शिक्षक तथा विद्यार्थीहरुका लागि दुई दिने तालिम सहजकर्ता निर्देशिका

सुआहारा

२०७०

पृष्ठभूमि

सुआहारा कार्यक्रम यु.एस.ए.आइ.डीको आर्थिक सहयोगमा संचालित पञ्चवर्षिय एकिकृत पोषण कार्यक्रम हो । यस कार्यक्रमले महिला तथा दुईवर्ष मुनिका बालबालिकाका समग्र पोषणको अवस्था सुधार ल्याउनको लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभागसग समन्वय गरी विगत दुई बर्ष (सन् २०११) देखि २० वटा जिल्लाहरुमा संचालन गर्दै आईरहेको छ । 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 क्षमता आवश्यक सुधार ल्याउनु हो ।

सुआहारा कार्यक्रमको उद्देश्य घरपरिवारमा स्वास्थ्य, पोषण तथा सरसफाई सम्बन्धि व्यवहारमा सकारात्मक परिर्वतन गर्ने हुँदा उक्त व्यवहारहरु परिर्वतन गर्नको लागि शिक्षक तथा विद्यार्थीहरु प्रभावकारि माध्यम हुनसक्ने भएको हुँदा शिक्षक तथा विघार्थीहरुका लागि दुई दिने एकिकृत पोषण सम्बन्धि तालिमको योजना गरिएको हो । यस तालिम प्रभावकारीका साथ संचालन गर्नको लागी यो सहजकर्ता निर्देशिका तयार पारिएको हो ।

तलिमको उद्देश्य

- एकिकृत पोषणको वारे शिक्षक तथा विद्यार्थीहरुको ज्ञान र सिपमा अभिवृद्धि भई आफ्नो तथा घरपरीवारको व्यवहारहरुमा सकारात्मक परिर्वन ल्याउनुको साथै स्कुल तथा समुदायमा पनि उक्त ज्ञान र सिपहरुको प्रवाह गर्ने छन् ।

सहभागी : शिक्षक तथा विद्यार्थीहरु

अवधी : २ दिन

तालिम सञ्चालन गर्ने प्रकृया

सहभागिलाई पायक पर्ने स्कूल वा गा. वि. स. भवनमा सञ्चालन हुनेछ ।

सहभागि सङ्ख्या

२० - २५ सहभागि (सहभागि सख्या जिल्लाको योजनामा भरपर्दछ तर २५ जना भन्दा धेरै विद्यार्थी राखेर गरेको तालिम प्रभावकारी नहुन सक्छ)

स्रोत व्यक्तिहरु (सहजकर्ता)

- ENA Officer
- EHA Supervisor
- Agriculture Officer
- Field Coordinator

शिक्षक तथा विद्यार्थीहरुको लागि दुई दिने एकिकृत पोषण सम्बन्धि तालिम

दैनिक कार्य तालिका

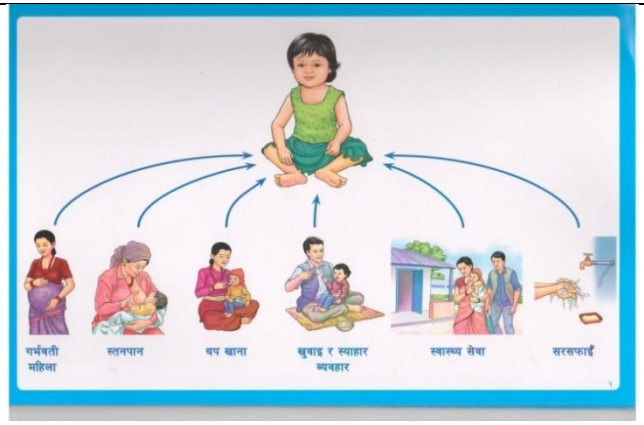
समय	*शीर्षक*
पहिलो दिन	
१०:००- १० :३०	स्वागत /परिचय/उद्धेश्य
१०:३०- ११:००	पोषणको अवस्था
११:०० -११ :१५	सुआहारा कार्यक्रमको परिचय
११ :१५ -११:४५	सुनौला १००० दिनको महत्व
११ :४५ - १२:३०	मातृ पोषण
१२ :३० - १:१५	स्तनपानको महत्व
१:१५ - १:४५	**खाजा**
१:४५ -२:४५	थप तथा पुरक खाना
२:४५-३:३०	सक्रिय खुवाई
३:३०-४:००	विरामी बच्चाको स्याहार तथा खुवाई
४:००- ४:१५	समापन
दोस्रो दिन	
१०:००- १०:३०	पुनरावलोकन
१०:३० - ११:३०	सरसफाई तथा स्वच्छता
११:३० - १२:३०	चर्पीको प्रयोग र बच्चाको दिसालाई सुरक्षित व्यवस्थापन
१२:३० - १:००	स्वास्थ्य सस्था वाट हुने सेवाहरु
१:०० - १ :३०	**खाजा**
१:३० - २ : ४५	घरायसी खाद्यन्न उत्पादन
२ :४५- ३:३०	पोषणमा परिवारको दायित्व
३ :३०- ४:००	▪ एकिकृत पोषणको महत्व सम्बन्धित सूचमा /सिप /ज्ञानहरु कसरी अरु विद्यार्थी र समुदायमा प्रवाह गर्न सकिन्छ कार्य योजना बनाउने ▪ समापन

