम्म बर्षमा १ पटक रक्त चाप (ब्लड प्रेसर) जाँच गराउनु पर्दछ । यदि रक्त चाप बढेको पाईएमा स्वास्थ्यकर्मी संग सल्लाह लिन पठाउने भनी जानकारी गराउनुहोस् ।

कण्डम र कण्डमको प्रयोग ५ मिनेट

- अव सहभागीलाई कण्डमको सहि प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने विषय वस्तु सिक्न लागेको कुरा बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई सहित तरिकाले प्रयोग गरेमा कण्डम नफुट्ने, वढि प्रभावकारी हुने र कण्डम फुस्कने समस्या पनि कम हुने कुरा बताउनुहोस् ।
- अव सहभागीहरूलाई सवै जनालाई कुनै स्थानमा राखिएको टेवलमा उभिर कण्डमको सहि प्रयोग बारे प्रदर्शनमा सहभागी हुन वोलाउनुहोस् ।
- लिंगको नमुना लिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१६ मा उल्लेख भए अनुसार सवै चरणहरू व्याख्या गर्दै सहभागीहरूलाई एक पटक प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ध्यान दिएर हेरेकोमा धन्यवाद दिंदै आफ्नो स्थानमा जान भन्नुहोस् र सवै लाई एक एक थान कण्डम वितरण गर्नुहोस् । सवै सहभागीलाई कण्डम सहि तरिकाले खोल्न र प्रयोग गर्न अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठमा उल्लेख गरिएका ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू छलफल गर्नुहोस् ।

पिल्स तथा कण्डम पाईने स्थान ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई पिल्स र कण्डम कहाँ कहाँ पाईन्छ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१६ मा दिईएको वुँदाहरू छलफल गर्दै प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- तालिम पश्चात महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले पनि नियमित खाने ग्राहकहरूलाई पिल्स दिनु पर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- वजारमा पाईने विभिन्न व्राण्डका पिल्स चक्कीहरू र नेपाल सरकारले वितरण गर्ने पिल्स चक्को गुणस्तर, काम गर्ने तरिका, प्रभावकारीता आदिमा कुनै पनि भिन्नता नरहेको खालि चक्की राखिएको खोल र प्याकिङ मात्र फरक रहेको कुरा जानकारी गराउनुहोस् । साथै वजारमा पाईने पिल्स चक्की मध्य पनि कुनै महंगो र कुनै सस्तो हुने हुन्छ तर जुन प्रयोग गरे पनि औषधि र प्रभावकारीता उही उस्तै हुने, खाली नाम र खोल मात्र फरक हुने कुरा पनि जानकारी गराउनुहोस् ।

३ महिने सुई(डिपो) ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई ३ महिने सुई डिपोको भाईल एक अकालाई पास गर्दै हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यो के हो, गाउँमा यसलाई के नाम ले चिनिन्छ, यसले कति समय काम गर्दछ जस्ता आफुलाई थाहा भएका एक एक कुरा सवै सहभागीलाई पालै पालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- सवै सहभागीले भने पश्चात कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१९ मा उल्लेख भएका वुँदाहरू एक एक गर्दै प्रष्ट पार्दै जानुहोस् ।
- सहभागीताका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।

३ महिने सुईका साधारण असरहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई ३ महिने सुई लगाउँदा के के हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई नदोहोरिने गरी न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई समेटदै कुन् कुन् सुईको कारणले भएको हुन सक्छ र कुन होईन प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२० मा उल्लेख भए अनुसारका साधारण असरहरू र ति असर भएमा के गर्ने छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीकोकेही जिज्ञासा भए सोध्ने ?

३ महिने सुईका फाईदा र प्रयोग गर्न नहुने अवस्था ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२१ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई सुईका फाईदा र प्रयोग गर्न नहुने अवस्थाहरू बताउनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

पाठको अन्तमा सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ?

- पिल्स भनेको के हो ?
- पिल्स कहिले र कसरी खाने ?
- पिल्स खान विर्सिएमा के गर्ने ?
- पिल्सका साधारण असरहरू के के हुन् ?
- पिल्सका कडा असरहरू के के हुन् ?
- पिल्स प्रयोग गर्दा हुने फाईदाहरू के के हुन् ?
- कस्ता महिलाले पिल्स खानु हुँदैन ?
- कण्डम कसरी प्रयोग गर्ने ?
- कण्डम र पिल्स कहाँ पाईन्छ ?
- ३ महिने सुई डिपो के हो र कसरी काम गर्दछ ?
- ३ महिने सुईका साधारण असरहरू के के हुन् ?

सारांँस ५ मिनेट

- पिल्स चक्की, डिपो विवाह भएका वा नभएका, बच्चा भएका वा नभएका सवै महिलाहरूले प्रयोग गर्न सक्छन् र यी साधनहरूले वाँझोपना ल्याउँदैनन्।
- पिल्स खान महिनावारी भएको पहिलो दिन देखि खान सकिन्छ र यौन सम्पर्क नभएको भए महिनावारीको वीचवाट पनि खान सुर गर्न सकिन्छ।
- पिल्सले गर्भ रहन नदिने वाहेक महिलावारी हुँदा धैरै रगत वग्ने, धैरै तल्लो पेट दुख्ने, धैरै समय रगत वग्ने, अनियमित महिवारी हुने जस्ता समस्याहरू पनि समाधान गर्न सहयोग गर्दछ।
- पिल्स दैनिक खान र डिपो ३ ३ महिनामा लगाउन विर्सनु हुँदैन।

- डिपो लगाउन छोडेकोकेही महिना सम्म महिनावारी नर्फकन वा बच्चा नरहन सक्छ तरकेही महिना पछि महिला पुन प्रयोग नगरेकै अवस्थामा फर्कन सक्छिन र गर्भ रहन सक्छ।
- पिल्स र डिपो प्रयोग गर्दा देखिने साधारण असररूकेही समयको प्रयोग पश्चात आफै हराएर जान्छन् त्यसैले साधनको प्रयोग रोक्नु हुँदैन र गम्भीर असर देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नु पर्दछ।

सत्र ८ : लामो समय काम गर्ने गर्भनिरोधक विधि र साधनहरू

समय ११५ मिनेट

पाठको उद्देश्य
यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- आई.यु.सि.डी. के हो र यसले कसरी काम गर्दछ ?
- आई.यु.सि.डी. का साधारण असरहरू के के हुन् ?
- आई.यु.सि.डी. का फाईदाहरू के के हुन् ?
- ईम्प्लान्ट भनेको के हो र यसले कसरी गर्भ रोक्छ ?
- ईम्प्लान्टका साधारण असरहरू के के हुन् ?
- ईम्प्लान्टका फाईदाहरू के के हुन् ?
- पुरूष वन्ध्याकरण के हो र कसरी गरिन्छ ?
- महिला वन्ध्याकरण के हो र कसरी गरिन्छ ?

विषयवस्तुहरू:

- आई.यु.सि.डि. को परिचय
- आई.यु.सि.डि. का साधारण असरहरू
- आई.यु.सि.डि. का फाईदाहरू
- ईम्प्लान्टको परिचय
- ईम्प्लान्टका साधारण असरहरू
- ईम्प्लान्टका फाईदाहरू
- पुरूष वन्ध्याकरण को परिचय
- महिला वन्ध्यारकणको परिचय

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड

- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- सहभागीको संख्या अनुसार केही थान ईम्प्लान्ट र आई.यु.सि.डी. , यी साधनहरू राख्ने सामग्रीहरू
- महिला र पुरूष प्रजनन् अंगहरू देखिने प्रजनन् प्रणालीको चित्र कोरिएको न्युज प्रिन्ट

क्रियाकलापहरू

आई.यु.सि.डी. ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई आई.यु.सि.डि. देखाउँदै सवैलाई पालै पालो हेर्न र छाम्न दिनुहोस् ।
- सवैले हेरे पछि यो के हो, कहाँ राखिन्छ भनी प्रश्न गर्नहोस् ।
- सहभागीताका लागि धन्यवाद दिंदै सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१९ मा भएका वुँदाहरूमा एक एक गर्दै छलफल गर्दै जानुहोस् ।

आई.यु.सि.डी. का साधारण असरहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई एक एक टुक्रा मेटा कार्ड वितरण गर्नुहोस् ।
- सवै सहभागीहरूलाई आई.यु.सि.डी. प्रयोगले हुने कम्तीमा कुनै एक असर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले लेखेका वुँदाहरू एक एक गर्दै उठेर पढ्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले भनेको कुरा साँचिकै साधारण असर हो वा होईन वा लगत हल्ला मात्र हो प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- अन्तमा कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-१९ मा भएका असरहरू कुनै छुटेको भए थप व्याख्या गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीको आई.यु.सि.डि. का विषयमा थप कुनै जिज्ञासा भए नभएको प्रश्न गर्नुहोस् र भएमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

आई.यु.सि.डी. का फाईदाहरू ५ मिनेट

- आई.यु.सि.डी. का गर्भ रहन नदिने वाहेक अन्य केही फाईदाहरू बारे सुन्नुभएको छ कि भनी सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीका जवाफलाई प्रष्ट पार्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२१ मा भएका फाईदाबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- यो विधि लामो समय काम गर्ने, हर्मोन तथा औषधि नहुने र सस्तो समेत पर्ने हुँदा लामो समय गर्भान्तर गर्न चाहने महिलालाई यो उपयुक्त विधि भएको कुरामा जोड दिनुहोस् ।

ईम्प्लान्ट ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई ईम्प्लान्ट वितरण गर्नुहोस् र एक अर्कामा दिंदै सवैलाई हेर्न र छाम्न लगाउनुहोस् ।
- सवै सहभागीले हेरि सके पश्चाचात यसका विषयमा नदोहोरिने गरी सवैले एक एक विषय भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका वुँदाहरूलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२२ मा भएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्दै वताईदिनुहोस् ।
- पिल्स, डिपो जस्तै यसमा पनि हर्मोन वा औषधि हुने र यसले पनि त्यसरीनै काम गर्ने कुरा वताईदिनुहोस् ।
- यो राख्ने विधि बारे छोंटकरीमा वताईदिनुहोस् ।

ईम्प्लान्टका साधारण असरहरू ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२३ मा उल्लेख भए अनुसारका साधारण असरहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यस वाहेक अन्यकेही सुनेको वा भोगेको भए अनुभव भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका प्रश्नहरूलाई जवाफ दिंदै अगाडिवढ्नुहोस् ।

ईम्प्लान्टका फाईदाहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई अगि कपर टी प्रयोगका फाईदाहरू पुनर्ताजगि गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस्तै लामो समय काम गर्ने यसका फार्यदाहरू के के होलान् भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२४ मा भएका बुँदाहरूमा छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पुरूष वन्ध्याकरण ५ मिनेट

- पुरूष प्रजनन् प्रणालीको चित्र अगाडिन्युज प्रिन्टमा टाँस गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुरूष वन्ध्याकरण कसरी गरिन्छ भनी चित्रमा देखाउँदै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- यो विधि अत्यन्त सरल, कम खर्चिलो र अत्यन्त प्रभावकारी विधि समेत भएकोले यसको प्रयोगमा जोड दिनुपर्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२५ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्दै गलत धारणाहरूलाई परिवर्तन गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई छलफल गरेका वाहेक अन्यकेही सुनेको भए भन्न प्रेरित गर्नुहोस् र छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

महिला वन्ध्याकरण ५ मिनेट

- महिला प्रजनन् प्रणालीको चित्र वनाएको न्युज प्रिन्ट अगाडिटाँस गर्नुहोस् ।
- न्युज प्रिन्टमा देखाउँदै महिला वन्ध्याकरण के हो र कसरी गरिन्छ वताइदिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२६ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्दै गलत धारणाहरूलाई परिवर्तन गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई छलफल गरेका वाहेक अन्यकेही सुनेको भए भन्न प्रेरित गर्नुहोस् र छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

सुत्केरी अवस्थामा गर्भनिरोध ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार सुत्केरी अवस्थामा अर्को गर्भाधारणका बारे छलफल गर्नुहोस् ।

उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तर ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई बच्चा कति समयको अन्तरमा पाउन उपयुक्त हुन्छ होला भनीप्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जबाफलाई धन्यवाद दिंदै उपयुक्त जन्मान्तर र गर्भान्तर बारे प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार उपयुक्त गर्भाधान समय र अवस्था बारे छलफल गर्नुहोस् ।

प्रगति खेल खेल ५० मिनेट

सहभागीहरूलाई अनुसूची ४ मा उल्लेख गरिएको जोडा मिलाउ र साधारण असर खेल खेलाउनुहोस ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

पाठको अन्तमा सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- आई.यु.सि.डी. के हो र यसले कसरी काम गर्दछ ?
- आई.यु.सि.डी. का साधारण असरहरू के के हुन् ?
- आई.यु.सि.डी. का फाईदाहरू के के हुन् ?
- ईम्प्लान्ट भनेको के हो र यसले कसरी गर्भ रोक्छ ?
- ईम्प्लान्टका साधारण असरहरू के के हुन् ?
- ईम्प्लान्टका फाईदाहरू के के हुन् ?
- पुरूष वन्ध्याकरण के हो र कसरी गरिन्छ ?
- महिला वन्ध्याकरण के हो र कसरी गरिन्छ ?

सारांस ५ मिनेट

- आई.यु.सि.डी., ईम्प्लान्ट, पुरूष वन्ध्याकरण र महिला वन्ध्याकरण लामो समय काम गर्ने गर्भनिरोधक विधिहरू हुन् । छोटो समय काम गर्ने साधनहरू भन्दा यी वढि प्रभावकारी हुने र प्रयोग गर्न समेत सजिलो हुन्छ ।
- आई.यु.सि.डी. मा कुनै पनि औषधि प्रयोग नहुने हुनाले यसले महिलालाई कम असर गर्दछ र सजिलै राख्न र झिक्न पनि सकिन्छ ।
- लामो समय काम गर्ने साधनहरू प्रयोग गर्नका लागि आफ्नो नजिकको तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कर्मीले सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा वा स्याटेलाईट क्लिनिकहरू वा शिविरमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।
- लामो अवधिको गर्भान्तर गर्न चाहने वा थप बच्चा जन्माउन नै नचाहने दम्पतीले लामो अवधि काम गर्ने साधनहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

सत्र ९ : अन्य केही गर्भनिरोधक विधि र परिवार योजनाका विविध क्षेत्रहरू

समय ९० मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- गर्भ निरोधका लागि स्तनपान विधि कसरी प्रयोग गर्ने ।
- आकस्मिक गर्भनिरोध भनेको के हो ?
- आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि के गर्नु पर्दछ ?
- परिवार योजनामा पुरूष सहभागीता भनेको के हो ?
- परिवार योजनामा पुरूष सहभागीता किन चाहिन्छ ?
- बाँझोपन भनेको के हो र बाँझोपन भए के गर्ने ।

विषयवस्तु

- गर्भनिरोधका लागि स्तनपान विधिको परिचय
- आकस्मिक गर्भ निरोध परिचय
- आकस्मिक गर्भ निरोधका उपायहरू
- परिवार योजनामा पुरूष सहभागीताको अवधारणा
- परिवार योजनामा पुरूष सहभागीताको आवश्यकता
- वाँझोपन र यसको व्यवस्थापन

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका

- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- सहभागीको संख्या अनुसार केही थान ईम्प्लान्ट र आई.यु.सि.डी.
- महिला र पुरूष प्रजनन् अंगहरू देखिने प्रजनन् प्रणालीको चित्र कोरिएको न्युज प्रिन्ट

क्रियाकलापहरू

**गर्भनिरोधको लागि स्तनपान विधि 		१० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई बच्चा जन्माई सके पश्चात कति समय पछि महिनावारी फिर्ता हुन्छ र कति समयमा अर्को बच्चा रहन सक्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२७ मा उल्लेख भए अनुसारका ३ वटा अवस्थाहरू सवै पूरा भएको खण्डमा ६ महिना सम्म गर्भ नरहने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- तर सहभागीहरूलाई यी ३ मध्य कुनै पनि एक अवस्था नभएमा ६ महिना भन्दा अगाडि पनि गर्भ रहन सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- यदि महिलाले चाहेको समयमा स्तनपान गराउन नसक्ने वा दिनमा काममा जाने भएमा बच्चा जन्मिएको ६ हप्ता देखि नै गर्भ रहन सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- यदि महिलाले स्तनपाननै नगराउने भएको अवस्थामा जस्तै बच्चाको मृत्यू भएमा वा अन्य कारणले गर्दा, ४ हप्ता देखिनै गर्भ रहन सक्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।

**आकस्मिक गर्भनिरोध 		१० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई कुन् कुन् अवस्थामा असुरक्षित यौन सम्पर्क (साधन प्रयोग नगरी हुने यौन सम्पर्क) हुन सक्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् र जवाफ टिम्दै जानुहोस् ।
- साधन प्रयोग नगरेरै यौन सम्पर्क भएमा गर्भको सम्भावना रहन्छ कि रहँदैन ? छलफल गर्नुहोस् र यस्तो भएमा गर्भ रहने केही उपायहरूबारे सहभागीले सुनेका छन् कि छैनन् सोध्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई मध्यनजर गर्दै कुनै पनि कारणले साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क भएमा वा प्रयोग गरेको साधन फुटेमा वा प्रभावकारी नभएमा त्यस्तो यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा भित्र वा ५ दिन भित्र गर्भ नरहने उपाय गरेमा त्यसलाई आकस्मिक गर्भ निरोध भनिन्छ।
- सके सम्म गर्भनिरोधक साधनहरू नै प्रयोग गर्नु सवै भन्दा उत्तम उपाय भएको तर कहिले काहिँ विशेष अवस्थामा यो विधि प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२८ मा उल्लेख भए अनुसार आकस्मिक गर्भ निरोध बारे थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

**आकस्मिक गर्भनिरोधका विधिहरू 		५ मिनेट**

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-२९ मा भएका वुँदाहरू एक एक गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको खण्डमा महिला वा दम्पतीलाई सकेसम्म छिटो ५ दिन भित्र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

परिवार योजनामा पुरूष सहभागीता ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई समुदायमा पुरूष वा महिला कसले वढि गर्भनिरोधक साधनहरू प्रयोग गर्दछन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- महिलाले वढि मात्रामा साधन प्रयोग गर्ने किन भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-३० मा उल्लेख भए अनुसार चित्र अनुसार छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई महिलाको तुलनामा पुरूषले प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधक विधिहरू कम भएता पनि पुरूषले प्रयोग गर्ने विधिहरूको असर कम भएका र प्रयोग गर्न सजिलो भएकोले सके सम्म पुरूषले गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गर्न जोड गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- दम्पतीमा पुरूषले महिलालाई विभिन्न काममा शारिरिक तथा भावनात्मक रूपमा सहयोग गरेर समेत परिवार योजनामा सहभागीता अभिवृद्दि गर्न सकिने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् ।

परिवार योजनामा पुरूष सहभागीताको आवश्यकता ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र एक समूहका सदस्यहरूलाई प्राय महिलाहरूले गर्ने घरायसी काम टिप्न लगाउनुहोस् भने अर्को समूहलाई पुरूषले गर्ने घरायसी कामहरू टिप्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै समूहवाट आएका वुँदाहरूलाई छलफलमा लैंजादा महिलाले गर्ने कार्यहरू पुरूषले गरेमा वा महिला पुरूष मिलेर गरेमा के हुन्छ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- पुरूषहरूको पनि महिलाको जत्तिकै घर परिवार र बच्चाको दायित्व भएका कारणले पुरूष र महिला दुवै मिलेर कार्य गरेमा महिला पनि अगाडि वढ्न मद्दत पुग्ने कुरालाई जोड्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-३१ मा भएका बुँदाहरू प्रस्ट पार्दै जानुहोस् ।
- प्रजनन् स्वास्थ्यमा पुरूषको सहभागीता वढाउन तपाईको विचारमा के गर्नु पर्छहोला भनी प्रश्न गरी छलफल गराउँदै निस्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

बाँझोपना १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूले समुदायमा वाँझोपनको समस्या भएका दम्पती भए / नभएको छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समुदायमा कति वर्ष सम्म बच्चा नभएमा बाँझोपन भनिन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- समाजमा बांझोपन संग सम्वन्धितकेही घटना भए सुनाउन भन्नुहोस् ।
- सहभागीताका लागि धन्यवाद दिदै सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-३२ मा उल्लेख गरिएको कुराहरू पढ्न लगाई छलफल चलाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई बाँझोपन हुनु मा पुरूष वा महिला वा दुवैको भूमिका हुन सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् । समुदायमा अक्सर यो महिला हिंसाको कारण समेत वन्ने गरेको हुँदा उक्त विषयमा पुरूषहरूलाई पनि जानकारी गराउनुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- वाँझोपन पुरूष र महिलामा भिन्न भिन्न कारणले हुँने हुँदा पहिले वाँझो पनको कारण थाहा पाउने श्रीमान श्रीमति दुवैले चिकित्सक कहाँ जाँच गराई उपचार गराउन सल्लाह दिनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

परिवार योजनामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई परिवार योजनामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको के भूमिका हुन्छ होला एक एक गरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै परिवार योजना कार्यक्रममा उनीहरूको भूमिका प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

पाठको अन्तमा सहभागीहरूलाई वुझे नवुझेको यकिन गर्न निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- गर्भ निरोधका लागि स्तनपान विधि कसरी प्रयोग गर्ने ?
- आकस्मिक गर्भनिरोध भनेको के हो ?
- आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि के गर्नु पर्दछ ?
- परिवार योजनामा पुरूष सहभागीता भनेको के हो ?
- परिवार योजनामा पुरूष सहभागीता किन चाहिन्छ ?
- बाँझोपन भनेको के हो र बाँझोपन भए के गर्ने ।

साराँश ५ मिनेट

- गर्भाधारणका लागि स्तनपान विधि महिलाले ३ वटा अवस्थाहरू पूरा भएको अवस्थामा सुत्केरी भएको ६ महिना सम्म प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- कुनै कारणवस अनिक्षित र असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको खण्डमा यस्तो यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा वा ५ दिन भित्र नजिकको स्वास्थ्य संस्थमा सम्पर्क गरी अनिक्षित गर्भ रहन वाट वच्न सक्छन् ।
- परिवार योजना र प्रजनन् स्वास्थ्का क्षेत्रमा पुरूषको सहभागीता वढाउने सकेमा महिला सशक्तिकरण हुने र स्वास्थ्यमा पनि सुधार हुन्छ ।
- वाँझोपन हुन दम्पतीमा पुरूष वा महिला जो पनि जिम्मेवार हुन सक्छन् र यो उपचार गरेमा ठीक पनि हुन सक्छ ।

आमा समूह भूमिका अभ्यास ३० मिनेट

एक जना सहभागीलाई महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका र वाँकिलाई स्वास्थ्य आमा समूहको सदस्यको भूमिका दिई परिवार योजना वारे आमा समूह अध्यास गर्न लगाउनुहोस र सञ्चार सिपहरू र व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामाग्रीहरूको उपयुक्त प्रयोगमा जोड दिनुहोस ।

सत्र १० : सुरक्षित मातृत्व

समय : १७५ मिनेट

पाठको उद्देश्य
यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- सुरक्षित मातृत्व भनेको के हो ?
- मातृ मृत्यु भनेको के हो र यसका कारण के हुन् ?
- गर्भजाँच र गर्भवती स्याहारमा के के गरिन्छ ?
- गर्भजाँच गर्दा के के गरिन्छ ?
- गर्भावस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?
- गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने आवश्यक तयारीहरू के के हुन् ?
- प्रशव अवस्थामा हुन सक्ने खतराका चिन्हहरू के के हुन् ?
- सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू के के हुन् ?
- सुत्करीको स्याहारमा के के गर्नु पर्दछ ?
- सुत्केरीले गर्न नहुने कामहरू के के हुन् ?

विषयवस्तुहरू:

- सुरक्षित मातृत्वको परिचय
- गर्भावस्थामा पोषिलो खाना, गर्भवती जाँच
- गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने सरसफाई र आराम
- गर्भावस्थामा गर्न नहुने कार्यहरू
- गर्भावस्थामा गरिने जाँच
- गर्भावस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षणहरू
- गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने आवश्यक तयारीहरू
- प्रशव अवस्थामा हुन सक्ने खतराका चिन्हहरू
- सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू
- सुत्करीको स्याहारमा पुरूषको दायित्व
- सुत्केरीले गर्न नहुने कामहरू
- मातृ मृत्यु र यसका कारण

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन

- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- गर्भावस्थामा देखिने सामान्य र खतराको चन्हहरू लेखिएका मेटाकार्ड हरू।
- समान्य र खतराका चिन्हहरू लेखिएको न्युज प्रिन्टहरू

क्रियाकलापहरू

सुरक्षित मातृत्वको परिचय ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई बच्चा कसका लागि र किन जन्माईन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ?
- बच्चा पाउनु महिला वा दम्पतीको मात्र दायित्व हो वा देश र समाजको लागि पनि बच्चा पाउनु जरूरी छ भनी सहभागीहरूको धारण वुझ्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै महिला तथा दम्पतीलाई सुरक्षित तरिकाले गर्भवती भई बच्चा पाउने र हुर्काउने अधिकार हुने र उक्त अधिकार राज्यले सुनिश्चित गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-१ मा उल्लेख भए अनुसार सुरक्षित मातृत्वको परिभाषामा छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सुरक्षित मातृत्व र बच्चाको स्वास्थ्य अन्तरगत नवाजत शिशु, शिशु र ५ वर्ष मुनिका वालवालिकाको स्वास्थ्यका विषयमा छलफल चलाउनुहोस् ।

गर्भवतीको स्याहार १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई वरावर ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरू मध्य एक समूहलाई गर्भावस्थामा ध्यान दिनु पर्ने पोषण (खाना), दोश्रो समूहलाई गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने सरसफाई र आराम तथा तेश्रो समूहलाई गर्भावस्थामा लिनु पर्ने स्वास्थ्य सेवाहरूको विषयमा समूह कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पोषणको विषयमा कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-३मा, स्वास्थ्य सेवाको विषयमा पेज नं. ६-४ मा र सरसफाईको विषयमा पेज नं. ६-५ मा रहेका वुँदाहरूमा थप गरी समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सवै समूहहरूलाई छलफलमा आएका विषयवस्तुहरूमा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षक नोटमा उल्लेख गरिएका विषय वस्तुमा आधारित भई सहभागीहरूलाई थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

गर्भावस्थामा पोषण

- गर्भावस्थामा महिलाको १० के.जि. भन्दा वढि वजन वढ्नु पर्ने हुन्छ, जसका लागि महिलालाई पोषिलो खाना र आरामको जरूरी पर्दछ।
- गर्भावस्थामा बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि महिलाले खाने खानाको महत्वपूर्ण भूमिक रहन्छ।
- गर्भवती महिलाले हरेक पटक ४ किसिमका खानाहरू (हरेक वार खाना चार) खानु पर्दछ।
- गर्भवती महिलाले दैनिक खानामा शक्ति दिने खानाहरू, गेडागुडी जन्य खानाहरू, हरिया सागपात तथा फलफुल र पशुजन्य खानेकुराहरू खानु पर्दछ।
- पोषिलो खाना नखाँदा महिलालाई अत्यावश्यक पोषक तत्वहरूको कमी हुने हुन्छ, जसले बच्चाको मानसिक तथा शारीरिक विकासमा समेत असर गर्दछ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई सामान्य महिला भन्दा वढि पोषिलो र धेरै खानाको आवश्यकता पर्दछ।

गर्भावस्थामा लिनुपर्ने स्वास्थ्य सेवाहरू

- गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भए देखि सुत्केरी भएको ४५ दिन सम्म दिनको १ वटा आईरन चक्की खानु पर्दछ।
- गर्भवती भएको ३ महिना पछि पहिलो पटक गर्भवती भएकाले २ डोज र दोश्रो वा त्यस पछिको गर्भ रहेकाले १ डोज टि.डि. खोप लगाउनु पर्दछ।
- गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भए पश्चात १ मात्रा जुकाको औषधि खानु पर्दछ।
- गर्भवती महिलाले गर्भावस्थामा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीवाट ८ पटक सम्म गर्भजाँच गराउनु पर्दछ।
- गर्भावस्थामा सम्भव भए सम्म आफ्नो रक्त समूहको जाँच, रक्त अल्पताको अवस्था, आमा वाट बच्चामा सर्ने रोगहरू भए नभएको जाँच गर्नु पर्दछ।
- सम्भव भए सम्म १८ हप्ता पछि एक पटक भिडियो एक्स रे गरी पेटको बच्चामा जन्मजात हुने विकृती रहे नरहेको जाँच गर्न सकिन्छ। र
- गर्भ रहेको सुरूका ३ महिना सम्म चिकित्सकको सल्लाह विना कुनै पनि औषधि सेवन गर्नु हुँदैन।

सरसफाई र आराम

- गर्भवती महिलाले राति ८ घण्टा सुत्ने र दिनमा २ घण्टा आराम गर्नु पर्दछ।
- गर्भावस्थामा गह्रों भारी वोक्ने, धेरै निहुरियर काम गर्ने गर्नु हुदैन।
- गर्भवस्थामा यौन अंगको र आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिनु पर्दछ।

गर्भावस्थामा गर्न नहुने कार्यहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई गर्भवती महिलाले गर्न नहुने कार्यहरू के के होलान् भनी सोध्नुहोस् र आएका जवाफहरूलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-६ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई गर्भावस्थामा गर्न नहुने कार्यहरू चित्र हेर्न लगाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

गर्भावस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षणहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई गर्भवती हुँदाकेही शारीरिक समस्याहरू भोग्नु परेको वा कसैको समस्या भएको देख्नु भएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई वक्समा दिईए अनुसारका लक्षण तथा चिन्हहरू लेखिएका एक एक वटा मेटा कार्डहरू दिनुहोस् र अगाडि२ वटा न्युज प्रिन्ट टाँस गरी एकमा सामान्य लक्षण चिन्ह र एकमा खतराका लक्षण चिन्ह लेख्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एक एक गरी आफूसंग भएको लक्षण तथा चिन्ह सामान्य होला कि खतरा युक्त होला ? सोहि अनुसार आफैले विचार गरी न्युज प्रिन्टमा टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका समस्याहरूलाई टिप्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-८ मा उल्लेख भए अनुसार गर्भावस्थामा देखिन सक्ने खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

सामान्य लक्षण चिन्हहरू

क. वाकवाकी लाग्ने
ख. वान्ता हुने
ग. ढाड दुख्ने
घ. महिनावारी वन्द हुने

खतराका चिन्हरू

क. ज्यादै टाउको दुख्ने
ख. हात खुट्टा अनुहार सुन्निने
ग. आँखा धमिलो देख्ने
घ. कडा संग तल्लो पेट दुख्ने
ङ. मुर्छा पर्ने
च. योनीवाट अलिकति पनि रगत वग्ने
छ. बच्चा नचल्ने

- सहभागीहरूले टाँस गरेको अनुसार मिलाउनु पर्ने भए मिलाउँदै एक एक खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू बारे छलफल गर्दै जानुहोस् ।

गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने आवश्यक तयारीहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई सुन्तलीको घटना पढेर सुनाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सुन्तलीको घटनामा के के गरेको भए सुन्तलीलाई वचाउन सकिन्थ्यो होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सुत्केरी वा गर्भावस्थामा आउन सक्ने समस्यालाई मध्य नगर गर्दै सहभागीले भनेका जवाफहरूलाई समेट्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-९ मा उल्लेख भए अनुसार गर्भावस्थामा गर्नु पर्ने ४ तयारीहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

सुन्तलिको घटना

सुन्तली नुवाकोट खोलेगाउँ निवासी एक ३६ वर्षिय महिला थिईन् । उनी एक गरिव परिवारमा मजदुरी गर्ने श्रीमान् संग वस्थिन । उनी तेश्रो पटक गर्भवती भएको समयमा घरमै सुत्केरी गराउन लाग्दा साल अड्किएर धेरै रगत वग्ने समस्या भयो । तर उनका श्रीमान् संग उपचारको लागि पैसा थिएन त्यसैले उनले दाजुलाई पैसा खोज्न पठाए र आफू सदरमुकाम लैजाने निर्णय गर्दै ४५ मिनेट जति टाढा रहेको स्वास्थ्य संस्थामा स्ट्रेचर लिन गए । उनलाई स्ट्रेचरमा राखी वाट भएको ठाउँ सम्म लगियो र त्यहाँ वाट एम्वुलेन्स वोलाउन लगाई जिल्ला सदरमुकाम लगियो । त्यहाँ पुग्दा सुन्तली धेरै रगत वगेर अचेत जस्तै भईसकेकी थिईन् । उनलाई रगत चढाउन पर्ने भई डाक्टरले रगतको व्यवस्था गर्न लगाए । उनका श्रीमान् रक्त सञ्चार केन्द्रमा जाँदा खोजे जित रगत पाईएन र रगत दिन मानिस ल्याउन लगाए । उनले वोलाएको १ घण्टा पछि सहरमा वस्ने २ जना चिनेका मानिस आएर रगत दिए र उनले रगत लिएर वार्डमा गए । सुन्तलीको अवस्था नाजुक भईसककेको थियो, रगत चढाउँदै गर्दा सुन्तलीको प्राण गयो ।

- सुत्केरी अवस्थामा रगत वग्ने, मुर्छा पर्ने जस्ता समस्याहरू भएमा महिलाको लागि १ मिनेट पनि ज्यान वचाउनका लागि ज्यादै महत्वपूर्ण हुने कुरा वताउँदै त्यसको उपयुक्त व्यवस्थापनका लागि गर्भावस्थामै तयारी गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- नेपालका धैरै महिलाहरू सुन्तलीको जस्तै बचाउन सकिने कारणहरूले मृत्यु हुने गरेको बताउँदै समयमै उपयुक्त तयारी र व्यवस्थापन गर्न सके धैरै महिलाहरू जीवन वचाउन सकिने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

गर्भावस्थामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका १० मिनेट

- सवै सहभागीहरूलाई गर्भवतीलाई स्वयंसेविकाले के के गर्न सक्छन् ? एक एक वुँदा भन्न लगाई टिप्नुहोस् ।
- जवाफका लागि धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिका भएका वुँदाहरू प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

प्रशव अवस्था १० मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-९ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई एक एक गरी छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- प्रशव अवस्थामा स्वयंसेविकाको भूमिका बारे प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

शिशु जन्माउने वेलामा हुन सक्ने खतराका चिन्हहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तीकाको पेज नं. ६-१० मा दिईएका चित्रहरू हेरी चित्रमा के देखाउन खोजिएको होला भनीप्रश्न गर्नहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै सुत्करी अवस्थामा देखिन सक्ने खतराका चिन्हहरू बारे छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त खतराका चिन्हहरू पत्ता लगाई समयमै सेवा पाईने स्वास्थ्य संस्थासम्म लैजान सके धैरै महिलाहरूको ज्यान वचाउन सकिने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

सुत्केरी आमाको स्याहार र जाँच ५ मिनेट

- सवै सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गरी एकले सुत्करी अवस्थामा गाउँमा गरिने स्याहारहरू र अर्को समूहले सुत्करीलाई गर्न नहुने व्यवाहारहरू (जस्तै खान नहुने कुराहरू, छुन नहुने वा वार्ने व्यवहारहरू) चाल चलनहरू छन् एक एक समूहमा छलफल गरी न्युज प्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागी वाट आएका जवाफहरूमा कुन सही व्यवहार र कुन सुधार गर्नु पर्ने व्यवहार हो छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सुत्केरी अवस्थामा गर्नु पर्ने उपयुक्त खानपान, आरामा, सरसफाईका बारेमा कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सुत्केरी अवस्थामा देखिने समस्याहरूका कारण धैरै महिलाहरूले ज्यान गुमाउँने गरेको वताउँदै समयमा समस्याहको पहिचान गर्न र व्यवस्थापन गर्न सवै महिलाले सुत्केरी अवस्थामा ३ पटक सुत्केरी जाँच गराउनु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

सुत्केरी अवस्थामा देखि पर्न सक्ने खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई सुत्केरी अवस्थामा के के हुन सक्छ ? एक एक अवस्था भन्न लगाई न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।

- सहभागीले भनेका कुराहरू मध्य कुन चाहि खतराको चिन्ह हो र कुन चाहि सामान्य हो छलफल गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-११ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई सुत्केरी अवस्थामा देखिन सक्ने खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सुत्केरी अवस्थामा धेरै समस्याहरू देखिने र समयमा पहिचान र व्यवस्थापन नगर्दा महिलाको ज्यान समेत जान सक्ने हुँदा उक्त लक्षण र चिन्हहरू भए / नभएको सबै सुत्केरी महिलामा हेर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- समस्या देखिएमा तुरून्तै नजिकको सेवा पाईने स्वास्थ्य संस्थामा लैजान समेत सल्लाह दिनुहोस् ।

सुत्केरी अवस्थामा गर्न नहुने कामहरू ५ मिनेट

- अघिको समूह छलफललाई आधार वनाउँदै सुत्केरी महिलाले गर्न नहुने कार्यहरू के के रहेछन् ? भनी पुन: छलफल गर्नुहोस् र सहभागीलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-१३ मा उल्लेख गरिएका कार्यहरू एक एक गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

मातृ मृत्यु १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई कहिल्यै तपाईहरूले बच्चा पाउन नसकेर वा सुत्केरी सम्वन्धी समस्या भएर गर्भवती वा सुत्केरीको मृत्यु भएको सुन्नुभएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ६-२ मा भएको मातृ मृत्यु को परिभाषा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- गर्भवती तथा सुत्करी महिलालाई वचाउनु राज्यको पहिलो दायित्व भएको र सुत्केरी वा गर्भवती भएकै कारणले कुनै महिलाको मृत्यु हुनु गम्भीर अपराध वा मानव अधिकारको हनन् भएको कुरा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले कुनै महिला गर्भवती भएको समयमा वा बच्चा पाउने समयमा मृत्यु भएको देखेको भए किन मृत्यू भएको देख्नु भएको थियो भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तीकाको पेज नं. ६-२ को दोश्रो लाईनमा देखिएका मातृ मृत्यु का कारणहरू बारे छोंटकरीमा छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालका आमाहरू मुख्य ३ ढिलाईका कारणले मृत्यु हुने गरेको बारे वताउँदै सहभागीहरूलाई ३ ढिलाईहरू र ती ढिलाईमा के के कारणहरू पर्दछन् भनी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिका अनुसार उनीहरूको भूमिकामा पहिले छलफल गर्नुहोस् र प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

पाठको अन्तमा सहभागीहरूलाई वुझे नवुझेको यकिन गर्न निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- सुरक्षित मातृत्व भनेको के हो ?
- मातृ मृत्यु भनेको के हो र यसका कारण के हुन् ?
- गर्भजाँच र गर्भवती स्याहारमा के के गरिन्छ ?
- गर्भजाँच गर्दा के के गरिन्छ ?
- गर्भावस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?

- गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने आवश्यक तयारीहरू के के हुन् ?
- प्रशव अवस्थामा हुन सक्ने खतराका चिन्हहरू के के हुन् ?
- सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू के के हुन् ?
- सुत्करीको स्याहारमा के के गर्नु पर्दछ ?
- सुत्केरीले गर्न नहुने कामहरू के के हुन् ?

सारांँश ५ मिनेट

- गर्भावस्था धेरै दम्पतीका लागि एक सुखद क्षण हो तर कसै कसैलाई यो निकै पिडादायी र दुखद पनि वन्न सक्छ ।
- गर्भावस्था, प्रशव अवस्था र सुत्केरी भएको ४२ दिन भित्र गर्भ संग सम्वन्धित जटिलता वा ती जटिलताको व्यवस्थापनका क्रममा उत्पन्न समस्याहरूको कारणले कुनै पनि महिलाको मृत्यु हुनु लाई मातृ मृत्यु भनिन्छ । छोटकरिमा गर्भवती भएकै कारणले महिलाको मृत्यु हुनु नै मातृ मृत्यु हो ।
- गर्भावस्थामा गर्भवतीले आठ पटक स्वास्थ्य जाँच गर्ने, आईरन, जुकाको औषधि खाने र टि डि खोप लगाउने गर्नु पर्दछ ।
- गर्भावस्थामा अलिकति पनि रगत देखिनु, धेरै टाउको दुख्नु, मुर्छा पर्नु, अनुहार र हात गोडा सुनिनु जस्ता खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू देखिएमा तुरून्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानु पर्दछ ।
- गर्भावस्थामानै परिवार र महिलाले चार किसिमका तयारी हरू गर्नु पर्दछ । सुत्केरी हुनका लागि स्वास्थ्य संस्थामा नै जानु पर्दछ ।
- सुत्केरी अवस्थामा धेरै रगत वग्ने, मुर्छा पर्ने जस्ता खतराका लक्षणहरू देखिन सक्छन् ।

सुरक्षित मातृत्व आमा समूह अभ्यास ६० मिनेट

एक जना सहभागीलाई महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका र वाँकिलाई स्वास्थ्य आमा समूहको सदस्यको भूमिका दिई सुरक्षित मातृत्वको कुनै एक विषय वारे स्वास्थ्य आमा समूह अध्यास गर्न लगाउनुहोस र सञ्चार सिपहरू र व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामाग्रीहरूको उपयुक्त प्रयोगमा जोड दिनुहोस ।

सत्र ११ : सुरक्षित गर्भपतन

समय ५५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ?
- असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा हुने बेफाईदाहरू के के हुन् ?
- कस्तो अवस्थामा सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिन्छ ?
- कस्ता अवस्थामा गर्भपतन गराएमा सजाय हुन सक्छ ?
- सुरक्षित गर्भपतनका लागि कहाँ जाने ?

