महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका

पुर्नताजगी तालिम

तालिम पुस्तिका

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र

टेकु, काठमाण्डौं

विषय सूची

प्राक्कथन

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 स्वास्थ्य, बाल स्वास्थ्य 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 उपलव्धि हाँसिल भएको छ, त्यसमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहँदै आएको छ।

हाल सम्मका प्रयास

नेपाल सरकारले महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूवाट अपेक्षा गरेको उपलव्ध हाँसिल गर्नका लागि उनीहरूको ज्ञान, सिप र क्षमता अभिवृद्दि गर्ने पक्षमा ध्यान दिई उनीहरूलाई समयानुकूल र व्यक्ति तथा समुदायको अपेक्षा अनुसार सेवा प्रदान गर्न सक्षम वनाउन पनि उत्तिकै जरूरी हुने कुरा लाई मध्यनजर गर्दै महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति २०६७ (संशोधन २०७६) मा सेवा प्रवेशको समयमा तोकिएको पाठ्यक्रम अनुसार आधारभूत तालिम र निश्चित समयको अन्तरमा पुर्नताजगी तालिम प्रदान गर्ने रणनीती अवलम्वन गरिएको छ। समयक्रम अनुसार परिवर्तन, परिमार्जन भई नयाँ नयाँ विषयवस्तुहरू आईरहने र पहिलाका विषयवस्तुहरूमा अध्यावधिक भईरहने स्वास्थ्य जस्तो सम्वेदनशिल विषयमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको ज्ञान र सिपलाई तोकिएको निश्चित अवधिमा अध्यावधिक गराउन सकिएमा रणनीतिमा उल्लेखित अपेक्षित प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिन्छ।

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 अन्तर्गत 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 स्थानिय 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 उल्लेख भए अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको क्षमता अभिवृद्दिका लागि सेवा प्रवेशको समयमा आधारभूत तालिम निर्धारित पाठ्यक्रम अनुसार प्रदान गर्ने र उनीहरूको ज्ञान, सीप र क्षमतालाई समय अनुसार अध्यावधिक गर्नका लागि समय समयमा पुर्नताजगी तालिम, समिक्षा गोष्ठी गरिने व्यहोरा उल्लेख गरिएको छ।

आधारभूत तालिम

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका ६० वर्ष उमेर पूरा भएमा वा स्वईच्छाले राजीनामा दिएमा वा अन्य कुनै कारणले पद रिक्त भएमा आमा समूहले नयाँ महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका छनोट गर्दछन्। नयाँ छनोट भएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई स्वास्थ्य सम्वन्धि विषयवस्तुहरूको ज्ञान र सिप प्रदान गरी सेवा प्रदान गर्नका लागि सक्षम बनाउनका लागि आधारभूत तालिम प्रदान गरिन्छ। आधारभूत तालिममा राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति २०६७ (पहिलो संशोधन २०७६) ले निर्धारण गरेका काम र कर्तव्यहरू कार्यान्वयन गर्न

सक्ने गरी विषयवस्तु समावेश गरी १० दिने तालिम सेवा प्रवेशको समयमा नै प्रदान गरिन्छ। सामान्यतया महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले सेवा प्रवेशका क्रममा लिने आधारभूत तालिम प्रदेश स्तरवाट प्रदान गरिने व्यवस्था गरिएको हुन्छ तर स्थानिय आवश्यकता अनुसार स्थानिय तहवाटै पनि उक्त तालिम प्रदान गर्न सकिन्छ।

पुर्नताजगी तालिम

राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति २०६७ (पहिलो संशोधन २०७६) अनुसार स्थानीय तहले आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको तालिम तथा पुर्नताजगी तालिम सञ्चालन गरी स्वयंसेविकाहरूको क्षमता अभिवृद्दि गर्न सक्ने प्रावधान रहे अनुसार आवधिक रूपमा उनीहरूको ज्ञान तथा सिप अभिवृद्दि गर्न पुर्नताजगी तालिम सन्चालन गर्ने गरिन्छ। पुर्नताजगी तालिममा आधारभूत तालिमका क्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको सिकेको ज्ञान र सिपलाई पुर्नतागी गर्नुका साथै स्थानिय आवश्यकता, स्थानिय स्तरमा देखिएका स्वास्थ्य समस्या र आवश्यकताको मूल्याङकन, स्वास्थ्य सूचकहरूको विष्लेषण र स्वास्थ्य क्षेत्रमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको सहयोगले सुधार गर्न सकिने क्षेत्रहरू पहिचान गरी पुर्नताजगी तालिमको विषयवस्तु छनोट गर्न र सोही अनुसार तालिम सन्चालन गर्न सकिन्छ।

पुर्नताजगी तालिमका उद्देश्यहरू

क) आधारभूत तालिम लिएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई आधारभूत तालिममा समेटिएका विषय वस्तुहरूमा पुर्नताजगी गर्ने ।

ख) स्थानिय तह र स्वास्थ्य क्षेत्रका आवश्यकता अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू को ज्ञान, धारणा र अभ्यास अध्यावधिक गर्ने ।

ग) स्वास्थ्य क्षेत्रका नयाँ र परिस्कृत विषय वस्तुहरूका विषयमा नयाँ ज्ञान र सिप प्रदान गर्ने ।

तालिम सन्चालन प्रकृया

क) सहभागी छनोट

हाल कार्यरत महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू जसले सेवा प्रवेशको समयमा आधारभूत तालिम लिईसकेका हुन्छन् र उक्त तालिम लिएको कम्तिमा ४ वर्ष पुरा भएको हुन्छ, त्यस्ता महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू यस तालिमको लक्षित समूह हुन् । पुर्नताजगी तालिम स्थानिय तहको अनुसार सन्चालन गरिने भएको हुँदा स्थानिय तहको स्वास्थ्य शाखाले वडा स्तरमा रहेको स्वास्थ्य संस्था मार्फत महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले यस अघि लिएको आधारभूत तालिम र पुर्नताजगी तालिम लिएको विवरण अध्यावधिक गरी उक्त तालिम मध्ये कुनै एक तालिम लिएको ४ वर्ष पुरा भएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको छनोट गर्नुपर्ने छ ।

ख) तालिम अवधी

पुर्नताजगी तालिमको अवधि ४ दिनको हुनेछ ।

ग) तालिम सन्चालन स्थान

पुर्नताजगी तालिम स्थानिय तहको आवश्यकता अनुसार सन्चालन हुने हुँदा स्थानिय तहले नै सहजताका आधारमा तालिम सन्चालन गर्ने स्थान छनोट गर्नुपर्ने छ । सम्भव भएसम्म तालिमका सहभागी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई पाएक पर्ने गरी वडा स्तरमा नै तालिम सन्चालनका लागि स्थान छनोट गर्नुपर्ने छ । समूह संख्या पुग्ने भएमा सम्वन्धित वडामै तालिम सन्चालन सन्चान गर्न सकिने छ भने समूह नपुग्ने भएमा नजिकका दुई वा सो भन्दा वढि वडाहरूलाई पाएक पर्ने कुनै एक स्थानको छनोट गरी तालिम सन्चालन गर्नुपर्ने छ ।

घ) सहभागी संख्या

प्रभावकारी रूपमा तालिम सन्चालन गर्नका लागि कम्तिमा ९ जना देखि २० जना सम्म सहभागी राखी तालिम सन्चालन गर्न सकिने छ ।

ङ) श्रोत व्यक्ति

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको आधारभूत तालिमको प्रशिक्षक प्रशिक्षण लिएका कम्तिमा १ जना प्रशिक्षक सहित २ देखि ४ जना सम्म नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा वा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मी श्रोत व्यक्ति रहन सक्नेछन् । श्रोत व्यक्ति छनोट गर्दा सहभागी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको वडा स्तरमा रहेको स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीलाई प्राथमिकतामा दिनुपर्ने छ र आवश्यकता र विषय वस्तु अनुसार श्रोत व्यक्तिहरू परिवर्तन गर्न सकिने छ ।

च) तालिममा सहभागी हुँदा सहभागीहरूले लिएर आउनुपर्ने सामाग्रीहरू

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई पुर्नताजगी तालिममा सहभागी हुनका लागि वोलाउँदा निम्नानुसारको विवरणहरू लिएर आउनका लागि पुर्व सूचना गर्नुपर्ने छ।

- सहभागीहरूले हरेक दिन आफ्नो आफ्नो वडा रजिष्टर लिएर आउने।
- सहभागीहरू ड्रेस लगाएर आउने।
- आफ्नो वडा अन्तर्गत वडा रजिष्टरमा उल्लेख भए अनुसार वच्चा संख्या, १००० दिन भित्रका बच्चा संख्या, गर्भवती संख्या, मातृ मृत्यू, वाल मृत्यू, नवजात शिशु मृत्यु संख्या जस्ता विवरणहरू भरी आउने।
- वडा रजिष्टरमा उल्लेख गरिएको पानामा सामाजिक नक्साङकन गर्ने।

तालिमको कार्यतालिका

समय	**विषय वस्तु**
पहिलो दिन	
१०:०० देखि १०:१५	नाम दर्ता
१०:१५ देखि १०:४५	परिचय तथा उद्घाटन
१०:४५ देखि ११:००	पुर्व परीक्षा
११:०० देखि ११:१५	राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम
११:१५ देखि ११:३०	स्वास्थ्य आमा समूह
११:३० देखि ११:४५	व्यवहार परिवर्तनकालागि सञ्चार
११:४५ देखि ०१:२५	प्रजनन् स्वास्थ्य तथा परिवार योजना
०१:२५ देखि ०२:००	खाजा समय
०२:०० देखि ०३:३०	सुरक्षित मातृत्व
०३:३० देखि ०४:००	सुरक्षित गर्भपतन
०४:०० देखि ०५:००	नवजात शिशु स्याहार
दोश्रो दिन	
१०:०० देखि १०:३०	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
१०:३० देखि १२:००	वालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन
१२:०० देखि १२:१५	चिया समय
१२:१५ देखि १२:३५	कशोरावस्था र महिनावारी स्वास्थ्य तथा सरसफाई
१२:३५ देखि १२:५५	प्रजनन् रूग्णता
१२:५५ देखि ०१:४०	खाजा समय
०१:४० देखि ०३:२०	खोप
०३:२० देखि ३:३०	चिया समय

०३:३० देखि ०५:००	पोषण
तेश्रो दिन	
१०:०० देखि १०:३०	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
१०:३० देखि १०:४५	जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य
१०:४५ देखि ०१:००	सरूवा रोग नियन्त्रण
०१:०० देखि ०१:४५	खाजा समय
०१:४५ देखि ०३:३०	नसर्ने रोगहरू
०३:३० देखि ०३:४५	व्यक्तिगत तथा वातावरणिय सरसफाई
०३:४५ देखि ०४:००	जनस्वास्थ्य अभियानहरू
०४:०० देखि ०५:००	अभिलेख तथा प्रतिवेदन
चौथो दिन	
१०:०० देखि १०:३०	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन
१०:३० देखि ११:१५	प्राथमिक उपचार र प्रेषण
११:१५ देखि ११:३०	लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण
११:३० देखि ११:४५	महामारी र विपद व्यवस्थापन
११:४५ देखि १२:००	स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरू र सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम
१२:०० देखि ०१:३०	स्थानिय अवश्यकता अनुसारका विषयवस्तुहरू
०१:३० देखि ०२:१५	खाजा समय
०२:१५ देखि ०४:३०	स्थानिय अवश्यकता अनुसारका विषयवस्तुहरू
०४:३० देखि ०५:००	समापन तथा प्रमाणपत्र वितरण

तालिम निर्देशिकाको प्रयोग

पुर्नताजगी तालिममा सहभागी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू लामो समय देखि समुदायमा काम गरी रहेका र विभिन्न तालिममा सहभागी भएर निश्चित विषय वस्तुहरूको ज्ञान तथा सिप विकास गरी सकेका हुन्छन् । त्यसैले उनीहरूको ज्ञान, सिप तथा धारणा सम्वन्धि आवश्यकता पहिचानका आधारमा विषयवस्तु छनोट गरी सहजिकरण गरेमा तालिम प्रभावकारी रूपमा सन्चालन गर्न सकिने र उद्देश्य प्राप्ती समेत सहज हुने हुँदा सहजकर्ताहरूले सेसन सन्चालन गर्नु पुर्व महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले काम गर्ने स्वास्थ्य सूचकहरूको अवस्था अध्ययन गरी उनीहरूको आवश्यकता पहिचान गरी विषय वस्तुहरू छनोट गरी निर्देशिकाले उल्लेख गरेको समयको परिधीमा रही कक्षा सन्चालन गर्न जरूरी हुन्छ । यसै विषयलाई मध्यनजर गरी तालिम निर्देशिकमा प्रत्येक पाठमा २ खण्डहरू राखिएका छन् । पहिलो खण्डमा उक्त विषय वस्तुका वारेमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले जान्नै पर्ने विषय वस्तुहरू मुल्याङ्कन गर्नुहोस ? भनी मुख्य मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ भने दोश्रो खण्डमा मुख्य विषयवस्तुहरूलाई सहजीकरणका विधीहरू समावेश गरिएको छ । सहजकर्ताले निर्धारीत समय भित्र सहभागीहरूको अवस्था विष्लेषणका आधारमा आवश्यकता पहिचान गरी विषय वस्तु छनोट गर्न र तालिम विधी निर्धारण गर्न ध्यान दिन जरूरी हुन्छ ।

त्यसैले सहजकर्ताले निर्धारित समय र सहभागीहरूको विषयवस्तुमा ज्ञान र आवश्यकताका आधारमा विषय वस्तु छनोट गर्नुपर्ने छ । तालिम निर्देशिकामा दिईएका विषयवस्तुलाई आधार मानी आवश्यकता महिचानका आधारमा सम्वन्धित सेसनमा कुल समय फरक नपर्ने गरी विषय वस्तुको समय निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको ४ दिन पुर्नताजगी तालिम

पाठ एक : राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रश्नहरू	अवस्था
• महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले मुख्य रूपमा कसको स्वास्थ्य सुधारको लागि काम गर्नुपर्दछ ?	
• महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका हुन कस्तो योग्यता हुनु पर्दछ ?	
• कुन अवस्थामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका सेवा वाट अवकास लिनु पर्दछ ?	
• महिला सामुदायि स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति अनुसार उनीहरूका मुख्य काम हरू के के हुन् ?	
• महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले कस कसको सहयोग लिनु पर्दछ ?	