शिक्षक तथा विद्यार्थीहरुको लागि दुई दिने एकिकृत पोषण सम्बन्धि तालिम

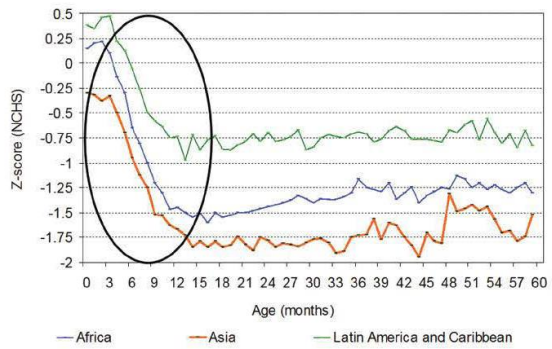
समय	शिर्षक	उद्देश्य	सिक्ने/सिकाउने विधि तथा क्रियाकलाप	तालिम सामाग्री	मुल्याङ्कन
३० मि.	स्वागत/परिचय / उद्देश्य	सहभागीहरु प्रशिक्षक तथा स्रोत व्यक्तिहरु एक आपसमा परिचित तथा घुलमिल हुनेछन् ।	**विधि** : साथीको परिचय, छलफल, **क्रियाकलाप** ▪ सहभागीलाई गोलो आकारमा राख्नुहोस् । ▪ एउटा प्लाष्टिकको डोरीको डल्लो कुनै एक सहभागीलाई दिनुहोस् । ▪ प्लाष्टिकको डोरीको डल्लो समात्ने सहभागीलाई आफ्नो नाम, ठेगाना भन्न लगाउनुहोस् । ▪ त्यसपछि ती सहभागीलाई डोरीको एउटा टुप्पो समाती प्लाष्टिकको डोरीको डल्लोलाई टाढाको सहभागीलाई फ्याँकी उहाँको परिचय सोध्न लगाउनुहोस् । ▪ त्यसै गरी आफूभन्दा टाढा टाढा बसेका सहभागीहरूलाई प्लाष्टिको डोरीको डल्लो फ्याँकी आ-आफ्नो परिचय दिन लगाउनुहोस् । ▪ एक पटक प्लाष्टिको डोरीको डल्लो पाएको सहभागीले दोहोऱ्याउन पाउनेछैन । ▪ अन्त्यमा सहजकर्ताले एक जना सहभागीलाई माथिको विधिद्वारा जुन सञ्जाल बन्छ, सोको व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् । ▪ सो व्याख्या सही भयो कि भएन भनेर यकिन गर्नुहोस् । जस्तै : हामी सबै एक सञ्जालमा छौं । यसै गरि हामीले जानेका पोषणको बारेमा एक आपसमा छलफल गर्नुको साथै अरुहरुलाई पनि सिकाउनु पर्छ । ▪ तालिमको उद्देश्य बारे न्यूजप्रिन्टमा लेखेर तयार पारेको न्यूजप्रिन्ट देखदै प्रस्ट गर्नुहोस् । – एकिकृत पोषणको महत्ववारे शिक्षक तथा विद्यार्थीहरुको ज्ञान र सिपमा अभिवृद्धि भई आफ्नो तथा घरपरीवारको व्यवहारहरुमा सकारात्मक परिर्वन ल्याउनुको साथै स्कुल तथा समुदायमा पनि उक्त ज्ञान र सिपहरुको प्रवाह गर्ने छन ▪ यति भनिसकेपछि सहजकर्ताले सहभागिहरुलाई निमन्त्रणा स्वीकार गरी आ-	प्लाष्टिकको डोरीको डल्लो	

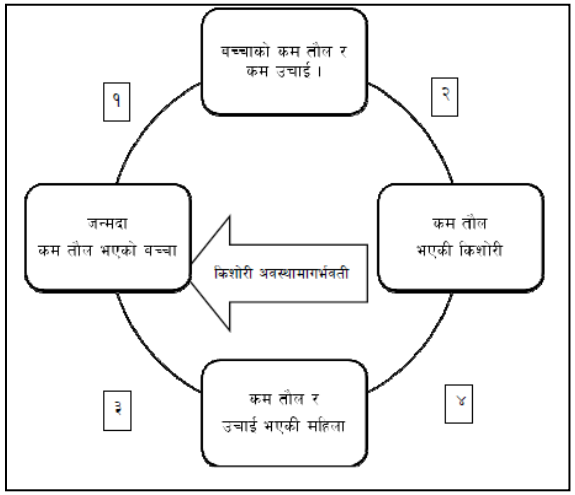
			आफ्नो कार्य व्यवस्ताताको बाबजुद तालिममा सहभागी हुनुभएकोमा धन्यबाद दिदै हार्दिक स्वागत गर्दै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् । *(नोट : डोरीको डल्लो एकबाट अर्कोमा फाल्दा सञ्जालजस्तो बन्नुपर्छ)*		
३० मि.	**पोषणको अवस्था**	सहभागीहरूले नेपालमा पोषणको वर्तमान अवस्थाबारे भन्न सक्नेछन् ।	**विधि** :छलफल, व्याख्यान **क्रियाकलाप** ▪ सहभागीहरूलाई ''पोषण'' शब्दको अर्थ के हो भनेर सोध्नुहोस् । ▪ सही उत्तर आएमा प्रोत्साहन स्वरुप सबैलाई ताली बजाउन लगाउने र सहि जवाफ नआएमा सो प्रश्नको उत्तर प्राप्त गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । ''पोषण भन्ने शब्दले मानिसले खाएको कुरा शरीरको काममा प्रयोग हुने गतिशिल प्रक्रियालाई जनाउँछ ।'' त्यसपछि कुपोषण भन्नाले के वुझिन्छ भनि सोध्नहोस् ? उत्तरहरु न्यूजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् र धन्यवाद दीइ तलका कुरा भन्नहोस् । **कुपोषण :** कुपोषण भन्नाले अल्प पोषण र अधिक पोषण दुबैलाई जनाउँछ । **अल्प पोषण :** शरीरलाई खानाको मात्रा पर्याप्त नहुनु **अधिक पोषण :** शरीरलाई खानाको मात्रा अधिक हुनु वा शक्ति दिने खानाको मात्रा बढी हुनु । ▪ पोषणको महत्त्व बारे सहभागीहरु माझ प्रश्न राख्नुहोस् । ▪ सहभागीहरुबाट आएका उत्तरहरुलाई समेत समेटी उत्तर दिनुहोस् । **<u>पोषणको महत्त्व</u>** – मानिसको शारीरिक र मानसिक वृद्धि विकासमा पोषणको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ । विशेषत: गर्भवती महिला र बच्चाहरुको वृद्धि विकासमा पोषणको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ ।	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर	**निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :** पोषण शब्दको अर्थ के हो ? पोषणको महत्त्व किन छ ? कुपोषणका सूचकहरु बताउनुहोस् ।

			– बच्चाहरुको पहिलो दुई वर्षभित्र दिमागको ८० प्रतिशत विकास हुन्छ तसर्थ पोषणको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ । – दैनिक कार्य सम्पन्न गर्न शक्ति प्रदान गर्छ । – रोगहरुसँग लड्ने क्षमतामा वृद्धि गर्छ । ▪ सहभागीहरुलाई भर्खरै हाम्रो देशमा गरीएको नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११ को सर्भेक्षणमा पोषणका अवस्था बारे के कति थाहा छ सोध्नुहोस् र सहभागिले दिएको उत्तरहरु न्यूजप्रिन्ट टिप्नुहोस् । सही उत्तर आएमा धन्यबाद दिनुहोस् सहि जवाफ नआएमा सो प्रश्नको उत्तर सहजीकरण गर्नुहोस् (तल्लका बुदाहरु मथि छलफल गर्नुहोस) – २९ % कम तौल/underweight (५९ महिना भित्रका बालबालिका) – ४१ % पुड्कोपन/stunting (५९ महिना भित्रका बालबालिका) – ११ % ख्याउटेपने/wasting (५९ महिना भित्रका बालबालिका) – ४६ % रक्तअल्पतो/anemia (६ देखि ५९ महिना भित्रका बालबालिका) – ३५ % रक्तअल्पता/anemia (प्रजनन् उमेरका महिला) उक्त प्रस्तुतीकरण पश्चात गरिएको क्रियाकलापहरूको सहभागीहरूलाई पोषणको अवस्था बारे केही प्रश्न सोधी सारसक्षेप गर्दै अन्य केही प्रश्न भए प्रस्टयाई सत्रको अन्त गर्नुहोस् ।		
१५ मि.	**सुआहारा कार्यक्रमको परिचय**	सहभागीहरुले सुआहारा कार्यक्रमको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	**विधि** : छलफल, व्याख्यान **क्रियाकलाप** ● स्वस्थ, पूर्ण पोषित बच्चा हुनलाई के-के कुराले असर गर्छ भनेर सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् । ● सबैको उत्तरलाई समेट्दै सचित्र पुस्तिकाको पहिलो पाना देखाएर स्वस्थ र पूर्ण पोषित बच्चा हुन आवश्यक कुराहरु वर्णन गर्नुहोस् ।	सचित्र पुस्तिका	**निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :** सुआहारा कार्यक्रमले गर्भवति महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको लागि कस्तो काम गर्छ ?

