महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि दुई दिने पुनर्ताजगी तालिम

सहजकर्ता निर्देशिका

सुआहारा
२०७०

पृष्ठभूमि

नेपाल सरकारले पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन खानाको उपलब्धता र पहुचमा मात्र नभई यस सम्बन्धी व्यवहार र ज्ञानको अझ बढी महत्व छ भनी समुदायमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य सेवा विभाग लगायत अन्य सम्बन्धित क्षेत्रहरुबाट प्राथमिक्ताका साथ विविध कार्यक्रमहरु संचालन गर्दै आएका छन् । यसैगरी सुआहाराले सरकारको कार्यसग समन्वय गरी बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रम स्थानिय स्तरमा गएको २ वर्ष देखि समुदाय स्तरमा कार्यक्रहहरु गर्दै आईरहेको छ । यस कार्यक्रमको मुख्य लक्ष्य महिला तथा दुईवर्ष मुनिका बालबालिकाको समग्र पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउनु हो । बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रम सुआहाराले पोषण लगायत सरसफाई, कृषि,परिवार नियोजन, प्रजनन स्वास्थ्य, व्यवहार परिवर्तन संचार र बाल स्वास्थ्यको क्षेत्रमा विशेष महत्त्वका साथ काम गर्दछ । यस कार्यक्रमले नेपालमा समग्र स्वास्थ्य सेवाको स्तरमा गुणात्मक सुधार ल्याउनुको साथै सेवा प्रवाहमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरुको पोषण तथा मातृशिशु स्वास्थ्यमा परामर्श प्रदान गर्ने क्षमतामा आवश्यक सुधार ल्याउनु हो ।

सुआहारा कार्यक्रमले सन् २०१२/२०१३ मा (कार्यक्रमको दोस्रो बर्षमा) साना साना गर्न सकिने कार्यहरुको लागि ब्यवहार परिवर्तन संचारका सिद्धान्तमा आधारित रहेर म.स्वा.स्व.से.को लागि ५ दिने एकिकृत पोषण तालिम संचालन गरेको थियो । जस अनुसार म.स्वा.स्व.से. हरुले दुई वर्ष मुनिका बालबालीकाको ब्यवहार /सन्देसहरु सम्बन्धि ज्ञान प्रदान गर्ने, विरामी बच्चा तथा महिलाको (गर्भवती तथा सुत्केरी) खानाको लागि सिफारिस गरिएका खाना सम्बन्धि ब्यवहार, अत्यावश्यक सरसफाई बारेमा ज्ञान र सिपहरु प्रदान गर्दै आईरहेका छन् । यहि कार्यलाइ अझ प्रभावकारी वनाउन साथै उनीअरुको क्षमता अभिवृधि गराउने उद्देश्यले दुई दने पुनर्ताजगी तालिम सुआहाराले तेस्रो वर्ष (सन् २०१३/२०१४) को कार्य योजनामा राखेको हुंदा यस तालिम प्रभावकारीका साथ संचालन गर्न यो सहजकर्ता निर्देशिका तयार पारिएको हो।

पुनर्ताजगी तालिमको उद्देश्यहरु

- एकिकृत पोषण सम्बन्धि ज्ञान र सिपहरुको पुनर्ताजगी गर्ने ।
- एकिकृत पोषण सम्वन्धि थप ब्यवहार र सिपहरु प्रदान गर्न क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।

तालिम संचालन प्रक्रिया

यो तालिम समुदाय स्तरमा संचालन गरिनेछ ।

अवधी : २ दिन

तलिम स्थान : गा.वि.स.स्तरमा

सहभागी : महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका

सहभागी संख्या :९ देखी १८ जना (सहभागी सख्या गा. वि. स. मा भएको महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका भर पर्दछ)

श्रोत व्यक्ति :

- स्थानिय स्वास्थ्य संस्था प्रमुख/स्थास्थ्य कर्मी– १
- फिल्ड सुपरभाइजर –१

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि दुई दिने पुनर्ताजगी तालिम

दैनिक कार्य तालिका

समय	**शीर्षक**
पहिलो दिन	
१०:०० - १०:३०	स्वागत /परिचय/उद्धेश्य
१०:३० - १२:३०	एकिकृत पोषण तालिमको पुनरावलोकन
१२:३० - १:३०	सक्रिय खुवाई
१:३०- २:००	खाजा
२:००- २:३०	बिरामी बच्चाको खुवाई तथा स्याहार
२:३० - ३:००	परिवार नियोजन
३:००-४:००	चर्पीको प्रयोग र बच्चाको दिसालाई सुरक्षित व्यवस्थापन
४:००-४:१५	समापन
दोस्रो दिन	
१०:०० - १०:३०	पुनरावलोकन
१०:३० - ११:४५	घरायसी खाद्यन्न उत्पादन
११:४५ - १ :१५	अन्तर व्यक्ति सञ्चार
१ :१५ - २:१५	बञ्चितमा परेका समुहको समावेशी र परिवारको सहयोग
२:१५ - २:४५	खाजा
२:४५ - ३:४५	स्वास्थ्य आमा समुह बैठक र पोषीलो खाना प्रर्दशन
३:४५ - ४:००	समापन

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि दुई दिने पुनर्ताजगी तालिम

समय	शिर्षक	उद्देश्य	क्रियाकलाप /विधि	आवश्यक सामाग्री	मूल्याङ्कन
३० मि.	स्वागत/परिचय/ उद्देश्य	सहभागीहरु प्रशिक्षक तथा स्रोत व्यक्तिहरु एक आपसमा परिचित तथा घुलमिल हुनेछन् ।	**विधि** : साथीको परिचय, छलफल, व्याख्यान **क्रियाकलाप** ➢ एउटा साथीले आफ्नो दायांपट्टि बसेको अर्को साथीको नाम, पद, सेवा अवधि, वताउने लगाउनु होस् । यसै गरि सबैको परिचय सकाउने । ➢ सहभागिहरुलाई निमन्त्रणा स्वीकार गरी आ-आफ्नो कार्य व्यवस्ताताको बाबजुद तालिममा सहभागी हुनुभएकोमा धन्यबाद दिदै हार्दिक स्वागत गर्ने । ➢ कार्यक्रमको उद्देश्य बारे बताउने • एकिकृत पोषण सम्बन्धि ज्ञान र सिपहरुको पुनर्ताजगी गर्ने । • एकिकृत पोषण सम्वन्धि थप व्यवहार र सिपहरु प्रदान गर्न क्षमता अभिवृद्धि गर्ने । सहभागिहरुलाइ केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्ने ।	तालिमको उद्देश्यबारे लेखिएको न्यूज प्रिन्ट र मास्किङ्ग टेप	