हेर्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
६० वर्ष वा सो भन्दा वढि उमेर भएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यरत रहे नरहेको	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका नियमित मासिक वैठकमा उपस्थित भए नभएको	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले नियमित प्रतिवेदन पेश गरे नगरेको	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

घ) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
१५ मिनेट	राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम	सहभागीहरू राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम र यसको उद्देश्य तथा रणनीति वारे जानकारी हुने छन्।	**विधी:** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **कृयाकलापहरू :** ● सहभागीहरूलाई उनीहरूले मुख्य रूपमा के के कामहरू गरिरहेका छन् ? प्रश्न गर्नुहोस र सहभागीहरूवाट आएका जवाफलाई वुँदागत रूपमा टिप्दै जानुहोस। ● रणनीतिमा उल्लेख भए अनुसार महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका कामहरू र कार्यक्रमका उद्देश्यहरू वारे एक एक गरी छलफल गर्नुहोस। ● रणनीतिमा उल्लेख गरिएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कामहरू मध्ये हाल स्वयंसेविकाहरूले नगरेको वा गर्न नसकेका कुन कुन कामहरू हुन सक्छन् पहिचान गर्नुहोस। ● सहभागीहरूलाई रणनितिमा उल्लेख भएका कामहरू गर्नका लागि आवश्यक थप ज्ञान र सिपहरू के के हुन सक्छन् ? छलफल गर्नुहोस।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, महिला सामुदायि स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति पुस्तिका	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका मुख्य भूमिका हरू के के हुन् ?

स्वास्थ्य आमा समूह

पाठ दुई : स्वास्थ्य आमा समूह

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
स्वास्थ्य आमा समूहमा को को सदस्यहरू हुन्छन् ?	
स्वास्थ्य आमा समूहमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के रहन्छ ?	
स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक कति कति समयमा वस्नु पर्दछ ?	
स्वास्थ्य आमा समूहमा छलफल गर्नुपर्ने विषयवस्तुको छनोट कसरी गरिन्छ ?	
स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक वस्नु अघि कस्ता कस्ता विषयको तयारी गर्नु पर्दछ ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	**अवस्था**
स्वास्थ्य आमा समूहको औषत वार्षिक वैठक संख्या (प्रति महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका प्रति महिना)	
स्वास्थ्य आमा समूहमा सहभागीहरूको नियमित उपस्थिती	
हरेक महिना अलग अलग विषयवस्तुमा छलफल गरे/नगरेको	
रणनीति अनुसार स्वास्थ्य आमा समूहको गठन भए/नभएको	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
१५ मिनेट	स्वास्थ्य आमा समूह	सहभागीहरूको स्वास्थ्य आमा समूहको गठन विधी र वैठक सन्चालन विधी वारे वताउन सक्ने छ।	**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **कृयाकलापहरू** • सहभागीहरूलाई उनीहरूले स्वास्थ्य आमा समूह गठन गरे/नगरेको, वैठक नियमित बसे/नबसेको, वैठक गर्ने गरेको भए कस्ता विषय वस्तुहरूमा छलफल गर्ने गरेको र वैठक सञ्चालनमा कस्ता समस्याहरू रहेका छन् छलफल गर्नुहोस। • सहभागीहरूलाई रणनीति अनुसार स्वास्थ्य आमा समूह गठन विधी, समूहमा सहभागी हुने व्यक्तिहरू, वैठक वस्ने व्यवस्थाहरू वारे प्रस्तुतिकरण गर्नुहोस। • स्वास्थ्य आमा समूहमा समुदायमा रहेका सवै हजार दिन भित्रका आमाहरू सहभागी भए नभएको छलफल गर्नुहोस र सहभागी नभएको भए उनीहरूलाई सहभागी गराउन के गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस। • सहभागीवाट आएका आमा समूहको वैठक वस्ने क्रममा देखिएका समस्याहरू लाई मध्येनजर गरी समस्या समाधानका विषयमा केन्द्रित भई छलफल चलाउनुहोस। • सहभागीहरूले कहाँ स्वास्थ्य आमा समूहको वैठक वस्ने गरेका छन् र स्थानको छनोट कसरी गर्ने गरेका छन् छलफल गरी स्थान	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, महिला सामुदायि स्वास्थ्य स्वयंसेविका रणनीति पुस्तिका	स्वास्थ्य आमा समूहमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के रहन्छ ?

			छनोट र व्यवस्थापन विषयमा सहभागीहरू संग छलफल गर्नुहोस।		

व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार

पाठ तीन : व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
प्रभावकारी सञ्चार सीपहरू के के हुन् ?	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका संग हुनुपर्ने व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामाग्रीहरू कुन कुन हुन् ?	
फ्लिप चार्टको प्रयोग कसरी गर्नु पर्दछ ?	
परामर्श गर्दा कुन कुन चरण अपनाउनु पर्दछ र परामर्श गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू कुन कुन हुन् ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू संग व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार गर्न आवश्यक सञ्चार सामाग्रीहरू उपलव्ध भए नभएको	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
१५ मिनेट	व्यवहार परिवर्तनकालागि सञ्चार	सहभागीहरूले व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार सामाग्रीहरूको प्रयोग र परामर्श	विधी : अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण कृयाकलापहरू :	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कुनै	परामर्शका चरणहरू कुन कुन हुन् ?

		विधिहरू वारे जानकारी पाउने छन् ?	● सहभागीहरूलाई सञ्चार भनेको के हो ? प्रश्न गर्दै सञ्चार र सञ्चारका तत्वहरू वारे प्रष्ट पार्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार भनेको के हो ? प्रस्न गर्दै व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार वारे प्रष्ट पार्नुहोस । ● हाल उनीहरू संग कस्ता कस्ता व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामाग्रीहरू रहेका छन् ? छलफल गर्नुहोस । ती सामाग्रीहरूको प्रयोग कसरी गरिरहेका छन् ? छलफल गर्दै व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामाग्रीहरू र ती सामाग्रीहरूको प्रयोग वारे छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई परामर्श भनेको के हो ? प्रस्न गर्दै उनीहरूले परामर्श विधीलाई कुन कुन सेवाका लागि कसरी प्रयोग गरिरहेका छन् ? छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूको परामर्शका चरणहरू वताउँदै परामर्शका विधीहरू वारे वताउनुहोस ।	एक फ्लिप चार्ट, पोष्टर	

पाठ चार : प्रजनन् स्वास्थ्य र परिवार योजना

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	अवस्था
प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत कुन कुन सेवाहरू पर्दछन् ?	
विवाह गर्ने उपयुक्त उमेर कुन हो ?	
जन्मान्तर र गर्भान्तरको लागि उपयुक्त समय कति हो ?	
परिवार योजनाका फाईदाहरू के के छन् ?	
गर्भ कसरी रहन्छ ? छोरा वा छोरी हुनमा श्रीमान् र श्रीमतिको भूमिका के रहन्छ ?	
सामान्यतया गर्भ कति समय वा अवधिको हुन्छ ?	
स्थायी र अस्थायी आधुनिक गर्भ निरोधक विधीहरू कुन कुन हुन् ?	
कुन साधन प्रयोग गर्ने भन्ने छनोट कसले गर्दछ ? स्वास्थ्यकर्मी वा सेवा लिने व्यक्तिले ?	
पिल्स चक्कि खान कहिले देखि सुरू गर्नु पर्दछ ?	
कुन अवस्थामा पिल्स खानु हुँदैन ?	
पिल्स खान बिर्सिएमा के गर्नु पर्दछ ?	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले कस्ता महिलालाई पिल्स दिन सक्छन् ?	
डिपो (तीन महिने सुई) ले कति समय गर्भ रोक्छ र कस्ता महिलाले प्रयोग गर्न सक्छन् ?	
ईम्प्लान्ट ले कति समय गर्भनिरोधक साधनको रूपमा काम गर्दछ ?	
ईम्प्लान्ट कस्ता महिलाले प्रयोग गर्न सक्छन् र कहाँ पाईन्छ ?	
कपर टी कस्ता महिलाले प्रयोग गर्न सक्छन् र कहाँ पाईन्छ ?	
स्थायी वन्ध्याकरणका फाईदाहरू के के छन् ?	
दोहोरो सुरक्षा दिने गर्भनिरोक साधन कुन हो ?	
सुत्करी भए पछि कहिले देखि गर्भनिरोक साधन प्रयोग गर्न सुरू गर्नु पर्दछ ?	
आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनहरू असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको कति अवधि भित्र प्रयोग गर्नुपर्दछ ?	

आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनहरू कुन कुन हुन् ?	
वाँझोपना भनेको के हो ?	
वाँझोपनाका कारणहरू कुन कुन हुन् ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले वितरण गरेको कण्डम (गोटा र जनामा)	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूवाट पिल्स चक्कि लिने सेवाग्राहीको मासिक संख्या	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले इम्प्लान्ट तथा कपर टी सेवाका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको सेवाग्राहीहरूको संख्या	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले स्थायी वन्ध्याकरण सेवाका लागि प्रेषण गरेको सेवाग्राही संख्या	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले आकस्मिक गर्भ निरोधक साधन वितरण गरेको सेवाग्राही संख्या	

पहिचान गरिएका पुनर्ताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
९० मिनेट	प्रजनन् स्वास्थ्य		**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **कृयाकलापहरू :** • सहभागीहरूलाई प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो प्रस्न गर्नुहोस । • एक न्युज प्रिन्टमा गर्भ रहेदेखि मृत्यु नहुने वेला सम्मका जीवनका विभिन्न चरणहरू (गर्भवती, सुत्करी, नवजात शिशु, शिशु,	पहिलेनै तयार गरिएको जीवनका चरणहरू लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, मास्किङ टेप	प्रजनन् स्वास्थ्य अन्तर्गत कुन कुन सेवाहरू पर्दछन् ?

			बालबालीका, किशोरकिशोरी, युवा युवती, वयष्क, वृद्ध बृद्धा) सवै चरणहरू लेखि उक्त चरणमा कस्ता कस्ता सेवा हरू आवश्यक पर्दछन् होला भनी एक एक गर्दै छलफल गर्नुहोस । ● नेपाल सरकारको प्रजनन् स्वास्थ्य रणनीति अनुसार ९ वटा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरू के के छन् र कुन कुन चरणका लागि रहेछन् ? देखाउँदै प्रष्ट पार्दै जानुहोस । ● नेपाल सरकारले प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरूलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत राखि सर्भसुलभ रूपमा निःशूल्क उपलव्ध गराउने लक्ष्य अनुरूप आधारभूत स्वास्थ्य संस्था मार्फत कस्ता कस्ता सेवाहरू प्रदान गरिरहेको छ ? छलफल गर्नुहोस ।		
	परिवार योजना	सहभागीहरूले परिवार योजनाको अवधारणा र यसका फाईदाहरू वारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **कृयाकलापहरू :** ● सहभागीहरूलाई परिवार योजना भनेको के हो ? प्रस्न गर्दै सन्तान कम पाउने वा नपाउने नभई दम्पत्तिको योजना अनुसार चाहेको समयमा चाहेको जति सन्तान पाउने र दम्पत्ती र उनीहरूको सन्चानको उचित स्याहार मा परिवार योजनाको भूमिका वारे छलफल गर्नुहोस । ● परिवार योजना को फाईदाका वारेमा छलफल गर्दै परिवार योजनाका समूदायमा के कस्ता	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप,	परिवार योजनाका फाईदाहरू कुन कुन हुन् ?