			 ▪ सुआहारा कार्यक्रमले गर्भवति महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको लागि पोषण लगायत सरसफाई, कृषि,परिवार नियोजन, प्रजनन स्वास्थ्य, व्यवहार परिवर्तन संचार र बाल स्वास्थ्यको क्षेत्रमा विशेष महत्त्वका साथ काम गर्दछ । ● किन कार्यक्रमले गर्भवति महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिकालाइ बढी जोड दिएको छ भन्ने कुरा निम्न कुरा बताई स्पष्ट पार्नुहोस् । – कुपोषण (पुड्कोपन सहित)का असर २ वर्षको उमेर पछि फर्काउन नसक्ने खालको हुन्छ । –यस उमेर समुहमा हुने वृद्धि र विकास सम्बन्धि नराम्रो असरहरुलाई सच्याउन सकिदैन । ● सुआहाराले नेपाल सरकार, स्थानिय ग्रैह सरकारी संस्थाहरु तथा समुदायसँग पुड्कोपनको कारणले उत्पन्न हुनसक्ने समस्याहरुलाई सम्बोधन गर्न एकिकृत रुपमा काम गर्दछ भनेर स्पष्ट पार्नुहोस् ।		
३० मि.	**सुनौला १,००० दिनको महत्व**	सहभागीहरूले सुनौला १००० दिनको महत्वबारे बताउन सक्नेछन् ।	**विधि** : छलफल, व्याख्यान **क्रियाकलाप** ● सहभागीहरूलाई हाम्रो घर-छिमेकमा सबै बच्चाहरू एकैनासे छन् कि छैनन् एकछिन छलफल गर्नुहोस् । छलफल बाट आएका कुराहरुलाई सहजकर्ताले बुंदागत रुपमा न्युज प्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, पुस पिन	**निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :** १००० दिन भन्नाले के बुझिन्छ ? १००० दिन किन

			• यदि छैन् भन्ने , एकनासे नहुनुको कारण" छलफल गर्नुहोस् । छलफल बाट आएका कुराहरुलाई सहजकर्ताले बुंदागत रुपमा न्युज प्रिन्टमा टिप्नुहोस् । • सहभागीहरुले भनेका कारणहरूलाई दोहोऱ्याउँदै पोषणको अवस्थामा ध्यान पुऱ्याउन नसकेका कारणहरुले यस्तो स्थिती हुनुपरेको कुरा माथी सहजकर्ताले प्रकाश पार्नुहोस् अथवा यो हुनुको कारण उनीहरूमा पोषणको कमी हुनु हो भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् । • सहभागीहरुलाई सुनौला १००० दिन भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भन्नेकुरा सोध्नुहोस् । सहभागीहरु बाट विभिन्न उत्तरहरु आउन सक्छ, आएका उत्तरहरुलाई सहजकर्ताले न्युज प्रिन्टमा टिप्नुहोस् र उत्तरको लागि धन्यवाद दिंदै सहजकर्ताले निम्नानुसार न्युज प्रिन्टमा लेखेर व्याख्या गरी दिनुहोस् । <u>१,००० = ९ महिनाको गर्भवती र २ वर्ष उमेरको बच्चा</u> • गर्भवती अवस्था भनेको ९ महिना, त्यो भनेको दिनमा हिसाब गर्दा ९ महिना गुणा ३० दिनले जम्मा २७० दिन (गर्भा अवस्थामा) • त्यसरीनै फेरि बच्चा जन्मेको २ वर्ष भित्र भनेको, एक वर्षमा ३६५ दिनले २ वर्ष गुणा गर्दा जम्मा ७३० दिन हुन आउंछ • गर्भाअवस्थाको जम्मा दिन २७० र ७३० दिन (बच्चा जन्मेको २ वर्ष भित्र) गरी हुनआउने जम्मा दिनलाई पोषणको १,००० दिन भनिन्छ भन्नेकुरा सहभागीहरुलाई बताउनुहोस् । • सहभागीहरुलाई सुनौला १००० दिनको महत्व बुझाउन, "पोषणको लागि सुनौला १००० दिन भनेको बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासका लगि महत्वपूर्ण छ" किनकी २ वर्ष भित्रमा बच्चाको दिमागको ८० प्रतिशत भागको विकास भईसकेको हुन्छ ।		महत्वपूण छ ?

			 ▪ चित्रले न्युन पोषण पहिलै देखि शुरु भएको हुनसक्छ, ३ महिनाको उमेर देखि द्रुत गतिमा शुरु भई लगभग १२ महिनाको उमेर पुग्दा अझ बढि तल ओर्लिन्छ भनि देखाउछ । ▪ यस उमेरमा हुने वृद्धि र विकास सम्बन्धि नराम्रो असरहरुलाई सच्याउन सकिदैन । ▪ कुपोसित बच्चाले पढाइमा राम्रो गर्न सक्दैन । ▪ कुपोसित बच्चालाई सधैं विभिन्न प्रकारका रोगहरू लागिरहन्छ । जसले गर्दा पछि उसले राम्रो कमाइ गर्न सक्दैन । ▪ अवस्थामा भएको क्षतिलाई पुन फर्काउन सकिदैन भन्नेकुरा बताउनुहोस् । त्यसकारण यो अवधी भित्र विषेश रुपमा आमा तथा बच्चाको स्याहार गर्नु पर्ने कुरामा सहजकर्ताले जोड दिनुहोस् । यसमा सहभागीहरुको कुनै जिज्ञासा तथा प्रश्न भए प्रस्ट पार्दै सत्रको अन्त्य गनुहोस् ।		
४५ मि.	**मातृ पोषण**	सहभागीहरूले मातृ कुपोषणको चक्रको बारेमा वताउन र त्यस चक्र तोड्नलाई गर्नुपर्ने	**विधि** : छलफल, व्याख्यान **क्रियाकलाप** ▪ सहभागीहरुलाई 'मातृ पोषणमा' ध्यान दिनुपर्ने मुख्य कारणहरु के-के हुन् भनी प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरुबाट आएका उत्तरहरुलाई न्यूजप्रिन्ट्मा/बोर्डमा	न्यूजप्रिन्ट्, मास्किङ टेप मार्कर	**निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :** मातृ कुपोषणको चक्र तोड्नलाई गर्नुपर्ने आत्यावश्यक कार्यहरु के के हुन् ?