विषयवस्तुहरू:

- गर्भपतनको परिभाषा
- सुरक्षित गर्भपतन परिभाषा
- असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा हुने बेफाईदाहरू
- सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिने अवस्थाहरू
- गर्भपतन गराउन नपाईने अवस्थाहरू
- सुरक्षित गर्भपतन गराउने स्थान

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- **कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ७-१ मा उल्लेख गरिएको चित्र वनाईएको न्युज प्रिन्ट**

क्रियाकलापहरू

गर्भपतनको परिचय १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ७-१ मा उल्लेख गरिएका चित्रमा जस्तै न्युज प्रिन्टमा वनाईएको चित्रमा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सुरक्षित र असुरक्षित यौन सम्पर्कका विषयमा प्रष्ट पार्दै प्रजनन् उमेरका महिला र पुरूषका वीचमा यौन सम्पर्क हुँदा गर्भाधारण भई बच्चा रहन सक्ने विषयमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पाठमा दिईए अनुसार गर्भ रहन नदिने दुई विकल्प र गर्भ रहेमा गर्भ निरन्तर नगर्ने १ विकल्पको बारेमा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई गर्भपतन सधै स्वास्थ्यलाई असर गर्ने र खतरापुर्ण रहने हुँदा अघिल्ला २ विकल्पहरू उत्तम भएको कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूले गर्भ रहन नदिने २ विकल्पहरूको बारेमा अध्ययन गरी सकेको हुँदा कुन समयमा कसरी प्रयोग गर्ने हो ? छोंटकरीमा बताउनुहोस् ।

सुरक्षित गर्भपतनको परिचय ५ मिनेट

- अघिल्लो सेसनको पुनरावलोकन गर्दै सहभागीहरूलाई कुन् कुन् अवस्थामा नचाहेर पनि गर्भ रहन सक्छ भनी सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले भनेको कुरा न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीले भने जस्तै कहिले काहीँ नचाहेर पनि गर्भ रहने र उक्त गर्भको कारण महिला र परिवारलाई विभिन्न किसिमका समस्याहरू ल्याउन सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- नेपालको कानुन अनुसार १२ हप्ता सम्मको गर्भ महिलाले चाहेमा फाल्न सकिने प्रावधान रहेको वताउँदै गर्भपतन गराउन पाउनु महिलाको अधिकारको विषय रहेको कुरा बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ७-२ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।

असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा हुनसक्ने असरहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूले कसैल गर्भपतन गराउँदा समस्या भएको बारे सुनेको वा देखेको भए वताउनकालागि प्रेरित गर्नुहोस् (नाम गोप्य राख्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्)
- सहभागीको जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै गर्भ आफैमा एक खतरापुर्ण प्रक्रिया भएको र त्यसमा पनि झन् असुरक्षित तरिकाले गराएमा महिलाको ज्यान सम्म जान सक्ने बारे सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।
- कुनै पनि गर्भपतन निम्नअवस्थामा असुरक्षित हुने कुरा बताउनुहोस् :
    - तालिम प्राप्त व्यक्ति वाहेक अन्य व्यक्तिले गराएमा।
    - सुचिकृत संस्था वाहेक अन्य संस्था वा स्थानमा गराएमा।

- ○ कानुनले तोके भन्दा वढि अवधिको गर्भ गर्भपतन गराएमा।
- ○ तोकिएको विधि वाहेक अन्य विधिवाट गर्भपतन गराएमा।

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ७-३ मा उल्लेख गरीएका वुँदाहरू एक एक गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिने कानूनी अवस्थाहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई नेपालको कानूनी प्रावधान अनुसार गर्भपतन गराउन सकिने अवस्थाहरू कार्यसन्चाल पुस्तिकाको पेज नं. ७-४ मा उल्लेख गरिए अनुसार एक एक गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- जति कम अवधिको गर्भ गर्भपतन गरियो त्यति कम जोखिमपुर्ण हुने हुँदा अत्यावश्यक अवस्थामा र सके सम्म कम समयमै गर्भपतन गराउनु पर्दछ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस्।

कस्ता अवस्थामा गर्भपतन गराए सजाय हुन्छ ? ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्दै कानूनले तोके भन्दा अन्य अवस्थामा गर्भपतन गराएमा उक्त गर्भपतन असुरक्षित हुने र महिलाका लागि खतरापुर्ण हुन सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- गर्भपतन गराउने वा नगराउने महिलाको एकल अधिकार भएको हुँदा महिलाले स्वेच्छाले वाहेक अन्य कुनै पनि व्यक्तिले गर्भपतन गराउने निर्णय लिन नपाउने कुरामा जोड दिनुहोस् । श्रीमानले समेत श्रीमतीको मन्जुरी नभई गर्भतपन गराउन दवाव दिन नपाउने तर महिलाले गर्भपतन गराउन चाहेमा श्रीमान वा परिवारका अन्य व्यक्तिको मन्जुरी नचाहिने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कसैको करकाप वा डर वा धम्की वा प्रलोभनमा गरिने गर्भपतन गैरकानूनी हुने यसरी गर्भपतन गर्न लगाउने व्यक्ति सजायको भागि हुने कुरा बताउनुहोस् ।
- गर्भमा रहेको शिशु छोरा वा छोरी के हो पहिचान गरी गर्भपतन गराउनु जघन्य अवराध भएको हुँदा यस्तो अवस्थामा गर्भपतन गर्ने महिला र गर्भपतन गर्ने चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मी दुवैलाई कारवाही हुने कुरा वताउनईदिनुहोस् ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवा पाईने स्थान ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूले आफू कार्यरत स्थान वा नजिकमा कुनै सुरक्षित गर्भपतन गराउने स्थान देखे वा नदेखेको जानकारी लिनुहोस् ।
- सहजकर्ताले उनीहरू कार्यरत स्थान नजिक भएका सुरक्षित गर्भपतन सेवा केन्द्रहरू बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ७-६ मा उल्लेख भए अनुसार विभिन्न किसिमका सुरक्षित गर्भपतन सेवा केन्द्रहरूबारे जानकारी गराउँदै सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा निशुल्क गर्भपतन सेवा सुविधा भएको कुरामा जोड दिनुहोस् ।

महिला सुमदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ७-७ मा उल्लेख गरीएका मूख्य तीन भूमिकाहरूको विषयमा छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोधी सेसनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ?
- असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा हुने बेफाईदाहरू के के हुन् ?
- कस्तो अवस्थामा सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिन्छ ?
- कस्ता अवस्थामा गर्भपतन गराएमा सजाय हुन सक्छ ?
- सुरक्षित गर्भपतनका लागि कहाँ जाने ?

सारांश ५ मिनेट

- गर्भपतन गराउन पाउनु महिलाको अधिकार भएता पनि यसलाई परिवार योजनाको विकल्पको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । गर्भनिरोधक साधन वा आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग गर्नु सवै भन्दा राम्रो विकल्प हो ।
- नेपालमा कुनै पनि कारणले रहेको गर्भ १२ हप्ता सम्म र हाडनाता करणी वा वलात्कारका कारणले रहेको गर्भ २८ हप्ता सम्मको गर्भपतन गराउन पाईन्छ तर सके सम्म कम अवधिमै गर्भपतन गराउनु महिलाका लागि कम जोखिमपुर्ण हुन्छ ।
- कसैको कर काप, धम्कि, प्रलोभन र भ्रुणको लिंग पहिचान गरी गर्भपतन गराउनु अपराध मानिन्छ ।
- गर्भपतन गराउँदा नेपाल सरकारले तोकेको संस्था र तालिम प्राप्त व्यक्तिको सहयोगमा मात्र गर्भपतन गराउनु पर्दछ ।

सत्र १२ : नवजात शिशु स्याहार

समय ७५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- नवजात शिशु भनेको के हो ?
- नवजात शिशु मृत्युका कारणहरू के के हुन् ?
- अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहारका मुख्य ५ सन्देशहरू के के हुन् ?
- नाभि मलम कसरी लगाउने ?
- नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?

विषयवस्तुहरू:

- नवजात शिशु र नवजात शिशु मृत्युको परिचय
- नवजात शिशु मृत्युका कारणहरू
- नवजात शिशु स्याहारका मुख्य ५ सन्देशहरू
- नाभि मलम लगाउने तरिका
- नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- प्रदर्शन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका
- नाभि भएको बच्चाको नमुना

पूर्व तयारी

- नवजात शिशु मृत्यु का कारणहरू लेखिएका १/१ वटा मेटाकार्डहरू
- नाभि मलम
- नाभि भएको बच्चाको नमुना सहित ४ वटा नवजात शिशुको मोडेल
- बच्चा वेर्ने कपडा
- मायाँको अंगालोमा वेर्नका लागि लामो कपडा
- सावुन पानी (हात धुन)

कृयाकलाहरू

नवजात शिशु स्याहार ५ मिनेट

- बच्चा गर्भमा कति समय रहन्छ भनी सहभागीहरूलाई पुनरावलोकन गराउनुहोस् ।
- बच्चा जति समयमा जन्मिए पनि जन्मिए पश्चात बच्चाको उमेर गणना हुने कुरा बताउनुहोस् ।
- बच्चा जन्मँदै मृत्यू भएको रहेछ भने त्यसलाई मृत जन्म भनिन्छ भनी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- बच्चाले जन्मेने समयमा कुनै पनि जीवनको लक्षणहरू (जस्तै रूने, चल्ने, सास फर्ने आदि) देखिएमा त्यो जिवित जन्म रहेको कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- नवजात शिशु स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले सवै भन्दा वढि जोखिमपुर्ण अवस्था रहेको र यस अवस्थामा उपयुक्त स्याहार नपाएमा ज्यान समेत जान सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- नवजात शिशु जन्मिएको पहिलो १ घण्टा, तत्पश्चात १ दिन र त्यस पछिका १ महिना सवै भन्दा वढि खतरा पुर्ण हुने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-१ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

नवजात शिशुको मृत्युका कारणहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई नेपालमा नवजात शिशुहरू मृत्यु का कारणहरू के के होलान् भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै हरेक वर्ष करिव १४ हजार नवजात शिशुहरू मर्ने गरेको र समयमै उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा दिन सकेमा अधिकाँस मृत्यु रोक्न सकिने वा वचाउन सकिने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-२ मा उल्लेख गरिएका नेपालमा नवजात शिशु मृत्यु का ४ कारणहरू लेखिएका मेटकार्डहरू एक एक गर्दै ज्युज प्रिन्टमा टाँस्दै जानुहोस् र उक्त कारण के हो र किन हुन्छ बारे छलफल गर्दै जानुहोस् ।

> नवजात शिशुका मृत्युका कारणहरू
>
> क. निसास्सिएर : लामो व्यथा लागेर र जन्मँदा मार्गमा अड्किएर वा तालिम प्राप्त वाहेक अन्य व्यक्तिले गर्भवती गराउँदा बच्चा निसास्सिएर मर्न सक्छ। यस्तो अवस्था आउन नदिन तालिम प्राप्त व्यक्तिको सहयोगमा सुरक्षित प्रसुती गराउने र स्वास्थ्य संस्थामा मात्र सुत्केरी हुनु पर्दछ। जन्मँदा सास नफेरेमा वा नचलेमा बच्चा निसास्सिएको हुन सक्छ।
>
> ख. कम तौलको वा महिना नपुगी जन्मिएर : ३७ हप्ता पूरा नभई जन्मिएको वच्चलाई महिना नपुगि जन्मीएको बच्चा भनिन्छ र जन्मँदा २५०० ग्राम भन्दा कम तौलको बच्चा जन्मिएमा त्यसलाई कम तौलको बच्चा भनिन्छ। प्राय महिना नपुगी जन्मनु कम तोलको बच्चा जन्मनुको कारण हुन सक्छ। कहिले काहिँ महिना पुगेर जन्मिए पनि विभिन्न कारणले २५०० ग्राम भन्दा कम वजनको जन्मन सक्छ। कम तौलको बच्चामा सास फेर्न गाह्रो हुने, दुध चुस्न नसक्ने जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन् र यस्ता बच्चाहरूमा ज्यान जान सक्ने खतरा वढि हुन्छ।
>
> ग. सिताङग भएर : नवजात शिशु आमाको पेट भित्रको न्यानो वातावरणवाट वाहिर आउँदा विभिन्न तरिकाले शरीरको ताप खेर जाने र नवाजत शिशुले आफ्नो शरीरलाई चाहिने ताप उत्पादन गर्न नसक्दा चिसोपना हुन्छ जसलाई सिंताङ्ग भनिन्छ। बच्चालाई खुल्ला ठाउँमा नरम सफा कपडाले नपुछि राख्दा, नुहाईदिने, चिसो कपडाले वेर्ने, टाउको खुल्ला राख्ने जस्ता कार्य गर्दा बच्चालाई सिताङग हुन सक्छ। बच्चालाई सिताङग हुन नदिन आमाको नाङगो छातिमा टाँसेर राख्नु पर्दछ (मायाँको अंगालो)
>
> घ. संक्रमण भएर : नजावत शिशुलाई अन्य व्यक्तिलाई भन्दा संक्रमण हुने सम्भावना वढि हुन्छ। बच्चालाई संक्रमण हुन नदिन नदिन बच्चाको नाभिमा नाभि मलम वाहेक अन्यकेही कुरा नलगाउने, बच्चालाई न्यानो पारेर राख्ने र बच्चालाई आमाको दुध वाहेक अन्यकेही पनि खान नदिनाले बच्चालाई संक्रमण हुनवाट वचाउन सकिन्छ।

- सहभागीहरूलाई नेपालका अधिकाँस नवजात शिशु मृत्यु वचाउन सकिने कारणले हुने गरेको वताउँदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-२ मा भएका नवजात शिशु मृत्युका कारणहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहारका मुख्य पाँच सन्देश र नाभि मलम लगाउने तरिका   ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चार समूहका सहभागीहरूलाई ३ वटा अलग अलग टेवलहरूमा राखी सवै टेवलहरूमा १/१ जना प्रशिक्षक वस्नुहोस् ।
- पहिलो टेवलमा १ जना प्रशिक्षकले शिशुलाई जन्मनासाथ नरम, सफा र सुख्खा कपडाले पुछने र अर्को नरम, सफा र सुख्खा कपडाले वेरी न्यानो पारेर सीप सिकाउनुहोस् ।

- तेश्रो टेवलमा सहजकर्ताले बच्चाको नाभिमा नाभि मलम वाहेक केही नलगाउने र सुख्खा राख्ने बारे सिकाउनुहोस् । साथै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ५-४ मा दिईए अनुसार नाभि मलम लगाएर सवै सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई एक एक गरी लगाउन समेत सिकाउनुहोस् ।
- एक टेवलमा सवै सहभागीहरूले सिकिसके पश्चात अर्को टेललमा जाने र सवै समूहहरू पालो पालो सवै टेवलमा पुगेको सुनिश्चित गर्ने ।
- सहभागीताको लागि धन्यवाद दिंदै सवै सहभागीहरूलाई आ आफ्नो स्थानमा वस्न भन्नुहोस् रकेही प्रश्न भए छलफल चलाउनुहोस् ।

मायाँको अंगालो र यसका फाईदा १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई मायाँको अंगालो विधि बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- कुन् कुन् अवस्थामा मायाँको अंगालोमा राख्नु पर्दछ भन्ने बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिका उल्लेख भए अनुसार मायाँको अंगालो विधिका फाईदाहरू वताईदिनुहोस् ।
- मायाँको अंगालोमा राख्ने तरिका बारेमा छोंटकरिमा जानकारी गराउनुहोस् ।

नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्ह तथा लक्षणहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई नवजात शिशुमा के के भएमा खतरा हुन सक्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-५ मा दिईएका चित्रहरू क्रमश १ वाट के होला भनी सोध्दै जानुहोस् ।
- पुस्तिकामा दिईए अनुसार सवै ६ वटै खतराका चिन्हहरू बारे सवै सहभागीहरूलाई पुन छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सहभागीहरूलाई सेसन मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- नवजात शिशु भनेको के हो ?
- नवजात शिशु मृत्युका कारणहरू के के हुन् ?
- नवजात शिशु स्याहारका मुख्य ५ सन्देशहरू के के हुन् ?
- नाभि मलम कसरी लगाउने ?
- नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?

सारााँश **५ मिनेट**

- जन्मिएको २८ दिन सम्मलाई नवजात शिशु भनिन्छ जुन अवस्था जीवनको सवै भन्दा महत्वपूर्ण र सम्वेदनशिल अवस्था हो।
- बच्चा जीवित जन्मिएर २८ दिन भित्र मृत्यु भएमा यसलाई नवजात शिशु मृत्यु भनिन्छ।
- नेपालमा नवजात शिशु मृत्यु का प्रमुख कारणहरू मध्य निसास्सिनु, संक्रमण हुनु, उमेर नपुगी जन्मनु आदि हुन जुन व्यवस्थापन गर्न सकिने कारणहरू हुन्।
- अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहार अन्तरगत ५ महत्वपूर्ण सन्देशहरू छन्।

सत्र १३ : बाल रोगहरूको एकिकृत व्यवस्थापन

समय २०५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- ५ वर्ष मुनीका वालवालीकाहरूको मृत्युको मुख्य कारणहरू वताउन ।
- ५ वर्ष सम्मका बालवालिकामा देखिन सक्ने खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू भन्न ।
- श्वास प्रश्वास रोगहरू बारे वताउन ।
- रूघाखोकीको घरेलु उपचार बारे वताउन ।
- निमोनिया को चिन्ह थाहा पाउन ।
- झाडापखाला र यसका कारण बारे वताउन ।
- शरीरलाई पानीको आवश्यकता बारे पर्दछ वताउन ।
- जलवियोजनका चिन्हहरू वताउन ।
- झाडापखालाको घरेलु उपचारका चार नियमहरू बारे वताउन ।
- घरैमा जीवनजल वनाउन ।
- बच्चालाई जीवन जल वनाई खुवाउन ।
- जिंक चक्की उमेर अनुसार सिफारिस गरी खुवाउन ।
- आउँ रगत र यसका कारण बारे भन्न ।
- आउँरगतका लक्षण तथा चिन्हहरू बारे भन्न ।
- झाडापखाला र आउँ रगतको रोकथाम बारे वताउन ।

विषयवस्तुहरू:

- २ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका शिशुहरूको मृत्यु को प्रमुख कारण
- खतराका चिन्हहरू
- श्वाश प्रश्वास रोग (निमोनिया र रूघाखोकी)
- रूघा खोकीको घरेलु उपचार
- निमोनियाको चिन्ह (छिटो छिटो सास फेरेको)
- झाडापखाला भनेको के हो ?
- झाडापखाला कसरी लाग्छ ?
- शरीरलाई पानीको आवश्यकता किन पर्दछ ?
- जलवियोजनका लक्षण चिन्हहरू के के हुन् ?
- झाडापखालाको घरैमा उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने चार नियमहरु के के हुन् ?

- पुर्नजलीय झोल कसरी खुवाउने ।
- जिंक चक्की खुवाउने तरिका
- आउँ रगत भनेको के हो र कसरी पर्छ ?
- आउँ रगत पर्दा देखिने मुख्य लक्षण तथा चिन्हहरू के के हुन् ?
- झाडापखाला र आउँ रगतको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- प्रदर्शन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- श्वास प्रश्वास प्रणालीको चित्र वनाएको न्युज प्रिन्ट
- टाईमर (सवै सहभागीहरूलाई एक एक वटा)
- वाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापनमा प्रयोग हुने भिडियो
- केही पुरिया जीवनजल
- १ लिटर पानीकाकेही वोतल
- हात धुने सामग्रीहरू
- केही जिंक चक्कीका पत्ता
- जिंक कार्ड

कृयाकलाहरू

वाल रोगकोहरूको एकिकृत व्यवस्थापन १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई यस अघि नै नवजात शिशुका मृत्यु का कारणहरू बारे अध्ययन गरी सकेको र मृत्यु का कारणहरू के के थिए ? पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै नवजात शिशु मृत्यु का कारणहरू छोंटकरीमा वताउँदै अव २ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरूको बारेमा अध्ययन गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई २ महिना देखि ५ वर्षका वालवालिकाहरूको मृत्यु किन हुन्छ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-७ मा उल्लेख गरे वमोजिम मृत्यु का प्रमुख पाँच कारणहरू बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नवजात शिशु गर्भ वा बच्चा पाउने समयमा उत्पन्न हुने कारणले वढि मर्छन भने वालवालिकाहरू संक्रमण तथा अन्य कारणहरूले वढि मृत्यु हुने गरेको कुरा बताउनुहोस् ।
- यी पाँच कारणहरू रोकथाम गर्न सकिने वा उपचार गर्न सकिने हुन् कि होईनन् छोंटो छलफल चलाउनुहोस् ।
- नेपालमा अधिकाँस बालवालिकाको रोकथाम गर्न सकिने वा उपचार गर्न सकिने कारणवाट मृत्यु भई रहेको कुरा बताउनुहोस् ।
- प्राय बच्चाहरूमा आमाले कुनै एक रोगको मात्र सिकायत गरे पनि बच्चाको जाँच गर्दा एक भन्दा धैरै समस्याहरू हुने गरेकोले वालवालिकाको उपचार गर्दा सवै रोगहरू भए / नभएको जाँच गर्न जरूरी रहेको कुरा बताउनुहोस् ।

खतराका चिन्हहरू १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई पाँच वर्ष मुनिका बच्चाहरूमा के के भयो भने खतराको लक्षण वा चिन्ह भनी वुझ्नु पर्दछ होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका चिन्हहरूलाई टिप्दै जवाफको लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-८ मा उल्लेख गरिएका खतराका चिन्ह हरू एक एक गरी बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त खतराका चिन्हहरू कुन अवस्थामा देखिन सक्छ र त्यो अवस्थामा के हुन सक्छ ? छोंटकरीमा वताईदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त चिन्ह हेरेर वा छामेर वा जाँचेर कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ ? एक एक गरीप्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ८ वटै खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू एक एक गरी पुन बताउनु लगाउनुहोस् ।

श्वास प्रश्वास रोग (रूघाखोकी र न्यूमोनिया) १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई रूघाखोकी र न्युमोनिया भनेको के होला र यसमा के भिन्नता छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै अगाडिनाक देखि फोक्सो सम्म को श्वास प्रश्वास प्रणालीको चित्र वनाईएको न्युज प्रिन्ट टाँस गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई श्वास प्रश्वास प्रणालीका मुख्य अंगहरू देखाउनुहोस् ।

- अव रूघाखोकी लाग्दा श्वास प्रणालीको माथिल्लो भागमा संक्रमण हुने र न्युमोनियामा फोक्सोमा संक्रमण हुने कुरा चित्रमा देखाई व्यख्या गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-९ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

रूघाखोकीको घरेलु उपचार ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई रूघाखोकी लाग्दा के गर्नुहुन्छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई मध्य नजर गरी बालबालिकाहरूलाई घरैमा रूघाखोकीको उपचार कसरी गर्ने भन्ने बारे सक्दै छौं भनी बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-१० मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्दै छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- बालवालिकाहरूलाई रूघाखोकी लाग्दा साविक भन्दा वढि खानेकुरा, स्तनपान र स्याहार गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

न्यूमोनियाको चिन्ह (छिटो छिटो सास फेरेको) ३० मिनेट

- सहभागीहरूले बच्चालाई निमोनिया भएको देखे नदेखेको बारे सोध्नुहोस् र निमोनिया हुँदा के हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै अव हामी निमोनियाका चिन्हहरू बारे अध्ययन गर्ने बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-११मा उल्लेख गरिएका बुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- बच्चामा न्युमोनिया भएको थाहा पाउन सास दर गन्न सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई वालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन तालिममा प्रयोग गरिने भिडियो उपलव्ध भए सम्म सास दर गर्ने तरिका भिडियो देखाई सिकाउनुहोस् र अभ्यास गराउनुहोस् ।

सास दर गन्ने गरिका

- शिशुलाई आमाको काखमा सुताउने र शान्त हुन लगाउने ।
- शिशु रोएको वा झिंझिएको वेला सास दर गन्नु हुँदैन ।
- शिशु शान्त भएको समयमा बच्चाको कपडा छाती भन्दा माथि सार्नुहोस् ।
- शिशुको छाती र पेट जोडिएको स्थानमा कुनै एक स्थान छनोट गर्नुहोस् जहाँ बच्चाको छाती भित्र वाहिर गरेको थाहा पाउन सकिन्छ ।
- सास दर गन्ने विन्दु यकिन भए पश्चात एक हातले टाईमर अन गर्नुहोस् ।
- शिशुको सास दर गन्न सुरू गर्नुहोस् ।
- सास दर गन्दा या त भित्र गएको वा वाहिर आएको मात्र गन्ने, भित्र र वाहिर आएको दुवै गन्नु हुँदैन ।
- टाईमरको जनाउ घण्टी लागे पछि पूरा १ मिनेट नहुँदा सम्म गन्ति निरन्तर गर्नुहोस् ।
- शिशु वीचमा चलमल गरी गन्ति विग्रिएमा पुन गन्ति गर्नुहोस् ।
- सास दर सामान्य भन्दा वढि भएमा २ पटक गन्ति गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई टाईमर चलाउन एक एक गरी सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उपलव्ध भए सम्म कुनै बच्चाको सास दर गनेर अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

झाडापखालाको परिचय ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई के भएमा झाडापखाला लागेको हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई टिप्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-१२ मा उल्लेख गरिएको झाडापखालाको परिभाषा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- झाडापखालाको विषयमा कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा भएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

झाडापखाला लाग्ने कारण ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. पेज नं ८-१३ मा दिईएका चित्रहरू ले के भन्न खोजेको होला भनीप्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई चित्र देखाउँदै मुख्य रूपमा दूषित खाना वा पानीको कारणले पखाला लाग्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कुनै कारणले फोहर वस्तुहरू (दिसा, माटो) हाम्रो खानामा परेमा पखाला लाग्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- पखाला लाग्ने कारणहरू निम्न हुन सक्छन् भनी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
    - लामो नङ पाल्ने, नङ नकाट्ने
    - खाने कुरा नछोपि राख्ने,
    - फलफुलहरू राम्रो संग नपखाली खाने

- सागपातहरू राम्रो संग नपखाली वा नपकाई खाने।
- दिसा पिसाव गरेपछि, खाना खानु अघि सावुन पानीले हात नधुनाले।

- सहभागीहरूलाई समुदायमा झाडापखालाको समस्या कति रहेको र रहेको भए किन होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै स्वस्थकर व्यवहारका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

शरीरलाई पानीको आवश्यकता ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई मानिसलाई पानीको आवश्यकता किन पर्दछ होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई हामीले १ दिन भरी पानी नखाएमा के हुन्छ होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई मध्य नजर गर्दै हामीले खाएको पानी पेट र आन्द्रावाट शोषण भएर रगतमा जाने र मृगौलाले त्यही पानी प्रयोग गरी रगतमा जम्मा हुने विकार वस्तुहरू छानी पिसावको रूपमा वाहिर फाल्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-१४ मा उल्लेख गरिएका चित्रहरू देखाउँदै जसरी विरूवा पानी नपाउँदा ओईलाएर मर्दछ त्यसरी नै मानिसलाई पनि पानी नभएमा जलवियोजन भएर ज्यान सम्म जान सक्ने कुरा सहभागीलाई वुझाउनुहोस् ।
- त्यसैले झाडापखाला लाग्दा दिसावाट धैरै पानी खेर जाने र पानी नखाएमा जलवियोजन भएर शरीर निकै कमजोर वन्ने र कडा जलवियोजन भएमा ज्यान सम्म जान सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।

जलवियोजनका लक्षण/चिन्हहरू २० मिनेट

- तपाईहरूले जलवियोजन भएको बच्चा देख्नु भएको छ ? सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- केही सहभागीहरूलाई जलवियोजन हुँदा कस्तो लक्षण र चिन्ह देखिन्छ सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-१५ मा उल्लेख गरिएका जलवियोजनका लक्षण तथा चिन्हहरू एक एक गरी छलफल गर्दै वुझाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ती लक्षण तथा चिन्हहरूको जाँच कसरी गर्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

जलवियोजनका लक्षण चिन्ह जाँच गर्ने तरिका

क. आँखा गडेको : यो चिन्ह हेरेर वा आमा लाई सोधेर थाहा पाउन सकिन्छ ।

ख. बच्चा धेरै तिर्खाएको : यो चिन्ह थाहा पाउने बच्चालाई गिलाँसमा पानी राखि थोरै खान दिनुहोस् र अलिकति आए पछि गिलास हटाउनुहोस् । धेरै तिर्खाएको बच्चाले गिलाँस तान्न खोज्छ वा थप पानी खान खोज्छ ।

ग. पेटको छाला तानेर छोड्दा विस्तारै वा धेरै विस्तारै फर्कन्छ : यो चिन्ह जाँच गर्न बच्चालाई विस्तारा वा आमाको काखमा खुट्टा तन्काएको अवस्थामा सुताउने र पेट देखिने गरी कपडा माथि सार्ने । वुढि औंला र चोर औलाको सहायताले नाईटोको तल दायाँ वा वायाँ पट्टी ठाडो पारी छाला तानेर छोड्ने । छोड्दा फर्किएको देखिन्छ भने त्यो विस्तरै फर्किएको हो र त्योकेही समय सम्म रहेमा त्यो धेरै विस्तारै फर्किएको मानिन्छ ।

- सहभागीहरूलाई पेटको छाला तानेको सम्भव भए सम्म वाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापनको भिडियो देखाई पेटको छाला तान्न र हेर्न सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कुन भागमा कसरी पेटको छाला तानेर हेर्ने गरेर देखाउनुहोस् ।

झाडापखालाको घरैमा उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने चार नियमहरू ४५ मिनेट

साविक भन्दा वढि झोल कुराहरू पटक पटक खुवाउने ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई झाडापखाला लाग्दा शरीरवाट धेरै मात्रामा पानी र खनिज तत्वहरू खेर जाने र जलवियोजन हुने कुरा पुन प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- खेर गएको पानीको मात्रालाई परिपूर्ती गर्न अन्य समय भन्दा झाडापखाला लाग्दा धेरै मात्रामा झोल कुराहरू खुवाउनु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

साविकको खान खुवाईरहने ५ मिनेट

- झाडापखाला लाग्दा बालबालिका हरूलाई साविक भन्दा वढि पानी, भिटामिन, खनिज तथा शक्तिको आवश्यकता पर्ने भएको हुँदा यस्तो अवस्थामा बच्चालाई साविक भन्दा वढि पटक खाना खुवाउनु पर्दछ भनी सहभागीहरूलाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- पखाला लाग्दा वा विरामी भएको समयमा बच्चाहरूले खाना खान मन नगर्ने हुन सक्छ यस्तो अवस्थामा सकृय खुवाई थप चाहिने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- पखाला लाग्दा खाना नरम र पचाउन सजिलो हुने खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

के के भएमा स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ? ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-१७ मा उल्लेख गरिएका चिन्हहरू बारे एक एक गरी बताउनुहोस् ।
- उक्त लक्षण चिन्हहरू देखिएमा बच्चालाई तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

पुर्नजलिए झोल र जिंक चक्की खुवाउनुहोस् ? ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई जीवनजल वनाउन सिक्नका लागि गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस्।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-१८ मा उल्लेख गरे अनुसार सहभागीहरूलाई पुर्नजलिय झोल वनाएर देखाउनुहोस्।
- ध्यान दिनुहोस् , सहभागीहरूलाई एक प्याकेट पुरिया आधा आधा गरेर वनाउनु हुँदैन र एक पटक वनाउँदा पुरा १ लिटर सफा पिउने पानी हुनु पर्दछ भनी जोड दिनुहोस् ।
- एक पटक वनाएको पुर्नजलिय झोल छोपेर राखेमा २४ घण्टा सम्म मात्र प्रयोग गर्न सकिने कुरा जोड दिनुहोस् । यदि उक्त अवधिमा नसकिएमा वाँकि रहेको फाली पनु नयाँ वनाई खुवाउनु पर्दछ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

पुर्नजलीय झोल खुवाउने तरिका ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तीकाको पेज नं. ८-१९ मा उल्लेख गरिएको विषय वस्तुहरू एक एक छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- पाठमा दिईए अनुसार उमेर समूह अनुसार पखाला लागेका बच्चाहरूलाई अनिवार्य रूपमा उक्त मात्रामा पुर्नजलिए झोल खुवाउनु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ठूलो बच्चालाई बच्चाले चाहे जति (न्युनतम भन्दा धैरै) खुवाउन सकिने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई बच्चाले वान्ता गरेमा के गर्ने भन्ने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

जिंक चक्की खुवाउने तरिका २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई जिंक चक्कीको बारेमा सुने नसुनेको कुरा सोध्नुहोस् ।
- सहभागीलाई जिंक कार्ड (उपलव्ध नभएका कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-२० मा दिईएको चित्र) हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उमेर समूह अनुसार कति मात्रामा जिंक चक्की खुवाउने भन्ने प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सवै सहभागीहरूलाई एक एक चक्की जिंक चक्की वितरण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जिंक चक्की कसरी आधा गर्ने र कसरी चम्चामा राखि घोल्ने सिकाउनुहोस् ।
- जिंक चक्की घोल्दा पानी वा आमाको दुधमा घोल्न सकिने कुरा बताउनुहोस् ।
- आधा मात्रामा खुवाउनु पर्ने बच्चालाई आधा चक्की खुवाए पछि वाँकी चक्की फाल्नु पर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका जिंक चक्कीका फाईदाहरू बारे एक एक गरी बताउनुहोस् ।
- जिंक चक्की वनाउने तरिका सवै सहभागीहरूले देख्न गरी वनाएर सिकाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

आउँरगत ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूले आउँ रगत वा रगतमासी परेको देखे/ नदेखेको सोध्नुहोस् ।
- यदि देखेको भए आउँ रगत पर्दा कस्ता लक्षण चिन्ह हुन्छन् भनी केही सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागी वाट आएका जवाफहरूलाई कदर गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-२१ मा उल्लेख गरिएको आउँ रगतको परिभाषा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरे झैं सहभागीहरूलाई आउँ रगतको कारण बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई झाडापाखाला जस्तै यो रोग पनि फोहर खाना वा पानीका माध्यमवाट मानिसमा सर्ने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीरूलाई यो रोगको नामले भनेझै यो रोग लाग्दा बच्चालाई दिसामा मासि र रगत देखिने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-२१ मा उल्लेख गरिएका सवै लक्षण तथा चिन्हहरू बारे एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आउँ रगत पर्दा उपचार गर्न तुरून्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानु पर्ने र यो रोगमा पनि पुर्नजलिय झोल र जिंक चक्की खुवाउन छुटाउन नहुने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

झाडापखाला र आउँ रगतको रोकथाम ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई झाडापाखाला र आउँ रगतको रोकथाम गर्न अव के गर्नु पर्दछ होला भनीप्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागी वाट आएका जवाफहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ८-२२ मा उल्लेख गरिएका रोकथामका उपायहरू सहभागीवाट आए नआएको हेरी थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- स्वस्थकर खान पान र आनीवानी ले झाडापखाला तथा आउँ रगत जस्ता रोगहरू लाग्न वाट वच्न सकिने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई विरामी वालवालिकाको लागि के गर्नु पर्दछ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीवाट आएका जवाफलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिका दिए अनुसार उनीहरूको भूमिकामा पहिले छलफल गर्नुहोस् र प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सिकाई मूल्याङ्कन का लागि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- ५ वर्ष मुनीका वालवालीकाहरूको मृत्यु को मुख्य कारणहरू के के हुन् ?
- ५ वर्ष सम्मका बच्चामा देखिन सक्ने खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू के के हुन् ?
- श्वास प्रश्वास रोगहरू कुन् कुन् हुन् ?
- रूघाखोकीको घरेलु उपचार कसरी गरिन्छ ?
- निमोनिया को चिन्ह कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

- झाडापखाला र यसका कारणहरू के के हुन् ?
- शरीरलाई पानीको आवश्यकता किन पर्दछ ?
- जलवियोजनका चिन्हहरू के के हुन् ?
- झाडापखालाको घरेलु उपचारका चार नियमहरू के के हुन् ?
- जीवनजल कसरी वनाईन्छ ?
- बच्चालाई जीवन जल कति मात्रामा खुवाउनु पर्दछ ?
- जिंक चक्की उमेर अनुसार कति मात्रामा खुवाउनु पर्दछ ?
- आउँ रगत र यसका कारणहरू के के हुन् ?
- आउँरगतका लक्षण तथा चिन्हहरू के के छन् ?
- झाडापखाला र आउँ रगतको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?