			समस्याहरू छन् भन्ने वारेमा छलफल गर्दै सहभागीहरूलाई परिवार योजनाका फाईदाका चर्चा गर्दै परामर्श, गर्भनिरोध साधनहरूको प्रयोग वारे छलफल गर्नुहोस ।		
	छोंटो समय काम गर्ने अस्थायी साधनहरू	सहभागीहरूले छोंटो समय काम गर्ने गर्भनिरोधक साधनहरू वारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण, प्रदर्शन **कृयाकलापहरू :** ● सहभागीहरूलाई उनीहरू कार्यरत रहेको वडाको स्वास्थ्य संस्थामा कुन कुन गर्भ निरोधक अस्थायी साधनहरू उपलव्ध छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस र उनीहरूको जवाफलाई स्वास्थ्य संस्था अनुसार टिपोट गर्दै जानुहोस् । ● सहभागीहरूले समुदायमा दम्पतीहरूलाई कुन कुन गर्भनिरोधक साधनहरू उपलव्ध गराई रहेका छन् छलफल गर्नुहोस । ● स्वास्थ्य संस्थावाट सहभागीहरूले कण्डम लिने वा स्वास्थ्य संस्थाले दिने गरेको छ छैन र सहभागीहरूले समुदायमा उपलव्ध गराईरहेका छन्/छैनन् छलफल गर्नुहोस् । ● कण्डम प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू वारे कुनै एक सहभागीलाई भन्न लगाई कण्डम प्रयोगका फाईदाहरू वारे सहभागीहरू माझ छलफल गर्नुहोस । ● एक साईकल पिल्स देखाई सहभागीहरूलाई कुन अवस्थामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, अस्थायी गर्भनिरोधक साधनहरू, साधन सम्वन्धि जानकारी मूलक स्वास्थ्य शिक्षा सामाग्रीहरू	सेवाग्राहीहरूलाई पिल्स चक्कि दिंदा के के कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ ?

			स्वयंसेविकाले ग्राहकलाई पिल्स दिंदा के के कुराहरू भन्ने गरेका छन् ? छलफल गर्नुहोस । ● पिल्स चक्कि खाईरहेका ग्राहरूकहरूले कस्ता कस्ता समस्याहरू सुनाउने गरेका छन् ? छलफल गर्नुहोस र उक्त असरहरू कस्ता खालका असरहरू हुन् र कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई पिल्सका फाईदाका के के छन् छलफल गर्दै पिल्स चक्किका गर्भनिरोधक वाहेक अन्य फाईदाहरू वारे छलफल गर्नुहोस । ● तीन महिने सुई (डिपो) को भाएल देखाई सहभागीहरूलाई यो के होला भनी प्रस्न गर्नुहोस । सहभागी वाट आएको जवाफ लाई धन्यवाद दिंदै यसको प्रयोग, काम गर्ने विधी, सुरू गर्नु पर्ने समय, साधारण असर वारे छलफल गर्नुहोस । ● गर्भनिरोध साधनहरू महिनावारी भएको सुरू दिन देखि प्रयोग गर्न मिल्ने र महिला गर्भवती नभएको एकिन भएमा जुनसुकै समयमा पनि अस्थायी साधन प्रयोग गर्न सकिने कुरामा जोड दिनुहोस ।		
	लामो समय काम गर्ने गर्भनिरोधक साधन र विधीहरू	सहभागीहरूले लामो समय काम गर्ने गर्भ निरोधक साधन र विधीहरू वारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण, प्रदर्शन **कृयाकलापहरू :**	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, अस्थायी गर्भनिरोधक साधनहरू, साधन	कस्ता कस्ता महिलाहरूले ईम्प्लान्ट र कपर टी प्रयोग गर्न सक्दछन् ?

			• परिवार योजनाका लामो समय काम गर्ने गर्भनिरोध साधन तथा विधीहरू कुन कुन छन् प्रस्न गर्नुहोस र सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिनुहोस। • लामो समय गर्भ रोक्न प्रयोग गरिने साधन तथा विधीहरू, काम गर्ने तरिका र अवधि, साधारण असरहरू, गर्भनिरोध वाहेक अन्य फाईदाहरू र ती साधनहरूको उपलव्धता को विषयमा सहभागीहरू संग छलफल गर्नुहोस्। • समुदायमा कुनै दम्पतिले चाहिए अनुसार वच्चा वच्ची भए पश्चात पनि लामो समय सम्म छोंटो अवधिका गर्भनिरोधक साधनहरू जस्तै पिल्स, कण्डम, तीन महिने सूई जस्ता विधीहरू प्रयोग गर्ने गरेका छन्/छैनन् ? यस्तो किन भएको होला छलफल गर्नुहोस्। • लामो समय गर्भान्तर गर्न चाहने दम्पत्ती वा सन्तानको रहर पुगेका दम्पत्तीहरूले लामो समय काम गर्ने साधनहरू वा विधी अपनाउँदा के फाईदा हुन्छ ? सहभागीहरू संग छलफल गर्नुहोस। • लामो समय काम गर्ने साधनहरू को प्रयोग वढाउनका लागि के गर्नु पर्छ भन्ने वारे छलफल गर्नुहोस। • समुदायमा दम्पतीहरूले स्थायी वन्ध्याकरण गर्ने गरेका छन्/छैनन् छलफल गर्दै स्थायी वन्ध्याकरण गर्दाका फाईदा वारे चर्चा गर्नुहस।	सम्वन्धि जानकारी मूलक स्वास्थ्य शिक्षा सामाग्रीहरू	

			• पुरूष वन्ध्याकरण गर्दा दम्पत्तीलाई के फाईदा हुन्छ र यो कसरी गरिन्छ छलफल गर्दै समुदायमा यो सम्वन्धि भएका गलत धारणाहरू के-के छन् ? छलफल गर्दै प्रष्ट पार्नुहोस।		
	अन्य केही गर्भनिरोधक विधी र परिवार योजनाका विविध क्षेत्रहरू	सहभागीहरूले गर्भनिरोधका लागि स्तनपान, आकस्मिक गर्भनिरोध र वाँझोपनको विषयमा वताउन सक्नेछन्।	**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण, प्रदर्शन **कृयाकलापहरू :** • प्राय वच्चा जन्मिए पछि गर्भनिरोधका साधनहरू प्रयोग नगरे पनि कति समय सम्म गर्भ रहँदैन ? सहभागीहरूलाई प्रस्न गर्नुहोस। • सहभागीहरूको जवाफहरूलाई धन्यवाद दिंदै स्तनपान र गर्भ रहने अवधी वीचको सम्वन्ध वारे सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस र सहभागीहरूलाई गर्भनिरोधका लागि स्तनपान विधी प्रयोग गर्न जरूरी ३ अवस्थाहरू वारे छलफल गर्नुहोस। • आकस्मिक गर्भनिरोध भन्नाले के वुझिन्छ ? सहभागीहरूको जवाफ लिंदै सहभागीहरूलाई कुन अवस्थामा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ र यो सेवा कहाँ पाउन सकिन्छ छलफल गर्नुहोस। • बाँझोपना भन्नाले के वुझिन्छ ? छलफल गर्दै यसका कारण र समाधान वारे सहभागीहरूलाई बताईदिनुहोस।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, अस्थायी गर्भनिरोधक साधनहरू, साधन सम्वन्धि जानकारी मूलक स्वास्थ्य शिक्षा सामाग्रीहरू	आकास्मिक गर्भनिरोधका विधीहरू कुन अवस्थामा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

पाठ छः सुरक्षित मातृत्व

समय : ९० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	अवस्था
गर्भवती महिलालाई कति पटक स्वास्थ्य जाँच गर्नु पर्दछ ?	
गर्भवस्थामा महिलाले कुन कुन औषधि तथा खोप लगाउनु पर्दछ ?	
गर्भावस्थामा देखिन सक्ने खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू कुन कुन हुन् ?	
गर्भवस्थामा गर्नु पर्ने चार तयारीहरू कुन कुन हुन् ?	
आमा सुरक्षा कार्यक्रम अन्तर्गत महिलाले स्वास्थ्य संस्थामा गएर सुत्केरी हुँदा के कस्ता सुविधाहरू पाउँछन् ?	
प्रसव अवस्थामा देखिन सक्ने खतराका लक्षणहरू कुन कुन हुन् ?	
सुत्केरी जाँच कहिले कहिले र कति पटक गर्नु पर्दछ ?	
सुत्करी अवस्थामा देखिन सक्ने खतराका लक्षण चिन्हहरू कुन कुन हुन् ?	
नेपालमा आमा पर्ने (मातृ मृत्यू हुने) प्रमुख कारणहरू के के हुन् ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
गर्भजाँचका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको गर्भवती महिला संख्या	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकावाट आईरन चक्कि खाने गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूको संख्या	
सुत्केरी जाँचका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको सुत्केरी महिला संख्या	
गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने तयारी वारे परामर्श गरेको गर्भवती महिला संख्या	
स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी हुनका लागि प्रेषण गरेको महिला संख्या	
घरमै सुत्केरी भएको संख्या	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले मातृ सुरक्षा चक्कि वितरण गरेको संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
९० मिनेट	सुरक्षित मातृत्व	सहभागीहरूले गर्भावस्था, प्रसव अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा गर्नु पर्ने स्याहार, उक्त अवस्थामा देखिने खतराका लक्षण तथा चिन्हरू र स्वास्थ्य सेवाका विषयमा वताउन सक्नेछन् ।	**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **कृयाकलापहरू :** ● सहभागीहरूलाई गर्भवती भएकै कारण वा गर्भकै कारणले कुनै महिलाको मृत्यू हुन्छ वा दिर्घकालिन रूपमा रूग्ण हुनु कति गम्भिर विषय हो ? र महिलालाई आफ्नो गर्भावस्था सुरक्षित वनाई स्वस्थ रूपमा स्वस्थ शिशु जन्माउन सहयोग गर्नु जरूरी छ ? आदि प्रस्न गर्दै मातृ मृत्यू, रूग्णता र वाल मृत्यूको विषयलाई जोड्दै सुरक्षित मातृत्वको अवधारणा, महिलाको वाँच्न पाउने अधिकार संग जोड्दै सुरक्षित मातृत्वको वारेमा छलफल गर्नुहोस र नेपालमा हुने गरेको मातृ मृत्यूका कारणवारे छलफल गर्नुहोस ।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, जिवन सुरक्षा फ्लिप चार्ट, मातृ सुरक्षा चक्कि, आईरन चक्क, सुरक्षित मातृत्व पोष्टर	गर्भावस्था, प्रसव अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा देखिन सक्ने खतराका चिन्ह तथा लक्षणहरू कुन कुन हुन् ?

			• महिलाले गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने स्याहारहरू के के हुन् ? सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस र जवाफको लागि धन्यवाद दिनुहोस। • सहभागीहरूले दिएको जवाफको आधारमा गर्भवास्थामा ध्यान दिनुपर्ने पोषण, स्वास्थ्य जाँच, सरसफाई र आरामको विषयमा थप गर्नु पर्ने भए थप गरी छलफल गर्नुहोस् र ८पटक गर्भ जाँच र आईरन चक्किको सेवन र टि.डी. सुई को विषयमा थप छलफल गर्नुहोस। • सहभागीहरूले समुदायमा आईरन चक्कि वितरण गरे नगरेको छलफल गर्दै आईरन चक्किको विषयमा केहि समस्या भए थप छलफल गर्नुहोस। • सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस। ३ वटा समूहहरूलाई तलका ३ वटा विषय वस्तुमा छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस। क) गर्भावस्थामा देखिने खतराका लक्षणहरू ख) प्रशव अवस्थामा देखिने खतराका लक्षणहरू ग) सुत्केरी अवस्थामा देखिने खतराका लक्षणहरू • सहभागीहरूको प्रस्तुतीकरण पश्चात कार्य सन्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भएका खतराका चिन्हहरू वताउँदै समस्या पहिचान र स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषणका विषयमा जोड दिंदै		

			छलफल गर्नुहोस र प्रस्तुतीकरणका लागि सवै सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस । ● सहभागीहरूलाई गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने आवश्यक तयारीहरू के के हुन् ? समुदायमा तयारीको सम्वन्धमा के कस्तो अभ्यास रहेको पाउनुभएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने तयारी र यसको महत्वको विषयमा छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई सुत्करी जाँच किन गर्नु पर्दछ ? भनी प्रश्न गर्दै ४ वटा सुत्करी जाँच हरू को वारेमा जानकारी दिंदै समुदायमा सुत्करी जाँचको अभ्यास कस्तो रहेको छ ? छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई ३ वटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस र सहभागीहरूलाई सुरक्षित मातृत्वका तीन महत्वपूर्ण अवस्थाहरूमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको कस्तो भूमिका हुन सक्छ ? छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस । क) गर्भावस्थामा ख) प्रशव अवस्थामा ग) सुत्केरी अवस्थामा ● सहभागीहरूलाई प्रस्तुतिकरणका लागि धन्यवाद दिंदै समुदायमा रहेका महिलाले सुरक्षित मातृत्वको अधिकारलाई उपभोग गर्न महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको		