२ घण्टा	पुनरावलोकन	सहभागिहरुले ५ दिने तालिममा पोषण सम्बन्धि सिकेका कुराहरुलाई छलफल द्वारा पुनर्रताजगी गर्ने छन् ।	**विधि** : अन्तरक्रिया, छलफल, खेल क्रियाकलाप **क्रियाकलाप** ➢ सहभागीहरुलाई पहिलेको ५ दिने तालिममा के के कुरामा छलफल गरीएको थियो भनेर सोध्नुहोस् । ➢ सहभागीले भनेका विषयहरुलाई न्यूज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस र धन्यवाद ज्ञापन गर्नुहोस् । ➢ महिलाको पोषण, स्तनपान गराइरहेको, थप तथा पूरक खाना खुवाइरहेको, विरामी बच्चाको खुवाइ, सरसफाइ (हात धोइरहेको), पानी शुद्धिकरण को फोटो तल घोप्टो पारेर राख्नुहोस् । *नोट : समय हेरेर यदी सहभागीहरुलाई अन्य थप विषयमा पुनरावलोकन गराउन जरुरी छ भने फोटोहरु थप्न सक्नुहुनेछ ।* ➢ सहभागीलाई अगाडी पालैपालो आई घोप्टो पारेर राखेको फोटो तान्न लगाउनुहोस् र जसले जुन फोटो तानेको छ उसले सोही विषयको मूख्य सन्देश भन्नु पर्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् । ***नोट** : पुनरावलोकन गराँउदा सहभागी हरुले आफूमा भएको सिपको माध्यमबाट गर्न सक्ने छन् । यदी उहाँहरुलाई पुनरावलोकन गराउन गाह्रो भएमा पुनरावलोकन विधिको बारेमा सहजीकरण गरिदिनुहोस र सजकर्ताले सहभागीहरुले पुनरावलोकन गरेको विषयमा बिस्तृत रुपमा प्रस्ट पार्ने ।*	न्यूजप्रिन्ट, पार्कर मास्किङ्ग टेप, पुनरावलोकन गर्ने विषय बस्तुको फोटोहरु जस्तै अत्यावस्यक पोषण कार्य स्वस्थ्य बच्चा (१००० दिनको महत्त्व)महिलाको पोषण, स्तनपान थप खाना, सरसफाइ पानी शुद्धिकरण	आज पुनरावलोकन गरेका विषयवस्तुहरु के के हुन ?

१ घण्टा	सक्रिय खुवाई	सहभागीहरूले सक्रिय खुवाइको कसरि गर्ने भन्ने सिप प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनेछन् ।	**विधि**: भुमिका अभिनय, छलफल **क्रियाकलाप** ➢ सहभागीहरुलाइ सक्रिय खुवाई भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनेर प्रश्न गर्नुहोस् । उहाँहरुले भनेको कुरालई ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र तल उल्लेख बारे बताउनुहोस् । **सक्रिय खुवाइ :** शिशु/बाालबालिका लाई खानामा ध्यान आकर्षित गर्दै उसले गरेको संकेतहरुलाई ध्यान दिई कुरागर्दै खुवाउनु लाईनै सक्रिय खुवाइ भनिन्छ । ➢ सक्रिय खुवाइ किन महत्वपूर्ण छ भनि प्रश्न सोध्ने र सहभागीहरुले भनेका उत्तरलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने। ➢ सबै सहभागीलाई सक्रियताका साथ भाग लिई दिनु भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् र तलका कुराहरु बताउनुहोस् । **सक्रिय खुवाइको महत्व :** ● शिशु/बालबालिकाको शारिरिक तथा मानसिक वृद्धि विकास राम्रोसंग हुनुका साथै समय अनुसार उपर्युक्त तरीकाले हुने गर्दछ । ● शिशु/बालबालिकाको समयमानै भाषाको विकास हुन्छ । ● शिशु/बालबालिकाको खानामा रुची बढ्छ ।खाना राम्रो संग खान्छन् । **खुवाउने तरीकालाई कसरी सक्रिय बनाउने** ● खुवाउँदा सधैं बच्चाको आँखामा हेर्दै, खेलाउँदै, कुरा गर्दै, वा गीत गाउँदै खुवाउने । ● खानामा ध्यान आकर्षित गर्नुपर्दछ । ● खाना खाने समय रमाइलो गर्ने समय हो भन्ने भान गराउनुपर्दछ जसले गर्दा बच्चाले सधैं खाना खुसी भएर खान्छ । ● सधैं फरक फरक स्वादको खाना खुवाउनाले उसको खानामा रुची बढ्छ । ● विभिन्न संकेतहरु (जस्तै : बच्चालाई खाना पुगेमा बच्चाले मुख बटार्छ, पेट डम्म हुन्छ, खान मान्दैन, भोक लागेमा बच्चाले खाने बेलामा मुख मिठ्याउँछ, खानातिर हेर्छ र खाना देखेपछि बच्चा खुसी हुन्छ साथै अरुले खाना खाएको देख्दा खाना लिन खोज्छ) लाई विचार	१) घरमा प्रयोग भएका सामग्रीहरू जस्तै : प्लास्टिक झोला, रुमाल, बोतल आदि । २) घरेलु खेलौना ३) केही खानेकुरा, हातधुने सावुन बाटा, मग, बाल्टी ४) सन्देश लेखेको न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप, मार्कर, पुस पिन ।	सक्रिय खुवाई भन्नाले के बुझिन्छ । सक्रिय खुवाईमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के हुन् ।

पुऱ्याउन पर्छ ।

- स्तनपान गराईरहेको शिशुलाई पनि स्तनपान गराउँदा, गीत गाउने, कुरा गर्ने कपाल सुम्सुमाउने, हात गोडा मुसार्ने जस्ता क्रियाकलापले पनि स्तनपान सक्रिय बनाउन सकिन्छ ।

➢ सक्रिय खुवाइको लागि वालवालिका सँग वार्तालाभ गर्नका लागि खेलाउनाको प्रयोग गर्न सन्छि भनि घरमा भएका सामानहरूको प्रयोग गरी विभिन्न खेलौना तयार गर्न सहभागीलाई नै लगाउने । जस्तै : प्लास्टिकको झोलाको बल बनाउने, मकैको घोगालाई काटेर खेलाउना आदि ।

➢ बच्चालाई महँगा बजारका खेलाउनाले मात्र नभई स्थानीय स्तरमा पाइने चिजबिज बाट पनि मनोरञ्जन गराउन सकिने कुरामा जोड दिने र यस्ता खोलाउने कुरा बनाउँदा बच्चालाई हानी पुऱ्याउने खालका सामान प्रयोग गर्नुहुँदैन र सरसफाईमा पनि ध्यान दिनु पर्दछ भनि छलफल गराउनुहोस् ।

दुई जना सहभागीलाई खेलौना बनाउने समय भएको बेलामा बोलाएर ३ मिनेटको आमा र बच्चाको छोटो भूमिका निर्वाह गर्न तलका क्रियाकलाप अपनाउनुहोस् :
–एक जनालाई खान नमानेको/झिझो मानेको बच्चाको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने।
–अर्को सहभागीलाई आमाको भूमिका गर्न लगाउने र आमाले आफ्नो हात साबुनपानीले मिचीमिची धोएर बच्चालाई खानामा आकर्षित गर्दै स्थानीय स्तरबाट तयार भएको खेलौना खेलाउँदै र बच्चालाई फकाउँदै खुवाउनको लागि जोड दिने र खुवाउने ।
(सन्दर्भसमाग्री मा भएको स्कीप्ट दीने)