साराँश **१० मिनेट**

- झाडापखाला, न्युमोनिया, ज्वरो, दादुरा र कुपोषण नेपालमा वाल मृत्युका मुख्य कारणहरू हुन्, जुन उपचार गर्न सकिने कारणहरू हुन् ।
- बच्चाहरूमा मुख्य ८ वटा खतराका चिन्हहरू देखिएमा तुरून्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।
- रूघाखोकीको घरेलु उपचार गर्न सकिन्छ ।
- १ वर्ष भन्दा कम उमेरको शिशुमा ५० वा सो भन्दा वढि र १ वर्ष माथिको बच्चामा ४० वा सो भन्दा वढि सास दर भएमा निमोनिया भएको मानिन्छ । त्यस्ता बच्चालाई उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।
- २४ घण्टामा ३ पटक वा वढि दिसा हुनुलाई झाडापखाला लागेको भनिन्छ ।
- झाडापखाला लाग्दा पुर्नजलिए झोल र जिंक चक्की मुख्य उपचार हो ।
- पुर्नजलिय झोल १ लिटर सफा पानीमा वनाउनु पर्दछ र २४ घण्टा भित्र खुवाउनु पर्दछ ।
- पखाला लागेर पानी खेर गएमा जलवियोजन हुन्छ, जुन कडा भएमा ज्यान समेत जान सक्छ ।
- पखाला लागेको बच्चालाई १० दिन सम्म उमेर समूह अनुसार जिंक चक्की खुवाउनु पर्दछ ।
- दिसामा रगत र मासि देखिने अवस्थालाई आउँरगत भनिन्छ, यस्तो अवस्थामा बच्चालाई उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाईमा ध्यान दिएमा झाडापखाला र आउँरगतवाट वचाउन सकिन्छ ।

सत्र १४ : खोप

समय १९० मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन्

- खोप भनेको के हो र यसको महत्व ।
- १२ किसिमका खोपहरू भन्न र ति खोपहरूले वचाउने रोगहरू ।
- १२ किसिमका खोपहरू बारे आवश्यक कुराहरू ।
- राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसार खोप लगाउने उमेर र खोपका प्रकार ।
- खोप सम्वन्धी विभिन्न अभियानहरू बारे वताउन र अभियानमा सहयोग ।

विषयवस्तुहरू:

- खोपको परिचय र आवश्यकता
- खोप वाट वचाउन सकिने रोगहरू
- राष्ट्रिय खोप तालिका
- वि.सि.जि. खोप
- डि.पि.टी. हेप वि हिव खोप
- पोलियो थोपा
- एफ.आई.पि.भि. खोप
- रोटा भाईरस खोप
- पि.सि.भि. खोप
- दादुरा रूबेला खोप
- जापनिज ईन्सेफ्लाईटिस खोप
- टि.डि. खोप
- खोप सम्वन्धी अभियानहरू
- खोप पश्चात हुने अवाञ्छनित घटनाहरू

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- प्रदर्शन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- राष्ट्रिय खोप तालिकाको पोष्टर
- खोप कार्यक्रमको फ्लिप चार्ट
- खोपहरूको नाम लेखिएका एक एक वटा मेटा कार्ड (२ सेट)
- खोप लगाउने ५ स्थानहरूको नामहरू लेखिएका अलग अलग मेटाकार्ड

क्रियाकलापहरू

खोपको परिचय ५ मिनेट

- यस भन्दा अघिल्लो पाठमा हामीले के विषयमा छलफल गरियो भनी सोध्नुहोस् ।
- हामीले हाम्रो खेत बारीमा किन बार लगाउँछौं सोध्नुहोस् ।
- आएका जवाफलाई गदर गर्दै खेतबारीमा बार लगाएर खेतीको सुरक्षा गरे जस्तै खोप लगाएर बालबालिकाहरूलाई रोगवाट वचाउन सकिने भएको हुँदा अहिले पढ्न लागिएको पाठ खोप भएको कुरा बताउनुहोस् ।
- पाठको उद्देश्य र विषयवस्तुबारे सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१ मा उल्लेख गरिएको चित्र देखाई यो चित्रले खोपको अवधारण वताउन खोजेको भन्ने बारे जानकारी गराउनुहोस् ।

- सामान्य छलफल गर्दै सहभागीहरूलाई पाठमा दिईएका बुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

भ्याक्सो वाजेको कथा

नेपालको एक दुर्गम गाउँमा भ्याक्सो नाम गरेका पिता थिए जसका जेठी छोरी वि.सि.जि. नाम गरेकी थिई, माईलो छोरा थियो जसको नाम पोलियो थियो । तेश्रो सन्तानको रूपमा छोरा जन्मिएको थियो जसको नाम रोटा थियो । धेरै सन्तान भएका भ्याक्सोको चौथो सन्तान एफ.आई.पि.भि नाम गरेकी छोरी थियी । पाँचौ सन्तान पनि छोरी नै थिई जसको नाम भ्याक्सोले पि.सि.भि. राखेका थिए । छैठौं सन्तान पनि छोरी नै थिई र उसको नाम डि.पि.टि. हेप. वि. हिव. राखेका थिए । सातौं सन्तान छोरा जन्माएका थिए जसको नाम दादुरा रूवेला थियो उसलाई सवैले एम.आर. भने वोलाउँथे । भ्याक्सोको आठौं सन्तान जापनिज ईन्सेफलाईटिस भन्ने छोरी थिई जसलाई सवैले माया गरेर जे.ई. जे.ई. भने वोलाउँथे ।। अन्तिम सन्तानको रूपमा छोरी पाएका थिए जसको नाम टि.डि. राखिएको थियो । ९ ९ जना सन्तान भएका कारणले परिवारमा झै झगडा भैरहन्थ्यो र सवैले म ठुलो हो भन्दै झगडा गर्ने गर्दथे ।

खोपवाट वचाउन सकिने रोगहरू ३० मिनेट

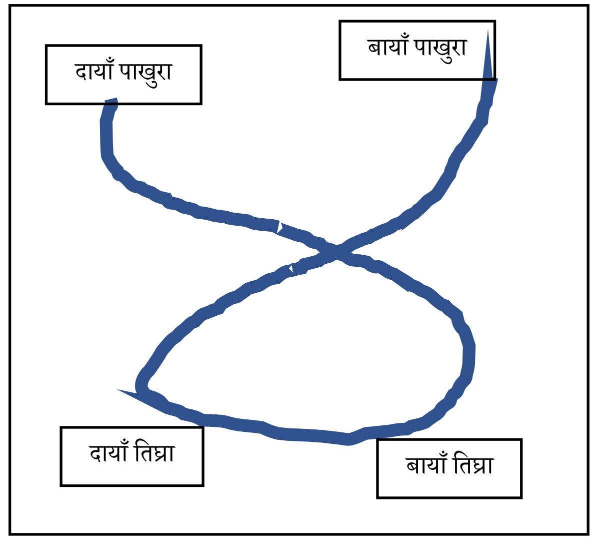
- यस भन्दा अगाडि हामीले खोप बारे सिकेको हुनाले अव हामी हाल नेपाल सरकारले नि:शुल्क उपलव्ध गराईरहेको खोपहरू र ती खोपका बारेमा जानकारी लिन लागेकोबारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई भ्याक्सो वाजेको कथा सुनाउनुहोस् । कथामा भने अनुसार सहभागी मध्य १ जनालाई भ्याक्सो वाजेको भूमिका र ९ जना सहभागी छनोट गरी कथामा उल्लेख गरे अनुसार प्रत्येक सहभागीहरूलाई एक एक जनाको भूमिका दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तल दिएको विषयवस्तु टुक्रा टुक्रा पारी एक एक गरी वितरण गर्नुहोस् र आफ्नो भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
  - ➢ पहिलो छोरी (वि.सि.जि) : हेर भाई वहिनी हो । एक त सवै भन्दा जेठी म, यसै ठूली, त्यसमा पनि क्षयरोग जस्तो डरलाग्दो ज्यान लिने रोग बाट बचाउने मैं, भैनत ठूली । फेरी अरू जस्तो पटक पटक होईन मैले त एक सट मै सवै काम पूरा गरिदिन्छु ।
  - ➢ दोश्रो छोरा (पोलियो) : के कुरा गरेको म परिवारको जेठो छोरा, त्यसमा पनि म त एकै पटक जन्मिएका पाँच सन्तान मध्येको एक । मलाई अरू जस्तो सुई वाट नघोंचिनै मुखवाटै दिएर पनि म काम गर्दछु । त्यसमा पनि मैले तीन पटक एक महिनाको फरकमा खुवाए पछि जीवन भरिलाई पोलियो लाग्न वाट वचाई मानिसलाई लुलो लंगडो हुन वाट वचाउँछु, अनि भएन त म सवै भन्दा ठूलो ।
  - ➢ तेश्रो छोरा (रोटा खोप) : ल के गफ लडाईराका होलान् । म पनि त एकै पटक जन्मिएका पाँच मध्येको एक सन्तान हुँ । मैले त झन् १ महिनाको फरकमा २ पटक मात्र खुवाए पछि बच्चालाई पखाला नै नलाग्ने वनाईदिन्छु, ३।३ चोटी लाउनु पर्ने ले मेरो अगाडिफुर्ति लगाउँछन् । मुखवाट खुवाएर दुईपटकमै काम गर्ने कोई छौ भने आउ न ।
  - ➢ चौथो छोरी (एफ.आई.पि.भि) : हेर न हेर फुर्ती, म पनि त ५ जना एकै पटक जन्मिँदा जन्मिएकी छोरी हुँ । मैले पनि प्राणघातक पोलियो रोग वाटै वचाउँछु तर मलाई त झन् २ महिनाको फरकमा २ पटक मात्र दिए पुग्छ, कोई छ त्यस्तो २ महिनाको फरकमा २ पटकमै काम गर्ने । आफु कत्रो अभियानमा लागेकी छु विश्ववाटै पोलियो उन्मुलन गर्ने भनेर, म ठूलो भन्दै गफ लगाउँछन् मेरो अगाडि।
  - ➢ पाँचौ छोरी (पि.सि.भि.) : हेर हेर आफ्ना आफ्ना कुरा लगाका ! मलाई कम्ती ठानेको । म पनि एकै पटक जन्मिएका वाँचेका पाँच मध्येकी एक हुँ । मलाई त झन् पहिलो लगाएको १ महिना पछि अर्को र त्यस पछि एकै पटक ९ महिनामा दिए हुन्छ । फेरी मैले त झन् त्यो न्यूमोकोकस भन्ने व्याक्टेरियाले लगाउने न्युमोनिया, रगतको संक्रमण, म्यानिन्जाईटिस जस्ता रोगवाट वचाउँछु । एउटै रोगवाट वचाउनेले मेरो अगाडि फुर्ती लाउँछन् ।

- छैठौं छोरी (डि.पि.टि.हेप.वि.हिव) : विचाराहरूको फुर्ती हेर, पाँच सन्तान जन्मँदा जन्मिएकी म पनि हो । तर म तिमीहरू सवैको आमा जस्तै हुँ। मैले त पाँच वटै रोगवाट वचाउँछु त्यो पनि १ महिनाको फरकमा ३ पटक लगाएकै भरमा । जानि राख मैले वचाउने रोगहरू भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार (तिमिहरू टिटानस भन्छौ होला त्यही), हेपाटाईटिस वि र हेमोफिलस लगाउने न्युमोनिया, रगतको संक्रमण, म्यानिन्जाईटिस जस्ता रोगवाट वचाईदिन्छु । कोई न्छौ यतिका रोगवाट तीन पटक लगाएकै भरमा एकै पटक एति धेरै रोगवाट वचाउने ।
- सातौं छोरा (दादुरा रूवेला, एम.आर) : म त झन् ५ जना सन्तान जन्मिए पछि तेश्रो पटक जन्मिएको, ल हेर म के कम, मलाई ९ महिनामा र १५ महिनामा २ पटक लगाए पछि बच्चालाई दादुरा र रूवेला भन्ने रोग नै लाग्दैन । फेरी समय समयमा मलाई त पूरा उत्सव जस्तै गरेर अभियानका वेला समेत लगाउँछन् ९ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका सवैले मलाई मायाँ गरेका त होलान् । तिहीहरू कोही छौ यस्तो अभियान नै लगाउने ?
- आठौं छोरी (जे.ई.) : ल सुन मेरा कुरा । म त एकै पटक लगाए पछि जिन्दगी भरिलाई जापनिज ईन्सेफलाईटिस जस्तो प्राण घातक रोगवाट वचाउँछु । अनि मलाई त बच्चाको महिलो जन्मदिन मनाएर लगाउँछन्, सानैमा हो र तिमिहरू जस्तो ।
- नवौं छोरी (टि.डि.) : हेर बच्चालाई वचाउनेहरूको फुर्ती । म त आमालाई नै ठीक पार्ने ! मलाई लगाए पछि आमा र बच्चालाई धनुषटंकार लाग्नवाट वचाउने । कोही छ एकै तिरले आमा र बच्चालाई वचाउने ।

- सवै सहभागीहरूको कथामा दिए अनुसारको नाम सुई जहाँ लगाईन्छ त्यहाँ मेटाकार्डमा लेखि टाँस गर्नहोस् र मुखवाट दिईने खोपको हकमा छातीमा टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।
- अव सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा वस्न लगाउनुहोस् ।
- पहिलो सहभागी (जन्म क्रम अनुसार) लाई आफ्नो नाम र कुन रोग वाट वचाउँछु भन्न लगाउने, दोश्रो सहभागीले पहिलो सहभागीले भनेको कुरा भन्ने र आफ्नो नाम र काम थप्ने, पुन तेश्रो सहभागीले पहिलो र दोश्रो सहभागीले भनेको कुरा भन्ने र पुन आफ्नो नाम र काम थप्ने । एवं रितले अन्तिमको सहभागी सम्म जाने ।
- यसरी सवै सहभागीले सवैको नाम र काम भन्न सक्ने नहुँदा सम्म खेल दोहोर्याउने ।

राष्ट्रिय खोप तालिका   २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई अव हामीले राष्ट्रिय खोप तालिका अन्तरगत कुन् कुन् खोपहरू कहाँ कहाँ र कति उमेरमा दिईन्छ भन्ने बारे सिक्दै छौं भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- अगाडिखाली न्युज प्रिन्ट टाँस गर्नुहोस् ।
- न्युज प्रिन्टमा नेपाली अंक ४ (ठुलो वनाई) लेख्नुहोस् ।
- अव सहभागीहरूलाई दायाँ पाखुरामा लगाईने खोपहरू, बायाँ तिघ्रामा लगाईने खोपहरू, दायाँ तिघ्रामा लगाईने खोपहरू र बायाँ पाखुरामा लगाईने खोपहरू कुन् कुन् छन् ? सोही स्थानमा मेटा कार्डमा लेखि टाँस गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई टाँस गर्दै गर्दा दायाँ पाखुरावाट सुरू भएका खोपहरू क्रमश बायाँ तिघ्रा, दायाँ तिघ्रा र अन्तमा लगाउने दादुरा रूवेला बायाँ पाखुरामा लगाई अन्त्य हुन्छ वुझाउनुहोस् ।



ध्यान दिनुहोस् :

- ➢ दायाँ पाखुरामा १ मात्र खोप लगाईन्छ : वि.सि.जी.
- ➢ बायाँ पाखुरामा २ खोप २।२ डोज लगाईन्छ : एफ.आई.पि.भि. र दादुरा रूवेला
- ➢ बायाँ तिघ्रामा एक मात्र खोप तर ३ डोज : डि.पि.टी.हेप.वि. हिव
- ➢ दायाँ तिघ्रामा : पि.सि.भि. तीन डोज र जे.ई. एक डोज

- सहभागीहरूलाई मुखवाट दिईने खोपहरू पोलियो र रोटा खोप बारे बताउनुहोस् ।
- अव न्युज प्रिन्टमा टाँसिएका सवै खोपका नामहरू निकाल्नुहोस् ।
- एक जना सहभागीलाई अगाडि गएर उभिन लगाउनुहोस् ।
- सवै सहभागीहरूलाई एक एक वटा खोपको नाम लेखिएको मेटा कार्ड वितरण गर्नुहोस् र कुन भागमा कहिले कति पटक लगाईन्छ भन्दै लगाउने स्थानमा टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले गरेको कार्यमा सच्याउनु पर्ने भएमा सच्याई दिनुहोस् ।
- सहभागीतालका लागि धन्यवाद दिंदै अव एक एक खोप बारे अलग अलग अध्ययन गर्ने बारे जानकारी गराउनुहोस् ।

वि.सि.जि. खोप १० मिनेट

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम वि.सि.जि. थियो अगाडि वोलाउनुहोस् ।
- वि.सि.जि. लाई आफु किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो फेरि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-४ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तिका दिईएका वुँदाहरूमाकेही प्रश्न भएप्रश्न गर्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई आफ्नो दायाँ पाखुरामा खत भए नभएको हेर्न लगाउनुहोस् र खत भएका व्यक्तिहरूले बच्चाको उमेरमा वि.सि.जि खोप पाएको भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

**डि.पि.टी.–हेप बी– हिब खोप 	१० मिनेट**

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम डि.पि.टी.–हेप बी– हिब खोप थियो ? अगाडि वोलाउनुहोस् ।
- डि.पि.टी.–हेप बी– हिब लाई आफु किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो फेरि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-५ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तिकामा दिईएका वुँदाहरूमा केही प्रश्न भए प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् ।

**पोलियो खोप (थोपा) 	१० मिनेट**

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम पोलियो खोप थियो ? अगाडि वोलाउनुहोस् ।
- पोलियो लाई आफु किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-६ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तिकामा दिईएका वुँदाहरूमा केही प्रश्न भए प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् ।

**एफ.आई.पि.भि. खोप (पोलियो सुई) 	५ मिनेट**

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम एफ.आई.पि.भि. खोप थियो ? वोलाउनुहोस् ।
- एफ.आई.पि.भि. लाई आफु किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो ? फेरि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-७ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तिकामा दिईएका वुँदाहरूमा केही प्रश्न भए प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् ।

**रोटा भाईरस खोप 	१० मिनेट**

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम रोटा खोप थियो ? अगाडि वोलाउनुहोस् ।
- रोटा खोप लाई आफु किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो ? फेरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-८ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तिकामा दिईएका वुँदाहरूमा केही प्रश्न भए प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् ।

**पि.सि.भि. खोप 	१० मिनेट**

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम पि.सि.भि. खोप थियो ? अगाडि वोलाउनुहोस् ।
- पि.सि.भि. लाई आफू किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो ? फेरि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-९ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तिकामा दिईएका वुँदाहरूमा केही प्रश्न भए प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् ।

दादुरा रूबेला खोप १० मिनेट

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम दादुरा रूवेला (एम.आर) खोप थियो ? अगाडि वोलाउनुहोस् ।
- एम.आर लाई आफु किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो ? फेरि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१० मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तिकामा दिईएका वुँदाहरूमा केही प्रश्न भए प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् ।

जापनिज ईन्सेफलाईटिस खोप १० मिनेट

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम जापनिज ईन्सेफलाईटिस (जे.ई.) खोप थियो ? अगाडि वोलाउनुहोस् ।
- जे.ई. लाई आफु किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो ? फेरि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-११ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सहभागीहरूले जापनिज ईन्सेफलाईटिस बारे कहिल्यै सुने वा नसुनेको सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यो रोग लामखुट्टेको टोकाईवाट सर्ने प्राण घातक रोग भएको बारे जानकारी गराउनुहोस् ।

टि.डि. खोप १० मिनेट

- अघिल्लो खेलमा को सहभागीको नाम टि.डि. खोप थियो अगाडि वोलाउनुहोस् ।
- टि.डि. लाई आफु किन ठूलो भनेर के भन्न लगाईएको थियो फेरि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-११ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई टि.डि. सुई लगाउने तालिका बारे बताउनुहोस् ।

खोप वाट वचाउन सकिने रोगहरू विरूद्दका अभियानहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूले हाल सम्म कुनै खोप लगाउने अभियानमा सहभागी भएको वा सुनेको भए वताउन लगाउनुहोस् ।
- सनेको वा सहभागी भएको भए उक्त अभियानमा स्वयंसेविकाहरूलाई के गर्न लगाईएको थियो ? सोध्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१३ र १०-१४ मा उल्लेख गरिएका २ वटा अभियान बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अभियानमा स्वयंसेविकाहरूको के के भूमिका हुन्छ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

अभियानहरूमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका

- अभियान बारे अभिमूखिकरणमा भाग लिने ।
- अभियानमा सेवा लिने आफ्नो टोल वा समुदायका लक्षित वर्गको संख्या यकिन गर्ने, नक्सांकन गर्ने ।
- अभियान बारे प्रचार प्रसार गर्ने ।
- अभियानमा सेवा लिनका लागि पठाउने वा सेवा दिने ।
- अभियानमा सेवा लिए / नलिएको यकिन गर्न घरदैलो भेटघाट गर्ने ।
- अभियानमा सेवा लिन छुटेको पाईएमा पुन सेवा लिन पठाउने ।
- अभियानमा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सहयोग गर्ने ।
- अभियानको प्रगति बारे प्रतिवेदन गर्ने ।

- सहभागीहरूलाई अभियानमा माथि वक्समा दिईए अनुसारका भूमिकाहरू बारे प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

खोप पश्चात हुने अवान्छनित घटनाहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई खोप लगाए पछि बच्चाहरूलाई ज्वरो आउने, घाउ पाक्ने जस्ता समस्याहरू देखे / नदेखेको सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले कहिल्यै खोप लगाएर बच्चाको मृत्यू भएको देखेको वा सुनेको छन् कि छैनन् सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सवै खोप सुरक्षित रहेको तर विभिन्न कारणले केही व्यक्तिहरूलाई हल्का खालका असरहरू देखिन सक्छ र धेरै कम बच्चाहरूमा गम्भीर खालका असरहरू समेत देखिन सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१५ मा उल्लेख गरिएका खोप पश्चात हुने अवान्छनित घटनाहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य संस्थामा जानकारी गराउनुपर्ने रोगहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई नेपाल सरकारले विभिन्न किसिमको रोग नियन्त्रण, निवारण र निर्मुलन गर्ने अभियानहरू सञ्चालन गरिरहेको कुरा वताउँदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१५ मा उल्लेख गरिएका रोगहरू यदि समुदायमा देखिएमा तुरून्त स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनु पर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त रोग पहिचान गर्ने तरिकाहरूबारे वताईदिनुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- सवै सहभागीहरूलाई खोप कार्यक्रमकमा सहभागीहरूको के भूमिका हुन्छ होला ? एक एक वुँदा भन्न लगाई टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ९-१६ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- खोप भनेको के हो र यसको महत्व के छ ?
- १२ किसिमका खोपहरू के के हुन् ?
- कुन खोप कुन रोग वाट वचाउँछ ?
- कुन खोप कुन उमेरमा दिईन्छ ?
- हाल सञ्चालनमा रहेका खोप अभियानहरू कुन् कुन् हुन् ?
- अभियानहरूमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के रहन्छ ?
- खोप लगाए पछि के के समस्याहरू हुन सक्छन् ?
- कुन् कुन् रोगहरू समुदायमा देखे पछि तुरून्त स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनु पर्दछ ?

साराँश ५ मिनेट

- हाल नेपाल सरकारले १२ वटै रोग विरूद्दको खोप सवै वालवालिकाहरूलाई निशुल्क उपलव्ध गराउँछ।
- जन्मे देखि १५ महिना सम्म सवै खोप लगाउन एक बच्चालाई ७ पटक स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ।
- ६ हप्ताको उमेरमा दोश्रो पटक खोप लगाउँन जाँदा बच्चालाई ५ वटा खोपहरू लगाईन्छ।
- दादुरा रूवेला निवारण गर्नका लागि नेपाल सरकारले दादुरा रूवेला खोप अभियान सञ्चालन गरिरहेको छ।
- अभियानमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ।
- खोप लगाईसके पछिकेही बच्चाहरूमा रूने, ज्वरो आउने, सुई लगाएको स्थानमा रातो तातो हुने जस्ता समस्या देखिन सक्छन् जुन सामान्य समस्याहरू हुन र आफै ठीक हुन्छ।
- दादुरा, ईन्सेफलाईटिस, बच्चामा पक्षघात जस्ता रोग समुदायमा देखिएमा तुरून्त स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई जानकारी गराउनु पर्दछ ।

खोप : स्वास्थ्य आमा समूह भूमिका अभ्यास १५ मिनेट

एक जना सहभागीलाई महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका र वाँकिलाई स्वास्थ्य आमा समूहको सदस्यको भूमिका दिई खोप कार्यक्रमको कुनै एक विषय वारे स्वास्थ्य आमा समूह अध्यास गर्न लगाउनुहोस र सञ्चार सिपहरू र व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामाग्रीहरूको उपयुक्त प्रयोगमा जोड दिनुहोस। समूह अभ्यासका लागि खोप कार्यक्रमको फ्लिप चार्ट उपलव्ध गराउनुहोस्।

सत्र १५ : पोषण

समय २३५ मिनेट

पाठको उद्देश्य
यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- पोषण परिभाषा बताउन सक्नेछन् ।
- पोषणको आवश्यकता तथा महत्वको बारे बताउन सक्नेछन् ।
- कुपोषणको बारे बताउन सक्नेछन् ।
- पुस्ता पुस्ता सम्म चलिरहेन कुपोषणको चक्रको बारे बताउन सक्नेछन् ।
- विभिन्न प्रकारको पोषिलो खानाले हुने फाइदाहरूको बारे बताउन सक्नेछन् ।
- स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न खाद्य समूहको बारे बताउन सक्नेछन् ।
- गभर्वती तथा सुत्केरीलाइ खाना तथा पोषण सम्बन्धी सिफारिस गरिएको व्यवहारहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।
- स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएको व्यवहारहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।
- सही तरिकाले स्तनपान गर्ने तरिका बारे बताउन सक्नेछन् ।
- उमेर अनुसार पूरक खाना सम्बन्धी सिफारिस गरिएको व्यवहारहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।
- सर्वोत्तम पिठो बनाउने विधि बारे बताउन सक्नेछन् ।
- भिटामिन ए को महत्व, यसको श्रोत तथा भिटामिन ए क्यापसुलको मात्रा बारे बताउन सक्नेछन्।
- आयोडिनको महत्व तथा आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोगको बारे बताउन सक्नेछन् ।
- रक्तअल्पता र यसको रोकथामको लागी आइरनको महत्वको बारे बताउन सक्नेछन् ।
- बालभिटाको महत्व, प्रयोग गर्ने तरिका तथा खुवाउने प्रोटोकलको बारे बताउन सक्नेछन् ।
- बालबलिकाहरूको हेरचाह सम्बन्धी सिफारिस गरिएको व्यवहारहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।
- बालबलिकाहरू विरामी हुँदा र निको भईसकेपछी खानुपर्ने थप खानाहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।
- पोषणको कमी बाट हुने समस्याहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।
- बालबालिकाहरूको बृद्धि अनुगमन गर्नुपर्ने आवश्यकता बारे बताउन सक्नेछन् ।
- पाखुराको मध्य भाग मापन गरेर शिघ्र कुपोषणको पहिचान गर्ने विधि प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् ।
- पोषण जन्य कारणले सुन्निएको पहिचान गर्ने विधि प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् ।
- किशोरीहरूलाई आईरन तथा फोलिक एसिड चक्की खुवाउने प्रोटोकल बारे बताउन सक्नेछन् ।
- ज्येष्ठ नागरिकहरूको लागि पोषण सम्बन्धी सिफारिस गरिएको व्यवहारहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।

विषयवस्तुहरू:

- पोषण र यसको महत्व
- कुपोषण र यसको चक्र

- पोषिलो खाना (खाध्य विविधिकरण)
- गर्भवती र सुत्केरी महिलाको पोषण
- स्तनपान
- स्तनपानको आशन र सम्पर्क
- पूरक तथा थप खाना
- सर्वोतम पीठो वनाउने तरिका
- सुक्षम पोषक तत्वहरू
- भिटामिन ए को कमी
- राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम
- आयोडिनको परिचय र श्रोत
- नुनमा आयोडिन जोगाउने उपायहरू
- आईरन र रक्त अल्पता
- रक्त अल्पताको रोकथाम
- बाल भिटा
- बालवालिकाको हेरचाह
- विरामी वालवालिकाको खुवाई
- पोषक तत्वको कमीवाट हुने समस्याहरू
- शिघ्र कुपोषण
- बृद्दि अनुगमन
- शिघ्र कुपोषण
- शिघ्र कुपोषण पहिचान गर्ने विधिहरू
- किशोरावस्थामा पोषण
- ज्येष्ठ नागरिकको पोषण

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- प्रदर्शन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- हरेक बार खाना चारको नमुना खानेकुराहरू
- १ /१ मान मकै, गहुँ, चामल, भटमास, सिमि, चना
- ३ वटा सिसाको गिलाँस
- विहान, दिउसो र वेलुकाको संकेत गर्ने चिन्हहरू (सूर्य चन्द्रमा)
- हात धुनका लागि व्यवस्थापन (पानी, सावुन, टावेल)
- स्तनपानका सम्पर्क र आसन लेखिएका मेटाकार्डहरू
- ५ वर्ष मुनिका ५ वटा उमेर समूह लेखिएका मेटाकार्डहरू (६ महिना भन्दा कम, ६ देखि ९ महिना, ९ देखि १२ महिना, १२ देखि २४ महिना र २४ देखि ५९ महिना)
- प्रति सहभागी १ वटा पुग्ने गरी भिटामिन ए क्याप्सुल
- कैंची
- भिटामिन ए रजिष्टर
- आयोडिन युक्त नुन
- मुआक (पाखुरा नाप्ने) टेप

कृयाकलाहरू

पोषण र यसको महत्व १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई वक्समा दिईएको मेरो वावालाई चिठ्ठी पढेर सुनाउनुहोस् ।

मेरो बाबालाई चिठ्ठी
प्यारो बाबा हजुरलाई मेरो धेरै मायाँ ढोग म छिट्टै नै हजुरको काखमा आउँदै छु । अहिले म आमाको कोख भित्र राम्रै छु । आमाले जे खानुहुन्छ त्यसैवाट मलाई चाहिने खाना आमाको शरीर भित्रै खान पाई रहेको छु । मलाई थाहा छ हजुर मलाई कति मायाँ गर्नुहुन्छ । म परिवारमा आउने खबरले धेरै खुसि हुनुहुन्छ होला । अनि म स्वस्थ, राम्रो र चलाख भएको सपना देखिरहनुभएको होला । ठूलो भएर मैले धेरै पढेको र नाम कमाएको कल्पना गरिरहनुभएको होला । म साच्चैनै त्यस्तै हुनेछु । हजुरले सोंचे जस्तै, हजुरको कल्पना जस्तै । भविष्यमा म हजुरको सहारा वन्ने छु तर त्यसको लागि मेरो शरीर र दिमाग दुवै स्वस्थ हुनुपर्छ हैन बाबा । म आमाको गर्भमा आएदेखि २ वर्षको हुँदा सम्म नै मेरो दिमाग र शरीर एकदमै राम्रोसंग वढ्ने वेला हो । त्यसैले यति बेला आमा र मलाई हजुरको हेरचाह र सहयोग धेरै चाहिन्छ । यदि साँच्चै मलाई हजुरले सोंचे जस्तै देख्नु चाहनुहुन्छ भने आमा र मेरा लागि यो कितावमा लेखिए जस्तो गरिदिनुहोला । हजुरको प्यारो भविष्यको सपना

- सहभागीहरूलाई साच्चै चिठ्ठिमा लेखे जस्तै सवै बाबाहरू तथा परिवारहरूले आमा र बच्चाको स्याहार र खानपानमा ध्यान दिन्छन् त भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आमा र बच्चाको स्वास्थ्यका लागि पोषिलो खाना खानु किन महत्वपूर्ण होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१ मा उल्लेख गरिएका बुँदाहरूको आधारमा पोषिलो खानाको महत्वको विषयमा एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई हरेक वार खाना चारको नारा अनुसार खानामा हुनु पर्ने ४ प्रकारका खानाहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- बच्चाको दिमागको विकासको विषयमा दिईएको चित्र देखाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पोषिलो खानाको महत्व गर्भवती महिला, सुत्केरी महिला र बच्चाको लागि थप वढी महत्वपूर्ण हुने कुरा बताउनुहोस् ।

कुपोषण र यसको चक्र ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा दिए अनुसार कुपोषणको चक्रको विषयमा छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- कुपोषणको चक्रको प्रभावका विषयमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पोषिलो खाना (खाद्य विविधिकरण) ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-३ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीलाई चित्र देखाई खाध्य विविधिकरण बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- फुड परामिडको विषयमा चलन चल्तिको अभ्यास बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

गर्भवती र सुत्केरीको पोषण १० मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं १०-४ मा उल्लेख भए अनुसार एक / एक वुदाहरूमा उपयुक्त विधि अपनाई छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- स्थानीय रूपमा गर्भवती र सुत्केरीको स्याहारमा के के गर्ने चलनहरू छन् छलफल गर्नुहोस् ।
- गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा पोषणको महत्व बारे छलफल गर्नुहोस् ।

स्तनपान र स्तनपानमा आसन र सम्पर्क २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई आमाको दुध खुवाउने बारे समुदायमा के कस्ता चाल चलनहरू छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जवाफका लागि धन्यवाद दिंदै सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-६ मा उल्लेख गरिएका स्तनपानका ३ नियमहरू प्रष्ट वताईदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ३ नियमहरू सम्वन्धी समुदायमा के कस्ता अभ्यासहरू छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई राम्रा अभ्यास र सुधार गर्नुपर्ने अभ्यासहरूलाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपान गराउँदा केही समस्याहरू आफुले भोगेको वा सुनेको कुनै समस्याहरू (दुध नआउने, दुध चुस्दा टोक्ने, घाउ हुने आदि) छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै स्तनपान सम्वन्धी समस्याहरू प्राय सही तरिकाले नचासाउनाले र आसन नमिल्नाले हुने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अव हामी स्तनपान गराउने सहि तरिकाहरू (स्तनपान गराउँदा स्तनको बच्चा संगको सम्पर्क र आमा र बच्चाको आसन) बारे छलफल गर्न लागेको बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका दिए जस्तै सही स्तनपानका ४ सम्पर्कका चिन्हहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।
- बच्चाको मुख पुरै खुलेको (बच्चाको ओंठमा हेरी पूरा खुले नखुलेको थाहा पाउने तरिका सिकाउने)
- स्तनको कालो भाग पुरै मुख भित्र पसको।
- बच्चाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको।
- बच्चाको तल्लो ओंठ वाहिर फर्किएको।
- सहभागीहरूलाई हातको ईसाराले माथिका ४ चिन्ह याद गर्ने विधि सिकाउनुहोस् ।
- सवै भन्दा पहिले हातले बच्चाको मुख पूरै खुलेको मुख खुला गरी हातले ईसारा गर्ने ,स्तनको कालो भाग सवै संकेत गर्ने (स्तन नजिक हात लगी), त्यस पछि हातले चिउँडो छुने र अन्तमा हातले तल्लो ओंठमा छुने।
- सवै सहभागीहरूलाई एक एक गर्ने ईसाराले ४ वटै सम्पर्कका चिन्हहरू भन्न लगाउने।
- अव सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिका भएका सही आसनका ४ चिन्हहरू त्यसै गरी हातले संकेत गर्दै सिकाउने र सवै सहभागीहरूलाई आसनका चार चिन्हहरू भन्न लगाउने।

- सहभागीहरूलाई प्राय बच्चाले दुध खाई सकेपछि वान्ता गर्ने समस्या हुन सक्ने हुँदा बच्चालाई स्तनपान गराईसके पछि आमाले बच्चाको पिठ्युमा राखि ढाडमा हातले मुसारेमा बच्चाले पेटमा गएको हावा वाहिर फाल्ने र वान्ता नहुने कुरा बताईदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपानका नियमहरू वुझे नवुझेको यकिन गर्न केही प्रश्न हरू गर्नुहोस् ।

पूरक तथा थप खाना ३० मिनेट

क. ६ देखि ९ महिना पेज नं. १०-७

ख. ९ देखि १२ महिना पेज नं. १०-८

ग. १२ देखि २४ महिना सम्म पेज नं. १०-९

- सहभागीहरूलाई समुदायमा बच्चाको पास्नी कहिले गरिन्छ ? पास्नी गरे देखि २ वर्ष सम्म कस्ता खाने कुराहरू कति पटक खुवाईन्छ भन्ने कुरा सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै अव हामी ५ वर्ष मुनिका वालवालिकालाई के कस्ता खानाहरू खुवाउनु पर्दछ भनी छलफल गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीरूलाई बच्चा २ वर्ष नहुँदा सम्म बच्चाको खाना वयष्कको भन्दा अलग वनाउनु पर्दछ । २ वर्ष देखि ५ वर्ष सम्म बच्चालाई विस्तारै वयष्कको लागि वनाएको खाना पनि थप गर्दै लैजानु पर्ने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-४ मा उल्लेख गरे अनुसार सहभागीहरूलाई सर्वोतम पिठो र लिटो वनाउने तरिका सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले तालिम पश्चात आमा समूहमा सर्वोत्तम पिठो र लिटो वनाएरै देखाउनु पर्ने कुरामा जोड दिदै कति भाग कुन् कुन् अन्न र गेडागुडी मिसाउनु पर्दछ भनी सिकाउनुहोस् ।
- १ / १ माना मकै, चामल, गुहँ, भटमास, चना र एउटा सानो कप लिएर राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एक एक गरेर अव तपाई घरमा लिटो वनाउनु परेमा कति कति मात्रामा कुन् कुन् खानेकुरा राखेर वनाउँनु हुन्छ अगाडिगएर मात्र देखाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागी हरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा दिईएका चरणहरू पूरा गरी पीठो र पीठोवाट लिटो वनाउने तरिका भन्न लगाउनुहोस् ।
- अव सहभागीहरूलाई जाउलो वनाउने तरिका बारे सोध्नुहोस् ।
- जाउलो वचाउँदा थोरै ध्यु वा तेलमा बच्चाले खाने जति चामल, त्यतिनै मात्रामा दाल वा गेडागुडी, थोरै तरकारी वा सागपात राखेर नरम हुने गरी पकाएर जाउलो मिचेर वचाउने तरिका सिकाउनुहोस् । उपलव्धता अनुसार बच्चाको जाउलोमा पकाएको अण्डा वा मासु समेत मिचेर वनाउन सकिने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई बच्चालाई खाना वनाउँदा बासी नखुवाउने, सरसफाईमा ध्यान दिने र बच्चालाई खेलाई खेलाई खुवाउने बारे बताउनुहोस् ।

सर्वोतम पिठो वनाउने तरिका १५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१० मा उल्लेख गरे अनुसार सहभागीहरूलाई सर्वोतम पीठो बनाउने तरिका सिकाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूले तालिम पश्चात आमा समूहमा सर्वोत्तम पीठो वनाएरै देखाउनु पर्ने कुरामा जोड दिदै कति भाग कुन् कुन् अन्न र गेडागुडी मिसाउनु पर्दछ भनी सिकाउनुहोस् ।
- १ १ माना मकै, चामल, गुहँ, भटमास, चना र एउटा सानो कप लिएर राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एक एक गरेर अव तपाई घरमा लिटो वनाउनु परेमा कति कति मात्रामा कुन् कुन् खानेकुरा राखेर वनाउँनु हुन्छ अगाडिगएर मात्र देखाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागी हरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिका दिईएका चरणहरू पूरा गरी पीठो र पिठोवाट लिटो वनाउने तरिका भन्न लगाउनुहोस् ।
- अव सहभागीहरूलाई जाउलो वनाउने तरिका बारे सोध्नुहोस् ।
- जाउलो वनाउँदा थोरै ध्यु वा तेलमा बच्चाले खाने जति चामल, त्यतिनै मात्रामा दाल वा गेडागुडी, थोरै तरकारी वा सागपात राखेर नरम हुने गरी पकाएर जाउलो मिचेर वचाउने तरिका सिकाउनुहोस् । उपलव्ध भए अनुसार बच्चाको जाउलोमा पकाएको अण्डा वा मासु समेत मिचेर वनाउन सकिने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई बच्चालाई खाना वनाउँदा बासी नखुवाउने, सरसफाईमा ध्यान दिने र बच्चालाई खेलाई खेलाई खुवाउने बारे बताउनुहोस् ।

सुक्ष्म पोषक तत्वहरू

- **सहभागीहरूलाई मुख्य पोषक तत्वहरूबारे जानकारी गराउनुहोस् ।**

भिटामिन ए को परिचय र श्रोत ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई भिटामिन ए कसैले देख्नु वा सुन्नु भएको छ ? भनी सोध्ने र आफुले भिटामिन ए क्याप्सुल देखिउनुहोस्।
- आएका जवाफहरूलाई कदर गर्दै पुस्तिकोको पेज नं. ११-७ मा दिईएका वुँदाहरू एक एक गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- भिटामिन ए सके सम्म खानावाट प्राप्त गर्दा राम्रो हुने र भिटामिन ए युक्त खानाहरू हाम्रै करेसा वारीमा उत्पादन गर्न सकिने हुँदा हरेक खानामा भिटामिन ए युक्त खाना नछुटाउनेबारे जोड दिनुहोस् ।
- भिटामिन ए वढि चाहिने अवस्थाहरू बारे सहभागीहरू संग छलफल गर्नुहोस् ।

भिटामिन ए को कमी ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई भिटामिन ए कमी भएमा के हुन सक्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-८ मा उल्लेख भएका वुँदाहरूमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई भिटामिन ए को कमीले मुख्य रूपमा आँखामा समस्या ल्याउने भए पनि यसको कमी भएमा शरीरका अन्य अंगहरूमा पनि समस्या देखिने र बच्चाको मृत्यु सम्म हुन सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- भिटामिन ए को कमीवाट वच्न दैनिक खानामा भिटामिन ए युक्त खाना खाने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रममा कसैले वालवालिकालाई भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाउनुभएको छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्तिक २ र ३ गते र वैशाख ६ र ७ गते हरेक वर्ष नेपाल सरकारले ५ वर्ष मुनिका बालावालिकाहरूलाई भिटामिन ए तथा जुकाको औषधि खुवाउने कार्यक्रम गर्ने गरेको बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१३ मा उल्लेख भए अनुसार भिटामिन "ए" खुवाउने मात्रा सहभागीहरूलाई सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उमेर अनुसार भिटामिन ए को मात्रा सिकाउनुहोस् (क्याप्सुललाई २ बच्चा आधा आधा खाने अवस्था र एक बच्चालाई आधा क्याप्सुल गर्ने विधि सिकाउनुहोस्) ।
- सवै सहभागीहरूलाई भिटामिन ए क्याप्सुल कैंचीको सहभायताले काट्न सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जुकाको औषधिको मात्रा समेत वताईदिनुहोस् ।
- भिटामिन ए खुवाईसके पछि अभिलेख राख्ने रजिष्टर देखाईदिनुहोस् ।

आयोडिनको परिचय र श्रोत ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई आयोडिन भनेको के होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-१० मा उल्लेख भए अनुसार आयोडिन को विषयमा वुँदागत रूपमा छलफल गर्नुहोस् ।
- आयोडिनको कमीले शरीरका प्राय सवै अंगमा समस्या हुने सक्ने हुँदा नियमित आयोडिन युक्त नुन खानुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

नुनमा आयोडिन जोगाउने उपायहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूले घरमा नुन कसरी राख्ने गर्नुभए छ भनी प्रश्न गर्नहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जवाफका लागि धन्यवाद दिंदै पुस्तिका पेज नं. ११-११ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एकै पटक धेरै नुन नकिन्न र घरमा प्याकेट खोलेपछि नुनलाई हावा वन्द हुने र विर्को राम्ररी लाग्ने वट्टामा राख्नु पर्दछ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

आईरन र रक्त अल्पता ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१६ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई आईरन बारे जानकारी गराउँदै रक्त अल्पता भए नभएको कसरी थाहा पाउने ? जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई रक्त अल्पताका चिन्हहरू बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

रक्तअल्पताको रोकथाम १० मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१७ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- आईरन कमी हुन वाट वच्न स्थानीय स्तरमा आईरन युक्त खानेकुराहरू के के पाईन्छन् छलफल गर्नुहोस् ।

बाल भिटा १५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१८ मा उल्लेख गरिएका अनुसार सहभागीहरूलाई वाल भिटा, यसको महत्व, प्रयोग विधि र उपलव्धता बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

वालवालिकाको हेरचाह ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१९ मा दिए अनुसार हेरचाहका विषयमा छलफल गर्दै सहभागीहरूलाई उल्लेखित विषयमा उपयुक्त विधि अपनाई प्रष्ट पारिदिनोस।

विरामी वालवालिकाहरूको खुवाई ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-१९ मा दिए अनुसार बिरामी बच्चाको खुवाईका विषयमा छलफल गर्दै सहभागीहरू उल्लेखित विषयमा उपयुक्त विधि अपनाई प्रष्ट पारिदिनोस।

पोषणको कमिवाट हुने समस्याहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई बच्चाहरूको पोषणको कमीवाट के के समस्याहरू देख्नु भएको छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट अएका समस्याहरू लाई टिप्दै यी समस्याहरू किन हुन्छन् होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै आएका अव हामी पोषणको कमीका कारणले बच्चाहरूमा देखिने समस्याहरू बारे छलफल गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तीकाको पेज नं. ११-३ मा उल्लेख गरिएका पोषण संग सम्वन्धित अवस्थाहरू लेखिएका एक एक मेटाकार्डहरू न्युज प्रिन्टमा टाँस गर्दै छलफल गर्दै जानुहोस् ।

कुपोषण सम्वन्धी समस्याहरू

क. पुड्कोपना : उमेर अनुसार हुनु पर्ने जति उचाई नभएको अवस्थालाई पुड्कोपना भनिन्छ। पुड्कोपना लामो समय सम्म बच्चालाई कुपोषण भई उचाई कम वढ्नाले हुने गर्दछ। यो अवस्था एक्कासि आउने नभएर लामो समय सम्म बच्चालाई कुपोषण हुनालेआउँछ । यो समस्या हुन नदिन बच्चा जन्मिए देखिनै निरन्तर बच्चाको उचित खानपानमा ध्यान दिनु पर्दछ।

ख. रून्चे : यो एक कुपोषण को अवस्था हो जसमा बच्चाको उमेर अनुसार हुनु पर्ने जति तौल हुँदैन र बच्चा झिंझिने गर्दछ। यस अवस्थामा बच्चा या त विरामी भएका कारण खाना कमी भएर वा कम खाना खुवाएर हुन सक्छ। यो समस्या समाधान गर्न सिफारिस गरिएका खानाहरू सही तरिकाले खुवाएर समाधान गर्न सकिन्छ।

ग. सुकेनास : यो एक गम्भीर खालको कुपोषणको अवस्था हो जसमा बच्चालाई समयमा उपचार र व्यवस्थापन नगरेमा मृत्यु सम्म हुन सक्छ। यस अवस्थामा बच्चाको अनुहार चाउरी परेको, हात गोडा र पुठ्ठाको मांसपेशी सुकेर मुजा परेको, छातिमा करङहरू स्पष्ट रूपमा देखिएको हुन्छ। यो बच्चालाई लामो समय देखि स्तनपान र खाना नखुवाउँदा वा कम खुवाउँदा हुने गर्दछ। यो अवस्था देखिएमा बच्चालाई नजिकको पोषण पुनर्स्थापना केन्द्रमा पठाई उपचार गराउनु पर्दछ।

घ. फुकेनास : य पनि एक प्रकारको गम्भीर कुपोषणको अवस्था हो जसमा बच्चाको शरीर सुन्निएर फुलेको हुन्छ। झट्ट हेर्दा बच्चा मोटो देखिन्छ तर बच्चा सुस्त, खान मन नगर्ने, धैरै नचल्ने र खुट्टामा थिच्दा सुन्निएको देखिन्छ। यो अवस्थामा बच्चाको उपचार नगरेमा बच्चाको मृत्यु समेत हुन सक्छ। यो अवस्था पनि बच्चालाई स्तनपान नगराउने, लामो समय सम्म एकै प्रकारको खाना मात्र खुवाउने वा खाना नै कम खुवाउनाले हुने गर्दछ। यस्ता बच्चालाई पनि नजिकको पोषण पुनर्स्थापना केन्द्रमा पठाई उपचार गराउनु पर्दछ।

ङ. रक्त अल्पता : यो समस्या माथि उल्लेख गरिएका समस्या जस्तो खानाको कमिले नभई खानामा आईरन भन्ने तत्वको कमीको कारणले हुने गर्दछ। यो समस्या भएका बच्चाहरू हेर्दा फुस्रो देखिने, हत्केला, आँखा सेतो देखिन हुन्छ। प्राय बच्चालाई खुवाउने खानामा र आमाको दुधमा समेत आईरन नहुने हुँदा यो समस्या देखिन्छ। बच्चा जन्मँदा नै करिव ६ महिनालाई पुग्ने आइरन कलेजोमा लिएर आएको हुन्छ तर ६ महिना पछि पनि बच्चालाई आमाको दुध मात्र वा आईरन नभएको खाना मात्र खुवाउनाले यो समस्या देखिन्छ। त्यसैले यो समस्या हुन नदिन ६ महिना पछि बच्चालाई खानामा सागपात, तरकारी, मिचेको मासु, माछा, कलेजो राखि खुवाउनु पर्दछ। नेपाल सरकारले यो समस्या हुन नदिन वालभिटा कार्यक्रम समेत सञ्चालन गरेको छ। बच्चालाई खानामा वालभिटा मिसाएर खुवाएमा यो समस्या समाधान गर्न सकिन्छ।

- माथि वक्समा दिईएको विषय वस्तुलाई अध्ययन गरी समस्याहरू बारे एक एक गरी छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा दिए जस्तै कुपोषण भएका बच्चाहरूमा धैरै पखाला, न्युमोनिया जस्ता समस्याहरू देखिने हुन्छ र बच्चाको मृत्यु पनि हुन सक्छ। साथै बच्चा विरामी भएको अवस्थामा बच्चालाई कुपोषण समेत हुने खतरा रहने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

शिघ्र कुपोषण ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-२२ मा उल्लेख भए अनुसार छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

वृद्दि अनुगमन ५ मिनेट

- वृद्दि अनुगमन भनेको के होला ? छलफल गर्नुहोस् ।

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा भएका वुँदाहरूमा एक एक छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई वृद्दी अनुगमनको हालको अवस्था र समस्याहरू बारे छलफल गराउनुहोस् ।

शिघ्र कुपोषण पहिचान गर्ने विधिहरू १५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १०-२४ मा उल्लेख भए अनुसारका सीप हरू प्रदर्शन गरी सिकाउनुहोस् ।
- मुआक टेप वाट मापन गर्न र अवस्था पत्ता लगाउने अभ्यास गरी सिकाउनुहोस् र सवै सहभागीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले जानेको कुरा यकिन गर्नुहोस् ।

किशोरावस्थामा पोषण ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकको पेज नं. १०-२५ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई उपयुक्त विधि छनोट गरी एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समुदायको अवस्थाको विषयमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

जेष्ठ नागरिकको पोषण ५ मिनेट

- जेष्ठ नागरिकहरूलाई पोषण किन महत्वपूर्ण छ ? छलफल गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा दिईएका वुँदाहरू मा छलफल गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सहभागीहरूलाई सिकाई कार्यको मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- पोषिलो खाना भनेको के हो ?
- स्तनपानको महत्व बताउनुहोस् ?
- स्तनपानका सही आसन र सम्पर्क का ४/४ चिन्हहरू के के हुन् ?
- पोषिलो खानाको कमीले हुने समस्याहरू के के हुन् ?
- शिशु तथा वाल्यकालिन खाना अन्तरगत सिफारिस गरिएका खानाहरू के के हुन् ?
- भिटामिन ए का श्रोतहरू कुन् कुन् हुन् ?
- भिटामिन ए का कमीले हुने समस्याहरू के के हुन् ?
- राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रममा कसलाई कति मात्रामा भिटामिन ए खुवाईन्छ ?
- आयोडिनका श्रोतहरू के के हुन् ?
- खानामा आयोडिन वचाउन के के उपायहरू गर्न सकिन्छ ?