			विषयलाई जोड्दै महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले गर्भवती र सुत्करी महिलाको विषेश ध्यान दिनु पर्ने र त्यस्ता महिलाहरूलाई नियमित भेट गरी स्वास्थ्य सल्लाह र आवश्यक सहयोग गर्नु पर्ने कुरामा ध्यान दिने र लिनु पर्ने स्वास्थ्य सेवा लिए नलिएको सुनिश्चित गरी नलिएको भए समयमा स्वास्थ्य सेवा लिन पठाउन प्रमुख भूमिका हुने कुरामा जोड दिनुहोस।		

सुरक्षित गर्भपतन

पाठ सात : सुरक्षित गर्भपतन

समय : ३० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कन प्रस्न	अवस्था
प्रचलित कानुन अनुसार कुन कुन अवस्थामा कति अवधिको गर्भपतन गराउन पाईन्छ ?	
सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिन कहाँ जानु पर्दछ ?	
सुरक्षित गर्भपतन कुन कुन विधीवाट गरिन्छ ?	
कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गराउनु अपराध मानिन्छ ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
गर्भपतन सेवाका लागि मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थामा गर्भपतनका लागि प्रेषण गरेको संख्या	
गर्भपतन पश्चात परिवार योजना सेवाका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन

३० मिनेट	गर्भपतन		**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **कृयाकलापहरू :** ● सहभागीहरूलाई गर्भनिरोध साधनको प्रयोग, आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग र गर्भनिरोध मा के विषय समान र के भिन्नता छ भनी प्रस्न गर्नुहोस । ● सहभागीहरूको जवाफका लागि धन्यवाद दिंदै गर्भपतनको अवधारणा र यसको नेपालमा अवस्था वारेमा छोंटकरीमा चर्चा गर्नुहोस । ● नेपालमा गर्भपतन गराउन सकिने कानुनी अवस्थाहरू के के हुन् ? प्रस्न गर्दै सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् अधिकार ऐन २०७५ ले दिएका कानूनी अवस्थाहरू वारेमा छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीलाई असुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ? प्रस्न गर्दै असुरक्षित गर्भपतन वारे जानकारी गराउँदै समुदायमा असुरक्षित गर्भपतन हुने गरे नगरेको प्रस्न गर्नुहोस र सहभागीहरूलाई असुरक्षित गर्भपतनका कारणले हुन सक्ने स्वास्थ्य समस्याहरूको विषयमा जानकारी गराउनुहोस । ● समुदायमा असुरक्षित गर्भपतन गराउन महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका कस्तो हुन सक्छ ? छलफल गर्दै सुरक्षित गर्भपतन सेवामा कसरी पहुँच वढाउन	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप	नेपालमा कति हप्ता सम्मको गर्भ सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिन्छ ?

			सकिन्छ र समुदाय स्तर सम्म कसरी सेवा वढाउन सकिन्छ छलफल गर्नुहोस ।		

पाठ आठः नवजात शिशु स्याहार तथा वालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन

समय : २ घण्टा ३० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	अवस्था
कुन उमेरको शिशुलाई नवजात शिशु भनिन्छ ?	
नवजात शिशुलाई चाहिने अत्यावश्यक पाँच स्याहार हरू कुन कुन हुन् ?	
नाभी मलम कसरी लगाउनु पर्दछ ?	
मायाँको अंगालो भनेको के हो ? कस्ता शिशुलाई मायाँको अंगालोमा राख्नु पर्दछ ?	
नवजात शिशुमा देखिन सक्ने खतराका लक्षणहरू कुन कुन हुन् ?	
वालवालिकामा देखिन सक्ने खतराका लक्षणहरू कुन कुन हुन?	
रूखा खोकी लागेको वच्चालाई घैरमा उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?	
कुन उमेरमा सास दर कति भन्दा वढि भएमा न्युमोनिया भएको मानिन्छ ?	
सार दर गन्न कहाँ हेर्नु पर्छ र कसरी गन्नु पर्दछ ?	
झाडापखाला भन्नाले के वुझिन्छ ?	
पुर्नजलिए झोल कसरी वनाउनु पर्दछ ?	
झाडापखालामा कति मात्रामा जिंक चक्कि कति दिन सम्म खानु पर्दछ ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले नाभी मलम वितरण गरेको संख्या	
नवजात शिशु घरभेट गरेको संख्या	
रूखा खोकी लागेको वच्चालाई घैरमा उपचार सल्लाह दिएको संख्या	
पुर्नजलिए झोल वितरण गरेको वच्चा संख्या	

जिङक चक्की वितरण गरेको वच्चा संख्या	
विरामी नवजात शिशुलाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको संख्या	
विरामी शिशुलाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
६० मिनेट	नवजात शिशु स्याहार तथा वालरोगको एकिकृत व्यस्थापन	सहभागीहरूले अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहार सम्वन्धि मुख्य जानकारीहरू वताउन सक्ने छन् ।	**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रदर्शनी **कृयाकलापहरू :** ● सहभागीहरूलाई नवजात शिशु भन्नाले कुन उमेर सम्मको शिशुलाई जनाउँदछ ? प्रस्न गर्नुहोस । सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिंदै नेपालमा नवजात शिशु सम्वन्धि सवालहरू वारे छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई नेपालमा नवजात शिशुहरू मर्ने मुख्य कारणहरू के के हुन सक्छन् ? सहभागीहरूलाई प्रस्न गर्दै नवजात शिशु मृत्यूका मुख्य कारणहरू वारे छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई उनीहरूले घरमै नवजात शिशु जन्मिएमा के के कुरामा ध्यान दिन सल्लाह दिने गरेका छन् ? प्रस्न गर्नुहोस ।	हात धुनको लागि सावुन, पानी को व्यवस्था, नाभी मलम, नाभी सहितको नमुना गुडीया, मायाँको अंगालो विधी प्रर्दशनका लागि कपडा	नवजात शिशूलाई चाहिने अत्यावश्येक पाँच स्याहार हरू कुन कुन हुन् ?

			• सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कार्य सन्चालन पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका मुख्य पाँच सन्देशहरूको वारेमा एक एक गरी छलफल गर्नुहोस । • सवै सहभागीहरूलाई ६ चरणको हात धुने सिकाउन पहिले कुनै एक सहभागीलाई हात धुन लगाई पुन सहि तरिकाले हात धुने अभ्यास प्रशिक्षकले गराउनुहोस । • अव सहभागीहरूलाई कार्य सन्चालन पुस्तिकामा दिए अनुसार सवै चरण पुरा गरी नाभी मलम लगाउने तरिका प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस । • सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी सवै समूहलाई एकै साथ नाभी मलम लगाउने विधीको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस र आवश्यकता अनुसार सहजकर्ताले पृष्ठपोषण दिनुहोस । • सहभागीहरूलाई नवजात शिशुलाई न्यानो राख्न किन जरूरी हुन्छ र कस्ता शिशु हरूलाई न्यानो राख्ने कुरामा विशेष ध्यान दिनु पर्छ ? प्रस्न गर्नुहोस । • सहभागीहरूको जवाफलाई धन्यवाद दिंदै सवै शिशुहरूलाई न्यानो वनाई राख्न जरूरी हुने र विशेष गरी कम जन्म तौल भएका शिशु, विरामी शिशु र समय नपुगी जन्मिएका शिशु हरूलाई मायाँको अंगालो विधीवाट न्यानो		

			वनाई राख्न जरूरी रहेको कुरा छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई कार्यसन्चालन पुस्तिकामा देखाए अनुसार मायाँको अंगालोमा नवजात शिशुलाई कसरी राख्न सकिन्छ, अभ्यास गरी देखाउनुहोस । ● सवै सहभागीहरूलाई के भएमा नवजात शिशुलाई तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ? प्रस्न गरी एक एक वटा अवस्थाहरू भन्न लगाउनुहोस र छुट भएका खतराका चिन्हहरू वारे छलफल गर्दै प्रष्ट पार्नुहोस ।		
९० मिनेट	बाल रोगहरूको एकिकृत व्यवस्थापन	मुख्य वालरोगहरूको घरैमा गर्न सकिने उपचार विधीहरू वारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधी :** अन्तरकृया, छलफल, प्रस्नोत्तर, प्रदर्शनी **कृयाकलापहरू :** ● सहभागीहरूलाई नेपालमा ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू मर्ने मुख्य कारण के के हुन ? प्रस्न गर्नुहोस र सहभागीहरूको जवाफको लागि अध्यवाद दिंदै नेपालमा बाल मृत्यूका मुख्य ५ कारणहरू र ती मुख्य रोगहरूको सम्वन्ध वारे छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई ५ वर्ष मुनिका वालवालिकाहरूमा के के लक्षण तथा चिन्हहरू देखिएमा खतरा हुन सक्छ ? प्रस्न गर्दै सवै सहभागीहरूलाई एक एक खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू नदोहोरिने गरी भन्न लगाउनुहोस र जवाफका लागि धन्यवाद दिनुहोस र कार्य सन्चालन पुस्तिकामा उल्लेख	टाईमर, सास दर गन्ने अभ्यासको भिडियो, १ लिटर पानी नाप गर्ने सफा भाँडो, सफा पानी, जिंक चक्कि, चम्चा, न्युज प्रिन्ट, मास्किङ टेप, मार्कर, कार्य सन्चालन पुस्तिका	स्वास्थ्य प्रस्वास रोगको घरैमा उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?

			भए अनुसारका खतराका लक्षण तथा चिन्हहरू वारे छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई वालवालिकाहरूमा के कस्ता स्वास प्रश्वास सम्वन्धी रोगहरू लाग्न सक्छन् र स्वास प्रश्वास रोगहरूको घरैमा कसरी उपचार गर्न सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस । ● उपलव्ध भए सम्म सहभागीहरूलाई सास दर गर्नै अभ्यासका लागि १/१ थान टाईमर वितरण गरी सास दर गन्ने अभ्यास गर्नका लागि तयार गर्नुहोस र भिडियो अभ्यासका लागि भिडियो देखाउनुहोस । ● भिडियो अभ्यास देखाउन नसक्ने अवस्थामा सहजकर्ताले वच्चाको जस्तै सास छिटो छिटो फेरी सहभागीहरूलाई टाईमरको सहायताले सास दर गन्न लगाउने र सहभागीहरूले सही तरिकाले सास दर गन्न जाने नजानेको एकिन गर्ने । ● सहभागीहरूलाई कुन उमेरमा सास दर कति भन्दा वढि भएमा सास दर वढि भएको र न्यूमोनिया भएको मानिन्छ ? प्रस्न गर्नुहोस र सहभागीहरूलाई उमेर अनुसारको सास दर वारे छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई झाडापखाला भनेको के हो र झाडापखाला लाग्दा कस्ता कस्ता लक्षण चिन्हहरू देखिन्छन् ? प्रस्न गर्नुहोस ।		

			• सहभागीहरूलाई झाडापखालाको घरैमा उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ? प्रस्न गर्नुहोस र सहभागीहरूलाई झाडापखालाको उपचार घरैमा कसरी उपचार गर्न सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस । • पुर्नजलिए झोल कसरी वनाउने ? सहभागीहरूलाईहरू प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस र सहभागीहरूलाई पुर्नजलिए झोल वनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरामा जोड दिंदै कुन अवस्थामा कति पुर्नजलिए झोल खुवाउनु पर्दछ ? छलफल गर्नुहोस । • झाडा पखाला लागेको वच्चालाई दैनिक एक एक चक्कि औषधि पनि खुवाउनु पर्दछ, यो कुन औषधी होला ? भनी सहभागीहरूलाई जिंक चक्कि देखाउँदै प्रस्न गर्नुहोस र सहभागीहरूलाई जिंक चक्कि प्रयोग गर्नु पर्ने अवस्था र कार्य सन्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार जिंक चक्कि प्रयोग गर्ने तरिका अभ्यास गरी देखाउनुहोस । • झाडापखाला लागेको वच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने अवस्थाहरू वारे सहभागीहरू संग छलफल गर्नुहोस ।		