		आत्यावश्यक कार्यहरुको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	टिप्नुहोस् र छलफलको क्रममा छुटेका बुँदाहरु थप्नुहोस् । ▪ न्यूजप्रिन्ट्मा/बोर्डमा कुपोषणको चक्र तयार पार्नुहोस् । ▪ सहभागीहरु माझ न्यूजप्रिन्ट्मा/बोर्डमा तयार पारिएको कुपोषणको चक्र प्रस्तुत गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।  ▪ सहभागीहरुलाई एउटा महिला कुपोषित हुँदा के-के समस्याहरु आईपर्छन् भनी सोध्नुहोस् र आएका उत्तरहरुलाई न्यूजप्रिन्ट्मा/बोर्डमा टिप्नुहोस् । **महिला कुपोषित हुँदा आईपर्ने समस्याहरु :** ▪ एक महिला कुपोषित हुँदा रोगको संक्रमण बढ्छ र रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि कम हुन्छ । ▪ त्यस्तै गरी कमजोरीले गर्दा महिलाहरुको उत्पादन शक्ति कम हुन्छ । ▪ कुपोषित महिलाहरुलाई बच्चा जन्माउन गाह्रो हुन्छ जसले गर्दा आमाहरुको बच्चा जन्माउने बेला मृत्यु समेत हुन सक्छ । ▪ कुपोषित महिलाले कम तौल भएको र कुपोषित बच्चा जन्माउने सम्भावना अझ बढी हुन्छ । ▪ जन्मीएको बच्चा छोरी र कुपोषित भएमा पनि कुपोषणको चक्र		

			दोहोरिन्छ । ▪ त्यस्तै गरी उमेर नपुगी चाँडै नै गर्भवती भएको खण्डमा, कम तौल र कुपोषित बच्चा जन्मिन्छ । यसरी कुपोषणको चक्र दोहोरिन्छ । जब एउटी महिला न्युनपोषित हुन्छिन्, त्यसको असर अर्को पुस्ता सम्म पनि न्युनपोषित र कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाका हुन्छन् यो क्रम दोहरिने हुन्छ जसलाई हामी पुस्तौ पुस्ता न्युनपोषित चक्र भन्दछौ । **सहभागीहरूलाई कुपोषणको चक्र तोड्नको लागि के गर्न सकिन्छ भनेर ४ समुहमा छलफल गराउनुहोस् ।** – **समुह १** - बच्चाको कम तौल र कम हुनबाट बचाउन – **समुह २** - किशोरीहरुको कम तौल र उचाईको अवस्थालाई रोकथाम गर्न – **समुह ३** - महिलाको कम तौल र बच्चाको कम उचाई हुनबाट रोकथाम गर्न – **समुह ४** - कम तौलको बच्चा जन्म हुनबाट रोकथाम गर्न **सहभागीहरुले कुपोषणको चक्र तोड्नको लागि समुहमा छलफल गरेको** बुँदाहरु सबैसंग छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफलको क्रममा छुटेका बुँदाहरु थप्नुहोस् । **१. बच्चाको तौल कम हुनबाट बचाउन** – बच्चा जन्मको १ घण्टा भित्र दूध खुवाउन शुरु गर्ने । – जन्मेदेखि ६ महिना सम्म बच्चालाई आमाको दूध मात्रै खुवाउने (पानी पनि नखुवाउने) । – ६ महिना पुगेपछि आमाको दूधले मात्र नपुग्ने हुनाले आमाको दूधको साथसाथै बच्चालाई थप तथा पूरक खाना खुवाउन शुरु गर्ने र दुई वर्ष सम्म स्तनपान पनि गराइरहने । **२. किशोरीहरुको कम तौल र उचाईको अवस्थालाई रोकथाम गर्न** – आइरन, भिटामिन "ए" तथा आयोडिन भएका खानामा जोड दिने । – स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने । – बच्चा जन्माउन लागि २० वर्षसम्म शारीरिक वृद्धि र विकास नहुने भएकाले २० पुरा भए पछि मात्र गर्भवती हुने । – गर्भधारण उपयुक्त समयमा हुन परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गर्ने ।		

			३. महिलाको कम तौल र बच्चाको कम उचाई हुनबाट रोकथाम गर्न – स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका पोषिलो खानेकुराहरु खाने । – आइरन, भिटामिन ''ए'' र आयोडिनयुक्त खानेकुरा खाने । – गर्भान्तर, गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा बिषेश स्याहार गर्नुपर्छ । **४. कम तौलको बच्चा जन्म हुनबाट रोकथाम गर्न** – गर्भवती अवस्थामा थप १ पटकका साथै विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने । – आइरन, भिटामिन ''ए'' र आयोडिनयुक्त खानेकुरा खान । – गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएदेखि सुत्केरी भएको ६ हप्तासम्म दिनको एक पटक १ आइरन चक्कि खाने । – स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने पोषिलो खानेकुराहरु खाने । – यी सबै कुरा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुनको लागि र बच्चाको वृद्धि र विकास राम्रो हुनको लागि अप्नाउनु पर्ने कुरा बताउनुहोस् र महिलाको पोषण सुनिश्चित गर्नमा परिवारको सहयोग तथा भूमिका आवश्यक पर्दछ भन्ने कुरामा जोरदिनुहोस् । उक्त कार्य समाप्ती पश्चात सहभागीलाई प्रश्न सोधी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।अन्य कुनै जिज्ञासा भए प्रस्ट पार्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका उत्तरलाई सकारात्मक रूपमा लिई छुटेका कुराहरू बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई उत्प्रेरित हुने कुरा सहजकर्ताले गर्नुहोस् र यो सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।		
४५ मि.	स्तनपानको महत्व	–सहभागीले स्तनपानको महत्वबारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधिः** मस्तिष्क मन्थन, तथा छलफल क्रियाकलाप **क्रियाकलापः** सहभागिहरुलाई भर्खर जन्मेको बच्चालाई के खुवाउनु पर्छ भनि सोध्नुहोस् । आएका उत्तरहरु "आमामो दूध" लाई जोड्दै गाउँघरमा बच्चा जन्मेपछि स्तनपान गर्ने चलन	न्युजप्रिन्ट –मार्कर	सहभागीहरुमध्ये १/२ जनालाई सही आसन र सम्पर्क गर्न लगाउने र प्रश्न सोध्ने

			कस्तो छ भनि सोध्ने र दिएको सहि उत्तरहरुलाइ प्रोत्साहन गर्दै तलको वुँदाहरुमा छलफल गराउनुहोस् – बच्चा जन्मनेबित्तिकै आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्ने – बच्चा जन्मनेबित्तिकै (१ घण्टा भित्र) आमाको दूध खुवाउने – बच्चालाई ६ महिनासम्म पानी पनि नदिई आमाको दूध मात्र खुवाउने – बच्चालाई दिन र रात गरी ८ देखि १२ पटक आमाको दूध मात्र खुवाउने – आमाले एकातिरको स्तनको दूध पूरा निखारेर खुवाइसकेपछि मात्र अर्कोतिरको स्तन चुसाउने । – शिशुले दूध पूरै चुसिसकेपछि र आफैँ स्तनको मुन्टो छोडेपछि मात्र अर्को स्तन चुसाउने । – आमाले कुनै काम गरेर आएपछि बच्चालाई छुन अगाडि र दूध खुवाउनुअघि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने बच्चालाई दूध खुवाउँदा सहि आसन र सही सम्पर्क हुन अति आवश्यक छ । सहि आसन र सही सम्पर्क भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? सहभागिलाई सोध्नुहोस् । सहि उत्तरलाई धन्यबाद दिदै सहि आसन र सम्पर्क बारे प्रस्ट पार्नुहोस् । **सही आसन** १) बच्चाको टाउको नारीको माथिल्लो भागमा हुनुपर्छ । २) बच्चाको ढाड हत्केलामा हुनुपर्छ । ३) बच्चाको पेट आमाको पेटसँग जोडिएको हुनुपर्छ । ४) बच्चाको हात आमाको कम्मरबाट पछाडि जानुपर्छ । **सही सम्पर्क** १) बच्चाको मुख पूरा खुलेको हुनुपर्ने २) बच्चाको तल्लो ओठ तल फर्केको हुनुपर्ने ३) बच्चाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्ने ४) आमाको स्तनको कालो भाग माथिल्लो भन्दा तल्लो भाग बच्चाको मुखले छोपिएको हुनुपर्ने (हातको इसाराले आफ्नो ओठ चिउँडो छुँदै सबै वुँदालाई		