साराँश ५ मिनेट

- गर्भवती महिला, सुत्केरी तथा वालवालिकालाई पोषिलो खानाको आवश्यकता वढि हुन्छ ।
- शरीरलाई चाहिने आवश्यक मात्रामा रहेको पोषक तत्वहरू भएको खानालाई पोषिलो खाना भनिन्छ ।
- हरेक खानामा ४ प्रकारका खानाहरू हुनु जरूरी हुन्छ ।
- २ वर्ष सम्म बालबालिकाहरूलाई परिवारका सदस्यहरूलाई भन्दा फरक नरम र पोषिलो खाना बनाई खुवाउनु पर्दछ ।
- ५ वर्ष सम्म बच्चालाई दिनको ५ पटक खाना खुवाउनु पर्दछ ।
- हरिया सागपात तथा पहेंला फलफुलहरूमा भिटामिन ए पाईन्छ ।
- शरीरलाई चाहिने प्रयाप्त मात्रामा आयोडिन पाउनका लागि दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको प्याकेटको धुलो नुन खुवाउनु पर्दछ ।

सत्र १६ : किशोरावस्था र महिनावारी स्वास्थ्य तथा सरसफाई

समय ९० मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- किशोरावस्था भनेको के हो ?
- किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू के के हुन् ?
- किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यवहारिक परिवर्तनहरू के के हुन् ?
- किशोरावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?
- ढिलो विवाह गर्दा हुने फाईदाहरू के के हुन् ?
- महिनावारी भनेको के हो ?
- महिनावारी संग जोडिएका गलत धारणा र व्यवहारहरू के के छन् ?
- महिनावारीको समयमा सरसफाई कसरी गर्न सकिन्छ ?

विषयवस्तुहरू:

- किशोरावस्थाको परिचय
- किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू
- किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यवहारिक परिवर्तनहरू
- किशोरावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
- परिपक्क उमेरमा विवाह गर्दा हुने फाईदाहरू
- महिनावरीको परिचय
- महिनावारी सरसफाई तथा व्यवस्थापन
- महिनावारी संग जोडिएका गलत धारणा र व्यवहारहरू
- महिनावारीमा सरसफाई

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- प्रदर्शन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- मानिसको आकार पुग्ने गरी जोडिएका न्युज प्रिन्टहरू २ थान

कृयाकलाहरू

किशोरावस्था परिचय ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई किशोरावस्था बारे केही सुनेको वा जानकारी भए नभएको यकिन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-१ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू अध्ययन गर्न लगाई छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूले किशोरावस्थाको केही रमाईलो वा सम्झनयोग्य क्षणहरू भए अनुभव साट्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई किशोरावस्था जीवनकालको एक महत्वपूर्ण समय अवधि हो जुन शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तन, निर्णय लिने क्षमता, गलत र सही कुराहरू पहिचान गर्ने क्षमता आदिका सन्दर्भमा विशेष अवस्था मानिन्छ भनी सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू १५ मिनेट

- पहिलेनै टाँसेर तयार गरिएका २ वटा मानव शरीर आकारका २ वटा न्युज प्रिन्टहरू भुईमा राख्नुहोस् ।
- सहभागी मध्ये १ जनालाई एक खालि न्युज प्रिन्टमा हात खुल्ला गरेर सुत्न लगाउनुहोस् र अर्को खाली न्युज प्रिन्टमा १ जना प्रशिक्षक सुत्नुहोस् ।
- शरीरको आकार न्युज प्रिन्टमा कोरिने गरी प्रशिक्षक सुतेको न्युज प्रिन्ट वरिपरि मार्करले कोर्नुहोस् र सहभागी सुतेको न्युज प्रिन्ट वरिपरि महिला प्रशिक्षक वा सहभागि मध्य एक जनालाई कोर्न लगाउनुहोस् ।
- सुतेका सहभागीलाई उठ्न लगाई महिलाको चित्र माथि किशोरी तथा पुरूषको चित्र माथी किशोर लेखेको न्युज प्रिन्ट टाँस गर्नुहोस् ।
- अव सहभागीहरूलाई किशोरावस्थामा किशोर र कशोरीहरूमा कुन अंगमा के के परिवर्तनहरू हुन्छ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीले भने अनुसार उपयुक्त स्थानमा चित्र कोरी परिवर्तन देखाउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-२ मा उल्लेख गरिएका किशोर किशोरीहरूमा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरू सवै चित्रमा आए नआएको सहभागीहरूलाई पढ्न लगाई यकिन गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई सहभागीताको लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।
- कुनै प्रश्न भए सोध्ने मौका दिई स्पष्ट पारिदिनुहोस ।

किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यवहारिक परिवर्तनहरु १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- पहिलो समूहलाई किशोरावस्थामा हुने मानसिक परिवर्तनहरू र दोश्रो समूहलाई व्यवहारिक तथा समाजिक परिवर्तनहरू बारे समूहमा छलफल गरी टिपोट गर्नलगाउनुहोस् ।
- दुईवटै समूहवाट आएका वुँदाहरू टिप्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-३ मा उल्लेख भए अनुसार किशोरावस्थामा हुने मानसिक, संवेगात्मक तथा समाजिक परिवर्तनहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

किशोरावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई अभिभावकले किशोर किशोरीको राम्रो विकासका लागि के के कुरामा ध्यान पर्दछ होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरू टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागी आएका जवाफलाई समेटदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-४ मा उल्लेख भएका वुँदाहरू प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

परिपक्क उमेरमा विवाह गर्दा हुने फाईदाहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूले विवाह गरेको उमेर सोध्नुहोस् र न्यूज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तपाई आफूले विवाह गरेको उमेर ठीक थियो वा चाँडो थियो भनी प्रश्न गर्नुहोस् र यदि ढिलो गरेको भए मैले यो पाउने थिएँ भन्ने लाग्छ वा लाग्दैन सवै सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सहभागीताका लागि धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. पेज नं. ९-५ मा उल्लेख भएका वुँदाहरू विषयमा एक एक गरी छलफल चलाउनुहोस् ।
- छलफलका क्रममा ढिलो विवाहको महिला शसक्तिकरण, रोजगारी, अर्थिक पक्ष र परिवारमा सहयोगको विषयमा जोड दिनुहोस् ।

महिनावारी सरसफाई र व्यवस्थापन १० मिनेट

- सहभागीहरूले महिलाको भित्री प्रजनन् अंगको चित्र वनाएको न्युज प्रिन्ज अगाडि टाँस गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कसरी हरेक महिना डिम्वासय वाट १ वटा डिम्व निस्कन्छ, कसरी पाठेघरको भित्ता वाक्लो हुन्छ र कसरी यो वाक्लो भएको भित्ता भत्किन्छ भन्ने विषयमा चित्र नै देखाएर छोंटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-६ मा उल्लेख भएका वुँदाहरू सहभागीहरूलाई अध्ययन गर्न लगाई छलफल गर्नुहोस् ।

महिनावारी संग जोडिएका गलत धारणा र व्यवहारहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एक समूहलाई उहाँहरूको समुदायमा महिनावारी संग जोडिएका राम्रा अभ्यासहरू र अर्को समूहलाई महिनावारी संग सम्वन्धित समुदायमा रहेका हानिकारक वा सुधार गर्नुपर्ने व्यवहारहरू बारे समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागी वाट आएको जवाफलाई धन्यवदाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-७ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू सवै समेटिएको यकिन गर्नुहोस् । यस सहभागीहरूले लेखेको कुरा सच्याउनु पर्ने भए छलफल गरी सच्याउनुहोस् ।

महिनावारी सरसफाई ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-८ मा रहेका महिनावारीमा सरसफाई सम्वन्धी वुँदाहरू एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् र संगै छलफल समेत गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समुदायमा भएका महिनावारी सरसफाई सम्वन्धी के के समस्याहरू छन् ? छलफल गर्नुहोस् र समस्या समाधानका उपायहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. ११-९ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूको भूमिका प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सहभागीहरूलाई सिकाई कार्यको मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- किशोरावस्था भनेको के हो ?
- किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू के के हुन् ?
- किशोरावस्थामा देखिने मानसिक तथा सामाजिक परिवर्तनहरू के के हुन् ?
- किशोरावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?
- परिपक्क उमेरमा विवाह गर्दा हुने फाईदाहरू के के हुन् ?
- महिनावारी भनेको के हो ?
- महिनावारी संग जोडिएका गलत धारणा र व्यवहारहरू के के छन् ?
- महिनावारीको समयमा सरसफाई कसरी गर्न सकिन्छ ?

सारांश ५ मिनेट

- १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहलाई किशोरावस्था भनिन्छ ।
- किशोरावस्थामा प्रजनन् अंगहरू र शरीरका अन्य अंगहरूमा विभिन्न शारीरिक परिवर्तहरू हुने हुन्छन् ।

- किशोरावस्थामा किशोर किशोरीहरूमा मानसिक, व्यवहारिक तथा सामाजिक परिवर्तनहरू हुने गर्दछन्।
- किशोरीहरूमा महिनावारी सुरू भए संगै आईरन तथा अन्य पोषक तत्वहरूको आवश्यकता समेत पर्ने हुनाले सन्तुलित खाना पानमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ।
- नेपालमा कानूनी रूपमा २० वर्ष नपुगि विवाह गर्न पाईदैन र किशोर किशोरीहरूले पहिले आफ्नो शिक्षा, भविष्य, रोजगारी आदि कुरामा ध्यान दिए पश्चात विवाह गर्दा वैवाहिक जीवन सुखमय र सफल हुन्छ साथै भविष्यमा जन्मिने वालवालिकाले समेत उचित स्याहार र मायाँ पाउँछन्।
- हरेका महिना पाठेघरको भित्री भित्ता भत्किएर रगत वग्नुलाई महिनावारी भएको भनिन्छ। किशोरावस्था देखि सुरू भएर गर्भवती भएको वाहेक अन्य समयमा महिनामा १ पटक करिव ४९ वर्ष सम्म महिलाहरूमा महिनावारी हुने गर्दछ।
- महिनावारी हुनु सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो जुन अवस्थामा किशोरीहरूलाई थप जानकारी, मायाँ र सहयोगको खाँचो रहेको हुन्छ।
- महिनावारीको समयमा महिलाले आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाईको अलावा यौनाङ्गको सरसफाईमा समेत विशेष ध्यान दिनु पर्दछ।

सत्र १७ : प्रजनन् रूग्णता

पाठको उद्देश्य

समय ७५ मिनेट

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- प्रमुख प्रजनन् रूग्गणाहरू बारे भन्न ।
- आङ खस्ने समस्या बारे भन्न ।
- आङ खस्ने कारणहरू भन्न ।
- आङ खस्ने समस्यावाट वच्ने उपायहरू भन्न ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लक्षण चिन्ह र लक्षण बारे भन्न ।

विषयवस्तुहरू:

- आङ खस्ने समस्या
- अव्सटेट्रिक फिस्टुला
- पाठेघरको मूखको क्यान्सर
- स्तन क्यान्सर

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- प्रशिक्षक निर्देशिकाको अध्ययन

क्रियाकलापहरू

प्रजनन् रूग्णताको परिचय   ५ मिनेट

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १२-१ मा उल्लेख भए अनुसार प्रजनन् रूग्णता र यो संग सम्वन्धित समस्याहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

आङ खस्ने समस्या   १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई तल लेखिएको कथा सुनाउनुहोस् ।

यसोदाको कथा

यसोदा पश्चिम भेगमा वसोवास गर्ने एक महिला हुन् । उनले आफु ३२ वर्षको उमेर हुँदा सम्म घरमै ६ जना सन्तानलाई जन्म दिईन जस मध्य ५ जना हाल जिवितै छन् । उनका श्रीमान वर्षको ८ महिना जति रोजगारीका लागि कालापहाड (भारत) तर्फ जाने गर्दथे । उनले ६ वटै सन्तान घरमै जन्माएकी थिईन । फेरि २०५० साल तिर अस्पतालमा गएर सुत्केरी हुने अहिले जस्तो सजिलो पनि त थिएन र चलन पनि थिएन । उनको पाँचौं सन्तान भए पछि अलि वढि ढाड दुख्ने , दिसा गर्न वस्दा योनी मार्गमा अलि अप्ठेरो हुने, तल्लो पेट गह्रौं हुने समस्या सुरू भएको थियो । उनि छैटौं पटक सुत्केरी भए पछि एक दिन दिसा धुने क्रममा योनी मार्गको मुखमा केही आएर अड्किएको जस्तो अनुभव गरिन जुन सुत्दा खेरि भित्र जान्थ्यो र वस्दा खेरी अलि तल झरथ्यो । विस्तारै उनको यो समस्या वढ्दै गयो । योनी मार्गवाट निस्किएको डल्लो सुत्दा पनि भित्र नजाने भयो । तर उनले यो समस्या कसैलाई सुनाउन सकिनन् । उनका श्रीमानले सायद उनको यो समस्या थाहा पाएका थिए तर न उनले यो विषयमा यसोदा संगकेही कुरा गरे नत उनलाई कतै जाँच वा उपचार गराउन नै लगे । उनको त्यो योनी मार्गवाट निस्किएको डल्लोले उनको दैनिक काम गर्न समेत अप्ठेरो पर्न थाल्यो । हिडहुल गर्न र वस्न समेत गाह्रो हुन थाल्यो । आफनो जीवन यस्तो हुँदा एक्लै वसेर यसोदा निकै रून्थिन तर भन्ने को नै थियो र । यहि विषयको कारणले उनले मनमा धेरै पटक आत्महत्या गर्ने कुरा सम्म सोंचिन तर घरमा रहेका साना लालावाला उनका आँखा अगाडि आएर उनको वाँच्ने रहर वढाईदिन्थे । कति पटक उनले यसलाई काटेर फाल्छु भनेर हसियाले काट्न तम्सिईन् तर पिडाले सकिनन् । हिड्दा वस्दा घोटिएर त्यहाँ घाउ नै भै सकेको थियो । एक दिन उनले प्लास्टिकमा कपडा राखेर डल्लो वनाईन र योनीमार्गवाट वाहिर निस्केको डल्लोलाई भित्र धकेलेर योनी मार्गमा आफुले वनाएको डल्लो राखेर अड्याउने प्रयास गरिन् ।केही दिन त अडिन्थ्यो तर पुन वाहिर आउँथ्यो । उनले यो समस्या स्वास्थ्य कर्मीलाई भन्छु भनेर २ पटक सम्म स्वास्थ्य चौकी पनि गईन तर उनले तल्लो पेट दुख्ने कुरा मात्र भन्न सकिन तर आफ्नो वास्तविक समस्या भन्न सकिनन् । उनलाई आफु साँचिकै नर्कमै वाँचे जस्तो लाग्दथ्यो तर उनी वाँच्न वाध्य थिईन, सुन्ने र उनलाई वुझिदिने कोहि थिएन । यसै गरी आँसु र पिडामै जीवनका करिब २३ वर्ष विते ।

वि.सं. २०६२ साल तिर नजिकै ठाउँमा ठूला डाक्टरहरू आएको शिविर रहेको कुरा उनले गाउँमा सुनिन् र उनले आफु पनि त्यहाँ जान मन लागेको भनेरे आफ्नो ठूली छोरीलाई भनिन् । यसोदा छोरी संग उक्त शिविरमा गईन् र जाँच गराईन् । डाक्टरले जाँच गर्दा उनको तत्काल अप्रेसन गर्नु पर्ने भएको भनी अप्रेसन गर्न सल्लाह दिए उनी अप्रेसन त के उक्त समस्या समाधान गर्न जे गर्न पनि तयार थिईन । भोलि पल्ट उनको त्यही अप्रेसन भयो । ४ दिन पछि उनी घर फर्केर आईन । त्यस पछि उनलाई धेरै आराम भयो । साँचिकै अर्को जुनी पाए जस्तो लाग्यो । भन्न त सकिनन् तर उनलाई आफ्नै ठाउँमा आएर उपचार गरिदिने डाक्टर भगवान नै आएको जस्तो लाग्यो ।

- सहभागीहरूलाई यसोदालाई भएको समस्या के होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई यसोदाको आङ खस्ने समस्या भएको र नेपालमा उनको जस्तो समस्या हजारौं महिलालाई रहेको कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १२-२ मा उल्लेख भए अनुसार आङ खस्ने समस्या समस्या के हो भन्ने बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आङ खस्ने समस्याका कारणले महिलाहरूले भोग्नु परेको समस्याबारे मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

आङ खस्ने कारणहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यसोदाको आङ खस्ने समस्या किन भएको होला ? महिलाहरूमा आङ खस्ने समस्या किन हुन्छ ? भनी प्रश्न गर्नहोस् ।
- सहभागीहरूवाट आएको जवाफलाई न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १२-२ मा उल्लेख भएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- समुदायमा आङ् खस्ने समस्या गराउन सक्ने कारणहरू कति छन् सहभागीहरू संग छलफल गर्नुहोस् ।
- नेपाल सरकारले आङ खस्ने समस्याको निशुल्क उपचार र व्यवस्थान गर्ने गरेको विषयमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

आङ खस्ने समस्यावाट वच्ने उपायहरू ५ मिनेट

- आङ खस्ने समस्यावाट वच्न के गर्नु पर्दछ होला भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १२-३ मा उल्लेख गरिएका बुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नियमित किगल व्यायाम गर्न सिकाउनुहोस् ।
- घरमा सुत्केरी नहुने, धेरै बच्चा नपाउने, जन्मान्तर गरेर बच्चा पाउने, पोषणमा ध्यान दिने कुरा हरूमा जोड दिनुहोस् ।

अव्सटेट्रिक फिस्टुला १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई अव्सटेट्रिक फिस्टुला बारे सुने / नसुनेको सोध्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- गोमाको पिडा र खुशीको जीवन कथा पढेर सुनाउनुहोस।

> गोमा सानो छँदा उनी स्कूलमा पढ्नुको सट्टा बाख्रा गोठालाको काम गर्थिन । गोमाको विवाह १४ वर्षको उमेरमा भयो । गोमा गर्भवती हुँदा पनि उनले सासूले भने अनुसार घरको सवै काम गर्नुपर्थ्यो । गोमा आफ्नो गर्भावस्थाको जाँच गराउन कहिल्यै पनि स्वास्थ्य संस्थामा गईनन् । गोमालाई दुई दिन सम्म लामो सुत्केरी व्यथा लाग्दा पनि उनले बच्चा जन्माउन सकिनन् । त्यसपिछ गोमालाई अस्पतालमा लगियो । अस्पतालमा मरेको बच्चा जन्मियो । त्यसपछि गोमा ज्यादै कमजोर भईन् । उनको पिसाव बग्न थाल्यो र पिसावको नराम्रो गन्धको कारण घरमा उनलाई हेला गर्न थालियो । स्वास्थ्यकर्मीले गोमालाई फिस्टुलाको निशुल्क उपचारको वारेमा वताए । अस्पतालमा गोमाको फिस्टुलाको शल्यकृया गरियो । दुई हप्ता पछि गोमा पिसाब रोक्न सक्ने भईन् । स्वास्थ्यकर्मीले उनलाई अस्पतालवाट गए पछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको वारेमा बताए । गोमा आफ्नो श्रीमान संग घरमा गईन् । शल्यकृया गरेको ३ वर्ष पछि गोमाले अस्पतालमा शल्यकृयावाट अर्को वच्चा जन्माईन् । गोमाको जीवनमा फेरी खुशी छायो ।

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १२-४ मा उल्लेख भए अनुसार अव्सटेट्रिक फिस्टुला बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले अव्सटेट्रिक फिस्टुलाका लागि उपचार तथा व्यवस्थापन नि:शुल्क हुने स्थानहरू पहिचान गरी जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई वक्समा दिईएको साराँश वताउनुहोस ।

- योनीमार्ग र पिसाव थैलिको बिचमा वा अन्द्रामा प्वाल पर्न जानु प्रसव फिस्टुला हो।
- सुत्केरी भएपछि फिस्टुलाका विरामीहरूले पिसाब वा दिसा रोक्न सक्दैनन्। पिसाब लगातार रूपमा दिन रात बगिरहन्छ। आन्द्रामा प्वाल परेको छ भने दिसा योनीमार्ग वाट आउँछ।
- धेरै लामो र कठिन सुत्करी व्यथाको कारण बच्चाको टाउकोले आमाको पिसाब थैलीलाई वा आन्द्रालाई च्यापेर प्वाल पारिदिन्छ।
- सुत्केरी व्यथा १२ घण्टा भन्दा लामो हुनुहुँदैन। घरमा ८ घण्टा भन्दा बढि लगातार र कडा व्यथा लागेमा शल्यकृया सुविधा भएको अस्पतालमा जानु पर्दछ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर १० मिनेट

- तपाईहरू मध्य कसैले पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएको सुन्नु वा देख्नु भएको छ ? सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालमा महिलाहरूमा हुने क्यान्सर मध्य पाठेघरको मुखको क्यान्सर र स्तन क्यान्सर प्रमुख रहेको कुरा बताउनुहोस्।
- भि.आई.ए. जाँच र प्याप स्मेअर जाँच वारे जानकारी गराउनुहोस्।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोकथाम गर्न सकिने क्यान्सर हो र सोको लागि ३० वर्ष पछि हरेक महिलाले प्रत्येक ५ वर्षमा भि.आई.ए. जाँच वा प्याप स्मेयर जाँच गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस्।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १२-५ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

स्तन क्यान्सर १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई स्तन क्यान्सर बारे सुने नसुनेको बारे सोध्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १२-६ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई स्तन क्यान्सरको बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार कसरी आफ्नो स्तनको जाँच आफैले गर्न कसरी सकिन्छ भनी सिकाउनुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार प्रजनन् रूग्णता व्यवस्थापन र पहिचानमा उनीहरूको भूमिका बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- यी समस्याहरू महिलाहरूले लुकाउने हुँदा सहभागीहरूलाई व्यक्तिगत सम्वन्ध राम्रो पारि गोपनियता सुनिश्चित गर्ने कुरामा जोड दिनुहोस्।
- पीडितलाई परामर्श दिई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने वा लिएर जाने कुरामा जोड दिनुहोस्।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सत्र मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- जेष्ठ नागरिकमा देखिने प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरू के के हुन् ?
- आङ खस्ने समस्याका प्रमुखका कारण र वच्ने उपायहरू के के हुन् ?
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन नदिन कुन जाँच गर्नु पर्दछ ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुँदा कस्ता कस्ता लक्षण चिन्ह देखिन सक्छन् ?

साराँश ५ मिनेट

- आङ खस्ने, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर जेष्ठ नागरिकका प्रजनन् अंगमा देखिने प्रमुख समस्याहरू मध्य पर्दछन् ।
- सानो उमेरमा विवाह गर्नु, कम उमेरमा बच्चा पाउनु, धैरै बच्चा पाउनु, घैरमा सुत्केरी हुनु आदि आङ खस्ने समस्याका प्रमुख कारणहरू हुन् ।
- ३० वर्ष पछि हरेक महिलाले प्रत्येक ५ वर्षमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन लागे / नलागेको थाहा पाउन भि.आई.ए. जाँच गर्नु पर्दछ ।
- आङ खस्ने, अव्स्टेट्रिक फिस्टुला, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर आदि महिलाहरुको प्रजनन् अंगमा देखिने प्रमुख समस्याहरूमध्ये पर्दछन् ।
- आफैंले स्तनको जाँच गर्ने चरणहरु अपनाएर पनि केही शकां लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।
- नेपाल सरकारले आङ खस्ने समस्याको पहिचान र उपचार, अव्स्टेट्रिक फिस्टुला पहिचान र उपचार, पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जाँच आदि सेवा निशुल्क प्रदान गर्दै आएको छ ।

सत्र १८ : जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य

पाठको उद्देश्य

समय ३५ मिनेट

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- जेष्ठ नागरिकहरूमा देखिने मुख्य स्वास्थ्य समस्याहरू बताउन ।
- जेष्ठ नागरिकले पाउने स्वास्थ्य उपचार, सहुलियत र सुविधाहरू बारे वताउन ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिकाबारे वताउन ।

विषयवस्तुहरू:

- जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य
- जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य उपचार
- जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य उपचारमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप

पूर्व तयारी

- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

क्रियाकलापहरू

जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई समुदायमा कति वर्ष माथिका व्यक्तिहरूलाई जेष्ठ नागरिक भनिन्छ होला प्रश्न गर्दै छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जेष्ठ नागरिकमा देखिन सक्ने स्वास्थ्य समस्याहरू के के होलान् भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई न्युज प्रिन्टमा लेख्दै जानुहोस् ।
- हाम्रो समाजमा जेष्ठ नागरिकको स्याहार सम्वन्धमा के के असल अभ्यासहरू छन् ? छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य सुरक्षा र सुविधाहरू के के उपलव्ध छन् जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १३-१ मा उल्लेख गरिएका जेष्ठ नागरिकका स्वास्थ्य समस्या बारे एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- जेष्ठ नागरिकलाई अन्य अवस्थामा भन्दा वढि स्वास्थ्य स्याहार र हेरचार चाहिने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य उपचार १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई हाल नेपाल सरकारले जेष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य सेवामा के कस्ता सहुलियतहरू दिएको छ ? छलफल चलाउनुहोस् ।
- जेष्ठ नागरिकहरूलाई स्वास्थ्य उपचारमा नेपाल सरकारले दिने सुविधाहरू बारे कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १३-२ मा उल्लेख भए अनुसार छलफल गर्नुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका ५ मिनेट

- जेष्ठ नागरिकको स्याहार र उपचार मा के कस्तो कार्य गर्नु भएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १३-२ मा उल्लेख भए अनुसार उनिहरूको भूमिका बारे छलफल गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सत्र मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- जेष्ठ नागरिकमा देखिने प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरू के के हुन् ?
- जेष्ठ नागरिकले उपचारका क्रममा सरकारवाट कस्तो सहुलिएत पाउँछन् ?

साराँश ५ मिनेट

- आङ खस्ने, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर जेष्ठ नागरिकका प्रजनन् अंगमा देखिने प्रमुख समस्याहरू मध्य पर्दछन् ।
- जेष्ठ नागरिकहरू राष्ट्रका सम्पति हुन् र उनीहरूको उपयुक्त स्याहार, स्वास्थ्य सेवा, सम्मान गर्नु व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रको दायित्व हो ।
- जेष्ठ नागरिकहरूले परिचय खुल्ने कागजात लिएर गएमा सरकारी अस्पतालवाट सहुलियतपूर्ण उपचार तथा स्वास्थ्य सेवा पाउन सक्छन् ।

सत्र १९ : यौन रोगहरू

समय ६० मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- यौन रोगहरूको परिचय
- यौन रोगका लक्षण तथा चिन्हहरू पहिचान गर्न
- यौन रोगको रोकथामका उपाय बारे भन्न
- एच.आई.भी. को सामान्य परिचय
- एच.आई. भि. सर्ने माध्यमहरू बारे भन्न
- एड्सका लक्षण चिन्हबारे भन्न
- एच.आई.भी. र एड्सको भिन्नता वताउन
- एच.आई.भी. एड्को रोकथाम बारे भन्न

विषयवस्तुहरू:

- यौन रोगहरू
- यौन रोगको रोकथाम
- एच.आई.भी. एड्सको परिचय
- एच.आई.भी. सर्ने तरिका
- एड्सका लक्षण तथा चिन्ह
- एच.आई.भी. कसरी सर्दैन ?
- एच.आई.भी. र एड्सको भिन्नता
- एच.आई.भी. एड्सको रोकथाम

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर

- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- एच.आई.भी. सर्ने र नसर्ने विभिन्न मान्यमहरू लेखिएका एक एक थान मेटाकार्ड
- एच.आई.भी. र एड्सको भिन्नता लेखिएको ज्यून प्रिन्ट

क्रियाकलापहरू

यौन रोग **१० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
- यौन रोग भनेको के हो ?
- यौन रोग भएका व्यक्ति कसैलाई देख्नु भएको छ कि छैन ?
- यौन रोगहरूका कुनै नाम सुन्नु भएको छ ?
- यौन रोग भएमा के गर्ने चलन छ ?
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै यौन रोग के हो, र यो कसरी सर्दछ भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- हाम्रो समाजमा यौन रोग भएमा लुकाउने चलन भएको हुनाले यौन सम्वन्धी स्वास्थ्य समस्याहरू वढेको कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यौन रोग मुख्य रूपमा यौन सम्पर्क गर्दा सर्ने र ती रोगहरू अन्य माध्यमहरू जस्तै रगत जन्य पदार्थको माध्यमवाट पनि सर्न सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१ मा उल्लेख गरिएका महिला र पुरूषमा हुने यौन रोगका लक्षण तथा चिन्हहरू बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यौन रोगका लक्षण चिन्हहरू प्राय प्रजनन् अंग संग सम्वन्धित हुने भएता पनि अन्य अंगहरूमा पनि असर गरी लक्षण चिन्ह देखाउन सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- यौन रोगहरूबाट संक्रमित व्यक्तिसंगको असुरक्षित यौन सम्पर्कका क्रममा सर्ने भएकोले प्राय धेरै जना संग असुरक्षित (कण्डम प्रयोग नगरी गरिने) यौन सम्पर्क गर्ने व्यक्ति र तिनका परिवार (दम्पती तथा यौन साथी) मा यो रोग वढि पाईने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तीकामा उल्लेख गरिएका रोकथामका चार विधिहरूमा छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यौन रोगहरू रोकथाम र उपचार गर्न सकिने रोगहरू भएको हुँदा उक्त रोगको संका लागेका नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण/उपचार गर्न प्रेषण गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- यौन रोगको लक्षण श्रीमान वा श्रीमति जसमा देखिए पनि उपचार दुवै जनाको संगै गर्नु पर्ने हुन्छ, त्यसैले दुवैजनालाई संगै उपचार गर्न जान सल्लाह दिनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- श्रीमान श्रीमति भन्दा वाहिर यौन सम्पर्क नगर्ने र गर्नै परे कण्डमको सही प्रयोग गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- यौन रोगबारेकेही थप जिज्ञासा भए राख्न अनुरोध गर्दै सहभागीताका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।

एच.आई.भी. र एड्स १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. एड्स बारे केही सुन्नु भएको छ कि भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई कदर गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तीकाको पेज नं. पेज नं. १४-२ मा उल्लेख भए अनुसार एच.आई.भी. र एड्स भनेको के हो छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा दिईएको भाईरसको चित्र देखाउँदै एच.आई.भी. अत्यन्त सानो हुने र यसले मानिसको रगतका कोषहरूमा आक्रमण गरी मानिसको रोग संग लड्ने क्षमता कमजोर गराईदिने कुरा बताउनुहोस् ।
- काई सञ्चालन पुस्तिकामा दिईए अनुसारका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

एच.आई.भी. सर्ने तरिका १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. कसरी सर्दछ होला भनी एक एक वटा विधिहरू भन्न लगाई वोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-३ मा उल्लेख गरिएका एच.आई.भी. सर्ने माध्यमहरू मा एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- नेपालमा मुख्य रूपमा एच.आई.भी. सर्ने माध्यम पुरूष र महिलाहरूमा हुने असुरक्षित यौन सम्पर्क रहेको कुरा बताउनुहोस् ।
- पुरूष पुरूष वीचमा हुने यौन सम्पर्क वाट र अन्य अप्राकृतिक यौन सम्पर्कहरू (मुख मैथुन, गुदा मैथुन) वाट समेत एच.आई.भी. संक्रमण सर्न सक्ने कुरा वताईदिनुहोस् ।
- कुनै व्यक्तिले विभिन्न कारणले रगत लिनु परेको हुन्छ तर यस्तो अवस्थामा रगत दिने व्यक्तिमा यदि यो संक्रमण भएको रहेछ भने पनि रगत लिने व्यक्तिमा यो संक्रमण सर्न सक्छ भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।
- संक्रमण भएकी गर्भवती महिला यदि बच्चा जन्माएमा गर्भमै वा बच्चा जन्माउने वेलामा वा दुध चुसाउँदा यो संक्रमण आमा वाट बच्चामा सर्न सक्ने कुरा बताउनुहोस्।
- सुईको माध्यमले नसामा लागु औषधि लिने व्यक्तिहरूमा पनि यो संक्रमण धेरै पाईएको छ। लागु औषधि लिने व्यक्तिहरूले एक आपसमा सुई साटासाट गर्दा एक व्यक्तिवाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. सर्ने माध्यम बारेकेही जिज्ञासा भए थप प्रष्ट पारिदिनुहोस्।

एड्सका लक्षण र चिन्हहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. र एड्सको फरक सोध्नुहोस् ।
- जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै एड्स भएको अवस्थामा कस्ता लक्षण चिन्ह देखिन सक्छन् भन्ने विषयमा कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-४ मा उल्लेख भए अनुसार छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- एड्स भएको मानिस दुव्लाउँदै जाने र ज्वरो, खोकी, झाडापखाला जस्ता अनेक समस्याहरू लामो समय सम्म रहने हुन सक्छन् भन्ने विषय प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- एड्स लागेको अवस्थामा शरीरको रोग संग लड्ने क्षमता अत्यन्तै कमजोर हुने हुँदा जुनसुकै रोगहरू लाग्न सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- एड्स लागेको व्यक्तिमा अन्य संक्रमण भए पछि छिटो निको नहुने हुन्छ जस्तै पखाला लागेमा निरन्तर लामो समय पखाला लाग्ने, क्षयरोगले आक्रमण गर्ने जस्ता समस्याहरू देखिन सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

एच.आई.भी. कसरी सर्दैन ? ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई पहिलेनै लेखिएका एच.आई.भी. सर्ने र नसर्ने विभिन्न माध्यमहरू लेखिएका एक एक वटा मेटा कार्डहरू दिनुहोस् र उक्त कार्डमा लेखिएको विधिवाट संक्रमण सर्ने वा नसर्ने उपयुक्त स्थानमा अगाडिगई टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले टाँस गरे अनुसार मिले / नमिलेको जाँच गरी सच्याउनु पर्ने भए सच्याईदिनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई यो संक्रमण बारे सही जानकारी नहुँदा मानिसहरूले संक्रमितलाई दुर्व्यवहार गर्ने, नजिक जान डराउने, छोईन्छ कि भनेर टाढा वस्ने जस्ता दुर्व्यवहार गर्ने गरेको हुँदा अझै पनि धैरै संक्रमितहरू रोग लुकाएर वस्ने गरेको र यसले गर्दा संक्रमण झन् फैलन सक्ने खतरा रहेकोबारे बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १३-५ मा उल्लेख गरिएका व्यहारहरूवाट यो संक्रमण नर्सने कुरामा छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- संक्रमित व्यक्तिलाई सहयोग, मायाँ र हेरचाह गरेमा उनिहरू समाजमा खुल्न सक्ने, आफ्नो राम्रो स्याहार गरी लामो जीवन वाँच्न सक्ने र अरूलाई पनि संक्रमण हुन नदिन काम गर्न सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

एच.आई.भी.एड्सको रोकथाम र व्यवस्थापन १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. एड्स को रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला एक एक वुँदा भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई कदर गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १३-६ मा उल्लेख गरिएका रोकथामका उपायहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- एच.आई.भी. एड्सको रोकथाममा सवै भन्दा वढि महत्वपूर्ण असुरक्षित यौन सम्पर्क नराख्नुनै सवैभन्दा उपयुक्त विकल्प रहेको कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाकै व्यस्थापनमा उल्लेख गरिएका वुँदा अनुसार सहभागीहरूलाई समयमै पहिचान गरेर उपचार सुरू गरेमा संक्रमित व्यक्तिले पनि लामो गुणस्तरीय जीवन यापन गर्न सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- त्यसैले सवै व्यक्तिहरूले समय समयमा आफूलाई संक्रमण भए / नभएको यकिन गर्न रगत जाँच गर्न जरूरी रहेको कुरामा जोड दिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सेसन मूल्याङ्कन का लागि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- यौन रोग भन्नाले के वुझिन्छ ?
- यौन रोगका लक्षण तथा चिन्हहरू के के हुन् ?
- यौन रोगको रोकथामका कसरी गर्न सकिन्छ ?
- एच.आई.भी. भनेको के हो ?
- एच.आई. भि. सर्ने माध्यमहरू के के हुन् ?
- एड्सका लक्षण चिन्ह के के हुन् ?
- एच.आई.भी. / एड्को रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

साराँश ५ मिनेट

- यौन सम्पर्कका माध्येम वाट सर्ने रोगहरूलाई यौन रोग भनिन्छ। यौन रोगहरू धैरै प्रकारका हुन्छन् र यौन रोग लागेका मानिसमा प्रजनन् अंग र अन्य अंगमा देखिने लक्षण चिन्हहरू देखिन सक्छन्।
- एच.आई.भी. / एड्स एक प्रकारको विषाणुवाट लाग्ने सरूवा रोग हो जुन असुरक्षित यौन सम्पर्क र रगत वा रगत जन्य पदार्थका माध्यम वाट एक व्यक्तिवाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने गर्दछ।
- एच.आई.भी. को संक्रमण भए पश्चात मानिसको रोग संग लड्ने क्षमता कमजोर भई विभिन्न संक्रमणहरू हुने अवस्थालाई एड्स भनिन्छ।

- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई सहयोग र मायाँ गरेमा यसले समुदायमा संक्रमण कम गर्न र संक्रमितको उपचारमा महत्वपूर्ण सहयोग गर्दछ।
- असुरक्षित यौन सम्पर्क नगर्ने, कण्डमको सहि प्रयोग गर्नु नै यौन रोग तथा एच.आई.भी. को संक्रमण वाट वच्चे सवै भन्दा राम्रो उपाय हो।

सत्र २० : कीटजन्य रोगहरू

समय ९५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- कीट जन्य रोगहरू बारे भन्न
- औलो रोगको कारण, सर्ने माध्यम, उपचार रोकथाम बारे भन्न
- कालाजारको कारण, सर्ने माध्यम, उपचार रोकथाम बारे भन्न
- जापनिज ईन्सेफ्लाईटिसको कारण, सर्ने माध्यम, उपचार रोकथाम बारे भन्न
- डेंगु रोगको कारण , सर्ने माध्यम, उपचार रोकथाम बारे भन्न
- हात्तिपाईले रोगको कारण र उपचार बारे भन्न ।

विषयवस्तुहरू:

- कीटजन्य रोगक परिभाषा
- औलो रोगको परिचय र सर्ने माध्यम
- औलो रोगका लक्षण चिन्हहरू
- कालाजारको परिचय र सर्ने माध्यम
- कालाजारका लक्षण चिन्हहरू
- जापनिज ईन्सेफ्लाईटिसको परिचय र सर्ने माध्यम
- जापनिज ईन्सेफ्लाईटिसका लक्षण चिन्हहरू
- डेंगु रोगको कारण, लक्षण चिन्न र सर्ने माध्यम
- हात्तिपाईले रोगको परिचय र सर्ने माध्यम
- हात्तिपाईले रोगका लक्षण चिन्ह
- हात्तिपाईले रोगको रोकथाम र उपचार
- कीटजन्य रोगवाट वच्ने उपायहरू

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- हात्तिपाईलेको आम औषधि सेवनमा प्रयोग गरिने औषधिहरू

क्रियाकलापहरू

कीटजन्य रोगहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कीटजन्य रोगहरू जारे जानकारी भए / नभएको सोध्नुहोस् र कुन् कुन् कीटजन्य रोगहरू बारे जानकारी छ भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-७ मा उल्लेख गरे अनुसार कीटजन्य रोगको परिभाषा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालमा पाईने प्रमुख कीटजन्य रोगहरू कुन् कुन् छन् ? ति कहाँ कहाँ वढि मात्रामा हुन्छन् जानकारी गराउनुहोस् ।

औलो रोग (मलेरिया) १० मिनेट

- **सहभागीहरूलाई तलको ईतिहाँसको कथा पढेर सुनाउनुहोस् ।**

ईतिहाँसको कथा

नेपालको पश्चिम एक जिल्लामा खेतियोग्य उपत्यका थियो । तर त्यहाँ मानिसहरू वस्दैनथे । त्यहाँ खेती गर्न मानिसहरू उत्तर तर्फ रहेको पहाडवाट दैनिक २ घण्टा आउन र २ घण्टा जान गरी ४ घण्टाको यात्रा गरी पहाडमा वस्ने र फाँटमा खेती गर्ने गर्दथे। त्यसै मध्येको एक थियो कृष्ण वहादुर खत्रीको परिवार । कृष्ण वहादुर खत्रीको परिवारमा ४ छोरा र ३ छोरी गरी ७ जना छोरा छोरी सहित १० जनाको परिवार थियो ।

आषाढको महिना, गाउँमा रोपाई गर्ने अभियान नै चलेको थियो । विहान उठेर हालगोरू सहित उनको परिवार फाँटमा रहेको खेतमा जान्थ्यो र खेतिपातिको काम गरी वेलुकी घर फर्कन्थ्यो । एक दिन वेलुकी उनको माईलो छोरलाई अत्यधिक ज्वरो आयो । ज्वरो आउँने समयमा उ काप्ने गर्दथ्यो र करिव ३ घण्टा जति ज्वरो आए पछि उसलाई पसिना आयो र ज्वरो आफै ठीक भयो । त्यसको पर्सि पल्ट पुन त्यसै गरी काँप्ने कडा खालको ज्वरो आयो, ज्वरो ३,४ घण्टा मात्र रह्यो र पसिना आएर ठीक भयो र कमजोर हुँदै गयो । उसलाई यसै गरी ज्वरो आउने, ठीक हुने १०।१२ दिन सम्म हुदै गयो र उ झन् झन् कमजोर हुँदै गयो । शरीर फुस्रो र पहेलो हुन थाल्यो । कृष्ण वहादुरले वैध, धामी सवै देखाए तर केही सीप लागेने । विरामी भएको १६ दिनमा छोराको मृत्यु भयो । यहि रोग लागेर उनका ४ छोरा र ३ छोरी मध्य ३ जनाले यस्तै विमारले ज्यान गुमाए ।

समय फेरियो । वि.सं. २०३० साल तिर सरकारले उक्त जिल्ला लगाएत भित्री मधेसमा औषधि छर्ने अभियान चालायो । विस्तारै उक्त रोग देखिन छाड्यो र पहाडमा वस्दै गरेका मानिसहरू अव खेत भएकै स्थानमा घरहाली वस्न थाले । हाल कृष्णवहादुरका छोराहरू वेंसी तिर घर वनाएर वसिरहेका छन् ।

- सहभागीहरूलाई ईतिहासको कथामा देखिएको रोग कुन होला र के कारणले भएको होलाप्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अव हामीले औलो रोग बारे अध्ययन गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-७ मा दिईएका वुँदाहरूमा छलफल गर्दै औलो रोग के हो, कसरी सर्छ र यो रोग कसरी सर्दछ भन्ने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ईतिहाँसको कथामा उल्लेख गरिए झैं विगतमा धैरै मानिसहरू औलो रोगको कारणले गर्दा मृत्यु हुने गरेको, तत्पश्चात औषधि छर्ने अभियानले केही कम भएको र पुन पछिल्लो दशकहरूमा औलो महामारीको रूपमा देखा परिरहेको कुरा सहभागीहरूलाई वताउँदै यो रोग तराई, भित्री मधेश, पहाड र हिमाली भेगमा रहेका उपत्यका हरूमा समेत महामारीको रूपमा देखा परिरहेको कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

औलो रोगका लक्षणहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई ईतिहाँसको कथा विषयमा कृष्णवहादुरको छोरालाई के के भएको थियो भनी प्रश्न गर्नहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-८ मा उल्लेख गरिएका लक्षण चिन्हहरू एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई औलो ज्वरोको मुख्य लक्षण ज्वरो आउने र ज्वरो प्राय ४८ देखि ७२ घण्टाको फरकमा आउने कुरा वताउँदै ज्वरो आउने समयमा जाडो हुने, उच्च ज्वरो आउने, विस्तारै पसिना आउँदै ज्वरो कम हुदै जाने कुरा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई औलो रोगमा ज्वरो संगसंगै औलो हुँदा शरीर फुस्रो हुने, जण्डिस देखिने, जोर्नीहरू दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, टाउको दुख्ने, वान्ता हुने तथा वेहोस् हुने लगायतका विभिन्न लक्षण तथा चिन्हहरू देखिने हुन सक्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

- औलो रोग रगत जाँच गरी निदान गर्न सकिने र निदान भए पश्चात उपचार गरे यो रोग पूर्ण रूपमा उपचार गर्न सकिन्छ। यसको जाँच र उपचार सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निशुल्क हुने गरेको छ र संका लागेका विरामीहरूलाई सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा जाँच र उपचार गराउनका लागि प्रेषण गर्न सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

औलो रोगवाट बच्ने उपाएहरू ५ मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस।
- सहभागीहरूलाई औलो रोगको कारणसंग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला ? प्रश्न गर्नुहोस।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसन्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-९ मा उल्लेख गरिएका रोकथामका उपाएहरू वारे एक एक गरि छलफल गर्नुहोस।

कालाजार ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कालाजार रोग बारे हाल सम्म सुने नसुनेको बारे छोटकरीमा प्रश्न सोधी जवाफ लिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१० मा उल्लेख गरे अनुसार कालाजार रोग के हो, यो कसरी सर्छ र के ले सार्दछ भन्ने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समयमा पहिचान गरी उपचार गरेमा यो निको हुने रोग भएको कुरा वताउँदै समुदायमा रोगीको खोजी गरी समयमा उपचार गरेमा यो रोग नियन्त्रण गर्न सहज हुने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई भुसुना देखे नदेखेको सोधी उनिहरूलाई भुसुनाको विषयमा जानकारी गराउनुहोस् ।

कालाजार र भुसुना
कालाजार भुसुना भनिने किराको टोकाईवाट सर्ने रोग हो। भुसुना प्राय गोठ वरिपरि वसिलो स्थानमा वस्ने, धेरै उड्न नसक्ने, प्राय उफ्रिएर हिड्ने, शरीर भरि रौं भएको कीट हो जसले प्राय गाई वस्तुको रगत चुस्ने गर्दछ। कहिले काहाँ मानिसलाई पनि टोक्न सक्छ। भुसुना धेरै माथी सम्म उड्न सक्दैन र प्राय: झुपडिमा परेका चिराहरू र अध्यारो वसिलो स्थानमा वस्दछ। संक्रमित व्यक्तिलाई टोकेको भुसुनाले पुन: स्वस्थ मानिसलाई टोकेमा कालाजार रोग सर्ने गर्दछ। कालाजार रोग प्रोटोजोवा वर्गको जिवाणुले गर्दा लाग्ने गर्दछ।

कालाजारका लक्षणहरू ५ मिनेट

- कालाजारले मुख्य रूपमा फियो, कलेजोमा असर गर्ने र शरीरका विभिन्न अंगहरूमा लक्षण चिन्हहरू देखिने कुरा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-११ मा उल्लेख गरिएका कालजारका लक्षण तथा चिन्हहरू एक एक गरी छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- कालाजारको संका लागेका विरामीहरूलाई सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा निशुल्क परीक्षण र उपचार व्यवस्था गरिएको हुँदा सरकारी स्वास्थ्य संस्था प्रेषण गर्नका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

कालाजार रोगवाट वच्ने उपाए ५ मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस।
- सहभागीहरूलाई कालाजार संक्रमणको कारणसंग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला ? प्रश्न गर्नुहोस।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसन्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१२ मा उल्लेख गरिएका रोकथामका उपाएहरू वारे एक एक गरि छलफल गर्नुहोस।

जापनिज ईन्सेफ्लाईटिस ५ मिनेट

- सहभागीहरूले जापनिज ईन्सेफ्लाईटिस बारे सुने / नसुनेको बारे जानकारी लिनप्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१३ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई एक एक वुँदाहरू छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- यो रोग विषाणु (भाईसर) को कारणले लाग्ने हुँदा यसको पुर्ण उपचार सम्भव नभएको, लक्षण अनुसार मात्र उपचार हुने भएकोले खोप लगाउनु नै यो रोगवाट वच्ने प्रमुख उपाय भएको सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- यो रोगका भाईरसहरू सुंगुर, बंगुर, हाँसमा रहने, त्यही वृद्दी विकास हुने हुन्छ तर भाईरस वोकेका जनावरहरू विरामी नपर्ने हुन्छन् । त्यसैले ति जनावरहरूलाई पनि खोप लगाउन र सुरक्षित तरिकाले पाल्न जरूरी हुन्छ ।
- संक्रमित व्यक्तिलाई टोकेको लामखुट्टेले पुन: अर्को स्वस्थ मानिसलाई टोकेमा यो रोग सर्दैन । यो रोग सर्नलाई लामखुट्टेले विषाणु सुँगुर, वंगुर वा हाँस बाट लिएको हुनु पर्दछ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

जापनिज ईन्सेफ्लाईटिसका लक्षण चिन्हहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१४ मा उल्लेख गरिएका जापनिज ईन्सेफ्लाईटिसका लक्षण तथा चिन्हहरू सहभागीहरूलाई एक एक गर्दै छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यो मस्तिष्कको संक्रमण भएको हुँदा यसमा ज्वरो आउने र मस्तिष्क संक्रमणका चिन्हहरू (कम्पन हुने, वेहोस् हुने, पक्षघात हुने, गर्दन अर अर्रो हुने) जस्ता लक्षण चिन्हहरू देखिन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यस्ता लक्षण चिन्ह भएका व्यक्तिहरू समुदायमा देखिएमा तुरून्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

जापानिज इन्सेफलाइटिसवाट वच्ने उपाए ५ मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस ।
- सहभागीहरूलाई जापनिज ईन्सेफ्लाईटिसको कारणसंग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला ? प्रश्न गर्नुहोस ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसन्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१५ मा उल्लेख गरिएका रोकथामका उपाएहरू वारे एक एक गरि छलफल गर्नुहोस ।

डेङ्गु रोग ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई डेंगु रोग भनेको के हो कसरी लाग्छ र के के हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै नेपालमा डेंगु रोगको महामारी वर्षेनी हुने गरेको बताउनुहोस् र यो रोग प्राय तराई, भित्री मधेसका जिल्लाहरूमा हुने गरेको बताउनुहोस् ।
- यो रोग विषाणु भाईरस वाट लाग्ने र लामखुट्टेको टोकाईवाट गर्ने भएकोले यसको पूर्ण उपचार नभएको र लक्षण अनुसार मात्र उपचार सम्भव भएको कुरा बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा भएका वुँदाहरू एक एक गरी अध्ययन गर्दै सहभागीहरूलाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिए अनुसार यो रोग सार्ने लामखुट्टेको विशेषताका विषयमा छलफल गर्नुहोस् र उक्त विशेषताले लामखुट्टे नियन्त्रण गरी यो रोग सर्न वाट वच्न सकिने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिए झै यो लामखुट्टे सफा जमेको पानीमा मात्र वस्ने र खेतको, ढलको, खोलाको पानीमा नवस्ने हुँदा नियन्त्रण गर्न सजिलो भएको कुरामा जोड दिनुहोस् ।

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिए झै डेंगु रोगका लक्षण चिन्हहरू बारे सहभागीहरूलाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

डेङ्गु रोगवाट वच्ने उपाए ५ मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस।
- सहभागीहरूलाई डेंङगुको कारणसंग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला ? प्रश्न गर्नुहोस।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसन्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१७ मा उल्लेख गरिएका रोकथामका उपाएहरू वारे एक एक गरि छलफल गर्नुहोस।

हात्तिपाईले ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हात्तिपाईले रोग के हो र कसरी सर्दछ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१८ मा उल्लेख गरिए अनुसारका बुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई निम्न कुरा प्रष्ट संग वताईदिनुहोस् ।
    - यो रोग एक किसिमको जुकाले गर्दा लाग्दछ।
    - यो रोग लामखुट्टेको टोकाईवाट सर्छ।
    - यो रोग जुका भएको मानिसवाट जुका नभएको मानिसमा लामखुट्टेको टोकाईवाट सर्दछ।
    - यो जुका मानिसहरूमा रगतका नली जस्तै स्वायत नलीहरूमा वस्ने गर्दछ।
    - यो जुकाका बच्चाहरू रगतमा वस्ने गर्दछन्।
    - यो रोग लागेका मानिस प्राय स्वस्थ देखिन्छ।
    - यो जुका एक पटक शरीरमा प्रवेश गरे पछि करिव १० वर्ष सम्म वाँच्न सक्छ।
- सहभागीहरूलाई यो रोगबारेमा प्रष्ट भए नभएको यकिन गर्नुहोस् ।

हात्तिपाईलेका लक्षण तथा चिन्हहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हात्तिपाईलेको जुका शरीरमा भएता पनि अधिकांस मानिसहरूमा कुनै पनि लक्षण तथा चिन्हहरू नदेखिने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१९ मा उल्लेख भए अनुसार दीर्घकालिन रूपमा हात्तिपाईलेको संक्रमण भएमा देखिन सक्ने लक्षण चिन्हहरू चित्र देखाई प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यदि हात्तिपाईलेको कारणले खुट्टा सुन्निएर हात्तिको जस्तो ठूलो भएमा यसको उपचार सम्भव नभएकोले यसको रोकथाम नै सवै भन्दा उपयुक्त भएको कुरामा जोड दिनुहोस् ।

हात्तिपाईले रोगको रोकथाम र उपचार १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई हाल सम्म हात्तिपाईलेको औषधि खुवाउने अभियानमा सरिक हुनुभएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागी भएको भए अभियान बारे केही वताउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका अनुभव वा जनकारीकालागि धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२० मा उल्लेख भए अनुसार एक एक वुँदामा छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उमेर अनुसार खुवाउनु पर्ने औषधिको मात्र प्रष्ट हुने गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उपलव्ध भए सम्म हात्तिपाईले रोग विरूद्दको आम औषधि वितरणमा खुवाईने औषधिहरू देखाई उमेर अनुसार मात्र निर्धारण गर्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पाँच वर्ष सम्म सवै मानिसहरूले औषधि खाएमा सधैभरिलाई यस रोगवाट मुक्ति पाईने हुनाले आम औषधि वितरण कार्यक्रम यो रोग वाट वच्ने सवै भन्दा उत्तम विकल्प रहेको कुरा बताउनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सेसन मूल्याङ्कन का लागि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- कीट जन्य रोगहरू भन्नाले के के वुझिन्छ ?
- औलो रोगको कारण, सर्ने माध्यम, उपचार के के छन् ?
- कालाजारको कारण, सर्ने माध्यम, उपचार रोकथाम के के छन् ?
- जापनिज ईन्सेफ्लाईटिसको कारण, सर्ने माध्यम, उपचार रोकथाम के के छन् ?
- डेंगु रोगको कारण , सर्ने माध्यम, उपचार रोकथाम के के छन् ?

साराँश ५ मिनेट

- नेपालमा पाईने प्रमुख कीटजन्य रोगहरूमा औलो ज्वरो, कालाजार, जापनिज ईन्सेफ्लाईटिस, डेङगु र हात्तिपाईले हुन् ।
- कालाजार वाहेक माथि भनिएका सवै रोगहरू विभिन्न प्रजातिका लामखुट्टेको टोकाईवाट सर्ने गर्दछन् ।
- औलो, कालाजार र हात्तिपाईले समयमा उपचार गरेमा पुर्ण निकोहुने रोगहरू हुन् ।
- कीटजन्य रोगहरू प्राय तराई र भित्री मधेसका जिल्लाहरूमा वढि मात्रामा पाईन्छ ।
- कीटजन्य रोगहरूवाट वच्न किराहरूको टोकाईवाट वच्ने उपायहरू अपनाउनु सवै भन्दा राम्रो विकल्प हो ।
- कीटजन्य रोगहरूको संका लागेमा नजिकको सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

सत्र २१ : श्वास प्रश्वासको माध्येमवाट सर्ने रोगहरू र अन्य रोगहरू

समय ९५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन्।

- क्षयरोगको परिचय र सर्ने माध्यम भन्न
- क्षयरोगका लक्षण चिन्हहरू भन्न
- क्षयरोगको उपचार भन्न
- क्षयरोगीको स्याहार बारे भन्न
- क्षयरोगको रोकथामका उपाय बारे भन्न
- पान्डेमिक ईन्फ्लुएन्जाको लक्षण चिन्ह र रोकथामको उपाय बारे बताउन
- कोभिडको सर्ने माध्यम र रोकथाम उपाय बारे भन्न
- कुष्ठरोगको लक्षण चिन्ह, सर्ने माध्यम र उपचार बारे वताउन
- रेविज रोगबारे भन्न

विषयवस्तुहरू:

- श्वासप्रश्वासको माध्यमवाट सर्ने रोगहरू
- क्षयरोग के हो र कसरी सर्दछ ?
- क्षयरोगका लक्षण चिन्हहरू
- क्षयरोगको उपचार
- क्षयरोगीको स्याहार
- क्षयरोगको रोकथामका उपाय
- पाण्डेमिक ईन्फ्लुएन्जाको सर्ने विधि र रोकथाम
- कोभिड १९ को कारण, सर्ने विधि र रोकथाम

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड

- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- क्षयरोग, कुष्ठरोग, कोभिड १० सम्वन्धी पोष्टर तथा पम्पलेटहरू

क्रियाकलापहरू

श्वास प्रश्वासका माध्यमवाट सर्ने रोगहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा धरै रोगका किटाणुहरू व्यक्तिको शरीरवाट वाहिर निस्कने र उक्त किटाणुहरू नजिकै वसेका अन्य व्यक्तिको शरीर भित्र प्रवेश गरी रोग लगाउन सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२१ मा दिईएका रोगहरू श्वास प्रश्वासका माध्यम वाट सर्ने रोगहरू भएको जानकारी गराउनुहोस् ।

क्षयरोग ५ मिनेट

- के तपाईहरूले क्षयरोग वा टि.वि. लागेको विरामी देख्नु भएको छ ?
- यदि देख्नु भएको छ भने क्षयरोग हुँदा के हुन्छ ?
- सहभागीहरूको उत्तर न्युज प्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२१ मा उल्लेख गरिएका वुदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई क्षयरोग लागेका विरामीहरूलाई उचित स्याहार र मायाँ गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

क्षयरोगका लक्षणहरू ५ मिनेट

- क्षयरोगका लक्षणहरू के के हुन सक्छन् ?
- सहभागीहरूवाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२२ मा उल्लेख गरिएका क्षयरोगका लक्षणहरू एक एक गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- २ हप्ता भन्दा लामो समय सम्म खोकी लागेमा, ज्वरो आएमा वा खकारमा रगत देखिएमा वा कुनै कारण विना दुव्लाउँदै गएमा सवै व्यक्तिहरूको क्षयरोगको जाँच गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

क्षयरोगको उपचार ५ मिनेट

- क्षयरोग वा टि.वि. को उपचार छ कि छैन होला ? छ भने कति दिन औषधि खानु पर्दछ होला ? मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् ।

- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२३ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- क्षयरोगका विरामीले तोकिए अनुसारका औषधिहरू (डट्स विधी) नविराई दैनिक रूपमा ६ देखि ८ महिना सम्म खान स्वयंसेविकाहरूले पनि सहयोग गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- क्षयरोगीले औषधि खान छुटाएमा वाकेही समय खाएपछि ठीक भए जस्तो लागेर खान छोड्दिएमा पुन सामान्य औषधिले काम नगर्ने खालको गम्भिर प्रकृतिको क्षयरोग लागि ज्यान समेत जान सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- क्षयरोगको औषधि स्वास्थ्य संस्थामा नि:शुल्क पाईने तर उक्त औषधिहरू स्वास्थ्यकर्मिकै निगरानिमा प्रत्यक्ष अगाडिखानु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

क्षयरोगको रोगीको स्याहार ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२४ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- फोक्सोको क्षयरोग लागेका व्यक्तिहरूवाट क्षयरोग सर्न सक्ने हुँदा उपचार सुरू गरेको २ महिना सम्म स्याहार गर्ने व्यक्तिले नजिक जाँदा मास्क लगाउनु पर्ने र २ महिना पछि सामान्य व्यक्ति सरह स्याहार गर्न सकिने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

क्षयरोगको रोकथाम गर्ने उपायहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई क्षयरोगको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई न्युज प्रिन्टमा टिप्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२५ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- क्षयरोग नियन्त्रण र निवारणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका के हुन सक्छ होला भनी छलफल चलाउनुहोस् ।

ईन्फ्लुएन्जा रोगहरू १० मिनेट

- के तपाईहरूले स्वाईन फ्लु, वर्ड फ्लु जस्ता रोगहरू सुन्नु भएको छ ?
- यदि थाहा भए यी रोगहरू कस्लाई लाग्दछ र के हुन्छ ?
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै ईन्फ्लुएन्जा भाईसरले विभिन्न रोगहरू गराउने कुरा कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२६ मा उल्लेख भए अनुसार छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यी रोगहरू प्राय जनावर र पशुपंक्षीहरूवाट हुने तर मानिसमा सरेमा ठूलो महामारीको रूप लिन सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- यी रोगहरूवाट वच्न मानिस र जनावर वा पशुपंक्षी बीचको संशर्ग कम गर्नु पर्ने, नजिक गए पछि वा छोए पछि सावुन पानीले हात धुने र विरामी पशुपंक्षीमा देखिएमा तुरून्त जानकारी गराउनु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यी रोगहरूले मुख्य तया रूघाखोकी र ज्वरो गराउने तर आफै ठीक हुने हन्छ तर केही व्यक्तिहरूमा निमोनिया र श्वास प्रश्वास सम्वन्धी समस्या देखिएर ज्यान सम्म जान सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।

कोरोना भाईरस वाट लाग्ने रोगहरू र कोभिड १९ १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई कोरोना भनेको के हो ? यसले के गराउँछ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कोरोना भाईरस आफ्नो स्वरूप परिवर्तन गर्दै नयाँ नयाँ रूपमा नयाँ नयाँ रोगहरू लगाउँदै गरेको कुरा बताउनुहोस् ।
- हालै विश्वभरी महामारीको रूपमा करोडौं मानिसलाई संक्रमित गरेको कोभिड १९ भनिने पुरानै कोरोना भाईरसको नयाँ प्रजातिले कोरोना महामारी गराएको हो भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२७ र १४-२८ मा उल्लेख गरे वमोजिम कोभिड १९ का लक्षण चिन्ह, निदान विधि र रोकथामका उपाय हरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको केही प्रश्न वा जिज्ञासा भए छलफल गर्नुहोस् ।

कुष्ठ रोग १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई हरिभक्तको कथा सुनाउनुहोस् ।

हरिभक्तको कथा

हरि भक्त कर्णाली वसोवास गर्ने व्यक्ति हुन् जो साधारण खेतिपाती गरी आफू र आफ्नो परिवारको जिविको पार्जन गर्दथे। ३५ वर्षका हरिभक्तको ८ जनाको परिवार सुख दुख गरेर जीवन यापन गरिरहेका थिए। एक दिन उनले नुहाउने क्रममा आफ्नो शरीरमा रातो दागहरू देखे तर ति चिलाउने वा दुख्ने थिएनन्। विस्तारै उनी आफुलाई कमजोर भएको महसुस गर्न थाले तर घरखेतको काम निरन्तर गरिरहेका थिए। एक दिन उनले आफ्नो खुट्टामा घाउ भएको देखे। उक्त घाउ छुदा नदुख्ने खालको भएको हुनाले उनले त्यति वास्ता गरेन्। विस्तारै उनका हातको औंलाहरू वांगिन थाले रकेही चिज समाउन पनि अप्ठेरो हुन थाल्यो। उनको अनुहारमा समेत गिरखाहरू देखिन थाले। कानको लोति वाक्लो हुँदै कान नै ठूलो देखिन थाल्यो। उनी विस्तारै काम गर्न नसक्ने भए र घरमै वस्न थाले। औलाहरूमा देखिएको घाउ वढ्दै भएर ४ वटा औलाहरूनै झर्न थाले तर उनलाई दुख्दैनथ्यो।

उनको गाउँकै एक जना स्वयंसेविका अर्कै काम विशेषले उनको घरमा आएकि थिईन। उनको अवस्था देखेपछि उनलाई यो त उपचार हुने रोग जस्तो लाग्यो। उनले हरि भक्तलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लगिन् र जँचाईन। उपचार सुरू गरे पछि हरि भक्तले लगातार १२ महिना सम्म औषधि खाए र उनको स्वास्थ्य अवस्था थप विग्रन वाट वच्यो।

- हरिभक्तलाई कुन रोग लागेको थियो होला ?
- हरिभक्तलाई कुन् कुन् लक्षण चिन्ह देखिएका थिए ?
- सहभागीहरूलाई जवाफका लागि अध्यवाद दिंदै अव हामी कुष्ठ रोग बारे अध्ययन गर्न लागेको हुरा बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२९ मा उल्लेख भए अनुसार सहभागीहरूलाई कुष्ठ रोग के हो ? कसरी सर्दछ भन्ने बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

कुष्ठ रोगका चिन्ह र लक्षणहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हरिभक्तलाई के के भएको थियो सम्झन लगाई वोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- कुष्ठरोगमा अन्य लक्षण चिन्हहरू के के देखिन्छन् सहभागीलाई सोधी टिप्नुहोस् ।

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-३०मा उल्लेख गरे अनुसार कुष्ठ रोगका लक्षण चिन्हहरू छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीलाई कुष्ठ रोगको संका लागेका व्यक्तिको दागमा कसरी छुँदा थाहा नहुने दाग पत्ता लगाउने जाँच गरेर देखाउनुहोस् ।
- कुष्ठरोगको उपचारका विषयमा पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

रेविज १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई रेविज रोग के हो र कसरी लाग्छ सोध्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा भएका वुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गरी यो रोगका कारण, जनावर र वहुलाएको कुकुरले टोकेमा के गर्ने र रेविज वाट वच्ने उपाय बारे छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीको केही जिज्ञासा भए छलफल गर्नुहोस् ।
- कुकुरले टोकेको घाउको स्याहार कसरी गर्ने ? छलफल गर्नुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- सरूवा रोग नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के हुन सक्छ छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उनिहरूको भूमिका बारे पाठ अनुसार प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- क्षयरोगको परिचय र सर्ने माध्यम के के हुन् ?
- क्षयरोगका लक्षण चिन्हहरू के के हुन् ?
- क्षयरोगको उपचार कति अवधि गर्नु पर्दछ ?
- क्षयरोगीको स्याहार कसरी गर्नु पर्दछ ?
- क्षयरोगको रोकथामका उपाय के के हुन् ?
- ईन्फ्लुएन्जा रोग कसरी लाग्छ र यसवाट कसरी वच्ने ?
- कोभिड १९ को सर्ने माध्यम र रोकथाम के के हुन् ?
- कुष्ठरोगको लक्षण चिन्ह, सर्ने माध्यम के के हुन् ?
- रेविज रोगवाट कसरी वच्न सकिन्छ ?

साराँस ५ मिनेट

- क्षयरोग विरामीले हाछ्युँ गर्दा वा खोक्दा अरू व्यक्तिमा सर्ने संक्रामक रोग हो ।
- क्षयरोगमा ज्वरो आउनु, खोकी लाग्नु र दुव्लाउँदै जानु जस्ता लक्षण चिन्ह देखिन्छन् ।
- खकार जाँच गरेर फोक्सोको क्षयरोग पत्ता लगाउन सकिन्छ ।
- क्षयरोगीले ६ देखि ८ महिना नियमित स्वास्थ्यकर्मीको निगरानीमा औषधि खानु पर्दछ ।

- क्षयरोग उपचार गरे पूरा निको हुने रोग हो।
- वर्ड फ्लु, स्वाईन फ्लु, पाण्डेमिक ईन्फ्लुएन्जा जस्ता रोगहरू निकै संक्रामक हुन्छन्। एक व्यक्तिवाट अर्को व्यक्तिमा प्रत्यक्ष सम्पर्क र श्वास प्रश्वासको माध्यमवाट सर्दछन्।
- ईन्फ्लुएन्जा रोगमा न्युनिया भएमा मानिसको मृत्यु समेत हुन सक्छ।
- कोरोना भाईरस वाट लाग्ने रोगहरू प्रत्यक्ष सम्पर्क र श्वास प्रश्वासको माध्यमवाट सर्दछन्।
- कोभिड १९ को संक्रमणमा मुख्य तया ज्वरो आउने, रूघा खोकी लाग्ने, पखाला लाग्ने, गन्ध थाहा नपाउने र निमोनिया हुने तथा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षण चिन्हहरू देखिन सक्छन्।

सत्र २२ : नसर्ने रोगहरू

पाठको उद्देश्य

समय २३५ मिनेट

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- नेपालमा देखिने प्रमुख नसर्ने रोगहरू र तिनका कारक तत्वहरू बारे भन्न
- उच्च रक्तचापको कारण, लक्षण चिन्ह, रोकथाम र असर बारे भन्न
- उच्च कोलेस्टेरोलका कारण र रोकथामका उपायहरू भन्न
- हृदयघातका कारण र रोकथामका उपायहरू भन्न
- मस्तिष्कघातका कारण, लक्षण चिन्ह र रोकथामका उपायहरू भन्न
- मधुमेहका कारण, लक्षण चन्ह, रोकथाम र उपचारका विधिहरू भन्न
- श्वास प्रश्वास सम्वन्धी रोगका कारण, लक्षण चिन्ह र रोकथामका विधिहरू भन्न
- नसर्ने रोगको रोकथाम र नियन्त्रणमा म.स्वा.स्वयंसेविकाको भूमिका भन्न
- मानसिक स्वास्थ्यको परिभाषा, समस्या र नियन्त्रणका उपायहरू भन्न
- योग अभ्यास गर्न

विषयवस्तुहरू:

- नसर्ने रोगको परिचय
- मुख्य ४ नसर्ने रोगहरू
- नसर्ने रोगका मुख्य कारक तत्वहरू
- मुटु तथा रक्तनलिका रोगहरू
- उच्च रक्तचाप
- उच्च रक्तचापका जोखिम तत्वहरू
- उच्च रक्तचापका लक्षण तथा चिन्हहरू
- उच्च रक्तचापले असर गर्ने अंगहरू
- उच्च रक्तचापको उपचार र नियन्त्रण
- उच्च कोलेस्टेरोलका कारक तत्व, रोकथाम र व्यवस्थापन
- हृदयघातका लक्षण चिन्हहरू र रोकथाम
- मस्तिष्कघात कारक तत्वहरू,लक्षण चिन्ह र रोकथाम
- मधुमेहका कारक तत्वहरू,लक्षण चिन्ह, निदान, रोकथाम र उपचार
- श्वासप्रश्वास सम्वन्धी रोगहरू कारक तत्व, लक्षण चिन्ह, रोकथाम र उपचार
- क्यान्सर, कारण, लक्षण चिन्ह, रोकथाम र उपचार

- नसर्ने रोग नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
- मानसिक स्वास्थ्य परिचय
- मानसिक रोगका लक्षणहरू
- विकृत तनाव
- तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने केही उपायहरू
- गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्या
- योग अभ्यास
- नसर्ने रोग रोकथाममा महिला समुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- सहभागीहरूको रक्तचाप मापन गर्ने र रगतमा चिनिको मात्रा हेर्ने (उपलव्ध भए सम्म)

क्रियाकलापहरू

नसर्ने रोगको परिचय र नसर्ने रोगका मुख्य कारक तत्वहरू १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई नसर्ने रोग भनेको के होला र सहभागी मध्य कतिको घरमा नसर्ने रोग लागेका मानिसहरू हुनुहुन्छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै एक व्यक्ति वाट अर्को व्यक्तिमा नसर्ने, व्यक्तिका आनीवानी तथा खानपिन र वंशजवाट उत्पन्न हुने रोगहरूलाई नसर्ने रोग भनिन्छ भन्ने विषय प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-१ मा उल्लेख गरिएको नसर्ने रोगको परिभाषा र नेपालको अवस्थामा छलफल गर्नुहोस् ।
- नेपालमा व्याप्त प्रमुख ४ नसर्ने रोगहरू के के होला भनी छलफल गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा भएका चार नसर्ने रोगहरू बारे जानकारी दिंदै यी रोगहरू अहिले मृत्युका प्रमुख कारण बनेको कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका उल्लेख भएका परिवर्तनशिल नसर्ने रोगका तत्वहरू बारे एक एक गरी छलफल गर्दै जानुहोस् ।

मुख्य नसर्ने रोगहरू

मुटु तथा रक्तनलिका रोगहरू ६० मिनेट

- सहभागीहरूले कुनै मुटु सम्वन्धी रोगहरू बारे सुने नसुनेको जानकारी लिई कार्यसञ्चालन पुस्तीकाको पेज नं. १५-२ मा उल्लेख गरिएका ३ प्रकारका मुटु तथा रक्तनलीका रोगहरू बारे चर्चा गर्न लागिएको कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

१. उच्च रक्तचाप ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई मानव शरीरमा मुटुले पप्पको जस्तै काम गर्दै शरीर भरि रक्त नलिहरूको माध्यमवाट रगत पुर्याउने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई रक्तचाप भनेको के हो भनी सोधी आएका जवाफलाई कदर गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-२ मा उल्लेख गरिएको रक्त चापको परिभाषा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- रक्तचाप किन वढ्छ होला ? प्रश्न गर्दै वयष्क व्यक्तिमा हुनु पर्ने सामान्य रक्तचाप बारे वताईदिनुहोस् ।
- साना रक्तनलीमा धैरै चापले रगत वगेमा नलीहरू फुटी समस्या ल्याउन सक्ने र मुटुमा समेत चाप परि समस्या उत्पन्न हुन सक्ने कुरा वताईदिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका उच्च रक्तचाप हुने अपरिवर्तनशील कारक तत्वहरू र परिवर्तनशील कारक तत्वहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई रक्तचाप नियन्त्रण गर्न परिवर्तनशिल कारक तत्वहरूलाई परिवर्तन गरेमा नियन्त्रण गर्न सकिने कुरा वताईदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उच्च रक्तचाप हुँदा कस्ता कस्ता लक्षण चिन्हहरू देखिन्छ ? प्रश्न गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा लेखिएका लक्षण तथा चिन्हहरू प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- उच्च रक्तचाप भएमा मुटु र रक्तनली मात्र नभई शरीरका हरेक अंगमा असर गर्ने कुरा वताउँदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका उच्च रक्तचापले असर गर्ने अंग र असर बारे छलफल गर्दै जानुहोस्।
- उच्च रक्तचापको उपचार तथा नियन्त्रण शिर्षकमा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूमा छलफल गर्दै नियमित औषधि सेवन, जीवन शैलिमा परिवर्तन र नियमित फलोअप जाँचका विषयमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

२. उच्च कोलेस्टेरोल १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई कोलेस्टेरोल भन्नाले के वुझ्नुहुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कोलेस्टेरोल भन्नाले वोंसो वा चिल्लो पदार्थ हो जुन रगतमा मापन गरिन्छ र धैरै भएमा हानी गर्दछ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्दै यो आफैमा एक रोग नभई यो वढि हुँदा मुटु तथा रक्तनली सम्वन्धी रोगहरू लाग्ने खतरा बढ्ने कुरा बताउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई वयष्क व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा आफ्नो कोलेष्टेरोलको मात्रा मापन गर्दै समयमै नियन्त्रण गर्न सके भविष्यमा मुटु तथा रक्तनली सम्वन्धी समस्या कम हुने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-४ मा उल्लेख गरिएका कोलेस्टेरोलको कारण र कम गर्ने उपायहरू बारे वताईदिनुहोस् ।

३. हृदयघात १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई हृदयघात वा हर्ट एटेक भनेको सुने / नसुनेको बारे सोध्नुहोस् र सुनेको भए यो के होला भनीप्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै हृदयघात एक मुटु सम्वन्धी समस्या हो जसमा मुटुलाई नै रगत दिने नलि साँघुरिएर वन्द भई मुटुलाई समस्या पर्छ भनी प्रष्ट पारदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-५ मा उल्लेख गरिए अनुसार हृदयघात भनेको के हो ? यो किन हुन्छ ? यो हुन नदिन के गर्नु पर्दछ ? एक एक गर्दै छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

४. मस्तिष्क घात १० मिनेट

- तपाईहरू कसैले कुनै व्यक्तिलाई उच्च रक्तचाप वा अन्य कारणले एक्कासी पारालाईसिस वा मृत्यु भएको देख्नु भएको वा सुन्नु भएको छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीको जवाफ अनुसार उच्च रक्तचापका कारण वा रक्तनलीमा वोंसो जमेर साँघुरिन्छ। अनि दिमागमा रगत दिने रक्तनलीहरू फुटर वा रगत कम भएर हुने समस्या हो भनी छलफल गर्नुहोस्।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-६ मा उल्लेख गरिए अनुसार सहभागीलाई एक एक वुँदा अध्ययन गर्न लगाई यसका कारण, लक्षण चिन्ह र रोकथामको कारण बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- यो अवस्था आएमा मृत्यु हुने वा जीवन भरीका लागि पारालाईसिस हुने (कुनै अंग प्राय हात खुट्टा नचल्ने) भई मृत्यु वा अपांग भएर वाँच्नु पर्ने हुँदा समयमै यसको रोकथाम सवै भन्दा उत्तम विकल्प भएको कुरामा जोड दिनुहोस् ।