खोप

पाठ नौ: खोप

समय : ९० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कन प्रस्न	अवस्था
नेपालमा हाल वालवालिकाहरूलाई कति प्रकारका खोप हरु दिइन्छ ?	
वि.सि.जि. खोप कुन उमेरमा दिईन्छ र यसले कुन रोग वाट वचाउँछ ?	
डि.पि.टी.हेप.वि. हिव खोप कुन उमेरमा दिईन्छ र कुन कुन रोग वाट वचाउँछ ?	
पोलियो थोपा कुन उमेरमा खुवाईन्छ र यसले कुन रोग वाट वचाउँछ ?	
१५ वर्ष मुनिका वालवालिकामा एक्कासी हातखुट्टामा लुलोपन भई पक्षघात भएमा के गर्नु पर्छ ?	
एफ. आई.पि. भि. कुन उमेरमा दिईन्छ र यसले कुन रोग वाट वचाउँछ ?	
रोटा खोप कुन उमेरमा दिईन्छ र यसले कुन रोग वाट वचाउँछ ?	
पि सि भि खोप कुन उमेरमा दिईन्छ र यसले कुन रोगवाट वचाउँछ ?	
दादुरा रुबेला खोप कुन उमेरमा दिईन्छ र यसले कुन रोगवाट वचाउँछ ?	
जापानिज ईन्सेफलाईटिस जे ई खोप कुन उमेरमा दिईन्छ र यसले कुन रोगवाट बचाउँछ ?	
गर्भवती भएको कति महिनामा टि डि खोप लगाईन्छ र यसले कुन रोगवाट बचाउँछ ?	
दादुरा रुबेला खोप अभियान कति कति वर्षमा सन्चालन गर्नु पर्छ ?	
दादुरा रुबेला खोप अभियानमा कुन उमेर समुहलाई खोप लगाईन्छ ?	
खोप लगाईसकेपछि वच्चालाई कति समय खोप केन्द्रमा नै राख्नु पर्दछ ?	
कुन कुन खोपवाट वचाउन सकिने रोग समुदायमा देखिएमा स्वयं सेविकाले स्वास्थ्य सँस्थामा जानकारी गराउनु पर्दछ ?	
खोप कार्यक्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भुमिकाहरु के के हुन् ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
खोप क्लिनिकमा सहभागी भई सघाएको (पटक)	
पुर्ण खोप लगाएको सुनिश्चित गरेको वच्चा संख्या	
गाउँघर क्लिनिकमा सहभागी भई सघाएको (पटक)	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
९० मिनेट	खोप	सहभागीहरु खोपको महत्व, प्रकार खोप लगाउने उमेर तथा राष्ट्रिय खोप अभियान वारे बताउन सक्नेछन्।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रश्तुतिकरण **क्रृयाकलापहरु:** ● खोप भनेको के हो र यो किन दिईन्छ ? भन्ने प्रश्न गर्दै खेतवारीलाई गाईवस्तुवाट जोगाउन बार लगाए जस्तै बालवालिकालाई रोग लाग्न वाट बचाउन खोप लगाउनु पर्ने कुरा वताउनुहोस। ● नेपालमा हाल वालवालिकाहरूलाई कति प्रकारका खोपहरु दिइन्छ ? खोपको महत्व वारे छलफल गर्नुहोस। ● खोपवाट रोकथाम गर्न सकिने रोगहरु के के हुन् तिनीहरुका विरुद्व दिईने खोपहरु वारे छलफल गर्नुहोस।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	हाल नेपालमा बालबालिकाहरूलाई कुन कुन खोप दिने गरिएको छ ?

			• सहभागीहरुलाई उमेर समुह अनुसार दिईने खोपहरु र कुन रोगवाट वचाउन सकिन्छ एक एक गरी भन्न लगाउनुहोस् र खोप तालिका प्रश्तुत गरी उमेर समुह तथा कुन रोगको विरुद्वमा दिईन्छ भन्ने कुरा प्रश्ट पार्नुहोस । • खोप लगाईसकेपछि कति समय सम्म खोप केन्द्रमा राख्नु पर्दछ ? खोप पश्चात् हुन सक्ने अवान्छित घटनाको वारेमा छलफल गर्नुहोस् । • १५ बर्ष मुनिका बालवालिकामा एक्कासी लुलो हुने भएमा के गर्नु हुन्छ भनी प्रश्न गर्दै खोपवाट बचाउन सकिने कुन कुन रोगहरु समुदायमा देखिएमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले जानकारी गराउनु पर्दछ छलफल गर्नुहोस । • राष्ट्रिय खोप अभियानमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भुमिका वारे छलफल गर्नुहोस ।		

पोषण

पाठ दसः पोषण

समय : ९० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कन प्रस्न	अवस्था
सुनौला हजार दिन कुन अवधिलाई भनिन्छ ?	
सुनौला हजार दिनमा आवश्यक पोषण नपाएमा बालवालिकामा के हुन्छ ?	
हरेक दिन खानु पर्ने चार प्रकारका खानेकुराहरु के के हुन् ?	
गर्भवती भएको कति समयमा जुकाको औषधि खानु पर्दछ ?	
गर्भवती भएको कहिले देखि कहिले सम्म आईरन चक्की खानु पर्दछ ?	
शिशु जन्मेको कति समय भित्र दुध चुसाउनु पर्दछ ?	
शिशुलाई कहिले सम्म दुध मात्र खुवाउनु पर्दछ ?	
शिशुलाई एक दिनमा कम्तिमा कति पटक दुध चुसाउनु पर्दछ ?	
सहि तरिकाले स्तनपान गराउन शिशुको आसन कस्तो हुनु पर्दछ ?	
सहि तरिकाले स्तनपान गराउन स्तन सम्पर्क कस्तो हुनु पर्दछ ?	
बालवालिका लाई पुरक खानाको आवश्यकता कहिले पर्दछ ?	
६ महिनादेखि ९ महिनाको बालवालिकालाई कति पटक पुरक खाना आवश्यक पर्दछ ?	
९ महिनादेखि १२ महिनाको बालवालिकालाई कति पटक पुरक खाना आवश्यक पर्दछ ?	
१२ महिनादेखि २४ महिनाको बालवालिकालाई कति पटक पुरक खाना आवश्यक पर्दछ ?	
सर्बोत्तम पिठो बनाउन कति भाग गेडागुडि र कति भाग अन्न आवश्यक पर्दछ ?	
भिटामिन ए को कमी भएमा बच्चामा कस्ता प्रकारका रोयहरु लाग्दछन् ?	
भिटामिन ए कार्यक्रम अन्तर्गत कुन उमेरका वालवालिकालाई कति भिटामिन खुवाईन्छ ?	
आयोडिनको कमी भएमाक के हुन्छ ?	
आयोडिनको कमीबाट हुने रोगवाट बच्न के गर्नु पर्दछ ?	
शरिरमा आईरनको कमी भएमा के रोग लाग्दछ ?	

रक्त अल्पता भएको जाँच गर्न शरिरको कुन कुन भागहरुको जाँच गर्नु पर्दछ ?	
६ महिनादेखि २४ महिनासम्मका वालवालिकालाई बालभिटा कति पटक खुवाउनु पर्दछ ?	
बच्चाले चाहिंदो मात्रामा तागतिलो र पौष्टिक खानेकुरा खान नपाएमा के हुन्छ ?	
शिघ्र कुपोषण कति प्रकारको हुन्छन् ?	
बालबालिकाको बृद्दि अनुगमन कुन कुन समयमा गर्नु पर्दछ?	
बृद्दि अनुगमनको आवश्यकता किन पर्दछ ?	
बालबालिकामा शिघ्र कुपोषण पहिचान गर्ने विधीहरु के के हुन् ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
मुआक टेप प्रयोग गरी वृद्दि अनुगमन गरेको वच्चा संख्या	
शिघ्र कुपोषण पहिचान गरी प्रेषण गरेको वच्चा संख्या	
घरैमा जन्मिएर १ घण्टा भित्र स्तनपान गराएको वच्चा संख्या	
६ महिना सम्म स्तनमान मात्र गराएको सुनिश्चित गरेको वच्चा संख्या	
वालभिटा वितरण गरेको वच्चा संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
९० मिनेट	पोषण	सहभागीहरुले	**विधी:**	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य	५ वर्भ सम्मका वालवालिकाहरूलाई

		● पोषण र यसको महत्व बारे वताउन सक्नेछन् । ● पोषिलो खानेकुराहरु र स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु वताउन सक्नेछन् । ● कुपोषणको पहिचान गर्ने विधी प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् ।	अन्तरक्रिया, छलफल, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, प्रश्तुतिकरण **कृयाकलापहरु:** ● पोषण र यसको महत्व वारे छलफल गर्दै सुनौला हजार दिनवारे प्रष्ट पार्नुहोस । ● पोषिलो खाना भनेको के हो ? पोषिलो खानामा पर्ने खानेकुराहरुको वारेमा छलफल गर्नुहोस । ● स्तनपान सम्बन्धी तीन नियमहरु के के हुन् ? सहि आसन र सहि स्तन सम्पर्क वारे छलफल गर्दै शिशु जन्मनासाथ १ घण्टा भित्रै दुध चुसाउनु पर्दछ र ६ महिना सम्म स्तनपान मात्रै गराउनु पर्दछ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस । ● पोषणको कमीवाट हुनसक्ने समस्याहरु के के हुन् ? कुपोषण र यसको चक्रको प्रभावका विषयमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् । ● सहभागीहरुलाई समुदायमा बच्चाको पास्नी कहिले गरिन्छ ? विरामी तथा स्वस्थ अवस्थामा सफारिस गरिएका खानाहरु वारे छलफल गर्नुहोस (पुरक तथा थप खाना)। ● शुक्ष्म पोषक तत्वहरु के के हुन प्रश्न गर्दै भिटामिन ए को कमीवाट हुने समस्याहरु तथा यसका स्रोतहरुवारे छलफल गर्नुहोस् । ● आयोडिन भनेको के हो ? यसको कमीवाट हुने समस्या वार् छलफल गर्नुहोस ।	सन्चालन पुस्तिका, मुआक टेप, ४ प्रकारका खानाहरू, ननु, आईरन चक्की	कस्तो प्रकारको खाना कति पटक खुवाउनु पर्दछ ?

			• रक्त अल्पतावाट बच्न के गर्नुपर्दछ ? आईरनका स्रोतहरु वारे छलफल गर्नुहोस । • बृद्दि अनुगमन भनेको के होला ? बालबालिकाको बृद्दि अनुगमन कुन कुन समयमा गर्नु पर्दछ ? छलफल गर्नुहोस । • बच्चाले चाहिंदो मात्रामा तागतिलो र पौष्टिक खानेकुरा खान नपाएमा के हुन्छ ? शिघ्र कुपोषणका प्रकारहरु वारे छलफल गर्नुहोस । • शिघ्र कुपोषण पहिचान गर्ने विधीहरु छलफल गर्दै मुआक टेपवाट मापन गर्न र अवस्था पत्ता लगाउने तरिका सिकाउनुहोस र सवै सहभागीहरुलाई गर्न लगाउनुहोस । • सर्बोत्तम पिठो बनाउन के के चाहिन्छ ? बनाउने तरिका वारे छलफल गर्नुहोस । • सहभागीहरुलाई वालभिटा, यसको महत्व, प्रयोग विधी र उपलब्धता बारे छलफल गर्दै प्रश्ट पारिदिनुहोस ।		

पाठ एघारः किशोरावस्था र महिनावारी स्वास्थ्य तथा सरसफाई

समय : २० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कन प्रस्न	**अवस्था**
किशोरावस्था कुन उमेर समुहलाई भनिन्छ ?	
किशोरावस्थामा ध्यान दिनु पर्ने मुख्य चार वटा कुराहरु के के हुन् ?	
कानुनी रुपमा विवाहका लागि केटा र केटीको उमेर कति वर्ष पुगेको हुनु पर्दछ ?	
महिनावारी भएको कति दिनमा असुरक्षित यौन सम्पर्क भयो भने गर्भवती हुने सम्भावना रहन्छ ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
स्वास्थ्य संस्थामा गर्भजाँच सेवा लिने २० वर्ष मुनिका गर्भवती महिला संख्या	
स्वास्थ्य संस्थामा परिवार नियोजन सेवा लिने १० वर्ष मुनिका सेवाग्राहीहरूको संख्या	
स्वास्थ्य संस्थामा आई सेवा लिने किशोर किशोरीहरूको संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन

२० मिनेट	किशोरावस्था र महिनावारी स्वास्थ्य तथा सरसफाई	• सहभागीहरुले किशोरावस्था भनेको के हो ? किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरु एवं ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु र ढिलो विवाह गर्दा हुने फाईदाहरु वताउन सक्नेछन् । • महिनावारीमा सरसफाई, महिनावारी संग जोडिएका गलत धारणा र व्यवहारहरु वारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **क्रयाकलापहरु:** • किशोरावस्था भन्नाले कुन उमेर समुहलाई जनाउँदछ ? प्रश्न गर्दै यस अवस्थामा हुने परिवर्तनहरु वारे छलफल गर्नुहोस । • किशोरावस्थामा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु केके हुन् ? छलफल गर्दै ढिलो विवाह गर्दा हुने फाईदाहरु प्रष्ट पार्नुहोस । • महिनावारीमा सरसफाईका विषयमा चर्चा गर्दै महिनावारी संग जोडिएका गलत धारणा र व्यवहारहरु वारे छलफल गर्नुहोस । • महिनावारीको समयमा किशोरीहरूले सरसफाईमा के कस्तो ध्यान दिन जरूरी छ ? छलफल गर्नुहोस ।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका, किशोर किशोरी जव एड	महिनावारीको समयमा किशोरीहरूले के के कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ ?