➢ भूमिका निर्वाह कार्य समाप्तपछि के के देख्नु भयो र वझ्नु भयो भनि प्रश्न सोध्नुहोस् ।

➢ अब सहभागीहरुबाट धेरै कुराहरु आईसकेपछि सक्रिय खुवाईको बारेमा तलका बुंदाहरु समेट्दै समूह छलफललाई समिक्षा गर्ने ।

			• बच्चालाई खुवाउँदा सधैं बच्चाको आँखामा हेर्दै, खेलाउँदै, कुरा गर्दै, गीत गाउँदै खुवाउनुपर्छ । • बच्चालाई खानामा ध्यान आकर्षित गर्नुपर्दछ । • बच्चाको लागि खाना खाने समय रमाइलो गर्ने समय हो भन्ने भान गराउनुपर्दछ जसले गर्दा बच्चाले सधैं खाना खुसी भएर खान्छ । • बच्चालाई सधैं फरक फरक स्वादको खाना खुवाउनुपर्दछ । • बच्चालाई खाना पुगेमा बच्चाले मुख बटार्छ, पेट डम्म हुन्छ, खान मान्दैन । • बच्चालाई भोक लागेमा बच्चाले खाने बेलामा मुख मिठ्याउँछ, खानातिर हेर्छ । खाना देखेपछि बच्चा खुसी हुन्छ । अरुले खाना खाएको देख्दा खाना लिन खोज्छ । उक्त छलफल पश्चात छलफलको अन्तमा केही सहभागीमध्ये २-४ जनासँग प्रश्न सोधी कुनै जिज्ञासा भए प्रस्ट पार्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका उत्तरलाई सकारात्मक रूपमा लिई छुटेका कुराहरू बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई उत्प्रेरित हुने कुरा सहजकर्ताले गर्नुहोस् र यो सेसनको अन्त्य गर्नुहोस् ।		
३० मि.	बिरामी बच्चाको खुवाई तथा स्याहार	• सहभागीहरुले बिरामी बच्चाको खुवाई तथा स्याहार वारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधि**ः मष्तिष्क मन्थन, छलफल **क्रियाकलाप**ः सहभागीहरुलाई विरामी बच्चाको खाना सम्बन्धि उनीहरुको समुदायमा रहेको व्यवहारको बारेमा सोध्ने र विरामी बच्चाको खानपान, स्याहारमा गरिएका राम्रो कुराहरुलाई गरिरहन प्रोत्साहन गर्ने ,त्यसपछि निम्न कुराहरु बताउने । • बच्चा विरामी हुँदा उ आमासंग बस्न चाहन्छ, यस समयमा आमाले बच्चालाई बढी समय दिनुपर्छ । परिवारका सदस्यहरुले अन्य काम सघाईदिएर आमालाई बच्चासंग बस्ने समय मिलाई दिनुपर्छ । • विरामी बच्चाले खान मन नगर्ने हुँदा उसलाई नियमित रुपमा स्तनपान गराउनु र थोरै थोरै तर पटक पटक खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ जसले गर्दा बच्चालाई पुनः सामान्य अवस्थामा फर्कन मद्दत मिल्दछ । ६ महिना पूरा नभएको बच्चालाई पटक पटक आमाको दूध खुवाई रहनु पर्छ । • बच्चालाई सन्चो भएपछि २ हप्तासम्म उसलाई संधैं खाईरहेको भन्दा थप एक	न्यूजपिन्ट, मार्कर	बिरामी बच्चाको खानाहरु कस्ता हुनेछ । बच्चालाई बिरामी अवस्थामा र बिरामीबाट निको भइसकेपछी के गर्नुपर्दछ ।

			खाना खुवाउनु पर्छ जसले गर्दा बच्चालाई पहिलाको जस्तै बलियो हुन मद्दत पुग्छ । • बच्चा विरामी परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ । उक्त छलफल पश्चात् छलफलको अन्तमा केही सहभागीहरुलाई प्रश्न सोध्नुहोस् र आएका उत्तरहरुलाई उत्प्रेणा जगाउंदै सारसक्षेप गर्नुहोस् । अन्य केही प्रश्न भए प्रश्ट्याई छलफलको अन्त गर्नुहोस् ।		
३० मि.	परिवार नियोजन	१. उपयुक्त गर्भाधान तथा गर्भान्तरका मुख्य सन्देशहरुको बारेमा जनाकारी प्राप्त गर्नेछन् । २. गर्भान्तरको समय अवधि कम भएमा पर्न सक्ने असरहरुको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	**विधिहरु** : प्रवचन, छलफल, प्रश्नोत्तर **क्रियाकलाप**: सहभागीहरुलाई उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरकार बारेमा केकति थाहा छ भनेर जान्नको लागि निम्न प्रश्नहरु सोध्ने : १) तपाईंको पहिलो बच्चा जन्मदा तपाईंको उमेर कति वर्षको थियो ? (१–२ जना सहभागीलाई सोध्ने) २) तपाईंको विचारमा पहिलो बच्चा कुन उमेरमा जन्माउँदा उपयुक्त होला ? ३) तपाईंको दुई वटा बच्चाबीचको समय अन्तर कति छ र तपाईंको विचारमा गर्भान्तर (पहिलो बच्चा जन्मेको दिन देखि दोस्रो बच्चा गर्भमा आएको समय) कतिको राख्दा उपयुक्त होला ? ४) यदि गर्भ खेर गएमा कति महिनापछि मात्र गर्भधारण गर्ने? सहभागीबाट उक्त प्रश्नहरुको जवाफ आइसकेपछि छलफलको सार निकाल्दै उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरका मुख्य सन्देशहरु प्रस्ट पार्ने । ➢ २० वर्ष पूरा भएपछि मात्र पहिलो गर्भधारण गर्ने । ➢ एउटा बच्चा जन्मेपछि अर्को बच्चा चाहनेले २ वर्षपछि मात्र गर्भधारण गर्ने तर ५ वर्षभन्दा लामो अन्तर नराख्ने । ➢ यदि गर्भ खेर गएमा ६ महिनापछि मात्र गर्भधारण गर्ने । **निष्कर्ष :** सो अवधिमा गर्भान्तरको लागि आफूलाई उपयुक्त कुनै एक परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुहोस् । **गर्भान्तर समय अवधि कम भएमा अर्थत गर्भान्तर समय २४ महिनाभन्दा कम भएमा :** ➢ कम तौल भएका बच्चा जन्मने	तयारी न्युजप्रिन्ट : ३ वटा मुख्य सन्देशहरु	उपयुक्त गर्भ समय तथा गर्भान्तरका मुख्य सन्देशहरु केके हुन् ?