मधुमेह ३० मिनेट

- **सहभागीहरूलाई शर्मिलाको कथा सुनाउनुहोस् ।**

सर्मिलाको कथा
शर्मिला एक मध्यम स्तरको परिवारमा विराटनगर वस्ने महिला हुन् । उनले स्तानक सम्म अध्ययन गर्दा गर्दै विहे गरेर बच्चा पाएका कारण पढाई पूरा गर्न सकिनन् । २ बच्चाको लालन पालन र स्याहारमै आफ्नो समय विताउन थालिन् । उनका श्रीमान् उनलाई निकै मायाँ गर्छन् र उनी एक वैंकमा जागिरे छन् । बालबालिका विद्यालय जाने उमेरका भए पछि पनि शर्मिला घरको घरधन्दा गर्दै दिनको समयमा टि.भि. हेरेर दिन काट्ने गर्दछिन् । साँझ विहान भने घरको कामले उनको हात खाली हुँदैन । कान्छि छोरी जन्मिए पछि उनको तौल निकै वढेको थियो र उनले त्यसलाई घटाउन थाहा पाएसम्मका विभिन्न उपाय गरिन् तर त्यति सफल हुन सकिनन् । उनले ग्रिन टी खाने देखि स्लिम वन्न विभिन्न वेल्ट लगाउने औषधि खाने सम्मका के के पो गरिनन् । अन्तमा उनलाई अव म दुव्लाउन नसक्ने रहिछु भन्ने नै लाग्यो र मोटो भएकोमा चिन्ता लिन छोडिन् ।
समय वित्दै जाँदा उनको उमेर ४२ वर्ष लागेको थियो, उनका श्रीमानले उनलाई हरेक २ वर्षमा १ पटक जाँच गराउन लैजाने क्रममा उनको रगतमा चिनि (सुगर) को मात्रा वढि देखिएको पाईयो । चिकित्सकले उनलाई औषधि खान सल्लाह दिए । उनलेकेही दिन औषधि पनि खाईन र साथी तथा टेलिभिजनमा दिईने विभिन्न तरिकाहरू वाट औषधि नखाई सुगर घटाउन तर्फ लागिन् । उनले नियमित योगा गर्न थालिन, तरकारीमा करेला मात्र खान्थिन् । भात त खाँदै नखाने भईन र उनले रोटी ,ढिडो, आटो खान थालिन । आलु त उनले भान्सामा वन्द नै गरिन् । उनलाई लाग्न थाल्यो की यतिका गरे पछि मेरो सुगर त कसरी वढ्ला । तर उनले एक्कासि एक दिन आँखा धमिलो देख्न थालिन र श्रीमानले जाँच गराउन लिएर जाँदा उनको मधुमेहका कारण आँखामा समस्या आईसकेको थियो जुन अव ठीक नहुने भयो । उनको मृगौला समेत खराव भएका कारण उनले डाएलाईसिस समेत गराउनु पर्ने भयो र हाल उनी नियमित औषधि खाने र डायलाईसिस गरेर जीवन वाँचिरहेकी छिन् ।

- सहभागीहरूलाई शर्मिलालाई लागेको रोगलाई के भनिन्छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- शर्मिलालाई त्यो रोग किन लागेको र के गरेको भए लाग्ने थिएन भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- शर्मिलाले के गरेको भए आफ्नो आँखा र मृगौला वचाउन सक्थिन भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- शर्मिलाको कथालाई आधार वनाउँदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-७ मा उल्लेख गरिएको मधुमेह भनेको के हो, यो किन हुन्छ, यसका लक्षण चिन्ह के के हुन सक्छन् र यसको निदान र उपचार कसरी गरिन्छ भन्ने विषयमा कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा दिए अनुसार छलफल गर्दै जानुहोस् ।

श्वास प्रश्वास सम्वन्धी रोगहरू २० मिनेट

- सहभागीहरूले वयष्क व्यक्तिहरूमा हुने नसर्ने खालको कुनै दीर्घ रोगहरू बारे सुने नसुनेको जानकारी लिनुहोस् । सुनेको भए कुन् कुन् रोगहरू बारे सुन्नु भएको छ भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालमा वढि मात्रामा पाईने २ वटा श्वासप्रश्वास सम्वन्धी रोगहरूमा दम र दिर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास सम्वन्धी रोग पर्दछ भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- उक्त रोगहरू किन हुन्छ होलाप्रश्न गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-८ मा उल्लेख गरिएका कारणहरू, लक्षण चिन्हहरू र रोकथामका उपायहरू बारे छलफल गर्दै जानुहोस् ।

क्यान्सर १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई क्यान्सर भएको देख्नु भएको सुन्नुभएको छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- केही सहभागीहरूलाई क्यान्सर भन्नाले के वुझ्नुहुन्छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-९ मा उल्लेख भए अनुसार लक्षण चिन्ह, रोकथाम र उपचार बारे छलफल गर्नुहोस् ।

मानसिक स्वास्थ्य परिचय १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या भन्नाले के वुझ्नुहुन्छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई अध्यवाद दिँदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-१० मा उल्लेख गरिएको मानसिक स्वास्थ्यको परिभाषामा छलफल गर्नुहोस् ।

मानसिक रोगका लक्षण चिन्हहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई तपाईंको घरछिमेकमा कोही मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट पीडित छन् कि भनेर सोध्नुहोस् । छन् भन्ने जबाफ आएमा के कारणले यस्तो समस्या भएको होला भनेर सोध्नुहोस् र यदि छैनन् भन्ने जबाफमा मानसिक समस्या के कारणले हुन्छ होला भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा लेखिए अनुसार मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू के के होलान भनी छलफल गर्दै प्रष्ट गर्नुहोस् ।

विकृत तनाव १० मिनेट

- यसैगरी विकृत तनाबका बारेमा थाहा छ कि सोध्नुहोस् । साथै स्थानीय तहमा मास हिस्टेरिया (एकै पटक धेरै जना बेहोस हुने, डराउने, काप्ने, मुर्छा पर्ने) देखिएमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के रहन सक्छ कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-१२ मा लेखिए अनुसार मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुँदाका लक्षणहरू छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्नेउपाय के होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यबाद दिदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१३ मा लेखिएअनुसार तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्नेउपाय छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने केही उपायहरू १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई तपाई तनावमा हुँदा के गर्ने गर्नुभएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- तनाव कम गर्न के के गर्नु पर्दछ होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-१३ मा उल्लेख भए अनुसारका वुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्या १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्याका बारेमा केही थाहा छ कि भनी सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जबाफ कोलागि धन्यवाद दिदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-१४ मा लेखिए अनुसार गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्या र यसका रोकथामका उपाय छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

योग अभ्यास १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई स्थानीय रूपमा कस्ता कस्ता अभ्यासहरू प्रचलनमा छन् छलफल गरी स्थानीय योग अभ्यासहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १५-१५ मा उल्लेख भए अनुसार योगका फाईदाहरूको विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, आयुर्वेद विभागवाट जारि गरिएको योग अभ्यास गराउनुहोस् । उक्त योग अभ्यास http://doaa.gov.np/galleries मा उपलव्ध छ ।

सुर्य नमस्कार १० मिनेट

सहभागीहरूलाई निम्न योग अभ्यासहरू गर्नका लागि सिकाउनुहोस् ।

१. प्रणामासन : अब दुवै हातलाई जोडेर नमस्कारको मुद्रामा आउनुहोस् । गहिरो श्वास लिनुहोस् र श्वासलाई बिस्तारै लामो गहिरोसँग छोड्नुहोस् (ॐ मित्राय नमः) ।

२. हस्तोत्तानासन : विस्तारै श्वास लिँदै दुवै हातलाई नमस्कारको मुद्राबाट माथि उठाई समानान्तर राखी टाउकाले माथि हेर्दै कम्मर मोडेर जिउलाई पछाडि लैजाने प्रयास गर्नुहोस् । यस अवस्थामा पाखुराले कान छुनुपर्छ । जिउ पूरा तन्किनु आवश्यक छ । यही अवस्थामा शारीरिक अवस्थाअनुसार केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ रबये नमः) ।

३. पादहस्तासन : हस्तोत्तानासनबाट श्वास छोड्दै अगाडितिर कम्मर झुकाउँदै दुवै हातलाई खुट्टाको छेउमा दायाँबायाँ हत्केला टेकाउनुहोस् । यस अवस्थामा घुँडा नखुम्च्याई टाउकाले घुँडा छुन प्रयास गर्नुहोस् र १० सेकेन्ड जति यही अवस्थामा रहने कोसिस गर्नुहोस् । (ॐ सूर्याय नमः)

४. अश्वसञ्चालनासन : कम्मर झुकाउँदै दुवै हातलाई खुट्टाको छेउमा दायाँबायाँ हत्केला टेकाएको अवस्थामा श्वास लिँदै दाहिने खुट्टालाई पछाडि तन्काएर पैतला उत्ताने पर्ने गरी त्यसको विपरीत भागले टेक्नुहोस् र टाउकाले माथि हेनुहोस् । कम्मरलाई सकेसम्म तन्काउनुहोस् र श्वास रोकेर बस्नुहोस् । (ॐ भानव नमः)

५. भुजङ्गासन : अष्टाङ्ग नमस्कार आसनबाट सम्पूर्ण शरीरलाई शिथिल बनाई जमिनमा राख्नुहोस् र दुवै हात टेकेको अवस्थामा श्वास लिँदै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई माथि उठाउँदै जानुहोस् । दुवै खुट्टाको पञ्जालाई पछिल्तिर लगेर पैतालालाई उत्तानो पार्नुहोस् । श्वास रोकेर टाउकाले सकेसम्म पछाडि हेर्ने प्रयास गर्नुहोस् र केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ हिरण्यगर्भाय नमः)

६ पर्वतासन : अश्वसञ्चालन आसनमा दाहिने खुट्टाको पञ्जाले टेक्नुहोस् । अब देब्रे खुट्टालाई पनि पछाडि दाहिने खुट्टासँगै टेकाउनुहोस् र श्वास छोड्दै कम्मर र पुठ्ठाको भागलाई माथि उठाई पहाडको स्वरूप बनाउनुहोस् । पूरा पैतालाले भुईंमा टेक्ने प्रयास गर्दै खुट्टा तन्काएर दुवै हातकोबीचबाट टाउकालाई भित्रतिर लाने प्रयास गर्नुहोस् र केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ खगाय नमः)

७. पादहस्तासन : अश्वसञ्चालन आसनबाट श्वास छोड्दै पछाडिको देब्रे खुट्टालाई पनि अगाडितिर ल्याई दुवै खुट्टा एक साथ जोड्नुहोस् । कम्मर झुकाउँदै दुवै हातलाई खुट्टाको छेउमा दायाँबायाँ हत्केला टेकाउनुहोस् । यस अवस्थामा घुँडा नखुम्च्याई टाउकाले घुँडा छुने प्रयास गर्नुहोस् र १० सेकेन्ड यही अवस्थामा रहने कोसिस गर्नुहोस् । (ॐ सवित्रे नमः)

८. हस्तोतानासन : विस्तारै श्वास लिँदै दुवै हातलाई पादहस्तासनको मुद्राबाट माथि उठाई श्वास लिँदै सिधा हुनुहोस् र पुनः श्वास भर्दै शरीरलाई पछाडितिर झुकाउनुहोस् । यस अवस्थामा हातलाई समानान्तर राखी टाउकाले माथि हेर्दै कम्मर मोडेर जिउलाई

पछाडि लैजाने प्रयास गर्नुहोस् । यस अवस्थामा पाखुराले कान छुनुपर्छ । जिउ पूरा तन्किनु आवश्यक छ । यही अवस्थामा शारीरिक अवस्थाअनुसार केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ अकार्य नमः)

९. प्रणामासन : अब श्वास छोड्दै शरीर सिधा राख्नुहोस् र दुवै हातलाई जोडेर नमस्कार मुद्रामा आउनुहोस् । अब श्वासप्रश्वास सामान्य गर्नुहोस् । हात विस्तारै तल झार्नुहोस् (ॐ भाष्कराय नमः)

सूर्य नमस्कारको पहिलो चक्र पूरा भयो । यही अभ्यास चक्रलाई श्वासप्रश्वासलाई ख्याल गर्दै लयबद्धताकासाथ आवश्यकता र सामथ्र्यअनुसार एकभन्दा बढी पटक गर्न सकिन्छ ।

नसर्ने रोगवाट वचाउन महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भुमिका १० मिनेट

- अव नसर्ने रोगहरू बारे अध्ययन गरी सके पछि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले रोग नियन्त्रणका लागि के के गर्न सकिन्छ होला भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १४-९ मा उल्लेख गरे अनुसार स्वयंसेविकाहरूको भूमिकामा छलफल गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

सत्र मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।

- नेपालमा व्याप्त चार प्रमुख नसर्ने रोगहरू कुन् कुन् हुन् ?
- नसर्ने रोग लाग्नाका प्रमुख चार कारणहरू के के हुन् ?
- उच्च रक्तचाप भएको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?
- उच्च रक्तचापको कसरी नियन्त्रण र उपचार गर्न सकिन्छ ?
- मस्तिष्कघात र हृदयघातमा के फरक छ ?
- उच्च कोलेष्टेरोल किन शरीरको लागि हानिकारक हुन्छ ?
- मधुमेह भन्नाले के वुझिन्छ र रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?
- श्वास प्रश्वास सम्वन्धी समस्याहरू किन हुन्छन् ?
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू के के हुन् ?
- तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने उपाय के के हुन् ?
- गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका रोकथामका उपाय के के हुन् ?

साराँश ५ मिनेट

- वदलँदो विलासी जीवन शैलिका कारणले नेपालमा वर्षेनी नसर्ने रोगहरू वढ्दै गैरहेका छन् ।
- प्रमुख नसर्ने रोगहरूमा मुटु तथा रक्त नलिका रोगहरू, मधुमेह, श्वास प्रश्वास रोगहरू र क्यान्सर पर्दछन् ।

- शरीरमा वोंसोको मात्रा वढि हुदा, शारिरिक कृयाशिलता कम हुन्छ, मोटो पना आदिका कारणले मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप जस्ता समस्या देखिन सक्छन् ।
- धुम्रपान, मध्यपान र सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने, नियमति व्यायाम गर्ने, मोटोपना कम गर्ने, स्वस्थ खाना खाने गर्नाले नसर्ने रोग लाग्न सक्दैन ।
- शरीर मात्र स्वस्थ भएर पुग्दैन । मन पनि स्वस्थ हुनुपर्छ ।
- प्रायजसो रिसाइरहने वा धेरै चिन्तित रहने, निदाउन गाह्रो हुने वा खाना अरुचि हुने, पहिले रमाईलो मान्ने क्रियाकलापमा पनि रुचि घट्ने, एक्लै बस्न रुचाउने, कमजोरी वा शक्तिहीन भएको महसुस गर्ने मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुँदाका लक्षणहरू हुन् ।
- पर्याप्त सुत्ने, सबल पक्षमा केन्द्रित हुने, शारीरिक क्रियाकलापका संलग्न हुने, आफूलाई खुसी लाग्ने अर्थात् मन पर्ने कुरा गर्ने, आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्ने गर्नाले तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्न सकिन्छ ।
- गर्भवती हुँदा वा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूको मनस्थितिमा उतारचढाव आउने, चिन्ता बढ्ने, उदास हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, खान मन नलाग्ने, निदाउन गाह्रो हुने जस्ता विभिन्न मानसिक समस्याहरू अनुभव गर्नसक्छन् ।
- यस्तो बेलामा जति नै गाह्रो भए पनि जीवनमा सकारात्मक कुरा गर्ने, पर्याप्त आराम गर्ने, आफ्ना भावनाहरू श्रीमान्, अन्य आमाहरू, साथी तथा नातेदारलाई खुला रूपमा भन्ने जस्ता उपाय सहयोगी हुन सक्छन् । छारेरोग लागेपछि लुकाउन हुन्न । बरू छारेरोग लागेको व्यक्तिलाई खतरायुक्त काममा नलगाउने र नियमित औषधी गर्न र परिवारलाई जानकारी दिनुपर्छ ।
- विकृत तनावका ठूलो समस्या होइन । विकृत तनाव देखिएमा आत्तिने वा अत्याउने काम नगरी शान्तिपूर्ण तरिकाले परामर्श गर्ने ।

सत्र २३ : व्यक्तिगत सरसफाई

समय ६५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- रोग सर्ने तरिका बारे भन्न
- व्यक्तिगत सरसफाई नभए देखिने स्वास्थ्य समस्या भन्न
- व्यक्तिगत सरसफाईका राम्रा अभ्यासहरू वताउन
- हात धुने तरिका प्रदर्शन गर्न

विषयवस्तुहरू:

- रोग सर्ने माध्यम
- व्यक्तिगत सरसफाई नभए के हुन्छ ?
- हात धुने तरिका
- हात धुनु पर्ने अवस्थाहरू
- व्यक्तिगत सरसफाईका असल व्यवहारहरू : नुहाउने, लुगा धुने, नङ काट्ने

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्रीहरू

- न्युज प्रिन्ट
- मेटाकार्ड
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- सावुन पानि धाराको पानी (टुटीवाला वाल्टिन), टावेल

- नङकट

क्रियाकलापहरू

रोग सर्ने माध्यम १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई ५ वटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १६-१ मा उल्लखे भए अनुसार खुट्टा, झिंगा, हात औंला, खतेवारी, पानी/खाना लेखिएका मेटाकार्ड एक समूहलाई १ वटा दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मानिसको दिसा कार्डमा उल्लेखित माध्यमवाट कसरी मानिसमा जान्छ भन्ने विषयमा समूहमा छलफल गर्न लागाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रत्येक समूहवाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका वुँदा हरूलाई मध्यनजर गर्दै ति माध्यमहरूवाट दिसा मानिसको खाना वा पानी वा हातको माध्यमले कसरी मानिस भित्र छिर्दो रहेछ भन्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।

व्यक्तिगत सरसफाईको कमिले हुने समस्याहरू १० मिनेट

- अघिल्लो छलफलमा उठेका विषय वस्तुलाई जोड्दै व्यक्तिगत सरसफाईको कमीले लाग्ने रोगहरूको विषयमा कार्यसञ्चालन पुस्तिका दिईए अनुसार छलफल गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अव पुरानै पाँच समुहमा रोग सर्ने साईकल (चक्र) लाई कसरी तोड्न सकिन्छ होला भनी ५ वटा अवस्थाहरू दिनुहोस् ।

  क. दिसा - खुट्टा - मानिस

  ख. दिसा - झिंगा - मानिस

  ग. दिसा - हात औला - मानिस

  घ. दिसा - खेतवारी - मानिस

  ङ. दिसा - पानी खाना - मानिस

- सहभागीहरूलाई उक्त चक्रलाई तोड्न के के गर्न सकिन्छ होला भनी समूहमा छलफल गरी ३ वटै चरण (जस्तै दिसा, खुट्टा, मानिस) मा के के गर्न सकिन्छ होला भनी समूमा छलफल चलाउन भन्नुहोस् ।
- छलफलका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस्।
- सवै समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- समूहवाट आएका वुँदाहरूलाई समेटदै दिसा वा अन्य फोहर वस्तुहहरू मानिसमा प्रवेश गर्न नदिई रोग लाग्न वाट वच्न र स्वस्थ रहन गरिने उपायहरू व्यक्तिगत सरसफाई अन्तरगत पर्दछन् भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

हात धुने तरिका १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हात धुन पहिलेनै तयार गरिएको स्थानमा लैजानुहोस् ।

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १६-३ मा उल्लेख गरिएका ६ चरणहरू वताउँदै सहजकर्ताले हात धोएर देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाईकेही प्रश्न भए छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस पछि क्रमश सम्भव भए सम्म सवै सहभागीहरूलाई हात धुन लगाउनुहोस् ।
- अघिल्लो समूह छलफल संग जोड्ने दिसा मानिस सम्म जाने चक्रलाई तोड्न सवै भन्दा उत्तम विधि राम्रो संग हात धुनु रहेको कुरा प्रष्ट पारदिनुहोस् ।

हात धुनुपर्ने अवस्थाहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई के के गरे पछि वा गर्नु पूर्व हात धुनु जरूरी हुन्छ होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्य सन्चलान पुस्तिकाको पेज नं. १६-४ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू कुनै छुट भएको भए थप गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीताको लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।

व्यक्तिगत सरसफाई १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई अघिल्लो समूह छलफलमा आए जस्तै व्यक्तिगत सरसफाई अन्तरगत व्यक्तिले आफू स्वस्थ रहनका लागि गरिने विभिन्न उपायहरू रहेको कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १६-५ र १६-६ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १६-७ मा उल्लेख गरिएको फर्मेटमा समुदायमा व्यक्तिगत सरसफाई सम्वन्धी राम्रा अभ्यासहरू र सुधार गर्नु पर्ने अभ्यासहरूको विषयमा छलफल गर्नुहोस् र सहभागीहरूलाई तालिम पश्चात उक्त कार्य गर्ने प्रतिवद्दता लिनुहोस्।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यस पाठ वाट के के कुरा गर्न सिक्नुभयो प्रश्न गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १६ -७ मा रहेका वुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूले गरेको कार्यको मूल्याङ्कन गर्दा समेत उल्लेखित कार्यहरू गरे / नगरेको हेरी मूल्याङ्कन गरिने हुँदा उक्त कार्यहरू गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- दिसाको संसर्गवाट कसरी मानिसलाई रोग लाग्दछ ?
- सरसफाईको कमीले लाग्ने रोगहरू कुन् कुन् हुन् ?
- कुन् कुन् व्यवहार गरेमा रोग लाग्न नदिन सकिन्छ ?

- हात धुने चरणहरू कुन् कुन् हुन् ?
- सरसफाईको कमीले लाग्न सक्ने रोगहरू कुन् कुन् हुन् ?

सारांश **५ मिनेट**

- मानिसको दिसा र गोवरमा असंख्य संख्यामा रोग लगाउन सक्ने किटाणु, जिवाणु तथा विषाणुहरू हुने गर्दछन् जुन कुनै तरिका वाट मानिस भित्र प्रवेश गरेमा रोग लगाउने गर्दछन् ।
- मानिसले स्वस्थ रहन र रोग लाग्न वाट वच्न स्वस्थकर व्यक्तिगत सरसफाईका अभ्यासहरू अपनाउनु जरूरी हुन्छ ।
- दिसा पिसाव गरे पछि, फोहर छोए पछि, खाना खानु अघि, खाने कुरा छुनु, खुवाउनु अगाडि सावनु पानीले मिचि मिचि हात धुनु पर्दछ ।

सत्र २४ : जनस्वास्थ्यका अभियानहरू

समय ४५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- जनस्वास्थ्य अभियानहरूबारे भन्न।
- जनस्वास्थ्य अभियानमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका बारे भन्न।
- सामाजिक नक्सांकन गर्न।

विषयवस्तुहरू:

- जनस्वास्थ्य अभियानहरू
- अभियानका क्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका
- सामाजिक नक्साङकन

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- समूह छलफल

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- विभिन्न रंगका साईनपेन र न्युज प्रिन्ट

क्रियाकलापहरू

जनस्वास्थ्य अभियानहरू १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई हाल सम्म उनीहरूले कुनै जनस्वास्थ्य अभियानमा सहभागी भए / नभएको बारे जानकारी लिंदै उनीहरू कुन अभियानमा सहभागी भएका थिए छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अभियानमा कुनै निश्चित वर्गका मानिसलाई लक्षित गरी सञ्चालन गरिने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीलाई विभिन्न अभियानहरूमा लक्षित समुहहरू हुन्छन् भनी तलका उदाहरण दिएर प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- दादुरा रूवेला खोप अभियानमा - लक्षित समूह ९ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका वालवालिका
- गर्भवती महिलालाई आईरन चक्की वितरण गर्ने अभियान : ३ महिना पूरा भए देखिका गर्भवतीहरू
- भिटामिन ए खुवाउने अभियान : ६ महिना देखि ५९ महिना सम्मका बालबालिकाहरू
- सहभागीहरूलाई अभियानमा लक्षित समूह कुन हुने भन्ने कुरा अभियान सञ्चालन गर्ने समयमा वताईने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १७-१ मा उल्लेख गरिएका जनस्वास्थ्य अभियानको विषयमा छलफल गर्दै उक्त अभियानहरूका विषयमा वताईदिनुहोस् ।

अभियानका क्रममा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई अभियानका क्रममा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के हुन्छ आफ्नो अनुभव बताउनुहोस् ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै अभियानका क्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका महत्वपूर्ण हुने कुरा वताउँदै स्वयंसेविकाले प्रत्यक्ष सेवा दिने वा सेवाग्राहीहरूलाई सेवा केन्द्रमा पठाउने जुनसुकै कार्यमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका हुने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १७-२ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू क्रमश छलफल गर्दै अभियानका चरणहरू (क्रम अनुसार) एक एक गर्दै छलफल गर्दै प्रष्ट पार्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अभियानका क्रममा घरभेट निकै महत्वपूर्ण हुने भएकोले निम्न ३ चरणमा घरभेट गर्न जरूरि भएको कुरा छलफल गर्नुहोस् ।
- अभियान पूर्व : लक्षित समूहको संख्या पत्ता लगाउन र प्रचार प्रसार गर्न
- अभियान क्रममा : अभियानमा सेवा दिन वा सेवा लिन पठाउन
- अभियान पश्चात : अभियानमा सेवा लिन गए नगएको यकिन गरी नलिएको भए पुन सेवा लिन पठाउन।
- अभियानका सेवा पाउनु लक्षित समूहको अधिकार भएको र उक्त सेवा दिनु स्वयंसेविका वा स्वास्थ्यकर्मीको दायीत्व भएको हुँदा अभियानमा सेवा नपाएका सेवा प्रदान गर्ने व्यक्ति दायीत्ववाट पन्छिएको वा अर्काको अधिकार हनन गरेको वुझिने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूसंग अभियानको प्रतिवेदनका विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- हाल चलिरहेका जनस्वास्थ्य अभियान हरू कुन् कुन् हुन् ?
- अभियानको लक्षित समूह भनेर कुन समूहलाई भनिन्छ ?
- जनस्वास्थ्य अभियानहरूमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के हुन्छ ?

- सामाजिक नक्साङकन के हो ? कसरी गरिन्छ ?

सारााँश ५ मिनेट

- नेपाल सरकारले विभिन्न रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम गर्न वा जनस्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने उद्देश्यले विभिन्न जनस्वास्थ्य अभियानहरू सञ्चालन गर्ने गरेको छ ।
- खोप अभियान, भिटामिन ए तथा जुकाको औषधि वितरण, भिटामिन ए तथा जुकाको औषधि, हात्तिपाईले रोगको औषधि आमा वितरण हाल सञ्चालनमा रहेका राष्ट्रिय अभियानहरू हुन् ।
- अभियानका क्रममा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले अभियान बारे प्रयाप्त जानकारी लिई सेवा ग्राहीलाई सेवा दिनु पर्दछ ।
- समुदायमा रहेका व्यक्ति (गर्भवती, वालवालिका, सुत्केरी आमा),घर परिवार रहेको घर तथा व्यक्तिहरूको समाजमा रहेका अन्य संगठिन स्थान वा संस्थाहरू संगको तुलनात्मक अवस्थिति देखाउन चित्रात्मक नक्सालाई सामाजिक नक्साङ्कन भनिन्छ ।

सत्र २५ : अभिलेख तथा प्रतिवेदन

समय ९० मिनेट

पाठको उद्देश्य
यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- अभिलेख तथा प्रतिवेदनको भिन्नता भन्न
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रजिष्टर भर्न
- भिटामिन ए रजिष्टर भर्न

विषयवस्तुहरू:

- जनस्वास्थ्य अभियानहरू
- अभियानका क्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका
- सामाजिक नक्साङकन

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- समूह छलफल

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रजिष्टर
- भिटामिन ए रजिष्टर

क्रियाकलापहरू

अभिलेख तथा प्रतिवेदन १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई अभिलेख तथा प्रतिवेदनको भिन्नता बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अभिलेख तथा प्रतिवेदनको महत्व वुझाउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १८-१ मा उल्लेख भए अनुसार अभिलेख गर्ने तरिका अभ्यास गराई सिकाउनुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका सेवा रजिष्टर ५० मिनेट

- सहभागीहरूलाई एक एक थान महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका सेवा रजिष्टर वितरण गर्नुहोस् ।
- रजिष्टरमा भर्नु पर्ने एक एक विषयमा छलफल गर्दै रजिष्टर वा कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिएको निर्देशन अनुसार सहभागीहरूलाई रजिष्टर भर्ने अभ्यास गराउँदै रजिष्टर भर्न सिकाउनुहोस् ।

राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम रजिष्टर १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम रजिष्टर वितरण गरी उक्त रजिष्टर कुन समयमा भर्ने प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई रजिष्टरमा भर्ने विधि दिईएको निर्देशन अनुसार लेख्न सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पूरा गरेको उमेर महिनामा लेख्न ध्यान दिन सल्लाह दिनुहोस् । ६० महिना लेखेर भिटामिन दिन नमिल्ने, १२ महिना उमेर लेखको बच्चालाई कति भिटामिन र जुकाको औषधि दिने आदि।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- अभिलेख र प्रतिवेदनमा फरक भन्नुहोस् ।
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सेवा रजिष्टर भर्ने विधि भन्नुहोस् ।

साराँश ५ मिनेट

- आफूले गरेका कामहरुको विवरण राख्ने कामलाई अभिलेख भनिन्छ।
- स्वयंसेविकाले आफ्नो वडामा गरेका जति सबै कामहरुको अभिलेख राख्नुपर्दछ।
- स्वयंसेविकाले महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका सेवा रजिष्टर र राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम रजिष्टर भर्नु पर्दछ।

सत्र २६ : प्राथमिक उपचार

समय १४० मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- प्राथमिक उपचारको परिभाषा र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू भन्न
- आगोले पोलेको प्राथमिक उपचार गर्न
- नयाँ घाउको प्राथमिक उपचार गर्न
- हाड भाँचिएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्न
- जोर्नि मर्केको प्राथमिक उपचार गर्न
- सर्पले टोकेको प्राथमिक उपचार गर्न
- आँखामा कसिंगर पर्दा प्राथमिक उपचार गर्न
- नाथ्रि फुटेको प्राथमिक उपचार गर्न
- गला लागेको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्न
- ज्वरो आएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्न
- वेहोस् भएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्न
- औषधिको सहि र गलत प्रयोग बारे वताउन

विषयवस्तुहरू:

- प्राथमिक उपचार परिचय
- पोलाईको प्राथमिक उपचार
- नयाँ घाउको प्राथमिक उपचार
- हाड भाँचिएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार
- जोर्नी तन्कँदा वा मर्कदा प्राथमिक उपचार
- सर्पले टोक्दा प्राथमिक उपचार
- आँखामा कसिंगर पर्दा प्रारम्भिक उपचार
- रुघाखोकी वा पिनासको प्राथमिक उपचार
- नाथ्री फुटेको प्राथमिक उपचार
- गला लागेको व्यक्तिको प्रारम्भिक उपचार
- ज्वरो आएको प्राथमिक उपचार

- वेहोस् मानिसको प्राथमिक उपचार
- औषधिको सही र गलत प्रयोग

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- समूह छलफल

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- प्राथमिक उपचार कीट वाकस तयार गर्ने।
- वेटाडिन
- कटन
- गज
- थर्मोमिटर

क्रियाकलापहरू

प्राथमिक उपचारको परिचय १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्राथमिक उपचार भनेको के हो प्रश्न गर्दै छलफल चलाउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९.१ मा समावेश गरिए अनुसार प्राथमिक उपचारको परिभाषामा छलफल गर्नहोस् ।

- सहभागीहरूलाई प्राथमिक उपचारको उद्देश्य बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पोलाईको प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- समुदायमा के कस्ता कारणले पोल्ने गरेको छ भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- पोलेको अवस्थामा के के गर्ने गरिएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसंग कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-२ मा उल्लेख भए अनुसार पोल्ने कारणहरू र पोलाईको चरण अनुसारका प्राथमिक उपचार बारे छलफल गर्नुहोस् ।

नयाँ घाउको प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कुनै चोटपटक लागि घाउ भएमा के गर्ने गरेका छन् छलफल गराउनुहोस् ।
- पोलेको अवस्थामा पोलेको घाउमा धाराको पानी खन्याउने नभए चिसो पानीमा डुवाउने वा चिसो कपडाले छोप्नु पर्दछ।
- पोलेको स्थानमा फोका उठ्न सक्छ जसलाई फुटाउनु हुँदैन भन्ने सल्लाह दिनुहोस् ।
- पोलेको घाउको उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

हाड भाँचिएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- हाड भाँचिदा के गर्ने गरिएको छ भनी प्रश्न गर्दै छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै हाड भाँचिन सक्ने अवस्थाहरूको विषयमा छलफल चलाउनुहोस् ।
- हाड भाँचिदा दक्ष चिकित्सक भएको स्थानमा गएर मात्र उपचार गर्नु पर्ने अन्यथा जीवन भरिलाई सहि तरिकालेर हाड नजोडिंदा समस्या हुन सक्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-४ मा उल्लेख गरे अनुसार प्राथमिक उपचार दिंदै डाह भाँचिएको व्यक्तिलाई हाड भाँचिएको स्थानलाई नचलाई आधार मात्र सके सम्म छिटो सेवा उपलव्ध हुने स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने विषयमा जोड दिनुहोस् ।

जोर्नी तन्कँदा वा मर्कदा प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले कहिल्यै जोर्नि तन्किएको वा मर्किएको अनुभव गरे / नगरेको छलफल गर्दै अनुभव भएका सहभागीहरूलाई त्यस घटना हुँदा के गर्नुभएको थियो भनी छलफल चलाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूसंग कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-५ मा उल्लेख भएको वुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

सर्पले टोक्दा प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूको समुदायमा सर्पले टोक्ने समस्या रहे / नरहेको छलफल गर्दै यदि समस्या भए सर्पले टोक्दा के गर्ने र सेवा लिन कहाँ जाने गर्नुभएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसंग कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरे अनुसारका वुँदाहरूमा सर्पले टोक्दा गर्नुपर्ने प्राथमिक उपचार बारे छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नजिकको सर्प दंश उपचार केन्द्र वा सर्पले टोकेको उपचार सेवा प्रदान गर्ने संस्था कहाँ छ जानकारी गराउनुहोस् ।

आँखामा कसिंगर पर्दा प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसंग कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-७ मा उल्लेख गरे अनुसारका वुँदाहरूमा आँखामा कसिंगर पर्दा गरिने प्राथमिक उपचार बारे छलफल चलाउनुहोस् ।
- आखाँमा कसिंगर पर्दा नमिच्ने, सफा नरम कपडाले विस्तारै झिक्ने र झिक्न नसकिने र गडेको कसिंगर निकाल्न स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

रुघाखोकी वा पिनास भएको प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-८ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- पिनास भएका व्यक्तिहरूलाई उपचारकालागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुहोस् ।

नाथ्री फुटेको प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- नाथ्रि फुटेको व्यक्तिहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-९ मा उल्लेख भए अनुसार अगाडिझुकेर नाक च्याप्ने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नाथ्रि फुटेको व्यक्तिको थप रक्तचाप जाँच लगायतका जाँचका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्न लगाउनुहोस् ।

वाह्य वस्तु अड्को व्यक्तिको प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-१० मा उल्लेख भए अनुसार बच्चामा, वयष्कमा गला लाग्दा के कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

ज्वरो आएको प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई थर्मोमिटर दिई ज्वरो नाप्न सिकाउनुहोस् र पहिले सहजकर्ताले नै प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एक अर्काको तामक्रम नाप्न सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ज्वरो आएको व्यक्तिको कुन् कुन् स्थानमा पानी पट्टि लगाउने हो ? कुन अवस्थामा पानी पट्टि लगाउनु पर्दछ प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- उच्च ज्वरो भएका व्यक्तिहरूलाई पानी पट्टि लगाउँदै कसरी स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने सिकाउनुहोस् ।

वेहोस मानिसको प्राथमिक उपचार १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-१२ मा उल्लेख भए अनुसारका प्राथमिक उपचारका विधिहरू प्रर्दशन गरेर देखाउनुहोस् ।
- वेहोस् भएको व्यक्तिलाई सके सम्म छिटो स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषणमा जोड दिनुहोस् ।

औषधिको सही र गलत प्रयोग १० मिनेट

- अघिल्लो पाठको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. १९-१३ मा उल्लेख भए अनुसारका वुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई औषधि जाँच गराएर मात्र खाने र पूरा मात्रामा औषधि खाने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- आगोले पोलेको प्राथमिक उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?
- हाड भाँचिएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ ?
- सर्पले टोकेको प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ ?
- आँखामा कसिंगर पर्दा प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ ?
- नाथ्रि फुटेको प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ ?
- ज्वरो आएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्न के के गर्नु पर्दछ ?
- वेहोस् भएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ ?

सारााँश **५ मिनेट**

- प्राथमिक उपचार अन्तिम र पूरा उपचार होईन। त्यसैले महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले विरामीलाई सकेसम्म छिटो स्वास्थ्य संस्थासम्म लैजान सहयोग गर्नु पर्दछ।
- दुर्घटना वा भवितव्यमा परेका मान्छेहरुको ज्यान बचाउन, घाइतेको अवस्था बिग्रन नदिन र ठीक औषधी उपचार नपाउञ्जेल घटना स्थलमै गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ।
- आगोले पोलेको स्थानमा उठेको फोकाहरू फुटाउनु हुँदैन।
- मध्यम र कडा भएका व्यक्तिहरूलाई तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्दछ।
- प्राथमिक उपचार गरेर सके सम्म चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ।

सत्र २७ : लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण

समय ७५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- लैंगिक समानता बारे भन्न
- सामाजिक समावेशीकरण बारे भन्न
- महिला र पुरूषको सम्पतिमा अधिकार बारे भन्न
- महिला सशक्तिकरणको अवधारणा भन्न
- लैंगिकतामा आधारित हिंसा बारे भन्न
- लैंगिकतामा आधारित हिंसाले स्वास्थ्यमा पार्ने असर बारे भन्न
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका गर्न

विषयवस्तुहरू:

- लिंग र लैंगिकता, सामाजिक समावेशीकरण
- लैंगिक समानता
- सम्पतिमा नियन्त्रण
- लैंगिक समानताको लागि महिला शसक्तिकरण
- लैंगिकतामा आधारित हिंसा।
- लैंगिक हिंसावाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- समूह छलफल

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड

- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- नजिकको एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रबारे जानकारी लिने।

क्रियाकलापहरू

लिंग र लैंगिकता १० मिनेट

- अघिल्लो सेसनको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई लिंग र लैंगिकता भनेको के होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २०-१ मा उल्लेख गरे अनुसार लिंग र लैंगिकताको परिभाषा वुझाउँदै यसको भिन्नता बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तल दिईएका वुँदाहरू लेखिएका एक एक वटा मेटाकार्डहरू वितरण गर्नुहोस् र यो लिंगको कारणले हो वा लैंगिकताको कारणले सम्वन्धित स्थानमा गएर यसै गर्न भन्नुहोस् ।

  - केटि मानिसहरूको कपाल लामो हुन्छ।
  - केटा मानिसको जुंगा आउँछ।
  - ढिंकि जाँतो महिलाले गर्नु पर्दछ।
  - श्रीमानले सके देश भित्रै नभए विदेश गएर कमाएर परिवार पाल्नु पर्दछ।
  - छोरिलाई गुडीया र भाँडाकुँडा र छोरालाई गाडी किनिदिनु पर्दछ।
  - केटा मानिसको लिंग हुन्छ।
  - केटी मानिस रातिमा एक्लै घर वाहिर हिंड्नु हुँदैन।
  - केटा मानिस पिडामा पनि रूनु हुँदैन।
  - केटा भएर हिम्मतिलो हुनु पर्दछ।
  - केटी मानिस अलि लजालु र चर्को नवोल्ने हुन्छन्।
  - बालबालिकाको दिसा पिसाव गराउने काम श्रीमतिको हो।
  - केटा मानिसहरू बालबालिकालाई खाना खुवाउन जान्दैनन्।
  - छोरा छोरीलाई आमाले स्तनपान गराउनु पर्दछ।

- खाली न्युजप्रिन्टमा एक स्थानमा लिंग र अर्कोमा लैंगिकता लेखि त्यसको तल टाँस गर्ने स्थान वनाईदिनुहोस् ।
- अव सहभागीहरूलाई उक्त वुँदा लिंग वा लैंगकता कुनमा पर्दछ टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।
- लिंग र लैंगिकताका विषयमा छलफल गर्दै सहभागीहरूलाई सहभागीताका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।

सामाजिक समावेशीकरण ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई सामाजिक समावेशीकरण भनेको के हो ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालमा जनसंख्याको अनुपात अनुसार सवै वर्ग, समूह, धर्म, लिंगका व्यक्तिहरूको राज्यका विभिन्न अंगहरूमा समान रूपले पुगेका छन् की छैनन् सोध्नुहोस् । सहभागीलाई उदाहरण सहित सामाजिक समावेशिकरण बारे वुझाउनुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफ अनुसार कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २०-१ मा उल्लेख भएको विषय वस्तु अध्ययन गर्न लगाई छलफल चलाउनुहोस् ।

लैंगिक समानता १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई लैंगिक समानता भनेको के होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुरूषले मात्र गर्न सक्ने कामहरू के के छन् होला भनी प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीको जवाफ अनुसार काम गर्न सक्ने क्षमता, दिमागी क्षमताका आधारमा वरावर भएको तर समाजमा रोजगारी, आम्दानी, भूमिका, राजनीति लगाएमा पुरूष अगाडि भएको कुरा छलफल गर्नहोस् ।
- सहभागीहरूलाई महिलाहरूले अवसर पाए पुरूष सरह हरेक क्षेत्रमा अगाडिवढ्न सक्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् ।
- महिलाहरूलाई पनि पुरूष सरह अगाडिवढाए मात्र देश र समाजको विकास हुन सक्छ ।
- दलित, सिमान्तकृत, गरिव, श्रीमान् नभएका महिला र अपांग महिला सवै भन्दा वढि हिंसा र उत्पिडनको जोखिममा हुन सक्ने कुरामा छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई महिला सशक्तिकरणका माध्यमले महिलाहरूलाई पनि पुरूष समान वनाउन सहयोग पुग्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

सम्पतिमा नियन्त्रण १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूको घरमा प्राय घर खेत वा अचल सम्पति कस्को नाममा रहेको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- घर परिवारमा अचल सम्पत्ति किन्ने वा वेच्ने निर्णय कस्ले गर्ने गरेको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जावफको लागि धन्यवाद दिंदै सम्पत्तिमा अधिकार र नियन्त्रणमा पुरूष र महिलाको वरावर हुनु पर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- महिलालाई सम्पतिमा अधिकार स्थापिन गर्न नेपाल सरकारले कर छुटको समेत व्यवस्था गरेको कुरा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

लैंगिक समानताकोलागि महिला सशक्तीकरण ५ मिनेट

- महिला सशक्तिकरण भनेको के हो ? प्रश्न गर्दै सहभागीसंग छलफल गर्नुहोस्।
- सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै महिलाहरूलाई शिक्षा, सीप विकास जस्ता क्षमता अभिवृद्दिहरू गर्ने अवसर प्रदान गर्नु एक प्रकारको महिला सशक्तिकरणको उदाहरण भएको छलफल गर्दै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २०-४ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूका आधारमा यस बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

लैंगिकतामा आधारित हिंसा १५ मिनेट

- लैंगिक हिसा बारे सहभागीको धारणा वुझ्न निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् । सरहभागीहरूलाई उक्त कुरा ठीक वा वेठीक के लाग्छ भन्न भन्नुहोस् ।
- विवाह पश्चात यौन सम्पर्क गर्न पाउनु पुरूषको अधिकार हो र पुरूषले चाहेको समयमा सम्पर्कका लागि महिला राजी हुनु पर्दछ।
- घर परिवार टुट्नवाट वचाउन महिलाले श्रीमान् वा परिवारवाट हुनेकेही हिंसा वा दुरव्यवहार हरू सहनु पर्दछ।
- हिंसा गरिवि वा अशिक्षाको कारणले हुने गर्दछ।
- यौनकर्मी महिलाहरू वलात्कारमा पर्न सक्दैनन्।
- माथिका सवै अवस्थाहरू महिला भएकै कारणले महिलाले भोग्ने हिंसाहरू हुन् र ति सवै गलत वा वेठीक हुन्।
- सहभागीरूलाई महिला पुरूष भएकै कारणले भोग्नु पर्ने हिंसालाई लैंगिक हिसा भनिन्छ भनी कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २०-५ मा उल्लेख गरिए अनुसार छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार विभिन्न प्रकारका हिंसाहरू बारे प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

रेखाको कथा

रेखा, भर्खर विवाह गरेकी महिला, हरेक दिन आफ्नो ईच्छा विपरीत आफ्नो श्रीमान संग यौन सम्पर्क राख्न वाध्य छिन्। उनलाई उनका श्रीमान् र परिवारका सदस्यहरू मिली जागिर छोड्न र घरमा रोगी आमाको स्याहर गर्न दवाव दिएका छन्। उनका श्रीमान उनलाई होच्याएर वोल्ने, खुलेर कुरा नगर्ने, सानो गल्तीमा पनि गाली गर्ने गर्दछन् र समय समयमा पिट्ने पनि गर्दछन्। श्रीमान् विभिन्न कामको सिलसिलामा वाहिर हिंडिरहन्छन् र वाहिर हुँदा धैरै महिला यौनकर्मीहरू उनले सम्वन्ध राख्दछन्।

- सहभागीहरूलाई रेखाको कथाका आधारमा रेखा कस्ता कस्ता खाले हिंसाहरू भोग्नु परेको छ भनी छलफल गर्नुहोस् ।

लैंगिक हिंसावाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू ५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई लैंगिक हिंसाका कारण कस्ता कस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन्छन् होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २०-६ मा उल्लेख गरिएका हिंसाको कारणले हुन सक्ने स्वास्थ्य समस्याहरू बारे एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसंग हाम्रो समाजमा महिलाहरूले हिंसा लुकाउने चलन भएको कुरा छलफल गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई सहभागीताका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका ५ मिनेट

- सहभागीहरूसंग समुदायमा हिंसा कम गर्न र हिंसा पिडितलाई सहयोग गर्न महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले के के गर्न सक्छन् होला भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै समुदायमा लैंगिक हिंसा वा अन्य हिंसा पिडित व्यक्तिहरूको पहिचान गरी शारीरिक तथा कानूनी उपचारका लागि उपयुक्त स्थानमा प्रेषण गर्नु प्रमुख भूमिका रहने विषयमा छलफल गर्नुहोस्।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २०-७ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूमा एक एक गर्दै छलफल चलाई उनीहरूको भूमिका प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- लिंग र लैंगिकतामा के भिन्नता छ ?
- लैंगिक समानता भनेको के हो ?
- महिला सशक्तिकरण भन्नाले के वुझिन्छ ?
- लैंगिकताका आधारमा हुने हिंसाहरू के के हुन् ?
- लैंगितकताका आधारमा हुने हिंसाले स्वास्थ्यमा के के समस्याहरू हुन सक्छन् ?

साराँश ५ मिनेट

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। जस्तै : शारीरिक हिंसा, मानसिक हिंसा, यौनजन्य हिंसा आदि।
- जुनसुकै प्रकारको लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव परिरहेको हुन्छ। जस्तै : अपाङ्गता वा अङ्गभङ्ग हुने, मानसिक समस्या, उच्च रक्तचाप÷मुटु रोग, दीर्घकालीन दुःखाइ आदि।
- जुनसुकै प्रकारको लैङ्गिक हिंसा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रमा प्रेषण गर्नुपर्दछ।

सत्र २८ : वातावरणीय सरसफाई

समय ११५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन् ?

- वातावरणीय सरसफाई बारे भन्न
- पानी सफा गर्ने विधिहरू बारे भन्न
- ठोस फोहर व्यवस्थापन तरिका भन्न
- खुला दिसा पिसाव गरे पछिका वेफाईदा बारे भन्न
- जुकाका प्रकार बारे भन्न
- जुका पर्ने कारणहरू बारे भन्न
- जुका पर्दा देखिने लक्षणहरू बारे भन्न
- जुका पर्नवाट वच्ने उपायहरू बारे भन्न

विषयवस्तुहरू:

- वातावरणीय सरसफाई
- पानी सफा राख्ने विधि
- ठोस फोहरमैला व्यवस्थापन
- जथाभावी दिसा पिसाव गर्दाका वेफाईदा
- जुका (परजिवि) पर्नु
- जुका पर्ने कारणहरू
- जुका पर्दा देखिने लक्षणहरू
- जुकाको रोकथाम र उपचार

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- समूह छलफल

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

क्रियाकलापहरू

वातावरणीय सरसफाई १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई वातावरण भनेको के हो र सरसफाई भनेको के हो ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएका जवाफलाई ध्यान दिदै वातावरणीय सरफाई भनेको के हो र यसमा कुन् कुन् सरसफाईहरू पर्दछन् होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- वातावरणमा के के गर्दछन् भनी सोधी सहभागीवाट आएका जवाफलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई हामी वरिपरि रहेको सम्पूर्ण जिवित तथा निर्जिव वस्तुहरू वातावरणमा पर्ने कुरा वताउँदै ति वस्तुहरूको उपयुक्त व्यवस्थापन र सरसफाई लाई वातावरणीय सरसफाई भनिने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २१-१ मा उल्लेख गरिएका ५ कुराहरूको उचित व्यवस्थापन वातावरणीय सरसफाई अन्तरगत पर्ने कुरा वताउँदै छलफल गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका उल्लेख गरिएका सवै वुँदाहरूमा एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।

पानी सफा राख्ने र सुद्दिकरण गर्ने विधिहरू २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई उनीहरूको घरमा र समुदायमा पिउने पानी सफा गर्न कस्तो कस्तो विधिहरू अपनाईन्छ छलफल गर्नुहोस् र सहभागीवाट आएका जवाफहरूलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पानी सफा गर्ने तल वक्समा उल्लेखित मुख्य विधिहरू बारे एक एक गरी बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २१-२ मा उल्लेख गरिएका पानी सफा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू एक एक गरी छलफल गर्नुहोस् ।

पानी सफा गर्ने विधिहरू

क. उमालेर : यो घर परिवारमा पानी सुद्दिकरणको सवै भन्दा उत्तम, राम्रो र सजिलो विधि हो । यस विधि अन्तरगत पानीलाई सफा भाँडोमा राखि कम्तीमा एक ठूलो भल्को नआउने वेला सम्म उमाल्नु पर्दछ । उमाल्ने पानीमा देखिने खालका फोहर वस्तुहरू हुनु हुँदैन । उमाल्दा दुई फाईदाहरू हुन्छन् । पहिलो त पानीमा भएका रोग लगाउने किटाणु तथा विषाणुहरू मारिन्छन् भने दोश्रो पानीमा भएको कडापन (चुना) समेत हट्‌दछ । उमालेको पानीलाई सफा भाँडोमा छोपेर राखेर पिउन सकिन्छ ।

ख. औषधि राखेर : पानीमा भएका किटाणु मार्नका लागि वजारमा विभिन्न किसिमका औषधिहरू पाईन्छन् जस्तै वाटर गार्ड, प्युस आदि । यी झोलहरूलाई वट्टामा उल्लेख गरी अनुसारको मात्रामा पानीमा राखि २० मिनेट सम्म राखेमा किटाणुहरू मर्दछन् र पानी पिउन योग्य हुन्छ । यात्राका क्रममा वा महामारी फैलिएको अवस्थामा यो विधि उपयुक्त हुन्छ ।

ग. फिल्टर गरेर : हाल वजारमा पानी फिल्टर गर्ने विभिन्न विधिहरू उपलव्ध छन् । पानी फिल्टर गर्दा प्राय फिल्टरहरूले पानीमा भएका ठोस फोहर, जुकाको अण्डा र व्याक्टेरिया सम्म छान्न सक्दछन् र फिल्टर वाट भाईरसहरू सजिलै छिर्दछन् र कम्पनीले उल्लेख गरेको समयमा फिल्टर गर्ने क्याण्डल वा कार्टिलेज फेरेको र सफा गरेको हुनु पर्दछ । त्यसैले पिउने पानीलाई फिल्टर गरे पश्चात उमालेर वा औषधि राखेर पिउन उपयुक्त हुन्छ ।

घ. सोडिस विधि : यस विधि अन्तरगत पानीलाई पारदर्सि (रंगिन होईन) सफा भाँडामा भरि कम्तीमा ६ घण्टा घाममा (वादल लागेको समयमा २ दिन) राखि पिउन योग्य वनाउ सकिन्छ । तर पानी देखिने गरी फोहर हुनु हुँदैन ।

ङ. आधुनिक विधिहरू : बजारमा पाईने मिनेरल वाटर वा जारको पानी विभिन्न आधुनिक विधिवाट प्रशोधन गरी पिउन योग्य वनाईएको हुन्छ । यस्तो पानी सिधै पिउन सकिन्छ ।

ठोस फोहर व्यवस्थापन १० मिनेट

- तपाईहरूले घरमा निस्कने फोहर वस्तुहरू जस्तै फालिएको खानेकुरा, तरकारीको वोक्रा, फालेको कपडा, प्लास्टिक, कहाँ कसरी व्यवस्थापन गर्नु भएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जथाभावी फोहर वस्तुहरू फाल्दा के के समस्याहरू हुन सक्छन् भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २१-३ मा उल्लेख गरिए झैं कुहिने ठोस फोहरलाई मलखाल्डोमा मल वाउन सकिने र नकुहिने फोहर वस्तुहरूलाई प्रयोग नहुने जमिनमा खाडल खनी गाड्ने बारे बताउनुहोस् ।
- फोहर व्यवस्थापनमा ३ महत्वपूर्ण विधिहरू सके सम्म फोहर कम गर्ने, प्रयोग गर्न सकिने वस्तुहरूलाई पुन प्रयोग गर्ने र अन्तमा सम्भव हुने वस्तुहरू वाट अन्य वस्तु वनाई प्रयोग गर्ने बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- प्लास्टिक मुक्त सहर, पालिका वा गाउँ वनाउने र प्लास्टिकको प्रयोगका वेफाईदाहरू बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

जथाभावि दिसा पिसाब गर्दाका वेफाईदा १० मिनेट

- नेपालमा ७५३ स्थानीय तहमा खुला दिसा मुक्त वडा, गाउँ, नगर घोषणा कार्यक्रम गरी सकेको कुरा वताउँदै सहभागीहरूलाई कस्को समुदायमा अझै पनि खुल्ला स्थानमा दिसा पिसाव गर्ने प्रचलन् रहेको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीवाट आएको जवाफ अनुसार दिसा पिसावको उचित व्यवस्थापनका लागि चर्पिको प्रयोग बारे छलफल गर्नुहोस् ।

- विभिन्न प्रकारका चर्पीहरू मध्य प्यान भएको चर्पी (दिसा नदेखिने, झिंगा नलाग्ने र गन्ध नआउने) चर्पि सवै भन्दा उत्तम रहेको बारे छलफल गर्दै चर्पीको सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको २१-४ मा उल्लेख गरेक अनुसार खुल्ला स्थानमा दिसा पिसाव गर्दाका वेफाईदा बारे चर्चा गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसंग उनीहरूको समुदायमा चर्पीको प्रयोगको अवस्था वुझी खुल्ला दिसा मुक्त वनाउन महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका बारे समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

परजिवि (जुका) पर्नु १० मिनेट

- तपाईहरूले मानिसमा पेट भित्र पर्ने जुकाहरू बारे सुन्नु भएको वा देख्नु भएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- यदि देखेको भए कुन जुका र कसरी लाग्छ होला ? केही सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मुख्य रूपमा जुकाहरू २ प्रकारका (गोला र चेप्टा) हुने वताउँदै मुख्य गोला जुकाहरू (चुर्ना, गोलो जुका, कोर्रे जुका) र चेप्चा जुकाहरू (सुंगुर वंगर, गाई वस्तुवाट सर्ने, खाना वाट सर्ने) बारे बताउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २१-५ मा उल्लेख गरे अनुसार जुका पर्दा देखिने लक्षण चिन्ह बारे छलफल गर्नुहोस् ।

जुका पर्ने कारणहरू १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई जुका के कारणले पर्दछ होला ? प्रश्न गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जुका पर्ने मुख्य ३ कारणहरू बताउनुहोस् ।
    - फोहर खाने कुरा, हात वा झिंगाहरूले : गोलो जुका, चुर्ना, दिमागमा पर्ने जुका, कोर्रे जुका
    - नपाकेको मासु खाँदा : फित्ते जुका
    - माटोमा छुँदा छालाबाट छिर्ने : अंकुसे जुका
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २१-६ मा उल्लेख गरे अनुसारका वुँदाहरूमा एक एक गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

जुका पर्दा देखिने लक्षणहरू ५ मिनेट

- जुका पर्दा के के हुन्छ होला ? प्रश्न गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २१-७ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।
- केही जुकाहरू जस्तै गोलो जुका, चुर्ना पर्दा दिसामा जुकानै देखिने भए पनि केही जुकाहरू जस्तै अंकुसे जुका, फित्ते जुका आदी दिसामा नदेखिने हुँदा दिसाको जाँच गरेर मात्र जुका परेको थाहा पाउन सकिने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।

जुकाको रोकथाम र उपचार १० मिनेट

- सहभागीहरूलाई जुका पर्नवाट कसरी वच्न सकिन्छ होला भनी छलफल गर्नुहोस् ।

- सहभागीवाट आएका वुँदाहरूलाई टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २१-८ मा उल्लेख गरिएका बुँदाहरू एक एक गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- चर्पीको उचित प्रयोग, सरसफाई र खानेकुरा राम्रो संग पकाएर खाने कुरामा विशेष जोड दिनुहोस् ।

घर भित्रको प्रदुषण १० मिनेट

- घरभित्र के के कारणले हावा प्रदूषण हुन्छ होला छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्य सञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २१-९ मा उल्लेख भए अनुसार प्रदूषणका कारण, रोकथामका उपाय र असरहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

प्रदुषण कम गर्ने उपाय ५ मिनेट

- कार्य सञ्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार हावा प्रदूषण कम गर्ने उपायहरू बारे छलफल गर्नुहोस् । र

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका ५ मिनेट

- समुदायमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले प्रदुषण कम गर्न के के गर्न सक्छन् छलफल चलाउनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिमा दिईए अनुसार उनीहरूको भूमिका बारे प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- वातावरणीय सरसफाई भनेको के हो ?
- पानी सुद्दिकरण गर्ने विधिहरू कुन् कुन् हुन् ?
- घरपरिवारबाट निस्कने ठोस फोहर कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?
- जुकाका प्रकारहरू बारे भन्नुहोस् ?
- जुका पर्ने कारणहरू के के हुन् ?
- जुका पर्नवाट कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ ?

साराँश ५ मिनेट

- वातावरणीय सरसफाई अन्तरगत हामी वरपर रहेका सवै वस्तुहरूको सरसफाई पर्दछन् ।
- फोहर पानी हामीलाई लाग्ने अधिकाँस रोगहरूको श्रोत भएको हुनाले हामीले उमालेर मात्र पानी खानु पर्दछ ।
- पानी उमालेर, औषधि राखेर, फिल्टर गरेर सफा गर्न सकिन्छ ।
- ठोस फोहरमैलाहरूलाई जथाभावि नफाली मल खाल्डोखा राख्नु पर्दछ र नकुहिने फोहरहरूलाई खाडमा गाडिदिनुह पर्दछ ।
- चर्पिको उचित प्रयोग गरी दिसा पिसावको व्यवस्थापन गरेमा धैरै रोगहरू लाग्न वाट वच्न सकिन्छ ।

सत्र २९ : महामारी र विपद व्यवस्थापन

समय ३५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न / भन्न सक्नेछन्।

- महामारी र विपद बारे भन्न सक्नेछन्।
- समुदायमा देखिने महामारी र विपद बारे भन्न सक्नेछन्।
- पूर्वतयारी, रोकथाम तथा न्यूनिकरणमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका निर्वाह।
- विपदको समयमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका निर्वाह।

विषयवस्तुहरू:

- महामारी र विपद व्यवस्थापन परिचय
- महामारी तथा विपद व्यवस्थापनमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका

सिकाई विधि :

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन
- समूह छलफल

शैक्षिक सामग्रीहरू

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व तयारी

- महामारी र विपद सम्वन्धी पोष्टर तथा पम्पलेटहरू

क्रियाकलापहरू

महामारी र विपद व्यवस्थापन परिचय **१५ मिनेट**

- अघिल्लो सेसनको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई महामारी र विपद व्यवस्थापन भनेको के होला भनीप्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीवाट आएका जवाफलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई महामारी र विपद कस्ता कस्ता हुन्छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सरहभागीवाट आएका जवाफलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- महामारी र विपद विषयमा छलफल गर्दै सहभागीहरूलाई सहभागीताका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई विपद व्यवस्थापन बारे थप वुझाईका लागि भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् । (उपलव्ध भएमा)
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २२-१ मा उल्लेख गरिएको विपद र महामारीको विषयमा छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

नेपालमा महामारीको रूप लिन सक्ने रोगहरू निम्नानुसार छन्।

1. फोहर खाना वा पानीको कारणले लाग्ने
   हैजा, टाईफाईड, पखाला, आउँ रगत, हेपाटाईटिस, विभिन्न प्रकारका जुकाहरू
2. श्वास प्रश्वास वाट गर्ने
   कोभिड १९, ईन्फ्लुएन्जा, क्षयरोग, दादुरा, रूवेला, हाँडे, ठेउला,
3. लामखुट्टेको टोकाईवाट सर्ने
   मलेरिया (औलो), जापनिज ईन्सेफलाईटिस, डेंगु, फाईलेरिया (हात्तिपाईले)
4. रगत जन्य वस्तुवाट सर्ने
   यौन रोग, एच.आई.भी. एड्स, हेपाटाईटिस
5. संसर्ग वाट सर्ने
   लुतो, चर्मरोगहरू

महामारी तथा विपद व्यवस्थापनमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका **१० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई तपाईको समुदायमा भुइंचालो वा अन्य महामारी भएको समयमा स्वयंसेविकाले के गर्नु पर्छ र के गर्नु भएको थियो ? प्रश्न गर्दै आएका सहभागीवाट आएका जवाफलाई टिप्दै जानुहोस्।

- सहभागीहरूलाई कार्य सन्चाल पुस्तिकाको पेज नं २२-२ मा उल्लेख गरिएका भूमिकाहरू बारे एक एक गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

महामारी तथा विपद व्यवस्थापनमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका

1. पुर्वतयारी, रोकथाम तथा न्यूनिकरणमा
    - मानिसहरूलाई स्वस्थकर व्यवहार अपनाउन अभिप्रेरित गर्ने ।
    - सफा पिउने पानी, उचित फोहर व्यवस्थापन तथा वातावरणीय स्वास्थ्यमा समुदायमा जनचेतना जगाउने
    - समुदायका मानिसहरूलाई उपलव्ध स्वास्थ्य सेवा लिन प्रेरित गर्ने र प्रेषण गर्ने ।
    - महामारी तथा विपदको समयमा जोखिममा पर्न सक्ने व्यक्तिहरू (वालवालिका, महिला, सुत्केरी, अपांग) हरूको लगत राख्ने ।
2. विपदको समयमा
    - पिडितहरूलाई स्वास्थ्य सेवा उपलव्ध गराउन स्थानीय स्वास्थ्य संस्था र अन्य सरोकारवालाहरू संग समन्वय गर्ने ।
    - विपदको समयमा वालवालिका, महिला, सुत्केरी, अपांगहरू विशेष स्वास्थ्य सुविधा पाए नपाएको यकिन गर्ने ।
    - विपद पिडितहरूमा कुनै स्वास्थ्य समस्या भए नभएको जानकारी लिने र स्वास्थ्य संस्थालाई जानकारी गराउने ।
    - समुदायमा एकै खालको समस्यावाट एकैपटक धैरे मानिसहरू विरामी भएको अवस्था माहामारीको अवस्था हुन सक्छ, यस्तो अवस्थामा तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा जानकारी गराउने ।
    - नेपाल सरकारले खोजपडताल गरेका रोगहरू (पोलियो, हैजा, दादुरा, खानाको विशाक्तता, ईन्सेफलाईटिस) जस्ता रोगहरू शंका लागेमा तुरून्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानकारी गराउने ।
    - विपद वा महामारीमा पीडित समुदायलाई उद्दार/सेवा प्रदान गर्ने ।
    - विपदको समयमा स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्न स्वास्थ्य संस्थालाई सहयोग गर्ने ।
    - विपदमा परेका मानिसहरूले खोप, गर्भवती तथा सुत्केरी सेवा, पोषण जस्ता अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू पाए नपाएको यकिन गर्ने, नपाएको भए स्वास्थ्य संस्थासंग समन्वय गर्ने ।
    - राहत वितरण लगाएका सेवाहरूमा सहयोग र समन्वय गर्ने ।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

- महामारी र विपद भनेको के हो ?
- समुदायमा कस्ता महामारी र विपद हुन सक्छन् ।
- पूर्वतयारी, रोकथाम तथा न्यूनिकरणमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका के हुन सक्छ ।

साराँश ५ मिनेट

- महामारी र विपद जुनसुकै समयमा पनि हुन सक्छ त्यसैले यसको पूर्व तयारी, न्यूनिकरण र व्यवस्थापनको उपायहरू समयमै अपनाउनु पर्छ ।
- कुनै स्वास्थ्य समस्या एकै पटक एउटै समुदायका धेरै व्यक्तिलाई भएको जानकारी पाएमा स्वयंसेविकाले तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा जानकारी गराउनु पर्दछ ।
- विपदको समयमा सरूवा रोगहरूको जोखिम वढ्ने भएकोले स्वयंसेविकाले वातावरणीय सरसफाई, पानी र चर्पीको व्यवस्थापनमा समन्वय गर्नु पर्दछ ।
- विपदको समयमा महिला, वालवालिका, जेष्ठ नागरिक र अपांगता भएका व्यक्तिहरू सवै भन्दा वढि जोखिममा हुने भएकोले प्राथमिकतामा राखि सेवा प्रदान गर्नु पर्दछ ।

सत्र ३० : स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न कानूनी तथा नीतिगत व्यवस्था र सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम

समय ५५ मिनेट

पाठको उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न वा भन्न सक्नेछन् ?

- स्वास्थ्य सम्वन्धी संबैधानिक व्यवस्थाहरू बारे भन्न ।
- स्वास्थ्य सम्वन्धी मुख्य कानूनी जानकारीहरू बारे भन्न ।
- मुख्य सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरू बारे भन्न ।
- विपन्न नागरिक उपचार कोष बारे भन्न ।

विषयवस्तुहरू:

- स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न कानूनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरू
- नेपाल सरकारको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरू
- विपन्न नागरिक उपचार कोष

सिकाई विधि **:**

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुती
- छलफल
- लघु प्रवचन

शैक्षिक सामग्री**हरू**

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- न्युज प्रिन्ट कागज
- मास्किङ टेप
- कार्यसञ्चालन पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका

पूर्व **तयारी**

- स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न कानूनहरूबारे जानकारी

क्रियाकलापहरू

स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न नीतिगत तथा कानूनी व्यवस्थाहरू २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई संविधान, नीति, कानुन, एन, नियमावली भनेको के हो छोंटकरीमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य सम्वन्धि अधिकार भनेको के हो सोधि छलफल गर्नुहोस् र छोंटकरीमा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा के कस्ता कानूनी अवस्थाहरू बारे जानकारी छ सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २३-१ र २३-२ मा उल्लेख गरिएका वुँदाहरू एक एक गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीका प्रश्नहरू भए थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

नेपाल सरकारको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरू १५ मिनेट

- स्वास्थ्य विमा भनेको के हो ? सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- सहभागी मध्य कतिले स्वास्थ्य विमा गरेका छन् जानकारी लिनुहोस् ।
- स्वास्थ्य विमाको अवधारणा वताईदिनुहोस्।
- हाल नेपाल सरकारले सञ्चालन गरिरहेको स्वास्थ्य विमा कार्यक्रम अन्तरगतका प्रक्रिया र सुविधाहरूको विषयमा कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २३-३ मा उल्लेख भए अनुसार बताउनुहोस्।
- सहभागी सवै र समुदायमा समेत स्वास्थ्य विमामा आवद्द हुने बारे जनकारी गराउनुहोस्।

विपन्न नागरिक औषधि उपचार कोष १० मिनेट

- स्वास्थ्य विमा वाहेक पनि नेपाल सरकारको कुनै रोगको उपचारमा सहुलियत बारे सुने नसुनेको जाकारी लिनुहोस् ।
- कार्यसञ्चालन पुस्तिकाको पेज नं. २३-४ मा उल्लेख भए अनुसारका रोगहरूको व्यवस्थापनमा नेपाल सरकारले उपलवध गराउने सेवा सुविधा बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- उपचार कोषवाट सुविधा लिन गर्नु पर्ने प्रक्रिया बारे जानकारी गराउनुहोस्।
- नेपाल सरकारवाट हरेक जेष्ठ नागरिकलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता (हाल मासिक दुई हजारका दरले) दिएको कुरा वताउनुहोस।

मूल्याङ्कन ५ मिनेट

मूल्याङ्कन का लागि निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- स्वास्थ्य सम्वन्धी मुख्य कानूनहरू के के छन्।
- नेपाल सरकार उपचारमा सहुलियत कुन् कुन् रोग हरूमा उपलव्ध गराउँछ।
- स्वास्थ्य विमामा कसरी अवद्द हुन सकिन्छ ?

शाराँश ५ मिनेट

- नेपाल सरकारले रू १ लाख सम्म ८ प्रकारका रोगहरूको उपचारमा सहुलियत प्रदान गर्दछ।
- स्वास्थ्य विमा कार्यक्रममा आवद्द भएमा वर्षमा १ लाख रूपैंया सम्म उपचार सहुलियत पाउन सकिन्छ।
- अपाङ्गता भएका नागरिक

अनुसूचीहरू

अनुसूची १

पुर्व/उत्तर परीक्षा

- सहभागीहरूलाई अंग्रेजी यू आकारमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अव २० वटा प्रस्नहरू सोधिने र हरेक प्रश्न को जवाफ हो वा होईन / सही वा गलत मा दिनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीरूले सही भए दाहिने हात माथि गर्ने मुठ्ठि खोल्ने र गलत भए दाहिने हात उठाएर मुठ्ठि वन्द गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई घेरोको वाहिरी तर्फ फर्किए उभिने र प्रश्न ध्यान दिएर सुन्न लगाउनुहोस् ।
- प्रश्न २ पटक पढिने र २ पटक पश्चात आफूलाई लागे अनुसार हात उठाईए माथि भने अनुसार संकेत गर्नु पर्ने कुरा वताईदिनुहोस् ।

सि.नं.	प्रश्न	सहित उत्तर	सहि उत्तर दिनेको संख्या	गलत उत्तर दिनेको संख्या
१	महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको छनोट स्वास्थ्य आमा समूहले गर्ने गर्दछ।	ठीक		
२	स्वयंसेविका स्वास्थ्य आमा समूहको अध्यक्ष हुन्।	वेठीक		
३	भनेर सवै भन्दा वढि र छिटो समुदायका मानिसहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न सकिन्छ।	वेठीक		
४	पिल्सको पत्तामा २१ वटा सेता चक्कीहरू हुन्छन्।	ठीक		
५	गर्भवती भएको समयमा योनी मार्गवाट अलिकति रगत वग्नु सामान्य हो।	वेठीक		
६	स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी भएमा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधार गर्न सहयोग पुग्छ।	ठीक		
७	नेपालमा महिलाले एकल निर्णयवाटै १२ हप्ता सम्म जुनसुकै कारणले रहेको गर्भ पनि गर्भपतन गराउन सक्छन्।	ठीक		
८	बच्चा जन्मिए पछि नाभीमा वेसार र तेल लगाए मा नाभि पाक्दैन र छिटो झर्छ।	वेठीक		
९	दादुरा रूवेलाको खोप बच्चालाई एक पटक लगाए जीवन भर दादुरा रूवेला आउँदैन	वेठीक		
१०	दुधमा धेरै मात्रामा आईरन पाईन्छ।	वेठीक		
११	किशोरीहरूमा महिनावरी हुँदा शरिरको असुद्द रगत खेर गई शरिर शुद्द हुन्छ।	वेठीक		
१२	पाठेघरको मुखको क्यान्सर प्राय ४० वर्ष पछि हुन्छ।	ठीक		
१३	जेष्ठ नागरिकलाई सरकारी अस्पतालमा पूर्ण रूपमा निशुल्क उपचार हुन्छ।	वेठीक		
१४	कुष्ठ रोग निको नहुने रोग हो।	वेठीक		
१५	करेला खानाले उच्च रक्तचाप कम गर्न सकिन्छ।	वेठीक		
१६	मानसिक रोगहरू प्राय औषधि खाए पनि निको हुँदैनन्।	वेठीक		
१७	जनस्वास्थ्य अभियान निश्चित वर्ग वा समूहलाई लक्षित गरी सञ्चालन गरिन्छ।	ठीक		

१८	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका प्रत्येक महिला प्रतिवेदन स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्दछ।	ठीक		
१९	कुकुरले टोकेको व्यक्तिलाई कुकुर नवहुलाएको भए खोप लगाउनु पर्दैन।	वेठीक		
२०	ईनारको पानी सफा हुन्छ त्यसैले शुद्दिकरण नगरी पिउन सकिन्छ।	वेठीक		

- सहभागीहरूको हातको मुठ्ठिहरू गणना गरी सही र गतल उत्तर दिने सहभागीहरूको संख्या माथिको टेवलमा राख्नु गर्नुहोस् ।
- तालिमको सुरूमा र अन्त्यमा परीक्षा सञ्चालन गरी सहभागी र तालिमको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- मूल्याङ्कन को नतिजा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

अनुसूची २

१० दिने आधारभूत तालिमको कार्यतालिका

	१० दिने तालिमको विषय सूची
समय	पाठ/शिर्षक
पहिलो दिन	
सुभारम्भ सत्र	
१०:००-१०:२०	नाम दर्ता
१०:२०-१०:२५	औपचारिक उदघाटन कार्यक्रम
१०:२५-१०:३०	स्वागत मन्तव्य
१०:३०-१०:४०	परिचय
१०:४०-१०:५०	अपेक्षा संकलन
१०:५०-११:००	तालिमका नियमहरू
११:००-११:०५	तालिमका उद्देश्य
११:०५-११:१०	जिम्मेवारी वाँडफाँड
११:१०-११:२०	समापन कार्यक्रम
११:२०-११:४०	पूर्व परीक्षा
११:४०-१२:००	विश्राम
राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम	
१२:००-१२:१०	राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम
१२:१०-१२:२०	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविको आवश्यकता
१२:२०-१२:२५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका परिचय
१२:२५-१२:४५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका खुख्य कामहरु
१२:४५-१२:५०	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका अन्य कामहरु
१२:५०-१२:५५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले क–कसको सहयोग लिने
१२:५५-०१:००	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको तालिम
०१:००-०१:०५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको लोगो तथा आचारसंहिता
०१:०५-०१:१५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०१:१५-०१:४५	विश्राम
स्वास्थ्य आमा समूह	
०१:४५-०१:५५	स्वास्थ्य आमा समूहको परिचय र गठन

०१:५५-०२:१०	स्वास्थ्य आमा समूहका कामहरु
०२:१०-०२:१५	समूहमा काम गर्दाहुने फाइदा
०२:१५-०२:२५	स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक बस्नु अगाडि गर्नुपर्ने तयारी
०२:२५-०२:३५	स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा गर्नुपर्ने कामहरू
०२:३५-०२:४०	स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक सञ्चालन विधि
०२:४०-०३:००	सामाजिक नक्सांकन
०३:००-०३:०५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०३:०५-०३:२०	मूल्याङ्कन तथा साराँश
०३:२०-०३:३५	विश्राम
सञ्चार	
०३:३५-०३:५०	सञ्चारको परिचय
०३:५०-०३:५५	सञ्चार हुने अवस्था र तरिकाहरू
०३:५५-०४:००	सञ्चारको महत्व
०४:००-०४:१०	प्रभावकारी सञ्चार सीपहरू
०४:१०-०४:१५	व्यवहार परिवर्तनकालागि सञ्चार
०४:१५-०४:२०	व्यवहार परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू
०४:२०-०४:३०	व्यवहार परिवर्तनको लागि सञ्चार सामग्रीहरु
०४:३०-०४:३५	पोस्टर
०४:३५-०४:४५	फ्लिप चार्ट
०४:४५-०५:००	पहिलो दिनको समापन
दोश्रो दिन	
१०:००-१०:१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
१०:१५-१०:३५	परामर्शका सीपहरू
१०:३५-१०:४०	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
१०:४०-१०:५५	मूल्याङ्कन तथा साराँश
प्रजनन् स्वास्थ्य	
१०:५५-११:००	प्रजनन् स्वास्थ्य परिचय
११:००-११:१५	प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरु
११:१५-११:२५	मूल्याङ्कन तथा साराँश
११:२५-११:४०	विश्राम
परिवार योजना	

११:४०-११:५०	परिवार योजना परिचय
११:५०-१२:००	परिवार योजनाका फाईदाहरु
१२:००-१२:०५	गर्भ रहने विधि (गर्भ कसरी रहन्छ ?)
१२:०५-१२:२५	छोरा वा छोरी कसरी हुन्छन् ?
१२:२५-१२:३०	गर्भको विकास
१२:३०-१२:३५	गर्भ रोक्ने तरिका
१२:३५:१२:४५	गर्भनिरोधक साधन तथा विधिहरू
१२:४५-१२:५०	सूसुचित छनोट
१२:५०-०१:००	मूल्याङ्कन तथा साराँश
०१:००-०१:४५	विश्राम
छोंटो समय काम गर्ने अस्थायि साधनहरू	
०१:४५-०१:५०	पिल्स
०१:५०-०१:५५	पिल्स खाने तरिका
०१:५५-०२:००	पिल्स खान बिर्सिएमा के गर्ने ?
०२:००-०२:०५	पिल्सका साधारण तथा गम्भीर असरहरु
०२:०५-०२:१०	पिल्स प्रयोग गर्दा हुने फाईदाहरु र पिल्स खान नहुने अवस्थाहरू
०२:१०-०२:१५	कण्डम र कण्डमको प्रयोग
०२:१५-०२:२०	पिल्स तथा कण्डम पाईने स्थान
०२:२०-०२:२५	३ महिने सुई (डिपो)
०२:२५-०२:३०	३ महिने सुईका साधारण असरहरु
०२:३०-०२:३५	३ महिने सुईका फाईदा र प्रयोग गर्न नहुने अवस्था
०२:३५-०२:४५	मूल्याङ्कन तथा साराँश
०२:४५-०२:५०	विश्राम
लामो समय काम गर्ने स्थायी तथा अस्थायी विधि/साधनहरू	
०२:५०-०२:५५	आइ.यु.सि.डी.
०२:५५-०३:००	आइ. यु.सि. डी. का साधारण असरहरु
०३:००-०३:०५	आई.यु.सि.डि. का फाईदाहरु
०३:०५-०३:१०	इम्प्लान्ट
०३:१०-०३:१५	इम्प्लान्टका साधारण असरहरू
०३:१५-०३:२०	ईम्प्लान्टका फाईदाहरु

०३:२०-०३:२५	पुरूष वन्ध्याकरण
०३:२५-०३:३०	महिला वन्ध्याकरण
०३:३०-०३:३५	सुत्केरी अवस्थामा गर्भनिरोध
०३:३५-०३:४०	उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तर
०३:४०-०३:५०	मूल्याङ्कन तथा साराँश
०३:५०-०४:२०	जोडा मिलाउ खेल (प्रगति खेल)
०४:२०-०४:५०	साधारण असर खेल (प्रगति खेल)
०४:५०-०५:००	दोश्रो दिनको समापन
तेश्रो दिन	
१०:००-१०:१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
अन्य केही गर्भनिरोधक विधि र परिवार योजनाका विविध क्षेत्रहरू	
१०:१५-१०:२५	गर्भनिरोधका लागि स्तनपान विधि
१०:२५-१०:३५	आकस्मिक गर्भनिरोध
१०:३५-१०:४०	आकस्मिक गर्भ निरोधका विधिहरू
१०:४०-१०:४५	परिवार योजनामा पुरुष सहभागीता
१०:४५-१०:५०	परिवार योजनामा पुरुष सहभागीताको आवश्यकता
१०:५०-११:००	बाँझोपना
११:००-११:०५	परिवार योजनामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
११:०५-११:१५	मूल्याङ्कन तथा साराँश
११:१५-११:३०	विश्राम
११:३०-१२:००	आमा समूहमा परिवार योजना वारे भूमिका अभ्यास
सुरक्षित मातृत्व	
१२:००-१२:०५	सुरक्षित मातृत्व परिचय
१२:०५-१२:१५	गर्भवती आमाको स्याहार पोषिलो खाना खाने
१२:१५-१२:२०	गर्भवती आमाको स्याहार स्वास्थ्य जाँच गराउने
१२:२०-१२:२५	गर्भवती आमाको स्याहार सरसफाई र आराम गर्ने
१२:२५-१२:३०	गर्भावस्थामा गर्न नहुने कार्यहरु
१२:३०-१२:४०	गर्भावस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षणहरु
१२:४०-१२:५०	गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने आवश्यक तयारीहरु
१२:५०-०१:००	गर्भावस्थामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका

०१:००-०१:०५	प्रसव अवस्था
०१:०५-०१:१५	शिशु जन्माउने बेलामा हुन सक्ने खतराका चिन्हहरु
०१:१५-०१:२०	सुत्केरी आमाको स्याहार र जाँच
०१:२०-०१:३०	सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षण तथा चिन्हहरु
०१:३०-०१:३५	सुत्केरी अवस्थामा महिलाले गर्न नहुने कामहरू
०१:३५-०१:४५	मातृ मृत्यु
०१:४५-०१:५०	महिला स्वास्थ्य स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०१:५०-०२:००	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०२:००-०२:४५	विश्राम
०२:४५-०३:४५	सुरक्षित मातृत्व आमा समूह अभ्यास
०३:४५-०४:००	विश्राम
सुरक्षित गर्भपतन	
०४:००-०४:१०	गर्भपतन परिचय
०४:१०-०४:१५	सुरक्षित गर्भपतन परिचय
०४:१५-०४:२०	असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा हुनसक्ने असरहरू
०४:२०-०४:३०	सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिने कानूनी अवस्थाहरू
०४:३०-०४:३५	कस्ता अवस्थामा गर्भपतन गराएमा सजाय हुन्छ ?
०४:३५-०४:४०	सुरक्षित गर्भपतन सेवा पाईने स्थानहरू
०४:४०-०४:४५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको भुमिका
०४:४५-०४:५५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०४:५५-०५:००	तेश्रो दिनको समापन
चौथो दिन	
१०:००-१०:१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
नवजात शिशु स्याहार तथा वाल रोग व्यवस्थापन	
१०:१५-१०:२०	नवजात शिशु स्याहार
१०:२०-१०:३०	नवजात शिशुहरूको मृत्युका कारणहरू
१०:३०-११:००	अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहारका मुख्य पाँच सन्देश र नाभि मलम लगाउने तरिका
११:००-११:१०	मायाँको अंगालो र यसका फाईदा
११:१०-११:२०	नवजात शिशुहरुमा देखापर्न सक्ने खतराका चिन्ह तथा लक्षणहरु
११:२०-११:३०	मूल्याङ्कन तथा सारांश
११:३०-११:४५	विश्राम

११:४५-११:५५	वाल रोगहरूको एकिकृत व्यवस्थापन
११:५५-१२:१०	खतराका चिन्हहरु
१२:१०-१२:२०	श्वास प्रश्वास रोग (रुघाखोकी तथा न्यूमोनिया)
१२:२०-१२:२५	रुघा खोकीको घरेलु उपचार
१२:२५-१२:५५	न्यूमोनियाको चिन्ह (छिटो छिटो श्वास फेरेको)
१२:५५-०१:००	झाडापखालाको परिचय
०१:००-०१:०५	झाडापखाला लाग्ने कारण
०१:०५-०१:१०	शरीरलाई पानीको आवश्यकता
०१:१०-०१:३०	जलवियोजनका लक्षण / चिन्हहरु
०१:३०-०२:१५	विश्राम
०२:१५-०३:००	झाडापखालाको घरैमा उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने चार नियमहरु
०३:००-०३:०५	पुनर्जलीय झोल खुवाउने तरिका
०३:०५-०३:२५	जिंक चक्की खुवाउने तरिका
०३:२५-०३:३०	आउँरगत
०३:३०-०३:३५	झाडापखाला र आउँ रगतको रोकथाम
०३:३५-०३:४०	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०३:४०-०३:५५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०३:५५-०४:१०	विश्राम
खोप	
०४:१०-०४:१५	खोपको परिचय
०४:१५-०४:४५	खोपवाट वचाउन सकिने रोगहरू
०४:४५-०५:००	चौथो दिनको समापन
पाँचौं दिन	
१०:००-१०:१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
१०:१५-१०:३५	राष्ट्रिय खोप तालिका
१०:३५-१०:४५	बी.सी.जी. खोप
१०:४५-१०:५५	डि.पि.टी.–हेप बी– हिब खोप
१०:५५-११:०५	पोलियो खोप (थोपा)
११:०५-११:१०	एफ.आई.पि.भि. खोप (पोलियो सुई)
११:१०-११:२०	रोटा खोप

११:२०-११:३०	पि.सि.भि. खोप
११:३०-११:४०	दादुरा–रुबेला खोप
११:४०-११:५०	जापनीज इन्सेफलाइटिस (जे.ई.) खोप
११:५०-१२:००	टी.डि. खोप
१२:००-१२:१५	विश्राम
१२:१५-१२:२०	खोपबाट बचाउन सकिने रोगहरु विरुद्ध अभियानहरु
१२:२०-१२:२५	दादुरा रुबेला खोप अभियान
१२:२५-१२:३०	खोप पश्चात हुन सक्ने अवाञ्छनित घटनाहरु
१२:३०-१२:३५	स्वास्थ्य संस्थामा जानकारी गराउनुपर्ने रोगहरू
१२:३५-१२:४०	खोप कार्यक्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
१२:४०-०१:५०	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०१:५०-०१:०५	खोप स्वास्थ्य आमा समूह भूमिका अभ्यास
०१:०५-०१:५०	विश्राम
पोषण	
०१:५०-०२:००	पोषण र यसको महत्व
०२:००-०२:०५	कुपोषण र यसको चक्र
०२:०५-०२:१०	पोषिलो खाना (खाद्य विविधिकरण)
०२:१०-०२:२०	गर्भवती तथा सुत्केरीको पोषण
०२:२०-०२:२५	स्तनपान
०२:२५-०२:४०	स्तनपानमा आसन र सम्पर्क
	पूरक तथा थप खाना
	९ महिना पूरा भए देखि १२ महिनासम्म
०२:४०-०३:१०	१२ महिना पूरा भए देखि २४ महिनासम्म
०३:१०-०३:२५	सर्वोतम पिठो वनाउने तरिका
	सुक्ष्म पोषक तत्वहरू
०३:२५-०३:३०	भिटामिन ए को परिचय र श्रोत, कमी
०३:३०-०३:३५	भिटामिन ए को कमी
०३:३५-०३:४०	राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम
०३:४०-०३:४५	आयोडिनको परिचय र श्रोत
०३:४५-०३:५०	नुनमा आयोडिन जोगाउने उपायहरू
०३:५०-०४:०५	विश्राम

०४:०५-०४:१५	आईरन र रक्त अल्पता
०४:१५-०४:२५	रक्तअल्पताको रोकथाम
०४:२५-०४:४०	बाल भिटा
०४:४०-०५:००	पाँचौँ दिनको समापन
छैठौं दिन	
१०:००-१०;१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
१०:१५-१०:२०	बालबलिकाहरूको हेरचाह
१०:२०-१०:२५	विरामी बालबालिकाहरूको खुवाई
१०:२५-१०:३५	पोषणको कमी बाट हुने समस्याहरू
१०:३५-१०:४५	शीघ्र कुपोषण
१०:४५-१०:५०	बृद्धि अनुगमन
१०:५०-११:०५	शीघ्र कुपोषण पहिचान गर्ने विधिहरू
११:०५-११:१०	किशोरावस्थामा पोषण
११:१०-११:१५	ज्येष्ठ नागरिकको पोषण
११:१५-११:२०	महिला स्वास्थ्य स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
११:२०-११:३०	मूल्याङ्कन तथा सारांश
११:३०-११:४५	विश्राम
किशोरावस्था र महिनावारी स्वास्थ्य तथा सरसफाई	
११:४५-११:५०	किशोरावस्था परिचय
११:५०-१२:०५	किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू
१२:०५-१२:१५	किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यवहारिक परिवर्तनहरु
१२:१५-१२:२५	किशोरावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु
१२:२५-१२:३५	परिपक्व उमेरमा विवाह गर्दा हुने फाइदाहरु
१२:३५-१२:४५	महिनावरी सरसफाई तथा व्यवस्थापन
१२:४५-१२:५५	महिनावारी संग जोडिएका गलत धारणा र व्यवहारहरू
१२:५५-०१:००	महिनावारीमा सरसफाई
०१:००-०१:०५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०१:०५-०१:१५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०१:१५-०२:००	विश्राम
प्रजनन् रूग्णता	
०२:००-०२:०५	प्रजनन् रूग्णताको परिचय

०२:०५-०२:१५	आङ खस्ने समस्या
०२:१५-०२:२०	आङ्ग खस्ने कारणहरु
०२:२०-०२:२५	आङ्ग खस्ने समस्याबाट बच्ने उपाय
०२:२५-०२:३५	अव्स्टेट्रिक फिस्टुला
०२:३५-०२:४५	पाठेघरको मुखको क्यान्सर
०२:४५-०३:००	स्तन क्यान्सर
०३:००-०३:०५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०३:०५-०३:१५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०३:१५-०३:३०	विश्राम
जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य	
०३:३०-०३:४०	जेष्ठ नागरिक (वृद्दावस्था) को स्वास्थ्य
०३:४०-०३:५०	जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य उपचार
०३:५०-०३:५५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकिको भूमिका
०३:५५-०४:०५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
सरुवा रोग नियन्त्रण	
०३:५५-०४:०५	यौन रोग
०४:०५-०४:१५	एच.आई.भी./एड्स
०४:१५-०४:२५	एच.आई.भी. सर्ने तरिका
०४:२५-०४:३०	एड्सका लक्षण र चिन्हहरु
०४:३०-०४:३५	एच.आई.भी. कसरी सर्दैन ?
०४:३५-०४:४५	एच.आई.भी. एड्सको रोकथाम र व्यवस्थापन
०४:४५-०४:५५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०४:५५-०५:००	छैठौं दिनको समापन
सातौं दिन	
१०:००-१०:१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
१०:१५-१०:२०	कीटजन्य रोगहरू
१०:२०-१०:३०	औलो रोग (मलेरिया)
१०:३०-१०:३५	औलो रोगका लक्षणहरु
१०:३५-१०:४०	औलो रोगवाट वच्ने उपाएहरू
१०:४०-१०:४५	कालाजार
१०:४५-१०:५०	कालाजारका लक्षणहरु

१०:५०-१०:५५	कालाजार रोगवाट वच्ने उपाए
१०:५५-११:००	जापानिज इन्सेफलाइटिस
११:००-११:०५	जापानिज इन्सेफलाइटिसका लक्षण चिन्हहरू
११:०५-११:१०	जापानिज इन्सेफलाइटिसवाट वच्ने उपाए
११:१०-११:१५	डेङ्गु रोग
११:१५-११:२०	डेङ्गु रोगवाट वच्ने उपाए
११:२०-११:२५	हात्तीपाइले
११:२५-११:३०	हात्तीपाइलेका लक्षण तथा चिन्हहरू
११:३०-११:४०	हातिपाईले रोगको रोकथाम र उपचार
११:४०-११:५०	मूल्याङ्कन तथा सारांश
११:५०-१२:०५	विश्राम
१२:०५-१२:१०	श्वास प्रश्वासको माध्येमवाट सर्ने रोगहरू
१२:१०-१२:१५	क्षयरोग
१२:१५-१२:२०	क्षयरोगका लक्षणहरु
१२:२०-१२:२५	क्षयरोगको उपचार
१२:२५-१२:३०	क्षयरोगका रोगीको स्याहार
१२:३०-१२:३५	क्षयरोगको रोकथाम गर्ने उपायहरु
१२:३५-१२:४५	इन्फलुएन्जा रोगहरू
१२:४५-१२:५०	कोरोना भाईरसवाट लाग्ने रोगहरू
१२:५०-१२:५५	कोरोना (कोभिड १९ रोग)
१२:५५-०१:००	कोभिड -१९ सर्ने तरिका, लक्षण चिन्ह, निदान र रोकथाम
०१:००-०१:१०	कुष्ठ रोग
०१:१०-०१:१५	कुष्ठ रोगका चिन्ह र लक्षणहरु
०१:१५-०१:२५	रेविज
०१:२५-०१:३०	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०१:३०-०१:४०	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०१:४०-०२:२५	विश्राम
नसर्ने रोगहरू	
०२:२५-०२:४०	नसर्ने रोगको परिचय र नसर्ने रोगका मुख्य कारक तत्वहरू
०२:४०-०३:००	उच्च रक्तचाप
०३:००-०३:१०	उच्च रक्तचाप :लक्षण तथा चिन्हहरू

०३:१०-०३:२०	उच्च कोलेष्टेरोल
०३:२०-०३:३०	हृदयघात
०३:३०-०३:४०	मस्तिष्कघात
०३:४०-०४:१०	मधुमेह (डायविटिज)
०४:१०-०४:२५	विश्राम
०४:२५-०४:४५	श्वासप्रश्वास सम्वन्धी रोगहरू
०४:४५-०४:५५	क्यान्सर
०४:५५-०५:००	सातौं दिनको समापन
आठौं दिन	
१०:००-१०:१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
१०:१५-१०:२५	मानसिक स्वास्थ्य
१०:२५-१०:३५	मानसिक रोगका लक्षणहरू
१०:३५-१०:४५	विकृत तनाव
१०:४५-११:००	तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने केही उपायहरू
११:००-११:१५	गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्या
११:१५-११:२५	योग अभ्यास
११:२५-११:३५	सूर्य नमस्कार
११:३५-११:४५	महिला समुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
११:४५-११:५५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
११:५५-१२:१०	विश्राम तथा योग अभ्यास (सुर्य नमस्कार)
व्यक्तिगत सरसफाई	
१२:१०-१२:२०	रोग सर्ने माध्यम
१२:२०-१२:३०	व्यक्तिगत सरसफाईको कमीले हुने समस्याहरू
१२:३०-१२:४५	हात धुने तरिका
१२:४५-१२:५०	हात धुनुपर्ने अवस्थाहरू
१२:५०-१२:५५	नुहाउने र लुगा धुने
१२:५५-०१:००	कपाल कोर्ने र नङ काट्ने
०१:००-०१:०५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०१:०५-०१:१५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०१:१५-०२:००	विश्राम
जनस्वास्थ्य अभियानहरू	

०२:००-०२:१५	जनस्वास्थ्य अभियानहरूको परिचय
०२:१५-०२:३५	अभियानका क्रममा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका
०२:३५-०२:४५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०२:४५-०३:००	विश्राम
अभिलेख तथा प्रतिवेदन	
०३:००-०३:१५	अभिलेख तथा प्रतिवेदन
०३:१५-०४:१५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका सेवा रजिष्टर
०४:१५-०४:२५	राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम रजिष्टर
०४:२५-०४:३५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०४:३५-०४:५५	समूह अभ्यास : अभिलेख तथा प्रतिवेदन
०४:५५-०५:००	आठौं दिनको समापन
नवौं दिन	
१०:००-१०:१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
प्राथमिक उपचार र प्रेषण	
१०:१५-१०:२५	प्राथमिक उपचारको परिचय
१०:२५-१०:३५	पोलाईको प्राथमिक उपचार
१०:३५-१०:४५	नयाँ घाउको प्राथमिक उपचार
१०:४५-१०:५५	हाड भाँचिएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार
१०:५५-११:०५	जोर्नी तन्कँदा वा मर्कदा प्राथमिक उपचार
११:०५-११:१५	सर्पले टोक्दा प्राथमिक उपचार
११:१५-११:२५	आँखामा कसिंगर पर्दा प्राथमिक उपचार
११:२५-११:३५	रुघाखोकी वा पिनास भएको प्राथमिक उपचार
११:३५-११:४५	विश्राम
११:४५-११:५५	नाथ्री फुटेको प्राथमिक उपचार
११:५५-१२:०५	वाह्य वस्तु अड्को व्यक्तिको प्राथमिक उपचार
१२:०५-१२:१५	ज्वरो आएको प्राथमिक उपचार
१२:१५-१२:२५	वेहोस मानिसको प्राथमिक उपचार
१२:२५-१२:३५	औषधिको सही र गलत प्रयोग
१२:३५-१२:४०	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका
१२:४०-१२:५०	मूल्याङ्कन तथा सारांश
१२:५०-०१:३५	विश्राम

लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण	
०१:३५-०१:४५	लिंग र लैंगिकता
०१:४५-०१:५०	सामाजिक समावेशिकरण
०१:५०-०२:००	लैंगिक समानता
०२:००-०२:१०	सम्पतिमा नियन्त्रण
०२:१०-०२:१५	लैंगिक समानताकोलागि महिला सशक्तीकरण
०२:१५-०२:३०	लैङगिकतामा आधारित हिंसा
०२:३०-०२:३५	लैंगिक हिंसावाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू
०२:३५-०२:४०	महिला समुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०२:४०-०२:५०	मूल्याङ्कन तथा सारांश
वातावरणीय सरसफाई	
०२:५०-०३:००	वातावरणीय सरसफाई
०३:००-०३:१०	पानी सफा राख्ने र सुद्दिकरण गर्ने विधि
०३:१०-०३:२०	ठोस फोहरमैला व्यवस्थापन
०३:२०-०३:३०	जथाभावी दिसा पिसाब गर्दाका वेफाईदा
०३:३०-०३:४०	परजीवि (जुका) पर्नु
०३:४०-०३:५०	जुका पर्ने कारणहरु
०३:५०-०३:५५	जुका पर्दा देखिने लक्षणहरु
०३:५५-०४:०५	जुकाको रोकथाम र उपचार
०४:०५-०४:१५	घर भित्रको प्रदुषण
०४:१५-०४:२०	प्रदुषण नियन्त्रणका उपाय
०४:२०-०४:२५	महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका
०४:२५-०४:३५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
०४:३५-०४:५५	आमा समूह छलफल भूमिका अभ्यास
०४:५५-०५:००	नवौं दिनको समापन
दसौं दिन	
१०:००-१०:१५	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
महामारी र विपद व्यवस्थापन	
१०:१५-१०:३०	महामारी र विपद व्यवस्थापन परिचय
१०:३०-१०:४०	महामारी तथा विपद व्यवस्थापनमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका
१०:४०-१०:५०	मूल्याङ्कन तथा सारांश

स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न कानूनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरू र सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम	
१०:५०-११:१०	स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न कानूनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरू
११:१०-११:२५	स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम
११:२५-११:३५	विपन्न नागरिक औषधि उपचार कोष
११:३५-११:४५	मूल्याङ्कन तथा सारांश
११:४५-१२:००	विश्राम
१२:००-०१:००	स्वास्थ्य आमा समूह छलफल अभ्यास (तयारी र प्रस्तुतीकरण) २ समूह
०१:००-०१:४५	विश्राम
०१:४५-०४:१५	स्वास्थ्य आमा समूह छलफल अभ्यास (तयारी र प्रस्तुतीकरण) १२ समूह
०४:१५-०४:३०	उत्तर परीक्षा
०४:३०-०५:००	प्रमाण पत्र वितरण, सामग्री हस्तान्तरण, समापन कार्यक्रम

अनुसूची ३

आधारभूत तालिम प्रमाण पत्र नमुना

.... (कार्यालयको नाम) को आयोजनामा मिति .... देखि ....…….... सम्म सञ्चालन भएको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको आधारभूत तालिममा सहभागी तपाई श्री .... ले सफलतापुर्वक तालिम सम्पन्न गर्नु भएकोमा स-धन्यवाद यो प्रमाण पत्र प्रदान गरिएको छ।

....	....	....
प्रशिक्षक	कार्यक्रम/स्वास्थ्य संयोजक	स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख

अनुसूची ४
महिनावारी चक्र खेल

समय : ३० मिनेट

आज हामी महिनावारी चक्र खेल खेल्दैछौं । यो खेलमा हामीले महिलाहरुले महिनावारी चक्रको कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्छन् र कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरा सिक्नेछौं । यससँगै हामीले यो पनि जान्नेछौं कि महिनावारी चक्रमा रगत बग्नु (रक्तस्राव) सामान्य प्रकृया हो,यो फोहोर कुरा होइन ।

उद्देश्यः

महिलाहरुमा महिनावारी चक्रको समयमा हुने महिनावारी अवधि तथा प्रजनन् सम्बन्धि जानकारी दिनु साथै महिनावारी र प्रजनन् सम्बन्धि गलत अवधारणा बारे प्रष्ट पार्नु ।

सामग्रीहरु :

महिनावारी चक्र कार्डहरू

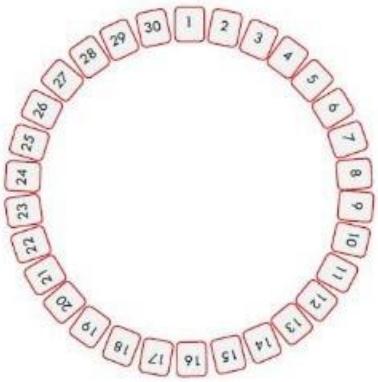
- शरिरमा बग्ने तरल पदार्थको कार्डहरु (१२ कार्डहरु)(बैजनी
- महिनावारी भएको दिनका कार्डहरु (५ कार्डहरु) बैजनी
- महिनावारी चक्रका दिनहरु (१(३२ कार्ड)(बैजनी
- शुक्रकीटको कार्ड नम्बर (४१) (हल्का निलो
- डिम्बको कार्ड नम्बर (४२) (हल्का निलो

मुख्य सन्देशहरु वा सिकाइहरु

- महिनावारी चक्र र महिनावारी एउटै कुरा होइन ।
- हरेक महिना महिलाको योनीबाट रगत बग्ने दिनहरुलाई महिनावारी भनिन्छ ।
- महिनावारी चक्र भनेको एउटा महिनावारीदेखि अर्को महिनावारी सम्मको अवधि हो ।
- महिनावारी हुनु भनेको महिला स्वस्थ भएको लक्षण हो । जसले महिला गर्भवती हुन सक्छिन् भन्ने जनाउदछ ।
- महिनावारी चक्रभित्र गर्भाधान हुन सक्ने र नसक्ने दिनहरु पर्दछन् । यदी महिलाले गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरुमा गर्भनिरोधका साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा उनी गर्भवती हुन सक्छिन् ।

सहजकर्ताको लागि बुँदाहरुः

यो क्रियाकलापमा तपाईले सहभागीहरुलाई महिनावारी चक्र कार्डको प्रयोग गरी महिनावारी चक्रको बारेमा जान्न सहयोग पु¥याउनु हुनेछ । तपाइले प्रत्येक कार्डहरु भूईमा राख्दा त्यसको बारेमा व्याख्या गर्नुहुनेछ ।



खेल खेल्ने विधि

गर्ने : १ देखि ३२ अंक लेखिएका कार्डहरूलाई गोलाकार बनाई भूँईमा राख्ने र सबै सहभागीहरूलाई ती कार्डहरूको घेराबाहिर उभिन भन्ने।

भन्ने : यी सबै कार्डहरुले एक महिनावारीको चक्र जनाउँछ र प्रत्येक कार्डले महिनावारी चव्रmको एक दिन जनाउँछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

सोध्ने : महिनावारीको बारेमा भन्नुहोस् ? महिनावारी चक्र भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

पहिले सहभागीहरूको कुरा सुन्ने,

त्यसपछि भन्नेः महिनावारी चक्र र महिनावारी एउटै कुरा होइन। महिनावारी चक्र प्रायः २६ देखि ३२ दिनसम्मको हुन्छ भनेर बताउनुहोस् । यो प्रत्येक महिलामा फरक फरक हुनसक्छ जुन सामान्य कुरा हो। महिनावारी चक्रले एउटा महिनावारी देखि अर्को महिनावारी सम्मको अवधिलाई समेट्छ। यो प्रक्रिया दोहोरिहने हुनाले यसलाई चक्र भनिन्छ। महिनावारी जनाउने रातो थोपा भएका कार्डहरूलाई पहिलो दिन देखि पाचौं दिनसम्म राख्नुहोस्।

भन्नेः रातो थोपा भएका कार्डहरुले महिनावारीका दिनहरुलाई जनाउँछन् । (रगत बगिरहेका दिनहरु)

सोध्ने : महिनावारी हुँदा सामान्यतया कति दिनसम्म रगत बग्दछ ?

भन्नेः महिनावारी हुँदा प्रायःजसो ३ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्दछ। यो प्रकृया प्रत्येक महिलामा फरक फरक हुन्छ जुन सामान्य हो।

भन्नेः

- हरेक महिना महिलाको पाठेघरले गर्भाधान गर्नको लागि निशेचित डिम्बको तयारी गर्छ।
- यदी महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकिटको मिलन भएन भने महिलाको योनीबाट रगत बग्दछ। यसलाई महिनावारी भनिन्छ। यो यौवनावस्था देखि बुढेसकाल सम्मका महिलाहरुमा प्रत्येक महिना दोहोरिरहन्छ। अण्डा भएको कार्डलाई देखाउनुहोस्।

भन्ने : महिलाको डिम्बाशयबाट प्रत्येक महिला एउटा डिम्ब निष्कासन हुन्छ। डिम्ब एक दिन मात्र बाच्ने भएता पनि महिलाहरु अन्य दिनहरुमा पनि गर्भवती हुन सक्छिन्। यो संभव छ किनभने महिलाको पाठेघरमा पुरुषको वीर्य धैरै दिनसम्म बाच्ने हुनाले पुरुषको वीर्यसग मिलन हुनसक्छ। पुरुष वा केटाहरु पहिलो पटक वीर्य स्खलन भएको दिनदेखि नै महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्ने पुरुषको क्षमता हुछन वा महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्छन। पुरुषहरुले महिलाहरु गर्र्भाधान गर्ने अवधीमा गर्भनिरोधका साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्छन्।

सोध्ने : तपाईको विचारमा महिनावारी चक्रको कुन दिनहरूमा महिलाको डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्कन्छ ?

गराउने : कार्ड ८ देखि १९ दिनको पछाडि उभिएका सहभागीहरूलाई आ–आफ्नो हात उठाउन लगाउने।

भन्नेः महिलाको डिम्बाशयबाट महिनावारी चव्रmको करिब बीचतिर डिम्ब निस्कन्छ। डिम्ब ठिक यही दिन नै निस्कन्छ भन्न सकिँदैन।

➢ तरल पदार्थ जनाउने कार्डहरूलाई ८ देखि १९ दिनको अगाडी राख्नुहोस्।

भन्ने : प्रत्येक महिना महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ निस्कन्छ, जसलाई उनीहरूले देख्न वा अनुभव गर्न सकन्छन्। ती कार्डहरुले तरल पदार्थको प्रतिनिधित्व गदर्छन्।

सोध्नेः तपाईले कहिल्यै योनीमा वा यसको वरिपरि महिनावारीको रगतभन्दा भिन्न प्रकारको तरल पदार्थ भएको थाहा पाउनुभएको वा अनुभव गर्नुभएको छ ?यो तरल पदार्थ कस्तो हुन्छ ?

यस प्रकारका तरल पदार्थ निस्कनु भनेको सामान्य कुरा हो। स्वस्थ तरल पदार्थ छ भने यो गन्हाउने, चिलाउने वा यसबाट कुनै दुखाई हुने हुँदैन।

स्वस्थ तरल पदार्थ निस्कनु, महिलाले गर्भाधान गर्न सक्ने संकेत हो। यस्तो तरल पदार्थ निस्कने दिनहरुमा गर्भवती हुनसक्ने संभावना धैरै हुन्छ। ती दिनहरुमा गर्भनिरोधका साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन्। त्यस किसिमका तरल पदार्थ ननिस्किएका दिनहरु गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरु हुन्।

डिम्ब कार्डलाई १२ दिनमा राख्नुहोस्

सोध्नेः डिम्ब निस्कनासाथ वीर्यसगं मिलन भएमा के हुन्छ ?

भन्नेः यदि वीर्य र डिम्बको मिलन भएमा सो समयमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन्।

कार्ड ८ देखि १९ दिन सम्म उभिएका सहभागीहरूको नजिक जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यो समयमा महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ बग्नुका साथै डिम्ब निस्केको छ भने उनी गर्भवती हुन सक्छिन्।

कार्ड २० देखि ३२ दिन को छेउमा उभिएका सहभागीहरूको नजिकमा जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यी दिनहरूमा डिम्ब निस्कदैन त्यसैले पुरुषको शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग मिलन हुन पाउँदैन र महिला गर्भवती हुने सम्भावना कम हुन्छ। ।

शुक्रकीट भएको कार्ड हातमा लिएर गोलाकारमा राखिएको कार्डको घेरा भित्र छिर्नुहोस्। सबै सहभागीहरूलाई महिनावारी चक्रm कार्डहरूको वरिपरि ताली बजाउँदै वा गीत गाउँदै घुम्न लगाउनुहोस्। उनीहरू यसरी घुमिरहेको बेला शुक्रकीटको संकेत भएका कार्डहरूलाई विभिन्न दिनहरुमा राख्नुहोस्। अब सहभागीहरूलाई घुम्न रोकिनु भन्दै ती शुक्रकीट अंकित कार्ड राखिएका दिनहरूमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सोध्नुहोस्। निम्न उदाहरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई २२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्। यसको उत्तर **हुँदिनन्** भन्ने हुन्छ किन कि यो दिनमा डिम्ब निस्कदैन।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई १५ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर **हुन्छिन्** भन्ने हुन्छ। किनकि यो दिनमा तरल पदार्थ निस्कासन हुन्छ जसलले महिला गर्भवती हुन सक्छिन् भन्ने संकेत गर्दछ ।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई १२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो समयमा डिम्ब निस्कासन हुन सक्छ भन्नुहोस्।

यो खेललाई सहभागीहरुले गर्भाधान हुने दिनहरुको बारेमा बुझेको निश्चित नभएसम्म पटक पटक खेलाउन सक्नुहुनेछ।

छलफल ः

क. महिनावारी चक्र सम्बन्धि कुन जानकारी तपाईका लागि नयाँ वा नौलो थियो ?

ख. महिनावारी चक्रको जुनसुकै दिनमा पनि महिला गर्भवती हुन संभव छ ? कुन दिनहरुमा महिला गर्भवती हुने सम्भावना बढि हुन्छ ?

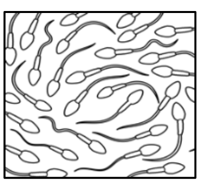
उत्तर : महिला महिनावारी चक्रको केही दिनहरुमा मात्र गर्भाधान गर्न र गर्भवती हुन सक्छिन्। ती दिनहरु प्राय महिनावारी चक्रको बिच्चतिर पर्दछन्।

क. गर्भवती हुनबाट बच्न वा गर्भवती नहुनका लागि महिलाहरूले के–के गर्न सक्छन् ?

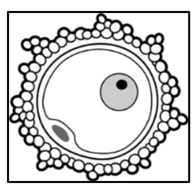
उत्तरः डिम्ब ठिक यही दिनमा निस्कन्छ भन्ने पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ, त्यसैले गर्भ रहन नदिनको लागि गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ।

४.३. महिनावारी चक्र कार्डहरुको चित्र — दिन १ देखि ३२ दिन सम्म

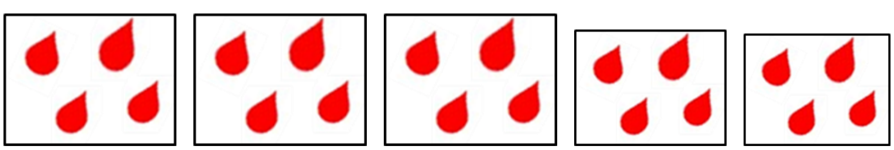
१	२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२



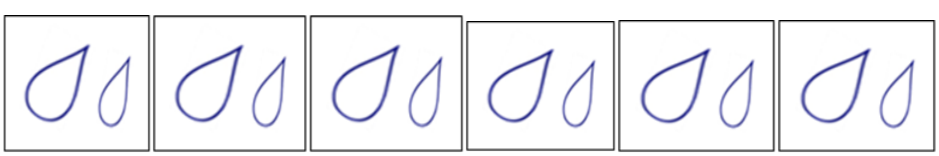
शुक्रकिट कार्ड



डिम्ब कार्ड



महिनावारी जनाउने कार्ड



तरल प्रदार्थ (श्राव) जनाउने कार्ड

अनुसूची ५ जोडा मिलाउ खेल

समय : २० मिनेट

आज हामी गर्भनिरोधका विभिन्न प्रकारका साधनहरूको बारेमा र प्रत्येक साधनको केहि फाइदा तथा बेफाइदाको बारेमा जान्नेछौं। भिन्न साधन भिन्न मानिसका लागि उपयुक्त हुन्छ।

सामग्रीहरू :

साधनहरुको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्ड १–९) सुन्तला रङ्गको दुई सेट

खेल विधि :

● दुबै सेटका कार्डहरूलाई एकै ठाउँमा मिसाएर राख्नुहोस्।

● सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन वा बस्न भन्नुहोस्। अब, परिवार नियोजनको चित्र अंकित का कार्डहरूलाई तलतिर पारी एक–एक गरी घोप्ट्याएर राख्नुहोस्।

● सबै सहभागीहरुलाई पालैपालो खेल्नु पर्ने हुन्छ। पहिलो सहभागीले एउटा कार्डलाई फर्काउने र उक्त कार्डमा भएको परिवार नियोजन साधनको चित्रित अंकितको नाम भन्ने।

➢ सजिलोको लागि संकेत : प्रत्येक कार्डमा नै त्यस साधनको नाम लेखिएको हुन्छ।

● सहभागीले उसको कार्डमा भएको गर्भनिरोधका साधनको नाम भनेपछि, उक्त साधनको बारेमा आफुले जानेको एउटा कुरा बताउने वा पढ्न सक्ने सहभागीले कार्डमा दिइएको जानकारीलाई सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउने। यदि त्यही सहभागीले त्यसमा लेखिएको पढ्न नसक्ने भएमा अरुको सहायता लिने।

➢ सजिलोको लागि संकेत : कार्डमा चित्रित गर्भनिरोधका साधनको बारेमा राम्रो जानकारी नभएका सहभागीहरूका लागि उक्त कार्डमा नै केही आधारभूत तथ्यहरू लेखिएको हुन्छ।

● एक पटक सहभागीहरूले गर्भनिरोधका साधनको नाम भनेर त्यस सम्बन्धि कुराहरू भनिसकेपछि, सहभागीले भूँईमा राखिएको अर्को कार्ड पल्टाउनु पर्नेछ। यदि त्यो कार्ड पहिलेको कार्डसँग मेल खाएमा त्यस व्यक्तिले आफ्नो पालो जित्नेछ। यदि कार्ड नमिलेमा दुबै कार्डलाई पहिले जस्तै घोप्टाएर राख्नु पर्नेछ र आफ्नो ठाउँमा आई बस्नु पर्ने हुन्छ । अब, कार्ड पल्टाउने पालो अर्को सहभागीको हुन्छ। हरेक पटक अर्को सहभागीले पहिले कार्ड पल्टाएर मिलेको वा नमिलेको हेर्नुपर्छ। कार्ड मिलेमा उसको जित हुन्छ र यसरी मेल खाएको दुबै कार्डलाई सबैले देख्ने गरी सुल्टो फर्काएर राख्नुपर्छ। जबसम्म गर्भनिरोधका ९ वटा साधनहरूको र्काडहरु जोडा मिल्दैन तबसम्म पालैपालो गरी यो खेल खेलिरहनु पर्छ।

छलफल :

➢ के कुराले गर्दा तपाईको समुदायमा भएका मानिसहरूलाई गर्भनिरोधको कुनै पनि साधन प्रयोग गर्नका लागि सहज हुन्छ ? वा गाह्रो हुन्छ ?

➢ गर्भनिरोधको कुनै साधन प्रयोग गर्न चाहने व्यक्तिहरूका लागि उनीहरूको साथीहरू वा परिवारबाट के–कस्तो सहयोगको आवश्यकता पर्छ होला ?

➢ गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गरिरहेको वा प्रयोग गरिसेकेको कोही व्यक्तिलाई तपाईले चिन्नु भएको छ ? उनीहरूको अनुभव कस्तो रहेको होला, सुनाउन सक्नुहुन्छ कि ?

अनुसूची ६ साधारण असर खेल

यस खेल गर्भनिरोधक विधिहरूको अपेक्षित साधारण असरहरू के–के हुनसक्छन् भनी पहिचान गर्न सहयोग गर्नुका र यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भनी सिकाउन मद्दत गर्दछ। हाम्रा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू यस प्रकारका सूचनाका मुख्य स्रोतहरू हुन् र उनीहरूले हाम्रो जिज्ञासा समाधान गर्न सहयोग गर्नेछन्।

उद्देश्य :

गर्भनिरोधक साधनहरूसँग सम्बन्धित साधारण असरहरू र गलतधारणा बिचको फरक पहिचान गरि प्रष्टाउने ।

सामाग्रीहरू :

साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्डहरु १०–२१, निलो रङ्गको)

गलत धारणाहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्डहरु २२–३१, निलो रङ्गको)

सुखी परिवारको चित्र भएको कार्ड

खेल विधि :

● साधारण असरहरू चित्र अंकित र गलत धारणाहरू लेखिएका कार्डहरूलाई एकै ठाउँमा मिसाएर एउटै सेट बनाउने। यस खेलमा सहभागीहरूलाई भन्ने की, उनीहरुले कुन चाहीँ साधारण असरहरू र कुन चाहीँ गलत अवधारणा हुन् भनी छुट्याईं एउटा तस्वीर बनाउने छन्।

● सहभागीहरूलाई कार्डहरूको पछाडितिरको भाग देखाउने जसमा चित्रको एउटा भाग हुन्छ। त्यस कार्डको पछिल्लो भागमा रहेको चित्रको आधारमा सहभागीहरुले पूरा तस्वीर निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ जसमा वास्तविक साधारण असरहरू हुन्छन्। उनीहरूलाई उदाहरणको रुपमा परिवारको पूर्ण तस्वीर देखाउने।

● सहभागीहरूको अगाडि सबै कार्डहरूलाई फिँजाएर भूँईमा राख्ने। त्यसमा भएका जम्मा २२ वटा कार्ड मध्ये वास्तविक साधारण असरको १२ वटा कार्डहरूले मात्र परिवारको पूर्ण तस्वीर बन्दछ भनेर बताउने । अब, बाँकी १० वटा कार्डहरू भ्रमसँग सम्बन्धित हुन्छन् जसलाई त्यहाँबाट हटाउनु पर्ने हुन्छ।

- ➢ पूर्ण तस्वीर बनाउनका लागि सहभागीहरूले कार्डहरू छान्दै गर्दा साधारण असरहरू र गलत अवधारणा सम्बन्धि उनीहरूले सोधेका प्रश्नहरूको जवाफ दिने। तपाईहरुलाई सजिलोको लागि साधारण असर लेखिएका कार्डहरूमा गर्भ निरोधक साधनका विभिन्न साधनहरू अंकित सानो चित्रहरू छन् भन्ने।

● सहभागीहरूले चित्र पूर्ण रुपमा मिलाई सकेपछि, त्यसबाट बनेको तस्वीरले दुई बच्चा सहित सुखी नेपाली परिवारको तस्वीर बन्दछ भनी तस्वीर देखाउँने।

गर्भनिरोक साधनहरू प्रयोग गर्दा विभिन्न प्रकारका फाइदाहरू हुन्छन् र केही साधनहरू प्रयोग गर्दा यसले हाम्रो शरीरमा साधारण असरहरु पुग्नसक्छ भनी सहभागीहरूलाई बताउनु पर्छ। साधारण असर लेखिएको एउटा कार्ड जस्तै टाउको दुख्ने, पल्टाउनुहोस् र त्यसमा भएको अंकित साधनको सानो चित्रतिर देखाएर र कहिलेकाहीँ टाउको दुख्ने यस साधनसगं सम्बन्धित हुन सक्छ भन्नुहोस्। यस्ता साधारण असरहरू केहि अवधी सम्म हुन्छ र पछि आफै बिस्तारै हराएर जान्छ वा हाम्रा स्वास्थ्यकर्मीले पनि सहजै रुपमा व्यवस्थापन गर्न सक्छन् भनी बताउने। केही असरहरू गर्भनिरोधक औषधिजन्य साधन प्रयोग गर्दा शरीरले सामान्य रुपमा देखाउने प्रतिकृया मात्र पनि हुनसक्छ भनी बताउने।

● बाँकी साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू पल्टाई त्यो साधरण असर कुन कुन साधनहरुको प्रयोगबाट हुनसक्छ भनी बताउने। यदि कोही गर्भनिरोधक साधन प्रयोगकर्तालाई सामान्य असर देखिएको छ भने तपाईले उक्त व्यक्तिलाई के गर्नका लागि भन्नुहुन्छ ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र, यसको सही उत्तर नजिकै रहेको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थाको कर्मचारीसँग सरसल्लाह लिनुपर्छ भन्ने हुन्छ।

● कहिलकाहीँ हामी हाम्रो समुदायका मानिसहरूबाट साधारण असरहरूको बारेमा सुन्ने गर्छौं र यस्ता सुनिने धेरै असरहरू वास्तविक हुँदैनन् वा भए पनि गर्भनिरोधक साधनको कारणले भएको हुँदैन भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने। अब, गलत धारणा

अंकित चित्रका कार्डहरू देखाउँदै यस्ता प्रकारका गलत अवधारणाहरू सामान्य रुपमा सुनिन्छन् किनभने मानिसहरुलाई गर्भनिरोधक साधनहरूको आवश्यकता हुन्छ तर यसबारे सही जानकारी सहज रूपले पाइरहेका हुदैनन् । यस्ता गलत धारणाहरू गर्भनिरोधक साधनको कारणले भएको होइन खालि धारणा मात्र हुने गर्छन् भनी बुझाउने ।

छलफल :

- तपाईको समुदायका महिलाहरूले विश्वास गर्ने गलत अवधारणाहरु के—के छन् ? यस्ता गलत धारणाहरूले गर्भ निरोधका साधनहरूका बारेमा उनीहरूको सोचाईलाई कसरी परिवर्तन गरेको छ ?
- तपाईलाई तपाईको समुदायमा कसैले यी साधारण असरको अनुभव गरेको बारेमा थाहा छ ? छ भने उहाँहरुले यसकालागि के गर्नु भएको छ ?
- तपाई आफ्ना साथी तथा परिवारका सदस्यहरूलाई गर्भ निरोधक साधनसँग सम्बन्धित उनीहरूको चासो र डरहरु बारे थप कुरा सिक्न कसरी प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ जसले गर्दा उनीहरूले गर्भनिरोधका साधनको प्रयोग सहज तरिकाले गर्न सकून् ?