प्रजनन् रुग्णता

पाठ बाह्र: प्रजनन् रुग्णता

समय : २० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कन प्रस्न	**अवस्था**
प्रजनन् रुग्णता मध्ये महिलाहरुको प्रमुख समस्या कुन हो ?	
आङ् खस्ने कारणहरु कुन कुन हुन् ?	
आङ् खस्ने समस्यावाट बच्ने उपायहरु के के हुन् ?	
स्तन क्यान्सरका लक्षणहरु के के हुन् ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
समुदायमा आङ खस्ने समस्या भएका महिलाहरूको संख्या	
स्वास्थ्य संस्थावाट पाठेघरको मुखको क्यान्सर सम्वन्धी जाँच गरेको महिला संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन

२० मिनेट	प्रजनन् रुग्णता	सहभागीहरुले प्रजनन् रुग्णताहरु, आङ खस्ने कारणहरु, आङ खस्ने समस्यावाट बच्ने उपायहरु र पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लक्षण तथा चिन्हहरु बारे भन्न सक्नेछन् ।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **क्रृयाकलापहरु:** • प्रजनन् रुग्णता भनेको के हो ? प्रश्न गर्दै आङ खस्ने समस्याको कारणहरुवारे क्षलफल गर्नुहोस । • सहभागीहरुलाई आङ खस्ने समस्याबाट बच्ने उपायहरु भन्न लगाई थप प्रश्ट पार्नुहोस । • सहभागीहरुलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुँदा देखिने लक्षण तथा चिन्हहरु बारे प्रष्ट पार्नुहोस । • स्तन क्यान्सरका लक्षणहरु के के हुन् ? प्रश्न गर्दै प्रष्ट पार्नुहोस । • आफैंले स्तनको जाँच गर्ने चरणहरु बारे छलफल गर्नुहोस ।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	आङ खस्ने समस्या को उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?

जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य

पाठ तेह्र: जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
जेष्ठ नागरिकहरूमा कस्ता कस्ता स्वास्थ्य समस्याहरु देखा पर्दछन् ?	
जेष्ठ नागरिकको उपचारमा सरकारले कस्ता कस्ता सहुलियतको व्यवस्था गरेको छ?	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
१५ मिनेट	जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य	सहभागीहरु जेष्ठ नागरिकहरुमा देखिने मुख्य स्वास्थ्य समस्याहरु, जेष्ठ नागरिकले पाउने स्वास्थ्य उपचार, सहुलियत र सुविधाहरु बारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **क्रृयाकलापहरु:** ● सहभागीहरुलाई समुदायमा कति बर्ष माथिका व्यक्तिहरुलाई जेष्ठ नागरिक भनिन्छ ? प्रश्न गर्नुहोस । जेष्ठ नागरिकमा देखिन सक्ने स्वास्थ्य समस्याहरु बारे छलफल चलाउनुहोस ।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	जेष्ठ नागरिकहरूमा कस्ता कस्ता स्वास्थ्य समस्याहरु देखा पर्दछन् ?

			• हाम्रो समाजमा जेष्ठ नागरिकको स्याहार सम्बन्धमा के के असल अभ्यासहरु छन् ? छलफल चलाउँदै जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य सुरक्षा र सुविधाहरु के के उपलब्ध छन् जानकारी गराउनुहोस । • सहभागीहरुलाई हाल नेपाल सरकारले जेष्ठ नागरिकहरुको स्वास्थ्य सेवामा के कस्ता सहुलिएतहरु दिएको छ ? छलफल चलाउनुहोस ।		

पाठ चौध: सरुवा रोग नियन्त्रण

समय : २ घण्टा १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कन प्रस्न	**अवस्था**
यौन रोगका मुख्य लक्षणहरु के के हुन् ?	
यौन रोगको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?	
एच.आई.भि. सर्ने तरिकाहरु कुन कुन हुन् ?	
एच.आई.भि. एड्स को रोकथामका उपायहरु के के हुन् ?	
औलो रोग भनेको के हो र यो कसरी सर्दछ ?	
जापानिज ईन्सेफलाइटिसका लक्षण चिन्हहरु के के हुन् ?	
डेङ्गु रोगका लक्षणहरु के के हुन् ?	
कीटजन्य रोगहरुवाट बच्ने उपायहरु के के हुन् ?	
क्षयरोग कुन माध्यामवाट सर्दछ ?	
क्षयरोगका मुख्य लक्षणहरु के के हुन् ?	
कति समय सम्म उपचार गरे क्षयरोग निको हुन्छ ?	
क्षयरोगको उपचार अवधिभर कति पटक खकार परिक्षण गराउनु पर्दछ ?	
इन्फलुएन्जा रोगको रोकथाम तथा सुरक्षाका उपायहरु के के हुन् ?	
कोभिड १९ सर्ने तरिका के के हुन् ?	
कोभिड १९ का मुख्य लक्षण चिन्हहरु के के हुन् ?	
कोभिड १९ रोग रोकथामका उपायहरु के के हुन् ?	
कुष्ठ रोगका लक्षण चिन्हहरु के के हुन् ?	
बहुला कुकुरले टोकेमा कुन रोग लाग्दछ ?	
बहुला कुकुर वा जनावरले टोकेमा के गर्ने ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
स्वास्थ्य संस्थामा एच.आई.भि. परिक्षण सेवा लिने गर्भवती महिलाको संख्या	
स्वास्थ्य संस्थावाट औलो रोग पहिचानका लागि रगत जाँच गरेको संख्या	
स्वास्थ्य संस्थावाट क्षय रोगका लागि खकार परीक्षण गरेको वा प्रेषण गरेको संख्या	
स्वास्थ्य संस्थावाट उपचार पुरा गरेका क्षयरोगीहरूको संख्या	
स्वास्थ्य संस्थावाट औषधि खाईरहेका कुष्ठरोगीहरूको संख्या	
कोभिडका कारण मृत्यु हुनेको संख्या	
कोभिड खोप पुरा गरेको संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
२ घण्टा १५ मिनेट	यौन रोगहरू	सहभागीहरुले यौन रोगको परिचय, लक्षण तथा चिन्हहरु, रोकथमका उपायहरु एच.आई.भि. सर्ने माध्यामहरु एच.आई.भि. र एड्सको भिन्नता, लक्षण चिन्हहरु तथा रोकथामबारे भन्न सक्नेछन्।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **क्रृयाकलापहरु:** ● यौन रोग के हो ? प्रश्न गर्दै प्रमुख यौनरोगहरु कुन कुन हुन जानकारी गराउनुहोस। ● यौन रोग कसरी सर्दछ भनी प्रश्न गर्नुहोस र सहभागीहरुवाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै यौन रोग मुख्य रुपमा यौन सम्पर्क गर्दा	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका, कण्डम	एच.आई.भी. तथा यौन रोगहरूवाट वच्न के गर्न सकिन्छ ?

			सर्ने र ती रोगहरु अन्य माध्यामहरु जस्तै रगत जन्य पदार्थको माध्यामवाट पनि सर्न सक्ने कुरामा पनि जोड दिनुहोस । ● महिला र पुरुषमा हुने यौन रोगका लक्षण र चिन्हहरु बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस । ● यौन रोग रोकथामका चार विधीहरुमा छलफल गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस । ● सहभागीहरुलाई एच.आई.भी. एड्स बारे केहि सुन्नु भएको छ कि भनेर सोध्नुहोस र यो रोग कसरी सर्दछ होला भनी एक एक वटा विधीहरु भन्न लगाई न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस । ● जवाफको लागी धन्यवाद दिदै एच.आई.भी. सर्ने माध्यामहरु एक एक गरी छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई एच.आई.भी. र एड्सको फरक सोध्नुहोस । जवाफको लागी धन्यवाद दिंदै एड्स भएको मानिस दुब्लाउँदै जाने र ज्वरो, खोकी, झाडापखाला जस्ता अनेक समस्याहरु हुने र लामो समय सम्म रहने हुन सक्छन् भन्ने कुरा छलफल गरी प्रशट पार्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई एच.आई.भी. एड्सको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला एक एक वुँदा भन्न लगाउनुहोस र आएका जवाफहरुलाई कदर गर्दै रोकथामका उपायहरुबारे छलफल गर्नुहोस ।		

	कीटजन्य रोगहरु	सहभागीहरुले कीटजन्य रोगहरु, विभिन्न कीट जन्य रोगहरुको कारण, सर्ने माध्याम र उपचार रोकथाम बारे भन्न सक्नेछन् ।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **क्रयाकलापहरु:** ● सहभागीहरुलाई किराहरुको टोकाईबाट सर्ने रोगहरु कुन कुन हुन् प्रश्न गर्नुहोस् र जवाफहरु माथी छलफल गर्दै औलो रोगको कारण वारे प्रश्ट पार्नुहोस । ● औलो रोगका लक्षण चिन्हहरु वारे छलफल गर्नुहोस र प्रश्ट पार्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई औलो रोगको कारण संग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला छलफल गर्नुहोस । ● लामखुट्टेले टोक्दा लाग्ने अर्को रोग जापानिज ईन्सेफलाईटिस भएको कुरा छलफल गर्दै यो रोग सर्नलाई लामखुट्टेले विषाणु सुँगुर, बंगुर वा हाँसबाट लिएको हुनु पर्दछ भन्ने कुरा सहभागीहरुलाई जानकारी गराउनुहोस । ● सहभागीहरुलाई यो मस्तिस्कको संक्रमण भएको हुँदा यसमा ज्वरो आउने र मस्तिस्क संक्रमणका चिन्हहरु (कम्पन हुने, वेहोस हुने, पक्षघात हुने, गर्दन अररो हुने) जस्ता लक्षण चिन्हहरु देखिन्छन् भन्ने कुरा बताउनुहोस । ● सहभागीहरुलाई जापानिज ईन्सेफलाईटिस रोगको कारण संग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई कालाजार रोग बारे हाल सम्म सुने नसुनेको बारे छोटकरीमा प्रश्न सोधी		औलो रोगको पहिचान र उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?

			जवाफ लिनुहोस र यो रोग भुसुनाको टोकाईवाट हुनेकुरा प्रश्ट पार्नुहोस । ● कालाजारले मुख्य रुपमा फियो, कलेजोमा असर गर्ने र शरिरका विभिन्न अंगहरुमा लक्षण चिन्हहरु देखिने कुरा छलफल गर्दै यस रोगका लक्षण चिन्हहरु वारे प्रश्ट पार्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई कालाजार रोगको कारण संग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला यसवाट बच्ने उपायहरु बारे छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई डेंगु रोग भनेको के हो कसरी लाग्छ र के के हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस र आएका जवाफहरुलाई धन्यवाद दिदै यस रोगको कारणहरु र लक्षण तथा चिन्हहरु बारे छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई डेङ्गु रोगको कारण संग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला छलफल गर्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई हातिपाईले रोग भनेको के हो र यो कसरी सर्दछ प्रश्न गर्नुहोस र आएका जवाफहरुमाथी छलफल गर्दै यस रोगको कारण र लक्षण तथा चिन्हहरु माथी प्रश्ट पार्नुहोस । ● सहभागीहरुलाई हातिपाईले रोगको कारण संग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला छलफल गर्नुहोस ।		

	स्वास प्रश्वासको माध्यामवाट सर्ने रोगहरू र अन्य रोगहरू	• सहभागीहरुले श्वास प्रश्वासको माध्यामवाट सर्ने रोगहरु: क्षयरोग, कुष्ठरोग सर्ने माध्याम, लक्षण तथा चिन्हहरु र रोकथामका उपायहरु बारे वताउन सक्नेछन् । • सहभागीहरुले ईन्फ्लुएन्जाको लक्षण चिन्ह र रोकथामका उपायहरु र कोभिडको सर्ने माध्याम र रोकथाम उपायबारे भन्न सक्नेछन् ।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **क्रृयाकलापहरु:** • सहभागीहरुलाई व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा धेरै रोगका किटाणुहरु व्यक्तिको शरिरवाट वाहिर निस्कने र उक्त किटाणुहरु नजिकै बसेका अन्य व्यक्तिको शरिर भित्र प्रबेश गरी रोग लगाउन सकिने कुरा बताउनुहोस । • श्वास प्रश्वासका माध्यामवाट सर्ने रोगहरु के के हुन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् । क्षयरोग वा टि वि लागेको विरामी देख्नु भएको छ ? यदि देख्नु भएको छ भने क्षयरोग हुँदा के हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस र जवाफहरु माथी छलफल गर्दै क्षयरोगका लक्षण तथा चिन्हहरु प्रश्ट पार्नुहोस । • सहभागीहरुलाई क्षयरोग सर्ने माध्याम संग जोडी रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ होला छलफल गर्नुहोस । • सहभागीहरुलाई कुष्ठ रोग के हो ? कसरी सर्दछ छलफल गर्दै प्रश्ट पारिदिनुहोस । • कुष्ठरोगको संका लागेका व्यक्तिको दागमा कसरी छुँदा थाहा नहुने दाग पत्ता लगाउने जाँच गरेर देखाउँदै यस रोगका लक्षण तथा चिन्हको बारेमा सहभागीहरुलाई प्रश्ट पार्नुहोस् ।		क्षयरोगको पहिचान र उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?