			➢ महिना नपुगी सानो शिशु जन्मन सक्ने **बच्चा खेर गएमा अर्को गर्भाधानको समय ६ महिनाभन्दा कम भएमा** ➢ लामो व्यथा लागेर आमाको मृत्यु हुन सक्ने ➢ समयभन्दा चाँडो, धेरै सानो वा कम तौल भएका शिशु जन्मन सक्ने **गर्भान्तर धेरै लामो (५ वर्षभन्दा बढी) भएमा :** ➢ गर्भवती महिलालाई कम्पन हुने, मूर्च्छा पर्ने (Pre-eclampsia) जस्ता खतरा अत्यधिक हुने र आमा र गर्भस्थ बच्चा दुवैको जीवन जोखिमपूर्ण हुनसक्छ । ➢ शिशु समयभन्दा पहिले जन्मने वा तौल कम भएको जन्मने हुनसक्छ । **२० वर्षभन्दा कम उमेरका किशोरीहरु पहिलोपल्ट गर्भवती भएमा** ➢ किशोरीहरुमा मानसीक तनावको स्थीती सृजना हुन सक्छ । ➢ शिशु समयभन्दा पहिले जन्मने वा कम तौलको जन्मने हुन्छ । उपरोक्त कुराहरुमा छलफल गरिसकपछि सहभागीहरुको कुनै जिज्ञासा भए प्रश्ट पार्नुहोस् । प्रस्तुतीकरण पश्चात गरिएको क्रियाकलापहरूको सहभागीहरूलाई उपयुक्त गभाधार्न समय तथा गर्भान्तरका मुख्य सन्देशहरु केके हुन् ? भनी प्रश्न सोध्नुहोस् र सारसक्षेप गर्दै अन्य केही प्रश्न भए प्रश्ट्याई सेसनको अन्त गर्नुहोस् ।		
१ घण्टा	चर्पीको प्रयोग र बच्चाको दिसालाई सुरक्षित व्यवस्थापन	१. चर्पीको महत्व र प्रयोग सम्बन्धमा बताउन सक्नेछन् । २. बच्चाको दिसालाई सुरक्षित	**विधिः** मस्तिष्क मन्थन, तथा छलफल क्रियाकलाप **क्रियाकलाप**: सहभागीहरुलाई सरसफाई को वारेमा पुनरावलोकन तथा छलफल गर्‍यौं अब हामी चर्पीको प्रयोग र बच्चाको दिसालाई सुरक्षित व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्नेछौ भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् । सहभागीहरुलाई निम्न विषयमा प्रश्न गर्दै सहजकर्ताले सहभागीहरुबाट आएका कुराहरुलाई पूर्व तयारी न्युज प्रिन्टमा “बच्चाको दिसा पनि हानिकारक हुन्छ” भन्ने शिर्षक लेखि त्यसको	न्यूजप्रिन्ट, मार्कट, पोष्टर चित्र	बच्चाको दिसा किन सुरक्षित रुपमा व्यवस्थापन गर्न पर्दछ । चर्पीको प्रयोग

		व्यवस्थापन गर्ने बारे भन्न सक्नेछन् ।	मुनी तलका प्रश्नको उत्तर बुदागत रुपमा टिप्नुहोस् । छलफलका बुंदाहरु १. बच्चाको र ठूला मान्छेको दिसामा के फरक छ ? २. बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्न समुदायको हालको अभ्यास के छ ? ३. बच्चाको दिसाको उचित व्यवस्थापन नगर्दा पर्न सक्ने हानिहरु के के हुन सक्छन् ? उक्त कार्य पश्चात सहजकर्ताले निम्न कुराहरुलाई सन्देशको रुपमा पूव तयारी न्युज प्रिन्ट मानिसको एक ग्राम दिसामा भन्ने देखाई सहभागीलाई जानकारी गराउनुहोस । मानिसको एक ग्राम दिसामा ● १ करोड भाइरस (किटानु) ● १० लाख जीवाणु ● १ हजार परजीवी जुकाहरु तथा ● १ सय जुकाका अन्डाहरु हुन्छन सहभागीहरुलाई बच्चाको दिसा र ठूला मानिसको दिसा दुवै समान हानिकारक छन् भन्ने जानकारी दिनुहोस । ***नोटः शौचालयको प्रयोगले ३५ प्रतिशत सम्म सङ्क्रमणमा कमी ल्याउँछ ।*** उक्त छलफल पश्चात केही सहभागीहरुलाई चर्पीको प्रयोगबाट हुने फाइदाहरु के के हुन सक्छन भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरुबाट विभिन्न उत्तर आउन सक्छन आएका उत्तरहरुलाई सहप्रशिक्षको मद्दतले न्युज प्रिन्टमा टिप्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । त्यस पश्चात पूर्व तयारी न्युज प्रिन्ट चर्पीको प्रयोगबाट हुने फाइदाहरु भन्ने देखाई व्यापक छलफल गर्नुहोस । **चर्पीको प्रयोगबाट हुने फाइदाहरु** : १) दूषित पानी र सरसफाइको कमीका कारण लाग्ने रोगबाट बच्न । जस्तै : झाडापखाला, आउँमासी, टाइफाइड ज्वरो,हेपाटाइटिस आदि ।		किन आवश्यक छ ।

२) वृद्ध, बालबालिका, महिला, सुत्केरी, बिरामी र अपाङ्गता भएका साथै सबैको सुविधाका लागि ।
३) उपचारमा लाग्ने खर्चबाट बच्नको लागी ।
४) खतरनाक जीवजन्तुबाट बच्नको लागी ।
५) घाम, हावा, हुरी, बतासबाट बच्नको लागी ।
६) लाजसरमबाट बच्नको लागी ।
७) घर आँगन सफा राखी समुदायको इज्जत बढाउनको लागी ।

यी माथीका फाईदाहरु भन्दा पनि बढी बुंदाहरु सहभागीहरु बाट आउन सक्छन् त्यसलाई धन्यवाद दिंर्द चर्पीको प्रयोगबाट हुने फाइदाहरुलाई अब हामीले समूदायमा चपी बनाउने उत्प्रेरणा दिनु पर्दछ भन्ने जनकारी दिनुहोस् ।

<u>बच्चाको दिसाको सुरक्षित ब्यवस्थापन</u>

हाम्रो समाजमा साना बच्चाहरुको दिसालाई सामान्य फोहर मान्ने प्रचलन छ । यो प्रचलन राम्रो होइन किनभने आखिर दिसाबाट मानव स्वास्थ्यमा पर्ने जाने नकारात्मक असर साना बच्चाहरु र ठूला व्यक्तिहरुको दिसामा खासै भिन्नता रहदैन । तर्सथ यसरी साना बच्चाको दिसालाई बेवास्ता गर्ने तथा त्यसलाई सामान्य ठान्ने हाम्रो चलन बढि जोखिम पूर्ण रहन्छ । यसलाई प्राथमिकतामा राखि निम्न अनुसार ब्यवस्थापन गर्न आवाश्यक छ ।

१. बच्चाको दिसालाई सुरक्षित ब्यवस्थापन कुन कुन उपायबाट गर्न सकिन्छ ?

- साना बच्चाहरुलाई बेबी पट (Baby Pot) मा दिसा गराउने, पटमा भएको दिसालाई तुरुन्तै चर्पीमा फाल्ने
- पटलाई साबुनपानीले सफा गर्ने
- बच्चाले दिसा गरेको कपडा, थाङ्गना सुरक्षित ठाउँमा धुने
- बच्चाको दिसा धोएपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने
- बच्चाको दिसालाई चर्पीमा नै विर्सजन गराउने
- बच्चाले दिसा गरेको कपडा निर्धारित ठाउ वा चर्पीमानै धुने
- दिसालाई चर्पीमा विर्सजन गरि सकेपछि चर्पी सफा गर्ने
- यदि बाहिर दिसा गरेको छ भने त्यसलाई माटोले पूर्ने

			● सरसफाई तथा स्वच्छता बारेमा जानकारी गराउने २. **बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यबस्थापन नहुदा के के प्रभाव पर्न सक्छ ?** ● दिसा मुखमा परी विभिन्न किसिमका रोग लाग्न सक्छ ● झिंगा लगायतका विभिन्न माध्यमबाट दिसा खानामा पुग्छ र प्रदुषित हुन्छ ● खुल्लाठाउमा दिसा गरायो भने बच्चाले दिसा खेलाउन र खान सक्छ ● कुकुर, कुखुरा जस्ता पशुपंछिले दिसा खाई खाना सम्म पुऱ्याउन सक्छन्, ● दिसा पानीको मुहानमा मिसिन सक्छ र पानीको स्रोत दुषित भई पानी जन्य सरुवारोग लाग्न सक्छ। जस्तै झाडापखाला, टाइफाइड, हैजा आदि ● बच्चा तथा परिवार विरामी भई आर्थिक भार बढ्न सक्छ। घरमा शान्ती हुदैन ● बच्चाको दिसा छोएपछि, धोएपछि साबुनपानीले हात नधुदा सजिलै दिसा मुखसम्म पुग्न सक्छ ● घर, आँगन, वातावरण दुर्गन्धित हुन्छ ● बच्चालाई जति पोषणयुक्त खानेकुरा खुवाउदा पनि प्रभाव कारी हुदैन बच्चा कुपोषीत हुन्छ ● बाल मृत्युदर बढ्छ ● सामाजिक प्रतिष्ठामा आघात पुग्छ ३. **बच्चाको दिसा व्यवस्थापन र पोषण संगको कस्तो सम्बन्ध छ ?** **सरसफाई, स्वच्छता र पोषणको सम्बन्ध** : ● सरसफाई र पोषण एक अर्कासँग अन्तर्सम्बन्धित छन्। कुपोषण र रोगसंग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमतमा ह्रास भएका बच्चामा झाडापखाला र अन्य रोगहरु सजिलै लाग्न सक्छन भने निरन्तर झाडापखालाजन्य रोग लागेमा कुपोषण हुने सम्भावना प्रवल रहन्छ भनि स्पष्ट पार्ने। ● तल उल्लेखित वुदाँहरु व्यख्या गर्ने –		

			● बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन गरियो भने रोगबाट बच्न र बचाउन सकिन्छ र बच्चा स्वस्थ हुन्छ ● बच्चाको दिसाको सुरक्षित ढंगले व्यवस्थापन नहुँदा पानी जन्य रोगमा बृद्धिहुन्छ र शरिरमा रहेको पोषण खेर जान्छ जसले बच्चा कुपोषित भइ बृद्धि विकासमा नकरात्मक असर पर्छ ● कोलिफर्म बच्चाको आन्द्रामा गएर पाचन प्रकृयालाई कमजोर बनाई बच्चाले खानाबाट पोषक तत्व शोसेर लिन सक्दैन । फिकल कोलिफर्म आन्द्रामा रहिरहेमा खानामा रुचि कम हुन्छ र खाना कम खाई बच्चाको बृद्धि बिकासमा असर गर्दछ । ● बच्चालाई झाडापखाला जस्ता रोग लागि पौष्टिक तत्वको ह्रास हुन्छ । यसैले यस्ता रोग व्याधिबाट बच्न बच्चाका साथसाथै घरपरिवारका सबै सदस्यहरुको व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईमा बढि ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।		
१ घण्टा १५ मि	घरायसी खाद्यन्न उत्पादन	१ सहभागीहरुले घरायसी खाद्यान्न बगैंचाको बारेमा बताउन सक्नेछन् । २ बगैंचामा बर्षै भरी लगाउन सकिने विभिन्न प्रकारका तरकारीहरु र त्यसको उपभोगको बारेमा जानकारी प्राप्त गरी बताउन सक्नेछन । ३ अर्धबन्देज खोरको	**क्रियाकलापः** ➢ सहजकर्ताले घरायसी खाद्यान्न उत्पादन भनेको के हो ? भन्ने बारेमा छलफल गराउनुहोस् । ➢ तपाईको गाउँघरमा घरायसी बगैंचामा के-के लगाउनु भएको छ ? भनेर सोध्नुहोस् ➢ हरियो सागपात अर्न्तगत के-के लगाउने गरेको छ ? भनेर सोध्नुहोस् । ➢ पहेंलो सागपात/फलफुल अर्न्तगत के-के लगाउने गरेको छ ? भनेर सोध्नुहोस् ➢ पशुपंक्षीबाट उत्पादन भएका खानेकुराहरु खाने चलन के छ ? भनेर सोध्नुहोस् ➢ हरेकबार खाना चार भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? भनेर छलफल गराउनुहोस् । १. अन्न २. गेडागुडी ३. हरियो सागपात तथा पहेंला फलफुल ४. पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरु	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप, स्थानिय स्तरमा उपलब्ध चार प्रकारको खानेकुराहरु, उचाई अनुसारको बाली पात्रो	घरायसी खाद्यान्न बगैंचा भनेको के हो ? चार प्रकारको खाना के के हो ? महिला र बालबालिकालाई चार प्रकारको खाना किन आवश्यक हुन्छ ? अर्धबन्देज खोर

		प्रयोगले बच्चालाई कुखुराको सुलिबाट टाढा राखी त्यसबाट हुन सक्ने संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ भनेर बताउन सक्नेछन् । ५ मासु र अण्डा दुवै प्रयोजनका लागि कुखुरा पालनको आवश्यकताबारे बताउन सक्नेछन् ।	➢ स्थानिय स्तरमा उपलब्ध हुने खानेकुरा देखाएर सहभागीलाई छुट्टाउन लगाउनुहोस् र अन्तिममा सहजीकरण गर्नुहोस् । ➢ यी चार प्रकारका खानाहरु खुवाउन सकिन्छ कि सकिदैन र खुवाउदा के फाईदा हुन्छ भनेर छलफल गराउनुहोस् । ➢ बाह्रै महिना यी चारै प्रकारका खानेकुरा खान के के गर्नुपर्ला ? भनेर सोध्नुहोस् र बाली पात्रोको प्रयोग गर्दै स्पष्ट पार्नुहोस् । ➢ तपाइँको गाउँघरमा कुखुरा पालन गर्ने गर्नुभएको छ ? भनेर सोध्नुहोस् । ➢ तपाइँको गाउँघरमा कुखुरा कसरी पाल्ने गर्नुभएको छ ? भनेर सोध्नुहोस् । ● खुला गरी पाल्ने ● अर्धबन्देज गरी पाल्ने ● बन्द गरी पाल्ने । ➢ अर्धबन्देज खोर किन महत्वपूर्ण छ ? भनेर सोध्नुहोस् । ● फोहर हुदैन । ● तरकारी र कुखुरा दुबै उत्पादन गर्न सकिन्छ । ● कुखुराको सुलि संक्रमणको कारक हो त्यसैले अर्धबन्देज खोरको प्रयोगले बच्चालाई कुखुराको सुलि बाट टाढा राखी त्यसबाट हुन सक्ने संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ । ➢ कुखुरा पालनको महत्व के छ ? भनेर सोध्नुहोस् । ➢ अण्डा र मासु उत्पादनका लागि ➢ बच्चाको लागि पूर्ण खानाको रुपमा प्रयोग गर्न ➢ पशुबाट उत्पादन हुने पोषक तत्वको लागि ➢ ६ महिनाभन्दा माथिका बच्चालाई तपाइँको गाउँघरमा कस्तो कस्तो प्रकारको खाना		बनाउन किन आवश्यक छ ? कुखुरा पालनको फाइदा के हो ?

			खुवाउने चलन छ ? भनेर सोध्नुहोस् । गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिला लाई सधै बिभिन्न प्रकारका खानाहरु बिषेश गरी पशुपंक्षिजन्य उत्पादित खानेकुराहरु, फलफुलहरु र तरकारी तथा गेडागुडीहरु आवश्यकता हुन्छ । ६ देखि २४ महिनाभित्रका बालबालिकाहरुले शारिरीक तथा मानसिक वृद्धि बिकासका लागि विशेष गरी ४ प्रकारका खाने कुराहरु खानु आवश्यक हुन्छ । छलफल तथा सारांश निकाल्नुहोस । आएका जवाफहरुलाई सबैले देख्न सक्ने ठाउँमा राखिएको न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् र अन्तिममा सहजिकरण गनुहोस् ।		
१ घण्टा ३० मि	अन्तर व्यक्ति सञ्चार	१. अन्तर व्यक्ति सञ्चार गर्ने तरिकाहरूबारे थाहा बताउन सक्नेछन । २. सहभागीहरूले अन्तरव्यक्ति सञ्चार गर्ने सीपको भुमीका प्रदर्शन गर्न सक्नेछन । ३. सहभागीहरु अन्तरव्यक्ति सञ्चारको आवश्यकता र महत्वबारे भन्न सक्नेछन ।	**विधिः** (अभिनय) **क्रियाकलाप**: सहभागीमध्य २ जनालाई अगाडि बोलाएर पहिले तल दिइएका बुादाहरूमा अभिनय गर्न लगाउने ➢ एकै सतहमा नबसेको ➢ ध्यान दिएर कुरा नसुनेको ➢ कुरा गरिरहादा पनि अरु काम पनि गरिरहेको ➢ हतार गरेको ➢ उसको समस्या पत्ता नलगाई आफ्ना कुराहरु राखेको पुनः सहभागीहरुमध्ये २ जनालाई बोलाएर तल दिइएका बुदामा अभिनय गर्न लगाउने ➢ एकै सतहमा मिल्ने गरी बसेको ➢ ध्यान दिएर, सुहाउादो गरीआाखामा हेर्ने ➢ कुरा गरिरहादा अन्य काम नगर्ने ➢ *आ, अनि, के, ओहो, भन्नुस् न जस्ता शब्दहरुको प्रयोग गर्दै सेवालिन आउने व्यक्तिलाई आफ्नो कुरा भन्न अभिप्रेरित गर्ने*समय पूरा दिने -हतार नगर्ने)	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड	▪ अन्तरव्यक्ति सञ्चारका तरिकाहरु केके हुन् ?

			➢ सुहाउादो गरी बीचबीचमा हल्का हातले छुने । GALIDRAA अनुसार गर्ने दुवै अभिनयको बारेमा निम्न प्रश्नहरु सोधी छलफल गराउनुहोस् ➢ दुवै अभिनयमा फरक के पाउनुभयो र किन ? ➢ दुवैमध्ये तपाईलाई कुनचाहि ठीक लाग्यो ? **घटना अध्ययन :** बिनाको बच्चा जन्मिएको ९ दिन भयो । आज उनको घरको चलन अनुसार चोख्याउने दिन । नुहाउन धारामा आएकी छन् । सङ्गीता पनि पानी लिन त्यहीं पुगेकी छिन् । राम्रोसंग दूध नआएर बच्चा रोएको रोयै छ । दोस्रो अभिनयलाई जोड्दै : अन्तरव्यक्ति सञ्चार तरिकाबारे छलफल गर्ने : –नमस्कार गर्ने, सन्चोबिसन्चो सोध्ने । –आमाको अवस्था र बच्चाको उमेर अनुसार के कसो छ, सोध्ने । –उसले भनेको कुरालाई ध्यानपूर्वक सुन्ने, उसको हाउभाउ हेर्ने । –उसले गरेका राम्रा व्यवहारको प्रशंसा गर्दै सुधार गर्नुपर्ने कुरा छलफल गर्दै पत्ता लगाउने । –उक्त सुधार गर्नुपर्ने व्यवहारलाई कसरी सुधार गर्न सकिन्छ, छलफल गर्ने । –उसले गर्न सक्ने कुराहरुमा छलफल गर्दै तुरुन्तै गर्न सक्ने १, २ वटा व्यवहार गर्न सहमत गराउने । अर्को पटक भेटघाटका लागि समय मिलाउने । **सुनाइ तथा सिकाइका सीपहरु (प्रदर्शन)** –सहभागीहरुबीच जोडी बन्न लगाउने –जोडी सहभागीबीच १ मिनेटका लागि एकै समयमा दुवै जनाले कथा भन्न लगाउने –त्यसपछि ठूलो समूहमा निम्न कुराहरु सोध्ने :		

			–एकै समयमा दुवै जनाले कुरा गर्दा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ? –त्यो कथामा के भनिएको थियो, तपाईले कथा बुझ्न सक्नुभयो ? त्यही जोडीमा उक्त अभ्यास दोहोर्‍याउने तर यस पटक भने एक जनाले भनेको कुरा ध्यान दिएर सुन्ने । त्यसपछि पालैपालो साथीबाट आफूले सुनेको कथा उसैलाई भन्न लगाउने । ठूलो समूहमा सहजकर्ताले निम्न कुराहरु सोध्ने : तपाईले भनेको कथा तपाईको साथीले कतिसम्म सही भन्न सक्नुभयो ? तपाईले कथा भन्दा र अरुले सुनिरहेको देख्दा मनभित्र कस्तो अनुभव गर्नुभयो ? **प्रश्नहरु सोध्ने** : ➢ प्रत्येक सहभागीलाई सहजकर्तासंग एउटा प्रश्न सोध्न भनेर अनुरोध गर्ने । सहजकर्ताले सत्यतथ्य जवाफ दिनेछन् । (एउटा प्रश्न गरेपछि त्यो सहभागीलाइ सहजकर्ताले दोस्रो प्रश्न गर्न नदिने) ➢ त्यो अभ्यासबाट तपाईले के थाहा पाउनुभयो ? (कुनै प्रकारको प्रश्नले धेरै सूचना पाउनुहुन्छ भने कुनैले थोरै मात्र भनेर भन्ने) खुल्ला प्रश्नहरु प्रायः किन, कसरी र कहां बाट सुरु हुन्छन् । र धेरै कुराहरु प्राप्त गर्न तपाई कस्तो माध्यम अपनाउनुहुन्छ ? भनि सोध्ने **अवलोकन तथा सम्बन्ध स्थापना** माथि गरिएका भूमिकाहरुलाई सम्झाउदै तलका बुधाहरुमा छलफल गर्ने ● शरिरको हाऊभाऊको अवलोकन गर्ने ● सकारात्मक आदरभाव देखाउने ● साझेदारी निर्माण गर्ने ● सकारात्मक प्रतिउत्तर दिन		

			उपरोक्त कुराहरुमा छलफल गरिसकपछि अव सहभागीहरुलाई अन्तरव्यक्ति संचारको महत्व के रहेछ भनि छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने ● *कुनै व्यक्ति वा समूहसंग आत्मीय सम्बन्ध स्थापना गरि विश्वास कायम गर्न ।* ● *सहजरुपले समस्या र त्यसको कारण पत्ता लगाउन* ● *कुनै पनि संवेदनशिल विषयमा दोहरो छलफल गरि निर्णयमा पुग्न मद्दत पुऱ्याउन ।* ● *गोपनियता कायम राख्न ।* ● *विषयवस्तुबारे राम्रोसंग बुझ्न र स्पष्टसंग बुझाउन* ● *कुनै पनि विषयमा पृष्ठपोषण लिन वा दिन ।* ● *ज्ञान, धारणा र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन ।* ● *विभिन्न शैक्षिक एवं व्यवहार परिवर्तनका सहयोगी सामाग्रीहरु प्रयोग गरि व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्प्रेरणा गर्न ।* ● *सन्देशको असर कस्तो परिरहेको छ भन्ने अनुगमन गर्न ।* सहभागिहरुमा कुनै जिज्ञासा भए प्रश्ट पार्नुहोस् प्रस्तुतीकरण पश्चात गरिएको क्रियाकलापहरूको सहभागीहरूलाई अन्तरव्यक्ति सञ्चारका तरिकाहरु केके हुन् ? भनी प्रश्न सोध्नुहोस् र सारसक्षेप गर्दै अन्य केही प्रश्न भए प्रश्ट्याई सेसनको अन्त गर्नुहोस् ।		
२० मि.	बञ्चितमा परेका हरुको समावेशी	बञ्चितिमा परेकाहरु तथा सहभागी हुन नसकेका समूहलाई एकिकृत पोषण कार्यक्रममा समावेश गर्नेछन् ।	**विधि** : छलफल **क्रियाकलापः** ➢ सहभागीहरुलाई उहाहरुको समुदायमा /कार्य क्षेत्रमा १००० दीनका महिलाहरुमा बञ्चितिमा परेका वा सहभागी नभएका कोको छन् र किन सहभागी भएनन् भनि सोध्ने ➢ उनीहरुलाई कसरी पोषण कार्यक्रममा समावेश गर्न सकिन्छ भनि छलफल गर्नुहोस् । ➢ उनिहरुलाई कार्यक्रममा सहभागी गराउन धेरै जरुरी छ भनि जाड दिने ।		

४० मिनेट	परिवारको सहयोग	१. महिला ताथ बाल बालिकाको पोषणको अवस्था सुधारको लागि परिवारको सहयोगको महत्व सहभागीहरुले बताउन सक्नेछन् । २. महिलाको घरायसी काममा परिवारको सहयोग र आवश्यकता बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	**विधि** : मस्तिष्क मन्थन **क्रियाकलाप** ➢ एक दिन भरि १००० दिनको महला र त्यहि घरको पुरुषले विहान देखि राती सम्म गर्ने कामको सुचि तयार पार्न लगानुहोस् । ➢ तयार भएको सुची हेर्दा कामको वोझ वढी कसलाई छ भनी छलफल गर्नुहोस् । ➢ कामको वोझ हुंदा हामीले छलफल गरेका व्यवहार लागु गर्न गाह्रो पनि हुन सक्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । ➢ तसर्थ ती कामको वोझ कम गरी हामीले छलफल गरेको कुरा व्यवहारमा उर्तान महिलालाई श्रीमान् तथा परिवारका सदस्यहरुको सहयोगको आवश्यकता पर्छ भन्ने कुरालाई प्रष्ट पार्नुहोस् । ➢ सहभागीहरुलाई गोपनियताको विश्वासनियता दिएर जोडी बनाएर परिवारको सहयोग पाएका र नपाएका व्यक्तिगत अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । ➢ एक अर्काको घटना सुनेर कस्तो अनुभव भयो ? छलफल गराउनुहोस् । ➢ सहयोग पाउंदा कस्तो अनुभव भयो ? र नपाउंदा कस्तो भयो ? भनि प्रश्न राखि छलफल गर्ने ➢ सहयोग आवश्यक पर्ने अवस्थाको लागि मस्तिष्क मन्थन गर्दै ती अवस्थाको चित्रहरु टाँस्नुहोस् र निम्न अनुसार पूर्व तयारी न्यूजप्रिन्ट देखाई व्याख्या सहित छलफल गर्नुहोस् । ***महिलाको घरायसी काममा परिवारको सहयोग र आवश्यकता*** ✓ बच्चा र आमाको स्वास्थ्य राम्रो र बलियो बनाउन घरायसी कार्यहरु र सरसफाईमा सहयोग गर्नु पर्छ । ✓ घरायसी खाद्यान्नको उत्पादनमा सहयोग गर्नुपर्छ ।	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप चित्रहरु	महिलालाइृ परिवारको सहयोगको आवश्यक कि हुँदो रहेछ ? महिलालाइृ कुन कुन कार्यमा परिवारको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