			स्पष्ट पार्नुहोस् । सहभागीहरूलाई आफ्नो टाउको एकातर्फ फर्काउन लगाउनुहोस् र थुक निल्न लगाउनुहोस् र अर्को चोटि सीधा बसेर थुक निल्न लगाउनुहोस् । के फरक पाउनुभयो भनेर सोध्नुहोस् उहाँहरूको उत्तरलाई सम्बोधन गर्दै बच्चालाई पनि दूध चुसाउँदा बच्चाको जीउ सीधा हुनुपर्छ र नभएमा दूध चुसाउन अप्ठेरो हुन्छ र बच्चाले दूध चुस्न सक्दैन र बच्चा पूर्ण अघाउँदैन भन्ने कुरा प्रस्ट पार्नुहोस् । दूध खुवाउदा ध्यान दिनु पर्ने थप जानकारी ● बच्चाले दूध खान नमानेमा टाउको सुम्सुम्याई बच्चालाई हेर्दै, कुरा गर्दै खुवाउने । ● बच्चालाई ६ महिनासम्म पानी पनि नदिई पूर्ण स्तनपान गराउने । ● दूध खुवाउने सम्बन्धमा थप जानकारीका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकामार्फत सल्लाह लिने । सहभागीहरुलाई स्तनपानको महत्व , सही आसन र सम्पर्क बारे प्रश्न सोध्नुहोस् र सारसक्षेप गर्दै अन्य केही प्रश्न भए प्रस्टचाई सत्रको अन्त गर्नुहोस् ।		
६० मि.	**थप तथा पुरक खाना**	● सहभागीहरुले थप तथा पूरक खानाको वारे वताउन सक्नेछन् ।	**विधिः** मस्तिष्क मन्थन, तथा छलफल क्रियाकलाप **क्रियाकलापः** ▪ सहभागीहरुलाई शिशु जन्मे देखि २४ महिना सम्मका बालबालिकाहरुको उमेर अनुसार आमाको दुध बाट कति शक्ती प्राप्त हुन्छ भनि प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीहरुबाट विभिन्न उत्तर आउन सक्छन् । ▪ अव हामी एउटा सानो अभ्यास प्रदर्शन गर्नेछौ भन्ने जानकारी दिनुहोस् । ▪ निम्न चरणहरु अपनाई आमाको दुध बाट कति शक्ती प्राप्त हुन्छ भन्नेकुरा उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । **चरण १.** सिसाको एकै साइजको ३ वटा खाली गिलास तयार गर्नुहोस् ।	न्यूजप्रिन्ट, मास्किङ टेप, मार्कर, ससाको एकै साइजको ३ वटा खाली गिलास, पानी, AFATVAH पोष्टर	**निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :** ७ महिनाको बच्चालाई आमाको दुधबाट कति शक्ती प्राप्त हुन्छ ? १२ महिनाको बच्चालाई कति पटक खुवाउनु पर्छ ? ६ महिना भन्दा माथिमो बच्चालाई कस्तो बाक्लोपनको

			चरण २. पहिलो गिलासमा पानी खन्याउँदै पूरै पोखिने गरी पानी राख्नुहोस् **चरण ३**. दोस्रो गिलासमा आधा (१/२) पानी राख्नुहोस **चरण ४**. तेस्रो गिलासमा ३ भागको एक भाग (१/३) पानी राख्नुहोस् यो अभ्यास बाट हामीले के कुरा बुझ्यौं भन्ने कुरा सोध्नुहोस् र उत्तरलाई सकारात्मक रुपमा लिंदै यसबाट विभिन्न उमेरमा आमाको दूधबाट प्राप्त हुने पोषणको वारेमा निम्नानुसार कुरालाई व्याख्या गरी दिनुहोस् : ▪ आमाको दूधले बच्चालाई जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आवश्यक शक्ति पूरा गर्दछ ▪ ६–१२ महिनासम्म आमाको दूधले बच्चालाई आधा शक्ति प्राप्त हुन्छ । ▪ १२–२४ महिनासम्मको बच्चालाई आमाको दूधले तीन भागको एक भाग मात्र शक्ति प्राप्त हुन्छ । भनेर जानकारी दिनुहोस् । ▪ सहभागीहरुलाई थप पुरक खाना भनेको के हो ? भनि सोध्नुहोस् । “थप तथा पुरक खाना भनेको आमाको दुध संगै अन्य खानाहरु थप्दै जाने हो । जव बच्चा ६ महिनाको हुन्छ, आमाको दुधले मात्र बच्चाको पोषणका लागि आवश्यक पर्ने पोषण तत्व पुरा हुंदैन त्यसैले आमाको दुधसंग संगै अन्य खानेकुराहरु र झोल पदार्थ पनि दिंदै जानु पर्दछ र यिनै अन्य खानेकुरालाई पुरक खाना भनिन्छ ।” **थप तथा पुरक खानाको लागि ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरु :** उक्त कार्य पश्चात सहभागीहरुलाई आमाहरूले बच्चालाई खुवाउँदा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भनेर सोध्नुहोस् र भनेको कुरालाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् सम्भावित उत्तरहरू : ● सरसफाइ ● खानाको प्रकार, पटक, बाक्लो, पातलो		खाना खुवाउनु पर्छ ?

			● अन्य उहाँहरूले भनेका उत्तरहरूको प्रशंसा गर्दै, (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.) को चित्रद्वारा प्रस्ट पार्नुहोस् र उमेरअनुसार खानाको प्रकार, मात्रा, पटक र सक्रिय खुवाइको साथसाथै सरसफाइबारेमा पनि निकै ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुरा बताउनुहोस् र तल उल्लेखित कुरालाई बुंदागत रुपमा व्याख्या गर्नुहोस् । ▪ बच्चालाई आमाले मात्र नभई परिवारका अन्य सदस्यहरूले पनि खुवाउनको लागि मद्दत गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । ▪ बच्चाको खाना तयार गर्नुअघि बच्चा र आमाको हात साबुनपानीले मिचीमिची धुने र साथै बच्चाले खाने भाँडाहरू पनि सफा हुनुपर्दछ भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् । ▪ बच्चाको खानामा पशुजन्य खानेकुरा (अन्डा, माछा, मासु, दूध) पहेँला जातका फलफूल र हरियो सागपात खुवाउनुपर्दछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।		

			प्रस्तुतीकरण पश्चात गरिएको क्रियाकलापहरूको सहभागीहरूमध्ये केहिलाई (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.) को बारेमा भन्न लगाउनुहोस् र निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्: – शिशु जन्मे देखि २४ महिना सम्मका बालबालिकाहरुको उमेर समुह अनुसार आमाको दुध बाट कति शक्ती प्राप्त हुन्छ ? – थप खाना खुवाउनु भनेको के हो ? – आमाहरूले बच्चालाई खुवाउँदा केके कुरामा ध्यान दिनुपर्छ? र बुझे–नबुझेको यकिन गर्नुहोस् र सारसक्षेप गर्दै अन्य केही प्रश्न भए प्रश्ट्याई सत्रको अन्त गर्नुहोस् ।		
४५ मि	सक्रिय खुवाइ	सहभागीहले सक्रिय खुवाइको कसरि गर्ने भन्ने बताउन सक्नेछन् ।	**विधिः** 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/बालबालिका 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	१) घरमा प्रयोग भएका सामग्रीहरू जस्तै : प्लास्टिक झोला, रुमाल, बोतल आदि । २) घरेलु खेलौना ३) केही खानेकुरा, हातधुने साबुन बाटा, मग,	सक्रिय खुवाई भन्नाले के बुझिन्छ । सक्रिय खुवाईमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के हुन् ।

			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 सधैँ 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 सधैँ खाना खुसी भएर खान्छ । ● सधैँ 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 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	बाल्टी ४)सन्देश लेखेको न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप, मार्कर, पुस पिन ।	

			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 ।* 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 सधैँ 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 सधैँ खाना खुसी भएर खान्छ । ● बच्चालाई सधैँ 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 ।	**विधिः** मष्तिष्क मन्थन, छलफल **क्रियाकलापः** 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 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 ।	न्यूजपिन्ट, मार्कर	बिरामी बच्चाको खानाहरु कस्ता हुनेछ । बच्चालाई बिरामी अवस्थामा र बिरामीबाट निको भइसकेपछी के गर्नुपर्दछ ।

६० मि.	**सरसफाइ तथा स्वच्छता**	• सहभागीहरूले हात धुनुपर्ने जोखिमपूर्ण अवस्थाहरू र यसको महत्व बताउन सक्नेछन • पिउने पानी प्रयोगमा ल्याउनुभन्दा अगाडि पानी शुद्धीकरण गर्ने तरिकाको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • खाना सुरक्षित राख्ने मुख्य उपायहरु बताउन सक्नेछन् ।	**विधिः** मस्तिष्क मन्थन, तथा छलफल क्रियाकलाप **क्रियाकलापः** ▪ सहभागीहरुलाई कुनै विशेष कारण (जस्तै जन्मदिन) बताएर फलफुल खान लगाउनुहोस् । ▪ त्यसपछि *सरसफाई* विषय वस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् । ▪ सरसफाईको किन जरुरी छ भनेर सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् । ▪ सबैको उत्तरलाई समेट्दै निष्कर्श निकाल्नुहोस् । **सरसफाइ किन आवश्यक छ ?** • मुखमा दिसाजन्य फोहोर पर्ने मुख्य माध्यम फोहोर हात हो । • हात धुने बानी रोगहरुबाट बच्ने सबैभन्दा सरल उपाय हो । • जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले उचित तरिकाले हात धोएमा लगभग ४५ प्रतिशत झाडापखाला जस्ता सरुवा तथा फोहोरका कारणले लाग्ने रोगबाट बच्न सकिन्छ । • शुद्ध पानीको प्रयोगले संक्रमणमा कमी ल्याउँछ । • शौचालयको प्रयोगले ३५% सम्म रोगको संक्रमणमा कमी ल्याउँछ । • ८० प्रतिशत भन्दा बढि सरुवा रोगको सम्बन्ध असुरक्षित खानेपानी तथा सरसफाईसंग छ । ***दुईवटा पारदर्शी गिलासमा सफा पानी राख्नुहोस् र सहभागीहरुलाई देखाएर सोध्नुस "के यो पानी सफा छ?"*** ▪ एकजना सहभागीलाई अगाडि बोलाएर एउटा गिलासको पानीले बाटामा हात राम्ररी पखाल्न लगाउनुहोस् । ▪ पखालेको पानी ठूलो भाडाबाट पुनः पारदर्शी गिलासमा हाल्नुहोस् र सोध्नुस् कि "कुन चाहि सफा छ र किन?" ▪ सफा पानी र पखालेको पानी तुलना गर्दै हामीले हात नधोइ फलफुल	फलफूल, दुईवटा पारदर्शी गिलास, ठूलो बाटा, हात धुनुपर्ने जोखिमपूर्ण अवस्थाका चित्रहरु, पानी शुद्धिकरणका चित्रहरु, मास्किङ्ग टेप	**निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :** हात धुनपर्ने जोखिमपूर्ण अवस्थाहरु बताउनुहोस् । पानी शुद्धिकरण विधी बताउनुहोस् ।

			खाएको कुरा स्मरण गराउनुहोस् । ▪ हातधुनाले रोग लाग्न कम हुने कुरा बताउनुहोस् । ▪ हात धुनुपर्ने जोखिमपूर्ण समयहरु के-के हुन् भनेर मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् । **जोखिमपूर्ण अवस्थाहरु :** ▪ दिसा गरिसकेपछि ▪ बच्चाको दिसा छोएपछि ▪ फोहोर सामान छोएपछि ▪ खाना तयार गर्नुअघि ▪ बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि ▪ खाना खानु अघि सहभागीहरुबाट उत्तर आएपछि जोखिमपूर्ण अवस्थाहरु न्युजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् । साबुन पानीले हात धुँदा लुगा धोएपछि बाँकी रहने साबुनको सानो टुक्रा पनि प्रयोग गर्न सकिने कुरा बताउनुहोस् । **पानी शुद्धिकरण :** ● सबैलाई दैनिक आवश्यक पर्ने पानी कसरी शुद्ध बनाउन सकिन्छ भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरुबाट उत्तर आएपछि न्युजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् र तलका बुदंहरु माथि प्रस्ट पार्नुहोस् । ▪ उमाल्ने (कम्तिमा पानी एक पटक भक्क हुने गरि) ▪ फिल्टर गर्ने ▪ क्लोरिनको प्रयोग गर्ने ▪ घामको तापबाट निर्मलीकरण गर्ने विधि **खानेकुराको सरसफाई :** ▪ सहभागीहरुलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् । ▪ सहभागीहरुलाई स्पष्टसँग उहाँहरुले सुरक्षित खाना बारे अस्वस्थ्यकर व्यवहारको बारेमा भुमिका अभिनय देखाउनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।		

			▪ प्रत्येक समुहले अस्वस्थ्यकर व्यवहारबारे ५ मिनेटको अभिनय प्रर्दशन गर्नु पर्नेछ । ▪ प्रत्येक समुहले अन्य सहभागीहरुको सामु अभिनय गरि प्रस्तुत गर्नु पर्नेछ । **नाटक विषयबस्तु :** ▪ हात, काम गर्ने वरिपरि र प्रयोगमा आउने भाँडा कुँडाहरु फोहर भएको अवस्था बारे ▪ नपाकेको खाना र पाकेको खाना मिसाएको, भाँडाकुँडाहरु र भण्डारण गर्ने कन्टेनरहरु मिसाएर राखेको अवस्था ▪ खाना राम्रोसँग पाक्ने गरि पकाउन नसक्नु, मासु, कुखुरा, अण्डा र माछा आदि आधा मात्र पाकेको ▪ खाना सुरक्षित तवरले नराख्ने र नछोपी राख्ने प्रत्येक प्रदर्शनको अन्त्यमा सहभागीहरुलाई तपाईंले ती चिजहरु स्वस्थ्यकर र सफा राख्न के-के गर्नु हुन्थ्यो भनेर प्रश्न गर्नु । खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरु/उपायहरु भनेर निष्कर्श निकाल्नुहो । ▪ सधैं हातहरु, काम गर्ने वरिपरिको भुँइहरु र भाँडाकुँडाहरु सफा राख्ने । ▪ नपाकेको र पाकेको खानाहरु एवं खाना राख्ने भाडाँ कुँडाहरु छुट्टाछुट्टै राख्ने । ▪ सधैं ताजा एवं राम्रोसँग पकाएको खाना प्रयोग गर्ने (विशेष गरि मासु, कुखुरा, अण्डा र माछा) । ▪ खाना सधैं उचित तापक्रममा एवं छोपेर राख्ने । ▪ सधैं सफा एवं सुरक्षित पानीको प्रयोग गर्ने । उक्त कार्य समाप्ती पश्चात सहभागीमध्ये २-४ जनासँग प्रश्न सोधी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका उत्तरलाई सकारात्मक रूपमा लिई छुटेका कुराहरू बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई उत्प्रेरित हुने कुरा सहजकर्ताले गर्नुहोस् र यो सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।		

६० मि.	चर्पीको प्रयोग र बच्चाको दिसालाई सुरक्षित व्यवस्थापन	१. चर्पीको महत्व र प्रयोग सम्बन्धमा बताउन सक्नेछन् । २. बच्चाको दिसालाई सुरक्षित व्यवस्थापन गर्ने बारे भन्न सक्नेछन् ।	**विधिः** मस्तिष्क मन्थन, तथा छलफल क्रियाकलाप **क्रियाकलापः** सहभागीहरुलाई निम्न विषयमा प्रश्न गर्दै सहजकर्ताले सहभागीहरुबाट आएका कुराहरुलाई पूर्व तयारी न्युज प्रिन्टमा "बच्चाको दिसा पनि हानिकारक हुन्छ" भन्ने शिर्षक लेखि त्यसको 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 । 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	न्यूजप्रिन्ट, मार्कट, पोष्टर चित्र	बच्चाको दिसा किन सुरक्षित रुपमा व्यवस्थापन गर्न पर्दछ । चर्पीको प्रयोग किन आवश्यक छ ।

			। 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 । 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 ।		

३० मि.	<u>वास्थ्य सेवा</u> ● स्वास्थ्य संस्था बाट उपलव्ध हुने सेवा ● महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुले प्रदान गर्ने सेवाहरु	● सहभागीहरूले स्वास्थ्य संस्थाबाट उपलब्ध हुने सेवाहरुको बारेमा बताउन सक्नेछन् ● वडास्तरमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुले प्रदान गर्ने सेवाहरुबार बताउन सक्नेछन् । ● उपयुक्त गर्भाधान तथा गर्भान्तरका मुख्य सन्देशहरुको बारेमा जनाकारी प्राप्त गर्नेछन् ।	**विधिहरु** : प्रवचन, छलफल, प्रश्नोत्तर **क्रियाकलापः** सहभागीहरुलाई तपांई हामी कुनै विरामी पर्दा वा अन्य कामको लागि स्वास्थ्य संस्थामा जाने तथा स्वास्थ्यसेवाहरु लिईरहेको र लिनुपर्ने कुरा स्मरण गराउदै स्वास्थ्यसेवाका विषयमा छलफल गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् । ● हामी कुनै विरामी पर्दा स्वास्थ्य सेवा लिन काहा जाने गछौ ?सहभागिले दिएका उत्तरहरु न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ● ह्रामो गाउँमा भएकम स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट कस्ता कस्ता सेवाहरु उपलव्ध हन्छन् भनि प्रश्न गर्नुहोस् । सहभागिले दिएका उत्तरहरु न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् । सहभागीहरुले भनेका उत्तरका आधारमा स्वास्थ्य सेवा पाउन सकिने स्थानहरु एक एक गरी सबैले देख्ने गरी मेटाकार्ड मा लेखि टाँस्नुहोस् र सेवा पाईने स्थान, सेवा प्रदायकका विषयमा छलफल गरी निम्न बुंदालाई समेटी प्रष्ट पार्नुहोस् । स्वास्थ्यसेवा पाईने स्थानहरु ● उपस्वास्थ्य चौकी ● स्वास्थ्य चौकी ● प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र ● गाउंघर क्लिनिक ● महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु सहभागीहरुलाई ती स्थान तथा व्यक्तिहरु बाट कस्ता कस्ता सेवाहरु उपलव्ध हन्छन् भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । आएका उत्तरहरुलाई सहजकर्ताले सहमती	– न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप	**निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :** स्वास्थ्य सस्था कति स्तरका हुन्छन् ? उपयुक्त गर्भ समय तथा गर्भान्तरका मुख्य सन्देशहरु के के हुन् ?

			वनाउंदै निम्नानुसारका बुंदाहरु पूर्व तयारी न्युज प्रिन्ट देखाई छलफल गर्नुहोस् । • **स्वास्थ्य संस्थाबाटः** गर्भजाँच, बच्चाको तौल लिने, खोप सेवा, परिवार नियोजन सेवा र पोषण शिक्षा , विरामीहरुको जाँच र उपचार आदि पाउन सकिन्छ । • **गाउँघर क्लिनिकबाटः** गर्भजाँच, बच्चाको तौल लिने, परिवार नियोजन सेवा र पोषण शिक्षा साधारण जाँच र उपचार आदि पाउन सकिन्छ । • **महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाटः** जीवनजल, जिङ्कचक्की, भिटामिन ए, कन्डम, पिल्स, जुकाको औषधि आदि पाउन सकिन्छ । सहभागिहरुलाई उपयुक्त गर्भाधान तथा गर्भान्तर बारे सुनेको वा थाहा भएको छ कि सोध्ने । यदि थाहा छ भने यसको बारेमा के थाहा छ ?सोध्नु होस् । सहभागिले दिएका उत्तरहरु न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् । आएका उत्तरहरुलाई सहजकर्ताले सहमती वनाउंदै निम्नानुसारका बुंदाहरु पूर्व तयारी न्युज प्रिन्ट देखाई छलफल गर्नुहोस • **गर्भाधान समय तथा गर्भान्तर** “उपयूक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तर (HTSP) सेवा भन्नाले महिला तथा उनका परिवारलाई आमा, नवशिशु र बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि पहिलो गर्भाधान ढिलो गर्ने, गर्भ अन्तर गर्ने, धेरै गर्भाधानहरुलाई सिमित गर्नको लागी (limiting subsequent pregnancies) सुशुचित छनौट गर्न सहयोग गर्ने भन्नेकुरा जनाउंदछ ।” ▪ उक्त छलफल पश्चात सहभागीहरुलाई गर्भाधान तथा गर्भान्तरका मुख्य सन्देशहरुको बारे बताउनुहोस् ।		

			१. किशोर किशोरीहरुका लागि सन्देशहरु : ▪ विवाहित हुनुहुन्छ भने २० बर्ष नपुगुन्जेल सम्म उपयुक्त परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुहोस् । ▪ आफ्नो एवं बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि २० बर्ष नपुगुन्जेल गर्भवती नहुनुहोस् । **२. एउटा बच्चा जन्मे पछि अर्को बच्चा जन्माउने चाहना भएका दम्पतीका लागि मूख्य सन्देशहरु :** ▪ आमा र बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि पुन गर्भाधान गर्न कम्तिमा २४ महिना पर्खनुहोस् तर ५ बर्ष भन्दा लामो अन्तर नगर्नुहोस् । ▪ त्यस समय अवधिमा आफुलाई उपयुक्त परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुहोस् । **३. बच्चा तुहिएका वा गर्भपतन पछि बच्चा जन्माउने निर्णय गरेका दम्पतीहरुका लागि सन्देशहरु :** ▪ आमा र बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि पुनः गर्भाधान गर्न कम्तिमा ६ महिना पर्खनु होस् । ▪ त्यस समयमा आफुलाई उपयुक्त परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुहोस् । **२० वर्षभन्दा कम उमेरका किशोरीहरु पहिलोपल्ट गर्भवती भएमा :** ▪ अति चिन्ता एवं तनाव हुन सक्छ । ▪ शिशु समयभन्दा पहिले जन्मने वा कम तौलको जन्मने हुन्छ । उपरोक्त कुराहरुमा छलफल गरिसकपछि सहभागीहरुको कुनै जिज्ञासा भए वा प्रश्न भए प्रश्ट्याई सत्रको अन्त गर्नुहोस्पार्नुहोस् ।		

७५ मि.	**घरायसी खाद्यान्न बगैंचाको महत्व**	घरायसी खाद्यान्न बगैंचाको बारेमा बताउन सक्नेछन् । बगैंचामा बर्षै भरी लगाउन सकिने विभिन्न प्रकारका तरकारीहरु र त्यसको उपभोगको बारेमा जानकारी प्राप्त गरी बताउन सक्नेछन । अर्धबन्देज खोरको प्रयोगले बच्चालाई कुखुराको सुलिबाट टाढा राखी त्यसबाट हुन सक्ने संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ भनेर बताउन सक्नेछन् । मासु र अण्डा दुवै प्रयोजनका लागि कुखुरा पालनको आवश्यकताबारे बताउन सक्नेछन् ।	**विधिहरु** : प्रवचन, छलफल, प्रश्नोत्तर **क्रियाकलापः** ▪ सहजकर्ताले घरायसी खाद्यान्न उत्पादन भनेको के हो भन्ने बारेमा छलफल गराउनुहोस् । ▪ आफ्नै घरमा प्रयोगका लागि वरीपरी रहेको खेत तथा बारीमा विभिन्न पोषणयुक्त खाद्यान्नहरु जस्तैः तरकारी, फलफुल, दुध, माछामासु, अण्डा आदिलाई महत्व दिंदै खाद्यान्न उत्पादन गर्ने तरिकालाई **घरायसी खाद्यान्न** उत्पादन भनिन्छ । ▪ तपाईको गाउँघरमा घरायसी बगैंचामा के-के लगाउनु भएको छ भनेर सोध्नुहोस् । ▪ हरियो सागपात अर्न्तगत के-के लगाउने गरेको छ भनेर सोध्नुहोस् । ▪ पहेँलो 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 ▪ 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 । **फाईदा** : शारिरीक तथा मानसिक वृद्धि बिकासका लागि	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप, स्थानिय स्तरमा उपलब्ध चार प्रकारको खानेकुराहरु, उचाई अनुसारको बाली पात्रो	निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् : घरायसी खाद्यान्न बगैंचा भनेको के हो? अर्धबन्देज खोर बनाउन किन आवश्यक छ ? कुखुरा पालनको फाइदा के हो ?

			▪ बाह्रै महिना यी चारै प्रकारका खानेकुरा खान के के गर्नुपर्ला ? भनेर सोध्नुहोस् र बाली पात्रोको प्रयोग गर्दै स्पष्ट पार्नुहोस् ।
			▪ तपाईंको गाउँघरमा कुखुरा पालन गर्ने गर्नुभएको छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
			▪ तपाईंको गाउँघरमा कुखुरा कसरी पाल्ने गर्नुभएको छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
			  ▪ खुला गरी पाल्ने
			  ▪ अर्धबन्देज गरी पाल्ने
			  ▪ बन्द गरी पाल्ने ।
			▪ अर्धबन्देज खोर किन महत्वपूर्ण छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
			
			महत्व : फोहर हुँदैन ।
			
			▪ 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 ।
			महत्व :
			– अण्डा र मासु उत्पादनका लागि
			– बच्चाको लागि पूर्ण खानाको रुपमा प्रयोग गर्न
			– पशुबाट उत्पादन हुने पोषक तत्वको लागि
			– ६ महिनाभन्दा माथिका बच्चालाई तपाईंको गाउँघरमा कस्तो कस्तो प्रकारको खाना 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 ।)		

३०मि.	**पोषणमा परिवारको दायित्व तथा सहयोग**	मातृ तथा बालबालिकाको पोषणको अवस्थामा सुधारको लागि परिवारको सहयोगको महत्व बारे । महिलाको घरायसी काममा परिवारको सहयोग र आवश्यकता बारे ।	**विधि** : मस्तिष्क मन्थन, छलफल **क्रियाकलापः** सहभागीहरुलाई आफू र आफ्ना / दाजूभाईले गर्ने काम के के हुन सक्छन् भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरुबाट आएका उत्तरहरु न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् । ▪ आएका कार्यहरुलाई सम्बोधन गदै दिदी बहिनी ले गर्ने गरेको कामहरुको जानकारी गर्दै उनीहरुलाई बराबर अवसर प्राप्त गर्न घरायसी काममा पनि दवैलाइ काममा बाँडफाँड बराबर गर्नुपर्छ । ▪ समूदायमा बच्चा हुर्काउने र घरायसीकाम महिलाको बलियो धारणा भएकोले आवश्यक परेको बेला पनि असहयोग हुने गरेको हुन्छ । त्यसैले विशेष अवस्थामा जस्तै १००० दिनको महिलालाइ घरायसी काममा परिवारको सहयोग र आवश्यकता पर्दछ भनि तलका बुँदा प्रष्ट पार्नुहोस् । **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 । ▪ 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 ।	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप	**निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :** महिलाको घरायसी काममा परिवारको सहयोग र आवश्यकता किन छ ?

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

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्