			• सहभागीहरुलाई के तपाईलरे स्वाईन फ्लु,वर्ड फ्लु जस्ता रोगहरु सुन्नु भएको छ ? यदि थाहा भए यी रोगहरु कसलाई लाग्दछ र के हुनछ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । • सहभागीहरुवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिदैं ईन्फ्लुएन्जा भाईसले गराउने रोगहरुका लक्षण चिन्हहरु तथा यसवाट बच्ने उपायहरुबारे छलफल गर्नुहोस् । • सहभागीहरुलाई कोरोना भनेको के हो ? यसले के गराउँदछ ? प्रश्न गर्नुहोस् । • सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै कोरोना भाईरसले आफ्नो रुप परिवर्तन गर्दै नयाँ नयाँ रुपमा नयाँ नयाँ रोग लगाउँदै गरेको कुरा बताउनुहोस् । • कोभिड रोग हाल विश्वभरिनै फैलिएको कुरा छलफल गर्दै सहभागीहरुलाई यसका लक्षण चिन्हहरु तथा यस रोगबाट बच्ने उपायहरु प्रश्ट पार्नुहोस् । • सहभागीहरुलाई रेविज रोग के हो र कसरी लाग्छ सोध्नुहोस् । • सहभागीवाट आएका जवाफलाई धन्यवाद दिंदै यो रोगका कारण, जनावर र वहुलाएको कुकुरले टोकेमा के गर्ने र रेविजवाट बच्ने उपायवारे छलफल गर्दै जानुहोस् ।		

नसर्ने रोगहरू

पाठ पन्ध्र : नसर्ने रोगहरू

समय : ६० मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
मुख्य चार नसर्ने रोगहरु कुन कुन हुन् ?	
नसर्ने रोगका मुख्य कारक तत्वहरु के के हुन् ?	
रक्तनली सम्वन्धी रोगहरुको रोकथामका उपायहरु के के हुन् ?	
मधुमेहका लक्षण चिन्हरु के के हुन् ?	
प्रमुख स्वासप्रश्वासका रोगहरुका कारणहरु के के हुन् ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
उच्च रक्तचाप भई औषधि खाने व्यक्तिहरूको अनुगमानित संख्या	
मधुमेहको औषधि खाईरहेका व्यक्तिहरूको अनुमानित संख्या	
मानसिक रोगको लागि उपचार गरिरहेका सेवाग्राहीहरूको संख्या	
आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
६० मिनेट	नसर्ने रोगहरू र मानसिक स्वास्थ्य	• सहभागीहरुले नेपालमा देखिने प्रमुख नसर्ने रोगहरु र तीनका कारक तत्वहरु भन्न सक्नेछन्। • प्रमुख नसर्ने रोगहरुका लक्षण चिन्ह र रोकथामका उपाएहरु भन्न सक्नेछन्। • मानसिक स्वास्थ्यको समस्या, लक्षणहरु र नियन्त्रणका उपायहरु भन्न सक्नेछन्।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रश्तुतिकरण **क्रृयाकलापहरु:** • नसर्ने रोग भनेको के हो ? नेपालमा देखिने प्रमुख नसर्ने रोगहरु कुन कुन छन् प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीवाट आएका उत्तरहरुलाई धन्यवाद दिंदै सहभागीहररुलाई नसर्ने रोगका कारक तत्वहरुवारे प्रश्ट पारिदिनुहोस्। • रक्तचाप भनेको के हो ? यो किन बढ्छ होला प्रश्न गर्दै उच्च रक्तचाप हुदा देखिने लक्षण तथा चिन्हहरु बारे छलफल गर्नुहोस्। • सहभागीहरुलाई उच्च कोलेस्टेरोल भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस्। • सहभागीहरुलाई कोलेस्टरोलको कारण र कम गर्ने उपायहरुबारे छलफल गर्दै समयमै नियन्त्रण गर्न सके भविष्यमा मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धी समस्या कम हुने कुरामा जोड दिनुहोस्। • सहभागीहरुरुलाई ह्दयघात वा हर्ट अटेक भनेको सुनेको नसुनेको बारे सोध्नुहोस् र सुनेको भए यो के होला भनी प्रश्न गर्नुहोस्। • सहभागीबाट आएका जवाफहरुलाई धन्यवाद दिंदै यसका लक्षणहरुर र रोकथामका उपायहरुबारे छलफल गर्नुहोस्।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	नेपालमा देखिएका प्रमुख नसर्ने रोगहरू कुन कुन हुन् ?

			• सहभागीहरुलाई मस्तिस्कघात र यसका लक्षणहरु बारे छलफल गर्दै यसको रोकथामका उपायहरुबारे बताईदिनुहोस्। • मधुमेहका कारकतत्वहरुबारे छलफल गर्दै यसका लक्षणहरु र रोकथाम तथा उपचार बारे प्रश्ट पारिदिनुहोस्। • सहभागीहरले नसर्ने खालका स्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरु बारे सुने नसुनेको जानकारी लिनुहोस्। र नेपालमा बढि मात्रामा स्वासप्रस्वास सम्बन्धी रोगहरुमा दम र दिर्घ अबरोधात्मक श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोग पर्दछन् भनी जानकारी गराउँदै उक्त रोगहरुको कारणहरु, लक्षण चिन्हहरु र रोकथामका उपायहरु बारे छलफल गर्दै जानुहोस्। • सहभागीहरुलाई क्यान्सर रोगको लक्षण चिन्हहरु, रोकथाम र उपचार बारे छलफल गर्दै प्रश्ट पारिदिनुहोस्। • सहभागीहरुलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? प्रश्न गर्नुहोस्। • आएका जवाफलाई धन्यवाद दिदै मानसिक रोगका लक्षण चिन्हहरु र तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने केहि उपायहरुबारे छलफल गर्नुहोस्। • गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्या र यसका रोकथामका उपायहरु बताईदिनुहोस्। • योग अभ्यास सम्बन्धी छलफल गर्नुहोस्।		

व्यक्तिगत तथा वातावरणिय सरसफाई

पाठ सोह्र : व्यक्तिगत तथा वातावरणिय सरसफाई

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
रोग सर्ने माध्यामहरु के के हुन् ?	
व्यक्तिगत सरसफाईको कमीले हुने स्वास्थ्य समस्याहरु के के हुन् ?	
कुन कुन अवस्थामा अनिवार्य हात धुनु पर्दछ ?	
वातावरणीय सरसफाई अन्तर्गत के के कुराहरु पर्दछन् ?	
पानी सुद्दिकरणका विधीहरु के के हुन् ?	
ठोस फोहोर मैलाको कसरी व्वस्थापन गर्न सकिन्छ ?	
जथाभावी दिसा पिसाव गर्दाका वेफाईदाहरु के के हुन् ?	
जुका पर्दा देखिने लक्षणहरु के हुन् ?	
जुकाको रोकथाम र उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?	
वातावरण प्रदुषणले मानव स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असरहरु के के हुन् ?	
फोहोरमैला कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?	
जाडो महिनामा वन्द कोठामा कोईला वा हिटर वाली वस्दा किन ज्यान जान्छ ?	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
१५ मिनेट	व्यक्तिगत सरसफाई	• सहभागीहरुले रोग सर्ने तरिका र व्यक्तिगत सरसफाई नभए देखिने स्वास्थ्य समस्या भन्न सक्नेछन्। • व्यक्तिगत सरसफाईका राम्रा अभ्यासहरु वताउन र हात धुने तरिका प्रदर्शन गर्न सक्नेछन्।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, प्रश्तुतिकरण **क्रयाकलापहरु:** • दिशामा वा माटोमा भएका किटाणुहरु कसरी हाम्रो शरिरमा प्रवेश गर्दछन् प्रश्न गर्नुहोस् र आएका जवाफपहरुको कदर गर्दै रोग सर्ने माध्यामबारे छलफल गर्नुहोस्। • व्यक्तिगत सरसफाईको कमिले हुने समस्याहरु के के हुन् प्रश्न गर्दै छलफल गर्नुहोस्। • व्यक्तिगत सरसफाईका राम्रा अभ्यासहरु के के हुन् छलफल गर्दै सहभागीहरुलाई हात धुनुपर्ने अवस्थाहरु प्रश्ट पारिदिनुहोस्। • हातधुने चरणहरु बताउँदै सहजकर्ताले हात धोएर देखाउनुहोस्। • सहभागीहरुलाई केहि प्रश्न भए छलफल गर्न लगाउनुहोस् र सम्भव भए सम्म सबै सहभागीहरुलाई हात धुन लगाउनुहोस्।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	सहि तरिकाले हात धुन कुन कुन चरणहरू पुरा गरि हात धुनु पर्दछ ?
	वातावरणीय सरसफाई	• सहभागीहरुले वातावरणीय सरसफाई र पानी सफा गर्ने विधीहरु भन्न सक्नेछन्।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिस्क मन्थन **क्रयाकलापहरु:** • सहभागीहरुलाई वातावरणीय सरसफाई भनेको के हो ? प्रश्न गर्नुहोस्।		

		• ठोस फोहोर व्यवस्थापन तरिका, खुल्ला दिसापिसाव गरे पछरिका वेफाईदाहरु भन्न सक्नेछन् ।	• सहभागीवाट आएका जवाफलाई ध्यान दिंदै वातावरणीय सरसफाई अन्तर्गत पर्ने कुराहरुलाई प्रश्ट पारिदिनुहोस् । • सहभागीहरुलाई उनिहको घरमा र समुदायमा पिउने पानी सफा गर्न कस्तो विधीहरु अपनाईन्छ छलफल गर्नुहोस र आएका जवाफहरुलाई ध्यान दिंदै पानी सफा गर्ने विधीहरु बारे एक एक गरी बताउनुहोस् । • सहभगीहरुलाई जथाभावी फोहोर वस्तुहरु फाल्दा के के समस्याहरु हुन सक्छन् भनी छलफल गर्नुहोस् र फोहोर व्यवस्थापनमा ३ महत्वपुर्ण विधीहरु सकेसम्म फोहोर कम गर्ने, प्रयोग गर्न सकिने वस्तुहरुलाई पुन प्रयोग गर्ने र अन्तमा सम्भव हुने वस्तुहरुवाट अन्य वस्तु वनाई प्रयोग गर्नेवारे छलफल गर्नुहोस् र कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरु वताउनुहोस् । • नेपालमा ७५३ स्थानिय तहमा खुल्ला दिसा मुक्त वडा, गाउँ, नगर घोसणा कार्यक्रम गरी सकेको कुरा वताउँदै सहभागीहरुलाई कस्को समुदायमा अझै पनि खुल्ला दिसा पिसाव गर्ने प्रचलन रहेको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । • सहभागीवाट आएका जवाफ अनुसार दिसा पिसावको उचित व्यवस्थापनको लागी चर्पीको प्रयोग वारे छलफल गर्नुहोस् र सहभागीहरुलाई जथाभावी दिसा पिसाव गर्दाका वेफाईदाहरु वताईदिनुहोस् ।		

जनस्वास्थ्यका अभियानहरू

पाठ सत्र : जनस्वास्थ्यका अभियानहरू

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङकनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
हाल नेपाल सरकारवाट सन्चालित प्रमुख जनस्वास्थ्य अभियानहरु कुन कुन हुन् ?	
६ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका वालवावलिकाहरुलाई भिटामिन ए जुकाको औषधि तथा वालभिटा वर्षमा कति पटक खुवाईन्छ ?	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन

१५ मिनेट	जनस्वास्थ्यका अभियानहरू	जनस्वास्थ्य अभियानहरु र अभियानका क्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको भुमिका बारे भन्न सक्नेछन्।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतिकरण **क्रयाकलापहरु:** • सहभागीहरुलाई हालसम्म उनिहरु सहभागी भएको अभियानको अनुभव बताउन लगाई हाल नेपाल सरकार वाट सन्चालनमा रहेका जनस्वास्थ्यका मुख्य अभियानहरु बारे छलफल गर्नुहोस्। • जनस्वास्थ्य अभियानका क्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको भुमिका बारे छलफल गर्दै प्रश्ट पारिदिनुहोस् ।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के हुन्छ ?