			✓ खानाको उपलब्ध तथा पहुँचमा सहयोग गर्नुपर्छ । ✓ थप खाना समयमा खुवाउनलाई सहयोग गर्नुपर्छ । ✓ टाढा गएर काम गर्नुपर्ने स्तनपान गराइरहेकी आमालाई स्तनपान गराउनका लागि समय उपलब्ध गराउनु पर्छ । ✓ आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि स्वास्थ्य संस्थामा जाने र स्वास्थ्य सेवा लिन सहयोग गर्ने । जस्तैः बच्चा र आमा बिरामी हुँदा, गर्भवती जाँच गर्न, सुत्केरी गराउन स्वास्थ्य संस्थामा लान, परिवार नियोजनको साधनको परामर्श लिन र त्यसको प्रयोगका लागि, तौल जाँच गर्न सहयो गर्नु पर्छ । ✓ समुह तथा बैठकमा सहभागि हुन परिवारमा सहज बाताबरण बनाउनु पर्छ । सहभागीहरुलाई माथी उल्लेखित अभ्यास गरी सके पश्चात "एकअर्काको घटना सुनेर कस्तो अनुभव भयो ?" भनेर छलफल गराउनुहोस् र महिलाको घरायसी काममा परिवारको सहयोग र आवश्यकता बारे मनन् गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।		
४५ मि.	स्वास्थ्य आमा समुह बैठक र पोषीलो खानाको प्रर्दशन	१. सहभागीहरुले आफ्नो आफ्नो वार्डमा स्वाथ्य आमा समुहको बैठकलाई प्रभाबकारी बनाउन रणनिति बनाउने छन् । २. पोषिलो खाना प्रदर्शन निर्देशिका वारे जानकारी प्रप्त गरर्नेछन् ।	**विधिः** मस्तिष्क मन्थन, तथा छलफल क्रियाकलाप **क्रियाकलाप** **<u>स्वस्थ्य आमा समूह वारे छलफल</u>** ● तपाईहरुको वार्डमा कस्ता कस्ता समुहहरु छन ? यी समुहहरुले स्वास्थ्य बारे छलफल गर्छन् कि गर्दैनन्? ● तपाईहरुको वार्डमा स्वाथ्य आमा समुहको बैठक बस्ने गरेको छ कि छैन्? ● यदि बैठक बस्ने गरेको छ भने कहिले कहिले बस्ने गरेको छ ? यदि बस्ने गरेको छैन् भने किन? सहभागिले दिएको उत्तरहरु न्यूजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । ● स्वास्थ्य आमा समुहको बैठकमा को को सदस्यहरु तथा सहभागिहरु छन्? ● हजार दिनको आमाहरु छन् कि छैन् ? (हजार दिनको महत्व बारे छलफल गर्नुहोस्) ● हजार दिनको आमाहरुलाई बैठकमा उपस्थिति अनिवार्य गराउनको लागि के के	छलफल कार्ड, स्वस्थ्य आमा समूह निर्देशिका, पोषिलो खाना प्रदर्शन निर्देशिका	स्वाथ्य आमा समुहमा को को सदस्यहरु तथा सहभागिहरु हुन्छन्? पोषिलो खाना प्रदर्शन गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ?

			गर्न सकिन्छ ? (सहभागिले दिएको उत्तरहरु न्यूजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् र ्। ● सहभागिले दिएको उत्तरहरु माथि छलफल गर्दै त्यसलाई आफ्नो आफ्ना वार्डमा लागु गराउनको लागि प्रतिबद्धता बनाउनुहोस् । **<u>पोषिलो खाना प्रदर्शन बारे</u>** पोषिलो खाना प्रदर्शन निर्देशिका प्रयोग गरि यसको महत्व र उद्देश्य बारे प्रस्ट पार्नुहोस् । तल दिएको वुदाँ अनुसार प्रष्ट पार्नुहोस् । ➢ म.स्वा.स्व.से ले प्रत्येक महिना संचालन गर्ने स्वस्थ्य आमा समूहको बैठक अझ प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले सुआहारा कार्यक्रम अन्तरर्गत प्रत्येक तीन महिनामा पोषिलो खानाको प्रर्दशन गर्नको लागि प्रत्येक वार्डमा आवश्यक वजेट बिनियोजित गरीएको छ । **कसरी संचालन गर्ने ?** ➢ एउटा वार्डमा एक पटकको लागि कति बजेट बिनियोजित गरिएको छ । प्रत्येक पटक पोषिलो खानाको प्रर्दशन फरक फरक बिषयहरुमा स्थानिय स्तरमा उपलब्ध हुने खानेकुराहरुलाई प्रबर्द्धन गर्नुपर्दछ जसले गर्दा घरपरीवार/आमाहरुले व्यवहारमा सजिलै लागु गर्नेछन् । खाना प्रर्दशन गर्दा सम्बन्धित वार्डको महिला स्वास्थ्य स्वयं सेवीकाको मुख्य भुमिका हुनेछ भने सुआहारा कार्यक्रमको फिल्ड सुपरभाइजरले प्राविधीक सहयोग रहने छ । ● **सहभागिहरुलाई पोषिलो खानाको पप्रर्दशन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु तल उल्लेख गरे अनुसार प्रस्ट पार्नुहोस् ।** ✓ प्रदर्शन गर्ने स्थान खुल्ला , सफा र सबैले देख्ने हुनु पर्दछ।		

			✓ बच्चा भएका आमा वा परिवारका व्यक्तिहलाई अघिल्तिर राख्नु पर्दछ। ✓ खानाको प्रदर्शन गर्दा स्थानिय स्तरमा नै उपलब्ध भएको खानेकुराहरुको प्रयोग गर्ने जस्तै हरियो सागसब्जी, फलफूल, गेडागुडी, माछामासु आदी। • **पोषिलो खानाको प्रर्दशन संचालन गर्दका चरणहरु बारे प्रस्ट पार्नुहोस् ।** ✓ चरण पहिलो (पूर्व तयारी) ✓ दोस्रो चरण *(पोषिलो खानाको प्रर्दशन संचालन गर्दा)* ✓ तेस्रो चरण *(पोषिलो खानाको प्रर्दशन पछिको अनुगमन)*		
	कार्यक्रम समापन		अन्त्यमा सहभागीमध्यबाट कसैलाई बोलाएर २ दिनको पुनतार्जगी तालिमको बारेमा दुई शब्द राख्न लगाई कार्यक्रम सपन्न गर्ने ।		

मनोरन्जनका लागि :

सुन कुखरीको कथा

एक जना किसानले बजारबाट एउटी कुखुरी किनेर ल्याएछन् । भोलिपल्ट कुखुरी राखिएको ठाउँमा एउटा फूल देखेर किसान निकै खुसी भए । फूल सुनको थियो । दिनको एउटा सुनको फुल भेटेर किसानको स्तर पनि राम्री हुँदै गयो । किसानको आनी बानि तथा आवश्यकतामा समेत परिवर्तन आउन थाल्यो । आवश्यकता बढ्दै गयो । अब दिनको एउटा मात्र सुनको फुलले उसलाई पुगेन । उसले एकै पटक धेरै सुन निकाल्ने विचारलेसुन कुखुरीलाई चारो बढायो । भोली पल्ट केही फरक पाएन । त्यसपछि कुखुरीलाई चारो बढायो । भोलि पल्ट केहि फरक पाएन । त्यसपछि कुखुरीले अघाएर खान छोडे पछि आफैले कोचि कोचि धेरै खुवायो । भोली पल्ट धेरै फूल टिप्ने सुरले ठूलो टोकरी बोकेर बिहानै कुखुरी राखेको ठाउँमा पुग्यो कुखुरी मरिरहेको देख्यो । कुखुरीको पेट ठूलो थियो । पेट चिरेर हेऱ्यो । कुखुरीको पेट खाली छाति पिटि पिटि रोयो । बेलामा विचार नपुऱ्याउदा र बढी लोभले गर्दा दिनका दिन सुनको फुल पारिराखेको कुखरी समेत गुमाउन पुग्यो । **शिक्षा**ः समय अनुसार चल्न नै कि बुद्धिमानी हो । त्यसैले हाम्रो गर्भवती तथा बालबालिकाालाइ उमेर अनुसार दिनुपर्ने जति उचित पोष्यिलो खानेकुर ादिएर स्वस्थ्य र निरोगी बनाऔं समय भन्दा अघि पछि गरेको काम उचित हुदैन ।

यो तालिम पुस्तीका अमेरीकी अन्तराष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएड) को माध्यमबाट अमेरीकी नागरिकद्धारा प्रदान गरिएको उदार सहयोगबाट सम्भव भएको हो ।