अभिलेख तथा प्रतिवेदन

पाठ अठार : अभिलेख तथा प्रतिवेदन

समय : ६० मिनेट

मुल्याङकका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
अभिलेख भनेको के हो ?	
भिटामिन ए खुवाएको विवरण के मा राख्नु पर्दछ ?	
आफुले गरेका कामहरुको प्रतिवेदन कहिले बुझाउनु पर्दछ ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
वडा रजिष्टर नियमित भर्ने महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको संख्या	
कार्यक्षेत्रको लक्षित जनसंख्या वडा रजिष्टरमा लेखि अध्यावधिक गर्ने महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको संख्या	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय : ६० मिनेट

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
६० मिनेट	अभिलेख तथा प्रतिवेदन	सहभागीहरुले अभिलेख तथा प्रतिवेदनको भिन्नता भन्न र महिला	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर,	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य	

		सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका रजिष्टर तथा भिटमिन ए रजिष्टर भर्न सक्नेछन्।	**क्रृयाकलापहरु:** ● सहभागीहरुलाई अभिलेख र प्रतिवेदन विच भिन्नता बताउनुहोस्। ● सहभागीहरुलाई अभिलेख र प्रतिवेदनको महत्व बुझाउनुहोस्। ● सहभागीहरुलाई एकले अर्काको सेवा रजिष्टर साटासाट गरिदिनुहोस् र ठिक संग भरे नभरेको जाँच गर्न लगाउनुहोस्। ● रजिष्टरमा भर्नु पर्ने एक एक विषयमा छलफल गर्दै रजिष्टर भर्न सकाउनुहोस्। ● राष्ट्रिय भिटामिन ए रजिष्टर कुन समयमा भर्ने प्रष्ट पारिदिनुहोस्। ● सहभागीहरुले दिईएको निर्देशन अनुसार जाँच गरी रजिष्टर भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु छलफल गर्नुहोस्।	सन्चालन पुस्तिका, वडा रजिष्टर, भिटामिन ए रजिष्टर	

प्राथमिक उपचार

पाठ उन्नाईस : प्राथमिक उपचार

समय : ४५ मिनेट

सोध्नुहोस

मुल्याङकनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?	
साधारण पोलाईको प्राथमिक उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?	
नयाँ घाउको प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ ?	
हाड भाँचिएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार के हो ?	
सर्पको टोकाईवाट वच्न के गर्नु पर्दछ ?	
आँखामा कसिंगर पर्दा के गर्नु पर्दछ ?	
ज्वरो आएको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?	
औषधि प्रयोगको लागी सम्झनु पर्ने कुराहरु केके हुन् ?	

हेर्नुहोस?

मुल्याङ्कनका लागि सूचकहरू	अवस्था
प्राथमिक उपचार गरेको (जना)	
प्राथमिक उपचारको लागि प्रेषण गरेको (जना)	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
४५ मिनेट	प्राथमिक उपचार	सहभागीहरुले प्राथमिक उपचारको परिभाषा र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु भन्न सकनेछन्।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिस्क मन्थन **क्रृयाकलापहरु:** ● सहभागीहरुलाई प्राथमिक उपचार भनेको के हो प्रश्न गर्दै प्राथमिक उपचारको परिभाषा बताईदिनुहोस्। ● सहभागीहरुलाई प्राथमिक उपचारको उद्देश्य बारे छलफल गर्दै प्राथमिक उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु प्रश्ट पारिदिनुहोस्। ● विभिन्न अवस्थाको प्राथमिक उपचार वारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् । ● कार्यरत रहेको अवस्थामा सहभागीहरूले कस्ता कस्ता प्रथामिक उपचार आवश्यक पर्ने अवस्थाको सामाना गरेका छन् र उक्त अवस्थामा कसरी व्यवस्थापन गरेका छन् छलफल गर्नुहोस। ● कार्य सन्चालन पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार र छलफलमा आए अनुसार मुख्य मुख्य अवस्थाहरूमा गर्नु पर्ने प्राथमिक अवस्थाहरू वारे एक एक गरी छलफल गर्नुहोस।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	आगोले पोलेको अवस्थामा कसरी प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ?

लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण

पाठ बीस : लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
लिंग र लैंगिकतामा के फरक छ ?	
लैंगिक समानता भनेको के हो ?	
लैंगिक हिंसाका प्रकारहरु के के हुन् ?	
लैगिक हिंसावाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरु के के हुन् ?	
लैंगिक हिंसा भएको थाहा पाएमा के गर्ने?	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....

ख) ....

ग) ....

समय : १५ मिनेट

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
१५ मिनेट	लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण	• सहभागीहरुले लैंगिक समानता र सामाजिक समावेशिकरण बारे भन्न सक्नेछन् । • लैंगिकतामा आधारित हिंसा र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर बारे भन्न सक्नेछन् ।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिस्क मन्थन **क्रृयाकलापहरु:** • सहभागीहरुलाई लैंगिक समानता र सामाजिक समावेशिकरण बारे छलफल गर्दै प्रश्ट पारिदिनुहोस् ।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	हिंसाको कारण महिलाहरूमा कस्ता कस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन् ?

			• सहभागीहरुलाई महिला पुरुष भएकै कारण भोग्नु पर्ने हिंसालाई लैंगिक हिंसा भन्नेकुरा प्रश्ट पार्दै यस बाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरवारे छलफल गर्नुहोस् ।		

महामारी र विपद व्यवस्थापन

पाठ एक्काईस : महामारी तथा विपद व्यवस्थापन

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
नेपालमा महामारीको रुप लिन सक्ने रोगहरु कुन कुन छन् ?	
महामारीको पुर्व तयारी रोकथाम तथा न्यूनिकरणमा म स्वा स्व से को भुमिका के हो ?	
विपदको समयमा म स्वा स्व सेविकाको भुमिका के हुन्छ ?	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
१५ मिनेट	महामारी र विपद व्यवस्थापन	समुदायमा देखिने महामारी र विपद र यसको लागि पुर्व तयारी, रोकथाम तथा न्युनिकरणमा र विपदको समयमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको भुमिका बारे भन्न सक्नेछन्।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिस्क मन्थन **क्रृयाकलापहरु:** ● हाम्रो समुदायमा देखा पर्ने महामारी र विपद कस्ता कस्ता हुन्छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस र यस विषयमा छलफल गर्दे प्रष्ट पारिदिनुहोस्।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	विपद व्यवस्थापन चक्रका चरणहरू कुन कुन हुन् ?

			• नेपालमा महामारीको रुप लिन सक्ने रोगहरु कुन कुन हुन् वताईदिनुहोस् । • महामारी तथा विपद व्यवस्थापनमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको भुमिका बारे छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।		

स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरु र सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम

पाठ बाईस : स्वास्थ्य सम्वन्धी विभिन्न कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरु र सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम

समय : १५ मिनेट

सोध्नुहोस ?

मुल्याङ्कनका लागि प्रस्नहरू	**अवस्था**
नेपालको संविधानमा स्वास्थ्य सम्वन्धी कुन कुन हकहरु समावेश गरिएका छन् ?	
नेपाल सरकारको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरु के के हुन् ?	
विपन्न नागरिक औषधि उपचार कोष अन्तर्गत कतिवटा रोगहरूको लागी सहुलियत पाईन्छ ?	

पहिचान गरिएका पुर्नताजगी गर्नु पर्ने मुख्य विषयवस्तुहरू

क) ....
ख) ....
ग) ....

समय	शिर्षक	उद्देश्य	कृयाकलाप/विधी	आवश्यक सामाग्री	मुल्याङ्कन
१५ मिनेट	स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरु र सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम	सहभागीहरुले स्वास्थ्य सम्बन्धी कानुनी व्यवस्थाहरु, मुख्य सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम र विपन्न नागरिक उपचार कोष बारे भन्न सक्नेछन् ।	**विधी:** अन्तरक्रिया, छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिस्क मन्थन **क्रयाकलापहरु:** ● सहभागीहरुलाई स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकार के हो सोधी छलफल गर्नुहोस् र नेपालमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा के कस्ता कानुनी अवस्थाहरु छन् छोटकरीमा जानकारी गराउनुहोस् ।	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, कार्य सन्चालन पुस्तिका,	

			• सहभागीहरुलाई नेपाल सरकारको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमहरु के छन् छलफल गर्दै स्वास्थ्य विमा बारे प्रश्ट पारिदिनुहोस्। • स्वास्थ्य विमा वाहेक पनि नेपाल सरकारको कुनै रोगको उपचारमा सहुलियत बारे सुने नसुनेको जानकारी लिनुहोस् र रोगहरुको व्यवस्थापनमा नेपाल सरकारले उपलब्ध गराउने सेवा सुविधा र उपचार कोषबाट सुविधा लिन गर्नु पर्ने प्रक्रिया बारे छलफल गर्नुहोस्।		

पुर्व/उत्तर परिक्षा

- सहभागीहरूलाई अंग्रेजी यू आकारमा उभिन लगाउनुहोस ।
- सहभागीहरूलाई अव २० वटा प्रस्नहरू सोधिने र हरेक प्रस्नको जवाफ हो र होईन वा सहि र गलत मा आउने कुरा वताउनुहोस ।
- सहभागीरूले सहित भए दाहिने हात माथि गर्ने मुठ्ठि खोल्ने र गलत भए दाहिने हात उठाएर मुठ्ठि वन्द गर्न लगाउनुहोस ।
- सहभागीहरूलाई घेरोको वाहिरी तर्फ फर्किए उभिने र प्रस्न ध्यान दिएर सुन्न लगाउनुहोस ।
- प्रस्न २ पटक पढिने र २ पटक पश्चात आफूलाई लागे अनुसार हात उठाईए माथि भने अनुसार संकेत गर्नु पर्ने कुरा वताईदिनुहोस ।

सि.नं.	प्रश्न	सहित उत्तर	सहि उत्तर दिनेको संख्या	गलत उत्तर दिनेको संख्या
१	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको छनोट स्वास्थ्य आमा समूहले गर्ने गर्दछ ।	ठिक		
२	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका स्वास्थ्य आमा समूहको अध्यक्ष हुन् ।	वेठिक		
३	भनेर सवै भन्दा वढि र छिटो समुदायका मानिसहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।	वेठिक		
४	पिल्सको पत्तामा २१ वटा सेतो चक्किहरू हुन्छन् ।	ठिक		
५	गर्भवती भएको समयमा योनी मार्गवाट अलिकति रगत वग्नु सामान्य हो ।	वेठिक		
६	स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी भएमा आमा र वच्चाको स्वास्थ्य सुधार गर्न सहयोग पुग्छ ।	ठिक		
७	नेपालमा महिलाले एकल निर्णयवाटै १२ हप्ता सम्म जुनसुकै कारणले रहेको गर्भ पनि गर्भपतन गराउन सक्छन् ।	ठिक		
८	वच्चा जन्मिए पछि नाभीमा वेसार र तेल लगाए मा नाभि पाक्दैन र छिटो झर्छ ।	वेठिक		
९	दादुरा रूवेलाको खोप वच्चालाई एक पटक लगाए जीवन भर दादुरा रूवेला आउँदैन	वेठिक		
१०	दुधमा धेरै मात्रामा आईरन पाईन्छ ।	वेठिक		

११	किशोरीहरूमा महिनावरी हुँदा शिररको असुद्द रगत खेर गई शारिर शुद्द हुन्छ।	वेठिक		
१२	पाठेघरको मुखको क्यान्सर प्राय ४० वर्ष पछि हुन्छ।	ठिक		
१३	कम उमेरमा गर्भवती हुने र धेरै वच्चा पाउनाले पाठेघर खस्ने समस्या हुन सक्छ।	ठिक		
१४	कुष्ठ रोग निको नहुने रोग हो।	वेठिक		
१५	सुर्तिजन्य पर्दाथको सेवनले नर्सने रोग गराउँदैनन्।	वेठिक		
१६	मानसिक रोगहरू प्राय औषधि खाए पनि निको हुँदैनन्।	वेठिक		
१७	जनस्वास्थ्य अभियान निश्चित वर्ग वा समूहलाई लक्षित गरी सन्चालन गरिन्छ।	ठिक		
१८	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका प्रत्येक महिला प्रतिवेदन स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्दछ।	ठिक		
१९	कुकुरले टोकेको व्यक्तिलाई कुकुर नवहुलाएको भए खोप लगाउनु पर्दैन।	वेठिक		
२०	ईनारको पानी सफा हुन्छ त्यसैले शुद्दिकरण नगरी पिउन सकिन्छ।	वेठिक		

- सहभागीहरूको हातको मुठ्ठिहरू गरी सहि र गतल उत्तर दिने सहभागीहरूको संख्या माथिको टेवलमा उल्लेख गर्नुहोस।
- तालिमको सुरूमा र अन्नतमा परीक्षा सन्चालन गरी सहभागी र तालिमको मुल्याङ्कन गर्नुहोस।
- मुल्याङ्कनको नतिजा सहभागीहरूलाई वताउनुहोस।

प्रमाण पत्र नमुना

तपाई .... प्रदेश .... जिल्ला .... महानगरपालिका/उपमहानगरपालिका/नगरपालिका/गाउँपालिका वडा नं. .... मा कार्यरत महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका श्री .... ले मिति .... देखि .... सम्म सन्चालन भएको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको पुर्नताजगी तालिममा सहभागी भई सफलतापुर्वक तालिम लिनुभएकोले यो प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ। साथै आगामि दिनमा आफूले सिकेको ज्ञान र सिपको प्रयोग गरि समुदायको स्वास्थ्य सुधारमा निस्वार्थ रूपमा स्वयंसेवा गर्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ।

....	....	....
मुख्य प्रशिक्षक	स्वास्थ्य शाखा प्रमुख	प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत