किशोर किशोरीहरूका लागि

जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी

तालिम निर्देशिका-२०७९

प्रकाशक

सेभ द चिल्ड्रेन

एयरपोर्ट गेट एरिया, शम्भु मार्ग

काठमाडौं, नेपाल

पोष्ट बक्स नं. ३३९४

टेलिफोन : +९७७-४४६८१३०/४४६४८०३

टोल फ्रि नं : १६६-०१-५७५७७

इमेल : nepal.cfm@savethechildren.org

वेभसाइट : www.nepal.savethechildren.net

© Save the Children, 2022

संस्करण : प्रथम संस्करण २०७२

दोस्रो संस्करण : श्रावण २०७९

परामर्शदाता : समुन्नत नेपाल अनामनगर, काठमाडौ
डा. डमरू प्रसाद पनेरू, कल्पना ज्ञवाली, आरती पौडेल

प्राविधिक सहयोग : रत्न राज ओझा
ऋषिकेश ढकाल
दिपेन्द्र सिंह ठकुरी
फूलकुमारी चौधरी
मतिलाल ढकाल
प्रेम पुन
राम श्रेष्ठ
शान्त चौधरी

हाम्रो भनाई

नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार कुल जनसंख्या २,९१,६२,४८० रहेका छन् । पुरूषको जनसंख्या १,४२,९१,३११ (४८.६६ प्रतिशत) र महिलाको जनसंख्या १,४६,०१,१६९ (५१.०४ प्रतिशत) रहेको छ । किशोर किशोरी तथा युवाहरूलाई जीवन उपयोगी सीप र व्यवहारिक शिक्षाको अभावका कारण बाल विवाहका साथै विभिन्न खालका हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण, बालश्रम, मानव बेचविखन आदि जस्ता जोखिममा परिरहेको अवस्था छ । यस्तो अवस्था खासगरी १३ देखि १८ वर्ष उमेर समूहका किशोर किशोरी तथा युवाहरूमा बढी भएको पाइन्छ । यसमा पनि विभिन्न कारणले विद्यालय जानै नपाएका र विद्यालय गएर पनि छाडेका किशोर किशोरी तथा युवाहरू बढी प्रभावित छन् । यही सन्दर्भलाई आधार बनाएर सेभ द चिल्ड्रेन र साझेदार संस्थाद्धारा १३ देखि २४ वर्षका किशोर किशोरी तथा युवालाई लक्षित गरी जीवन उपयोगी सीप, वित्तीय शिक्षा, प्रजनन् स्वास्थ्य, खानेपानी तथा सरसफाई, अपाङ्गता र जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी ज्ञान, सीप तथा धारणा अभिवृद्धि गर्ने अभिप्रायले यो **जीवन उपयोगी सीप** तालिम निर्देशिका २०७९ तयार गरिएको हो । प्रस्तुत तालिम निर्देशिकामा ८ खण्ड तथा २२ वटा सत्रहरू र खेलहरू छन् । यो तालिम संचालनका लागि सहजकर्तालाई ७ दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिमको प्रावधान रहेको छ र सो तालिमको पाठ्यभार **५६ घन्टाको** हुनेछ । तालिम प्राप्त सहजकर्ताहरूले विद्यालयमा अध्ययनरत १३ देखि १५ वर्ष र विद्यालय बाहिरका १६ देखि २४ वर्षका किशोर किशोरी र युवाहरूलाई सत्र संचालन गर्नेछन् । यसरी सहभागी हुने किशोर किशोरी र युवाहरूलाई निश्चित गरिएको २२ सत्र मार्फत ४४ **घन्टा** सिकाई हुनेछ ।

यस तालिममा सहभागी हुने किशोर किशोरी तथा युवाहरूले आफूलाई परेको समस्या बुझ्ने, त्यसको समाधानका लागि आफै पनि प्रयास गर्ने, आफैंलाई राम्रोसँग चिनेर सकारात्मक व्यवहारहरू गर्ने, कुनै पनि काम गर्दा आफूलाई फाइदा बेफाइदा के छ भनेर केलाएर सही निर्णय गर्ने, आफूमा आउने तनाव र संवेगलाई नियन्त्रण गर्ने, आफ्ना कुरा निर्धक्कसँग राख्ने, बुवा आमा, साथीभाई, इष्टमित्र, समुदायमा असल सम्बन्ध बनाउन सकारात्मक व्यवहारहरू गर्न सक्ने अपेक्षा राखिएको छ । जीवन उपयोगी सीप-२०७२ को पहिलो संशोधन एकिकृत जीवन उपयोगी सीप तालिम निर्देशिका २०७९ लाई यस चरण सम्म ल्याउने सेभ द चिल्ड्रेनका विषयगत फोकल पर्सन, कार्यक्रम संयोजक तथा साझेदार संस्थाका कर्मचारीहरू र विषयगत विशेषज्ञहरूको अमूल्य योगदान रहेको छ । यो तालिम निर्देशिका जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी काम गर्ने व्यक्ति, संस्था, विद्यालय, समुदाय र अन्य निकायले समेत प्रयोगमा ल्याउन सक्नेछन् । यस निर्देशिकालाई तयार गरी पूर्णता दिनका लागि सहयोग गर्नु हुने सेभ द चिल्ड्रेन, साझेदार संस्थाहरू तथा अन्य निकायहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यस निर्देशिकाको उपयोगले किशोर किशोरी तथा युवाहरूको दैनिक जीवनमा जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी ज्ञान, सीप र क्षमता अभिवृद्धि भई सकारात्मक सुधार हुने अपेक्षा राखिएको छ । निर्देशिकालाई अझ समय अनुकुल परिष्कृत गर्नका लागि यहाँहरूको सकारात्मक सल्लाह तथा सुझावहरू प्राप्त हुनेछ भन्ने आशा गरेका छौं ।

सेभ द चिल्ड्रेन

बिषय सूची

खण्ड-१ तालिम निर्देशिकाको परिचय **१**

१.१ यो सामग्री किन ? १
१.२ कसका लागि १
१.३. सामग्री प्रयोग विधि र तरिका २
१.४ सामग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु ४

खण्ड-२ प्रारम्भिक क्रियाकलाप **६**

२.१ नाम दर्ता र हाजिरी ६
२.२ साथीहरुलाई चिनौं (कार्यपाना नं. १) ७
२.३ हाम्रो नियम, काम र समय ९
२.४ म कहाँ छु ? (कार्यपाना नं. २, ३, ४ र ५) १०
२.५ आत्मसम्मान खाम १९
२.६ मेरो परिचय पुस्तक (कार्यपाना नं. ६) २०

खण्ड-३ जीवन उपयोगी सीप **२२**

३.१ मैले बुझेको जीवन उपयोगी सीप (कार्यपाना नं. ७, ८ र ९) २२
३.२ जीवन उपयोगी सीपको महत्व (कार्यपाना नं. १०) २५
३.३ मेरो तस्विर (कार्यपाना नं. ११) २७
३.४ मेरो समय रेखा (कार्यपाना नं. १२) २९
३.५ मेरो लक्ष्य (कार्यपाना नं. १३ र १४) ३१
३.६ पढ सम्झेर लेख (कार्यपाना नं. १५, १६ र १७) ३४
३.७ गुमाउनु पर्ने खेल ३६
३.८ आरोप लगाउने खेल ३७
३.९ सहयोगी हात (कार्यपाना नं. १८) ३८
३.१० शुभकामना कार्ड (कार्यपाना नं. १९) ४१
३.११ मलाई बाटो देखाई दिनुस् (कार्यपाना नं. २०) ४३
३.१२ फरक तरिकाले हिंडौं ४५
३.१३ कथा लेखौं ४६
३.१४ अभिनय गरौं (कार्यपाना नं. २१) ४७
३.१५ घडी खेल (कार्यपाना नं. २२) ५०
३.१६ टानाग्राम खेल (कार्यपाना नं. २३) ५३
३.१७ समस्या वृक्ष (कार्यपाना नं. २४) ५५
३.१८ चित्र कथा (कार्यपाना नं २५, २६, २७ र २८) ५७
३.१९ आलु प्लस ६२
३.२० घटना पढौं र लेखौं, कार्यपाना नं. २९ र ३० ६३

जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी पाठ्यसामग्री **६६**

खण्ड-४	**वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी क्रियाकलाप र खेल सामग्रीहरू**	**७०**
४.१	आवश्यकता र चाहना खेल (कार्यपाना नं. ३१ - ३३)	७०
४.२	आम्दानी र खर्चका स्रोतहरू (कार्यपाना नं. ३४)	७४
४.३	लेख्दै हिंड्दै (कार्यपाना नं. ३५)	७६
४.४	मेरो खाता र ममताको बैंक खाता (कार्यपाना ३६ र ३७)	७८
४.५	मेरो खुत्रुक	८१
४.६	ठिक र बेठिक खेल (कार्यपाना नं. ३८)	८२
४.७	म जित्छु (कार्यपाना नं. ३९ - ४२)	८४
४.८	सम्झना खेल (कार्यपाना नं. ४३ र ४४)	८९
४.९	आफैलाई चिनौं (कार्यपाना नं. ४५ - ४९)	९२
४.१०	मलाई कति थाहा छ ? (कार्यपाना नं. ५० - ५५)	९८
४.११	मलाई के भन्छन् ? (कार्यपाना नं. ५६ - ५८)	१०५
	वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी पाठ्यसामग्री	**१०९**
खण्ड-५	**किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य**	**१११**
५.१.	किशोरावस्था र युवावस्था तथा यौन र प्रजनन् अंगको परिचय	१११
५.२	यौन र यौनिकता	११२
५.३	यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य समस्या र समाधान (कार्यपाना नं. ५९)	११३
	यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्वन्धि पाठ्यसामग्री	**११५**
५.४	किशोर-किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार	१२२
५.५	किशोर-किशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् सेवाहरुको उपलब्धता	१२३
५.६	लिङ्ग तथा लैङ्गिक समानता, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यसको रोकथाम (कार्यपाना नं. ६०)	१२४
५.७	आत्मविश्वास निर्माण (कार्यपाना नं. ६१)	१२६
	किशोरावस्थाको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार पाठ्यसामग्री	**१२८**
५.८	महिनावारी र प्रजनन् क्षमता	१३०
५.९	महिनवारी, मेरो गौरव (कार्यपाना नं. ६२)	१३१
५.१०	मेरो महिनावारी, मेरो तरिका (कार्यपाना नं. ६३)	१३३
	महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी पाठ्यसामग्री	**१३५**
५.११	गर्भावस्था बुझ्नुहोस	१४०
५.१२	छोरा/छोरी खेल	१४१
५.१३	गर्भावस्था, प्रसुति र सुत्केरी समयमा देखिने खतराका लक्षणहरु (कार्यपाना नं. ६४)	१४२
५.१४	जन्म तयारी	१४४
५.१५	मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवाहरु (कार्यपाना नं. ६५)	१४४
५.१६	नवजात शिशुको हेरचाह र स्तनपान (कार्यपाना नं. ६६)	१४७
	मातृ तथा बाल स्वास्थ्य हेरचाह र पोषण सम्बन्धी पाठ्यसामग्री	**१४९**
५.१७	परिवार नियोजनको अवधारणा र आवश्यकता (कार्यपाना नं. ६७)	१५३

५.१८	परिवार नियोजनका विधि र सेवाहरु (अस्थायी र स्थायी विधिहरु; आपतकालीन गर्भनिरोधक)	१५५
परिवार नियोजन सम्बन्धि सामाग्री		**१५६**
खण्ड-६ पानी, स्वच्छता तथा सरसफाइ		**१६०**
६.१	मेरो स्वच्छता (कार्यपाना नं. ६८)	१६०
६.२	मेरो वातावरण, मेरो जिम्मेवारी (कार्यपाना नं. ६९)	१६२
६.३	स्वस्थ जीवनको लागि सुरक्षित पानी	१६४
पानी, स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धि सामाग्री		**१६५**
खण्ड-७ अधिकारमा आधारित अपाङ्गता समावेशिकरण एवं जलवायु परिवर्तन		**१६८**
७.१	अपाङ्गता समावेशिकरण सम्बन्धि विभिन्न मोडलहरु	१६८
७.२	अपाङ्गता भएको ब्याक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धि महासन्धि बारेमा जानकारी	१६९
७.३	अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारका लागी नेपाल सरकारका नीतिगत प्रावधान (कार्यपाना नं. ७०)	१७०
७.४	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको सहभागीतामा देखिने वाधा अड्चन एवं तिनका समाधान	१७२
७.५	अपाङ्गता भएका व्यक्तिको समावेशीकरणमा आउने समस्या निराकरणका सिद्धान्तहरू (कार्यपाना नं. ७१)	१७३
७.६	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको संवेदनशिलता एवं प्रकारहरू	१७५
७.७	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार प्राप्त गर्नका लागि हाम्रो भूमीका	१७६
७. ८	हरितगृह प्रभाव	१७७
७.९	जलवायु परिवर्तनका कारणहरु एवं असरहरु	१७८
७.१०	सँगै समाधान खोजौं	१७९
अधिकारमा आधारित अपाङ्गता समावेशिकरण एवं जलवायु परिर्वतन सम्बन्धी पाठ्यसामग्री		**१८०**
खण्ड-८ अध्ययन तथा सन्दर्भ सामग्रीहरू		**१८८**
१.	सत्र सञ्चालनको कार्ययोजना	१८८
२.	सत्र सञ्चालनका लागि आवश्यक सामग्रीहरु	१८८
३.	सहजीकरण सीप	१९०
४	नेपालका किशोर किशोरीहरुले भोग्नु परेको समस्याहरु	१९४
सन्दर्भ सूचि (References)		१९७

खण्ड-१ तालिम निर्देशिकाको परिचय

१.१ यो सामग्री किन ?

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहलाई किशोर किशोरीहरू भनेर परिभाषित गरेको छ । यो उमेर समूहका किशोर किशोरीहरूमा तीब्र शारीरिक परिवर्तन हुने भएकाले उनीहरूलाई मानसिक समायोजन पनि गरिरहनु पर्ने हुन्छ । जसको कारण उनीहरूमा नयाँ नयाँ अभिरुचि, आदर्श, मूल्य र धारणाहरू विकास भइरहेको हुन्छ । यस अवस्थामा किशोरावस्थालाई सही रूपमा व्यवस्थापन गर्ने गरी उनीहरूलाई व्यवहारिक शिक्षा दिनुपर्ने आवश्यकता हुन्छ । यो तथ्याङ्कले हाम्रो समाज अझै पनि कस्तो कहाली लाग्दो अवस्थामा गुज्रिरहेको छ भन्ने सहजै बुझ्न सकिन्छ । किशोर किशोरी युवाहरूमा जीवन उपयोगी सीप र व्यवहारिक शिक्षाको अभावका कारण बाल विवाहका साथै विभिन्न खालका हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण, बालश्रम, मानव बेचविखन आदि जस्ता जोखिममा परिरहेको अवस्था छ । यस्तो अवस्था खासगरी १३ देखि १८ वर्ष उमेर समूहका किशोर किशोरीहरूमा बढी भएको पाईन्छ । यसमा पनि विभिन्न कारणले विद्यालय जानै नपाएका र विद्यालय गएर पनि छाडेका बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरू बढी प्रभावित छन् । आधारभूत शिक्षा सबैको अधिकार हो । यी सबै अवस्थालाई मनन् गरी १३ देखि १८ वर्ष उमेर समूहका जोखिम परिस्थितिका विद्यालय बाहिर र विद्यालयमा रहेका बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूका लागि जीवन उपयोगी सीप, वित्तीय शिक्षा, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य, खानेपानी तथा सरसफाई, लैङ्गिक समता, जलवायु परिवर्तन एवं अपाङ्गता सम्बन्धी ज्ञान, सीप र धारणा अभिवृद्धि गर्न यो तालिम निर्देशिका तयार गरिएको हो । यो सामग्री मार्फत लक्षित समूहका किशोर किशोरी तथा युवाहरूले आफूलाई परेको समस्यालाई बुझ्न सकुन, त्यसको समाधानका लागि आफैँ पनि प्रयास गरुन, आफैँलाई राम्रोसँग चिनेर व्यवहार गरून्, सही निर्णय गर्न सकुन, कुनै काम गर्न आफूलाई फाइदा बेफाइदा के छ भनेर केलाउन सकुन, आफूमा आउने तनाव र संवेगलाई नियन्त्रण गर्न जानुन, आफ्ना कुरा निर्धक्कसँग राखुन, बा आमा, साथीभाइ, नातेदार आदिसँग असल सम्बन्ध बनाई अर्थपूर्ण जीवनका लागि आफैँ लक्ष्य बनाएर त्यस तर्फ अग्रसर हुन सकुन भन्ने अभिप्रायले यो निर्देशिका तयार गरिएको हो । यस सामग्रीमा जीवन उपयोगी सीप , वित्तीय शिक्षा, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य, खानेपानी तथा सरसफाई, लैङ्गिक समता, जलवायु परिवर्तन एवं अपाङ्गता सम्बन्धी ज्ञान, सीप र धारणा विषय वस्तुहरू राखिएका छन् । ती विषय वस्तुहरूमा सहज बुझाइका लागि क्रियाकलाप र खेल सामग्री विकास गरिएको छ । यो निर्देशिका विद्यालय तथा समुदाय स्तरमा किशोर किशोरी तथा युवाहरूका लागि तालिम संचालन गर्ने सहजकर्ताहरूका निम्ति उपयोगी हुनेछ । तालिमको माध्यमबाट सहभागीहरूले आफ्नो सहज जीवनयापनका लागि आवश्यक विविध सीपहरूको उपयोगबाट व्यक्ति, परिवार र समाज परिवर्तनमा सहयोगी भुमिका खेल्न सक्नेछन् ।

१.२ कसका लागि

यो सामग्री खास गरी सहजकर्ताहरूका लागि हो । यसका लागि सहजकर्ताहरूको ७ दिने तालिम सञ्चालन हुन्छ । उक्त तालिममा यस तालिम निर्देशिकामा भएका सबै विषयवस्तु र क्रियाकलापहरूमा अभ्यास गराइन्छ । यो तालिम निर्देशिकाको प्रयोग गरि सहजकर्ताहरूले १३ देखि १५ वर्षका विद्यालय गईरहेका किशोर किशोरी तथा १६ देखि २४ बर्ष उमेर समूहका विद्यालय जादै नगएका र गएर बिचैमा छाडेका किशोर किशोरीहरू तथा युवाहरूलाई समुदाय स्तरमै तोकिएका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नका लागि पनि हो । यो सामग्री किशोर किशोरीहरू तथा युवाहरूको मनोविज्ञानलाई आधार बनाएर तयार गरिएको छ । यस सामग्रीले लक्षित समूहका किशोर किशोरीहरू तथा युवाहरूलाई जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी व्यवहारिक ज्ञान, सीप र धारणा विकास गर्न मद्दत् गर्छ । यसमा राखिएका क्रियाकलापहरू

उनीहरूले अभ्यास गरेरै सिक्ने खालका छन् । सहभागीहरूलाई अभ्यास गराउनका लागि अलग्गै कार्यपानाहरू पनि छन् । सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई क्रियाकलाप गराउँदै जाँदा सम्बन्धित कार्यपाना हेर्न, पढ्न र अभ्यास गर्नु पर्ने भए अभ्यास गर्न लगाउनु पर्ने हुन्छ । प्रस्तुत सामग्री यो कार्यक्रममा प्रत्यक्ष सहभागी हुने किशोर किशोरी, युवा, सहजकर्ता तथा कार्यक्रममा समन्वय गर्ने व्यक्तिका लागि प्रत्यक्ष लाभदायी छ । यो निर्देशिका जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी किशोर किशोरी तथा युवाहरूको क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्ति, संस्था, विद्यालय, समुदाय र अन्य निकायका लागि समेत उपयोगी हुने विश्वास राखिएको छ ।

१.३. सामग्री प्रयोग विधि र तरिका

क्र.स	क्रियाकलापको नाम	समय	सत्र
१	नाम दर्ता र हाजिरी	१५	१
२	साथीहरुलाई चिनौं	४५	
३	हाम्रो नियम, काम र समय	१५	
४	म कहाँ छु ?	४५	
५	आत्मसम्मान खाम	३०	२
६	मेरो परिचय पुस्तक	३०	
७	मैले बुझेको जीवन उपयोगी सीप	६०	
८	जीवन उपयोगी सीपको महत्व	३०	३
९	मेरो तस्विर	६०	
१०	मेरो समय रेखा	३०	
११	मेरो लक्ष्य	३०	४
१२	पढ् सम्झेर लेख	३०	
१३	गुमाउनु पर्ने खेल	३०	
१४	आरोप लगाउने खेल	३०	
१५	सहयोगी हात	४५	५
१६	शुभ कामना कार्ड	३५	
१७	मलाई बाटो देखाई दिनुस्	४०	
१८	फरक तरिकाले हिंडौं	६०	६
१९	कथा लेखौं	६०	
२०	अभिनय गरौं	६०	७
२१	घडी खेल	६०	
२२	टानाग्राम खेल	६०	८
२३	समस्या वृक्ष	६०	

क्र.स	क्रियाकलापको नाम	समय	सत्र
२४	चित्र कथा	६०	९
२५	आलु प्लस	३०	
२६	घटना पढौं र लेखौं	३०	
२७	आवश्यकता र चाहना खेल	३०	१०
२८	आम्दानी र खर्चका स्रोतहरू	३०	
२९	लेख्दै हिंड्दै	३०	
३०	मेरो खाता र ममताको बैंक खाता	३०	
३१	मेरो खुत्रुके	३०	११
३२	ठिक र बेठिक खेल	३०	
३३	मैले जित्छु	६०	
३४	सम्झना खेल	६०	१२
३५	आफैलाई चिनौं	६०	
३६	मलाई कति थाहा छ	६०	१३
३७	मलाई के भन्छन् ?	६०	
३८	किशोरावस्था र युवावस्था तथा यौन र प्रजनन् अङ्गको परिचय	५०	१४
३९	यौन र यौनिकता	२०	
४०	यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य समस्या र समाधान	५०	
४१	किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि अधिकार	३०	१५
४२	किशोर-किशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरुको उपलब्धता	२०	
४३	लिङ्ग तथा लैङ्गिक समानता, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यसको रोकथाम	४०	
४४	आत्म-विश्वास निर्माण	३०	
४५	महिनावारी र प्रजनन् क्षमता	४०	१६
४६	महिनावारी, मेरो गौरव	४०	
४७	मेरो महिनावारी, मेरो तरिका	४०	
४८	गर्भावस्था बुझ्नुहोस्	२०	१७
४९	छोरा/छोरी खेल	३०	
५०	गर्भावस्था, प्रसुति र सुत्केरी समयमा देखिने खतराका लक्षणहरु	२०	
५१	जन्म तयारी	२०	
५२	मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवाहरु	३०	

क्र.स	क्रियाकलापको नाम	समय	सत्र
५३	नवजात शिशुको हेरचाह र स्तनपान	२०	१८
५४	परिवार नियोजनको अवधारणा र आवश्यकता	४०	
५५	परिवार नियोजनका विधि र सेवाहरु (अस्थायी र स्थायी विधिहरु; आपतकालीन गर्भनिरोधक)	६०	
५६	मेरो स्वच्छता	६०	१९
५७	मेरो वातावरण, मेरो जिम्मेवारी	३०	
५८	स्वस्थ जीवनको लागि सुरक्षित पानी	३०	
५९	अपाङ्गता समावेशिकरण सम्बन्धी विभिन्न मोडेलहरू	४०	२०
६०	अपाङ्गता भएको व्यक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धी महासन्धि बारेमा जानकारी	४०	
६१	अपाङ्गता भएको व्यक्तिहरूको अधिकार लागि नेपाल सरकारका नीतिगत प्रावधान	४०	
६२	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका वाधा अड्चनहरू पहिचान एवं तिनका समाधानका उपायहरू	६०	२१
६३	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको समावेशीकरणमा आउने समस्या निराकरणका सिद्धधान्तहरू	६०	
६४	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको संवेदनशिलता एवं प्रकारहरू	४५	२२
६५	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार प्राप्त गर्नका लागि हाम्रो भूमिका	४५	
६६	हरितगृह प्रभाव	१०	
६७	जलवायु परिवर्तनका कारणहरु एवं असरहरु	१०	
६८	सँगै समाधान खोजौं	१०	

१.४ सामग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

सहजकर्तालेे यो सामग्री प्रयोग गरेर सत्रहरू सञ्चालन गर्न आफूलाई तयारी गर्नुपर्छ । उक्त तयारीभित्र सत्र सञ्चालन गर्नु पूर्व, सत्र सञ्चालन अवधिमा र सबै सत्र पुरा गरिसकेपछि के के काम गर्नुपर्छ भनेर सूची बनाउनु पर्छ । तपाईँलाई सजिलो होस् भनेर यहाँ केही कामहरूको सूची राखिएको छ ।

सत्र सञ्चालन गर्नु पूर्व

- सत्र संचालनका लागि बढीमा २५ जना सहभागीहरूको छनोट गर्नुहोस् ।
- विद्यालयमा सञ्चालन गरिने सत्रका लागि प्रधानाध्यापक, शिक्षक र सहभागीहरूसँग बसेर सत्र सञ्चालनको कार्य योजना बनाउनुहोस् ।
- यस्तै कार्य योजना विद्यालय बाहिरका लागि छनोट भएका सहभागीहरूसँग पनि सँगै बसेर तयार गर्नुहोस् ।
- कार्य योजना बनाउँदा कहिलेदेखि सुरु गर्ने, कहाँ गर्ने, कुन समयमा गर्ने, एक पटकमा कति समय गर्ने, कहिले कहिले गर्ने र जिम्मेवारी तोक्नुहोस् ।
- खुल्ला स्थानमा खेलहरू खेल्न मिल्नेगरी सहज बसाई व्यवस्थापन मिलाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई दिनु पर्ने मसलन्द सामग्री र सत्र सञ्चालन गर्नका लागि आवश्यक सामग्रीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् ।

- यो निर्देशिकाका सबै क्रियाकलाप र सन्दर्भ सामग्रीहरू अध्ययन गरी आफूलाई तयार गर्नुहोस्।
- क्रियाकलाप गराउनका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू तयारी गर्नुहोस्।
- रजिष्टरमा नाम दर्ता र हाजिरी राख्नका लागि निर्देशिकामा दिए अनुसारको अलग अलग फारामहरू कोर्नुहोस्।

सत्र सञ्चालन अवधिमा

- योजना अनुसारको पहिलो दिनमा छनोट भएका सहभागीहरूको नाम दर्ता गरी पहिलो सत्रका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुहोस्।
- हरेक सत्र सञ्चालन भएका दिनहरूको हाजिरी अङ्कमा राख्दै जानुहोस्।
- सहभागीहरूको जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी पूर्व मूल्याङ्कन माकुरे जालोंबाट गरी त्यसको अभिलेख राख्नुहोस्।
- कार्य योजनामा तोकिएको दिन, समय, स्थान र सहभागीहरूलाई सम्बन्धित सत्रहरू सञ्चालन गर्नुहोस्।
- प्रत्येक क्रियाकलापको परिचय, निष्कर्ष र सहजकर्ताका लागि निर्देशन क्रियाकलाप सञ्चालन पूर्व नै अध्ययन गरी प्रष्ट हुनुहोस्। साथै सम्बन्धित क्रियाकलापलाई बुझाउन आवश्यक पाठ्यसामग्री पनि राम्रोसँग अध्ययन गरेर मुख्य सन्देश (Key Message) पनि तयार गरी राख्नुहोस्।
- यस निर्देशिकामा तोकिएको प्रक्रिया अनुसार क्रियालकापहरू सञ्चालन गर्नुहोस्। यस्तै सहभागीहरूको पूर्व सिकाई अनुभवलाई पनि आदान प्रदान गराउनुहोस्।
- यसरी क्रियाकलापहरू गराउँदा स्थानीय परिवेश, भाषा, सहभागीको रुचि, क्षमता र आवश्यकतालाई ख्याल गर्नुहोस्। साथै छलफल तथा प्रश्नोत्तर गर्दा सन्दर्भ जोड्नुहोस्।
- क्रियाकलापमा सञ्चालन गरेको अभिलेख रजिष्टरमा र प्रयोग गरिएका सामग्रीहरूलाई उचित स्थानमा व्यवस्थापन गर्नुहोस्।
- तालिममा सिकेका कुरा घर, परिवार, अभिभावक, साथी-भाई, छरछिमेक, गाउँ टोल र समुदायमा पनि बेलाबेलामा जानकारी गराउनुहोस्।
- आफूले गरेको काम र त्यसबाट सिकिएका कुराहरूलाई आफ्नो डायरीमा लेख्ने गर्नुहोस्।

सबै सत्र पुरा गरेपछि

- सहभागीहरूको अन्तिम मूल्याङ्कन म कहाँ छु ? बाट गराई आएको प्रगति अभिलेख गर्नुहोस् र सत्रहरूको छोटो प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।
- त्यस्तो प्रतिवेदनमा सहभागीहरूको सङ्ख्या, सत्र सञ्चालन गरेको अवधि, सुरु र अन्य मिति, सहभागीहरूको उमेर समूह, जातजाति, अध्ययन गरेको कक्षा, गराइएका क्रियाकलापहरू, सहभागीमा आएको परिवर्तन, तपाईंको सिकाई तथा अनुभवहरू आदिलाई समेटेर तयार गर्नुहोस्।

२.१ नाम दर्ता र हाजिरी

रजिष्टरको एउटा पानामा तल दिइए अनुसारको फाराम कोर्नुहोस्। फाराम कोर्दा सहभागी सङ्ख्याको आधारमा कोठा बनाउनुहोस्।

क्र.सं.	नाम थर	लिङ्ग	ठेगाना	उमेर	कक्षा	मोबाइल नं.	हस्ताक्षर

- पालै पालो सबै सहभागीहरूलाई आ आफ्नो नाम रजिष्टरमा लेख्न लगाउनुहोस्। लेख्न नजान्ने सहभागी भए आफैँले लेखिदिनुहोस्।
- त्यही रजिष्टरको अर्को दुई ओटा पानामा लेख्न मिल्ने गरी तल दिइएको नमुना अनुसार १२ ओटा सत्रहरूको हाजिरी खाता तयार गर्नुहोस्।

सहभागीहरुको दैनिक हाजिरी खाता

क्र.सं.	सहभागीको नाम थर	सत्र १	सत्र २	सत्र ३	सत्र ....
		क्रियाकलाप ....गते	क्रियाकलाप ....गते	क्रियाकलाप ....गते	क्रियाकलाप ....गते

- नाम दर्ता गरेको क्रमअनुसार यो विवरण फाराममा सबै सहभागीहरूको नाम चढाउनुहोस्। तपाईंले पहिलो सत्र सञ्चालन गरेको दिनको मिति लेख्नुहोस् । त्यस सत्रमा सञ्चालन गरेका क्रियाकलापहरूको नाम पनि लेख्नुहोस्। उपस्थित सहभागीहरूको हाजिरी अङ्कमा गर्नुहोस्। जस्तै : पहिलो सत्रमा उपस्थित हुँदा १, नहुँदा धर्को (-), दोस्रो सत्रमा उपस्थित हुँदा २, नहुँदा धर्को (-) गर्दै क्रमशः ३, ४, ५, ... लेख्दै जानुहोस्।

२.२ साथीहरूलाई चिनौँ (कार्यपाना नं. १)

परिचय

यो क्रियाकलाप तालिमका सबै साथीहरू बिच एक आपसमा चिनजान गर्नका लागि हो । एकआपसमा चिनजान भएपछि तालिमका विषय वस्तुहरूमा छलफल गर्न सजिलो हुन्छ । यहाँ घडीबाट परिचय क्रियाकलाप गराईएको छ । घडीबाट परिचय गर्ने क्रममा सहभागीहरूले साथीका बारेमा विभिन्न सूचनाहरू लिन्छन् । यसले उनीहरूबिच सजिलै घुलमिल हुन मद्दत् पुऱ्याउँछ ।

उद्देश्य

१. आफ्नो परिचय दिन, लिन र आपसमा घुलमिल हुन सक्नेछन् ।

२. तालिमको अपेक्षा अभिलेखीकरण गर्न सक्नेछन् ।

सामग्री

कार्यपाना नं. १, साइन पेन र पेन्सिल

समय

४५ मिनेट

प्रक्रिया

- ✍ सबै सहभागीहरूलाई कार्यपाना दिनुहोस् । यो उनीहरूलाई सधैँका लागि हो भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् । कार्यपाना नं. १ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- ✍ कार्यपाना १ को गोलो घेरा भित्र आफ्नो चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र आफ्नो विस्तृत विवरण लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ✍ सहजकर्ताले तोकेको सबै सहभागीहरूलाई परिचय पालैपालो अगाडि बोलाउनुहोस् र परिचय दिन लगाउनुहोस् ।

मूख्य सन्देश

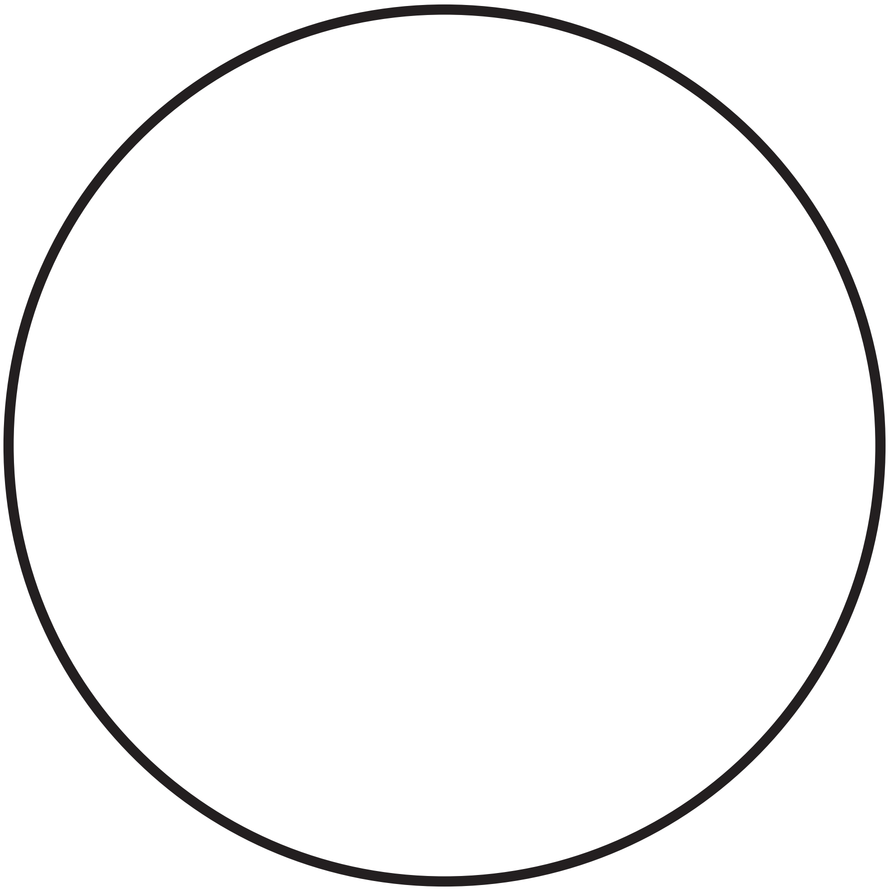
यसरी परिचय गर्दा साथीहरूको बारेमा विस्तृत जानकारी हुन्छ । धरै साथीहरूसँग चिनजान हुन्छ । यस्तै सहजै घुलमिल हुन्छ । परिचयको साथै आफूले सिक्न चाहेको कुरा र साथीले सिक्न चाहेको कुराहरू साटासाट हुन्छ । तालिममा सहभागीहरूले राखेको अपेक्षा पनि थाहा हुन्छ । उनीहरूको अपेक्षा अनुसार तालिमका विषय वस्तुहरूलाई अगाडि बढाउन सहजकर्तालाई सजिलो हुन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

पढ्न लेख्न नजान्ने सहभागीहरू छन् भने लेखपढ गर्न जान्ने साथीको सहयोग लिएर गर्न लगाउनुहोस् । कुनै कुनै अवस्थामा तपाईं आफैँले पनि सहयोग गर्नुहोस् । यदि सबै सहभागी लेखपढ गर्न नसक्ने भए नाम, ठेगाना मात्र भन्न लगाएर सामान्य परिचय गराउन लगाउनुहोस् ।

कार्यपाना नं. १

क्रियाकलाप : साथीहरुलाई चिनौँ



१	नाम	
२	ठेगाना	
३	पद	
४	शैक्षिक योग्यता	
५	तालिम दिनुभएको भए उल्लेख गर्नुहोस्	
६	काम गरेको अनुभव	
७	आवद्धध संस्था वा क्लव	
८	मनपर्ने कुरा	
९	रुचि	
१०	तालिमबाट के के सिक्न चाहनु भएको छ ?	

परिचय

सत्रको समय, नियम र जिम्मेवारी सबैको सहभागितामा बनाउँदा सत्र सञ्चालनमा सहयोग पुग्छ । यसले सत्रलाई नियमित गर्न सजिलो बनाउँछ । सबैले आ-आफ्नो जिम्मेवारी अनुसार काम गर्दा सत्र प्रभावकारी पनि हुन्छ ।

उद्देश्य

१. हाम्रो नियम, काम र समयको तालिका बनाउन सक्नेछन् ।
२. सत्र अवधिभर आ आफ्नो जिम्मेवारी अनुसारको काम गरेर सहयोग गर्न सक्नेछन ।

सामग्री

न्युज प्रिन्ट, मार्कर, टेप, सत्रको समय, नियम र जिम्मेवारी तालिका

समय

१५ मिनेट

प्रक्रिया

- **हाम्रो समय** : लेखिएको न्युज प्रिन्टलाई भित्तामा सबैले देख्ने गरी टाँस्नुहोस् । सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै, सबैको सहमतिमा सत्र सञ्चालन गर्ने समय तालिका बनाउनुहोस् । तालिकामा निम्नानुसारका कुराहरू राख्नुहोस् : सत्र सुरु गर्ने समय :.......... खाजा विश्राम : .... सत्र पुरा हुने समय : ....
- **हाम्रो नियम** : लेखिएको न्युज प्रिन्टलाई भित्तामा सबैले देख्ने गरी टाँस्नुहोस् । सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै हामीले सत्र सञ्चालन गर्दा के के नियम पालना गर्नुपर्छ होला ? एउटा एउटा नियम भन्दै जान भन्नुहोस् । ति नियमहरूलाई तपाईंले न्युज प्रिन्टमा लेख्दै जानुहोस् ।
- **हाम्रो काम** : लेखिएको न्युज प्रिन्टलाई भित्तामा सबैले देख्नेगरी टाँस्नुहोस् । त्यसमा निम्नानुसारको बनाउनुहोस । जस्तै : मिति, संयोजक, प्रतिवेदक, सामग्री व्यवस्थापन र सरसफाई टोक्नुहोस् । एक जना संयोजक को हुने भनेर छलफल गर्दै उनको नाम सम्बन्धित महलमा लेख्नुहोस् । आज सञ्चालन भएको विषय वस्तुलाई छोटकरी अर्को सत्रमा सुनाउने गरी एक जना सहभागीलाई प्रतिवेदन तयार गर्ने जिम्मेवारी लिन लगाउनुहोस् । जिम्मेवारी लिने व्यक्तिको नाम प्रतिवेदक महलमा लेख्नुहोस् ।
- हाम्रो समय, नियम र काम लेखेको न्युज प्रिन्टलाई २२ वटै सत्रमा प्रयोग गर्ने गरी सुरक्षित राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- सत्र सञ्चालन गर्दै जाने क्रममा आवश्यकता अनुसार समय, नियम र काम परिवर्तन गर्नुपर्ने भए यसरी नै सहभागीहरूसँग सल्लाह गरेर उनीहरूको सहमतिमा परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- दोस्रो सत्र सञ्चालन गर्ने दिन संयोजकलाई अगाडि बोलाउनुहोस् र प्रतिवेदन तयार गर्ने साथीलाई अगाडि बोलाएर प्रतिवेदन सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- सबैसँग छलफल गर्दै आजका लागि संयोजक, प्रतिवेदक, सामग्री व्यवस्थापन र सरसफाई गर्ने नयाँ जिम्मेवारी हाम्रो काम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश

हाम्रो काम, समय र नियम प्रष्ट भएपछि सत्रहरू व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न सहयोग पुग्छ । आवश्यकता अनुसार सबै कुरा परिमार्जन गर्दै सहभागीमूलक बनाउन सकिन्छ । तिन वटै कामको जिम्मेवारी सत्र अवधिभरमा सबैलाई पर्न सक्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

तपाईले सत्र सञ्चालन गर्दा यसै गरेर सहभागी किशोर किशोरीहरूसँग छलफल गर्दै काम, समय र नियमको तालिम बनाउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने अवस्थाका सहभागीहरू भएमा प्रतिवेदन मौखिक रूपमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

२.४ म कहाँ छु ? (कार्यपाना नं. २, ३, ४ र ५)

परिचय

यो क्रियाकलाप सत्र सुरु गर्नु अघि सहभागीहरूलाई जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी के कति जानकारी छ भनेर थाहा पाउनका लागि हो । यस्तै सहभागी आफैँले आफ्नो अवस्था थाहा पाउनका लागि पनि हो । यसमा जीवन उपयोगी सीपका ६५ वटा अवस्था (सूचक) र माकुरे जालो छन् । वित्तीय शिक्षाका ३५ वटा अवस्था सूचक र रेखा चित्र छन् । यसलाई सबै सत्र पुरा गरेपछि पनि पुनः प्रयोग गर्नुपर्छ । यसरी पुनः प्रयोग गर्दा सहभागीहरूले आफ्नो सिकाईमा आएको परिवर्तन आफैँ थाहा पाउँछन् ।

उद्देश्य

१. जीवन उपयोगी सीप आफ्नो अवस्था कहाँ छ ? भनि अवस्था मापन गर्न र गराउन सक्नेछन्

सामग्री

कार्यपाना नं. २, ३, ४ र ५, पेन्सिल, साइनपेन, मैन कलर

समय

४५ मिनेट

प्रक्रिया

- प्रत्येक सहभागीलाई म कहाँ छु ? सम्बन्धी कार्यपाना पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- पढिसकेपछि प्रत्येक सूचकमा दिइएको अवस्थामा आफूमा छ भने १ र छैन भने ० अङ्क दिन लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक जीवन उपयोगी सीपको ५ ओटा सूचकमा जम्मा कति अङ्क आयो जोड्न लगाउनुहोस् ।
- माकुरे जालोमा आत्मजागरण सीप अर्थात क लेखेको धर्को हेर्न लगाउनुहोस् । तालिम निर्देशिका, २०७९ आत्मजागरण सीपमा जम्मा कति अङ्क आयो । क रेखामा त्यो अङ्क भएको ठाउँमा थोप्ला दिन लगाउनुहोस् । जस्तै आत्मजागरण सीपमा ३ अङ्क आएको भए क रेखाको ३ अङ्कमा चिह्न (थोप्ला) दिन लगाउनुहोस् ।
- यसैगरी ख रेखामा प्रभावकारी सञ्चार सीपमा आएको जम्मा अङ्क अनुसार थोप्ला दिन लगाउनुहोस् । क्रमैसँग ग, घ, ...रेखासम्म सम्बन्धित सीपमा आएको अङ्क अनुसार थोप्ला दिन लगाउनुहोस् ।

- ✍ माकुरे जालोमा लगाएका प्रत्येक रेखाका थोप्लाहरूलाई क्रमैसँग जोड्न लगाउनुहोस् । जस्तै : क बाट ख, ख बाट ग .... गर्दै ट, ट बाट क्रमशः जोड्न लगाउनुहोस् ।
- ✍ सबै रेखा जोडेर बनाएको घेराभित्र परेको भागलाई मैन कलरले रङ भर्न लगाउनुहोस् र अन्त्यमा क सम्म रहेका ५ अङ्कहरूको बिन्दुलाई पनि जोड्न लगाउनुहोस् ।
- ✍ सहभागीहरूलाई म कहाँ छु ? कार्यपाना अनुसार वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी अवस्था (सूचक) पढ्दै आफूमा भए १ नभए ० अङ्क दिन लगाउनुहोस् । कार्यपानामा भएको मेरो रेखा चित्रमा रेखा कोर्न सिकाएर उक्त रेखा भरिको बाकसमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- ✍ तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :- आफूले आफ्नै मूल्याङ्कन गर्ने तरिका कस्तो लाग्यो ? -तपाईंको कुन कुन सीप सबल र कुन कुन सीप कमजोर रहेछन् ?-कमजोर रहेका सीपहरूलाई बढाउन के गर्नुपर्छ होला ?

मुख्य सन्देशः

हामीले आफ्नो जीवनलाई सार्थक बनाउन सामान्य अवस्थामा पनि जीवन उपयोगी र वित्तीय सीपहरूको प्रयोग गरिरहेका हुन्छौ । तर आफूमा कुन कुन जीवन उपयोगी र वित्तीय सीप के कस्तो अवस्था रहेछ भन्ने थाहा पाइरहेका हुँदैनौं । कमजोर अवस्थाका सीपहरूलाई बढाउने तरिकाहरू अपनाउन आवश्यक हुन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशनः

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा पनि यो क्रियाकलाप गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरू भएको अवस्थामा तपाईंले पढेर सुनाइदिनुहोस् । उनीहरूलाई अङ्क वा ठिक चिह्न दिन लगाउनुहोस् । त्यसैका आधारमा माकुरे जालो र रेखा चित्र बनाउन सिकाउनुहोस् ।

कार्यपाना नं. २

क्रियाकलाप : म कहाँ छु ?

जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी स्वमूल्याङ्कन

नोट : प्रत्येक सीपको सूचकमा आफूसँग भए १ र नभए ० अङ्क लेख्नुहोला ।

क्रस	जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी सूचकहरू	पूर्व	अन्तिम
	(क) आत्मजागरण सीप		
१	म आफ्नो इच्छा, चाहना वा रहर र लक्ष्यलाई राम्ररी बुझ्न सक्छु ।		
२	म मेरा कमी कमजोरी, क्षमता तथा मूल्य मान्यताहरू बुझ्न महत्वपूर्ण ठान्छु ।		
३	म आफूलाई प्राप्त अवसरहरूको पहिचान गरी त्यसको उपयोग गर्न सक्छु ।		
४	म आफ्ना लागि आफै केही गर्न सक्छु ।		
५	म साथीभाइ, परिवार तथा समुदायको समस्या समाधान गर्न तत्पर हुन्छु ।		
	जम्मा		
	(ख) प्रभावकारी सञ्चार सीप		
१	म अरूका कुरा ध्यानपूर्वक सुन्छु ।		
२	म दोहोरो संवाद वा छलफल गर्न मन पराउँछु ।		
३	म मेरो कुरा अरूले बुझ्ने गरी भन्छु ।		
४	मेरा कुरा अरूले पनि ध्यान दिएर सुन्छन् ।		
५	म सँग अरूले राय, सल्लाह, सुझाव लिन्छन् ।		
	जम्मा		
	(ग) समानुभूति सीप		
१	म अरूको जीवन कस्तो रहेछ भनेर महसुस गर्न सक्छु ।		
२	म अरूलाई समस्या पर्दा त्यो ठाउँमा आफूलाई राखेर महसुस गर्न सक्छु ।		
३	मलाई त्यो समस्या आफूलाई नै परेजस्तो हुन्छ ।		
४	अरूलाई परेको समस्या सुन्दा पीडा हुन्छ ।		
५	अरूलाई समस्या पर्दा मनै देखि सहयोग गर्न मन लाग्छ ।		
	जम्मा		
	(घ) अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप		
१	म अरूसँग सम्बन्ध राख्नु पर्छ भन्ने कुरामा सचेत छु ।		
२	मलाई सबैले विश्वास गर्छन् ।		
३	म घर, परिवार, साथीभाइ, इष्टमित्रसँग कस्तो बोली र व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा सचेत छु ।		
४	म घर, परिवार, साथीभाइ, छर छिमेकसँग सल्लाह लिने गर्छु ।		

क्रस	जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी सूचकहरू	पूर्व	अन्तिम
५	म अरूसँगको सम्बन्धका कारण आउन सक्ने नकारात्मक परिणामहरूप्रति सचेत छु ।		
	जम्मा		
	(ङ) समालोचनात्मक सोचाई सीप		
१	म कुनै पनि कुराको सकारात्मक र नकारात्मक पक्ष केलाउन सक्छु ।		
२	म त्यसको परिणाम र असर पनि थाहा पाउन सक्छु ।		
३	म सजिलैसँग जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू चिन्न सक्छु ।		
४	म कुनै अवस्थामा गरिने व्यवहार र कुराको विश्लेषण गरी सही कदम चाल्न सक्छु ।		
५	म कसैले भन्दैमा बिना तथ्य र आधार त्यसको पछि लाग्दिन ।		
	जम्मा		
	(च) सिर्जनात्मक सोचाई सीप		
१	म नयाँ नयाँ उपायहरू सोच्न सक्छु ।		
२	म कुनै पनि समस्याको समाधान फरक तरिकाबाट हुन सक्छ भन्ने सोच्छु ।		
३	म कुनै एउटा मात्र विकल्पमा निर्भर नभइ अन्य सम्भावनाहरूको पनि खोजी गर्दछु ।		
४	म कुनै पनि कुरा हुन सक्छ र गर्न सकिन्छ भन्ने सोच राख्छु ।		
५	म समस्याको समाधान रचनात्मक तरिकाले गर्न सक्षम छु ।		
	जम्मा		
	(छ) तनाव व्यवस्थापन सीप		
१	म तनाव हुने कारणहरूप्रति सचेत छु ।		
२	म तनावमा भएको अवस्थामा आफ्ना भावनाहरू बुझ्न सक्छु ।		
३	मलाई ज्यादै तनाव भएमा आराम लिने प्रयास गर्दछु ।		
४	तनावबाट के कस्ता नराम्रा परिणाम आउन सक्छ भन्ने कुरा मलाई थाहा छ ।		
५	म आफ्नो स्वविवेक नगुमाइ आफूमा आउने तनाव व्यवस्थापन गर्न सक्छु ।		
	जम्मा		
	(ज) संवेग नियन्त्रण सीप		
१	म मेरो मनमा उठने सकारात्मक तथा नकारात्मक भावनाहरूलाई चिन्न सक्छु ।		
२	म त्यस्तो भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्न सक्षम छु ।		
३	म नराम्रो भावन किन आयो भनेर मनन गर्न सक्छु ।		
४	म संवेगका कारण उत्पन्न हुन सक्ने नकारात्मक परिणामहरूमा सचेत छु ।		
५	म आफ्ना मनका नकारात्मक भावनाहरू नियन्त्रण गर्ने उपायहरू पहिचान गरी प्रयोगमा ल्याउने प्रयास गर्छु ।		

क्रस	जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी सूचकहरू	पूर्व	अन्तिम
	जम्मा		
	(झ) समस्या समाधान गर्ने सीप		
१	म समस्याको कारण र त्यसको असर केलाउन सक्छु ।		
२	म समस्या समाधानका लागि विकल्पहरू खोजी उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न सक्छु ।		
३	म समस्या नै आउन नदिनका लागि सधैं सचेत रहन्छु ।		
४	म आफूमा आइपर्ने समस्याहरूलाई समयमै बुझी समाधान गर्न सक्षम छु ।		
५	मलाई समस्या पर्दा नडराइ सकारात्मक भएर समाधान गर्न सक्छु ।		
	जम्मा		
	(ञ) निर्णय गर्ने क्षमता सीप		
१	म निर्णय लिनु अघि कुनै पनि कुराको विश्लेषण गर्दछु ।		
२	म निर्णयबाट आउन सक्ने सकारात्मक र नकारात्मक परिणाम विचार गर्न सक्छु ।		
३	म निर्णय लिनु अघि विश्वासिलो व्यक्तिसँग सल्लाह, सुझाव लिने गर्छु ।		
४	म निर्णय लिँदा कसैको दबाब र प्रभावमा नपरी ढुक्कसँग लिने गर्छु ।		
५	म निर्णय लिँदा सकेसम्म अरूलाई नकारात्मक असर नपर्ने गरी लिने प्रयास गर्छु ।		
	जम्मा		
	(ट) द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप		
१	म अरूको विचारलाई सम्मान गर्छु ।		
२	म सबैले सम्मान पाएको र चित्त बुझाएको मन पराउँछु ।		
३	म कसैलाई व्यक्तिगत, सामाजिक, आर्थिक, जातीय, लैङ्गिक र शारीरक रूपमा आक्षेप लगाउँदिन ।		
४	म अरूको राम्रो कुरालाई अनुसरण र प्रोत्साहन गर्छु ।		
५	म सबैको संस्कार, मूल्य मान्यता, संस्कृतिलाई आदर र सम्मान गर्छु ।		
	जम्मा		
	(ठ) किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य		
१	म व्यक्तिगत सरसफाई र स्वच्छतामा विशेष ध्यान दिन्छु ।		
२	म सानै उमेरमा गर्भवती हुँदा हुन सक्ने खतराको बारेमा बुझेको छु ।		
३	मैले कन्डमको प्रयोगबाट हुने फाइदाको बारेमा बुझेको छु ।		
४	म किशोर किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको बारेमा बुझाउन सक्छु ।		
५	म बच्चा जन्माउनु पुर्व गरिने जन्म तयारीको बारेमा जानकार छु ।		
	जम्मा		

क्रस	जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी सूचकहरू	पूर्व	अन्तिम
	(ड) अधिकारमा आधारित अपाङ्गता समावेशिकरण		
१	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई अन्य व्यक्ति सरह समान व्यवहार गर्छु ।		
२	मलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि छ भन्ने जानकारी छ ।		
३	मलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी नेपाल सरकारले ऐन तथा नियमावली बनाएको जानकारी छ ।		
४	मलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा विभिन्न किसिमका विचलनहरु हुन्छन् र हामीले सृजना गरेको वातावरणले उनीहरुको सहभागीतामा वाधा अड्चन ल्याएको महसूस भएको छ ।		
५	गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गता प्रदान गरिने परिचय पत्र चार प्रकारका छन् र ती परिचयपत्रका आधारमा भत्ता, सामग्री, एवं अन्य सहुलियतहरु पाइने कुरा मलाई थाहा छ ।		
	जम्मा		
	(ढ) जलवायु परिर्वतन		
१	हरित गृह ग्याँसका कारण पृथ्वीको तापक्रम नियमित रुपमा बढीरहेको मलाई थाहा छ ।		
२	मलाई हरित गृह ग्याँसहरुबारे थाहा छ ।		
३	जलवायु परिवर्तनका कारण भएका नकारात्मक असरहरु मलाई थाहा छ ।		
४	जलवायु परिवर्तनका असरहरु न्यून गर्ने उपायहरु मलाई थाहा छ ।		
५	मैले जलवायु परिवर्तन अनुकुलनका उपायहरु अपनाएको छु ।		
	जम्मा		
	कुल जम्मा		

स्व : मूल्याङ्कनका स्तरहरू

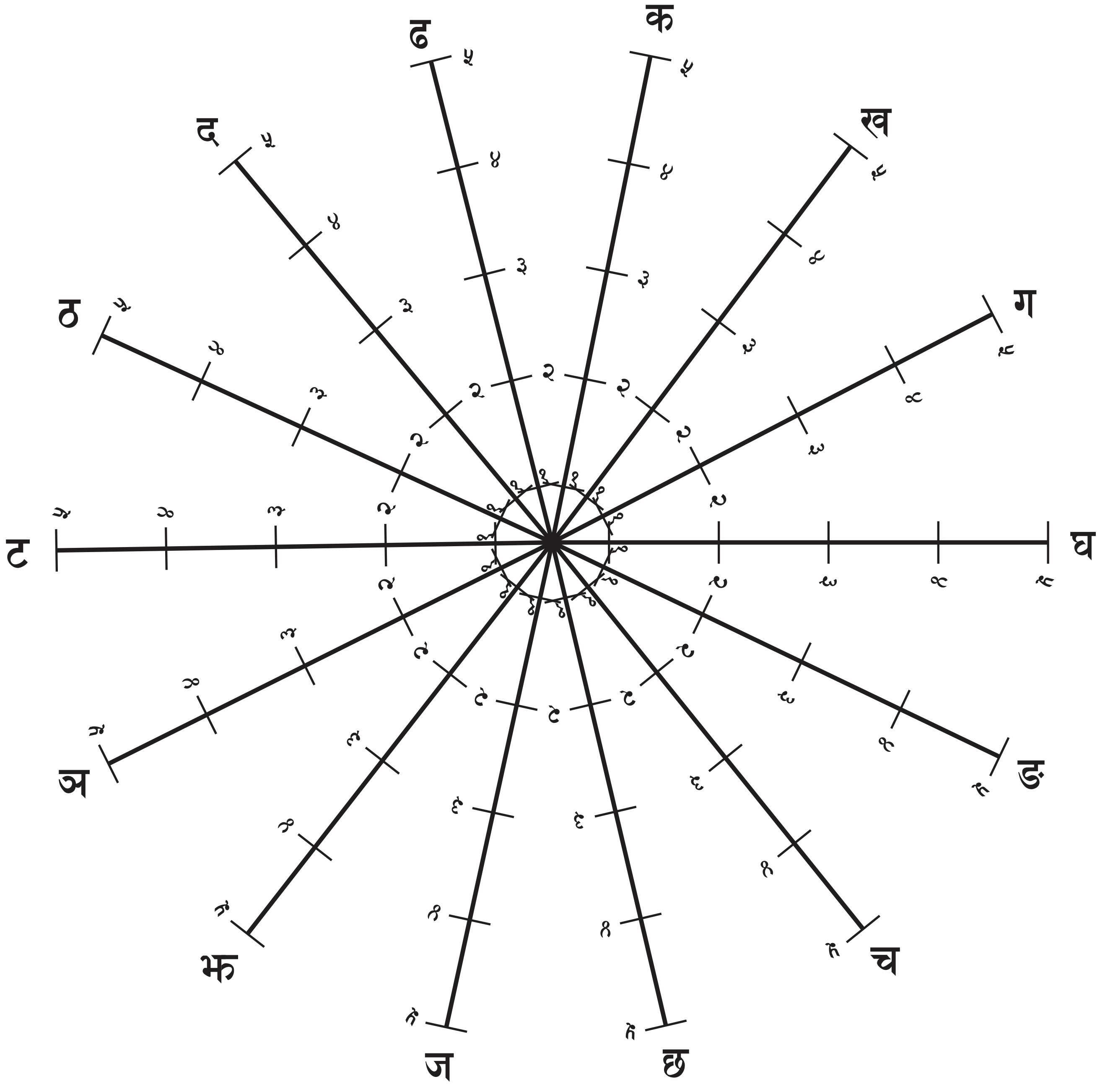
प्रत्येक सीपमा	कुल सूचकमा	स्तर
१	० - १४	सुरु मात्रै भएको
२	१५ - २८	विस्तारै हुँदैछ
३	२९ - ४२	सामान्य
४	४३ - ५६	राम्रो
५	५७ - ७०	धेरै राम्रो

कार्यपाना नं. ३

म कहाँ छु ?

माकुरो जालो

नाम र उमेर .... परीक्षण गरेको मिति ....



(क) आत्म-जागरण	(ख) प्रभावकारी संचार	(ग) समानुभूति
(घ) अन्तरबैयक्तिक सम्बन्ध	(ङ) समाचोलोचनात्मक सोचाई	(च) सिर्जनात्मक सोचाई
(छ) तनाव व्यवस्थापन	(ज) संवेग नियन्त्रण	(झ) समस्या समाधान
(ञ) निर्णय गर्ने क्षमता	(ट) द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सिप	(ठ) किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य
(ड) अधिकारमा आधारित अपाङ्गता समावेशीकरण	(ढ) जलवायु परिवर्तन	

कार्यपाना नं. ४

वित्तिय शिक्षा सम्बन्धी

क्रियाकलाप : म कहाँ छु वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी स्वमूल्याङ्कन

नोट : प्रत्येक अवस्था (सूचक) मा आफूसँग भए १ र नभए ० अङ्क लेख्नुहोला।

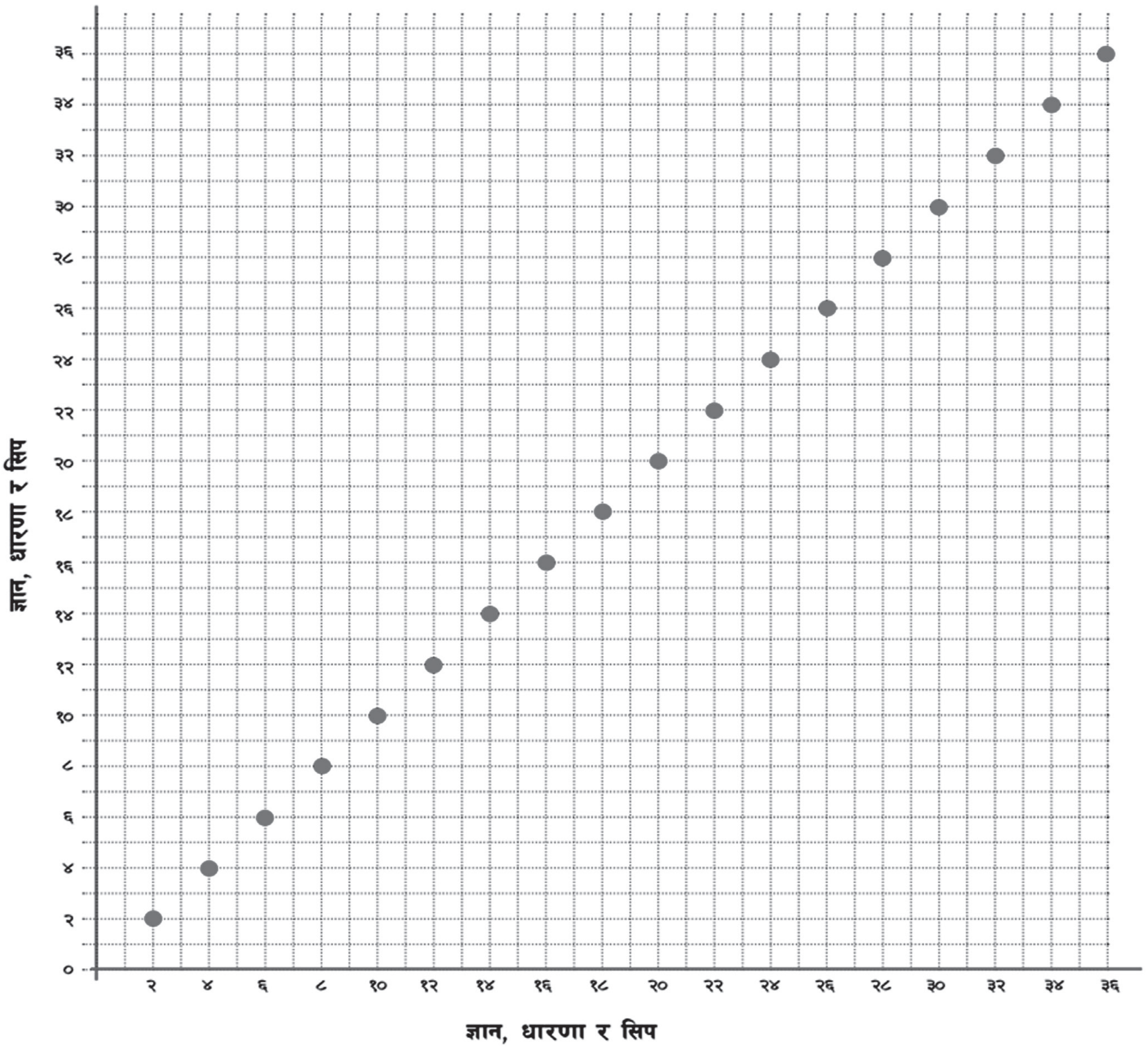
क्र.सं.	वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी अवस्थाहरु (सूचक)	पूर्व	अन्तिम
१	मलाई मेरो आम्दानीका स्रोतहरू राम्रोसँग थाहा छ।		
२	मलाई मेरो अत्यावश्यक खर्चका शीर्षकहरू थाहा छ।		
३	मलाई बचत गर्नका लागि आफ्नो गास काटेर गर्नु हुँदैन भन्ने थाहा छ।		
४	मलाई रूपैयाँ पैसा जस्तै अन्य स्रोत साधन बचत गर्नुपर्छ भन्ने थाहा छ।		
५	मलाई थोरै थोरै गर्दै बचत गर्दै जादा भविष्यमा धेरै हुन्छ भनेर विश्वास लाग्छ।		
६	म मेरै परिश्रम र आम्दानीमा विश्वास गर्छु।		
७	म खानेकुरा खादा कत्ति पनि खेर फाल्न हुँदैन भनेर सचेत रहन्छु।		
८	म धूमपान, लागु पदार्थमा खर्च गर्नु हुँदैन भनेर सचेत छु।		
९	मलाई मेरो घर परिवारको आम्दानी बढाउन मन लाग्छ।		
१०	म सामाजिक, साँस्कृतिक कार्यहरूमा धेरै तडक भडक नगरौं भनेर सल्लाह दिन्छु।		
११	मलाई फजुल खर्च गर्न मनै लाग्दैन।		
१२	म मेरो परिवारमा आफ्नो क्षमता अनुसार मात्र खर्च गर्न सहयोग गर्छु।		
१३	म ऋण लिनु पर्दा बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाहरूबाट लिनु पर्छ भन्ने ठान्छु।		
१४	मलाई घरमा भन्दा बैङक तथा वित्तीय संस्थामा पैसा राख्दा सुरक्षित हुन्छ भन्ने लाग्छ।		
१५	म प्रकृतिका हरेक वस्तुहरू काम लाग्छन् भनेर विश्वास गर्छु।		
१६	म कागजी नोटहरू सफा राख्नुपर्छ भनेर सचेत छु।		
१७	म अनावश्यक कुरा गरेर समय खेर फाल्दिन।		
१८	म सामाजिक काममा खर्च गर्न मनैले तयार हुन्छु।		
१९	म जुवा तास, लङ्गुर बुर्जामा खर्च गर्दिन।		
२०	म आम्दानी हुने वित्तिकै केही रकम बचत गर्छु।		
२१	म आम्दानीलाई विचार गरेर मात्र खर्च गर्ने गर्छु।		
२२	मेरो आफ्नो खुत्रुके बचत छ।		
२३	मेरो आफ्नो नाममा बैङ्क खाता पनि छ।		
२४	म आवश्यकता र चाहना छुट्याएर मात्र खर्च गर्ने गर्छु।		
२५	म मेरो आवश्यकतालाई प्राथमिकीकरण गरेर मात्र खर्च गर्छु।		
२६	म खानेपानीको धारा खुल्लै देखे भने बन्द गरिदिन्छु।		
२७	म मेरो परिवारको आम्दानी र खर्चको हिसाब राख्ने गर्छु।		
२८	म मोवाइल इन्टरनेटमा अत्यावश्यक मात्र खर्च गर्छु।		
२९	म खेर जाने सामानहरूबाट केही न केही बनाएर पुनः प्रयोग गर्छु।		
३०	म कुनै पनि सामानको विज्ञानपनमा भन्दा वस्तुको गुणस्तर हेरेर मात्र खरिद गर्ने गर्छु।		
३१	म प्रकृतिका स्रोत साधनको जतन र फारू गरेर उपयोग गर्ने गर्छु।		
३२	म कापी, डटपेन, सिसाकलमको पुरै प्रयोग गर्छु।		
३३	म बा आमालाई घुर्क्याएर, धम्क्याएर, मागेर, बचत गर्दिन।		
३४	म बचत धनलाई खर्च गर्नु पूर्व योजना बनाउँछु।		
३५	म वातावरण प्रदुषण हुने वस्तु जाहाँपायो त्यही फाल्दिन।		
	जम्मा		

कार्यपाना नं. ५

मेरो रेखा चित्र

वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी स्वमूल्याङ्क

नाम .... उमेर .... परीक्षण गरेको मिति ....



स्वमूल्याङ्कका स्तरहरू

क्र.सं.	सूचक सङ्ख्या	स्तर
१	० - ६	सुरू मात्र भयो
२	७ - १३	विस्तारै हुँदैछ
३	१४ - २१	सामान्य
४	२२ - २८	राम्रो
५.	२९ - ३५	धेरै राम्रो

२.५ आत्मसम्मान खाम

परिचय

यो क्रियाकलाप आफू सक्षम हुनका लागि सर्वप्रथम आफैँले आफूलाई चिन्न सक्नुपर्छ भन्ने अभ्यास गराउनका लागि हो । आफूलाई एकै पटकमा चिन्न सक्ने क्षमता हामीमा नहुन सक्छ । यसका लागि साथीहरूको सहयोग आवश्यक हुन्छ । यो क्रियाकलापमा साथीहरूले एक अर्काको सकारात्मक पक्ष लेखेर खाममा राख्छन् । साथीले लेखेको सकारात्मक कुरा हेर्छन । साथै यो क्रियाकलापले उनीहरूमा सकारात्मक सुझाव दिने संस्कृतिको विकास गराउन मद्दत् गर्छ ।

उद्देश्य

१. साथीहरूलाई सकारात्मक सुझाव दिन सक्नेछन् ।

२. साथीहरूले दिएका सकारात्मक सुझावहरूलाई मनन गरी व्यवहारमा उतार्न सक्नेछन् ।

३. आफूमा भएका सबल पक्षहरूलाई पहिचान गरी आफूले आफैँलाई चिन्न सक्नेछन ।

सामग्री

खाम, थमपिन वा टेप

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- प्रत्येक सहभागीहरूलाई एक एकओटा खाम लिन लगाउनुहोस् । खामको मुख खुल्ला भएको भाग पट्टि आफ्नो नाम लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई बोर्डमा वा भित्तामा राख्न लगाउनुहोस् ।
- तालिमका क्रममा कुनै साथीले राम्रो काम गरेको जस्तो लाग्यो भने उसले गरेको राम्रो कामको प्रशंसा गर्दै, जस्तै : तपाई सही निर्णय लिन सक्नुहुन्छ, आफ्नो कुरा स्पष्ट राख्न सक्नुहुन्छ, आदि जस्ता कुनै एउटा कुरा कागजको सानो टुक्रामा लेखेर सम्बन्धित साथीको खाममा राख्नुपर्छ भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक दिन तालिम सकिएपछि सबै सहभागीलाई आआफ्नो खाम हेर्न लगाउनुहोस् । खाममा भएका राम्रा व्यवहारहरू कापीमा टिपेर लैजान भन्नुहोस् । ती कागजका टुक्राहरूलाई फेरि खामभित्रै राख्न भन्नुहोस् र तालिमको अन्तिम दिन सबै साथीहरूको राम्रा व्यहारहरू पढेर सुनाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

जुन मानिसले आफ्ना राम्रा पक्षहरूलाई चिन्न सक्छ, उसले त्यसलाई बढाउन सधैं लागि पर्छ । त्यस्तो मान्छे जीवनमा सधैं सफल हुन्छ । हामीले कहिले काहीं आफ्ना राम्रा कुरा आफैँले चिन्न नसकिरहेको अवस्थामा हुन्छौं ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले सत्र सञ्चालन गर्ने क्रममा पनि गराउन सक्नुहुन्छ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागी भएको अवस्थामा एक अर्काको राम्रो व्यवहारहरू मौखिक रूपमा भन्न लगाउनुहोस् ।

२.६ मेरो परिचय पुस्तक (कार्यपाना नं. ६)

परिचय

यो परिचय पुस्तक आफ्नो बारेमा लेखिने पुस्तक हो । यस्तो पुस्तक तयार गर्न केही दिन लाग्न सक्छ । समय दिएर भएपनि यस्तो पुस्तक तयार गर्दा थेरै फाइदा हुन्छ यसले आफैँमा भएका सबल र कमजोर पक्ष थाहा पाउन सजिलो हुन्छ । आफ्ना इच्छा, चाहना, रहर र आकांक्षाहरू थाहा हुन्छ । त्यसलाई कसरी पुरा गर्ने भनेर लक्ष्य बनाउन सहयोग पुग्छ । यसरी तयार गरेको पुस्तकलाई सुरक्षित राखेर समय समयमा आफूले आफैँलाई मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

उद्देश्य

१. आफ्नो बारेमा भएका यथार्थ कुरा तथा बानी व्यवहारहरूलाई पुस्तकमा समेटेर लेख्न र आफूले आफूलाई चिन्न सक्नेछन् ।

सामग्री

कार्यपाना नं. ६, सादा पाना, स्टेपलर, साइन पेन, पेन्सिल, स्केल

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- कार्यपाना नं. ६ अनुसार त्यसमा भएका सबै शीर्षकहरू के के कुरा लेख्ने प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- परिचय पुस्तक तयार गर्नका लागि तपाईंले ठिक पारेको सामग्री दिनुहोस् ।
- कार्यपानामा दिइएको शीर्षक अनुसार फुर्सदको समयमा आ-आफ्नो परिचय पुस्तक तयार गर्न भन्नुहोस् ।
- तालिमको तेस्रो दिनदेखि तपाईंहरूले तयार गरेको आफ्नो परिचय पुस्तक पढेर सुनाउनु पर्छ भन्ने जानकारी गराउनुहोस् । तालिमको अन्तिम दिनसम्ममा सबैको पुस्तक पढेर सुनाईन्छ भन्ने कुराको जानकारी समेत गराउनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

यसरी तयार गरिएको परिचय पुस्तकले सहभागीहरूलाई आफ्नो बारेमा थाहा पाउन मद्दत् गर्छ । आफ्नो जीवनका फरक फरक कुराहरू थाहा हुन्छ । एक अर्काको परिचय पुस्तक पढेर सुनाउँदा लेख्ने, बुझ्ने शैली पनि फरक फरक हुनसक्छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ । यसले उनीहरूलाई सिर्जनशील बनाउँछ । यी कुरा थाहा हुनु भनेको आत्मजागरण सीपको विकास हुनु हो ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा पनि यो क्रियाकलाप यसरी नै गराउन सिकाउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पनि पुस्तकमा शीर्षकहरू तपाईंले लेखेर सहयोग गरिदिनुहोस् ।

कार्यपाना नं. ६

क्रियाकलाप : मेरो परिचय पुस्तक

पुस्तकमा लेख्नुपर्ने कुराहरू

(क) कभर पाना

- ❖ पुस्तकको नाम :
- ❖ आकर्षक चित्र :
- ❖ तयार गरेको मिति :
- ❖ डिजाइन र रङ सजावट :

(ख) विषय सूची

१. म :
२. मेरो परिवार :
३. मेरो घरको चित्र :
४. मलाई मनपर्ने कुरा :
५. मलाई मन नपर्ने कुरा :
६. मेरा साथीहरू :
७. मेरा सामानहरू :
८. मेरो काम/पढाइ :
९. मेरो फुर्सदको समय :
१०. म कहाँसम्म :
११. मेरो स्वास्थ्य :
१२. मेरो सीप र दक्षता :
१३. मेरा स्मरणीय कुराहरू :
१४. मेरो कमजोरीहरू :
१५. मेरा समस्याहरू :
१६. मेरा सहयोगी साथीहरू :
१७. मेरो चाहना र आवश्यकता :
१८. मेरो रचना :
१९. मेरो असल बानी/व्यवहार :
२०. मेरो व्यवहारमा आएको परिवर्तनहरू :
२१. मेरो स्वास्थ्य र सरसफाई :
२२. प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि मेरो बुझाई :
२३. अपाङ्गता भएका व्यक्ति प्रतिको मेरो व्यवहार :
२४. अन्य :

खण्ड-३ जीवन उपयोगी सीप

३.१ मैले बुझेको जीवन उपयोगी सीप (कार्यपाना नं. ७, ८ र ९)

परिचय

यो क्रियाकलाप जीवन उपयोगी सीपका सैद्धान्तिक पक्षहरूलाई सहजै रूपमा बुझ्न र बुझाउनका लागि हो। यसमा दिइएका घटना/अवस्थाहरूले ती सैद्धान्तिक पक्षहरूलाई सहजै बुझ्न सहयोग पुऱ्याउँछ। जीवन उपयोगी सीप र अन्य सीप बिच भिन्नता छुट्याउन मद्दत् गर्छ। यसले ११ ओटै जीवन उपयोगी सीपहरूलाई उदाहरण सहित प्रष्ट हुन थप मद्दत् गर्दछ।

उद्देश्य

१. जीवन उपयोगी सीपलाई बुझेर सन्दर्भसँग सम्बन्धित गराउन सक्नेछन।
२. आफ्नो दैनिक जीवनमा आउन सक्ने समस्या, चुनौती सामना गर्न सक्षम हुनेछन्।
३. जीवन उपयोगी सीप र अन्य सीप बिच भिन्नता छुट्याउन सक्नेछन्।

सामग्री

कार्यपाना नं. ७, ८ र ९, चार्ट पेपर, कैंची, गम, टेप, जीवन उपयोगी सीपको पोस्टर

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। जीवन उपयोगी सीप र उदाहरणहरूका टुक्राहरू भएको एक एक सेट सामग्री दिनुहोस्।
- सामग्रीको सेटमा रहेका जीवन उपयोगी सीप र सम्बन्धित उदाहरण मिलाउन लगाउनुहोस्। मिलेका टुक्राहरूलाई चार्ट पेपरमा मिलाएर टाँस्न लगाउनुहोस्।
- सबै समूहले टाँसिसकेपछि पालैपालो अगाडि आएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- जीवन उपयोगी सीप भएको पोष्टर देखाउनुहोस्। त्यसमा भएको परिभाषा पढेर सुनाउनुहोस्।
- कार्यपाना नं. ७, ८, ९ सबै सहभागीलाई हेर्न लगाउनुहोस्। त्यसमा भएका सीपहरू पढ्न लगाउनुहोस्। त्यही कार्यपानाको तल राखिएको तालिकामा मिल्दा सीपहरू लेख्न लगाउनुहोस्। सबैले लेखिसकेपछि कुनै एक जना सहभागीलाई स्वयम् सेवक भएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- जीवन उपयोगी सीप भनेको के रहेछ ? जीवन उपयोगी सीपहरू के के रहेछन् ? जीवन उपयोगी सीप र अन्य सीपमा भिन्नता रहेछ ? केही उदाहरण दिनुहोस्।

मुख्य सन्देश

जीवन उपयोगी सीपहरू ११ ओटा छन्। जीवन उपयोगी सीप र अन्य सीपहरू बिच भिन्नता छ। हामीलाई स्वस्थ, समुन्नत र सफल जीवनशैली अपनाउन सहयोग पुऱ्याउने ब्यवहारहरू नै जीवन उपयोगी सीपहरू हुन। यसले जीवनमा आइपर्ने समस्याको समाधान गर्न र चुनौतीको सामना गर्न मद्दत् गर्छ। हामीहरूलाई सफल जीवन बिताउनका लागि प्रत्येक पाइला पाइलामा जीवन उपयोगी सीप चाहिन्छ। त्यसैले हामीहरूले यसका बारेमा थाहा पाईराख्नु पर्छ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस्। लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूलाई यो क्रियाकलाप गराउँदा कार्यपानामा भएका कुराहरू पढेर सुनाउनुहोस्। कुन सीपसँग कुन घटना मिल्छ भनेर उनीहरूलाई मिलाउन लगाउनुहोस्। जीवन उपयोगी सीपको पोष्टरबाट जीवन उपयोगी सीपलाई प्रष्ट पार्नुहोस्। सबै सीपलाई याद गर्न लगाउनुहोस्।

कार्यपाना नं. ७

क्रियाकलाप : मैले बुझेको जीवन उपयोगी सीप

आत्मजागरण सीप	केही युवतीहरूले विद्यालयमा हाजिरी जवाफ प्रतियोगितामा हुन लागेको कुरा सुने । उनीहरूले हामी पनि उक्त प्रतियोगितामा भाग लिन सक्षम छौं भनेर महसुस गरे । उनीहरूले त्यो अवसर लाई गुम्न दिनु हुँदैन भनेर सचेत भए । त्यसअनुसार तयारी गरे र सफल पनि भए ।
प्रभावकारी सञ्चार सीप	बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूले आआफ्ना समस्याहरूका बारेमा बा आमा र अन्य प्रौढहरूसँग पनि दोहोरो कुरा गर्न सक्षम भए ।
समानुभूति सीप	सधैं एक्लै महसुस गर्ने शारीरिक अपाङ्गता भएका एउटा बालकलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूले सोचे । उसलाई साथ दिने कुरामा सबै सहमत भए ।
अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप	केही युवाहरूलाई साथीहरूले मादक पदार्थ सेवन गर्न दबाब दिए । साथीहरूको दबाबलाई उनीहरूले सकारात्मक तरिकाबाट इन्कार गरे । साथीहरूको दबाबलाई इन्कार गर्दा उनीहरूले गरेको खिसी सहन उनीहरू सक्षम भए ।
समालोचनात्मक सोचाई सीप	एउटी युवतीलाई एउटा अपरिचित जवान केटाले उसँगै जङ्गलको बाटो भएर घर जनाका लागि साथ दिन्छु भन्यो । उसँग जङ्गलको बाटो भएर घर जाँदा के के समस्याहरू आइपर्न सक्छन् भनेर उनीले पहिचान गर्न सफल भइन । उनीले एक्लै जङ्गलको बाटो भएर उसँग घर नजाने कुरा उसलाई भनिन् ।
सिर्जनात्मक सोचाई सीप	युवाहरूले भविष्यमा के कस्तो नोकरी पाउन सकिन्छ भनेर थुप्रै विकल्पहरूका बारेमा सोच विचार गरे । नोकरी पाउनका लागि के के गर्नुपर्छ भनेर सूची बनाउन सक्षम भए ।
तनाव व्यवस्थापन सीप	युवाहरूले आफूहरूलाई अभिभावक, साथीभाई, छर छिमेकी र नातेदारहरूले दुर्व्यवहार गर्दा उनीहरूप्रति आफूमा पैदाहुने रिसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा सिके । यस्तै आफूलाई तनाव हुँदा के के गर्ने भनेर थाहा पाए ।
संवेग नियन्त्रण सीप	एउटा बालकले घरमा काम पनि गर्नुपर्ने र पढाइमा पनि तेज हुनुपर्ने भनि आफूलाई आउने परस्पर विरोधी दबाबलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा सिके । आफूमा संवेग आएको अवस्थामा नियन्त्रण गर्न सक्षम भए ।
समस्या समाधान सीप	एकदिन केटाहरूले बाटोमा हिंडिरहेका दुईजना केटीलाई जिस्क्याए । यो घटनालाई लिएर केटीहरूले फेरी यस्तै घटना दोहोरिएमा क कसको सहयोग लिएर कसरी सुरक्षित हुने भन्ने बारेमा विकल्पहरू खोजे र योजना बनाए ।
निर्णय गर्ने क्षमता सीप	बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूको एउटा समूहले धूम्रपान गर्दा हुने फाइदा र बेफाइदाका बारेमा सोच विचार गरे । फाइदा भन्दा बेफाइदा हुने निष्कर्षमा पुगे । आफूहरू कहिल्यै धूमपान नगर्ने र साथीहरूलाई धूमपान नगर्ने कुरामा एकले अर्कालाई प्रोत्साहन गर्ने निर्णय गरे । उनीहरूले गरेको प्रतिवद्धता शिक्षकलाई सुनाए ।
द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप	दुई जना साथीहरू कुरा गरिरहेका थिए । अर्को साथी आएर मलाई किन नबोलाएको भनेर झगडा गर्न सुरु गऱ्यो । उनीहरूले हामीहरूलाई हतार भएर तिमीलाई बोलाउन बिर्सेछौं भने । बोलाउनै लागेका थियौं तिमी टुप्लुक्कै आइपुग्यौ । हामीलाई खुसी लाग्यो रिसाउनु पर्दैन भने । पछि आउने साथीले ठिक छ, ठिक छ केही छैन म त तिमीहरूले बिरस्यौ कि भन्ने लागेर रिसाएको थिए । केही छैन साथी हो भनेर हात मिलाए । सबैजना खुसी भए ।

कार्यपाना नं. ८

जीवन उपयोगी सीप र अन्य सीप बिचको भिन्नता

जीवन उपयोगी सीप	निर्णय गर्ने क्षमता, प्रभावकारी सञ्चार, समस्या समाधान, तनाव व्यवस्थापन, संवेग नियन्त्रण, द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप, समानुभूति, समालोचनात्मक सोचाई, सृजनात्मक सोचाई, आत्मजागरण सीप ।
जीविकोपार्जन सीप	समय व्यवस्थापन, जागिर खोज्नु, अन्तरर्वाता दिनु, कम्प्युटर चलाउनु, खाना बनाउनु, गाडी चलाउनु व्यवसाय गर्नु ।
प्राविधिक सीप (स्वास्थ्य, जलवायु परिवर्तन, अपाङ्ता)	दाँत ब्रस गर्ने, सुरक्षित तवरले सडक पार गर्ने, मुखबाट थोपा खुवाउने सीप, सुई लगाउने सीप, अपाङ्ता भएका व्यक्तिले सहयोगी सामाग्री प्रयोग, महिनावारी स्वच्छता, पानी शुद्धिकरण

कार्यपाना नं. ९

सिप	वर्गीकरण
जीवन उपयोगी सीप	
जीविकोपार्जन सीप	
प्राविधिक र स्वस्थ्य सम्बन्धी सीप	

३.२ जीवन उपयोगी सीपको महत्व (कार्यपाना नं. १०)

परिचय

यो क्रियाकलापले हामीलाई जीवन उपयोगी सीप किन आवश्यक छ ? यसले हामीलाई कसरी फाइदा पुऱ्याउँछ ? हाम्रो जीवनमा आउन सक्ने समस्याहरू के के हुन ? ती समस्याहरू समाधान गर्न नसक्दा हामीले के कस्ता कठिनाइ भोग्नु परिरहेको छ ? हाम्रा जीवनमा आइपर्न सक्ने समस्याहरूलाई हामी आफैँले कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ? यी सबै जिज्ञासाहरूको उत्तर पाउनका लागि जीवन उपयोगी सीप चाहिन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्छ ।

उद्देश्य

१. जीवन उपयोगी सीपको उपयोगिता बताउन सक्नेछन ।
२. जीवन उपयोगी सीपको प्रायोगबाट आफ्नो जीवनलाई सहज बनाउन अग्रसर हुनेछन् ।

सामग्री

कार्यपाना नं. १०, मेटाकार्ड, मार्कर, टेप, न्युज प्रिन्ट

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई जीवन उपयोगी सीपहरू के के रहेछन् भनी सोध्नुहोस् ।
- हामीलाई जीवन उपयोगी सीपहरू किन आवश्यक छन् भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीले भनेका बुँदाहरूलाई न्युज प्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- तपाईँले तयार गर्नु भएको जीवन उपयोगी सीपको महत्व सम्बन्धी मेटाकार्डहरू दुई दुई जनाको जोडीमा वितरण गर्नुहोस् ।
- दुई दुई जना साथी मिलेर मेटाकार्डमा लेखेको जीवन उपयोगी सीपको महत्व पढेर पालैपालो सबैलाई बुझाउनु पर्छ भन्नुहोस् ।
- सबै जोडीले तयारी गरिसकेपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुत गरेको मेटाकार्डलाई न्युज प्रिन्टमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : जीवन उपयोगी सीपको कुनै एउटा महत्व बताउनुहोस् । हामीलाई जीवन उपयोगी सीपहरू किन चाहिने रहेछ ? जीवन उपयोगी सीपले हामीलाई कसरी सहयोग गर्ने रहेछ ? साथीहरूलाई जीवन उपयोगी सीपको महत्व प्रष्ट पार्न सक्नुहुन्छ ?

मुख्य सन्देश

जीवन उपयोगी सीपले बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूमा जीवनमा आइपर्ने समस्याहरूको समाधान गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउँछ । एचआईभी र एड्सको जोखिम कम गराउन, धूम्रपान, लागुपदार्थ र दुर्व्यसनबाट बच्न जीवन उपयोगी सीपले सहयोग पुऱ्याउँछ । खुसी र रिसबाट पैदा हुने संवेग नियन्त्रण गर्न, यौन भावना र यस्तै अन्य कारणबाट पैदा हुने तनाव व्यवस्थापन गर्न पनि जीवन उपयोगी सीप नभै नहुने सीप हो ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईँले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूलाई मेटाकार्डमा लेखिएको बुँदाहरू पढेर सुनाउनुहोस् । जीवन उपयोगी सीपको महत्व किन छ भन्ने कुरा कार्डमा लेखिएको आधारमा उनीहरूलाई मौखिक रूपमा बताउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : जीवन उपयोगी सीपको महत्व

१	जीवन उपयोगी सीपले बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूमा दैनिक जीवनमा आईपर्ने समस्याहरूको समाधान गर्ने र चुनौतीहरूको सामना गर्ने क्षमताको विकास गराउँछ ।
२	एचआईभी र एड्सको जोखिमलाई कम गराउने व्यवहारहरू सिकाउँछ ।
३	धूम्रपान, लागु पदार्थ र दुर्व्यसनबाट बच्न मद्दत् गर्छ ।
४	किशोर किशोरीहरूमा आइपर्ने विभिन्न किसिमका शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू, दुर्वलता आदिका कारणहरू केलाउन र तिनको प्राथमिक रोकथाम गर्न सहयोग गर्छ ।
५	बाल बालिका तथा किशोर किशोरहरूमा यौन जिज्ञासा तथा यौन भावनाहरूबाट पैदा हुने तनाव व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्छ ।
६	प्रजनन् स्वास्थ्य, यौन व्यवहारहरू, लैङ्गिक सम्बन्धहरू, हिंसा, शोषण आदि कुराहरूको जानकारी लिन दिन सक्ने बनाउँछ ।
७	कुनै पनि व्यक्तिमा अत्याधिक खुसी, बेखुसी, डर, त्रास र रिसका कारण पैदा हुने संवेग नियन्त्रण गर्ने सीप विकास गराउँछ ।
८	बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूलाई अरूसँगको सुमधुर सम्बन्ध राख्ने र मीठो बोलिवचन गर्ने बानी व्यवहारहरू विकास गराउँछ ।
९	आफ्नो जीवनलाई सरल र सहज तरिकाबाट विताउने उपायहरू सिकाउँछ ।
१०	कुनै कुनै पनि कार्यको फाइदा बेफाइदा केलाएर, सिर्जनशील भएर सोच्न र अरूको सुख दुःखमा समानुभूति दर्शाउने व्यवहारहरू सिकाउँछ ।
११	शोषण, अपाङ्गता, जलवायु परिवर्तन, खानेपानी तथा सरसफाई आदि कुराहरूको जानकारी लिन दिन सक्ने गराउँछ ।

परिचय

क्रियाकलाप आत्मजागरण सीपलाई प्रष्ट गर्नका लागि हो । यो क्रियाकलापले आफूले आफैँलाई चिन्न मद्दत् गर्छ । आफ्ना सबल र कमजोर पक्षहरू केलाउन सहयोग गर्छ । मैले के के कुरामा सुधार गर्नु पर्छ ? र कुन कुन व्यवहारहरूलाई निरन्तरता दिनुपर्छ भन्ने बारेमा आफैँलाई प्रष्ट हुन सहयोग गर्छु ।

उद्देश्य

१. आफ्नो सबल पक्ष र कमी कमजोरी आफैँ पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

२. आफ्नो सबल पक्षलाई व्यवहारमा उर्तान सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

आत्मजागरण, समानुभूति, समालोचनात्मक सोचाई, सिर्जनात्मक सोचाई

सामग्री

कार्यपाना नं. ११, पेपर, पेन्सिल

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई कार्यपाना नं. ११ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- पानाको बिचमा राखिएको बासकमा आफ्नो आधा कदको चित्र बनाउन लगाउनुहोस ।
- सहभागीले चित्रको वरिपरि लेख्दा आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सबैले तयार गरिसकेपछि पालैपालो केही सहभागीलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । तालिमको अवधिमा सबै को प्रस्तुति गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :
  - क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो र किन ?
  - आफ्नो बारेमा लेख्दा कस्तो लाग्यो ? यसरी आफ्नै बारेमा पहिला कहिल्यै लेख्नु भएको थियो ?
  - यो क्रियाकलाप गर्दा आफ्नो बारेमा के के कुरा थाहा पाउनु भयो ?
  - आफ्नो बारेमा कसले थाहा पाउनु पर्छ होला र किन ?

मुख्य सन्देश

आफूले आफ्ना सबल पक्ष र कमीकमजोरीहरू चिन्न सक्नु नै आत्मजागरण सीप हो । यसले व्यक्तिमा आफ्ना इच्छा, चाहना, आवश्यकता, क्षमता र आकांक्षाहरू पहिल्याउन सक्ने खुबिको विकास गराउँछ । आत्मजागरण सीप भएका व्यक्तिले आफू र समाजलाई समेत अग्रसर गराउन सक्ने क्षमता राख्दछन् ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूलाई आफ्नो चित्रको वरिपरि लेख्नुपर्ने कुरा चित्र नै बनाउन लगाएर प्रस्तुत गर्ने बेलामा भन्न खोजिएको कुरा बताउन लगाउनुहोस् । कुनै सहभागीलाई उनीहरूले बनाएको चित्रमा उनीहरूसँग सोध्दै तपाईं आफैँले लेखिदिनुहोस् । उनीहरूलाई चित्र हेरेर भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : मेरो तस्विर

मैले गर्न जानेको कुरा

मेरा सबल पक्षहरु

मेरो चाहना

मेरा कमी कमजोरीहरु

मेरो आवश्यकता

मेरो चिनारी

मेरो अधिकार र कर्तव्य

मेरो बानी/स्वभाव

३.४ मेरो समय रेखा (कार्यपाना नं. १२)

परिचय

यो क्रियाकलाप जन्मदेखि हालसम्म आफ्नो विगतलाई केलाउन र भावी लक्ष्य बनाउनका लागि हो । यसरी केलाउँदा आफ्नो विगतका सफलता, असफलता र त्यसको परिणामहरू पुनः स्मरण गराउँछ । यसैका आधारमा भावी लक्ष्य बनाउन सहयोग गर्छ ।

उद्देश्य

१. आफ्नो बारेमा आफैँ जानकारी सङ्कलन गर्ने तरिका बताउन सक्नेछन ।
२. भावी जीवनको लक्ष्य निर्धारण गरी योजनाबद्ध तरिकाबाट कार्य गर्न सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

आत्मजागरण, समानुभूति, समालोचनात्मक सोचाई, सिर्जनात्मक सोचाई

सामग्री

कार्यपाना नं. १२, पेपर, पेन्सिल

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई आ आफ्नो कापीमा कार्यपाना नं. १२ अनुसार तालिका कोर्न लगाउनुहोस्
- सहभागीहरूले कापीमा तालिका बनाइसकेपछि तपाईँले आफ्नो समय रेखामा लेखेको कुरा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई पनि यसरी नै अहिलेसम्मको आआफ्नो समय रेखा तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबैले समय रेखा तयार गरिसकेपछि पालैपालो केही सहभागीको पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्
  - आफ्नो विगतका कुरा सम्झेर लेख्दा कस्तो महसुस भयो ?
  - यसरी विगतलाई किन सम्झन आवश्यक छ ?
  - विगतलाई सम्झेर लेख्दा के के फाइदा भयो ?
  - के यो क्रियाकलापले तपाईँको लक्ष्य निर्धारणमा सहयोग पुग्छ, कसरी ?
  - तपाईँको परिवारको पनि यस्तै सयम रेखा बनाउन सक्नुहुन्छ ?
  - यो क्रियाकलाप गर्दा कुन कुन सीप कसरी प्रयोग भयो ?

मुख्य सन्देश

आफ्ना बारेमा आफैँले थाहा पाउन सक्नुपर्छ । यसका लागि विभिन्न साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । समय रेखाले आफ्नो जन्मदेखि अहिलेसम्म भएका विभिन्न घटनाहरूलाई केलाउन मद्दत् गर्छ । यो साधनलाई समुदाय स्तरमा भएका घटना क्रमहरूलाई पहिचान गरी केलाउन पनि प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा यो क्रियाकलाप राखिएको छैन । समय भएमा सहभागीको स्तर अनुसार यो क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुन्छ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूलाई यो क्रियाकलाप गराउँदा मौखिक रूपमा पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउन सक्नु हुन्छ ।

कार्यपाना नं. १२

क्रियाकलाप : मेरो समय रेखा

साल	घटना	गरिएको व्यवहार र अनुभूति
२०५९ साउन १	जन्मदिन मनाउदा	घर परिवारमा खुशी
२०५९ साउन ११	कक्षा ५ मा प्रथम	आमा बा खुसी, पुरस्कार पाएको
२०६५ चैत २६	पहिलो पटक तलब पाउँदा	घरमा खुसी भएको

साल	घटना	गरिएको व्यवहार र अनुभूति

३.५ मेरो लक्ष्य (कार्यपाना नं. १३ र १४)

परिचय

सफल मानिसहरूले आफ्नो जीवनमा एउटा न एउटा लक्ष्य बनाएका हुन्छन्। लक्ष्य नभएको मानिस कुहिरोमा हराएको काग जस्तै हुन्छ। त्यसैले हामीले पनि हाम्रो जीवनमा के के गर्ने वा के के बन्ने भन्ने लक्ष्य बनाउन अनिवार्य हुन्छ। लक्ष्य बनाउँदा मापन गर्न सकिने र कार्यान्वयन गर्न सकिने खालको हुनुपर्छ। त्यस्तै समय तोकिएको र क्रमबद्ध पनि हुनुपर्छ। यसरी निर्धारण गरिएको लक्ष्य हासिल गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर थाह पाउनका लागि यसका सबल पक्ष, कमजोर पक्ष, अवसर र चुनौती (अवाकस) लाई विश्लेषण गरेर हेर्नुपर्छ। यो क्रियाकलाप यसरी नै लक्ष्य निर्धारण गर्ने सीप विकास गराउनका लागि हो।

उद्देश्य

१. SMARTS / SWOT विश्लेषण गर्ने तरिका अभ्यास गर्न सक्नेछन्।

२. उक्त साधनको प्रयोग गरी आ आफ्नो जीवनको लक्ष्य तयार गर्न सक्नेछन्।

जीवन उपयोगी सीप

आत्मजागरण, समानुभूति, समालोचनात्मक सोचाई, सिर्जनात्मक सोचाई

सामग्री

कार्यपाना नं. १३ र १४, साइन पेन, न्युज प्रिन्ट, टेप

समय

३० घन्टा

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो कापीमा आफू भविष्यमा के हुन चाहेको हो, त्यो कुरा लेख्न लगाउनुहोस्। जस्तै : डाक्टर, इन्जिनियर, शिक्षक, कर्मचारी, समाजसेवी, व्यवसायी, उद्यमी, किसान, आदि भनेर उदाहरण दिनुहोस्।
- केही सहभागीलाई उनीहरूले लेखेको लक्ष्यहरू पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस्।
- न्युज प्रिन्टमा तयार गरेको लक्ष्य निर्धारण सम्बन्धी (SMARTS) ढाँचा पढेर सुनाउनुहोस।
- केही सहभागीलाई आ-आफ्नो लक्ष्य पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस्। लक्ष्य SMARTS भयो/भएन छलफल गराउनुहोस्।
- न्युज प्रिन्टमा तयार गरेको अबाकस विश्लेषण सम्बन्धी ढाँचा पढेर सुनाउनुहोस र त्यही ढाँचा अनुसार आ आफ्नो लक्ष्यलाई अबाकस तालिकामा राखेर विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस्।
- केही सहभागीलाई पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् र तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : लक्ष्य भनेको के हो ? हामीलाई हाम्रो जीवनमा लक्ष्य निर्धारण गर्न किन आवश्यक छ ? लक्ष्य निर्धारण गर्ने तरिका कस्तो लाग्यो, किन ? लक्ष्यलाई किन अबाकस विश्लेषण गर्नुपर्छ ?

तपाईंहरूले आफ्नो जीवनमा यसरी कुनै लक्ष्य निर्धारण गर्नु भएको छ ? आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस्।

मुख्य सन्देश

आत्मजागरण सीप अन्तर्गत आफूले आफूलाई चिन्दै आफ्नो लक्ष्य पनि बनाउन सक्नु पर्छ । लक्ष्य निर्धारण गर्दा SMARTS हुनुपर्छ । आफ्नो सबल पक्ष, कजोर पक्ष, अवसर र चुनौती थाहा पाउन आवश्यक हुन्छ । कमजोर पक्षलाई सबल पक्षले जितेको हुनुपर्छ । लक्ष्य पुरा गर्ने क्रममा प्राप्त हुने अवसर र चुनौतीहरूलाई पनि केलाउनु पर्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशनः

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा यो क्रियाकलाप राखिएको छैन । समय भएमा सहभागीको स्तर अनुसार यो क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुन्छ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूलाई यो क्रियाकलाप गराउँदा उदाहरणमा भएको सामग्रीबाट प्रष्ट गराउनु पर्छ । त्यसै अनुसार मौखिक रूपमा तयार गर्न लगार्य प्रस्तुत गर्न लगाउनुपर्छ ।

कार्यपाना नं. १३

क्रियाकलाप : मेरो लक्ष्य (SMARTS)

लक्ष्यको उदाहरणः

अबको ९ वर्षभित्रमा मैले माध्यमिक तहको एउटा असल शिक्षक बन्ने आकांक्षा राखेकी छु । यसका लागि उच्च माध्यमिक तहमा शिक्षा विषय लिएर पढने, स्नातक तहमा पनि शिक्षा विषय लिएर पढ्ने, त्यसपछि शिक्षकको अध्यापन अनुमतिपत्र लिने र शिक्षक सेवा आयोगबाट लिइने परीक्षा दिएर पास गर्ने लक्ष्य राखेकी छु ।

S=Specific	निर्दिष्ट	असल शिक्षक बन्ने लक्ष्य निर्दिष्ट छ ।
M=Measurable	मापनीय	माध्यमिक तहमा शिक्षा विषय र स्नातक तहमा पनि शिक्षाशास्त्र विषय अध्ययन गर्ने भन्ने अठोट र अध्यापन अनुमतिपत्र लिने तथा शिक्षक सेवा आयोगको परीक्षामा सहभागी हुने कुराहरू मापनीय छन् ।
A=Applicable	कार्यान्वयन गर्न सक्ने	शिक्षा विषय लिने, अध्यापन अनुमतिपत्र र आयोगको परीक्षामा जाँच दिने कुराहरू कार्यान्वयन गर्न सकिने कुराहरू हुन् ।
R=Realistic	वास्तविक शिक्षा	विषय लिएकाले शिक्षक बन्ने लक्ष्य राख्नु स्वभाविक तथा वास्तविक हो ।
T=Time bounded	समय सीमा तोकिएको	९ वर्षको अवधि तोकिएको हुँदा समय सीमा प्रष्ट छ ।
S=Sequential	क्रमबद्ध	शिक्षक बन्नका लागि गर्नु पर्ने कार्यहरू क्रमिक रूपले उल्लेख गरेको हुनाले यो क्रमबद्ध छ ।

कार्यपाना नं. १४

अवाकस (SWOT) विश्लेषण

लक्ष्य निर्धारण गर्दा आफूभित्र रहेका सबल र कमजोर पक्ष केलाउन सक्नु पर्छ । कमजोर पक्षलाई सबल पक्षले जिते को हुनुपर्छ । लक्ष्य पुरा गर्ने क्रममा प्राप्त हुने अवसर र चुनौतीहरूलाई पनि केलाउनु पर्छ । उदाहरण : कलावतीले अबको ९ वर्षभित्रमा माध्यमिक तहको एउटा असल शिक्षक बन्ने लक्ष्य राखेकी छिन् । यसका लागि उनले माध्यमिक तथा उच्च माध्यमिक र स्नातक तहमा पनि शिक्षा विषय लिएर पढ्ने, त्यसपछि शिक्षकको अध्यापन अनुमतिपत्र लिने र शिक्षक सेवा आयोगबाट लिइने परीक्षा पास गर्ने सोच राखेकी छिन् । आफ्नो लक्ष्य पुरा गर्ने क्रममा उनले आफ्ना सबल र कमजोर पक्ष तथा अवसर र चुनौतीहरूलाई निम्नानुसार केलाएर हेरिन्

सबल पक्ष (Strength) ✍ शिक्षा विषयप्रति चाख । ✍ शिक्षा विषय लिएर स्नातक तहसम्म अध्ययन पुरा गर्ने अठोट । ✍ अध्यापन अनुमतिका लागि परीक्षा दिने सोच ✍ शिक्षक सेवा आयोगबाट लिइने परीक्षा उत्तीर्ण गर्ने लक्ष्य ।	**अवसर (Opportunity)** ✍ परिवारको समर्थन र सहयोग छ । ✍ शिक्षकहरूको सहयोग छ । ✍ अध्यापन अनुमतिपत्र लिने परीक्षा वर्षैं पिछे हुने गरेको ✍ शिक्षक सेवा आयोगको परीक्षा पनि समय समयमा हुने गरेको । ✍ सरकारले महिलाहरूका लागि आरक्षणको व्यवस्था गरेको ।
कमजोर पक्ष (Weakness) ✍ घरायसी काममा पनि सहयोग गर्नु पर्ने । ✍ अहिलेसम्म बाहिर गएर एक्लै नबसेको । ✍ हालसम्म अन्तर्वाताको अनुभव नभएका ।	**बाधा/चुनौती (Threat)** ✍ शिक्षा विषय लिएर स्नातक पढ्न बाहिर जानु पर्ने ✍ बाहिर गएर पढ्न खर्च बढी लाग्ने ।

३.६ पढ सम्झेर लेख (कार्यपाना नं. १५, १६ र १७)

परिचय

सञ्चार भनेको आफ्नो कुरा अरूलाई बुझ्ने गरी भन्न सक्नु र अरूले भनेको कुरा राम्रोसँग सुनेर उसले भने अनुसार गर्न सक्नु हो । यसका लागि हामीहरूलाई प्रभावकारी सञ्चार गर्न सक्ने सीपको आवश्यकता हुन्छ । प्रभावकारी सञ्चार सीपले हामीलाई कुन कुरा कहाँ, कोसँग, कसरी गर्ने भनेर त्यसका तरिकाहरू सिकाउँछ । यो क्रियाकलाप प्रभावकारी सञ्चार गर्ने सीप विकासका लागि हो ।

उद्देश्य

१. अरूले बुझ्ने गरी आफ्ना कुरा बताउन सक्नेछन् ।

२. प्रभावकारी सञ्चारको महत्व बुझ्न र अरूलाई बुझाउन सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीपहरू

प्रभावकारी सञ्चार, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, समानुभूति, सिर्जनात्मक सोचाई ।

सामग्री

कार्यपाना नं १५, १६ र १७, टेप, एफोर पेपर, साइन पेन

समय

३० घन्टा

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई तिन समूहमा विभाजन गर्नुहोस । समूहको नाम क, ख र ग राख्नुहोस ।
- तालिम हल भित्र तिन फरक फरक ठाउँमा समूहलाई राख्नुहोस् र तिन ओटै समूहमा एक एक जना लेख्न जान्ने व्यक्ति छान्न लगाउनुहोस् ।
- लेख्नका लागि २/३ ओटा एफोर पाना र साइनपेन दिनुहोस् ।
- समूहमा लेख्नका लागि तोकिएको व्यक्ति बाहेक सबैलाई तालिम हल बाहिर गएर आ-आफ्नो समूह अनुसार टाँसेको घटना पढ्दै लेख्न बसेको साथीलाई सुनाउनु पर्छ भनेर बताउनुहोस् ।
- लेख्न बसेको साथीले प्रति प्रश्न नगरी जे सुन्यो त्यही लेख्नुपर्छ र कुराकानी गर्न पाइँदैन भनेर सम्झाउनुहोस् ।
- निर्देशन अनुसार १० मिनेट समय दिएर पढ सम्झेर लेख क्रियाकलाप सुरु गर्नुहोस् र समय सकिएको जानकारी ताली बजाएर दिनुहोस् ।
- भित्तामा टाँसेको घटना सहित क समूहको ख लाई, ख समूहको ग लाई ग समूहको क लाई हुबहु मिले नमिलेको जाँज गर्न लगाउनुहोस् ।
- कति ओटा शब्द सही वा ठिक भए त्यसको सङ्ख्या गनेर समूहको पानामा लेख्न र परिणाम सुनाउन पनि लगाउनुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : खेल कस्तो लाग्यो, किन ? भित्तामा टाँसेको र कापीमा लेखेको कुराहरू फरक पऱ्यो ? किन ? कसरी ? के के गरेको भए जस्ताको तस्तै सार्न सकिन्थ्यो ? सञ्चार गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ने रहेछ ?

मुख्य सन्देश

हामीले दैनिक जीवनमा विभिन्न तरिकाबाट सञ्चार गरिरहेका हुन्छौ । सञ्चार गर्दा अरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुनेर प्रतिक्रिया दिनु राम्रो हुन्छ । अरूको परिस्थितिलाई बुझेर मात्र कुराकानी गर्दा प्रभावकारी सञ्चार हुन्छ । यसका लागि दोहोरो सञ्चार प्रभावकारी हुन्छ । सामान्य अर्थमा कुनै कुरा अरूले बुझ्ने गरी भन्न सक्नु प्रभावकारी सञ्चार हो ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि यो क्रियाकलाप गराउँदा घटनाको सट्टा तिन ओटा फरक फरक चित्रहरू बनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई चित्रमा भएको कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।

कार्यपाना नं. १५

क्रियाकलाप : पढ सम्झेर लेख

घटना-१

सन् २०११ मा भएको एउटा अनुसन्धानले २० देखि २५ वर्ष उमेर समूहका ४१ प्रतिशत महिलाहरू १८ वर्ष नपुग्दै विवाह हुने गरेको निष्कर्ष निकालेको छ । यसै गरी सन् २०१२ मा भएको अर्को अनुसन्धानले २० देखि २५ वर्ष उमेर समूहका ५२ प्रतिशत महिलाहरू र सोही उमेर समूहका ३४ प्रतिशत पुरुषहरू कानुनले तोकेको उमेरभन्दा अगाडि नै विवाह हुने गरेको निष्कर्ष निकालेको छ । विशेष गरी असाक्षर भएका व्यक्तिहरूमा बाल विवाह बढी हुने गरेको पाइन्छ । यसै गरी शिक्षित पुरुषहरूले बढी दाइजो माग्ने र बाल विवाह गर्ने प्रचलन नेपालको तराई क्षेत्रमा बढी हुने गरेको देखिन्छ ।

स्रोत : एसिया चाइल्ड म्यारिज इनिसियटिभ : समरी अफ रिसर्च इन वङ्गलादेश, इन्डिया एन्ड नेपाल, जनवरी २०१३

कार्यपाना नं. १६

घटना-२

सबै बाल बालिकाले हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणबाट सुरक्षित हुन पाउनु उनीहरूको आधिकार हो । बाल बालिकाको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, नैतिक तथा बौद्धिक विकासमा नकारात्मक असर पर्ने खालका काम वा व्यवहारहरूबाट उनीहरूलाई जगाउनु नै बाल संरक्षण हो । बाल बालिकाको सुरक्षाको पहिलो घेरा आफ्नो परिवार हो । सुरक्षित र मायालु वातावरण बनाउने पहिलो जिम्मेवारी आमा बुबा तथा परिवारका सदस्यहरूको हो । परिवार, विद्यालय तथा समुदायमा बाल बालिका सुरक्षित हुनु पर्दछ । कसैले पनि दुर्व्यवहार गरेमा चुप लागेर बस्नु हुँदैन । यदि हिंसा, दुर्व्यवहार गरेमा आफूलाई विश्वास लाग्ने जस्तै : साथी, दाजुभाइ, दिदी बहिनी वा प्रहरीलाई आफूलाई परेको घटना भन्नु पर्छ । अरूलाई परेमा पनि चुप लागेर बस्नु हुँदैन ।

स्रोत : नेपालमा बाल बालिका, किशोर किशोरी तथा महिलाको जीवनी, २०१४, युनिसेफ, एमआइसिएस र नेपाल सरकार

कार्यपाना नं. १७

घटना-३

मानिसहरू विभिन्न कारणले श्रमका लागि बसाई सराई गर्ने गरेका छन् । यसरी बसाई सराई गर्दा अभिभावकहरूले आफूसँगै छोरा कष्टकर मात्र हुने गरेको छ । छोरीहरूलाई पनि लिएर जाने गर्छन् । अभिभावकसँगै बासइ सराई गर्दा उनीहरूको पढाइ छुट्ने, अनियमित हुने, सँगै काममा सहभागी हुने, विभिन्न जोखिममा पर्ने, आदि जस्ता अवस्थाहरू छन् । आफ्नै गाउँ ठाउँ पनि श्रम गरेर जीविकोपार्जन गर्न सकिन्छ । बाल बालिकाहरूले पढ्न पाउनु उनीहरूको जन्मसिद्ध अधिकार हो । अहिलेको जमानामा मानिसले सामान्य जीवन बिताउन पनि शिक्षा नभईनहुने भईसकेको छ । कम्तिमा बाच्न र सहज जीवन बिताउनका लागि पनि आधारभूत शिक्षा चाहिन्छ । आधारभूत शिक्षा नभएका मानिसहरूको जीवन कष्टकर मात्र हुने गरेको छ ।

३.७ गुमाउनु पर्ने खेल

परिचय

कसैलाई सुख वा दुःख पर्दा उसले कस्तो महसुस गरेको छ भन्ने कुरा थाहा पाउन हामीलाई समानुभूति सीप आवश्यक हुन्छ । यो क्रियाकलापले हामीहरूमा समानुभूति सीप र यस सम्बन्धी व्यवहारहरू अपनाउने क्षमता विकास गर्न सहयोग गर्छ ।

उद्देश्य

१. आफूले अरूको भावनाहरूलाई किन र कसरी बुझ्नु पर्छ भन्ने बुझेर र बताउन सक्नेछन् ।

२. आफू अरूको ठाउँमा बसेर महसुस गर्दा कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सक्ने छन् ।

जीवन उपयोगी सीप

समानुभूति, संवेग नियन्त्रण, तनाव व्यवस्थापन

सामग्री

साइन पेन, एउटा सानो टोकरी, मेटा कार्ड

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- प्रत्येक सहभागीहरूलाई एउटा रातो र अर्को निलो रङको मेटा कार्ड लिन लगाउनुहोस् ।
- रातो रङको कार्डमा आफ्नो घरमा घएको मनपर्ने कुनै एउटा वस्तुको नाम र निलो रङको कार्डमा आफनो शरीरको कुनै एउटा अङगको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई दुवै रङका कार्डहरू आ आफ्नो हातमा लिएर आँखा चिम्म गर्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईंले सहभागीसँग भएको रातो रङ्गको कार्ड एक एक गर्दै तान्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मानि लिनुहोस् तपाईंको हातमा भएको रातो रङको कार्डमा लेखेको वस्तु अब कहिल्यै नपाउने/नफर्किने गरी सधैंका लागि गुमाउनु भयो भन्नुहोस् ।
- सहभागीको हातबाट निलो रङको कार्ड पनि एक एक गर्दै तान्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मानिलिनुहोस् तपाईंले यसमा लेखेको अङ्ग एउटा ठुलो दुर्घटनामा परी सधैंका लागि गुमाउनु भयो भन्नुहोस् ।
- अझै एक मिनेट आँखा चिम्म गर्दै तपाईंको मनमा यी दुवै चिज गुमाउँदा के कस्ता भावनाहरू आइरहेका छन् भनेर सोच्न लगाउनुहोस् ।
- विस्तारै आँखा खोल्न लगाउनुहोस् । हात तल माथि गर्न भन्नुहोस् । आफूलाई सजिलो हुने गरी बस्न भन्नुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : खेल कस्तो लाग्यो ? किन ? आफूलाई मन परेका वस्तु र शरीरको अङ्ग गुमाउँदा कस्तो महसुस गर्नुभयो ? तपाईंले अरूलाई यस्तो घटना हुँदा कस्तो हुन्छ भनेर कहिल्यै सोच्नु भएको थियो ? त्यस्तै घटना आफूलाई पर्दा कस्तो महसुस हुने रहेछ ?

मुख्य सन्देश

अरू कुनै व्यक्तिको ठाउँमा आफूलाई राखेर हेर्न सक्नु समानुभूति हो । समस्या परेको व्यक्तिको ठाउँमा आफूलाई राखेर मलाई त्यस्तो समस्या परेको भए मैले के गर्थे ? मलाई कस्तो अनुभव हुन्थ्यो भनेर उसको समस्याको मनन गर्न सक्ने सीप नै समानुभूति सीप हो ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि यो क्रियाकलाप गराउँदा मनपर्ने वस्तुको नामको सट्टा कुनै एउटा चिह्न कोर्न लगाउनुहोस् । यस्तै शरीरको अङ्गको चाहीँ चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

३.८ आरोप लगाउने खेल

परिचय

मानिसको जीवनमा सबैलाई समस्या आउन सक्छन् । समस्या परेको व्यक्तिलाई हेला गर्ने, घृणा गर्ने, अपहेलना गर्ने समस्यालाई लिएर गिज्याउने, जिस्क्याउने, होच्याउने जस्ता व्यवहार, आरोप तथा लान्छनाजनक व्यवहारहरू हुन् । त्यस्ता व्यवहारहरू गर्न हुँदैन भन्ने समानुभूति गराउन यो क्रियाकलाप राखिएको हो ।

उद्देश्य

१. अरूलाई परेको स्थितिमा आफूलाई राखेर हेर्न सक्ने सीप विकास गर्न सक्नेछन् ।

२. समानुभूति सीपका बारेमा बुझ्न र बुझाउन सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

समानुभूति, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, प्रभावकारी सञ्चार, तनाब व्यवस्थापन, संवेग नियन्त्रण

सामग्री

कागजको बल, मार्कर, न्युज प्रिन्ट, सिठी

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई गोलो घेरा बनाएर उभिन लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले निरन्तर सिठी बजाउनुहोस्,सोही समयमा कागजको बल एकले अर्कोलाई पास गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिठी बजाउन रोक्नुहोस् । जसको हातमा बल पर्छ उसलाई घेराको बिचमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- घेरमा भएका सहभागीहरूले तल दिएको वाक्यलाई ठुलो स्वरमा कराउँदै घेराको बिचमा भएको साथीलाई औंला देखाउँदै भन्न लगाउनुहोस् ।
  - सबै भन्दा नराम्रो मान्छे यहि हो .... यहि हो ।
  - फटाहा मान्छे यही हो ....यही हो ।

- साथीहरूलाई बिगार्ने मान्छे यही हो ...... यही हो, आदि ।

✍ बिचमा भएको सहभागीलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् । फेरि सिटी बजाएर बल पास गर्न लगाउनुहोस् ।

✍ यसरी नै केही समय खेलाउनुहोस् र तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

- खेल कस्तो लाग्यो, किन ?
- अरूलाई आरोप लगाउँदा कस्तो लाग्यो ?
- आफैँलाई आरोप लाग्दा चाहि कस्तो महसुस भयो ?
- आफूलाई मन नपर्ने कुरा अरूलाई मन पर्छ ?

मुख्य सन्देश

कसैको अवस्था, परिस्थितिलाई लिएर आरोप लगाउने, होच्याउने, लाञ्छना लगाउने, कुरा काट्ने जस्ता नराम्रा व्यवहारहरू कहिल्यै गर्ने हुँदैन । यस्ता व्यवहारहरू कानुनी रूपमा दण्डनीय पनि हुन् । यस्तै कसैको मान हामी गरको र मानव अधिकार र विरूद्ध पनि हो । यस्ता व्यवहार गर्‍यौं भने समानुभूति हुँदैन । यस्ता व्यवहारहरूले द्वन्दको अवस्था सिर्जना भई अरूसँग सम्बन्ध समेत बिग्रन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा यो क्रियाकलाप राखिएको छैन । समय भएमा यो क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुन्छ । क्रियाकलाप गराउँदा यो केवल खेल मात्र हो । यस खेललाई लिएर अरू बेला जिस्काउने, होच्याउने लाल्छना लगाउने काम गर्दैनौ भनेर प्रतिवद्धता गराउनु पर्छ ।

३.९ सहयोगी हात (कार्यपाना नं. १८)

परिचय

हाम्रो जीवनमा धेरै किसिमका बाधा, अड्चन र समस्याहरू आउन सक्छन् । समस्याहरू आफैँले मात्र समाधान गर्न नसकिने अवस्था आउन सक्छ । समस्या समाधान गर्न वा निर्णय लिन हामीले अरूसँग सल्लाह लिनु पर्छ । हामीले सहयोग लिने व्यक्तिहरूको पहिचान गर्न सहयोगी हातको क्रियाकलाप प्रभावकारी हुन्छ ।

उद्देश्य

१. आफूलाई कुनै समस्या परेमा आफ्नो नजिकको विश्वासिलो व्यक्तिसँग सहयोग लिनु पर्छ भन्ने महसुस गर्न सक्नेछन् ।
२. आफू पनि अरू कसैको विश्वासिलो व्यक्ति भई सहयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ भन्ने मनन गर्न सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, समानुभूति, प्रभावकारी सञ्चार र समालोचनात्मक सोचाई सीप ।

सामग्री

कार्यपाना नं. १८, एफोर पाना, साइन पेन

समय

४५ मिनेट

प्रक्रिया

- ✍ प्रत्येक सहभागीहरूलाई कार्यपाना नं १८ हेर्न लगाउनुहोस् ।
- ✍ उक्त पानामा रहेको हातको चित्रमा आफूलाई सारै कठिनाई/समस्या पर्दा सबै भन्दा पहिला कसलाई भन्नु हुन्छ ? वा कसको सहयोग लिनु हुन्छ उक्त व्यक्तिको नाम र नाता बुढी औंलामा लेख्न भन्नुहोस् ।
- ✍ यसै गरी दोस्रो व्यक्ति चोरी औंलामा, तेस्रो माझी औंलामा, चौथो साइली औंलामा र पाँचौ कान्छी औंलामा नाम र नाता सहित लेख्न भन्नुहोस् । नमुनाका लागि तपाईंले तयार पारेको सहयोगी हात देखाउनुहोस् ।
- ✍ सहभागी साथीहरूले लेख्दै गर्दा वरिपरि घुम्दै हेर्नुहोस् । आवश्यक भए सहयोग पनि गर्नुहोस् ।
- ✍ तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्
  - सहयोगी हातमा पाँच जना व्यक्तिको नाम लेख्न तपाईंलाई कतिको कठिनाइ भयो ?
  - यसरी तयार गरेको सहयोगी व्यक्तिहरूको सूचीले के सहयोग गर्छ ?
  - तपाईंलाई पनि अरू कसैले सहयोगी हातमा राखेको हुन सक्छ ?
  - त्यस्तो व्यक्तिलाई तपाईंले कसरी सहयोग गर्नु हुन्छ ?
  - सहयोगी हात कस्तो कस्तो अवस्थामा बढी आवश्यक हुन्छ होला ?
  - हामीहरूलाई अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप किन आवश्यक हुन्छ ?

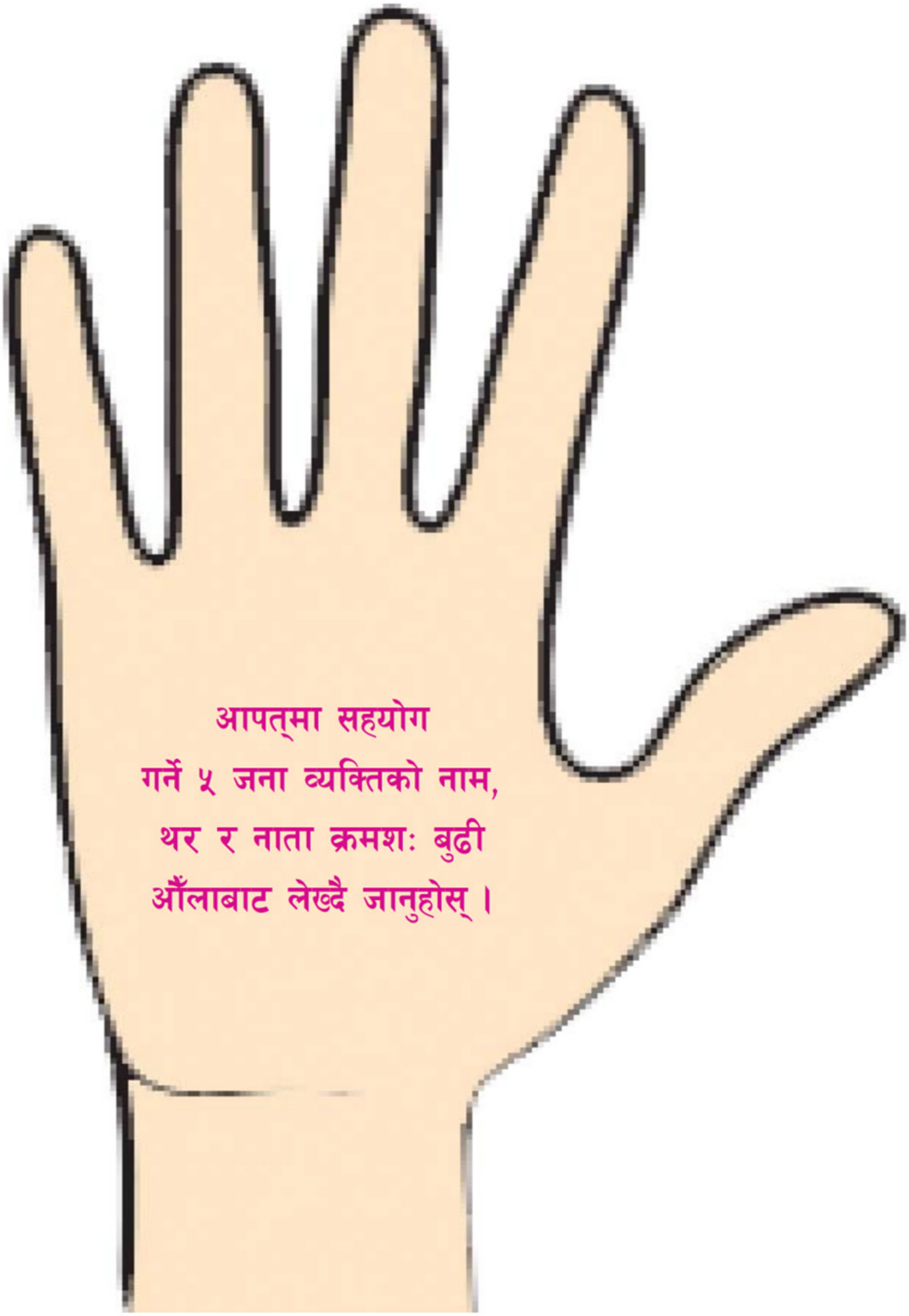
मुख्य सन्देश

व्यक्ति व्यक्ति बिचको सम्बन्धलाई अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध भनिन्छ । आमा बाबु, दाजु भाइ, दिदी बहिनी, काका काकी, साथी, छरछिमेक आदि सँगको सुमधुर सम्बन्ध नै अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध हो । हामी सबैलाई अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप चाहिन्छ । यस सीपले को को सँग कुन हदसम्मको सम्बन्ध राख्ने ? कस्ता सम्बन्धका परिणामहरू के कस्तो हुन सक्छ भन्ने कुराको ख्याल गरी जोखिमबाट जोगिन मद्दत् गर्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि यो क्रियाकलाप गराउँदा लेख्न जान्ने साथीबाट सहयोग लिन वा तपाईं आफैँले सहयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप : सहयोगी हात



३.१० शुभकामना कार्ड (कार्यपाना नं. १९)

परिचय
आफ्नो घर, परिवार, साथीभाइ, छरछिमेक, नातेदार आदिसँग असल सम्बन्ध बनाउन आवश्यक हुन्छ । उक्त सम्बन्ध सधैँ कायम राख्न पनि आवश्यक हुन्छ । सम्बन्ध कायम राख्ने कुरा हामीले गर्ने व्यवहारमा भर पर्छ । हामी सहयोगी, मित्रवत, असल, सुझबुझ र समझदारी राख्न सक्ने भयौँ भने मात्र सम्बन्धलाई निरन्तरता दिन सक्छौँ । यस्तै सुख, दुःखमा साथ र हात फैलाउँदै समानुभूति समेत गर्न आवश्यक हुन्छ । शुभकामना कार्डले हाम्रो सम्बन्धलाई असल र जीवन्त बनाउन सहयोग गर्छ ।

उद्देश्य
१. अरूसँगको सम्बन्धलाई विश्वासीलो बनाउने विभिन्न तरिकाहरू पहिचान गरी अपनाउन सक्नेछन् ।
२. अरूसँगको सम्बन्धको महत्व बुझ्न र बुझाउन सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप
अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, समानुभूति, प्रभावकारी सञ्चार, सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सोचाई सीप

सामग्री
कार्यपाना नं १९, मेटाकार्ड, साइन पेन, कैँची, स्केल, पेन्सिल, मैनकलर, गम

समय
३५ मिनेट

प्रक्रिया
- समूहमा शुभकामना कार्ड तयार गर्न समूहमा मेटा कार्ड, साइनपेन, कैची, स्केल, पेन्सिल, मैनकलर, गम, शुभकामना कार्डमा लेख्ने सन्देश र शुभकामना कार्डका डिजाइनहरू दिनुहोस् ।
- शुभकामना कार्ड तयार गर्न लगाउँदा जन्म दिन, नयाँ वर्ष, चाडे पर्व, उत्सव आदि मध्ये जुन कुरा यस समयमा सान्दर्भिक हुन्छ त्यही सन्देश लेखेर एक एक ओटा शुभकामना कार्ड तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबैले तयार गरिसकेपछि समूहमा राखेको रोल नम्बर अनुसार शुभकामन कार्ड पालैपालो दिन लगाउनुहोस् ।
- सबैको शुभकामना कार्ड हातमा राख्न लगाएर सामूहिक तस्विर खिच्नुहोस् ।

शुभकामना कार्डलाई तालिम हलमा प्रदर्शन गरेर राख्न लगाउनुहोस् र तलका प्रश्नहरुमा छलफल गर्नुहोस् ः -
- साथीले शुभकामना कार्ड दिँदा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?
- तपाईँले पाएको कार्ड कुनै मूल्यसँग दाज्न मिल्छ/मिल्दैन किन ?
- तपाईँले कुन कुन अवस्थामा यस्तो कार्ड दिने गर्नु भएको छ ?
- तपाईँको समुदायमा कस्ता कस्ता किसिमका कार्डहरू दिने लिने चलन छन् ?
- शुभकामना कार्डमा अरू के के सन्देशहरू राख्न सकिन्छ ?

मुख्य सन्देश
हामीले सबैसँगको सम्बन्ध राम्रो बनाउने तरिकाहरू थाहा पाउनु पर्छ । आफ्नो साथी भाइ, इष्टमित्रहरूसँग शुभकामना आदान प्रदान गर्ने, सुख दुःखमा साथ लिने दिने गर्नुपर्छ । यसले सबैसँगको अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध राम्रो बनाउँछ । यस्तो सम्बन्धले एक अर्कोलाई पर्दा स्वस्फूर्त सहयोग हुन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन
तपाईँले सञ्चालन गर्ने सत्रमा यो क्रियाकलाप राखिएको छैन । समय भएमा सहभागीको स्तर अनुसार यो क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुन्छ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि एक अर्कोसँग हात मिलाएर बधाई दिँदै शुभकामना आदान प्रदान गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप : शुभकामना कार्ड

प्यारी साथी ....

तिमीलाई मेरो तर्फबाट जन्म दिनको धेरै-धेरै शुभकामना छ । साथै तिम्रो सफल जीवनको कामना गर्दछु ।

तिम्रो मिल्ने साथी

....

प्यारी साथी ....

नयाँ वर्ष २०...... को उपलक्ष्यमा तिम्रो सुख, शान्ति र दीर्घ जीवनका लागि मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

भलो चाहने मित्र

....

शुभकामना

श्री ....

....

पठाउने

....

प्यारो साथी ....

विजयादशमी २०..... को उपलक्ष्यमा दुर्गा माताले तिमी र तिम्रो परिवारको कल्याण गरून् । मेरो तर्फबाट यहि शुभकामना छ ।

तिम्रो मित्र

....

३.११ मलाई बाटो देखाई दिनुस् (कार्यपाना नं. २०)

परिचय

कुनै पनि व्यवहारको दुई ओटा पक्षहरू हुन्छन् । जस्तै राम्रो वा नराम्रो, असल वा खराब, फाइदा वा बेफाइदा, राम्रो वा सुधार गर्नुपर्ने पक्ष, सबल वा दुर्वल पक्ष । यी सबै सिक्काको दुई पाटा जस्तै हुन । हामीले कुनै पनि व्यवहार गर्नु पूर्व दुवै पक्ष केलाउन जरूरी हुन्छ । सबल, बलियो, राम्रो, फाइदा पुग्ने पक्ष बढी भएको विकल्पमा निर्णय गर्ने समालोचनात्मक सोचाई सीप आवश्यक हुन्छ । यस क्रियाकलापमा राखिएको घटना सम्बन्धी समूह कार्यले उक्त सीप प्रष्ट पार्न सहयोग पुऱ्याउने विश्वास गरिएको छ ।

उद्देश्य

१. समस्या समाधान र निर्णय गर्नु पर्व समालोचनात्मक भएर सोच्ने सीपको प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।
२. हरेक व्यवहार पूर्व त्यसको फाइदा र बेफाइदाका केलाएर मात्र निर्णय गर्ने सीपको विकास गर्न सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक सोचाई सीप, समस्या समाधान र निर्णय गर्ने क्षमता सीप ।

सामग्री

कार्यपाना नं. २०, न्युज प्रिन्ट, मार्कर, टेप

समय

४० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गरी नाम राख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई कार्यपाना नं. २० मा भएको घटना अध्ययन पढ्न र त्यसमा भएको प्रश्नहरूको जवाफ न्युज प्रिन्टमा तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहमा छलफल गरी न्युज प्रिन्टमा तयार गरेको सामग्रीलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुति पश्चात सबै समूहलाई धन्यवाद दिनुहोस् र तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :
- घटना के के सम्बन्धी रहेछन् ?
- यस्ता घटना हाम्रो गाउँ घरमा पनि हुने गरेका छन् ?
- यो क्रियाकलापबाट कुन कुन सीप बुझ्न सजिलो भयो, कसरी ?
- समस्या समाधान र निर्णय गर्नु पूर्व के के गर्नुपर्ने रहेछ ?
- हरेक कुराको फाइदा, बेफाइदा किन केलाउन आवश्यक छ ?

मुख्य सन्देश

हामीले हाम्रो जीवनमा विभिन्न व्यवहारहरू गरिहरेका हुन्छौं । त्यस्ता व्यवहारहरू गर्दा निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ । निर्णय लिनुपूर्व हामीले उक्त निर्णय गर्दाका फाइदा र बेफाइदा केलाउन पर्ने हुन्छ । फाइदा हुने ब्यवहारलाई मात्र निर्णयको विकल्पमा छनोट गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तै समस्या समाधान गर्न विभिन्न विकल्पहरू छनोट गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्ता विकल्पमा सर्वोत्तम विकल्प कुन कुन हुन सक्छन् भनेर हरेक विकल्पको फाइदा, बेफाइदा केलाउनु पर्छ । यसरी केलाउने काम नै समालोचनात्मक सोचाई सीप हो । समालोचनात्मक भएर केलाउने बानीले समस्या समाधान र सही निर्णय गर्न सक्ने बनाउँछ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि यो क्रियाकलाप गराउँदा तपाईं आफैँले सबै समूहले सुन्ने गरी घटना पढेर सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : मलाई बाटो देखाई दिनुस्

घटना अध्ययन

मलाई बाटो देखाइ दिनुहोस्

मेरो नाम रबि हो। मेरो घर गाउँमा छ। म १६ वर्षको भए। मैले ८ कक्षासम्म पढेको छु। मेरो बा र आमा इँटा भट्टामा काम गर्न जाने आउने गर्नु हुन्छ। म र मेरी बहिनीलाई पनि साथै लाने ल्याउने गर्नु हुन्छ। बहिनी पनि स्कुल जाने गरेकी थिइन्। सधैं इँटा भट्टा र आफ्नो गाउँ गर्दा गर्दै मेरो पढाइ नियमित भएन। मलाई पढ्न असाध्यै मन छ। पढ्न मन लागेको कुरा घरमा भन्न डर लाग्छ। बुबा जहिले पनि रक्सीको मातमा लठ्ठ पर्नु हुन्छ। आमालाई नकुटेको दिनै छैन। बेला बेलामा मैले पढ्छु त भने। जति पटक पढ्छु भने त्यति नै पटक म र बहिनीले बुबाको कुटाइ खायौं। जति सुकै कुटाइ खाए पनि पढ्ने त मन मर्दो रहेनछ। मलाई र बहिनीलाई पढ्न मन छ तर के गर्ने होला? बहिनीलाई पनि चाडै बिहे गरिदिने रे। सानैमा विवाह गर्दा पुन्य हुन्छ रे। ठुलो भएपछि कसैले विवाह गर्दैन भन्ने गर्नुहुन्छ। यो कुरा मलाई पटक्कै मन परेको छैन। म बहिनीलाई पढाउन चाहन्छु। आफू पनि पढाइलाई निरन्तरता दिन चाहन्छु तर मैले काम नगरे घरको अवस्था झनै नाजुक हुन्छ। यसका लागि आमालाई सहयोग त गर्नैं पर्छ। म के गरौं ? बहिनीलाई के गरौं ? बा लाई के गरौं ? आमालाई के गरौं ? तपाईंले मलाई बाटो देखाइ दिनु हुन्छ कि ?

प्रश्नहरूः

१. रबिको समस्याहरू के के हुन् ?

२. ती समस्याका कारणहरू के के हुन् ?

३. रबिका बा, आमा, आफू र बहिनीका सबल र कमजोर पक्षहरू केके हुन् ?

४. सबैको कमजोर पक्षलाई हटाउन के के गर्नु पर्छ ?

५. सबल पक्षलाई निरर्न्तता दिन कसरी प्रयास गर्नुपर्छ ?

६. रबिको समस्या समाधान गर्न विकल्पहरू के के हुन सक्छन् ?

परिचय

समस्याको समाधान एकै तरिकाबाट मात्र सम्भव हुँदैन । यसका लागि फरक फरक तरिका, विकल्पहरू सोच्न आवश्यक हुन्छ । नयाँ तरिकाहरू र विकल्पहरू सोच्न सक्ने क्षमता हामी भित्रै छन् । केवल प्रयास गर्न जरूरी छ । सिर्जनात्मक तरिकाले सोचेर मात्र समस्या समाधान गर्न सकिन्छ । सही निर्णय लिन सकिन्छ । निर्णय नै सही छ भने समस्या नै नआउन सक्छ । त्यसैले पनि सिर्जनात्मक सोचाई गर्न सक्ने क्षमता हामी सबैमा हुन जरूरी हुन्छ । फरक तरिकाले हिँडौ क्रियाकलापले आफूभित्र भएको अन्तरनिहित सिर्जनात्मक क्षमता प्रष्ट पार्न मद्दत् गर्छ ।

उद्देश्य

१. सिर्जनात्मक सोचाई सीपले समस्या समाधान गर्ने र निर्णय गर्ने प्रक्रियामा सहयोग गर्छ भन्ने कुरामा प्रष्ट हुन सक्नेछन् ।
२. आफू भित्र रहेको सिर्जनात्मक प्रतिभा पहिचान गरी अवस्था अनुसार प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सोचाई सीप, निर्णय गर्ने र समस्या समाधान सीप ।

सामग्री

न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, टेप र चक

समय

६० मिनेट

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई तालिम हलको एक छेउमा उभिन लगाउनुहोस् ।
  सबै जना उभिएको स्थानमा सङ्केतका लागि एउटा रेखा कोर्नुहोस् र रेखा भन्दा पछाडि नै उभिन लगाउनुहोस् ।
- यसै गरी अर्को छेउमा पनि सङ्केतका लागि रेखा कोर्नुहोस् । दुई छेउमा आउजाउ गर्न मिल्ने गरी ठाउँ खाली गर्नुहोस ।
- सबै उभिएको ठाउँमा खिचेको रेखामा एक जना सहभागीलाई उभिन लगाउनुहोस् ।
- उनलाई त्यस ठाउँबाट सधैं हिंडे भन्दा फरक तरिकाले हिँडेर अर्को छेउको चिन्हसम्म पुगेर आउन लगाउनुहोस् ।
- बाँकी सहभागीलाई पालैपालो यसरी नै फरक फरक तरिकाले हिँड्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी हिँड्दै जाँदा कसैले एउटै तरिका दोहोऱ्याएमा पुनः अर्कै तरिकाले हिँड्न लगाउनुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :
  - खेल कस्तो लाग्यो, किन ?
  - तपाईँले सोचे अनुसार अरू कसैले हिँडेपछि के गर्नु भयो ?
  - आफ्नो पालेमा हिँडेर नआएसम्म तपाईँलाई कस्तो अनुभव भयो ?
  - चुनौती वा समस्यालाई समाधान गर्न फरक फरक विकल्पहरू हुने रहेछन् ?
  - यस्तो विकल्पहरू कसले पहिचान गर्न सकिने रहेछ ?
  - नयाँ नयाँ विकल्प सोच्ने क्षमतालाई के भनिन्छ ?

मुख्य सन्देश

कुनै पनि काम फरक फरक तरिकाले गर्न सकिन्छ । एउटै मात्र तरिका उत्तम हुन्छ भन्ने छैन । सफल मानिस त्यही काम फरक तरिकाले गर्छ र मात्र सफल भएको हुन्छ । कामलाई फरक तरिकाले गर्न र समस्यालाई विभिन्न तरिकाले समाधान गर्न विकल्पहरू चाहिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । यो क्रियाकलाप गराउँदा सकेसम्म खुला ठाउँमा सुरक्षित तरिकाले गराउनुहोस् ।

३.१३ कथा लेखौँ

परिचय

यस क्रियाकलापले सिर्जनात्मक भएर तत्कालै अफ्ना अभिव्यक्ति राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यस्तो क्षमताले समस्या समाधानका लागि विकल्पहरू चयन गरी सही निर्णय गर्न र विभिन्न अवस्थालाई केलाउन सहयोग गर्छ । हरेक व्यक्तिसँग नयाँ नयाँ सोच, सिर्जना, विचार गर्ने क्षमता हुन्छ । यस्तो क्षमतालाई अवस्था अनुसार प्रयोग गर्न जान्नु पर्छ । यो क्रियाकलापले यिनै कुराहरूलाई बुझ्न सहयोग गर्छ ।

उद्देश्य

१. सिर्जनात्मक सोचाई सीपमा अभ्यस्थ हुन सक्नेछन् ।

२. सिर्जनात्मक सोचाई सीपको महत्व बुझ्न र बुझाउन सक्नेछन् ।

जीवन उपायोगी सीप

सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सोचाई, निर्णय गर्ने क्षमता, समस्या समाधान सीप, तनाव व्यवस्थापन सीप

सामग्री

साइनपेन, मेटाकार्ड, टेप, पेन्सिल, इरेजर, मैनकलर, एफोर पाना, स्केल, स्टेप्लर

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् र तपाईं पनि उनीहरूकै घेरामा बस्नुहोस् ।
- तपाईंले कथा भन्न मिल्ने कुनै एउटा वाक्य भन्नुहोस् । जस्तै एउटी बालिका थिइन् । त्यो वाक्यलाई तपाईंले आफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको ठिक दायाँ बस्ने सहभागीलाई त्यो वाक्यसँग प्रसङ्ग मिलाएर अर्को वाक्य थप्न लगाउनुहोस् । जस्तै उनी असाध्यै ज्ञानी थिइन् । उसले भनेको आफ्नो वाक्य कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै दायाँ बस्ने तेस्रो सहभागीलाई अर्को एउटा वाक्य थपी आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस ।
- सबैले एक एक वाक्य थप्दै कथा भनिसकेपछि एफोर पाना दिनुहोस् र पेन्सिल र साइनपेन पनि दिनुहोस् ।
- अघि मौखिक रूपमा कथा भन्दा जुन वाक्य आफूले भनेर कापीमा लेखेको हो त्यो वाक्य एफोर पानामा साइन पेनले सार्न लगाउनुहोस् । उक्त वाक्यसँग मिल्ने चित्र कोरेर रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

- ✍ सबैले एफोर पानामा लेखेको वाक्य सहितको चित्रलाई कथाको क्रम अनुसार मिलाएर उठाउनुहोस् ।
- ✍ त्यसमा कभर पाना राखेर स्टेपलर र व्यन्डिङ टेप लगाउनुहोस् ।
- ✍ पुस्तकको नाम के राख्ने भनेर छलफल गरी सबैको सहमतिमा नाम राख्नुहोस् ।
- ✍ यसरी तयार भएको किताब सबैलाई देखाउँदै ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।
- ✍ कुनै एक जना सहभागीलाई बोलाएर पहिलो पानादेखि चित्र सहित देखाउँदै सबै कुरा पढ्न लगाउनुहोस् ।
- ✍ पुस्तकलाई तालिम हलमा प्रदर्शन गरेर राख्न लगाउनुहोस् र तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् जस्तै यो क्रियाकलापमा गरेको के के कुरा तपाईंलाई मन पऱ्यो ? किन ? कुन कुन जीवन उपयोगी सीपको अभ्यास भयो होला ? कथा सुरु गर्दा र भनिरहँदा हामीले कस्तो कस्तो अनुमान गरेका थियौँ ? कुनै फरक पायौँ ?

मुख्य सन्देश

हामी सबैले एक एक वाक्य थप्दै एउटा कथा बनायौँ । यसरी सिर्जनात्मक भएर सोच्यौँ भने कथा कहिल्यै नटुङ्गिने रहेछ । यो कुरा केवल हाम्रो सिर्जनामा भर पर्दो रहेछ । हामी भित्र सिर्जना गर्ने अथाह शक्ति छ । केवल त्यसलाई चिन्न र प्रयोग गर्न जान्नु पर्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा यो क्रियाकलाप राखिएको छैन । समय भएमा सहभागीको स्तर अनुसार यो क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुन्छ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि एक एक वाक्य भन्न लगाई त्यही व्यक्तिको चित्र बनाउन लगाएर यो क्रियाकलाप गराउन सक्नुहुन्छ ।

३.१४ अभिनय गरौँ (कार्यपाना नं. २१)

परिचय

हाम्रो जीवनमा धेरै किसिमका अवस्थाहरू आउँछन् । हामी कहिले खुसी हुन्छौँ । कहिले दुःखी हुन्छौँ । कहिले डराउँछौँ । कहिले आत्तिन्छौँ । कहिले चिन्ता गर्छौँ । जसले गर्दा हामी समस्यामा पर्न सक्छौँ । हामीले अवस्थाहरूलाई बुझेर व्यवहार गऱ्यौँ भने मात्र हामी विभिन्न किसिमको जोखिमहरूबाट बच्न सक्छौँ । यस क्रियाकलापमा भएका घटनाहरू प्रायः यस्तै परिस्थितिसँग सम्बन्धित छन् । यसले हामीहरूमा कस्तो परिस्थितिमा आफूलाई कसरी संयमित रहने, समस्याबाट सहजै निस्कने भन्ने सीप विकास गराउँछ ।

उद्देश्य

१. संवेगको अवस्थामा आफूलाई संयमित भइ व्यवहार गर्न सक्षम हुनेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

संवेग नियन्त्रण, तनाव व्यवस्थापन, समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक सोचाई, प्रभावकारी सञ्चार सीप ।

सामग्री

कार्यपाना नं. २१, न्युज प्रिन्ट, मार्कर

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस्।
- प्रत्येक जोडीबाट एक जना सहभागीलाई आफू भएको ठाउँमा बोलाउनुहोस्।
- तपाईंले काटेर ठिक पारेको एउटा एउटा घटना टिप्न लगाउनुहोस्।
- जोडी साथीसँग बसेर घटना पढ्न लगाउनुहोस्।
- आफ्नो जोडीलाई परेको घटनाको आधारमा अभिनय तयार गर्नका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस्।
- सबैले अभिनयका लागि तयारी गरिसकेपछि एक जोडीलाई अगाडि बोलाउनुहोस्।
- उनीहरूलाई अभिनय प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- उनीहरूको अभिनय पुरा भएपछि सबैसँग सामूहिक प्रश्नोत्तर गर्दै अभिनयमा के के अवस्था थियो ? के के जीवन उपयोगी सीपहरूको प्रयोग भयो ? संवेगको अवस्था आयो आएन ? त्यसलाई कसरी नियन्त्रण गरियो ? आदि प्रश्नहरू गर्दै छलफल गराउनुहोस्।
- यसरी नै पालैपालो एक जोडीको अभिनय प्रस्तुति गरिसकेपछि माथिकै प्रश्नहरूमा आधारित भएर छलफल गराउँदै मात्र अर्को जोडीलाई अभिनय प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

मुख्य सन्देश

मिल्ने साथीले दिने दबाब झेल्न निकै कठिनाई हुन्छ। सोझै नाई भन्न नि सकिदैन। नाई भन्नु नि पर्ने हुन्छ। यसका लागि अवस्था बनाएर नाइ भन्न जान्ने सीप सिक्न आवश्यक हुन्छ। साथीले दबाब दिंदा दुवै संवेगमा हुन्छन्। त्यो बेलाको संवेगलाई नियन्त्रण गर्न जानेन भने दुवै समस्या र जोखिममा पर्न सक्छन्।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस्। लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि यो क्रियाकलाप गराउँदा तपाईं आफैँले प्रत्येक जोडीको घटना पढेर सुनाउनुहोस्। घटना अनुसार अभिनय तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहेास्।

कार्यपाना नं. २१

क्रियाकलाप : अभिनय गरौँ

१. एक जना किशोरीलाई बाले गिट्टि कुट्न जा नत्र घर बस्नु पर्दैन भन्दै कराइरहनु भएको छ । बा को संवेगलाई कसरी नियन्त्रण गर्नु हुन्छ अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

२. एक जना किशोरलाई उनको आमाले स्कुल सिस्कुल जानु पर्दैन, सहरको होटलमा गएर काम गर भनिरहनु भएको छ । किशोरलाई आमादेखि अति नै रिस उठेको छ । कसरी संवेग नियन्त्रण गर्नुहुन्छ ? अभिनय गर्नुहोस् ।

३. एक जना ठिटोले १५ वर्षकी केटीलाई बाहिर काम गर्न जाउँ, धेरै कमाइ हुन्छ भनेर कर गरिहेको छ । उसलाई कसरी नाइ भन्नु हुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

४. तपाईंको मिल्ने साथीले तपाईंलाई भेट्ने वित्तिकै नराम्रोसँग गाली गर्दै तथानाम भनिरहेको छ । उसलाई यस अवस्थामा के भन्नु हुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

५. तपाईंलाई काम दिने व्यक्तिले साँझ जसरी भए पनि मेरो कोठामा आउनु, नभए कामबाट निकालिदिन्छु भनिरहेको छ । साझ हुन लागेको छ । अब के गर्नु हुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

६. तपाईंको मिल्ने साथीले नसालु पदार्थ लिन जिद्धि गरिरहेको छ । नमानौं सम्बन्ध बिग्रने, मानौं लतमा फस्ने । यस्तो अवस्थामा के गर्नु हुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

७. तपाईंको आफन्तले नै संवेदनशील अङ्गहरूमा छामछुम गर्ने गर्छन् । धेरै पटक नगर्नु भन्दा नि टेरेका छैनन् । कसरी तह लगाउनु हुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

८. तपाईंसँगै स्कुलमा पढेको साथीले महङ्गो मोवाइल देखाएर बाहिर काम गर्न जानका लागि कर गरिरहेको छ । तपाईं पनि उसको मोवाइल देखेर लोभिनु भएको छ । हुँदैन कसरी भन्नुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस्

९. तपाईंको मिल्ने साथीसँग बसेर सामाजिक संजाल खोल्नु भयो । केही नयाँ साथी पनि बनाउनु भयो उक्त मध्ये एक जना साथीले तपाईंको ब्यक्तिगत र गोप्य कुराहरू मागिरहेको छ । ती कुरा नदिए सबै सार्वजनिक गरिदिन्छु भनेर साइबर अपराध गर्न खोजिरहेको छ । कसको सहयोग कसरी लिनुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

१०. तपाईंको साथी र तपाईं साथीको मोवाइलमा भिडियो हेर्दै हुनुन्थ्यो । साथीले तपाईंलाई अश्लिल भिडियो पनि देखाउन थाल्यो । विस्तारै छामछुम पनि गर्न थाल्यो । यस्तो अवस्थामा कसरी रोक्नु हुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

११. एक जना किशोरी पहिलो पटक महिनावारी हुन्छिन्, सो समयमा उनका परिवारका सदस्यहरूले उनलाई फरक व्यवहार गर्छन् । अभिनय गरेर देखाउनुहोस ।

१२. एक जना शारिरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति आफनो दैनिक कार्यको लागि अप्ठ्यारोमा परिरहेका छन् । उनलाई घरको साथ भएतापनि समाजले यो अवस्थालाई कसरी बुझ्केको छ । अभिन्य गरेर देखाउनुहोस ।

३.१५ घडी खेल (कार्यपाना नं. २२)

परिचय

हामी सबैलाई रिस उठ्नु, दुखित हुनु सामान्य कुरा हुन् । हामीले रिसलाई नियन्त्रण गर्न सकेनौ भने हामी झन् समस्यामा पर्छौं । हामीमा आउने विभिन्न किसिमको भावनाहरूलाई बुझ्नु जरूरी हुन्छ । हामीमा आउन सक्ने रिस, दुःख, डर, त्रास आदि जस्ता भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्न साथीको सहयोग महत्वपूर्ण हुन्छ । घडी खेल सम्बन्धी यस क्रियाकलापले संवेगका अवस्थामा साथीबाट कसरी सहयोग लिन सकिन्छ भन्ने सिकाई गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

उद्देश्य

१. संवेग नियन्त्रणका सीपहरू बताउन सक्नेछन् ।
२. संवेग नियन्त्रण गर्ने विभिन्न तरिकाहरू पहिचान गरी अभ्यास गर्न सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

संवेग नियन्त्रण, तनाव व्यवस्थापन, सिर्जनात्मक सोचाई, समालोचनात्मक सोचाई, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, प्रभावकारी सञ्चार सीप

सामग्री

कार्यपाना नं. २२, एफोर पाना, पेन्सिल

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई परिचय क्रियाकलाप गर्दा बनाएको घडीको समय अनुसारका साथीहरूको नाम हेर्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यपाना नं. २२ मा भएका १२ ओटा अवस्थाहरू क्रमशः घडीको समय अनुसार १, २, ३ .१२ बजे हो भनेर सम्झाउनुहोस् ।
- तपाईंले तालि बजाएर कुनै एउटा समय भनिदिनुहोस् । जस्तै ३ बज्यो र घडीमा तिन बजेको साथी खोजेर सँगै बस्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यपानाको ३ नम्बर बुँदामा भएको अवस्था साथीसँग पढेर सुनाउनुहोस् । त्यो अवस्थामा के गर्ने गर्नुपर्छ होला भनेर एक आपसमा सल्लाह गर्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईंले ८ बज्यो भन्नुहोस् । ८ बजेको साथी खोजेर अघिको जस्तै ८ नम्बर बुँदामा भएको कुरा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै फरक फरक समय भनिदिनुहोस् र समय अनुसारको साथीसँग बसेर कुरा गर्न लगाउनुहोस्

तलका प्रश्नहरुमा छलफल गर्नुहोस् ः

- घडी खेल खेल्दा साथीहरूबाट के के सल्लाह पाउनुभयो ?
- तपाईंलाई मन परेको कुनै एक दुई ओटा सल्लाह भन्नुहोस् ?
- संवेग आउन नदिनका लागि के के गर्न सकिन्छ, होला ?
- यस क्रियाकलापले कुन कुन जीवन उपयोगी सीपको अभ्यास भएको छ ? कसरी ?

मुख्य सन्देश

रिस, डर, त्रास, वेदना आदि मानिसमा उत्पन्न हुने नकारात्मक भावनाहरू हुन । यस्ता भावनाहरू आफैँले बुझ्नु जरूरी हुन्छ । संवेगमा आएर मानिसले विभिन्न किसिमका व्यवहार गरी हाल्छन् । त्यसको परिणाम विचार नगरी गरिने संवेगले आफैँलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याउँछ । संवेगमा भएको बेला नियन्त्रण गर्न सक्ने सीप संवेग नियन्त्रण सीप हो ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशनः

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा यो क्रियाकलाप राखिएको छैन । समय भएमा सहभागीको स्तर अनुसार यो क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुन्छ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि तपाईंले यसमा भएका अवस्थाहरू पढेर सुनाइदिनु पर्छ । त्यसैका आधारमा उनीहरूलाई छलफल गर्न लगाउनु पर्छ ।

क्रियाकलाप ः घडी खेल

१. म नियमित रूपले विद्यालय जार्ने गर्थे । अहिले मलाई घरबाट काम गर्नका लागि काठमाडौं हिँड भनेका छन् । विद्यालय पनि गएको छैन । मलाई काम गर्न जानै मन छैन । मलाई एकदमै रिस उठिरहेको छ । भारत गइदिउकी जस्तो लाग्दैछ ।

२. म इँटा भट्टामा काम गर्दै थिए । मलाई जहिले पनि एक जना मान्छेले "मसँग आउन" भनिराखेको छ । मैले कहिल्यै वास्ता गरिन । एक दिन मलाई त्यो मान्छेले काम सकेपछि जसरी पनि तँलाई आज लैजान्छु भन्यो । मलाई रिस पनि उठिरहेको छ । डर पनि लागिरहेको छ । म के गरुँ ?

३. म विद्यालय जादै थिए । एक दिन मेरा ४-५ जना साथीहरू मिलेर मलाई बोलाए । "हेर अब हामी सबै काम गर्न भारत जाँऔ । किनकी काम पाइन्छ र पैसा पनि कमाइन्छ । त्यति भएसी घरमा पनि सहयोग हुन्छ हामी नयाँ नयाँ चिजहरु बोकेर हिड्न सक्छौ । के गरुँ के गरुँ भइरहेको छ । यसो सोच्दा हिँडिदिउँकी जस्तो लागिरहेको छ ।

४. म इँटा भट्टामा काम गर्दै थिए । त्यहाँ कामदारहरूको आवश्यकता भएन र अहिले घर फर्के । विद्यालय जान मन छ तर शिक्षक र साथीहरूले केही भन्लानकी भनेर डर लाग्छ । जान सकेको छैन । मनमनै एकदमै डर लागिरहेको छ । तर पढ्न चाहीँ मन छ ।

५. म नियमित रूपले विद्यालय जान्छु । घरबाट काम गर्न हिंड, पैसा कमाउनु पर्छ, घर खर्च धान्नु पर्छ भनिराख्छन् । यसरी दिनदिनै किच किच गरिराख्छन् । यसले गर्दा पढ्न मनै लागिरहेको छैन । एकदमै रिस उठिरहेको छ । कुन दिन म घर छाडेर हिँडिदिन्छु ।

६. म १६ वर्षको भइसके । पढन जान्थे तर घरबाट पढ्न होइन काम गर्नुपर्छ भनेर मेरो पढाइ नै छुट्यो । दुई वर्ष भइसक्यो मलाई जबरजस्ती होटलमा काम लगाएको । होटलमा मलाई सबैले काम गर्ने मान्छे भनेर हेला गर्छन । कहिले काहीँ त नराम्रो गाली पनि गर्छन, पिट्छन् । अत्ति भइसक्यो के गरौं के गरौं ?

७. घरमा जहिले पनि आमा बुबाको झगडा र किच किच हुन्छ । मलाई एकदमै रिस उठ्छ । आजकाल त झन सानो सानो कुरामा पनि एकदमै रिस उठ्न थालेको छ ।

८. मलाई एक दिन मेरो साथीले काम गर्न हिंड भनेर कर गऱ्यो । मैले जान्न भने । दिन दिनै कर गरिरहेको छ । हिर्काइदिउँकी जस्तो लागिरहेको छ ।

९. मलाई १५ वर्षकै उमेरमा विवाह गरिदिँए । अहिले पढ्न जान पाउँदिन । खाली घरमै मात्र बसेर काम गरिरहन्छु । गाउँमा वडा बाल संरक्षण समिति छ भन्ने सुनेको थिए । त्यहाँ जान मन थियो तर घरका मान्छेले गइस भने खुट्टा भाँचिदिन्छु भने । एकदमै डर लागिरहेको छ ।

१०. काम गर्न कै लागि वर्षमा कम्तिमा ३-४ महिना घरबाट मलाई अन्यत्रै लैजाने गर्छन् । आफूलाई भने पटक्कै जान मन छैन । बुबा आमालाई भन्दा दुवै जना रिसाउँछन् । नियमित रूपमा पढ्न पाउँदिन । परीक्षामा पनि फेल भइरहेको छु । दिक्क लागि राखेको छ ।

११. गाउँमा एक जना दाइले मलाई मोबाइल दिन्छु भने र दिए पनि । हामी दुईको मोबाइलमा कुरा भइरहन्छ । घरमा छाक टार्न गारो भइरहेको छ । बेला बेलामा म पनि काम गर्न गइरहन्छु । एक दिन दाइले राती फोन गर्नु भयो । भोली विहान चौतारीमा आउँ हामी शहर जानु पर्छ भने । मलाई के गरूँ के गरूँ भइरहेछ ।

१२. म एउटा होटलमा काम गरिराखेको छु । मलाई राती अवेरसम्म काम लाउने गर्छन् । होटलकै मान्छेहरूले मलाई जथाभावी गालि गर्छन ? कहिले काहीँ जा पायो त्यही छुन्छन् । कसलाई भन्ने ? के गर्ने ?

१३. म महिनावारी भएको बेला घरमा केही गर्न दिँदैनन् । काहीँ जान पनि दिँदैनन् । खाना खान पनि छुट्टै थालमा दिन्छन् । महिलाहरूमा महिनावारी हुने स्वभाविक प्रक्रिया हो भनेर अभिभावकलाई सम्झाउँछु । खाउलाकी जस्तो गर्छन् के गर्ने, के गर्ने ?

३.१६ टानाग्राम खेल (कार्यपाना नं. २३)

परिचय

यो क्रियाकलाप समस्या समाधान सीपलाई सहजै बुझाइ गर्नका लागि हो । क्रियाकलाप गर्दै जाने क्रममा टानाग्रामका टुक्राहरू बन्छन् । ती टुक्राहरूलाई जोडेर एउटै वर्ग बनाउन लगाउँदा समस्या हुन्छ । उक्त समस्या समाधान गर्न सहभागीहरूले विभिन्न विकल्पहरूमा अभ्यास गर्छन् । यसरी समस्या समाधान गर्दा विकल्पको चयन, सर्वोत्तम विकल्प छनोटका लागि समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक सोचाई सीप, सही निर्णय गर्ने क्षमता सीपको आवश्यकता पर्ने रहेछ भन्ने बुझाई गर्न सक्छन् ।

उद्देश्य

१. समस्या समाधान गर्ने तरिका पहिचान गर्न सक्षम हुनेछन् ।
२. विकल्पहरूको छनोट गरेर समस्या समाधान र निर्णय गर्न आफैँलाई सक्षम बनाउन सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

समस्या समाधान, सिर्जनात्मक, समालोचनात्मक सोचाई, निर्णय गर्ने सीप

सामग्री

कार्यपाना नं. २३, एफोर पाना, कैँची

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई एक एक ओटा एफोर पाना दिनुहोस् र कुनाबाट पट्याएर वर्ग बनाउन सिकाउनुहोस् ।
- उक्त वर्गलाई बराबर दुई ओटा त्रिभुज बनाई काट्न सिकाउनुहोस् ।
- एउटा त्रिभुजलाई हातमा लिन लगाउनुहोस् । उक्त त्रिभुजलाई बराबर दुई ओटा त्रिभुज हुने गरी बिचमा पट्याएर काट्न लगाउनुहोस् । ती दुवै त्रिभुजलाई अलगै राख्न लगाउनुहोस् ।
- अघिको ठुलो त्रिभुजलाई हातमा लिन लगाउनुहोस् । त्यस त्रिभुजको चुच्चोलाई त्रिभुजको लामो भुजा भएको बिचमा पर्नेगरी पट्याएर सानो त्रिभुज बनाउन सिकाउनुहोस् ।
- पट्याएको ठाउँमा काटेर अघिका दुई ओटा त्रिभुजसँगै उक्त सानो त्रिभुज राख्न लगाउनुहोस् ।
- बाँकी भागलाई बिचमा पट्याएर बराबर दुई ओटा टुक्रा बनाउन सिकाउनुहोस् ।
- एउटा टुक्रालाई हातमा लिन लगाउनुहोस् । त्यसबाट एउटा त्रिभुज र अर्को वर्ग आउने गरी पट्याएर काट्न सिकाउनुहोस् । ती टुक्रालाई पनि अघिका तिन ओटा त्रिभुजसँग राख्न लगाउनुहोस् ।
- बाँकी टुक्रालाई एउटा त्रिभुज र बर्फी मिठाई जस्तै आकार आउने चतुर्भुज हुने गरी पट्याउन सिकाउनुहोस् । त्यसलाई पनि काटेर अघिका पाँच ओटा टुक्राहरूसँग राख्न लगाउनुहोस् सात ओटा टुक्रा भयो भएन सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ती सात ओटा टुक्राहरूबाट कसले पहिला वर्ग बनाउन सक्नुहुन्छ भनेर बनाएर देखाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले वर्ग बनाउन गरेको प्रयासलाई घुमेर हेर्नुहोस् ।
- सबैभन्दा पहिले वर्ग बनाउन सक्नेलाई धन्यवाद सहित ताली दिन लगाउनुहोस् । अरूलाई पनि आवश्यक भए वर्ग बनाउन सिकाउनुहोस् ।

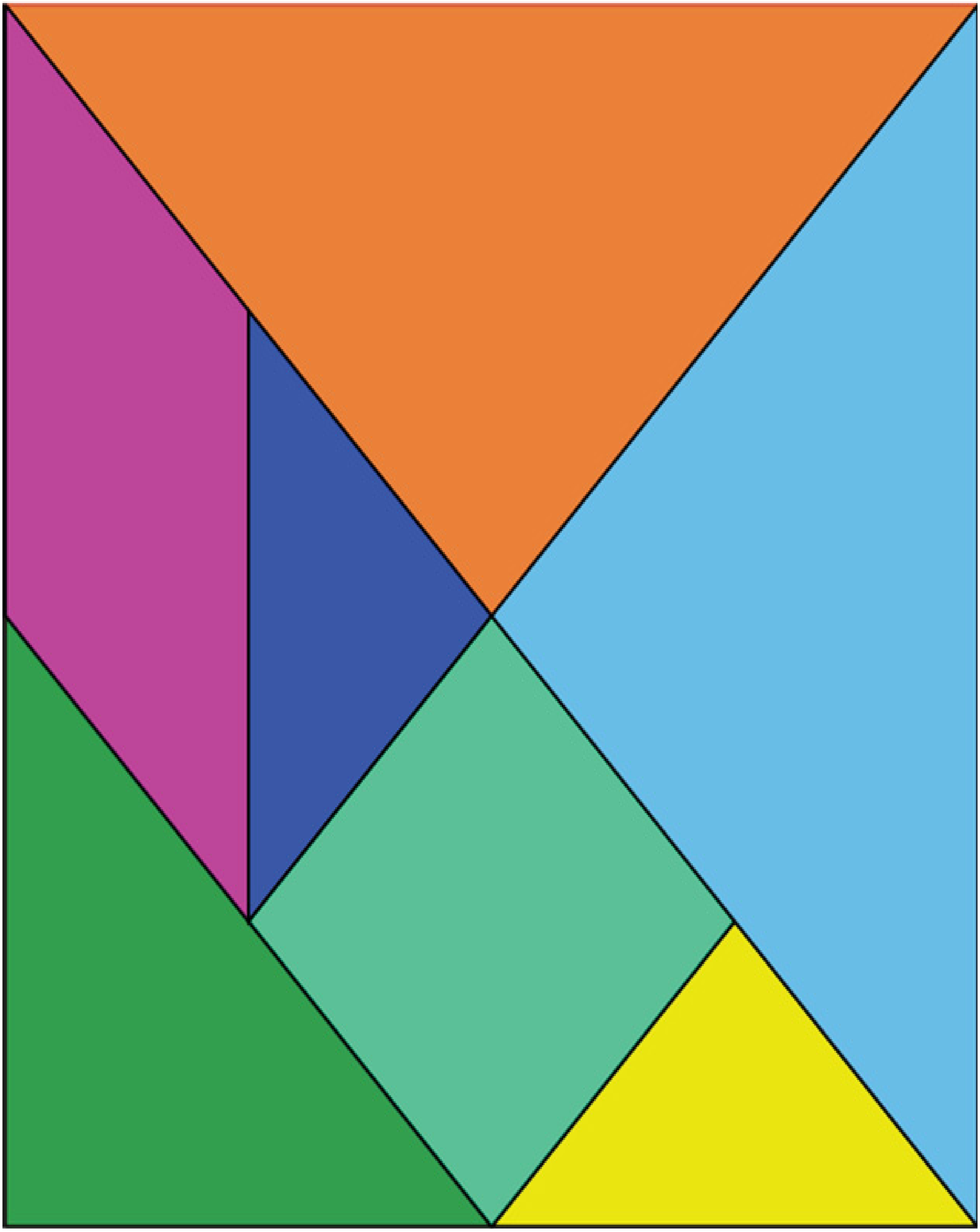
तलका प्रश्नहरुमा छलफल गर्नुहोस्

यो क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो ? सँगसँगै टुक्रा बनाउँदा सजिलो भयो कि ती टुक्रालाई मिलाएर वर्ग बनाउँदा ? यो समस्या कसले बनाएको हो ? आफैँले बनाएको समस्या समाधान गर्न कति कठिनाई भयो ? हामीलाई समस्यामा बसिरहन मन लाग्ने रहेछ ? समस्या समाधान भएपछि तपाईँलाई कस्तो अनुभूति भयो ?

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईँले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । टानाग्रामका टुक्राहरू बनाउन सिकाउँदा सँगसँगै विस्तारै गर्दै सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : टानाग्राम खेल



परिचय

समस्या जसलाई पनि आउन सक्छ । कुनै पनि समस्याको समाधान हुन सक्छ । यसका लागि समस्यालाई केलाएर हेर्न जरूरी हुन्छ । समस्याको उत्पति जहाँबाट भएको हो, समाधान पनि त्यही छ भन्ने बुझ्नु पर्छ । आफ्नो समस्या आफैँ समाधान गर्न आफैँ अघि सर्नुपर्छ । समस्यामा रहेर कोही पनि बस्न चाहँदैन । त्यसैले हामीले समस्या समाधान गर्ने सीप सिक्न आवश्यक हुन्छ । यो एउटा जीवन उपयोगी सीप पनि हो । यो क्रियाकलापले समस्या समाधान गर्नका लागि त्यसको कारण र असर विश्लेषण गरी उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न सिकाउँछ ।

उद्देश्य

१. समस्याको कारण र असर केलाउन सक्नेछन् ?
२. समस्या समाधान गर्ने तरिकाहरू पहिचान गरी समाधान गर्न सक्षम हुनेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

समस्या समाधान, सिर्जनात्मक, समालोचनात्मक सोचाई, निर्णय गर्ने क्षमता सीप

सामग्री

कार्यपाना नं. २४ मेटा कार्ड, टेप, बोर्ड, चक, मार्कर

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- हाम्रो ठाउँमा बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूका मुख्य मुख्य समस्याहरू के के होलान भनेर सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सहज होस् भनेर जस्तै स्कुल पढ्न छाड्नु, विद्यालय नियमित नहुनु, लागु तथा नसालु पदार्थ सेवनमा लाग्नु, बालश्रममा लाग्न बाध्य हुनु, जवरजस्ती श्रममा लगाउनु आदि मध्ये केही उदाहरण दिएर पनि प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आआफ्नो विचार पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीले भनेको समस्याहरूलाई बोर्डमा नदोहोरिने गरी टिंप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । उक्त समूहलाई बोर्डमा टिपेको एक एक ओटा समस्या छनोट गर्न लगाउनुहोस् र नमुनाको रूपमा तयार गरेको समस्या वृक्ष देखाउनुहोस् ।
- समूहमा एक एक ओटा न्युज प्रिन्ट, केही मेटाकार्ड र साइनपेन लिन लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई नमुनामा दिए जस्तै न्युज प्रिन्ट भरिको हुने गरी जरा, काण्ड र हाँगा सहितको ठुलो रूख तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : समस्याको कारण र असर केलाउने तरिका सिक्नु भयो ? समस्या समाधान गर्नका लागि के के गर्नुपर्दो रहेछ ? विकल्प छनोट गर्न के के गर्नुपर्छ ? समस्या समाधान गर्ने सीप सिक्न किन आवश्यक छ ?

मुख्य सन्देश

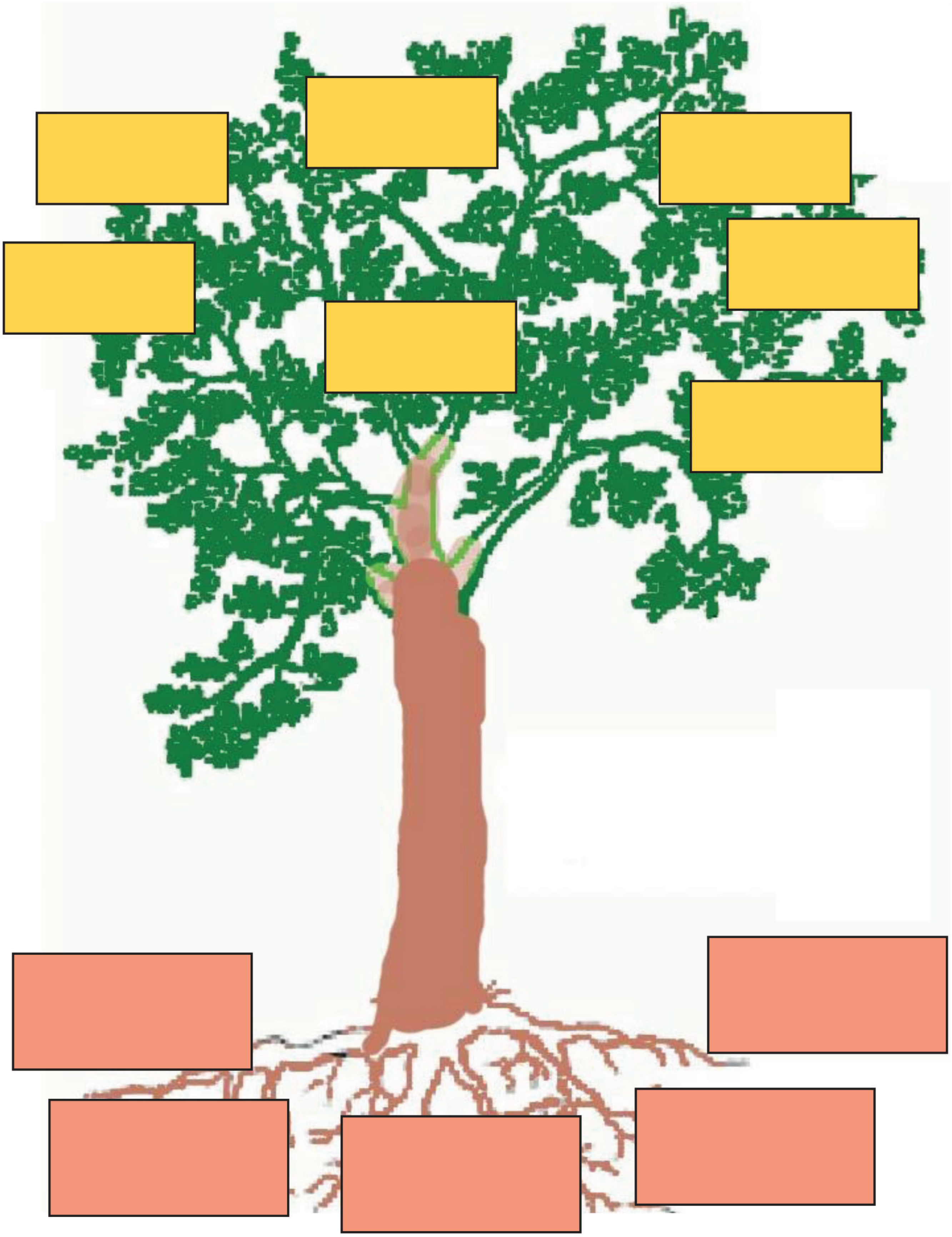
समस्या समाधानका लागि समस्याको कारण पहिचान गर्नुपर्छ । कारणको पनि मुख्य कारण वा जड समस्या पहिचान गर्नुपर्छ । समस्याले उत्पन्न हुन सक्ने असरहरूलाई पनि केलाउनु पर्छ । समस्या समाधान गर्ने यस तरिकालाई व्यवहार मा ल्याउन सक्ने क्षमता नै समस्या समाधान सीप हो ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा यो क्रियाकलाप राखिएको छैन । समय भएमा सहभागीको स्तर अनुसार यो क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुन्छ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि कार्यपानामा भएको उदाहरण दिएर बुझाउन सक्नुहुन्छ ।

कार्यपाना नं. २४

क्रियाकलाप : समस्या वृक्ष



३.१८ चित्र कथा (कार्यपाना नं २५, २६, २७ र २८)

परिचय
यो क्रियाकलापले सहभागीहरूलाई सिर्जनात्मक सोचाई क्षमता विकास गराउँछ । चित्रका माध्यमबाट सन्देश लिने दिने क्षमता विकास गराउँछ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूले पनि सहजै यस्ता चित्रहरूमा आफ्ना विचार, भावना, सिर्जना राख्ने वातावरण सिर्जना हुन्छ । फलस्वरूप उनीहरूको सहभागिता पनि अर्थपूर्ण हुन जान्छ ।

उद्देश्य
१. चित्रको माध्यबाट सन्देश लिन र दिन सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप
सिर्जनात्मक, समालोचनात्मक सोचाई, समस्या समाधान, निर्णय गर्ने क्षमता सीप

सामग्री
कार्यपाना नं. २५,२६,२७,२८ चित्र कथाका फरक फरक ४ ओटा सेट

समय
१ घन्टा

प्रक्रिया
- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- समूहमा गोलो घेरामा बसी बिचमा खाली ठाउँ राख्न लगाउनुहोस् ।
- चार ओटै समूहलाई फरक फरक चित्रको कार्ड सेट दिनुहोस् ।
- चित्रको कार्ड सेटलाई हेरेर एउटा अर्थपूर्ण कथा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- कथालाई आवश्यक भए लेख्न पनि भन्नुहोस् ।
- कुनै एउटा समूहलाई चित्र देखाउँदै कथा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त समूहले प्रस्तुत गरेको कथामा सान्दर्भिक प्रश्नोत्तर गरी छलफल गर्नुहोस् र समूहलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।
- यसरी नै पालैपालो प्रत्येक समूहको प्रस्तुति र छलफल गराउनुहोस् ।

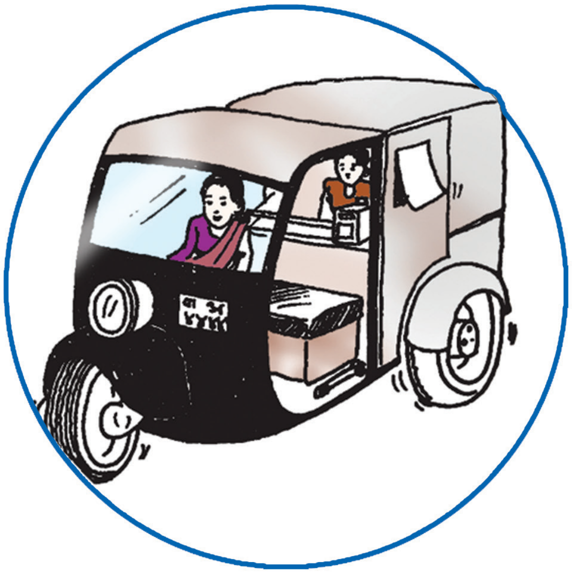
मुख्य सन्देश
यस खेलले सहभागीहरूलाई चित्र मार्फत विभिन्न सन्देश सहज रूपमा आदान प्रदान गर्न सिकाउँछ । प्रभावकारी सञ्चार, सिर्जनात्मक, समालोचनात्मक सोचाई सीप विकास गराउँछ । चित्रमा भएका सन्देशहरू आफ्नो जीवनसँग तुलना गर्दै सकारात्मक व्यवहारहरू गर्न प्रेरित गर्छ । आफूले सिकेका कुरा अरूलाई आदान प्रदान गर्न उत्प्रेरित गराउँछ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन
यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । समूहमा खेल खेल्दा चित्रको क्रम अस्पष्ट भए बताइदिनुहोस् । चित्रबाट कथा बनाउँदा एउटै हुनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्नु हुँदैन भनेर स्पष्ट पारिदिनुहोस् । यसरी नै फरक फरक विचार, भावना आउन सक्छ । यो नै हाम्रो सिर्जना र मौलिकता हो भन्नुहोस् । चित्रबाट दिइने मुख्य सन्देश चाहीं एउटै हुन आवश्यक छ भन्नुहोस् ।

कार्यपाना नं. २५

क्रियाकलाप : चित्र कथा

क्रियाकलाप : चित्र कथा

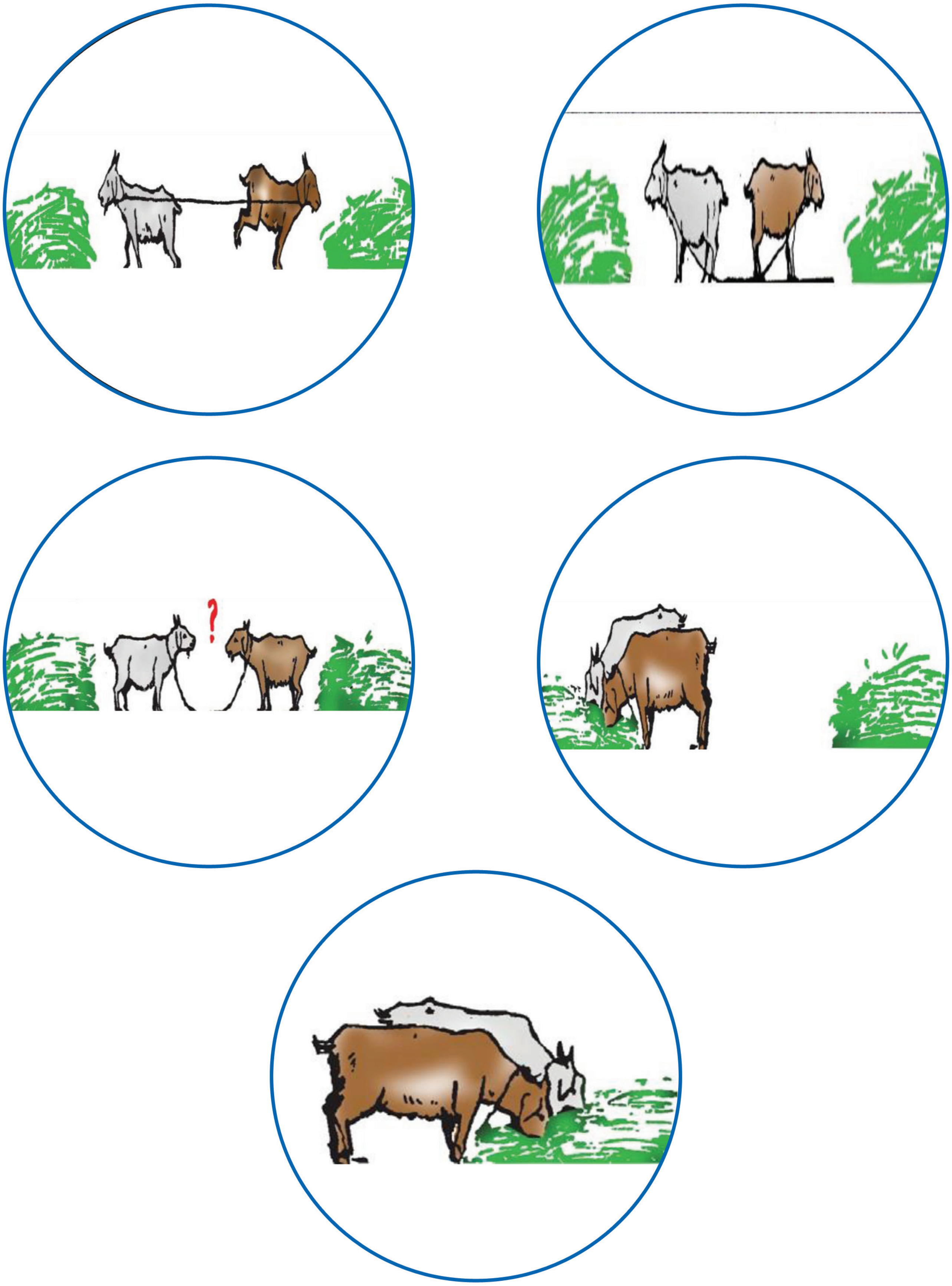


कार्यपाना नं. २७

क्रियाकलाप : चित्र कथा

कार्यपाना नं. २८

क्रियाकलाप : चित्र कथा



३.१८ आलु प्लस

परिचय

यो खेल खेल्दै जाने क्रममा सहभागीहरूले समूहमा समन्वय गर्ने क्षमताको विकास गर्छन्। यस्तै सहभागीहरूमा निर्णयमा पुग्नु भन्दा अगाडि विभिन्न तरिकाहरू सोच्न सक्ने, जित्नका लागि विभिन्न रणनीति बनाउने र उपयुक्त रणनीति तथा विकल्प छनोट गरी सही निर्णय गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउँछ। यस खेलमा जित हासिल गर्नका लागि सामुहिक रूपमा सही निर्णय लिन सक्नु पर्ने रहेछ भन्ने सिकाई गराउँछ।

उद्देश्य

१. उपयुक्त विकल्पको छनोट गरी सही निर्णय लिँदा पुग्ने फाइदाहरू बताउन सक्नेछन्।
२. निर्णयमा पुग्दा अपनाउनु पर्ने प्रभावकारी चरणहरू बताउन सक्नेछन्।
३. आफूलाई पर्दा फाइदा बेफाइदा केलाई सही निर्णय लिन सक्ने छन्।

जीवन उपयोगी सीप

निर्णय गर्ने क्षमता, समस्या समाधान, सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सोचाई सीप

सामग्री

चकटी वा चक

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई बराबर २ समूहमा विभाजन गरी २ लाइनमा उभिन लगाउनुहोस्।
- एउटा समूहको नाम "बसाई" र अर्को समूहको नाम "सराई" राख्नुहोस्।
- दुईओटै समूहको अगाडि ३ ओटाको दरले ३ लहरमा चकटी राख्नुहोस्।
- समूहलाई चिन्नका लागि सङ्केत स्वरूप "बसाई" लाई सलाम र "सराई" लाई नमस्ते गर्न लगाउनुहोस्।
- तपाईंले एक पटक ताली बजाउनुहोस्। दुवै समूहको लाइनमा भएको पहिलो व्यक्ति चकटीमा गएर उभिन लगाउनुहोस्। त्यसरी उभिदा आआफ्नो समूहको सङ्केत देखाइ राख्न भन्नुहोस्।
- फेरि ताली बजाउनुहोस्। दुवै समूहको लाइनमा अगाडि उभिएका एक एक जनालाई बाँकी चकटीमा गएर उभिन भन्नुहोस्। आफ्नो समूहको सङ्केत पनि गरिराख्न लगाउनुहोस्।
- तेस्रो पटक ताली बजाउनुहोस्। अघिको जस्तै दुवै समूहबाट एक एक जना सहभागीलाई बाँकी चकटीमा उभिन लगाउनुहोस्। चकटीमा उभिनेलाई आफ्नो समूहको सङ्केत गरिरहन भन्नुहोस्।
- चकटीमा उभिने ९ जना मध्ये जुन समूहका ठाडो, छड्के, तेर्सोमध्ये कुनै तिन जना लहरै मिलेमा उक्त समूहलाई एक अङ्क दिनुहोस् र यसरी नै ५/७ पटक खेलाउनुहोस्।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : खेल कस्तो लाग्यो, किन ? जित्दा वा हार्दा कस्तो अनुभव भयो, किन ?
- जित्नका लागि के के उपायहरू अपनाउनु भयो ?यो खेलमा निर्णय गर्ने सीप आवश्यक छ ? कसरी ?

मुख्य सन्देश

हामीले जीवनमा निर्णय लिइरहेका हुन्छौ । निर्णय गर्नका लागि विकल्पहरूको सबल र कमजोर पक्ष पनि केलाउनु पर्छ । विकल्पहरू पहिचान गर्न सिर्जनात्मक भएर नयाँ नयाँ तरिकाहरू सोच्नुपर्छ । हतारमा निर्णय लिनु भन्दा निर्णय नै नलिनु बेस हुन्छ । एक्लैले निर्णय गर्दा अन्योल वा अप्ठ्यारो भएमा अरू विश्वासिलो मानिसहरूको सहयोग पनि लिन सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रमा यो क्रियाकलाप राखिएको छैन । समय भएमा यो क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुन्छ । चकटी नभए ९ ओटा वृत्त कोरेर पनि खेलाउन सक्नुहुन्छ ।

३.२० घटना पढौँ र लेखौँ, कार्यपाना नं. २८ र ३०

परिचय

यो क्रियाकलापमा दुई ओटा फरक फरक घटनाहरू राखिएका छन् । यी घटनाहरूले सहभागीहरूलाई निर्णय लिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूमा अभ्यास गराउँछ । घटनालाई पुरा गर्ने जिम्मेवारी समेत दिइएकाले उनीहरूको सिर्जनात्मक सोचाई क्षमताको विकास गराउन मद्दत् पनि गर्नेछ ।

उद्देश्य

१. निर्णय गर्ने सीपहरूको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

२. निर्णय गर्ने सीपहरूमा आफूलाई अभ्यस्थ बनाउन सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

निर्णय गर्ने क्षमता सीप, प्रभावकारी सञ्चार, समालोचनात्मक, सिर्जनात्मक सोचाई र समानुभूति सीप

सामग्री

कार्यपाना नं. २९ र ३०, न्युज प्रिन्ट, मार्कर, टेप

समय

३० घन्टा

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- समुह १ र ३ लाई घटना नम्बर १ र समूह २ र ४ लाई घटना नम्बर २ पढन दिनुहोस् ।
- समूहले आवश्यक ठाने घटनालाई अर्थपूर्ण तरिकाले पुरा पनि गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई आफ्नो समुदाय, परिवेश र अवस्थालाई आधार बनाएर एक एक ओटा यस्तै घटना तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहमा छलफल गरेको घटनाका सम्बन्धमा पालैपालो प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : घटनामा दिइएको सन्दर्भ हाम्रो परिवेश अनुकुल छ ? घटनालाई पुरा गर्दा सबै समूहको एउटै विचार आयो ? घटना अध्ययन गर्दा कुन सीपको अभ्यास भयो, कसरी ? आफ्नो परिवेशको घटना लेख्दा कस्तो अनुभव भयो ? निर्णय गर्दा के के कुरामा विचार गर्नुपर्छ, किन ?

मुख्य सन्देश

हामीले सोचेर, बुझेर र समस्यालाई केलाएर निर्णय गर्नुपर्छ । हामीले निर्णय गरेपछि आउन सक्ने परिणामबाट सिक्नु भन्दा निर्णयमा पुग्नु अघि विकल्पहरूलाई केलाई सही निर्णय गर्न सक्ने क्षमता विकास गर्न सके उत्तम हुन्छ । निर्णय गर्नसक्ने क्षमता विकास गर्न हामीले सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सोचाई सीप पनि विकास गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरू भए तपाईंले दुवै घटनालाई पढेर सुनाइदिनुहोस् । घटनामा भएको प्रश्न अनुसार समूहको प्रस्तुति मौखिक रूपमा तयार गर्न लगाउनुहोस् । घटना लेख्न नसके उनीहरूसँग भएको सान्दर्भिक घटनाहरू मौखिक रूपमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

कार्यपाना नं. २९

घटना अध्ययन १

रमेशलाई निर्णय गर्न सल्लाह दिने कि ?

मेरो नाम रमेश हो। म १४ वर्षको भए। मेरो घरमा बुबा, आमा र बहिनी हुनुहुन्छ। हरेक वर्ष मेरो बुबा आमाले मलाई इँटा भट्टामा काम गर्न घरबाट बाहिर लाने ल्याउने गर्नु हुन्छ। अहिले म इँटा भट्टामा काम गर्दै छु। म कक्षा ८ मा पढ्दै छु। मलाई पढ्न धेरै मन लाग्छ। तर पढ्नै पाउँदिन। अब म काम गर्दिन भन्ने सोचाईमा छु। घरमा बुबाले मान्नु भएको छैन। काम गरेर पैसा कमाउनु घरका लागि त ठिकै हो। तर मेरो पढाइ बिग्रन्छ। यसरी त मेरो भविष्य नै डामाडोल हुन्छ। बुबाले पढाइ सढाइ के काम हलो जोति खायो माम भनिरहनु हुन्छ। मलाई त्यस्तो कुरा सुन्न मन लाग्दैन। खाली पढ्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लागि नै रहन्छ। बुबाले काममा गइनस् भने तेरो खैरियत छैन भन्नु हुन्छ। कक्षा ८ को अन्तिम परीक्षा नजिक आइसक्यो। गणित, विज्ञान र अङ्ग्रेजी कसरी पास गर्ने भनेर सारै चिन्तित छु। घर को आफ्नै टेन्सन। के गरौं ? कसो गरौं ? कता जाऔं ? कसको सहयोग लिऔं निर्णय गर्न सकिरहेको छैन।

कार्यपाना नं. ३०

घटना अध्ययन २

राधिकाले कुन निर्णय लिने होला ?

मेरो नाम राधिका हो। म कक्षा ९ मा पढ्दै थिए। एक दिन काठमाडौंबाट मेरो अङ्कल आउनु भयो। काठमाडौं पढ्न हिंड। म तिमीलाई त्यहाँ जति भन्छौं त्यति पढाइ दिन्छु। काम पनि पाइन्छ। फुर्सदमा काम पनि गर्नु। घरमा खर्च पनि पठाउन पाउँछेउ भन्नु भयो। एकछिन त म अलमल्ल परें। त्यो रात धेरैबेर सुत्नै सकिन। मनमा कुरा खेलिरह्यो। जान पाए त राम्रै होला। नयाँ ठाउँ देख्न पाइने। काम पनि पाइने। नयाँ नयाँ कुराहरू किन्न र चलाउन पाइने। पैसा पनि पाइने। घरमा पनि पठाउन पाइने। राम्रै हुन्छ कि क्या हो। तर अर्को मनले सोच्यो कहीं लगेर छोडिदिए भने। के गर्ने होला। ढाटेकोपो हो कि ? मनमनै सोच्दै गर्दा भुसुक्कै निदाइछिन्। बिहान भयो। उनी उठिन्। अङ्कलको कुरामा उनले निर्णय गर्न सकिनन्। राधिकाले कस्तो निर्णय गर्दा के हुन सक्छ ? छलफल गरी उनीलाई निर्णय लिन सहयोग गर्ने कि।

जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी पाठ्यसामग्री

१. जीवन उपयोगी सीपको परिचय

परिभाषा

जीवन उपयोगी सीप दैनिक जीवनका माग र चुनौतीलाई प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न व्यक्तिलाई सक्षम बनाउने समायोजित र सकारात्मक व्यवहार प्राप्तिको क्षमता हुन् ।

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन

जीवन उपयोगी सीप व्यवहार परिवर्तन वा व्यवहार विकासको एउटा तरिका हो, जसको व्यवस्था ज्ञान, सीप अभिवृद्धिमा सन्तुलन कायम गर्नका लागि गरिएको हुन्छ ।

- युनिसेफ

साधारण सीप क्रमशः सूचना सङ्कलन, समस्या समाधान, समालोचनात्मक सोचाई, समूहमा काम गर्ने, सम्झौता गर्ने, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, आत्मजागरण, दृढ रहने, संवेग व्यवस्थापन, द्वन्द समाधान, छिमेकीसँग समन्वय र शान्ति कायम गरी बस्न सिकाउनेसँग सम्बन्धित हुन्छन् ।

- डकार कार्य ढाँचा सन् २०००

२. जीवन उपयोगी सीप र अन्य सीप बिचको भिन्नता

जीवन उपयोगी सीप	निर्णय गर्ने क्षमता, प्रभावकारी सञ्चार, समस्या समाधान, तनाव व्यवस्थापन, संवेग नियन्त्रण, द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, समानुभूति, समालोचनात्मक सोचाई, सिर्जनामक सोचाई, आत्मजागरण सीप ।
जीविकोपार्जन सीप	समय व्यवस्थापन, जागिर खोज्नु, अन्तरर्वार्ता दिनु, कम्प्यूटर चलाउनु, खाना बनाउनु, गाडी चलाउनु, व्यवसाय गर्नु ।
प्राविधिक र स्वस्थ्य सम्बन्धी सीप	दाँत ब्रस गर्ने, सुरक्षित तवरले सडक पार गर्ने, मुखबाट थोपा खुवाउने सीप, सुई लगाउने सीप ।

३. जीवन उपयोगी सीपहरूको छोटो परिचय

(क) **आत्मजागरण सीप** : आफूभित्र रहेको शक्तिलाई जागरूक गराउने क्षमता वा खुवी आत्मजागरण हो । आफूलाई कुनै समस्या आइपर्दा चुपचाप नबसी आफैबाट त्यसको समाधानका लागि पहल गर्ने अठोट गर्नु, आफूमा भएका मूल्य मान्यता, क्षमता, चरित्र, इच्छा, चाहना, आकाङ्क्षा, कमी कमजोरीहरूलाई बुझ्नु आत्मजागरण सीप हो । यो सीपले आफूमा भएका यस्ता कुराहरूलाई केलाउनका लागि उत्प्रेरित गराउँछ ।

आत्मजागरण सीपबाट : परिवार तथा समुदायको समस्या समाधान गर्न तत्पर हुने, आफ्नो कमी कमजोरी थाहा पाउने, आफ्नो इच्छा, चाहना, आकाङ्क्षालाई राम्ररी बुझ्न सक्ने, आफ्नो क्षमता थाहा पाउन सक्ने, आफूमा आइपर्ने समस्याको सामना गर्न तथा समाधान गर्न सक्षम हुने आदि क्षमता विकास हुन्छ ।

(ख) प्रभावकारी सञ्चार : आफ्ना भावना र विचारहरूलाई अरू समक्ष प्रभावकारी रूपमा राख्न सक्नु नै प्रभावकारी सञ्चार हो । प्रभावकारी सञ्चारले अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध बनाउन मद्दत् गर्दछ । आफूलाई समस्या परेको अवस्थामा अरूसँग प्रष्ट कुरा राख्न सके समाधानको उपायहरू पाउन सकिन्छ । समस्या परेको व्यक्तिलाई परामर्श दिनु (समस्या समाधानका विकल्पहरू देखाइदिनु, निर्णय पछिका फाइदा/बेफाइदा बताइदिनु) पनि प्रभावकारी सञ्चार सीप हुन् । प्रभावकारी सञ्चार सीपले सही निर्णय लिन सहयोग गर्छ ।

प्रभावकारी सञ्चार सीपबाट : अरूका कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने, भनेका कुरा मात्र नभइ भन्न खोजेको कुरा समेत बुझ्ने, आफ्नो कुरा अरूले पनि ध्यान दिएर सुन्ने, राय, सल्लाह, सुझाव पटक पटक लिने, आफूले भने बमोजिम मान्ने आदि हुन्छ ।

(ग) समानुभूति सीप : अरू कुनै व्यक्तिको ठाउँमा आफूलाई राखेर हेर्न सक्नु समानुभूति सीप हो । अर्थात समस्या परेको व्यक्तिको ठाउँमा आफूलाई राखेर मलाई त्यस्तै समस्या परेको भए मैले के गर्थे ? मलाई कस्तो अनुभव हुन्थ्यो ? भनेर उसको समस्याको मनन गर्न सक्ने सीपनै समानुभूति हो । समानुभूति सीपले अरूसँगको सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ । समस्या पैदा हुन दिंदैन र भएको समस्याको समाधान गर्न मद्दत् गर्छ । समानुभूति सीपबाट : अरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्न सक्ने, अरूको कुरा सुन्दा मन गह्रुँगो हुने, त्यो समस्या आफूलाई नै परेजस्तो मानेर हेर्ने, समस्याले कति सताउँछ मन्ने महसुस गर्ने, समस्याबाट छुटकारा पाउन आफै कोसिस गर्ने आदि क्षमता विकास हुन्छ ।

(घ) अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप : एक व्यक्तिको अर्को व्यक्तिसँगको आपसी सम्बन्धलाई अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध भनिन्छ । अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप भएका व्यक्तिहरू बिच आपसी मायाँ, प्रेम, सद्भाव, मनोरञ्जन, सहयोग आदि आदान प्रदान हुन्छन् । यस्तो प्रकारको सम्बन्ध खासगरी परिवारका सदस्यहरूसँग र दौंतरी तथा साथीहरूसँग हुने गर्दछ । एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिसँग आफ्नो भावना वा विचार राख्दा उसको अवस्थालाई बुझ्न सक्नु अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप हो । यो सीपले व्यक्तिलाई आफ्नो समस्या राख्न र अर्को व्यक्तिलाई समस्या समाधानका विकल्पहरू दिन सहयोग पुऱ्याउँछ । अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धले प्रभावकारी सञ्चार गर्न पनि सहज हुन्छ ।

अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीपबाट : सबैसँग मित्रता, घर, छिमेकमा सल्लाह माग्ने, साथी, परिवार, समुदायका मानिसले आफूलाई परेको समस्या राख्ने, सबैले विश्वास गर्ने, सबैसँग राम्रो सम्बन्ध हुने आदि हुन्छ ।

(ङ) समालोचनात्मक सोचाई सीप : कुनै पनि निर्णय लिनुभन्दा अघि त्यसका सकारात्मक र नकारात्मक असरहरू केलाउन सक्ने क्षमता नै समालोचनात्मक सोचाई सीप हो । अथवा कुनै पनि कुराको निर्णयमा पुग्नु अघि त्यसको फाइदा बेफाइदा केलाउन सक्ने क्षमता समालोचनात्मक सोचाई हो । यसरी केलाउँदा सही निर्णय लिन सक्ने हुन्छ । सही निर्णयले सोचेको परिणाम आउँछ । त्यसैले कुनै पनि कुरा गर्नु अघि त्यसका सकारात्मक र नकारात्मक पक्ष केलाउन समालोचनात्मक सीपको जरूरी हुन्छ ।

समालोचनात्मक सीपको अभ्यासबाट : सम्भाव्य जोखिमबाट बच्ने, कुनै पनि कुराको सकारात्मक र नकारात्मक पक्ष केलाउन सक्ने, परिणाम पनि थाहापाउन सक्ने, के असर गर्न सक्छ भनेर सोच्न सक्ने, कुरो राम्रोसँग बुझेर मात्र अघि बढ्ने, अरूले भन्दैमा त्यसको पछाडि नलाग्ने आदि क्षमता विकास हुन्छ ।

(च) सिर्जनात्मक सोचाई सीप : जीवनमा आइपर्ने जस्तोसुकै समस्यालाई समाधानका लागि सकारात्मक विकल्पहरूको खोजी गर्न प्रयास गर्ने क्षमता नै सिर्जनात्मक सोचाई सीप हो । यो सीपको अभ्यासले समस्या समाधानका लागि सामान्य उपाय बाहेक अन्य विकल्पहरू सोच्ने र समस्या समाधानमा उत्तम विकल्प अपनाउन सघाउँछ । सिर्जनात्मक सोचाईले समस्या समाधान गर्ने क्षमता बढाउँछ । सकारात्मक भावनाको विकास गराउँछ । म पनि गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास गराउँछ ।

सिर्जनात्मक सोचाई सीपबाट : समस्यालाई विश्लेषण गर्न सक्ने भएकाले विकल्प पनि खोज्न सक्ने, नयाँ नयाँ उपायहरू सोच्न सक्ने, कुनै एउटा सम्भावनामा मात्र निर्भर नभइ अन्य सम्भावनाको खोजी गर्ने, जहिले पनि हुन्छ वा सम्भव छ भन्ने सोच राख्ने, दृढ आत्मविश्वास राख्ने आदि क्षमता विकास हुन्छ ।

(छ) तनाव व्यवस्थापन सीप : मन र मस्तिष्कले सोचेभन्दा फरक अवस्थाको सिर्जना हुनु नै तनाव हो । तनावले मस्तिष्कमा खिचातानी ल्याउँछ । मस्तिष्कमा तनाव पैदा भइसकेपछि त्यस सम्बन्धी निर्णय नलिइ वा कुनै प्रतिक्रिया नगरी केहि क्षणका लागि चुपचाप बस्न सक्ने सीप नै तनाव व्यवस्थापन हो । यस सीपले तनावपूर्ण स्थितिमा लामो स्वास लिन तथा आरामदायी थलोमा गई बस्न उत्प्रेरित गर्छ । अरूलाई असर नपर्ने गरी शब्द छनोट गरेर बोल्न सिकाउँछ । तनाव व्यवस्थापनले मानव मस्तिष्कमा पैदा हुने क्रोध भावना तथा संवेगलाई नियन्त्रण गरी समस्याबाट मुक्त गराउन सहयोग गर्छ ।

तनाव व्यवस्थापन सीपबाट : ज्यादै तनावका बेला आँखा चिम्लेर शान्त वस्न सक्ने, सोचेर मात्र बोल्ने जथाभावी नबोल्ने, ज्यादै तनाव भएमा आराम लिन प्रयास गर्न सक्ने, तनावबाट के कस्ता नराम्रा परिणाम आउन सक्छन् विचार गर्न सक्ने, तनावमा उत्पन्न हुने संवेग नियन्त्रण गर्न सक्ने आदि क्षमता विकास हुन्छ ।

(ज) संवेग नियन्त्रण सीप : मानिसका मनमा उठ्ने रिस, डर तथा खुसी जस्ता मनोभावनाहरू संवेग हुन् । संवेग सकारात्मक वा नकारात्मक दुवै हुन्छन । मनमा उठ्ने संवेगलाई बेलैमा नियन्त्रण गर्न नसकेमा त्यसको परिणाम नराम्रो हुन्छ । संवेगका कारणहरू पहिचान र मनन गरी मनका नकारात्मक भावनाबाट मुक्त गराउने सीप संवेग नियन्त्रण हो ।

संवेग नियन्त्रण सीपबाट : रिस उठ्दा तुरून्त व्यक्त नगर्ने, डर, त्रासलाई दिमागमा नराख्ने, नराम्रो भावना किन आयो भनेर मनन गर्ने, जस्तोसुकै दुःखमा पनि हासेर टार्न सक्ने, मनका नकारात्मक सोचाईबाट मुक्त हुन सक्ने आदि क्षमता विकास हुन्छ ।

(झ) समस्या समाधान सीप : आफ्नो समस्या आफैले समाधान गर्न सक्ने क्षमता नै समस्या समाधान सीप हो । समाधान विनाको समस्या नै हुँदैन अर्थात जहाँ समस्या छ त्यहाँ समाधानको उपाय पनि हुन्छ । समस्याले तनाव ल्याउँछ । निरास बनाउँछ । नकारात्मक संवेग आउँछ । समस्या सबैलाई हुन्छ केवल पहिचान गर्न सक्नु पर्छ । समस्या समाधान सीपले समस्याको कारण पहिचान गर्न मद्दत् गर्छ । समस्या समाधानका लागि विकल्पहरू खोज्न मद्दत् गर्छ । समस्यालाई सहजै स्वीकार गर्न सक्ने क्षमता विकास गर्नुपर्छ । समस्या समाधान गर्न समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक भएर समस्याको कारण, असर, परिणामलाई केलाउँदै उपयुक्त विकल्प चयन गरेर निर्णय गर्न सक्ने क्षमताको विकास नै समस्या समाधान गर्ने सीप हो ।

समस्या समाधान सीपको अभ्यासबाट : समस्या र त्यसको कारण बुझ्न/पत्ता लगाउन सक्ने, समस्याले के असर पर्छ थाहा पाउन सक्ने, समस्या नै आउन नदिनका लागि के गर्न उपायहरू निकाल्न सक्ने, विकल्पहरू खोजी सर्वोत्तम विकल्प छनोट गर्न सक्ने, समस्या पर्दा नडराई समाधान गर्न सक्ने, आफूलाई परेको समस्या आफैले समाधान गर्न सक्ने आदि क्षमता विकास हुन्छ ।

(ञ) निर्णय गर्ने क्षमता सीप : आफ्नो कुनै पनि कुराका निर्णय आफैले गर्न सक्ने क्षमता नै निर्णय गर्न सक्ने सीप हो । यस्तो निर्णय सीपबाट स्वयम् र अरुलाई कुनै पनि नकारात्मक असर तथा प्रभाव हुँदैन । कुनै पनि कुराको निर्णयमा पुग्नु अघि त्यसको सकारात्मक र नकारात्मक पक्ष केलाउनु पर्छ । यस्तै समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक भएर सोच्नु पर्छ । अरूको दबाबमा भन्दा आफ्नै अनुभव र आत्मजागरणको सहायताले सही निर्णय लिन सक्ने सीपको विकास गर्नुपर्छ । मेरो लागि राम्रो कुरा हो-होइन भनेर केलाउने बानीको विकास गर्नुपर्छ । यी सबै कुराको निरन्तर अभ्यास र प्रयासले नै सही निर्णय गर्न सक्ने क्षमता सीपको विकास गराउँछ । निर्णय गर्ने क्षमता जीवन उपयोगी सीप हो ।

सही निर्णय लिने सीपको अभ्यासबाट : राम्रो नराम्रो आफै छुट्याउन सक्ने, निर्णय लिँदा आउन सक्ने परिणाम विचार गर्न सक्ने, आफ्नो कुरा खुलस्थ राख्ने र त्यसको प्रतिक्रिया थाहा पाउने, अरूसँग सल्लाह, सुझाव लिन पछि नपर्ने, ढुक्क भएर निर्णय लिन सक्ने आदि क्षमता विकास हुन्छ ।

(ट) द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप : रिसराग नराखिकन, दबाब नदिइकन, नियम उल्लङ्घन नगरिकन, कुनै मुद्दा, समस्या, समाधान गर्नु सम्झौता गर्नु हो । संरचनागत हिसाबले समस्याहरूसँग जुझ्नु, सञ्चारका लागि छिटो भन्दा छिटो आवश्यकता अनुसार सम्झौता गर्नु, यदि समस्या समाधान गरिएन भने मानसिक र शारीरिक तनाव पैदा हुन्छ ।

सम्झौता गर्ने सीपबाट : समस्याको जड पहिल्याउने, दुवैले जित्ने रणनीति लिने, दुवैको चाहना बुझ्ने, अर्काको आवश्यकतालाई मान्ने, उपयुक्त विकल्प खोज्ने, आदि सीपको विकास हुन्छ ।

खण्ड-४ वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी क्रियाकलाप र खेल सामग्रीहरू

४.१ आवश्यकता र चाहना खेल (कार्यपाना नं. ३१ - ३३)

परिचय

यो क्रियाकलाप बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूलाई उनीहरूको आवश्यकता र चाहना छुट्याउनका लागि हो । चित्रको माध्यमबाट उनीहरूलाई आवश्यकता र चाहना छुट्याउन सजिलो हुन्छ भनेर राखिएको छ । खेल्दै जाने क्रममा सहभागीहरूले आफ्नो आवश्यकता कुन हो ? चाहना कुन हो ? भनेर सहजै छुट्याउन सक्ने छन् । आफ्ना आवश्यकताहरूलाई प्राथमिकीकरण गर्न सहयोग पनि पुग्छ ।

उद्देश्य

१. आफ्ना आवश्यकता र चाहना बुझी छुट्याउन सक्नेछन् ।

२. आफ्ना आवश्यकताहरूलाई प्राथमिकीकरण गर्न सक्नेछन् ।

सामग्री

कार्यपाना नं. ३१ - ३३ का चित्र सेट, कैंची, मेटाकार्ड, मार्कर, न्युज प्रिन्ट र गम

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहलाई आवश्यकता र चाहनाका चित्र कार्ड सेट दिनुहोस् ।
- न्युज प्रिन्टलाई दुई भाग गरी एउटा मेटा कार्डमा आवश्यकता र अर्कोमा चाहना लेखि टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- समूहमा एक एक चित्र हेर्दै आवश्यकता भए आवश्यकता भएको महलमा र चाहना भए चाहना भएको महलमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहले छुट्याएर टाँसीसकेपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

- हाम्रा आवश्यकता र चाहनाहरू के के हुन् ?
- आवश्यकता र चाहना बिच के के फरक छ ?
- हामीले खर्च गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनु पर्छ, किन ?
- आवश्यकता पुरा गर्न के के गर्नुपर्छ ?

मुख्य सन्देश

हामीले आफ्नो आवश्यकता र चाहनालाई छुट्याएर खर्च गर्न जान्नुपर्छ । चाहना असीमित हुन सक्छन् । तर आफ्नो क्षमता अनुसारको चाहना राख्नु आवश्यक हुन्छ । आवश्यकता पुरा गर्न आफ्ना फजुल खर्च गर्ने व्यवहारहरूलाई घटाउनु पर्छ । आम्दानीका स्रोतहरूलाई पहिचान गरी आम्दानी बढाउने तर्फ लाग्नु पर्छ । कहिले काहीं आवश्यकताहरू पनि धेरै हुन सक्छन् । कुन आवश्यकता बढी महत्वपूर्ण छ भनेर प्राथमिकीकरण गर्दै क्रमैसँग पुरा गर्दै जानु राम्रो हुन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । आवश्यकता र चाहना छुट्याउने क्रममा आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । आफ्नो क्षमता परिवेश अनुसार चाहना पनि आवश्यकता हुन सक्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

कार्यपाना नं. ३१

क्रियाकलाप : आवश्यकता र चाहना

शैक्षिक सामग्री

चकलेट/मिठाइ

व्यक्तिगत कम्प्युटर

आधुनिक लुगा

पोषिलो खाना

व्यक्तिगत मोबाइल फोन

खेलकुद सामग्री

गीत सुन्ने साधन

क्रियाकलाप : आवश्यकता र चाहना

साइकल

स्वच्छ हावा

आफ्नै सुत्ने कोठा

भाइका लागि भाइटिकाको उपहार

विद्यालयका लागि खाजा

विद्यालय शुल्क

बस्नका लागि घर

टेलिभिजन

कार्यपाना नं. ३३

क्रियाकलाप : आवश्यकता र चाहना

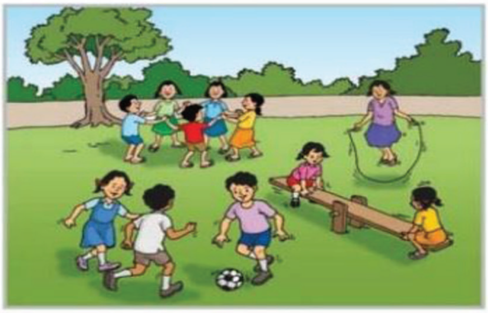
ध्यान

खुत्रुकेमा पैसा

बिरामी पर्दा औषधी उपचार

जन्मदिन मनाउने

विद्यालय



खेल मैदान

सफा पानी

आफ्ना विचार व्यक्त गर्न पाउनु

४.२ आम्दानी र खर्चका स्रोतहरु (कार्यपाना नं. ३४)

परिचय

यो क्रियाकलाप आम्दानीका स्रोतहरू र खर्चका शीर्षकहरू पहिचान गर्नका लागि हो । हामीहरूले आफ्नो परिवेश, क्षमता, आवश्यकता अनुसार आ-आफ्नो आम्दानीका स्रोतहरू र खर्चका शीर्षकहरू छनोट गरेर आम्दानी र खर्चको योजना बनाउन सक्नुपर्छ । आफ्नो आम्दानी अनुसार खर्च गर्ने बानीको विकास गराउनु पर्छ भन्ने सिकाई यस क्रियाकलापले गराउँछ ।

उद्देश्य

१. आफ्नो आम्दानीका स्रोतहरू र खर्चका शीर्षकहरू पहिचान गर्न सक्नेछन् ।
२. आफ्नो आम्दानी अनुसार खर्च गर्ने बानीको विकास गर्नेछन् ।

सामग्री

कार्यपाना नं. ३४, मार्कर, न्युज प्रिन्ट, टेप

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहको नाम क्रमशः आम्दानी, खर्च, बचत र योजना राख्नुहोस् ।
- आम्दानी समूहलाई आफ्नो परिवेश अनुसार आम्दानीका स्रोतहरू के के हुन् सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- खर्च समूहलाई आफ्नो परिवेश अनुसार खर्चका शीर्षकहरू के के हुन् भनेर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- बचत समूहलाई कार्यपाना नं. ३३ मा भएको घटना अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसको निष्कर्ष वा मुख्य सन्देश के हो ? न्युज प्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- योजना समूहलाई कार्यपाना नं. ३० मा भएको घटना अध्ययन गरी निष्कर्ष न्युज प्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहले समूहको काम गरिसकेपछि पालैपालो प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

हामीलाई विभिन्न चाडपर्वमा टिका लगाएर, कसैले खुसीमा उपहार दिएर, पुरस्कार पाएर, चिट्ठा परेर, देउसी भैंलो खेलेर आम्दानी भइरहेको हुन्छ । यस्तै आम्दानी हुने अरूपनि धेरै स्रोतहरू हुन्छन् । कसैलाई धम्क्याएर वा यस्तै अन्य नराम्रा कामबाट आम्दानी गरेर बचत गर्नु हुँदैन । राम्रो व्यवहार र आम्दानीको बाटो अपनाएर मात्र बचत गर्ने गर्नुपर्छ । खर्चका शीर्षकहरूलाई घटाउन सक्ने नसक्ने कुरा आवश्यकता र चाहनाको आधारमा छुट्याउने गर्नुपर्छ । फजुल खर्चलाई घटाउने उपायहरू सोचेर खर्चका शीर्षकहरू घटाउन सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि मौखिक रूपमा तयार गर्न लगाउनुहोस् । घटनालाई तपाईं आफैँले पढेर सुनाइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप : आम्दानी र खर्चका स्रोतहरू

घटना अध्ययन १

सिमाको पढाइ र बचत

सिमाले भर्खरै एसएलसी दिइन् । यस बिचमा उनले कम्प्युटर सिक्ने सोच बनाइन् । यसका लागि उनी कम्प्युटर सिक्ने केन्द्रमा गइन् । तालिम लिन थालिन् । तालिम लिँदै जाँदा उनी छिटो र शुद्ध टाइप गर्न सक्ने भइन् । बेला बेलामा सिमालाई अरूले १०-१५ पाना टाइप गर्न दिन थाले । त्यस वापत उनले रू. २०० रूपैया पाइन् । बिस्तारै उनी तालिम केन्द्रमा अरूलाई पनि कम्प्युटर सम्बन्धी विभिन्न कुराहरू सिकाउन सक्ने भइन् । यस वापत उनले साप्ताहिक १० हजार रूपैयाँ पाउन थालिन । आफूले प्राप्त गरेको पैसालाई जम्मा गर्न आमालाई दिन थालिन् । अहिले उनी क्याम्पसमा पढ्न थालेकि छन् । आफूलाई चाहिएको खाजा, कापी, किताब खर्च आफैँले बचत गरेको पैसाबाट खर्च गर्न थालिन् । आफ्नो पढाइलाई असर नपुग्ने गरी आफूले सिकेको कम्प्युटर केन्द्रमा अरूलाई सिकाउने काम पनि गर्न थालिन् । त्यहाँबाट पाएको पैसा खुत्रुकेमा पनि जम्मा गर्दैछिन् । खुत्रुकेमा जम्मा भएको पैसा बैङ्कमा खाता खोलेपछि त्यही लगेर जम्मा गर्ने विचार गरेकी छिन् ।

घटना अध्ययन २

विजयले शुलभलाई पनि सुधारे

विजय कक्षा ९ मा पढ्दै छन् । ऊ र उसको साथीले दसैं तिहारमा के गर्ने भनेर सल्लाह गरे । उनीहरूको सल्लाह अनुसार आफ्नो टोलमा पिङ हाल्ने निर्णय गरे । यसका लागि उनीहरूले योजना बनाए । उक्त योजनामा गाउँ टोलबाट थोरै थोरै पैसा सङ्कलन गर्ने, त्यसबाट डोरी किन्ने, बाँस समुदायबाट सङ्कलन गर्ने, पिङ हाल्नका लागि सबैको सहयोग लिने, पिङ हालेर बचेको रकम सामूहिक बचत गर्ने कुरा राखे । यस्तै तिहारमा देउसी भैलो खेलेर बचत जम्मा गर्ने योजना पनि बनाए । एक दिन शुलभले आफ्नो साथी विजयलाई होटलमा खाजा खान लगे । आफूसँग भएको मोबाइल देखाए । विजयले मोबाइल कसरी किनेको भनेर शुलभलाई सोध । शुलभले भन्यो म बेला बेलामा घरबाट सामान किन्न दिएको रकमबाट सामानको दाम धेरै देखाएर पैसा बचाउने गर्थें । यस्तै एक दिन घरको खाटमा ४ सय पनि भेट्टाएको थिए । कसैलाई नभनि मेरो ४ हजार ५ सय भइसकेको थियो । त्यही पैसाबाट ७ हजार पर्ने मोबाइल किनेको हो । पसलेलाई अझै २ हजार ५ सय दिनै बाँकी छ । विजयले शुलभलाई भने हेर साथी तिमीले नराम्रो तरिकाबाट पैसा जम्मा गरेछौं । अहिले तिमीलाई मोबाइल चलाउने भन्दा पढाइको जरूरी छ । मोबाइलमा खर्च गर्ने बेला होइन । अझै २ हजार ५ सय रूपैंया त तिर्नै बाँकी रहेछ । सक्छौ भने फिर्ता लगेर देऊ । यसरी गलत काम गरेर आफ्नो चाहना पुरा गर्ने बानी त्याग्नु पर्छ । आफूलाई अति आवश्यक हुने कुरामा मात्र खर्च गर्ने गर्नुपर्छ । हामीलाई कसैले टिका लगाएर दिएको, पुरस्कार पाएको, अरू कहिबाट पाएको, सानोतिनो काम गरेर आम्दानी गरेको, बुबा आमाले दिएको रकम सकेसम्म बचत गर्नुपर्छ । आफ्नो पढाइ, स्वास्थ्य उपचार जस्ता अत्यावश्यक कुरामा खर्च गर्ने बानी गर्नु राम्रो हुन्छ । हामीले यस बेलामा जसरी खर्च गर्न सिक्छौ त्यस्तै बानी ठुलो हुँदासम्म रहिरहन्छ । मेरो कुरा मान्दा तिमीलाई धेरै फाइदा हुन्छ साथी । शुलभलाई सारै चित्त बुझ्यो । ऊ साथीको कुरा मान्न तयार भयो । भोलिनै मोबाइल फिर्ता गरी बा आमालाई पैसा दिन्छु भन्यो ।

परिचय

यो क्रियाकलाप बचत के हो ?, किन, कहाँ र कसरी गर्ने भन्ने कुरामा प्रष्ट हुनका लागि हो। सहभागीहरूलाई बचत सम्बन्धी थप जानकारी गराउनका लागि उनीहरूले थाहा पाएका कुरा हामीले जान्न आवश्यक हुन्छ। समूह समूहमा लेख्दै, छलफल गर्दै बचत सम्बन्धी उनीहरूसँगै भएको ज्ञानलाई साटासाट गर्न यो क्रियाकलापले सहयोग गर्छ।

उद्देश्य

१. बचत सम्बन्धी अवधारणा प्रष्ट हुन सक्नेछन्।
२. बचतको महत्व बुझि बचत गर्न उत्प्रेरित हुनेछन्।

सामग्री

कार्यपाना नं. ३५, न्युज प्रिन्ट, साइनपेन, टेप, मेटाकार्ड

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- तालिम हलको ६ ठाउँमा माथिका शीर्षक लेखिएका न्युज प्रिन्ट टाँस्नुहोस् र सहभागीहरूलाई एउटा एउटा शीर्षकको न्युज प्रिन्ट अगाडि उभिन लगाउनुहोस्।
- समूहको एक जना सहभागीलाई न्युज प्रिन्टमा लेखेको शीर्षक ठुलो स्वरमा पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस्।
- प्रत्येक समूहमा एक जनाले शीर्षक अनुसार आउने कुराहरू लेख्नु पर्छ र अरूले लेख्नका लागि आफूले जानेको कुरा भनेर सहयोग गर्नुपर्छ भन्नुहोस्।
- यसरी लेख्ने काम मैले ताली नबजाएसम्म निरन्तर गर्नुपर्छ भन्नुहोस्।
- समूहमा एउटा एउटा साइनपेन दिनुहोस् र लेख्न सुरु गर्न भन्नुहोस्।
- ताली बजाउनुहोस्। घडीको सूईको दिसामा ठिक अर्को समूहमा जान लगाउनुहोस्।
- यस अघिको समूहले लेखेको कुरा पढ्न लगाउनुहोस्। नदोहोऱ्याइ थप कुरा लेख्न भन्नुहोस्।
- यसरी नै ताली बजाउँदै पुनः आफ्नै समूहमा नआएसम्म लेख्दै हिँड्न लगाउनुहोस्।
- आफ्नो समूहमा पुगेपछि दोहोरिएको भए काट्न लगाउनुहोस्।
- सहभागीहरूलाई बस्न लगाउनुहोस्। कुनै एउटा समूहबाट पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

मुख्य सन्देश

आम्दानी हुने बित्तिकै बचत गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ। बचत गर्ने बानी बसाल्नका लागि खुत्रुके सबैभन्दा उत्तम र सजिलो तरिका हो। त्यस्तो रकमलाई बैङ्क तथा वित्तीयसंस्थामा खाता खोलेर राख्नु पर्छ। यसरी गरेको बचत आफैँलाई अत्यावश्यक कुरामा खर्च गर्ने, उत्पादनशील काममा लगानी गरेर आम्दानी बढाउने गर्ने गर्नुपर्छ। सानो उमेरमा नै बचत गर्ने बानी बसाल्नु राम्रो हो। रूपैयाँ पैसाको बचत जस्तै समय, खानेकुरा, बिजुली, पानी आदि जस्ता स्रोत र साधनहरूको पनि बचत गर्नुपर्छ। यस किसिमको बचतलाई पनि रूपैयाँ पैसामा तुलना गरेर हेर्न सकिन्छ। हामीसँग भएका स्रोत र साधनहरू सीमित छन्। त्यो भावि पुस्ताको अधिकार पनि हो। त्यसैले त्यस्ता स्रोत र साधनहरूको बचत गर्नु हाम्रो कर्तव्य पनि हो।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईँले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप लेख्दै हिँडदै

बचत भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?	के के बचत गर्न सकिन्छ ?
बचत कसरी गर्न सकिन्छ ?	बचत कहाँ कहाँ गर्न सकिन्छ ?
बचत गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?	बचत नभए के के हुन्छ ?

परिचयः

बचतको सुरक्षा र लाभका लागि बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोलेर राख्नु राम्रो हुन्छ। बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा कसरी खाता खोल्ने ? रकम कसरी जम्मा गर्ने ? कस्ता बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोल्दा सुरक्षित हुन्छ ? आफ्नो नजिकै कुनै वित्तीयसंस्था वा बैङ्क छ/छैन ? तिनीहरूले के कस्ता खाताहरू खोल्छन् ? कस्तो किसिमका सेवा सुविधाहरू दिन्छन् ? आदि जानकारी राख्न आवश्यक हुन्छ। यस क्रियाकलापले यिनै कुराहरूलाई बुझ्न सहयोग गर्ने छ।

उद्देश्य

१. बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता सञ्चालन सम्बन्धी प्रक्रिया बताउन सक्नेछन्।
२. बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोल्नुको महत्व बताउन सक्नेछन्।

सामग्री

कार्यपाना नं. ३६ र ३७ मार्कर, न्युज प्रिन्ट, टेप, मेटाकार्ड

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहलाई एक एक ओटा ममताको बैक खाता शीर्षकको घटना र बैङ्कमा खाता खोल्नका लागि चाहिने आवश्यक फारामहरूको नमुना अध्ययन गर्न दिनुहोस्।
- समूहमा उक्त घटना अध्ययन र दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न २० मिनेट समय तोकिदिनुहोस्।
- समूहमा दिइएको तथा बैङ्क वित्तीय संस्थामा खाता खोल्नका लागि चाहिने सामग्रीहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- खाता खोल्नका लागि चाहिने फारामहरू भर्ने अभ्यास जिम्मेवारीको रूपमा दिनुहोस्।
- सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा चल्ती, बचत र मुद्दती खाताको परिचय दिनुहोस्।

मुख्य सन्देश

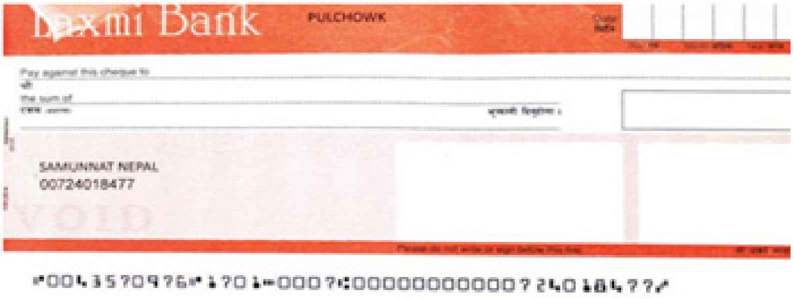
बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोलेर पैसा राख्नु सुरक्षित हुन्छ। त्यसरी राखिएको बचतबाट निश्चित र नियमित व्याज प्राप्त हुन्छ। आजको बचत सुनिश्चित भविष्यका लागि आधार हो। बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूको नाममा अभिभावक संरक्षक भई बचत खाता खोल्न सकिन्छ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

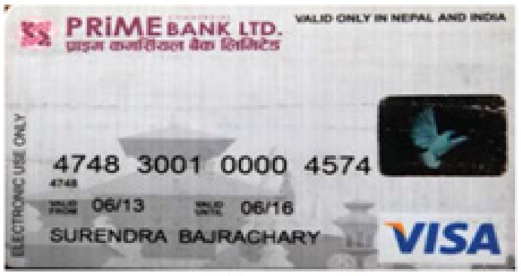
यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस्। लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूलाई ममताको बैङ्क खाता सम्बन्धी घटना पढेर सुनाउनुहोस्। त्यसमा भएको प्रश्नको उत्तर सोध्नुहोस्। बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोल्नका लागि चाहिने आवश्यक सामग्रीहरूको नमुना एक एक गर्दै देखाउनुहोस्। भर्ने तरिका पनि सिकाईदिनुहोस्।

क्रियाकलाप : मेरो खाता

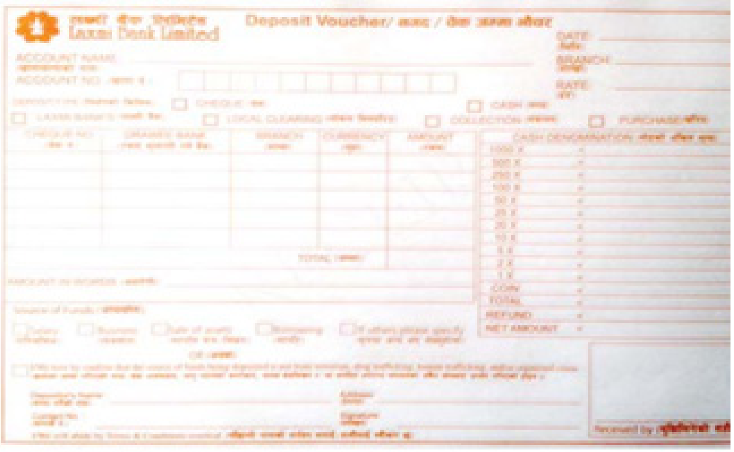
नागरिकता



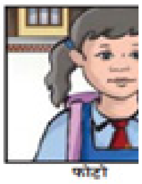
चेक



एटिएम कार्ड



भौचर



फोटो

खाता खोल्ने फाराम

पासबुक

कार्यपाना नं. ३७

क्रियाकलाप : मेरो खाता

ममताको बैक खाता

ममता कक्षा ६ मा अध्ययन गर्छिन्। उनले बचतका बारेमा कक्षामा पढेकी छिन्। उनका परिवारमा सबै सदस्यहरु खुत्रुकेमा बचत गर्छन् । अनावश्यक खर्चका रुपमा चुहावट हुने व्यवहारलाई उनीहरुले सकेसम्म रोकेका छन्। खुत्रुके भरिएपछि बैकमा खाता खोलेर बचत गर्ने उनीहरुको सोच छ । उनको परिवारमा बिजुली बत्ती, धाराको पानी र यस्तै अरु स्रोत साधनको पनि बचत गर्ने बानी छ । उनीहरु सबै कुराको उपभोग किफायती तरिकाले गर्ने गर्छन्। यसरी अन्य स्रोत साधनको बचत गर्दा खर्च कम हुन गई पैसा बचत हुन्छ ।

अहिले उनीहरुको खुत्रुके भरिएछ । बुबा र ममता मिलेर खुत्रेके फुटाए । खुत्रुकेमा २ हजार ४ सय ३१ रुपैय जम्मा भएको रहेछ। ममताको नाममा बैंकमा बचत खाता खोलेर पैसा जम्मा गर्ने सल्लाह भयो। तर ममत १६ वर्ष नपुगेकी हुँदा उनको नागरिकता छैन। बैंकमा खाता खोल्न नागरिकता अनिवार्य हुन्छ। बैकम नाबालकको नाममा खाता खोल्नु परेमा बुबा वा आमाको नागरिकता र नाबालकको जन्म दर्ता प्रमाण पत्र आवश्यक पर्छ त्यसैले बुबाको नागरिकता, ममताको दुई प्रति फोटो र जन्म दर्ता प्रमाण पत्र लिएर दु जना बैंकमा गए। बैकका कर्मचारीको सहयोगमा बचत खाता खोल्ने फाराम भरे । खातावालाको नामम ममताको नाम लेखे ममता र बुबा दुवैको फोटो टाँसे । बुबाको नागरिकताको फोटोकपी राखे । ममताको जन्म दर्ताको फोटोकपी पनि राखे । पैसा जम्मा गर्ने भौचर भरे संरक्षकको नाममा बुबाले सही गर्नुभयो । दस्तखत नमुना कार्डमा बुबा र ममता दुवैले सही गरे । कागजपत्र सबै बैकमा बुझाए। ममताको नाममा बचत खात खोलियो बैक कर्मचारीले उनीहरुलाई चेक बुक दिए। चेकबुक लिएर बुबा र ममता घर फर्के खातामा पैसा धेरै जम्मा भएपछि उनीहरुले एटिएम कार्ड लिने पनि सोच राखेका छन्।

प्रश्नहरू

१. ममताको जस्तै तपाईंको पनि बैङ्क खाता छ ?
२. ममताले अनावश्यक खर्चका रुपमा पैसा चुहावट हुने व्यवहारहरुलाई कसरी नियन्त्रण गरेकी छन्? अनावश्यक खर्चलाई तपाईं कसरी रोक्नु हुन्छ ?
३. बैङ्मा बचत खाता खोल्नका लागि कुन कुन कागजातहरु अनिवार्य हुन्छ ?
४. बैकमा खाता कसरी खोलिन्छ ?
५. पैसा बाहेक अरु कुन कुन स्रोतको बचत गर्न जरूरी छ ?

४.५ मेरो खुत्रुके

परिचय

बचत गर्नका लागि खुत्रुके सबैभन्दा सजिलो साधन हो । यो साधन सहजै खरिद गर्न वा पुराना बट्टा बट्टिलाई प्रयोग गरेर स्वयम्ले बनाउन पनि सकिन्छ । बचत गर्ने इच्छा मात्र भएर पुग्दैन । यसका लागि तत्परता चाहिन्छ । खुत्रुके बचत गर्ने तत्परता ल्याउन सक्ने साधन हो । खुत्रुकेमा गरेको बचतलाई सुरक्षा र लाभको हिसाबले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा राखेर बढाउन सकिन्छ । यसरी गरिएको बचतलाई आवश्यकताका आधारमा गर्जो टार्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उद्देश्य

१. बचत गर्ने बानीको विकास गर्नेछन् ।

२. बचतलाई सुरक्षित राख्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।

सामग्री

खुत्रुके, मार्कर, न्युज प्रिन्ट, टेप, मेटाकार्ड, विभिन्न बट्टाहरू, बोर्ड र चक ।

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- तपाईंले व्यवस्था गरेको खुत्रुके सहभागी समक्ष राख्नुहोस् र खुत्रुकेमा के लेखेको रहेछ भनेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- क कसले घरमा खुत्रुके राख्नु भएको छ भनेर हात उठाउन लगाउनुहोस् ।
- खुत्रुके राख्नेहरूलाई कहिले देखि राखेको र नभएकाहरूलाई किन नराख्नु भएको भनेर पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले दिएको जवाफहरूलाई बोर्डमा पनि टिप्दै जानुहोस् । खुत्रुके हुँदाको फाइदा र नहुँदाको बेफाइदा छलफल गराउनुहोस् । त्यसलाई न्युज प्रिन्टमा तालिका बनाएर टिप्नुहोस् ।
- कस्तो कस्तो अवस्थामा खुत्रुकेमा पैसा राख्न सकिन्छ ? भनेर प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सबैलाई स्थानीय सामग्रीबाट एउटा एउटा खुत्रुकेको नमुना बनाएर ल्याउने जिम्मेवारी दिनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

बचत गर्ने बानी विकास गर्नका लागि खुत्रुके पहिलो साधन हो । खुत्रुके आफैँ पनि बनाउन सकिन्छ । खुत्रुके बचतले बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूलाई बचत गर्ने बानीको विकास गराउँछ । बचत गर्ने हौसला र प्रेरणा दिन्छ । फजुल खर्चलाई निरूत्साहित गर्छ । आफ्नो बचत जतिसुकै भए पनि माया र सुरक्षा गर्ने बानीको विकास गर्छ । व्यक्तिगत, घर परिवार, विद्यालय र समूहमा पनि खुत्रुके बचत गर्ने वातावरण सिर्जना हुन्छ । यसरी गरेको बचत सुरक्षित र अझ बढी लाभ लिन बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा राख्न सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । खुत्रुकेमा टिका लगाएको पैसा, चाडपर्वमा जम्मा भएको पैसा, पुरस्कार, उपहार, पुराना पत्रपत्रिका, कागज बेचेको पैसा आदि राख्न सकिने कुरा बताउनुहोस् । खुत्रुकेमा राख्नको लागि कसैलाई करकाप गर्ने, धम्क्याउने, जबरजस्ति गर्ने जस्ता कार्य गर्न नहुने कुरा राम्रोसँग सम्झाउनुहोस् ।

४.६ ठिक र बेठिक खेल (कार्यपाना नं. ३८)

परिचय

यो खेलले सहभागीहरूमा भएको बचत र आम्दानी सम्बन्धी गलत र सही बुझाइ मूल्याङ्कन गर्छ। आम्दानी, खर्च र बचतका सम्बन्धमा सही ज्ञान, धरणा विकास गर्न मद्दत् गर्छ।

उद्देश्य

१. आफूमा भएको आम्दानी, खर्च र बचत सम्बन्धी गलत धारणा हटाउन सक्नेछन्।

सामग्री

कार्यपाना नं. ३८, कुर्सी, मेटा कार्ड, साइनपेन, टेप, चक

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सबै जना सहभागीहरूलाई चउरमा लगेर बराबर हुने गरी दुई लाइनमा उभ्याउनुहोस।
- लाइनको केहि मिटर अगाडि एक एकओटा कुर्सी राख्नुहोस्।
- एउटा मेटाकार्डमा 'ठिक' र अर्कोमा 'बेठिक' लेखेर सबैले देख्ने गरी एक एक ओटा कुर्सीमा टाँस्नुहोस्।
- दुवै लाइनका सहभागीहरूलाई क्रमशः १, २ .. गर्दै रोल नम्बर राख्न लगाउनुहोस्।
- खेलको नियम पढेर सुनाउनुहोस् : म एउटा भनाई पढेर सुनाउँछु। त्यो भनाई 'ठिक' वा 'बेठिक' के हो मनमनै छुट्याइ राख्नुहोस्। त्यसपछि कुनै एउटा रोल नम्बर भन्नेछु। दुवै लाइनबाट सम्बन्धित रोल नम्बर भएका साथीहरू दौडेर सही कुर्सीमा जो पहिला बस्नु हुन्छ त्यस समूहको एक अङ्क आउँछ। यसरी भनाईहरू नसकिएसम्म खेल खेल्दै जाँदा बढी नम्बर ल्याउने समूह विजयी हुनेछ।
- कुनै एउटा भनाई पढेर एउटा रोल नम्बर भनिदिनुहोस्। सबैभन्दा पहिला सही जवाफको कुर्सीमा बस्ने समुहलाई १ अङ्क दिनुहोस्। यसरी नै सबै भनाईहरू पुरा नभएसम्म खेलाउनुहोस्।
- अन्त्यमा बढी अङ्क ल्याउन सफल समूहलाई बधाइ दिनुहोस्।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : - आम्दानी, खर्च र बचत सम्बन्धी के के गलत धारणा रहेछन् ? - बचत गर्नु पर्ने कारणहरू के के हुन् ? - पैसा बचत गर्ने तरिकाहरू के के रहेछन् ? - पैसा बाहेकका अन्य कुन कुन स्रोत साधनको बचत गर्नुपर्ने रहेछ ?

मुख्य सन्देश

हामीले आम्दानी, खर्च र बचत सम्बन्धी गलत धारणा र व्यवहारहरूलाई हटाउनु पर्छ। बचत रूपैया पैसाको मात्र होइन बिजुली बत्ती, समय, पानी, खानेकुरा र अन्य प्राकृतिक स्रोत साधनहरूको पनि बचत गर्नुपर्छ। यस्ता कुरा बचत गर्न आफैँमा बानीको विकास गर्नुपर्छ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस्। खेल खेल्ने क्रममा कुर्सीमा बस्दा दुर्घटना हुन सक्छ। त्यसैले सावधानी अपनाउन भन्नुहोस्। कुर्सीको सट्टा भुइँमा चिह्न लगाएर पनि खेलाउन सक्नु हुन्छ।

कार्यपाना नं. ३८

क्रियाकलाप : ठिक र बेठिक खेल

१.	आम्दानी हुने बित्तिकै केही रकम बचत गरिहाल्नुपर्छ	✓
२.	रुपैयाँ पैसाको बचत गर्‍यो भने पानी, बिजुली खानेकुरा आदिको आफैँ बचत भइहाल्छ नि ।	✗
३.	खानेकुरा कम खाएर पनि बचत गर्नुपर्छ ।	✗
४.	बचत गरेको रकमलाई उत्पादनशील काममा लगानी गर्नुपर्छ ।	✓
५.	अरुलाई खासगरी सानालाई धम्क्याएर बचत गर्ने पैसा लिनुपर्छ ।	✗
६.	घरबाट सामान किन्न दिएको रकमबाट कमसल खालको सामान किनेर बचत गर्नुपर्छ ।	✗
७.	आफ्नो पढाइमा कुनै हानी नोक्सानी नहुने गरी सानोतिनो आम्दानी हुने काम गर्न सकिन्छ ।	✓
८.	बिरामी पर्दा उपचारमा लागेको खर्च अनावश्यक चुहावट हो ।	✗
९.	जुनसुकै स्रोत साधनको उपभोग गर्दा बचत गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ ।	✓
१०.	बचत गरेको पैसाले महङ्गा लुगा किन्ने सोच राख्नु राम्रो हो ।	✗
११.	बचत गर्नका लागि आफैँलाई हानी हुने श्रम गरेर कमाए पनि हुन्छ ।	✗
१२.	आफूले पुरस्कार पाएको रकमलाई बचत गर्नुपर्छ ।	✓
१३.	बचत गर्नका लागि कसैको पैसा चोरे पनि फरक पर्दैन् ।	✗
१४.	बचत गर्नका लागि खाजा खान दिएको रकमलाई खाजै नखाएर बचाउनु पर्छ ।	✗
१५.	टिका लगाएको पैसालाई आफ्नो खुत्रुकेमा राख्दा पनि हुन्छ ।	✓
१६.	अरुसँग सापटी लिएर बचत गर्नुपर्छ ।	✗
१७.	कसैको सामान चोरेर बिक्री गरी बचत गर्नुपर्छ ।	✗
१८.	तिहारमा देउसी भैलो खेलेर बचत गर्न सकिन्छ ?	✓
१९.	विद्यालयको शुल्क नतिरिकन बचत गर्नुपर्छ ।	✗
२०.	फजुल खर्च गरिएन भने पैसाको बचत हुन्छ ।	✓
२१.	अरुको भन्दा मेरो बचत कम छ भनेर बाबा आमालाई दवाव दिएर बचत गर्नुपर्छ ।	✗
२२.	बाबु आमालाई झुक्याएर पैसा मागी बचत गर्नुपर्छ ।	✗
२३.	बचत गर्नका लागि पढाइ छाडेर काममा जानुपर्छ ।	✗

४.७ म जित्छु (कार्यपाना नं. ३८ - ४२)

परिचय

यो क्रियाकलाप द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप विकास गर्नका लागि हो । यस क्रियाकलाप अन्तर्गत राखिएका अवस्थाहरूमा सहभागीहरूले भूमिका अभिनय गर्दा त्यस्ता विभिन्न उपायहरू प्रदर्शन गर्छन । अभिनयका क्रममा एक अर्काले अपनाएका उपायहरूले द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप विकास गर्न सहयोग गर्छ ।

उद्देश्य

१. द्वन्द व्यवस्थापनका सीपहरू पहिचान गरी साझा सहमति गर्न/गराउन सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप, प्रभावकारी सञ्चार, सिर्जनात्मक सोचाई सीप

सामग्री

कार्यपाना नं. ३९ - ४२, न्युज प्रिन्ट, मार्कर

समय

१ घण्टा

प्रक्रिया

- सबै सहभागीहरूलाई तिन तिन जनाको समूह बनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई अगाडि बोलाउनुहोस् ।
- तपाईंले टुक्रा गरेर राखेको एक एक ओटा घटना लिन लगाउनुहोस् ।
- आ-आफ्नो समूहमा उक्त घटना पढ्न लगाउनुहोस् ।
- भूमिका तयार गर्दा द्वन्द व्यवस्थापन भई सम्झौता गरेको र दुवै पक्षले जितेको देखाउनु पर्छ भनेर सम्झाउनुहोस् ।
- पालैपालो भूमिका प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहको भूमिका प्रस्तुति पश्चात धन्यवाद दिने र छोटो संवाद पनि गर्नुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् : - द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने उपायहरू के के रहेछन् ? सहमतिमा पुग्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? - हामीलाई द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप किन आवश्यक छ ?

मुख्य सन्देश

हामी सबैको आ-आफ्नो विचार र बुझाइ हुन्छ । अरूको विचार र बुझाइलाई पनि हामीले सुन्ने र कदर गर्ने गर्नुपर्छ । हामी बिच द्वन्द उत्पन्न भए व्यवस्थापन गर्न जान्नु पर्छ । द्वन्द व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू जान्न आवश्यक हुन्छ । यस्तै सम्झौता गर्ने सीप पनि विकास गर्न आवश्यक हुन्छ । सबैले जित्यौं भन्ने भावना आएमा समूह कार्य गर्ने हौसला र प्रेरणा मिल्छ । त्यसैले द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप पनि जीवन उपयोगी सीप हो ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरू भए अभिनयका लागि तयार गर्नुपर्ने घटनाहरूलाई तपाईंले पढेर सुनाइदिनुहोस् । घटनामा भएको अवस्था अनुसार अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए स्थानीय परिवेश अनुसारको वास्तविक घटनाहरूमा पनि अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : मैले जित्छु

म सोच्दै नसोची निर्णय गर्ने गर्दछु। जसले गर्दा मैले धेरै पटक दुःख भोग्नुपरेको छ। मैले के गर्नुपर्ला ?	मलाई पहिला भन्दा अहिले त्यति पढ्न मन लागेको छैन। किनकि मेरा बा आमाले काममा लगाइरहनु हुन्छ। अब मैले के गर्नुपर्ला ?
मलाई कसैले सुझाव सल्लाह दिँदा मैले आफैँ केही गर्न नसकेर सिकाएको जस्तो लाग्छ। के म सही छु ?	मलाई समस्या छ, थाहा छ तर म मेरो समस्या समाधानतर्फ लागिरहेको छैन। यसका लागि मैले के गर्नुपर्ला ?
मेरो मिल्ने साथी धेरै छन् तर म उनीहरूसँग खुलेर कुरा गर्न सक्दिन। म के गरुँ ?	मलाई ससानो कुरामा रिस मात्र उठ्छ्। रिस उठेको बेला म आँखै देख्दिन। म के गरुँ ?
मलाई नाचगान गर्न एकदमै मनपर्छ तर म नाचेको गाएको घरमा कसैलाई पनि मन पर्दैन। यसका लागि मैले के गर्नु पर्ला ?	मैले जानेको कुरा साथी भाइलाई बताउने गर्छु तर सबैले यो काम तिमीले पैसाका लागि गरेको हो भनी आरोप लगाउँछन्। अब म के गरुँ ?

क्रियाकलाप : मैले जित्छु

मैले घरको महङ्गो सामान बिगारें। बा आमाले यसको दोष परिवारको अर्को सदस्यलाई दिँदै हुनुहुन्छ। यो अवस्थामा मैले के गर्नुपर्ला ?	मलाई आफनो कुरा सुनाउँदा जति ध्यान दिएर सुनिदिउन जस्तो लाग्छ, त्यसरी नै म अरूको कुरा सुन्न सक्दिन। यसका लागि मैले कुन सीपको विकास गर्नुपर्छ, किन ?
तपाईले आफनो साथीलाई सम्झाई रहनु भएको छ तर उसले तपाईको कुरामा विल्कुलै ध्यान दिइरहेको छैन। यस्तो अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?	विवाह गर्न उमेर नपुगेको साथीलाई बाबु आमाको दबाबमा विवाह गर्न लागेका छन्। यस्तो अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?
तपाईको एउटा साथी विभिन्न सुविधा, अवसर पाइने आशामा तपाई सँगसँगै लागिरहेको छ। यस्तो अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?	तपाईको परिवारले तपाईलाई काममा पठाउन चाहनु हुन्छ तर तपाईलाई काममा जान पटक्कै मन छैन। यस्तो अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?
तपाईको साथीले तपाईलाई चुरोट खान दबाब दिँदै छ। यस्तो अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?	एक पटक भोजमा तपाईले रक्सी खाएको देखेर हरेक भोज भतेरमा तपाईका साथीहरूले तपाईलाई रक्सी खान कर गर्न थालेका छन्। यसका लागि तपाई के गर्नुहुन्छ ?

कार्यपाना नं. ४१

क्रियाकलाप : मैले जित्छु

तपाईको एउटा साथी कुलतबाट उम्किन चाहिरहेको छ । उसका लागि तपाई के गर्न सक्नु हुन्छ ?	तपाई साथीको दबाबमा विद्यालय छाडेर सिनेमा हेर्न गइरहनु हुन्छ । यो कुरा घरमा थाहा छैन । घरमा थाहा भयो भने तपाई के गर्नु हुन्छ ?
मैले तपाईलाई उपयोगी हुने कुरा सुनाइरहेको छु तर तपाईले मेरो कुरा ध्यान दिएर सुन्नु भएको छैन जस्तो लाग्छ । यो अवस्थामा मैले के गर्नुपर्छ ?	मानौँ तपाई किशोरी हुनुहुन्छ । तपाईको नातेदारले तपाईलाई जथाभावी छुने, सुमसुम्याउने गर्नुहुन्छ । यसबारे तपाईको घरमा केहि थाहा छैन । यस्तो अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?
मलाई धेरै साथी बनाउन मनपर्छ त्यसैले मेरा धेरै साथीहरू पनि छन तर सबैसँग मेरो मित्रता राम्रो छैन । सबै साथीहरूसँग सम्बन्ध राम्रो बनाउन के गर्नुपर्ला ?	म बाल विवाह र यौन शोषण सम्बन्धी खुलेर कुरा गर्ने गर्छु । यसैले गर्दा सबैले मेरो चरित्र राम्रो छैन भनि लान्छना लगाउँछन् । म के गँरु ?
तपाईको साथी ५ वर्षपछि भारतबाट फर्केको छ । ऊ देख्दा दुब्लो, पातलो र अस्वस्थ छ । उसलाई सबैले एचआईभी सङ्क्रमित भनेर दुर्व्यवहार गरिरहेका छन् । तपाई उसलाई के सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ ?	मेरो पढाइ ज्यादै कमजोर छ । पढनतिर सारै मन पनि लाग्दैन । गाउन, नाच्न बढी मन लाग्छ । तर यो कुरा बा आमालाई भन्न सकिरहेको छैन । मैले के गर्नुपर्ला ?

क्रियाकलाप : मैले जित्छु

तपाईको मिल्ने साथीले कसैलाई थाहा नदिई विदेश जान कर गरिरहेको छ। त्यहाँ गएर के गर्ने भन्ने तपाईलाई थाहा छैन्। यस्तो अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?

तपाई र साथी बिच सारै ठुलो भनाभन भयो। तपाईलाई आफनै मात्र कुरा सही हो भन्न लाग्छ। यस्तो अवस्थामा के गर्नुहुन्छ ?

तपाई काम गर्दै हुनुहुन्थ्यो। तपाईको साहु आएर तपाईलाई एक्कासी पिटन् थाले। यस्तो अवस्थामा तपाइँ के गर्नु हुन्छ ?

तपाई पढ्दै हुनु हुन्थ्यो। बा आमा काम गर्न घर छाडेर बाहिर जाने कुरा गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईको पढाइ छुट्छ। के गर्नु हुन्छ ?

तपाईको साथीले तपाईलाई नचाइँदो एसएमएस गरिरहन्छ। धम्की पनि दिने गर्छ। यस्तो अवस्थामा तपाई कसको सहयोग लिनु हुन्छ ?

तपाईको विवाह गर्ने उमेर भएको छैन तर घरमा विवाह गर्न कर गरिरहनु भएको छ। यस्तो अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?

तपाईलाई विपरित लिङ्गिप्रति आकर्षण बढ्न थालेको छ। यो कुरा तपाईको मिल्ने साथीलाई भन्न चाहिरहनु भएको छ। कसरी भन्ने होला भनेर दोधारमा हुनुहुन्छ। यस्तो अवस्थामा के गर्नुहुन्छ ?

मलाई महिनावारी भएको बेला घरमा एकदमै छुट्टै बस, अलग्गै खा भन्नुहुन्छ। मलाई यो कुरा पटक्कै मन पर्दैन। घरमा कसरी सम्झाउने होला ?

४.८ सम्झना खेल (कार्यपाना नं. ४३ र ४४)

परिचय

यो खेल पनि जीवन उपयोगी सीपको थप अभ्यास गराउनका लागि हो । यस्तै यो खेलमा बालश्रम, हिंसा आदि जस्ता विषय वस्तुहरूमा पनि खेल्ने क्रममा चेतना अभिवृद्धि गराउँछ । आफू र अरूलाई यस्ता व्यवहारहरू हुन नदिनका लागि उत्प्रेरित गराउँछ ।

उद्देश्य

जीवन उपयोगी सीपहरूलाई दैनिक व्यवहारमा प्रयोग गर्न सक्षम हुनेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

सबै जीवन उपयोगी सीपहरू

सामग्री

कार्यपाना नं. ४३ र ४४ सम्झना खेल सेट ४ ओटा

समय

१ घण्टा

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- समूहमा गोलो घेरामा बसी बिचमा खाली ठाउँ राख्न लगाउनुहोस् ।
- सम्झना खेलाको सामग्री दिनुहोस् र चित्र भएका कार्ड सेटलाई उल्टो पारेर फिट्न लगाउनुहोस् । ती कार्डहरूलाई दुई लाइनमा लहरै भुँइमा फिजाउन लगाउनुहोस् ।
- भनाई लेखिएका कार्ड सेटलाई पनि उल्टो पारेर फिट्न लगाउनुहोस् । ती कार्डहरूलाई अलगै दुई लाइनमा लहरै भुँइमा फिजाउन लगाउनुहोस् ।
- खेल को बाट सुरु गर्ने सल्लाह गर्न लगाउनुहोस् । सुरु गर्नेलाई चित्र भएको एउटा कार्ड सुल्टो गरेर त्यही ठाउँमा पल्टाउन लगाउनुहोस् । चित्र के को हो ? भन्न लगाउनुहोस् । सोही व्यक्तिलाई भनाई लेखिएको कुनै एउटा कार्ड सोही ठाउँमा सुल्टो पारी पल्टाउन लगाउनुहोस् । त्यसमा लेखेको भनाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र र भनाईको कार्ड मिल्यो भने उनलाई दुवै कार्ड आफैँसँग राख्न लगाउनुहोस् । नमिलेमा सम्बन्धित ठाउँमा नै उक्त कार्डहरूलाई घोप्ट्याएर राख्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै पालैपालो चित्र र भनाईका कार्डहरू पुरा नभएसम्म खेल्न लगाउनुहोस् ।
- सबै कार्ड खेलिसकेपछि आफूसँग भएको कार्डहरू गन्न लगाउनुहोस् । जोसँग सबैभन्दा बढी कार्डहरू छन् । उसैले खेल जित्छ । सबैले बधाई दिदैं ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

खेलसँगै सहभागीहरूले जीवन उपयोगी सीप सम्बन्धी सान्दर्भिक सिकाई गर्ने छन् । सहभागीहरूलाई चित्रमा भएका अवस्थाहरूलाई आफ्नो सन्दर्भसँग जोडेर गर्न हुने र नहुने व्यवहारहरू छुट्याउन सहयोग गर्छ । गर्न नहुने व्यवहारहरूमा सचेत भई अरूलाई समेत सचेत रहन सिकाउँछन् ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

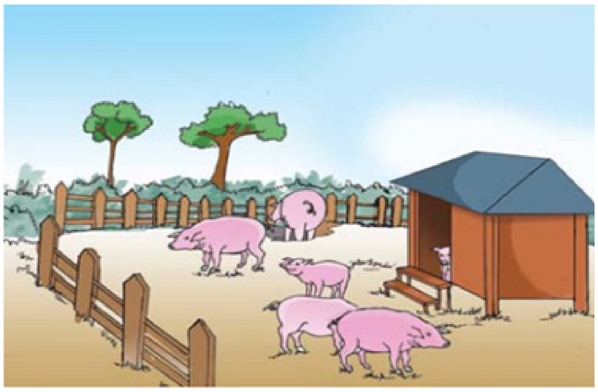
यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरू भए तपाईं आफैँले प्रश्नहरू पढिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप : सम्झना खेल

बाल विवाह गर्ने र गराउनेलाई कानुनी सजाय हुन्छ ।	पढ्न पाउनु बाल बालिकाको अधिकार हो ।
मानव बेचविखनबाट बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं ।	बालश्रम कानुनी अपराध हो ।
बचत गरी भविष्य सुरक्षित बनाऔं ।	श्रमका लागि बसाई सराइले बाल बालिकाको पढाइ बिग्रन्छ ।
आफनै ठाउँमा व्यवसाय गरी उद्यमी बनौं ।	स्रोत साधन खेर नफाल्नु पनि बचत नै हो ।

कार्यपाना नं. ४४

क्रियाकलाप : सम्झना खेल



परिचय

यो खेलले सहभागीहरूलाई जीवन उपयोगी सीपमा आफू कुन अवस्थामा छु भनेर आफूले आफैँलाई केलाउने, मूल्याङ्कन गर्ने सीपको विकास गराउँछ । आफ्नो कमी कजोरीहरू थाहा पाउन सहयोग गर्छ । त्यस्ता कमी कमजोरीहरूलाई कसरी हटाउने भन्ने कुरा साथीहरूसँग खेलेर सिक्ने मौका पाउँछन्। यो खेलले सहभागितामूलक तरिकाबाट आफैँलाई चिन्न पनि सहयोग गर्छ ।

उद्देश्य

आत्ममूल्याङ्कन गर्दै सकारात्मक व्यवहारहरूलाई अवलम्बन गर्न सक्नेछन्।

जीवन उपयोगी सीप

सबै जीवन उपयोगी सीपहरू

सामग्री

कार्यपाना नं. ४५ - ४९ आफैँलाई चिनौ खेल सेट ४ ओटा, ड्यास गोटी

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र गोलो घेरामा बसी बिचमा खाली ठाउँ राख्न लगाउनुहोस्।
- आफैँलाई चिनौं कार्ड सेट र ड्यास गोटी सबै समूहलाई दिनुहोस्।
- कार्ड सेटलाई उल्टो पारेर फिट्न लगाउनुहोस् । ती कार्डहरूलाई गड्डी बनाएर बिचमा राख्न लगाउनुहोस्।
- खेल को बाट सुरु गर्ने सल्लाह गर्न लगाउनुहोस्। सुरु गर्नेलाई ड्यास गोटी हल्लाएर भुँइमा फाल्न लगाउनुहोस्। गोटीमा १ वा ३ वा ५ आएमा गड्डीबाट कुनै एउटा कार्ड झिक्न लगाउनुहोस्। उक्त अङ्क बाहेक अरू अङ्कहरू आएमा दायाँ बस्ने साथीलाई गोटी हान्न दिनुहोस्।
- कार्ड झिक्ने अङ्क आएमा गोटी हान्नेलाई एउटा कार्ड झिकेर कार्डमा लेखेको कुरा ठुलो स्वरमा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस्।
- त्यो कुरा आफ्नो कार्यपानामा दिइएको तालिका अनुसार आफ्नो जीवनसँग मेल खाएमा मिल्छ भन्ने महलमा कार्ड राख्न लगाउनुहोस् । आफ्नो जीवनसँग मिल्दैन भने मिल्दैन भन्ने महलमा राख्न लगाउनुहोस्।
- यसरी नै कार्ड सेटमा भएका कुराहरू पुरा नभएसम्म पालैपालो खेल्न लगाउनुहोस्।
- सबै कार्डमा भएका कुन कुन व्यवहारहरू हाम्रो सन्दर्भमा ठिक र बेठिक भनेर छुट्याउन पनि लगाउनुहोस्।

मुख्य सन्देश

कार्डमा भएका सकारात्मक व्यवहारहरू अपनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्। नकारात्मक व्यवहारहरूलाई हटाउन के गर्नु पर्छ भनेर छलफल गर्दै प्रष्ट पार्नुहोस्। नकारात्मक व्यवहारहरू गर्दाका बेफाइदाहरू केलाउनुहोस्। त्यस्ता व्यवहार नगर्न सल्लाह दिनुहोस्। साथीहरूलाई पनि सिकाउन भन्नुहोस्।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस्। लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरू भए तपाईं आफैँले कार्डमा भएको भनाई पढेर सुनाइदिनुहोस्। सम्बन्धित सहभागीलाई उक्त भनाईको कार्ड आफूसँग मिल्छ मिल्दैन छुट्याएर सम्बन्धित महलमा राख्न लगाउनुहोस्।

कार्यपाना नं. ४५

क्रियाकलाप : आफैलाई चिनौ

मेरो जीवनसँग ....

मिल्छ	मिल्दैन

क्रियाकलाप : आफैलाई चिनौ

म बेला बेलामा इँटा भट्टामा काम गर्न जान्छु ।	म पढ्नका लागि कहिले काहीँ मात्र विद्यालय जान्छु ।
म सधैँ पढ्न विद्यालय जान्छु ।	मलाई पढ्न भन्दा खेल्न मन पर्छ ।
म सबै साथीसँग मिल्छु ।	मेरो विवाह चाडैँ हुन लागेको छ ।
मेरा बा आमा काम गर्न विभिन्न ठाउँमा जानु हुन्छ । हामीलाई पनि साथै लानु हुन्छ ।	यो उमेर पढ्न भन्दा पैसा कमाउन लाग्ने बेला हो ।
म प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या हुदाँ नजिकको स्वास्थ्य सँस्थामा जान्छु ।	म महिनावारी हुदाँ परिवार भन्दा अलग्गै बस्छु ।

क्रियाकलाप : आफैलाई चिनौ

मलाई असाध्यै चाडो रिस उठ्छ ।	म धेरै जसो समय सामाजिक सञ्जालमा बिताउने गर्छु ।
मेरो खुत्रुके छ । त्यसमा नियमित बचत गर्ने गर्छु ।	मेरो बैंक खाता पनि छ ।
म बिजुली, पानी, खानेकुरा खेर फाल्दिन ।	म समयलाई वास्तै गर्दिन ।
म जतिवेला पनि मोवाइलमा भुलिरहन्छु ।	मेरो अरूको कुरा काट्ने बानी छ ।
म यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि जिज्ञासा हुदाँ मेरो बुवा, आमालाई सोध्ने गर्छु ।	म शुभ कार्यमा विरुवा रोप्ने गर्छु ।

क्रियाकलाप : आफैलाई चिनौ

म साथीले भनेको जस्तोसुकै कुरालाई नाई भन्न सक्दिन।	मलाई कुनै पनि कुरा मनमनै आउँछ मुखबाट चाहिँ भन्नै जान्दिन्।
म चाडैँ अरूलाई विश्वास गर्छु।	अब म काम गर्न बाहिर जानेवाला छु।
म मेरो कमजोरी लुकाउन चाहन्छु।	म पहिला निर्णय गर्छु अनि पछुताउँछु।
म अरूको ठाउँमा आफुलाई राखेर हेर्ने गर्छु।	मेरो एकदमै खर्च गर्ने बानी छ।
म प्लाष्टिक जन्य बस्तु कम प्रयोग गर्छु।	म अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्छु।

क्रियाकलाप : आफैलाई चिनौ

म हिंसा सहेर बस्न सक्दिन।	म सबैसँग समान भाव र व्यवहार गर्ने गर्छु।
म कुनै पनि कुरालाई सकारात्मक भएर सोच्ने गर्छु।	म समस्या आउने वित्तिकै अतालिन्छु।
मलाई तनाव हुँदा त्यसबाट कसरी निस्कने भनेर सोच्छु।	म सबैको कामलाई इज्जत र सम्मान गर्छु।
म सबैको संस्कार, मुल्य, मान्यता र संस्कृतिको आदर र सम्मान गर्छु।	मलाई सबैको चित्त बुझेको मन पर्छ।

४.१० मलाई कति थाहा छ ? (कार्यपाना नं. ५० - ५५)

परिचय

यो खेल जीवन उपयोगी सीपहरूको सामूहिक पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कनका लागि हो । यसमा राखिएका प्रश्नहरूले सहभागितामूलक र बालमैत्री ढङ्गबाट मूल्याङ्कन गर्छ । सहभागीहरूलाई जीवन उपयोगी सीपको पुनरावलोकन पनि गराउँछ । अवस्था अनुसार बाल बालिका तथा किशोर किशोरीहरूलाई व्यवहार गर्न सक्षम बनाउन सहयोग गर्छ ।

उद्देश्य

१. सबै जीवन उपयोगी सीपहरूको पुनरावृत्ति गर्न सक्नेछन् ।
२. सहभागितामूलक तरिकाबाट आफूमा भएको जीवन उपयोगी सीपहरूको मूल्याङ्कन गर्न सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

सबै जीवन उपयोगी सीपहरू

सामग्री

कार्यपाना नं. ५० - ५५ ड्यास गोटी, मैले जित्छु खेलको कार्ड सेटहरू

समय

१ घन्टा

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहमा गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- खेल्नका लागि कार्ड सेट र ड्यास गोटी दिनुहोस् र खेल को बाट सुरु गर्ने सल्लाह गर्न लगाउनुहोस् । सुरु गर्नेलाई ड्यास गोटी हल्लाएर भुँइमा फाल्न लगाउनुहोस् ।
- गोटीमा १ वा ३ वा ५ आएमा कार्ड सेटबाट कुनै एउटा कार्ड झिक्न लगाउनुहोस् । उक्त अङ्क बाहेक अरू अङ्कहरू आएमा दायाँ बस्ने साथीलाई गोटी हान्न लगाउनुहोस् ।
- कार्ड झिक्ने अङ्क आएमा गोटी हान्नेले एउटा कार्ड झिकेर ठिक बायाँ बस्ने साथीलाई कार्डमा भएको प्रश्न ठुलो स्वरमा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- त्यो प्रश्नको उत्तर कार्ड झिक्ने साथीलाई नै भन्न लगाउनुहोस् । प्रश्नको जवाफ सबैले सुन्नुहोस् ।
- जवाफ चित्त बुझ्दो भएमा उक्त कार्ड जवाफ दिनेलाई नै राख्न लगाउनुहोस् । जवाफ चित्त बुझ्दो भएन भने कार्ड सेटमा नै राख्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै कार्ड सेटमा भएका प्रश्नहरू पुरा नभएसम्म पालैपालो खेल्न लगाउनुहोस् ।
- सबै कार्ड खेलिसकेपछि आफूसँग भएका कार्डहरू गन्न लगाउनुहोस् । जोसँग सबै भन्दा बढी कार्डहरू छन् । उसैले खेल जित्छ । सबैले बधाई दिएर ताली बजाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

यो खेलको मजासँगै सहभागीहरूले जीवन उपयोगी सीपहरूको पुनरावलोकन गरिरहेका हुन्छन् । कुन कुन अवस्थामा कस्ता कस्ता जीवन उपयोगी सीपहरू प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ भन्ने सिकाई गराउँछ । आवश्यकता अनुसार सबै जीवन उपयोगी सीपहरूलाई पुनः स्मरण गरी साथीहरूबिच सिकाई गर्ने क्षमता विकास गर्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यो क्रियाकलाप तपाईंले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरू भए तपाईं आफैँले प्रश्नहरू पढिदिनुहोस् ।

कार्यपाना नं. ५०

क्रियाकलाप : मलाई कति थाह छ ?

१. जीवन उपयागी सीपहरू के के हुन् ?	२. बचत कहाँ कहाँ गर्न सकिन्छ ?
३. असल व्यवहारहरू के के हुन ?	४. के के बचत गर्न सकिन्छ ?
५. बाल विवाहका बेफाइदाहरू के के हुन् ?	६. बचत गर्दाका फाइदहरू के के हुन् ?
७. बालबालिका भन्नाले कुन उमेर सम्मको हो ?	८. बैंकमा खोलिने खाताका प्रकारहरू के के हुन् ?

क्रियाकलाप : मलाई कति थाह छ ?

९. बैंकमा व्यक्तिगत खाता खोल्न के के चाहिन्छ ?	१०. समानुभूति सीप भनेको के हो ?
११. आत्मजागरण सीप भन्नाले के बुझिन्छ ?	१२. समालोचनात्मक सोचाइको सीप भनेको के हो ?
१३. प्रभावकारी सञ्चार सीप भनेको के हो ?	१४. तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू के के हुन सक्छन् ?
१५. जीवन उपयोगी सीपको परिभाषा दिनुहोस् ।	१६. संवेग नियन्त्रण गर्ने तरिका के के हुन सक्छन् ?

क्रियाकलाप : मलाई कति थाह छ ?

१७. आफूलाई सकारात्मक बनाउने तरिकाहरू के के हुन् ?	१८. जीवन उपयोगी सीप किन आवश्यक छ ?
१९. जीवन उपयोगी सीपको अभ्यासले व्यक्तिलाई कस्तो बनाउँछ ?	२०. जीवन उपयोगी सीपहरूले के के गर्छ ?
२१. समानुभूति र सहानुभूतिमा के फरक छ ?	२२. अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धका बाधाहरू के के हुन् ?
२३. नकारात्मक संवेगहरू के के हुन् ? यस्तो सवेंग भएमा के हुन्छ ?	२४. तनाव भएको अवस्था कसरी थाहा पाउने ?

कार्यपाना नं. ५३

क्रियाकलाप : मलाई कति थाह छ ?

१. आत्मजागरण, समानुभूति, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, समालोचनात्मक सोचाइ, सिर्जनात्मक सोचाइ, तनाव व्यवस्थापन, संवेग नियन्त्रण, निणर्य गर्ने क्षमता, समस्या समाधान, प्रभावकारी सञ्चार, द्वन्द्व व्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने सीप	२. खुत्रुकेमा समुहमा बैङ्कमा सहकारीमा फाइनान्स कम्पनीमा
३. फूर्तिलो हुनु, समयमा सुत्नु, समयमा उठ्नु, इमान्दार हुनु, समयमा आफनो काम गर्नु, आफनो काम आफैँ गर्नु, तनावको व्यवस्थापन गर्नु	४. रूपैयाँ पैसा, जिन्सी सामान,समय,पानी विजुली, खानेकुरा आदि
५. सानै उमेरमा गर्भ रहन सक्ने, बच्चा जन्माउदा दुबैको ज्यान जान सक्ने, पाठेघर/आङ खस्न सक्ने, सानो उमेरमा नै धेरै जिम्मेवारी लिनु पर्ने	६. आवश्यकता पर्दा खर्च गर्न सकिन्छ, चाहेको उद्योगमा लगानी गर्न सकिन्छ, अरूबाट सापटी लिन पर्दैन, निश्चित र नियमित व्याज प्राप्त हुन्छ, बचत धन सुरक्षित हुन्छ, अनावश्यक खर्च गर्ने बानी कम गराउँछ।
७. जन्मेदेखि १८ वर्षसम्मका व्यक्तिहरूलाई बाल बालिका भनिन्छ।	८. चल्ती खाता, बचत खाता, मुद्दती खाता

क्रियाकलाप : मलाई कति थाह छ ?

९. नाबालकको हकमा जन्म दर्ता, नागरिकताको प्रमाण पत्र, खाता खोल्नेको फोटो	१०. समस्या परेको व्यक्तिको ठाउँमा आफूलाई राखेर मलाई त्यस्तै समस्या परेको भए मैले के गर्थे ? मलाई कस्तो अनुभव हुन्थ्यो ? भनेर उसको समस्याको मनन गर्न सक्ने क्षमता हो ।
११. आफैँले आफैँलाई चिन्नु, आफनो क्षमता, कमीकमजोरी केलाउनु, आफनो चाहना, आवश्यकताहरूलाई केलाउनु, आफ्नो मूल्य मान्यताहरूलाई पहिचान गर्नु, आफूले आफैलाई र अरूलाई समेत उत्प्रेरित गर्नु	१२. कुनै पनि निर्णय लिनुभन्दा अघि त्यसका सकारात्मक र नकारात्मक असरहरू केलाउन सक्ने क्षमता हो ।
१३. अरूको कुरा ध्यानपर्वूक सुन्नु, आफूले भन्न खोजेको कुरा प्रष्ट पार्न सक्नु, परिस्थिति अनुसार सञ्चार गर्न सक्नु	१४. तनावको अवस्थामा एकान्तमा बस्ने, गीत सङ्गित हेर्ने/सुन्ने, चित्र कोर्ने, फोटो हेर्ने, मिल्ने साथीसँग भेटेर कुराकानी गर्ने, नियमित योग, ध्यान, प्रणायम गर्ने
१५. जीवन उपयोगी सीप दैनिक जीवनका माग र चुनौतीलाई प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न व्यक्तिलाई सक्षम बनाउने समायोजित र सकारात्मक व्यवहार प्राप्तिको क्षमता हुन् । - *विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन*	१६. चिसो पानीले मुख धुने ठाउँ परिवर्तन गर्ने नबोलेर बस्ने चित्त नबुझेको कुरा प्रष्टसँग बताउने मिल्ने साथीसँग भावना पोख्ने परिणाम सम्झने

क्रियाकलाप : मलाई कति थाह छ ?

१७. सधैँ सकारात्मक सोच्ने, अरूको विचारलाई सम्मान गर्ने, हरेक कुरालाई सकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने दया, माया, प्रेम, करुणा, सम्मानको आदत विकास गर्ने

१८. जीवनमा आइपर्न सक्ने समस्याहरूलाई समाधान गर्नु, आफूसँग भएको ज्ञान, सीप र क्षमतालाई व्यवहारमा उतार्न, जीवनलाई सरल र सहज तरिकाबाट अगाडि बढाउन, व्यक्तिमा सकारात्मक सोचाइ, मनोवृत्ति तथा मूल्य मान्यताको विकास गराउन

१९. जीवन उपयोगी सीपहरूले हरेक व्यक्तिलाई समाजमा अर्थपूर्ण योगदान गर्न सक्ने बनाउँछ ।

२०. समाजमा स्वतन्त्रपूर्ण जीवनयापन गर्ने क्षमताको विकास गराउँछ । तनावको स्तरलाई कम गर्छ । लक्ष्य प्राप्तिका लागि कार्ययोजना सहित सकारात्मक विचार र दक्षता वृद्धि गराउँछ ।

२१. समानुभूति	सहानुभूति
आदर गर्ने समस्यासँग जुध्ने विश्वास लाग्ने सम्बन्ध आफ्नै मान्नै	दया देखाउने समस्या बाट भाग्ने शङ्का क्षणिक सम्बन्ध आफनै मान्न नसक्ने

२२. जातीय, लैङ्गिक, भेदभाव, नकारात्मक सोच, सहानुभूति गर्न नसक्नु, प्रष्ट सञ्चार नहुनु

२३. खिन्नता, रिस, घृणा, डाह, ईर्ष्या नकारात्मक संवेग हुन् । यसले हामीलाई दु:खी र निराश बनाउँछ ।

२४. कोहीसँग नबोल्ने, अनुहार उदाशिन हुने, केही सोधे झर्कने, भावुक हुने, एकोहोरिने

४.११ मलाई के भन्छन् ? (कार्यपाना नं. ५६ - ५८)

परिचय
यो सामग्री वित्तीय सीप सम्बन्धी प्रयोग भइरहने शब्दावलीहरूलाई खेलको माध्यमबाट सिकाई गराउनका लागि हो । प्रत्येक शब्दावलीहरूले आफैँ सोधे जस्तो गरेर प्रश्नको रूपमा तयार गरिएको यो सामग्री सहभागीहरूलाई ज्यादै मन पर्छ । साथै खेल्दै जाने क्रममा उनीहरूले वित्तीय सीप सम्बन्धी शब्दावली र त्यसको छोटो परिचय पनि पाउनेछन् । खेलबाटै सिकेको कुरा दिगो हुन्छ । अरूलाई पनि सिकाउन मन लाग्छ ।

उद्देश्य
१. वित्तीय सीप सम्बन्धी शब्दावलीहरू बुझ्न र बुझाउन सक्नेछन् ।

सामग्री
कार्यपाना नं. ५६ - ५८, ड्यास गोटी, मलाई के भन्छन् खेलको कार्ड सेटहरू

समय
१ घन्टा

प्रक्रिया
- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहमा गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- खेल्नका लागि कार्ड सेट र ड्यास गोटी दिनुहोस् र कार्डमा सेटमा लेखेको कुरा नहेरी उल्टो पारेर कार्डहरूलाई फिट्न लगाउनुहोस् । कार्डमा लेखेको कुरा नदेख्ने गरी घोप्ट्याएर गड्डिमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- खेल को बाट सुरु गर्ने सल्लाह गर्न लगाउनुहोस् । सुरु गर्नेलाई ड्यास गोटी हल्लाएर भुँइमा फाल्न लगाउनुहोस् ।
- गोटीमा १ वा ३ वा ५ आएमा कार्ड सेटबाट कुनै एउटा कार्ड झिक्न लगाउनुहोस् । उक्त अङ्क बाहेक अरू अङ्कहरू आएमा दायाँ बस्ने साथीलाई गोटी हान्न लगाउनुहोस् ।
- कार्ड झिक्ने अङ्क आएमा गोटी हान्नेले कार्डमा लेखेको कुरा नहेरी एउटा कार्ड झिकेर ठिक बायाँ बस्ने साथीलाई दिन लगाउनुहोस् । उक्त साथीले कार्डमा भएको प्रश्न सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् र त्यो प्रश्नको उत्तर कार्ड झिक्ने साथीलाई नै भन्न लगाउनुहोस् ।
- प्रश्नको उत्तर सोही कार्डमा लेखे अनुसार भएमा उक्त कार्ड जवाफ दिने साथीलाई राख्न लगाउनुहोस् । उत्तर गलत भए कार्ड सेटमा नै राख्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै कार्ड सेटमा भएका प्रश्नहरू पुरा नभएसम्म पालैपालो खेल्न लगाउनुहोस् ।
- सबै कार्ड खेलिसकेपछि जोसँग सबै भन्दा बढी कार्डहरू छन्, उसलाई सबैले बधाई दिनुस् ।

मुख्य सन्देश
अहिलेको जमानामा वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी आधारभूत जानकारी राख्न जो कोहीलाई आवश्यक छ । यस क्रियाकलापमा राखिएका शब्दावलीहरू वित्तीय सीप सम्बन्धी केही नमुना मात्र हुन् । यी र यस्तै थप शब्दावलीहरू हामीले थाहा पाउन अति आवश्यक हुन्छ । यसका लागि लागि हामीले नजिकैको सहकारी, बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा सम्पर्क राख्न सक्छौं । त्यहाँबाट प्राप्त भएका सूचनाहरू आफू र अरूलाई पनि आदान प्रदान गर्न सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन
यो क्रियाकलाप तपाईँले पनि सत्र सञ्चालन गर्दा यसरी नै गराउनुहोस् । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि पालैपालो गोटी हान्न लगाउनुहोस् । जसको पालामा प्रश्न लिन पाउने अङ्क आउँछ, उसलाई एउटा कार्ड झिक्न लगाउनुहोस् । तपाईँले त्यो कार्डमा भएको प्रश्न पढिदिनुहोस् । त्यसको उत्तर सम्बन्धित सहभागीलाई दिन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : मलाई के भन्छन् ?

मलाई पाउँदा सबै खुसी हुन्छन् ।
सबैलाई म धेरै भएको मन पर्छ ।
भन्नुहोस् म के हुँ ?

आम्दानी

मलाई खुत्रुकेमा, सहकारीमा, बैङ्क
तथा वित्तीय संस्थामा राख्छन् ।
भन्नुहोस म के हुँ ?

बचत रकम

मलाई सफा राख्छन् । आफ्नो
गोजी, पर्समा पनि बोकेर हिँड्छन् ।
किन बेच गर्दा पनि प्रयोग गर्छन् ।
भन्नुहोस् म को हुँ ?

पर्स\बटुवा

मलाई आफ्नो जीवनको आधा समय
सुतेरै विताउँछन् । चिन्नेले मलाई भरपुर
सदुपयोग गर्छन् । नचिन्नेले मलाई वास्तै
गर्दैन र आफैँ पछि पर्छन् ।
भन्नुहोस् म को हुँ ?

समय

म थोरै थोरै गर्दै धेरै हुन सक्छु ।
धेरै भएपछि ठुलो काम पनि टार्न
सक्छु । यो थाहा नपाउने पछि
पर्छन् । भन्नुहोस् म को हुँ ?

बचत

सबैले मेरो ठाउँमा पैसा राख्दा
सबैभन्दा सुरक्षित महसुस गर्छन् ।
केही व्याज पनि दिन्छु ।
भन्नुहोस् म को हुँ ?

बैङ्क तथा वित्तीय संस्था

म तपाईँलाई अति चाहिएको कुरामा
मात्र खर्च गर्न सिकाउँछु । त्यसरी
खर्च गर्दा तपाईँलाई धेरै फाइदा
पनि हुन्छ । भन्नुहोस् म के हुँ ?

आवश्यकता

म आफूलाई लागेको रहर जसरी
नि पुरा गर्न खोज्छु । त्यसको
फाइदा वेफाइदा केलाउन जरुरी
ठान्दिन । म के हुँ ?

चाहना

क्रियाकलाप : मलाई के भन्छन् ?

म कहीं कहीं मुस्किलले पाउँछु । धाराबाट झर्छु । कसैले मलाई खुल्लै छाडिदिन्छन् । मलाई पटक्कै मन पर्दैन । म के हुँ ? खानेपानी	मलाई कसै कसैले धेरै लिन्छन् । खादैं जादा बढी हुन्छ । त्यत्तिकै छाड्छन् । मेरो मन कुटुक्क हुन्छ । तर खानेले थाहा पाउँदैन के हो ? खानेकुरा
मलाई पिउँदा आनन्द भयो भन्छन् । लडबढाउँदै हिँछन् । खाएको बेला आफू बाहेक अरुलाई गन्दैनन् । नखाउँ भन्दा रिसाउँछन् । पैसा खर्च भएको थाहै पाउँदैनन । म के हुँ ? मादक पदार्थ	म प्रायः माटोबाट बन्छु । काठ, विभिन्न वट्टा वट्टिबाट पनि बनाइन्छु । म भित्र पैसा राख्छन् । म के हुँ ? गुल्लक
म बा आमालाई घुर्क्याएर, धम्क्याएर जम्मा गर्दिन । कसैले खुसीमा दिएको, टिका लगाएर दिएको, पुरस्कार पाएको कुरा मात्र जम्मा गर्ने गर्छु । भन्नुहोस् म को हुँ ? बचत	म छ भन्दैमा जथाभावी प्रयोग गर्दिन । भविष्यलाई चाहिन्छ भन्ने ठान्छु । अरुलाई पनि जतन गरी प्रयोग गर्न सिकाउँछु । भन्नुहोस् म को हुँ ? मितव्ययिता
म आफ्नो परिवारको आम्दानी र खर्चको हिसाब राख्छु । आम्दानी कति हुन्छ र खर्च कति गर्ने भनेर योजना पनि बनाउँछु । भन्नुहोस् म को हुँ ? बजेट	मलाई खोल्न नाबालक भए जन्म दर्ता चाहिन्छ । अभिभावकको नागरिकता चाहिन्छ । खोल्ने र अभिभावकको फोटो नि चाहिन्छ । खोल्नु अघि विभिन्न फारामहरू नि भर्नुपर्छ । म को हुँ ? बैंक खाता

कार्यपाना नं. ५८

क्रियाकलाप : मलाई के भन्छन् ?

मलाई दोभारेको, कच्याककुचुक पारेको, खुम्च्याएको, गोलो गरी बेरेको मन पर्दैन । मलाई पुरै सदुपयोग नगरे तपाईं कै वन विनास हुन्छ । मलाई मितव्ययी भए चलाए तपाईंहरूलाई नै लाभ हुन्छ । म के हुँ ?

कागज

मलाई नखादा नै तपाईँलाई फाइदा हुन्छ । खाइहाले क्षयरोग हुन सक्छ । किन्नु पर्दा र उपचार गर्दा तपाईँको धन नास हुन्छ । सार्वजनिक ठाउँमा खानुभयो भने सजायसम्म हुने व्यवस्था छ । म को हुँ ?

सुर्तीजन्य

मलाई कुनै पनि सामानको सुरक्षाका लागि प्रयोग गर्ने गर्छन् । देख्दा राम्रो पनि हुन्छु । सामान प्रयोग गरेपछि जतातै फाल्छन् । म माटोमा विलय हुन ८० देखि १०० वर्षसम्म लाग्छ भन्ने पत्तै पाउँदैन । म भन्छु मलाई प्रयोग गर्न जान्नुहोस् । म के हुँ ?

कपडाको झोला

घरबाट बोकेर जान अल्छि मान्छन् । सामान किन्यो कि पसले नै दिन्छन् । म खेतबारीमा जतातत्तै भइसक्के । उब्जाउन नै कम भइसक्यो । सहरमा ढलै थुनी सके । मलाई माटोमा विलय हुन ४ सय ५० वर्ष लाग्छ । मलाई प्रयोग नगर्ने उपाय केही छ कि ? म के हुँ ?

प्लास्टिकको झोला

पानी खान्छन् । मलाई जाहाँ पनि फाल्छन् । मलाई माटोमा विलय हुन १० लाख वर्ष लाग्छ । मलाई कम प्रयोग गर्ने कुनै उपाय छ कि ? सोचौँ आजै देखि । म के हुँ ?

प्लास्टिकको बोतल

मलाई बैङ्कले जारी गर्छ । मलाई प्रयोग गर्दा पैसा बोकेर हिड्नु पर्दैन । मलाई पढ्न सक्ने मेसिनमा छिराएर आफ्नो खाताको पैसा निकाल्न सकिन्छ । तर तपाईंले आफ्नो गोप्य नम्बर थिच्नु पर्छ । म को हुँ ?

एटीएम कार्ड

मलाई तपाईँले खाता खोलेपछि तपाईँकै नाममा जारी हुन्छु । कागजबाट बनेको हुन्छु । आफ्नो खाताबाट पैसा निकाल्दा म चाहिन्छ । तपाईँको सही नमिले म फिर्ता हुन्छ । भन्नुहोस् म को हुँ ?

चेक

मलाई लिन डराउँछन् । तर काम टार्न अत्यावश्यक छ । मलाई पाउन धितो पनि खोज्छन् । मलाई प्रयोग गरे बापत ब्याज लिन्छन् । मलाई सदुपयोग गरे गर्जो टर्छ । गलत प्रयोग गरे गलपासो लाग्छ । भन्नुहोस् म को हुँ ?

ऋण

वित्तीय शिक्षा सम्बन्धी पाठ्यसामग्री

(क) वित्तीय शिक्षा किन ?

> वित्तीय शिक्षाले मानिसलाई वित्तीय सूचनाहरूको छानविन वा विश्लेषण गर्न र त्यसलाई व्यवहारमा परिणत गर्न सक्षम बनाउँछ। धेरै मानिसहरूसँग उनीहरूको जीवन परिवर्तन गर्नका लागि आवश्यक पर्ने वित्तीय ज्ञान छैन। वित्तीय शिक्षा नभएकाले उनीहरूले जीवनका हरेक चरणका लागि वित्तीय लक्ष्यको आवश्यकता छ भन्ने थाहा पाउन सकेका छैनन्।
>
> - रोवर्ट टि कियोसाकी - चर्चित अन्तरराष्ट्रिय लेखक)

आम्दानी, खर्च, बजेट, बचत, बीमा, ऋण, लगानी आदिको उचित व्यवस्थापन गर्न सिकाउने ज्ञान, सीप र अवधारणालाई वित्तीय शिक्षा भनिन्छ। यदि हामीले उल्लिखित कुरमा सिकाई गरी आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँदै गयौं भने हाम्रो व्यक्तिगत जीवन, पारिवारिक जीवन र सिङ्गो समाजमा ठुलो परिवर्तन आउँछ।

(ख) बचत के हो ?

अहिलेको आम्दानीबाट भविष्यका लागि भनेर छुट्याइएको निश्चित अंश वा भाग नै बचत हो। बचत नगद वा जिन्सी दुवै हुन सक्छ। जिन्सी बचत भनेको गहना, पशु, जमिन आदि हुन्। जसलाई आवश्यक पर्दा बेचेर पैसा प्राप्त गर्न सकिन्छ। अर्थात बचत भनेको आफ्नो पारिवारिक आम्दानीबाट भविष्यका लागि भनेर नियमित रूपमा छुट्याइएको केही अंश हो। आफ्नो आम्दानी मध्येबाट कति छुट्याएर राख्ने भन्ने कुरा परिवारको भविष्यको लक्ष्य र आम्दानीको स्तरमा भर पर्दछ।

स्टुअर्ट रूदरफोर्ड भन्छन् - गरीबहरूले झन धेरै बचत गर्नु पर्दछ किन भने बचत विना उनीहरूको भविष्य चल्दैन। धनीले मात्र बचत गर्न सक्ने कुरा हो भनेर हाम्रो मनभित्रको सोचलाई आमुल रूपमै परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन्छ। बचत गर्नु भनेको भावि जीवन सुनिश्चित र सुरक्षित गर्नु हो।

(ग) बचतको कार्य

बचतको महत्वपूर्ण कार्य भनेको आकस्मिक रूपमा आइपर्ने र पूर्व अनुमान नगरेको खर्च व्यवस्था गर्नु हो। आकस्मिक अवस्थाको अर्थ परिवारले तुरून्तै गर्नुपर्ने खर्च हो। यस्तो खर्चमा स्वास्थ्य खर्च, प्राकृतिक विपत्ति पछिको पुनः निर्माण र सोच्दै नसोचेको वस्तुको खरिद आदि पर्दछन्।

(घ) बचत कसरी गर्न सक्छौ ?

बचत गर्न धेरै पैसा चाहिंदैन। हरेक व्यक्तिले दैनिक वा साप्ताहिक रूपमा केही बचत गर्न सक्दछ। बचत गर्न ठुलै पैसा नै चाहिन्छ भन्ने छैन बरू एउटा योजना हुनु पर्दछ। त्यसका लागि प्रतिवद्ध हुनु पर्दछ। खर्चहरूलाई घटाउनु पर्दछ। यदी त्यसो गर्‍यौं भने हामीले हाम्रो बचत गर्ने क्षमता बढाउन सक्दछौं। थोरै आम्दानी भएको बेलामा पनि बचत गर्नु भनेको त्याग हो। बचत गर्नका लागि त्याग र अनुशासन चाहिन्छ। हरेक दिन वा हप्तामा आफ्नो कमाइ भन्दा खर्च कम गर्नुपर्छ। बचत गर्नका लागि हामीले तलका कार्यहरू गर्नुपर्छ :

- खर्च घटाउने, लगानी गर्ने, ऋण कम गर्ने।
- कमाउने वित्तिकै केही पैसा बचतका लागि छुट्याउने,

(ङ) बचत गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- खर्च गर्नुभन्दा पहिले बचत गर्ने (आम्दानी - बचत - खर्च) आफूले गरेका सबै आम्दानीबाट बचत गर्ने ।
- बचतका लागि सुरक्षित ठाउँ छनोट गर्ने ।
- आय व्यय र बचतको योजना बनाउने ।
- अनुशासनपूर्वक आवश्यक कुराहरूमा मात्र खर्च गर्ने । आम्दानी भन्दा कम खर्च गर्ने ।
- ऐच्छिक खर्चहरू त्याग्ने जस्तै मादक पदार्थ, चुरोट, अनावश्यक काममा बजार जाने आदि ।
- बचत गर्ने निर्णयका लागि परिवारको पनि सल्लाह र सहयोग लिने ।
- बचत र आफ्नो व्यक्तिगत लक्ष्य पुरा गर्न उत्साहित हुने । जस्तै घर, विवाह, शिक्षा आदि ।
- बचत गर्न सुविधायुक्त ठाउँ रोज्ने । जस्तै बचत गर्ने ठाउँ कति टाढा छ ? ब्याज कति आउँछ ? आदि ।
- विलासी वस्तुहरू प्रयोग नगर्ने र जीवन शैली परिवर्तन गर्ने ।
- बचतमा रुचि राख्ने ।
- बढी बचत गर्ने, अवसरहरू खोज्ने ।

(च) खर्चका मुख्य तिन क्षेत्रहरू

(अ) **दैनिक तथा नियमित हुने व्यक्तिगत र पारिवारिक खर्च** : खाना, खाजा, लुगा कपडा, चप्पल जुत्ता, भाडा, विद्यालय, कलेजको शुल्क, किताब, कापी, कलम, मसी, ब्रस, पेष्ट, सावुन, चाडपर्व, हाट बजार आदि खर्चहरू यस अन्तर्गत पर्छन् ।

(आ) **आपत्कालीन समयमा हुने खर्च** : केही थाहा नभइकन अपर्झट आइपर्ने कुराहरू जस्तै बिरामी हुनु, दुर्घटना, आगलागि, खेती बाली नष्ट हुनु, पकेट मारिनु, चोरी हुने, कामबाट निस्कासन, बाढी, पहिरो, डुवान, भूकम्प, हावाहुरीका कारण हुने हानि नोक्सानी, अचानक मूल्य वृद्धि हुनु आदि यस अन्तर्गत पर्दछन् ।

(इ) **भविष्यमा आउने अवसरका लागि गरिने खर्च** : भविष्यमा धेरै अवसरहरू आइपर्न सक्छन् जस्तै उच्च शिक्षा लिने, सीपमूलक तालिम, कुनै व्यवसाय सञ्चालन गर्न आदि ।

(छ) वित्तीय योजना के हो ?

मानिसहरू आय आर्जन गर्न विभिन्न ठाउँमा काम गर्छन् । जमिन धेरै हुने मानिसहरू खेतीपाती गर्छन् र धान, मकै, आलु जस्ता बाली उत्पादन गर्छन् । कोही मानिसहरू नोकरी गर्छन् र तलब आर्जन गर्छन् । कोही मानिसहरू चाहिँ आफ्नै व्यापार व्यवसाय गर्छन् । यी सबै मानिसहरू आय आर्जन गर्ने उद्देश्यबाट प्रेरित भई काममा संलग्न भएका हुन् । यी मानिसहरूलाई खाद्य सामग्री र लत्ता कपडा खरिद गर्न, ऋण तिर्न, विद्यालयको शुल्क तिर्न, छोरा छोरीको बिहे गर्न र स्वस्थ रहन आवश्यक खर्च पुरा गरी वृद्ध अवस्थामा सुरक्षित जीवन बिताउन धनको आवश्यकता पर्छ । यी सबै आवश्यकताहरू एकैचोटी पुरा गर्न कसैसँग पनि पर्याप्त रकम हुँदैन ।

वित्तीय योजना एउटा यस्तो उपकरण हो जसले कसरी बढी कमाउन सकिन्छ र तपाईँको लक्ष्य प्राप्तिका निम्ति धनको उपयोग कसरी गर्ने भन्ने निर्णय गर्न तपाईँलाई मद्दत् गर्दछ । यस्तै वित्तीय योजना भनेको आफ्नो लक्ष्य पुरा गर्न कति पैसा कमाउने र कति बचत गर्ने भन्ने निर्णय गर्न सघाउने साधन हो ।

खण्ड-५ किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य

५.१. किशोरावस्था र युवावस्था तथा यौन र प्रजनन् अंगको परिचय

परिचय

यस क्रियाकलापको उद्देश्य सहभागीहरुलाई किशोरावस्था र युवावस्था पहिचान गर्न तथा किशोर किशोरीहरुको यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरु बारे जानकारी गराउनु हो । यसका अतिरिक्त सहभागीहरुलाई किशोरावस्था र युवावस्थामा हुने परिवर्तनहरु पहिचान गर्न सक्षम बनाउन यो सत्र तयार गरिएको छ ।

उद्देश्य

१. किशोरावस्था र युवावस्थाको बारेमा वर्णन गर्न सक्षम हुनेछन् ।
२. यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरू बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
३. किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरुको (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक) आधारभूत ज्ञान प्राप्त गर्नेछन् ।
४. यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरूको स्वच्छता कायम गर्ने उपायहरू बारे जानकारी लिनेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप

विश्लेषणात्मक सीप, संचार सीप, आत्मविश्वास बढाउने सीप

सामग्री

न्युज प्रिन्ट पेपर, बोर्ड, मार्कर, मास्किंग टेप, पोस्टर, मेटाकार्ड

समय

५० मिनेट

प्रक्रिया

- बोर्डमा किशोर र युवा शब्द लेख्नुहोस् र सहभागीहरुलाई किशोरावस्था र युवावस्था बारेमा के बुझ्नुहुन्छ भनि सोध्नुहोस् ।
- पुरूष र महिला यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरुका बारेमा छलफलका लागि सहभागीहरुलाई यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरूको नाम सहितको पोस्टर देखाउनुहोस् र सम्बन्धित कार्यहरु भन्नुहोस् ।
- सहभागी समूहलाई क्रमशः शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरु (एक समूह एक परिबर्तन) मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् र प्रत्येक समूहको प्रस्तुतकर्तालाई उनीहरुले तयार गरेको सूची व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् ।
- यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरुको सरसफाई गर्ने तरिकाहरू बताउनुहोस ।

मुख्य सन्देश

किशोरावस्था भनेको १० देखि १९ वर्ष सम्मको बाल्यावस्था र वयस्कता बीचको चरण हो । बाल अधिकार सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय महासन्धिले जन्मदेखि १८ वर्षसम्मका सबैलाई ‘‘बालबालिका’’ भनी वर्गीकरण गरेको छ। तसर्थ, किशोर-किशोरीहरु १८ वर्ष नपुग्दासम्म अन्तर्राष्ट्रिय बाल कानुन/देशको बिशेष कानुन अन्तर्गत संरक्षित हुन्छन् । ‘‘युवा’’ वर्गमा १५ देखि २४ वर्षका व्यक्तिहरु समावेश हुन्छन् ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

किशोरावस्था र युवावस्था सम्बन्धि गहिरो अध्ययन गरी यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरूको नाम सहितको पोस्टर तयार/संकलन गर्नुहोस् । उक्त अङ्गहरूमा हुने परिबर्तन र ती अङ्गहरूको स्वच्छता कायम गर्ने तरिकाहरू लेखिएको सामग्री तयार गर्नुहोस् ।

परिचय
स्वस्थ यौन जीवनयापन गर्नका लागि आफ्नो यौनको पहिचान गर्न महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा सहभागीहरुलाई बुझाउन यो सत्रको योजना गरिएको छ ।

उद्देश्य
१. यौन र यौनिकता बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
२. यौनिकताका प्रकारहरू पहिचान गर्न सक्नेछन् ।
३. विभिन्न प्रकारका यौनिकता भएका व्यक्ति प्रति भेदभावरहित मनोवृत्ति विकास गर्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सीप
विश्लेषणात्मक सीप, नेतृत्व सीप, निर्णय गर्ने सीप

सामग्री
न्युज प्रिन्ट पेपर, बोर्ड, मार्कर, फ्ल्यास कार्डहरु

समय
२० मिनेट

प्रक्रिया
- सहभागीहरूलाई यस सत्रमा यौन र यौनिकता बारेमा छलफल गर्नेछौं भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई आफुले बुझेको यौन शब्दको अर्थ भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई यौनको बारेमा स्पष्ट पारेपछि यौनिकताका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- जेण्डर ब्रेड पर्सन (Gender bread person) को तस्विर देखाई यौन, यौनिकता, लैङ्गिक अभिव्यक्ति र लैङ्गिग पहिचान बारे भन्नुहोस् ।
- यौनिकताका प्रकारहरु र तिनीहरुको विशेषता भएका फ्ल्यास कार्डहरु देखाइ व्याख्या गर्नुहोस् । सहभागीहरुलाई विभिन्न प्रकारका यौनिकता भएका व्यक्ति प्रती भेदभावरहित मनोवृत्ति विकास गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश
जन्मको आधारमा हुने जैविक (Biological) गुणहरुलाई यौन भनिन्छ । महिला, पुरूष, र यौन अल्पसंख्यक आदि यौनका उदाहरण हुन् । व्यक्तिले आफुलाई यौनिक व्यक्तिको रुपमा प्रस्तुत हुनको लागि गरिने कुनै पनि किसिमको अभिव्यक्तिलाई यौनिकता भनिन्छ । यौनिकताले जीवनका धेरै पक्षहरु जस्तै यौन, लैङ्गिक पहिचान र भूमिका, यौन आकर्षण र प्रजनन् समेटेको हुन्छ । व्यक्तिलाई कस्तो प्रकारको यौन चाहना छ, व्यक्तिले कस्तो प्रकारको यौन सपना (Fantasy) देख्छ, व्यक्तिले आफ्ना यी भावनालाई कसरी प्रस्तुत गर्छ भन्ने कुरालाई यौनिकता भनेर बुझिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन
फ्ल्यास कार्डहरुमा विभिन्न प्रकारका यौनिकता र तिनीहरुको विशेषता लेख्नुहोस् । सहभागीहरुलाई सामूहिक छलफलमा सक्रिय हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

५.३ यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य समस्या र समाधान (कार्यपाना नं. ५९)

परिचय

आफ्नो यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु पहिचान गर्नाले यस्ता समस्याहरुबाट बच्न र समाधानका उपायहरू खोजी गर्न मद्दत् गर्दछ । किशोरावस्थामा विभिन्न समस्याहरु देखा पर्दछन् र तीमध्ये धेरैजसो समस्याहरुबारे उनीहरू अनभिज्ञ हुन्छन्। त्यसकारण, समस्याहरुको पहिचान गर्नु समस्या समाधानको प्रमुख चरण हो।

उद्देश्य

१. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरु पहिचान गर्न सक्नेछन्।
२. समस्याहरु निम्त्याउने परिस्थितिहरुबाट आफूलाई टाढा राख्न सक्षम हुनेछन्।
३. समस्या समाधान गर्ने सीप विकास गर्नेछन्।
४. विभिन्न समस्याहरुको समाधानका उपायहरूको तुलना गर्न र सबै भन्दा उपयुक्त उपाय चयन गर्न सक्नेछन्।

जीवन उपयोगी सीप

विश्लेषणात्मक सीप, आत्मविश्वास बढाउने सीप।

सामग्री

न्युज प्रिन्ट पेपर/सेतो बोर्ड, मार्कर, कार्यपाना ५९, मास्किंग टेप

समय

५० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई उनीहरुले सामना गरेका वा सुनेका किशोरावस्था र युवावस्थामा हुन सक्ने यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु बारे विचार-मंथन गरी लेख्न/भन्न लगाउनुहोस्।
- त्यसपछि केही सहभागीहरुलाई उनीहरुले लेखेका समस्याहरु पढ्न भन्नुहोस्।
- माथि उल्लेखित समस्याहरुको कारणहरु र परिणामहरु सोध्नुहोस् जस्तैः
  (क) बाल विवाह हुनुका कारणहरुको सूची बनाउनुहोस्।
  (ख) बाल विवाहले स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक) मा कस्तो र कसरी असर गर्छ ?
  (ग) असुरक्षित यौन व्यवहारको नकारात्मक असर के हो ?
  (घ) कम उमेरमा हुने गर्भधारणको शारीरिक, मानसिक, आर्थिक र सामाजिक परिणामहरु के-के हुन् ?
- सहभागीहरुलाई कार्यपानामा उल्लेख गरिएका यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु मध्ये आफ्नो समस्याहरु पहिचान गरी घेर्न भन्नुहोस्।
- प्रत्येक समूहका प्रस्तुतकर्तालाई उनीहरुले पहिचान गरेका समाधानहरु प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस्।

मुख्य सन्देश

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा हुने मुख्य समस्याहरुः बाल विवाह, किशोरावस्थाको गर्भावस्था, अनिच्छित गर्भावस्था, गर्भपतन र यौन रोगहरू/एड्सको जोखिम हुन्। किशोरावस्थाको गर्भावस्थाले २० देखि २४ वर्ष उमेर समूहका महिलाहरुको तुलनामा गर्भावस्था र बच्चा जन्माउने क्रममा जटिलताहरुको जोखिम २ देखि ५ गुणाले बढाउँछ।

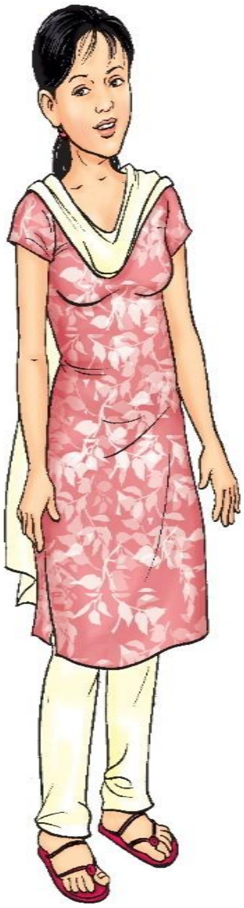
सहजकर्ताका लागि निर्देशन

सहभागीहरुको लागि आवश्यक सामग्रीहरु प्रबन्ध गर्नुहोस् र सन्दर्भ सामग्रीको साथ सत्र संचालनको लागि तयार हुनुहोस्। सहभागीहरुलाई आफ्ना समस्याहरु आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिसँग भन्न र समाधानको खोजी गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप : आफ्नो आवश्यकता पहिचान गरौं

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य आवश्यकताहरु पहिचान गर्न सक्षम हुनुहोस् ।

नोट : तल उल्लेख गरिएका समस्याहरुबाट तपाईसँग सम्बन्धित समस्याहरुलाई गोलो लगाउनुहोस् ।



- महिनावारीको समयमा मलाई अत्यधिक रक्तस्राव हुन्छ ।
- महिनावारीको समयमा मलाई अत्याधिक दुखाइ महसुस हुन्छ ।
- यौन रोगहरू बारे जानकारी छैन ।
- मलाई STIs वा HIV संक्रमणको रोकथामका लागि परामर्श चाहिन्छ ।
- मलाई यौन रोगहरू/ संक्रमण वा यसका लक्षणहरू भएको महसुस हुन्छ ।
- मैले यौन हिंसाको सामना गरेको छु ।
- मलाई थाहा छैन मेरो प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरू के हुन् ।
- म र मेरो पति/पत्नी गर्बाधान हुनबाट रोक्न चाहन्छौं तर गर्भनिरोधक साधनहरुको बारेमा कुनै जानकारी छैन ।
- म यो गर्ब निरन्तरता दिन चाहन्न ।
- म चाँडो बिहे गर्न चाहन्न ।
- म गर्भवती छु र म स्वस्थ गर्भावस्था र सुत्केरी हुन चाहन्छु ।

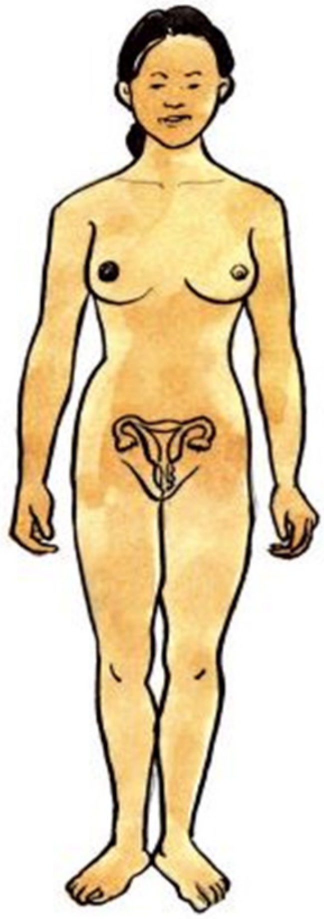
यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्वन्धि पाठ्यसामग्री

किशोरावस्था, यौन र यौनिकता

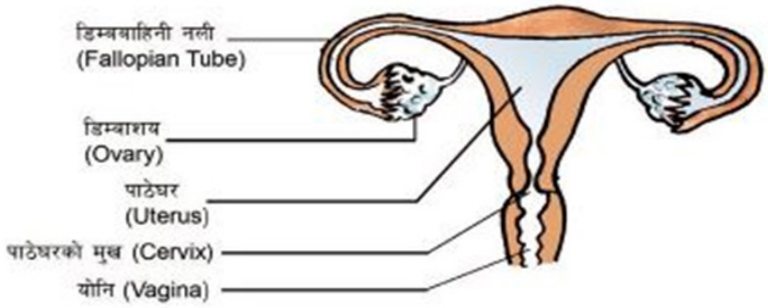
किशोरावस्था र युवावस्थाको परिचय : किशोरावस्था भनेको १० देखि १९ वर्ष सम्मको बाल्यावस्था र वयस्कता बीचको चरण हो । बालअधिकार सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय महासन्धिले जन्मदेखि १८ वर्षसम्मका सबैलाई ''बालबालिका'' भनी वर्गीकरण गरेको छ । तसर्थ, किशोरकिशोरीहरु १८ वर्ष नपुग्दासम्म अन्तर्राष्ट्रिय बाल कानुन⁄देशको बिशेष कानुन अन्तर्गत संरक्षित हुन्छन् । ''युवा'' वर्गमा १५ देखि २४ वर्षका व्यक्तिहरु समावेश हुन्छन् ।

यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरू

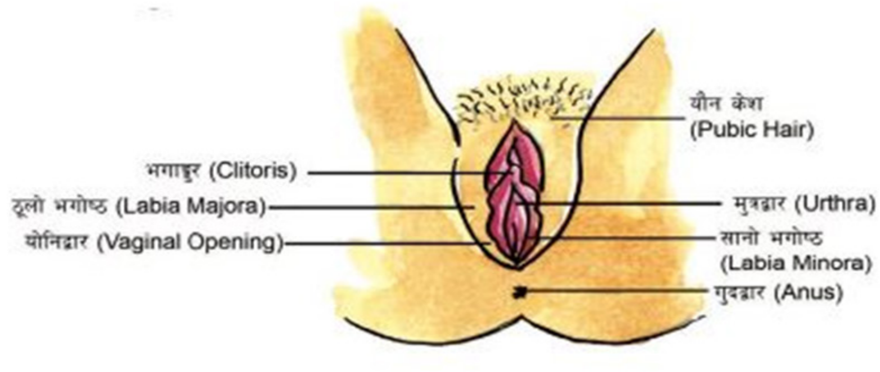
महिला प्रजनन् अङ्गहरु



Major sexual and reproductive organs of females (Internal)



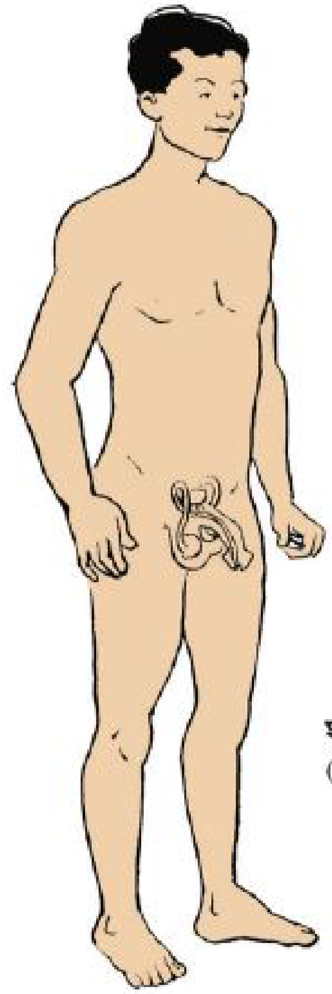
Major sexual and reproductive organs of females (External)

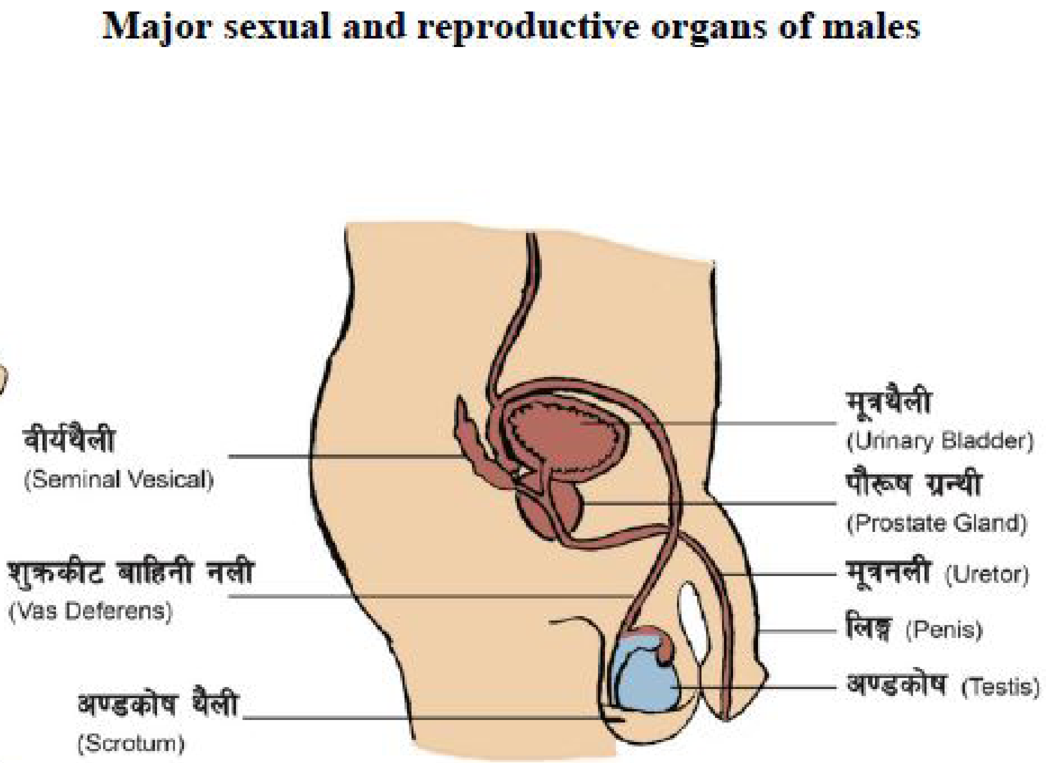


महिला यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरु	
बाह्यः योनी (Vagina), भगांकुर (Clitoris), ठुलो भागोष्ठ (Labia majora) सानो भागोष्ठ (Labia minora)	आन्तरिकः हाइमन, डिम्बबाहानी नली (Fallopian tube), डिम्बाशय (Ovary), पाठेघर (Uterus), पाठेघरको मुख (Cervix)

महिला प्रजनन् अङ्गहरू	सम्बन्धित विवरण र कार्यहरू
	वाहिरी
भल्भा	महिला यौनाङ्ग बाहिरी भाग।
ठुलो भागोष्ठ	भल्भाको बाहिरी भाग जो कपालले ढाकिएको हुन्छ र लेबिया माइनोरा र भित्री संरचनालाई जोगाउँछ।
सानो भागोष्ठ	दुई भित्री भाग योनिको मुखलाई छोप्ने र सुरक्षा गर्ने।
योनि	यो शरीरको बाहिरी भागबाट पाठेघरको मुखमा जाने बाटो हो। यौनसम्पर्कको क्रममा लिङ्गलाई यसमा राखिन्छ र बच्चा यो बाटो हुंदै जन्मिन्छन्।
भंगाकुर	यो योनिको छोटो, अङ्हो र यौन सम्पर्कको बेला उत्तेजित हुन्छ।
	आन्तरिक
हाइमन	योनिको मुखलाई ढाक्ने पातलो झिल्ली।
पाठेघरको मुख	पाठेघरको तल्लो छेउ र योनिको माथिल्लो भागसँग जोडिएको हुन्छ।
पाठेघर	गर्भधारण गरि गर्वमा बच्चा हुर्काउने कार्य गर्छ। यसको भित्री अस्तरले महिनावारीको समयमा महिनामा एक पटक रगत बगाउँछ र रगतको रुपमा बाहिर निस्कन्छ।
डिम्बाशय	अण्डाशयलाई पाठेघरको दुबै छेउमा जोड्ने दुईवटा खोक्रो संरचनाहरु हुन्।
अण्डाशय	अण्डा र दुई प्रमुख हमीन, एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन उत्पादन गर्नुहोस्।
श्रोणि	हड्डीहरु समावेश हुन्छ र आन्तरिक जननांगहरुको सुरक्षा गर्छ।

पुरुष प्रजनन् अङ्गहरू





पुरुष यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरू	
बाह्यः लिङ्ग (Penis), अण्डकोष (Testes)	आन्तरिकः अण्डकोष थैली (Scrotum), शुक्रकिट बाहिनी नली (Vas deferens), वीर्य थैली (Seminal Vesicle), पौरूष ग्रन्थी (Prostate Gland), मुत्रथैली (Urethra)

पुरुष प्रजनन् अङ्गहरू	विवरण र कार्यहरु
	बाहय
लिंग	यौनका लागि पुरूषको अङ्ग । योनिमा शुक्रकीट राख्न र पिसाब फेर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।
प्रिप्युस	फोरस्किन जसले लिंगको टाउकोलाई जोगाउँछ।
अण्डकोश	यो एक थैली हो, जसले अण्डकोषलाई समात्छ, र तिनीहरुलाई अत्यधिक तापक्रमबाट बचाउँछ ।
टेस्टिज	दुई यौन ग्रन्थिहरु जसले शुक्राणु र पुरूष हार्मोन उत्पादन गर्दछ । तिनीहरु पुरूषमा यौन विशेषताहरुको विकासको लागि जिम्मेवार छन् ।

पुरुष प्रजनन् अङ्गहरू	विवरण र कार्यहरु
आन्तरिक	
एपिडिडाइमिस	अण्डकोषबाट भ्यास डिफेरेन्ससम्म जाने कुण्डलित ट्यूबहरु जहाँ शुक्राणु परिपक्व हुन्छ।
भ्यास डिफेरेन्स	त्यो नली हो जसको माध्यमबाट पुरूषको शुक्रकीट अण्डकोषबाट लिङ्गमा जान्छ।
मूत्रमार्ग	लिंग भित्र लामो साँघुरो ट्यूब जसबाट शुक्राणु र पिसाब दुबै जान्छ ।
सेमिनल भेसिकल	सेतो तरल पदार्थ (वीर्य) उत्पादन गर्ने र शुक्राणुहरु भण्डारण गर्ने पकेट वा ग्रन्थिहरु जस्तै छन् ।
प्रोस्टेट ग्रंथि	तरल पदार्थ उत्पादन गर्दछ, जसले योनिमा शुक्राणुहरुको लागि राम्रो वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत् गर्दछ ।
काउपर ग्रंथि	तरल पदार्थ उत्पादन गर्दछ, जसले लिंग मूत्रमार्गमा शुक्राणुको लागि राम्रो वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत् गर्दछ ।

किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू

किशोरावस्थामा मुख्य रूपमा ४ किसिमका परिवर्तनहरु हुन्छन् शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक। मुख्यतः पुरूषमा तौल र उचाइ बढ्नु, छाती, खुट्टा र हातको मांसपेशी बढ्नु र कसिलो हुनु, लिङ्ग र अण्डकोषको आकार बढ्दै जानु, यौनाङ्ग वरिपरि रौं बढ्नु, अनुहारमा दाह्री र जुँगा बढ्नु, आदि परिवर्तनहरु हुन्छन्। त्यसैगरी महिलामा तौल र उचाइ बढ्नु, स्तनको विकास हुनु, यौनाङ्ग वरिपरि रौं बढ्नु, योनिको आकार बढ्नु, महिनावारी सुरू हुनु, अण्डाशय उत्पादन सुरू हुनु आदि जस्ता परिवर्तनहरु हुन्छन (बिस्तृत विवरण सन्दर्भबाट अध्ययन गर्नुहोस्) ।

यौन तथा प्रजनन् अंगहरुको बाहिरी भाग सफा राख्न कम्तिमा पनि दैनिक रुपमा साबुन पानीले धुनुपर्दछ र असामान्य तरल पदार्थहरु वा यी अंगहरुमा घाउ देखा परेमा आवश्यक सेवाका लागि स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्दछ ।

पुरुषमा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू

तौल र उचाइ बढ्नु, फराकिलो काँध र "V" आकारको छाती, खुट्टा र हातको मांसपेशी बढ्नु र कसिलो हुनु तेलीय छाला र पिम्पल आउनु, बढी पसिना आउनु र गन्धमा परिवर्तन हुनु, कर्कश आवाज हुनु, लिंग र अण्डकोषको आकार बढ्दै जानु, लिंग उत्तेजित हुन थाल्नु र अनैच्छिक उत्तेजना बढ्नु, वीर्य स्खलन सुरू हुनु, यौनाङ्ग वरिपरि रौं बढ्नु, अनुहारमा दाह्री र जुँगा बढ्नु ।

महिलामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू

तौल र उचाइ बढ्नु, स्तनको विकास हुनु, कोन आकारको तिघ्रा, जननांग वरिपरि रौं बढ्नु, योनिको आकार बढ्नु छालाको तेलीयता बढ्दै जानु, पिम्पल देखिन थाल्नु, पसिना आउनु र शरीरको गन्धमा परिवर्तन आउनु, महिनावारी सुरू हुनु, अण्डाशय उत्पादन सुरू हुनु, स्वरमा परिवर्तन आउनु वा स्वरको पिच बढ्नु ।

सामाजिक परिवर्तनहरू (पुरुष र महिला)

- आफ्ना साथीहरुले उनीहरुलाई मन पराउँछन् कि पर्दैन भन्ने बारे अत्यधिक चिन्तित र संवेदनशील हुने ।
- साथीहरुसँग गहिरो सम्बन्ध कायम राख्न चाहन्छन् ।
- आफ्नै मापदण्ड र मूल्यहरु सिर्जना गर्दछन् ।
- अरु भन्दा फरक र अद्वितीय बन्न चाहन्छन् ।
- परिवार भन्दा साथीहरुसँग बढी समय बिताउन रूचाउने हुन्छन्, अरुले उनीहरुको बारेमा के सोच्छन् भन्ने चिन्ता गर्दछन् ।

मानसिक र भावनात्मक परिवर्तनहरू

मन बारम्बार परिवर्तन हुनु, प्रफुल्लित हुनु, आश्चर्यचकित, दुःखी, उदास महसुस हुनु, रिस उठ्ने, चाँडै उत्तेजित हुनु, स्वतन्त्रता खोज्नु, विपरीत लिंग/अरूप्रति आकर्षित हुनु, यौन व्यवहारको चाहना हुनु, संवेदनशील महसुस हुनु, अचानक तनावले लापरवाह निर्णय लिनु, बेचैनी, एक्लै बस्न रूचाउने, काल्पनिक (असम्भव) कुराहरु सोच्नु, शारीरिक परिवर्तनहरुका कारण लाज मान्नु, अभिभावकहरु विरूद्ध विद्रोह गर्नु ।

नोटः शारीरिक, भावनात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरु प्रत्येक व्यक्तिमा फरक उमेरमा देख्न सकिन्छ । जसरी सबैको शरीर फरक हुन्छ, कसै-कसैले पहिले यी परिवर्तनहरु अनुभव गर्न सक्छन् भने कसैले पछि अनुभव गर्छन् । यो किशोर-किशोरीहरूको प्राकृतिक प्रक्रिया हो र मानिसहरुले यस बारे चिन्तित हुनु हुँदैन ।

बाहिरी महिला प्रजनन् अंगहरू सफा राख्ने तरिकाहरू

बाहिरी योनांग सफा पानीले प्रयोग गर्नुहोस् बाहिरी यौनाङ्ग मात्र धुने । योनिको भित्री भाग सफा गर्ने प्रयास नगर्नु होस्, नुहाउँदा योनिदेखि गुदासम्म धुनुहोस् । आफ्नो योनिबाट असामान्य तरल पदार्थहरु वग्नेबारे सचेत रहनुहोस् । यदि तपाईंले योनिको तरल पदार्थमा कुनै परिवर्तन देख्नुभयो भने र रंग वा गन्धमा परिवर्तन भएमा स्वास्थ्य संस्था जानुहोस् ।

पुरुषको बाहिरी प्रजनन् अंगलाई सफा राख्ने उपायहरू

बाहिरी यौनअंगलाई कम्तिमा पनि दैनिक रुपमा साबुन र पानीले धुनुहोस्, जसरी तपाईंले शरीरको बाँकी भाग धुनुहुन्छ । आफ्नो लिंगबाट आउने कुनै पनि असामान्य तरल पदार्थ बारे सचेत रहनुहोस् यसलाई सामान्य तरल पदार्थ

को उपस्थिति संग भ्रमित नगर्नुहोस् यदि तपाइँ कुनै असामान्य तरल पदार्थ वा घाउ देख्नुहुन्छ भने, कृपया स्वास्थ्य सस्था जानुहोस्।

यौन र यौनिकता

यौन भन्नाले व्यक्ति शारीरिक रूपले महिला वा पुरूष भन्ने भुझिन्छ। यदि व्यक्तिको शारीरिक बनोटमा लिंग छ भने पुरूष र योनि छ भने महिला हुन्छन्।

यौनिकता भन्नाले नारीत्व वा पुरूषत्व वा अन्य अल्पसंख्यक व्यक्तिहरूको समग्र अभिव्यक्तिलाई जनाउँछ। प्रत्येक व्यक्तिको भावना, विचार र व्यवहारको पछाडिको आधारभूत कारण मध्ये यौन र यौनिकता एक हो। यसले जैविक प्रजनन्का माध्यमहरु परिभाषित गर्दछ र व्यक्तिलाई आकर्षण तर्फ उन्मुख गर्दछ। महिला र पुरूष लिंग र प्रजनन्बारे सामाजिक अपेक्षाहरुले हाम्रो चिकित्सा, कानुनी, शैक्षिक, र राजनीतिक प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्दछ। यौन र यौनिकता मार्फत आफूलाई पहिचान गर्छौं।

जेण्डर ब्रेड पर्सन (Gender Bread Person)

कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो पहिचान वर्णन गर्नको लागि जुनसुकै शब्दहरु प्रयोग गरे पनि, हामी सबैसँग मानव पहिचानका निम्न चार तरिकाहरु छन्: लैङ्गिक पहिचान, लैङ्गिक अभिव्यक्ति, यौन/लिङ्ग र यौनिकता। जेण्डर ब्रेड पर्सन (Gender Bread Person) यी अवयवहरु बुझ्नको लागि उपयोगी दृश्य उपकरण हो।

अन्तर्लिङ्गी हुनु नीजको जैविक यौन विशेषताहरु हुनु, र यो नीजको यौन अभिव्यक्ति तथा लैङ्गिक पहिचान भन्दा भिन्न हुन्छ। एक अन्तर्लिङ्गी व्यक्ति विषमयौनिक, समयौनिक, द्वयौनिक वा अयौनिक हुन सक्छ, र आफूलाई पुरूष, महिला, दुबै वा कुनै पनि होइन भनी पहिचान गर्न सक्दछ।

यौनिकताका प्रकार

यौन अभिमुखीकरण सामान्यतया निम्न कोटिहरुमा विभाजित छः

- विपरीत लिङ्ग (Heterosexual): विपरीत लिङ्गका मानिसहरुप्रति आकर्षित हुने
- उभयलिंगी (Bisexual): कुनै पनि लिङ्गका मानिसहरुप्रति आकर्षित हुने (यी व्यक्तिहरु कुनै पनि लिंग तर्फ आकर्षित हुन सक्छन्)
- समलिङ्गी (Homosexual): आफ्नै लिङ्गका मानिसहरुप्रति आकर्षित हुने (जब पुरूषलाई महिलातर्फ नभई पुरूषतर्फ आकर्षित हुन्छ, त्यसलाई समलिङ्गी भनिन्छ ।)
- जब कुनै महिला प्रेम, विवाह वा यौनसम्पर्कका लागि पुरूषको तुलनामा महिलातर्फ आकर्षित हुन्छ भने उनलाई लेस्बियन (Lesbian) भनिन्छ ।
- प्यान सेक्सुवल (pan-sexual): कुनै पनि लिङ्ग पहिचान भएका व्यक्तिहरुप्रति आकर्षित हुने
- अलैङ्गिक (Asexual): अन्य कुनै पनि लिङ्ग भएका मानिसहरुप्रति यौन आकर्षण नगर्ने ।

किशोरावस्थामा यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरू

महिनावारीको दुखाइः धेरै जसो महिनावारीको दुखाइ सामान्य हुन सक्छ तर जब दुखाइ चरम हुन्छ र अत्यधिक रक्तस्राव, ज्वरो वा पहिले अनुभव गरेको भन्दा अचानक फरक महसुस हुन्छ ।

असुरक्षित यौनसम्पर्कः असुरक्षित यौनसम्बन्ध शब्दलाई संवेदनशिल व्यक्ति र यौन संचारित संक्रमण (STI) भएको बीच यौनसम्बन्ध राखेमा संक्रमण हुन सक्ने तथा अनइच्छित गर्भ रहन सक्छ ।

यौन संक्रमणः गुदा, योनि, वा मौखिक सेक्स सहित यौन गतिविधि मार्फत एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा फैलिने संक्रमणलाई यौन संक्रमण भनिन्छ । उदाहरणहरु क्लामाइडिया, गोनोरिया, मानव प्यापिलोमा भाइरस (HPV) संक्रमण र सीफलिस हुन् । एचआईभी पनि एक यौन संचारित संक्रमण हो ।

यौन दुर्व्यवहारः एक व्यक्तिले जानाजानी कुनै व्यक्तिको सहमति बिना अर्को व्यक्तिलाई यौन सम्पर्क गर्छ वा कुनै व्यक्तिलाई उसको इच्छा विरूद्ध यौन कार्यमा सङ्लग्न हुन जबरजस्ती वा शारीरिक रुपमा बाध्य पार्छ त्यसलाई यौन दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

बालविवाहः बालविवाह भनेको केटी वा केटाको २० वर्षको उमेर नपुग्दै गरेको विवाहलाई भनिन्छ । बालविवाहले बालबालिकाको अधिकार उल्लङ्घन गर्छ र उनीहरुलाई हिंसा, शोषण र दुर्व्यवहारको उच्च जोखिममा राख्छ ।

(श्रोत : युनिसेफ दक्षिण एसिया)

अनिच्छित गर्भावस्थाः अनिच्छित गर्भावस्था भनेको नचाहेको समयमा धारण गर्नु हो ।

असुरक्षित गर्भपतनः आवश्यक सीप नभएका व्यक्तिहरु वा न्यूनतम चिकित्सा मापदण्ड नभएको व्यक्तिबाट गर्भावस्था समाप्त गर्ने प्रक्रियाको रुपमा परिभाषित गरिन्छ ।

अपर्याप्त यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य जानकारीः यौन र प्रजनन् शिक्षामा पहुँचको कमीबाट उत्पन्न भएको हुन्छ ।

५.४ किशोर-किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार

परिचय

सहभागीहरुलाई किशोर-किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारहरुको बारेमा जानकारी गराउने उद्देश्यले यो सत्र तयार गरिएको हो। प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार मानव अधिकारको अभिन्न अंग हो जसले पुरूष, महिला र बालबालिकालाई सधैं स्वस्थ र जिम्मेवार भई जिउन मद्दत् गर्दछ। मानवअधिकारको उत्तरदायी अभ्यासका लागि प्रत्येक व्यक्तिले एक-अर्काको अधिकारको सम्मान गर्नुपर्छ र कानुन सम्मत आचरण अनुशरण गर्नुपर्दछ।

उद्देश्य

१. किशोर-किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि अधिकारहरुबारे बर्णन गर्न सक्नेछन्।

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप

सामग्री

न्युज प्रिन्ट पेपर, सेतो बोर्ड, मास्किङ टेप, मार्कर

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई आफुले थाहा पाएका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारहरु सूचीबद्ध गर्न लगाउनुहोस्।
- सहभागीहरुले दिएका उत्तरहरूलाई न्युज प्रिन्ट पेपररबोर्डमा लेख्नुहोस्।
- सन्दर्भमा लेखिएको सामग्रीबाट किशोर-किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारहरुको बारेमा जानकारी दिनुहोस्।
- सहभागीहरुलाई आफ्नो जिम्मेवारीहरुबारे सचेत हुन, कानूनको पालना गर्न र आफ्नो कार्यहरुप्रति उत्तरदायी बन्न प्रेरित गर्नुहोस्।

मुख्य सन्देश

किशोर-किशोरीका केहि प्रमुख प्रजनन् अधिकारहरूमा शिक्षा, सूचना, परामर्शको अधिकार, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवाहरु प्राप्त गर्ने अधिकार, प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी मनोसामाजिक परामर्श र जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार, परिवार नियोजन विधि र तिनको प्रयोग बारे जानकारी पाउने अधिकार, उपयुक्त चरणहरुमा स्वीकार्य र सुरक्षित प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरु प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्।

५.५ किशोर-किशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् सेवाहरूको उपलब्धता

परिचय
किशोरावस्थामा आबश्यक पर्ने यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरुको बारेमा जानकारी गराउने र तिनीहरुलाई सेवा उपयोग लागि प्रोत्साहित गर्ने हो । किशोर-किशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरुको पहिचान र उपयोग, उनीहरुको स्वास्थ्य सुधार गर्न, जोखिमपूर्ण व्यवहारहरु न्यूनीकरण गर्न तथा स्वस्थ बानीको बिकास एबम प्रबर्धन गर्ने उद्देश्यले यो सत्रको आयोजना गरिएको छ ।

उद्देश्य
१. उपलब्ध किशोर-किशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरु बारे जान्नेछन् ।
२. उपलब्ध सेवाहरु प्रयोग गर्न प्रेरित हुनेछन् ।
३. उपलब्ध सेवाहरु बारे सूचना प्रबाह गर्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सिप
विश्लेषणात्मक सीप, संचार सीप

सामग्री
न्युज प्रिन्ट पेपर, सेतो बोर्ड, मास्किङ टेप, मार्कर

समय
२० मिनेट

प्रक्रिया
- निम्न प्रश्नहरुको वरिपरि सहभागीहरुसँग सामूहिक छलफल गर्नुहोस् ।
  - के तपाइँ किशोर - किशोरी स्वास्थ्य सेवाहरु बारे जान्नुहुन्छ ?
  - यी सेवाहरु कहाँ उपलब्ध छन ?
  - समूहमा कसैले यी सेवाहरु प्रयोग गरेको छ ? तपाईको अनुभव कस्तो रह्यो ?
  - के तपाइँ यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु आदान - प्रदान गर्नुहुन्छ ?
  - आफ्ना समस्याहरु प्रस्तुत गर्दा तपाईं कत्तिको सहज महसुस गर्नुहुन्छ ?
- सहभागीहरुले दिएका जवाफहरु सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।
- तिनीहरुलाई कार्यपानामा उल्लेख गरिएका किशोरमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरु पढ्न लगाउनुहोस् र आफुलाई आवश्यक पर्दा प्रयोग गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश
किशोरावस्थामा हुने यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि आवश्यकताहरु पूरा गर्न अपरिहार्य हुन्छ । ती आवश्यकताहरु पूरा गर्न किशोर-किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाहरु उपलब्ध छन् । जस्तैः यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य जानकारी, सुरक्षित र उपयुक्त गर्भनिरोधक विधिहरु, परामर्श सेवा, गर्भवती, प्रसूति र सुत्केरी हेरचाह, एचआईभी सहित यौन रोगहरुको रोकथाम र व्यवस्थापन ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन
सहभागीहरुको लागि कार्यपानाको प्रतिलिपिहरु तयार गर्नुहोस । सम्भव भएमा, सहभागीहरुलाई किशोर-किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाहरु उपलब्ध भएको स्वास्थ्य संस्थामा भ्रमण गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

परिचय

लिङ्ग तथा लैङ्गिक समानताको बुझाइले लैङ्गिक हिंसालाई रोक्न/घटाउन सहयोग पुग्दछ। महिला र पुरूषलाई समान मान्ने समाज सुरक्षित र स्वस्थ हुन्छ। लैङ्गिक समानता मानव अधिकार हो र सबैले लैङ्गिक समानताबाट लाभान्वित हुन पाउनुपर्दछ। त्यसैले लिङ्ग तथा लैङ्गिक समानता बारे जानकारी दिन, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा बारे सहभागीहरूलाई बुझाउन र भबिष्यमा हुन सक्ने यस्ता हिंसाको रोकथाम एबम प्रतिबद्ध गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्यले यो सत्र तयार गरिएको छ।

उद्देश्य

१. लिङ्ग तथा लैङ्गिक समानताको अर्थ बुझ्न सक्नेछन्।
२. लैंगीकतामा आधारित हिंसा कम गर्ने उपायहरु खोज्नेछन्।

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप, कार्यान्वयन सीप आत्मविश्वास बढाउने सीप

सामग्री

चार्ट पेपर, मार्कर, कलम, कार्यपाना ६०

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई उनीहरुले लिङ्ग तथा लैङ्गिक समानता बुझेका छन् वा छैन् ? सोध्नुहोस्।
- सहभागीहरुलाई लिङ्ग तथा लैङ्गिक समानताको अर्थ व्याख्या गर्नुहोस् र सान्दर्भिक उदाहरणहरु दिनुहोस्।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको बारेमा सुनेका छन् कि छैनन् भनेर सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस्।
- सहभागीहरुलाई यदि उनीहरुले कुनै प्रकारको पनि लैङ्गिक हिंसा सामना गरेका छन् भने उनीहरुको आफ्नो अनुभव बाँड्न भन्नुहोस्। आफ्नो अनुभव बाँडेकोमा प्रशंसा गर्नुहोस्।
- सहभागीहरुलाई ३-४ वटा समूहहरुमा विभाजन गर्नुहोस्।

मुख्य सन्देश

लिङ्ग भन्नाले निश्चित समयमा निश्चित समाजले उपयुक्त ठानी पुरूष र महिलाहरुलाई प्रदान गरिएको भूमिका, व्यवहार, गतिविधि र विशेषताहरु भनेर बुझ्न सकिन्छ। लैङ्गिक पहिचान भनेको आफ्नै लिङ्गको व्यक्तिगत भावना हो। लैङ्गिक समानता भनेको लैङ्गिक आधारमा भेदभाव रहित समान अवसर, अधिकार र जिम्मेवारी हो। लैङ्गिक हिंसा भन्नाले व्यक्तिलाई उनीहरुको लिङ्गको आधारमा हुने बिभेद्पूर्ण कार्यहरुलाई बुझाउँछ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

लिङ्ग तथा लैङ्गिक समानताको अर्थ सन्दर्भ सामाग्रीबाट बुझ्नुहोस्। सबै सहभागीहरुको लागि कार्यपानाको प्रतिलिपिहरु तयार गर्नुहोस् सहभागीहरुलाई, लैङ्गिक समानता कायम राख्न र लैङ्गिक समानताहरुको रक्षा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस। उनीहरुलाई लैङ्गिक हिंसा विरूद्ध बोल्न र हिंसा न्यूनीकरण गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप : परिदृश्य कथा

नोटः कथा पढ्नुहोस् र निम्न प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहोस्

संध्याको कथा

अर्जुन हरेक साँझ मदिरा सेवन गरि घरमा आई सरसामानहरू तोडफोड गर्ने गर्दथ्यो र सन्ध्या बिहान ५ बजे उठेर त्यो फोहोर सफा गर्थिन अर्जुन मध्यरातसम्म स्थानीय होटेलमा जाने, रक्सीले मातेर तासमा पैसा हार्यो भन्ने कुरामा रिसाएर घर फर्किने गर्दथ्यो । घर फर्के पछि घरको पर्खाल हल्लिने गरि चिच्याउने र सामान फाल्ने गर्दथ्यो । त्यसपछि ऊ सुत्ने कोठामा छिरि सन्ध्यालाई कपाल समातेर निर्ममतापूर्वक पिट्ने र उनीसँग जबर्जस्ती यौनसम्पर्क गर्दथ्यो ।

रमिलाको कथा

श्रीमानको मृत्युपछि परिवारको आदेश अनुसार रमिला भारतबाट घर फर्किइन । तर उनीहरुले उसलाई खाना दिएनन् भारतबाट रमिलाले ल्याएका सबै लत्ताकपडा, घरायसी सामान परिवारमा बाँडियो । उनको श्रीमानको मृत्यु पछि लगभग २० वर्षसम्म उनी दुर्व्यवहारको जीवन जिउन बाध्य भईन । बिरामी भई अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने अवस्थाले घरको काम गर्न असमर्थ हुँदासम्म पनि उनी कानूनि सहयोग लिन डराइन बरू स्थानीय मानव अधिकारकर्मीलाई सम्पर्क गरिन् जसले उनलाई उपचार गर्न र मुद्दा रिपोर्ट गर्न मद्दत् गरे ।

मायाको कथा

१६ वर्षको उमेरमा मायाको उनि पढ्नेगरेको कलेजमा एक जना केटासँग भेट भयो । ऊ हेर्दा राम्रो थियो र आर्थिक रूपमा सम्पन्न थियो जसले गर्दा उनलाई किशोरावस्थामा ति व्यक्तिप्रति आकर्षित गर्‍यो । तिनले मायाप्रति आफ्नो लगाव बढाए र संगै डेटिङ गर्न थाले । एक दिन केटाले उनलाई नग्न तस्विर पठाए र यौन सम्पर्क बारेमा कुरा गर्न चाह्यो । उनी सुरूमा अनिच्छुक भइन किनभने उनी अन्तर्मुखी लजालु थिइन । उनले आफ्नो संस्कृतिलाई प्राथमिकता दिइन जहाँ विवाह अगाडि यौन सम्पर्क निषेधित छ । तर केटाले मलाई माया गर्छौ भने नग्न तस्बिर पठाउ भन्न थाल्यो । आफुले उसलाई माया गर्ने कुरा विस्वास दिलाउन, आफ्नो नग्न तस्विर पठाइन् पछि त्यो केटा उसलाई वेवास्ता गरि अरू केटिहरूसंग हिड्ने र जिस्किने गर्नथल्यो । मायाले उसलाई सम्झाउने र व्यवहार नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्दा उल्टै मायालाई गाली गर्न थाल्यो र ऊ मायाबाट टाढा हुन चाह्यो । मायाका लागि केटाको त्यो प्रतिक्रिया अप्रत्याशित थियो । उ चिच्याउन थाल्यो, गालीगलौज गर्न सुरू गर्‍यो र यदि उसँग यौन सम्पर्क राखेन भने उनको नग्न तस्विर सबैलाइ देखाउने सम्मको धम्की दिन थाल्यो यो कुरा मायाले अरूलाई वा परिवारलाई प्रकट गर्न सकिन्न र उनलाई डर पनि लाग्यो । यो घटना पछि मायाको जिबनमा अन्धकार छायो ।

प्रश्न १ : यस घटनामा समस्या के हो ?

प्रश्न २ : किन यस्ता घटनाहरु हुन्छन ?

प्रश्न ३ : यसले के परिणामहरु ल्याउँछ ?

प्रश्न ४ : त्यस्ता मामिलाहरुलाई रोक्न र समाधान गर्न हामीले के गर्न सक्छौं ?

५.७ आत्मविश्वास निर्माण (कार्यपाना नं. ६१)

परिचय

आफ्ना लागि स्वीकार गर्न योग्य नभएको कुरामा हुन्न भन्न सिक्नु आत्म-हेरचाहको लागि आवश्यक छ । अरुसँग सामाजिक तथा व्यावसायिक सम्बन्ध कायम राख्दा आफु सशक्त र सबल छु भन्ने महसुस गर्न आत्मविश्वास आवश्यक छ । त्यसैले, सहभागीहरुलाई स्वबिबेक बिपरितका काम तथा कुराहरूमा कसरी हुन्न भन्नु पर्दछ भन्ने कुरा सिकाउने उद्देश्यले यो सत्रको योजना गरिएकोछ ।

उद्देश्य

१. आत्म-विश्वासको विकास गर्नेछन ।

२. स्वीकार्य र अस्वीकार्य व्यवहार के हो बुझ्रेर तदनुसार व्यवहार गर्नेछन ।

३. असहज परिस्थितिमा वा आफूले गर्न नचाहेको कुराहरुका लागि हुन्न भन्दै आफ्नो रक्षा गर्न सक्षम हुनेछन् ।

जीवन उपयोगी सिप

आत्मविश्वास बढाउने सीप

सामग्री

कार्यपाना ६१, न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर र पेन, कागजको टुक्रा, बक्स/कचौरा

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई हुन्न भन्न सक्नुको महत्व बुझाउनुहोस र कसरी नाइँ भन्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सिकिरहेका छौं भनेर जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई २-३ वटा समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहका सहभागीहरुलाई कागजको एक-एक टुक्रा छान्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको प्रस्तुतकर्तालाई उनीहरुसँग भएको परिस्थितिमा र उनीहरुले हुन्न भन्न खोजेका तरिकाहरु प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा प्रत्येक परिस्थितिमा अस्विकार गर्ने सामान्य तरिकाहरु सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश

आफूलाई अप्ठ्यारो परेको परिस्थितिलाई नाइँ भन्नु सबैको अधिकार हो । नाइँ भन्न सक्षम हुन पनि आफुमा आत्मविश्वास हुनैपर्छ र नाइँ भन्नैपर्ने परिस्थितिहरु पहिचान गर्न सक्षम हुनुपर्दछ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

एउटा कचौरा र कागजका टुक्राहरु व्यवस्थापन गर्नुहोस् । कार्यपानामा दिइएको परिस्थितिहरुलाई कागजका टुक्राहरुमा लेख्नुहोस् र तिनीहरुलाई कचौरा र बक्समा राख्नुहोस् कार्यपानामा दिइएको केहि परिस्थितिहरु मध्ये सहभागीहरुले कुनै पनि समस्या सामना गरेका छन् भने तिनीहरुको कठिन सम्झनाहरु वा भावनाहरुलाई ट्रिगर गर्न सक्छ तर भविष्यमा यस्ता परिस्थितिहरुसँग सामना गर्ने तरिकाहरु खोज्नको लागि यो अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : आत्मविश्वास निर्माण

नोटः अनुपयुक्त परिस्थिति र मागहरुलाई हुन्न भन्नुहोस्

परिस्थिति १ कसैले तपाइँको सहमति बिना तपाइँलाई छुने प्रयास गर्दैछ ।	परिस्थिति २ प्रेमिले तपाईंलाई राति घर बाहिर बस्नका लागि सोध्दै हुनुहुन्छ ।
परिस्थिति ३ तपाईं सार्वजनिक सवारी साधनमा यात्रा गरिरहनुभएको छ र कसैले तपाईंसँग टाँसिने प्रयास गरिरहेको छ ।	परिस्थिति ४ आफु भन्दा ठुलो उमेरको व्यक्तिले तपाईंलाई बहुमूल्य बस्तु दिइ आफुसँग आउन भन्नुहुन्छ ।
परिस्थिति ५ साथीहरूले तपाईंलाई रक्सी पिउन, धुम्रपान, लागूपदार्थ सेवन गर्न भनिरहेका छन् ।	परिस्थिति ६ कसैले तपाईंलाई नग्न तस्बिर पठाउन जबरजस्ती गरिरहेको छ ।
परिस्थिति ७ ज्ञातरअज्ञात व्यक्तिले तपाईलाई यौनको विषयमा कुराकानी गर्न खोज्छ ।	परिस्थिति ८ तपाईको आफ्नै परिवारको कसैले तपाईलाई यौन दुर्व्यवहार गरिरहेको छ ।
परिस्थिति ९ तपाईंको साथी जो सँग तपाईं मायामा हुनुहुन्छ, तपाईंलाई नियन्त्रण गर्दैछ, पिटिरहेको छ ।	परिस्थिति १० तपाईंले विश्वास गर्नुभएको कोही व्यक्तिले तपाईंलाई आफ्नो ठाउँ छोड्न र अझ राम्रो अवसरहरूको लागि उनीहरूसँग जान मनाउँदै हुनुहुन्छ ।

किशोरावस्थाको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार पाठ्यसामग्री

नेपालको संविधानले व्यवस्था गरेको प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको सम्मान, संरक्षण र परिपूर्ति गर्न नेपाल सरकारले प्रजनन् स्वास्थ्य सेवालाई सुरक्षित, गुणस्तरीय, किफायती र उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्न सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ तर्जुमा गरेको छ। सबैको लागि पहुँच योग्य छ। ऐन अनुसार, प्रजनन् अधिकारहरु निम्न हुन्:

- प्रत्येक महिला र किशोरीहरुलाई शिक्षा, सूचना, परामर्शको अधिकार छ र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाहरु प्राप्त गर्न सक्छन्।
- प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी मनोसामाजिक परामर्श र जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ।
- प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् स्वास्थ्यको अधिकार छ। प्रत्येक महिलालाई बच्चा जन्माउने वा बच्चाको संख्या निर्धारण गर्ने अधिकार छ।
- प्रत्येक व्यक्तिलाई परिवार नियोजन विधि र तिनको प्रयोग बारे जानकारी पाउने अधिकार छ।
- यस ऐन बमोजिम प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा पाउने हक छ।
- प्रत्येक महिलालाई गर्भावस्था, प्रस्व र प्रजनन् स्वास्थ्य रोगको समयमा पोषणयुक्त र सन्तुलित आहार र शारीरिक आरामको अधिकार छ।
- प्रत्येक महिलालाई तालिम प्राप्त दक्ष स्वस्थ्यकर्मी (Skilled Birth Attendant) बाट परामर्श, प्रस्वपूर्व र सुत्केरी स्याहार, र परिवार नियोजन सेवाहरु प्राप्त गर्ने अधिकार छ।
- प्रत्येक महिलालाई आपतकालीन प्रसूति हेरचाह, आधारभूत आपतकालीन प्रसूति उपचार, व्यापक आपतकालीन प्रसूति हेरचाह, आवश्यक नवजात शिशु हेरचाह, र आपतकालीन नवजात शिशु हेरचाह सेवाहरुको अधिकार छ।
- प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो जीवनचक्रको उपयुक्त चरणहरुमा किफायती, स्वीकार्य र सुरक्षित प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरु प्राप्त गर्ने अधिकार छ।
- प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा छनोट गर्ने अधिकार छ।

उपलब्ध सेवाहरू

यसले सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाहरु मार्फत प्रदान गरिएका सबै सेवाहरु समावेश गर्दछ:

- यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरुमा जानकारी र परामर्श
- स्वस्थ यौन व्यवहारको प्रवर्द्धन
- परिवार नियोजन जानकारी, परामर्श र गर्भनिरोधका विधिहरु (आकस्मिक गर्भनिरोधक विधिहरु सहित)
- कण्डम प्रवर्द्धन र प्रावधान
- गर्भावस्था, एचआईभी र अन्य यौन रोगहरुको लागि परीक्षण र परामर्श सेवाहरु
- यौन संक्रमणको व्यवस्थापन
- गर्भवति जाँच, प्रसुति सेवा र सुत्केरी जाँच

लैङ्गिकता

लैङ्गिकता भनेको समाज र संस्कृतिले पुरूष र महिलालाई तोक्ने भूमिका, जिम्मेवारी र अपेक्षा हो । यो केवल जैविक भिन्नता मात्र होइन । एक व्यक्तिले परिवार, साथीहरु, समुदाय, विद्यालय र मिडियाबाट लैङ्गिक भूमिका, जिम्मेवारी र अपेक्षाहरु सिक्छ । समाजमा लैङ्गिकता चलिरहन्छ । यद्यपि, यो परिवर्तन गर्न सकिन्छ, उदाहरणका लागि : खाना पुरूष र महिला दुवै द्वारा पकाउन सकिन्छ । लिङ्ग संस्कृति अनुसार फरक हुन सक्छ र समय संग परिवर्तन हुनसक्छ । लैङ्गिक पहिचान भनेको आफ्नै लिङ्गको व्यक्तिगत भावना हो । लैङ्गिक समानता भनेको लैङ्गिक पहिचानको पर्वाह नगरी समान अवसर, अधिकार र जिम्मेवारी हो ।

लैङ्गिक हिंसाका प्रकारहरूः

लिङ्गमा आधारित हिंसाका निम्न प्रकारहरु छन्:

यौन उत्पीडन

यौनजन्य शब्द प्रयोग गरेर कसैलाई जिस्काउने, कसैलाई हेरेर असहज महसुस गराउने, यौन अभिप्रायले कसैलाई छोएर वा कुरा गरेर आदि यौन उत्पीडन अन्तर्गत पर्ने व्यवहार हुन् । त्यसैगरी कसैलाई आफ्नो इच्छाविपरीत यौनजन्य सामग्री, तस्विर, भिडियो आदि देखाउनु पनि यौन उत्पीडन हो । त्यसैगरी, कसैको इच्छाविपरीत बोलाएर यौन वार्तालाप गर्ने, अश्लील र अभद्र भाषाको प्रयोग गर्ने, यौन अभिप्रायले चिमटी लगाउने, संवेदनशील अंगलाई छुने जस्ता कार्यहरु यौन उत्पीडनमा पर्छन् । यस्ता घटनाले पीडकलाई केही समयको लागि आनन्द दिने भए पनि पीडितले धेरै पीडा भोग्नुका साथै मानसिक तनाव र आत्मसम्मानमा ह्रास आउनुका साथै दीर्घकालमा सामाजिक वितृष्णाको विकास हुन सक्छ जसले आत्महत्यासम्म पुऱ्याउन सक्छ ।

बलात्कार

बलात्कार कुनै व्यक्तिले आफ्नो यौन सन्तुष्टिको लागि कसैलाई आफ्नो इच्छाविपरीत यौन क्रियाकलापमा संलग्न गराउन प्रलोभन वा जबरजस्ती गर्छ भने त्यसलाई बलात्कार भनिन्छ । विपरीत लिङ्गी, समलिङ्गी, वा जो कोहीको बीचमा हुनसक्ने गतिविधिहरु । बलात्कारलाई जबरजस्ती यौन सम्बन्धको रुपमा परिभाषित गरिएको छ ।

व्यभिचार

व्यभिचार लैङ्गिक हिंसाको अर्को रुप हो । कसै प्रति गलत र इच्छाविपरीत बलात्कार वा यौनजन्य विचार आएमा त्यसलाई अनाचार वा व्यभिचार भनिन्छ । पुरूष र महिलाको भूमिकामा बराबरी ल्याउने ।

५.८ महिनावारी र प्रजनन् क्षमता

परिचय

सहभागीहरुलाई महिनावारी, रजोनिवृत्ति, महिनावारी चक्र र प्रजनन् क्षमता सम्बन्धि ज्ञान प्रदानको लागि यो क्रियाकलाप तयार गरिएको हो । यहाँ प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरु महिनावारी र यससँग सम्बन्धित पक्षहरुलाई समेत बुझ्न उपयोगी हुनेछन ।

उद्देश्य

१. महिनावारी र रजोनिवृत्तिको परिचय दिन सक्नेछन् ।
२. महिनावारी चक्र र प्रजनन् क्षमता व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सिप

संज्ञानात्मक सीप, विश्लेषणात्मक सीप

सामग्री

सेतो र कालो बोर्ड, चार्ट पेपर, महिनावारी चक्र खेल कार्ड, मार्कर

समय

४० मिनेट

प्रक्रिया

- महिनावारी र रजोनिवृत्ति भनेको के हो भनेर सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरुका विचारहरुलाई न्युज प्रिन्ट पेपर वा सेतो/कालो बोर्डमा सुचिकृत गर्नुहोस् ।
- १ देखि ३२ अंक लेखिएका कार्डहरुलाई गोलाकार बनाई भूँईमा राख्ने र सबै सहभागीहरुलाई ती कार्डहरुको घेराबाहिर उभिन भन्ने रातो थोपा भएका कार्डहरूलाई चक्रको १ देखि ५ औं दिन सम्म राख्नुहोस् ।
- तरल पदार्थको थोपा जनाउने कार्डहरूलाई चक्रको ८ देखि १९ औं दिन सम्म राख्नुहोस, डिम्ब कार्ड लिनुहोस र १२ दिनमा राख्नुहोस्, शुक्रकीट कार्डलाई १३ दिनमा राख्नुहोस् ।
- अव डिम्ब कार्डलाई निकाल्ने र शुक्रकीट कार्डलाई १३ औं दिनमै छोड्ने ।
- गर्भाधान हुन सक्ने र गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरूबारे बताउने (खेल को प्रक्रियाका लागि सन्दर्भ सामग्री हेर्नुहोस) र तिनीहरुलाई महिनावारी चक्र तथा प्रक्रिया गणना गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि महिनावारी प्रक्रिया तथा चक्र र प्रजनन् क्षमता सम्बन्धि छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश

साधारणतया हरेक महिना ५ देखि ७ दिनसम्म महिलाको पाठेघरबाट निस्केको रगत यौनिमार्ग हुदै बग्ने चक्रीय प्रक्रियालाई महिनावारी भनिन्छ । महिनावारी सबै स्वस्थ महिलाहरुमा हुने चक्रीय घटना हो । सामान्यतया ११ देखि १६ वर्षको उमेरमा महिनावारी सुरू हुन्छ र महिनावारी सुरू हुनुलाई मेनार्को(Menarche) भनिन्छ । प्रायजसोः महिनाबारी भएको ८-१९ दिन सम्मको अवधि उर्बर (गर्भधारण हुन सक्ने) समय हो ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

बोर्ड मार्कर सहित चार्ट पेपरहरु र महिनावारी चक्र खेल कार्डहरुको साथ तयार हुनुहोस् । यस निर्देशिकामा तोकिएका सन्दर्भ सामग्रीहरु सङ्कलन गर्नुहोस । सहभागीहरु सबैलाई सक्रिय रुपमा छलफलमा संलग्न गर्नुहोस र सबैलाई महिनावारी चक्र खेल खेल्न संलग्न गर्नुहोस् ।

परिचय
यस सत्रको उद्देश्य सहभागीहरुलाई महिनावारीको समयमा हुने लान्छाना र महिनावारीसँग सम्बन्धित डरसँग सामना गर्न प्रोत्साहित गर्ने हो । यस सत्र पछि सहभागीहरुलाई सम्भावित डरहरु व्यवस्थापन गर्न र लान्छाना तथा भेदभाव/गलत धारणाहरु विरूद्ध लड्न ज्ञान र सीपहरु आर्जन गर्नेछन् ।

उद्देश्य
१. महिनावारीको समयमा लाग्ने डरहरूको ब्यबस्थापन गर्न सक्षम हुनेछन् ।
२. महिनावारीसँग सम्बधित भेदभाव र लान्छना बिरूद्ध बोल्न सक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सिप
आत्मविश्वास बढाउने सीप, नेतृत्व सीप, निर्णय गर्ने सीप

सामग्री
कार्यपाना ६२, चार्ट पेपर, मार्कर

समय
४० मिनेट

प्रक्रिया
- महिनावारीसँग सम्बन्धित के-कस्ता डरहरू अनुभब गर्न सक्छन भनेर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ४ वटा समुहमा बाड्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई कार्यपाना ६२ दिनुहोस र तोकिएको बिषयमा समुहगत छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- गलत धारणा र भेदभाव र लान्छना कम गर्ने तरिकाहरु उदाहरण सहित चर्चा गर्नुहोस् ।
- पहिलो महिनावारीको अनुभव आदान - प्रदान गर्नुहोस् र महिनावारी गर्व हो भन्ने मुख्य सन्देश प्रदान गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश
महिनावारी एक प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया हो । यसले प्रजनन् स्वास्थ्यमा सामान्यतया ठिक अवस्थामा रहेको देखाउँछ । चक्रीय प्रक्रियाको क्रममा मानसिक परिवर्तनहरु पनि देखिन्छन जसको परिणाम स्वरुप मूडमा बिचलन हुन्छ र डरको अनुभव हुन्छ ।

महिनावारी हुँदा विभेद गर्न नहुने
नेपालको कानुन मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ को दफा १६८ मा अपमानजनक वा अमानवीय ब्यवहार गर्न नहुने दफाको उपदफा ३ ले महिलाको रजस्वला वा सुत्केरीको अवस्थामा छाउपडीगोठमा राख्न वा त्यस्तै अन्य कुनै किसिमका भेदभाव, छुवाछुत वा अमानवीय व्यवहार गर्नु वा गराउनुलाई दण्डनीय कसुर मानेको छ । यस्तो कसुर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीन हजार रूपैयाँ सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

महिनावारीको समयमा अनुभव हुने डर र मूड गडबडीको बारेमा छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई उनीहरुको डर र अनुभवहरु व्याख्या गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । त्यसैगरी, महिनावारी सम्बन्धी भेदभावहरुलाई वैज्ञानिक दृष्टान्तहरु मार्फत त्यस्ता गलत धारणाहरु विरूद्ध लड्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप : महिनावारी, मेरो गौरब

नोटः चार वटा समूहहरु बनाउनुहोस् र समूह कार्य गर्नुहोस् ।

महिनावारी, मेरो गौरब		
क्र.सं.	**अवस्था**	**विवरण**
१	समूह १ (महिनावारीको समयमा के-के डर लाग्छ ?)	
२	समूह २ (तपाईले आफ्नो महिनावारी कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?)	
३	समूह ३ (महिनावारी सम्बन्धी प्रचलित गलत धारणा के हुन् ?)	
४	समूह ४ (महिनावारीको विषय गर्वको हो की लाजको विषय हो ?)	

५.१० मेरो महिनावारी, मेरो तरिका (कार्यपाना नं. ६३)

परिचय

यो सत्र महिनावारी अघिका लक्षणहरु र महिनावारीको समयमा देखिन सक्ने खतराका संकेतहरु बारे सहभागीहरुलाई जानकारी गराउने उद्देश्यले तयार गरिएको हो । यसका अतिरिक्त महिनावारीको समयमा प्रायः जसो हुने दुखाइको घरायसी व्यवस्थापन र स्वस्थ महिनावारीका लागि स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न आबश्यक पर्ने सामग्रीहरुको प्रयोग सम्बन्धि सीपहरु समेत समाबेश गरिएको छ ।

उद्देश्य

- सहभागीहरु महिनावारी अघिका लक्षणहरु बारे सुसुचित हुनेछन ।
- सहभागीहरु महिनावारीको समयमा देखिन सक्ने खतराका चिन्हहरु सूचीबद्ध गर्न सक्षम हुनेछन ।
- महिनावारीको समयमा प्राय जसो हुने दुखाइ व्यवस्थापन (घरेलु उपचारको प्रयोग गरेर) गर्न सक्नेछन ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सामग्रीको प्रयोग गर्न सिक्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सिप

नेतृत्व सीप, निर्णय गर्ने सीप, विश्लेषणात्मक सीप

सामग्री

कार्यपाना ६३ चार्ट पेपर, पोस्टर, मार्कर

समय

४० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई महिनावारी अघिका लक्षणहरु र लक्षणहरुमा आफ्ना अनुभवहरु आदान-प्रदान गर्न भन्नुहोस ।
- सबै सहभागीहरुलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र त्यसपछि उनीहरुलाई महिनावारीको समयमा हुने दुखाइको व्यवस्थापन उपचार, आधुनिक अभ्यास र सामग्रीहरूको प्रयोग गरेर दुखाइ व्यवस्थापन गर्ने अनुभवहरु तथा उपायहरू सूचीबद्ध गर्न भन्नुहोस् ।
- महिनावारी अघि देखिने संकेतहरु, महिनावारीको समयमा देखिने खतराका संकेतहरु संक्षेपमा लेख्नुहोस् र महिनावारीको दुखाइ व्यवस्थापनका लागि स्थानीय उपचारहरु सहित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सामग्रीहरुको उचित प्रयोगबारे सुझाव दिनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

महिनावारी सुरू हुनुअघि नै महिनावारीका केहि लक्षणहरु महसुस हुन्छन् र महिलाले सामान्यतया योनिस्राव, मांशपेशी क्र्याम्प हुने र करकर खाने, पेट फुल्ने, स्तन अररो हुने, यौनाङ्ग चिलाउने र चिडचिडाहट महसुस गर्ने गर्छन । सामान्य महिनावारी चक्रमा विचलन हुनु, चक्रमा अनियमितता हुनु, महिनावारीमा धेरै वा कम रगत बग्नु, महिनावारीको बीचमा लामो अन्तराल हुनु, स्तनमा कोमलता र अत्याधिक दुखाइ महसुस हुनु आदि खतराका लक्षण देखिन्छन् । तातो पानीको झोल र बोतलले पेटमा सेक्ने, तातो पानीले नुहाउने, मनतातो पानी पिउनु र हल्का व्यायाम महिनावारीको समयमा दुखाई व्यवस्थापन गर्ने सामान्य घरायसी उपायहरू हुन् ।

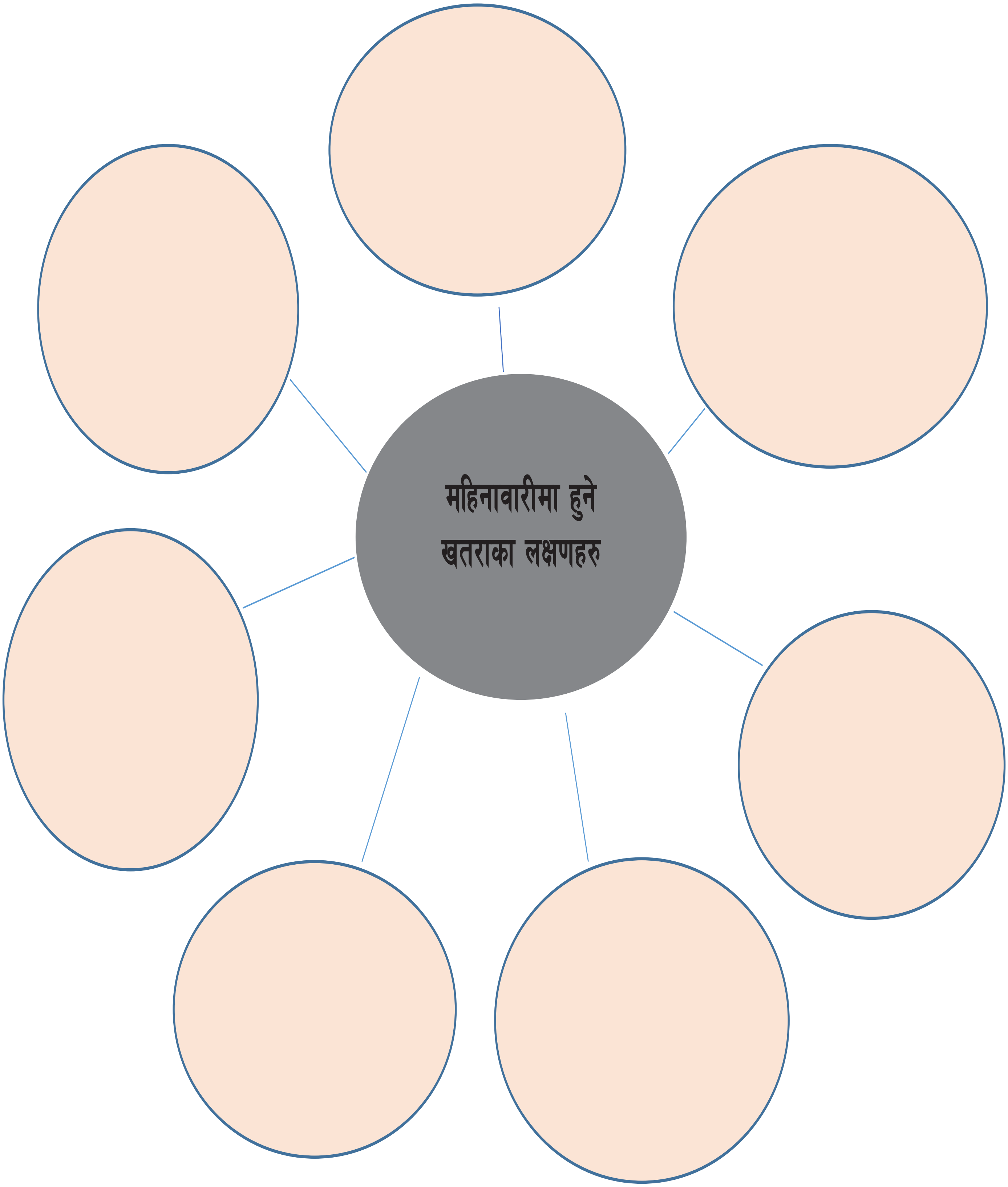
सहजकर्ताका लागि निर्देशन

सबै सहभागीहरुलाई महिनावारी अघिका संकेतहरु, खतराका संकेतहरु र दुखाइ व्यवस्थापनको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी दुखाइ व्यवस्थापनका घरेलु तथा आधुनिक उपायहरू बारे लेख्न दिनुहोस् ।

कार्यपाना नं. ६३

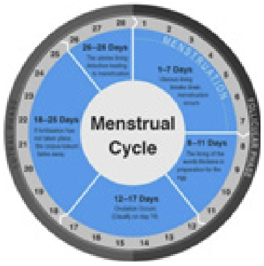
क्रियाकलाप : मेरो महिनावारी, मेरो तरिका

नोटः महिनावारीमा हुने खतराका लक्षणहरू बारे मष्तिस्क-मन्थन गर्नुहोस्



महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी पाठ्यसामग्री

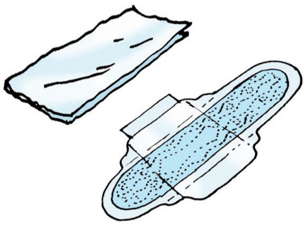
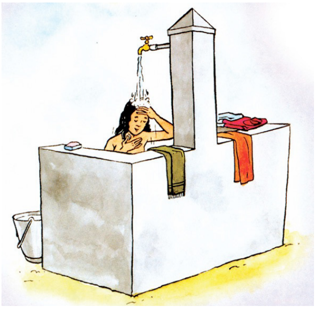
महिनावारी र प्रजनन् क्षमता

क्र.सं.	शब्दहरु र वाक्यांशहरु	विवरण
१	महिनावारी	महिनावारी भनेको महिलाको पाठेघरबाट मासिक ५ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्नु हो । महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो र किशोरीको शरीरमा हुने शारीरिक परिवर्तनहरु मध्ये एक हो । साधारणतया ११ देखि १६ वर्षको उमेरमा केटीमा महिनावारी सुरू हुन्छ ।
२	रजोनिवृत्ति	सामान्यतया ४५ देखि ५० वर्षको उमेरमा महिनावारी रोकिन्छ । यो प्रक्रियालाई रजोनिवृत्ति भनिन्छ ।
३	महिनावारी चक्र 	सामान्यतया महिनावारी २६ देखि ३२ दिनको अन्तरालमा हुन्छ । मासिक धर्म चक्र सामान्यतया २८ दिनको हुन्छ । तन्तु र रगतले पाठेघरको पर्खाललाई निषेचित अण्डा प्राप्त गर्नका लागि पाठेघरलाई तयार पार्न थाल्छ । प्रत्येक चक्रको १४ दिनको वरिपरि डिम्बाशय (ovulation) बाट डिम्ब निस्कन्छ र फलोपियन ट्यूबहरु मार्फत गर्भाशयमा सर्छ । यदि अण्डा निषेचित छैन भने रगतसँगै योनिबाट बग्छ ।
४	महिनावारी चक्र खेलको तथा प्रजनन् क्षमता	हामी महिनावारी चक्र र प्रजनन् क्षमता बुझ्न महिनावारी चक्र खेल खेल्न गइरहेका छौं भन्नुहोस् ।
५		मासिक धर्म चक्र खेल निम्न तरिका र विधिमा सञ्चालन गर्नुहोस् ✍ महिनावारी चक्र खेलको कार्डहरु लिनुहोस् । ✍ सहभागीहरुलाई महिनावारीको साइकल खेलका लागि तयार रहन भन्नुहोस् । ✍ १ देखि ३२ अंक भएका कार्डहरुलाई भुइँमा सर्कल गरि फैलाउनुहोस् र सहभागीहरुलाई कार्डको बाहिर उभिन भन्नुहोस् । ✍ सहभागीहरुलाई भन्नुहोस् कि प्रत्येक कार्डले महिनावारीको दिनलाई जनाउँछ, चक्र र यी सबै कार्डहरुले सामूहिक रुपमा मासिक धर्म चक्रलाई जनाउँछ । ✍ सहभागीहरुलाई भन्नुहोस् कि मासिक धर्म चक्र व्यक्ति पिच्छे फरक हुन्छ तर हामी अहिलेको लागि ३२ दिन प्रयोग गर्नेछौं । तिनीहरुलाई भन्नुहोस् कि यो चक्र हरेक महिना दोहोरिन्छ ।

महिनावारी र प्रजनन् क्षमता		
क्र.सं.	शब्दहरु र वाक्यांशहरु	विवरण
६		अब रातो थोप्ला कार्डहरु सर्कलको दिन १ देखि ५ दिन सम्म फैलाउनुहोस्। रातो थोप्ला भएका कार्डहरुले महिनावारी (रगत बग्ने) दिनहरुलाई जनाउँछ। समयमा महिनावारी हुँदा ५ देखि ७ दिनसम्म रक्तश्राव हुन्छ। सहभागीहरुलाई भन्नुहोस् कि यो प्रक्रिया व्यक्तिगत रुपमा भिन्न हुन्छ। हरेक महिना डिम्ब जोड्नको लागि तयारी गर्छ। यदि डिम्बले शुक्रकीटसँग मेल खाएन भने महिलाको योनिबाट रगत बग्न थाल्छ। यो प्रक्रियालाई महिनावारी भनिन्छ। उनीहरुलाई यो प्रक्रिया प्रजनन् उमेरका महिलाहरुमा प्रत्येक महिना दोहोरिन्छ भन्नुहोस्।
७		अब घेराको ८-१९ दिनबाट तरल थोपाहरु संकेत गर्ने कार्डहरु फैलाउनुहोस। यी कार्डहरुले तरल थोपाहरु बुझाउँछन्। योनी बाट प्रत्येक महिना तरल पदार्थ निस्कन्छ जुन मासिक धर्म चक्र को समयमा हुने प्रक्रिया हो। तरल पदार्थ स्वस्थ छ भने यसले चिलाउने, गन्ध वा दुखाइ हुँदैन। स्वस्थ तरल पदार्थ छोड्नु भनेको महिलाको गर्भवती हुने क्षमताको सूचक हो। सहभागीहरुलाई यो महिनावारी चक्रको ८ औं देखि १९ दिन सम्म हुन्छ भन्नुहोस्।
८		अब ओम कार्ड लिनुहोस् र १२ औं दिनमा राख्नुहोस्। सहभागीहरुलाई भन्नुहोस् कि प्रत्येक महिना महिलाको पाठेघरबाट परिपक्व डिम्ब निस्कन्छ। यो सामान्यतया महिनावारीको बीचमा निस्कन्छ तर यस विशेष दिन थाहा पाउन गाह्रो छ।
९		अब शुक्राणु कार्ड लिनुहोस्। पुरूषमा पहिलो पटक वीर्य निस्कने समय देखि नै महिलालाई गर्भधारण गराउने क्षमता हुन्छ। प्रजनन् अवधिमा पुरूषले यौनसम्पर्क नगरेमा वा गर्भनिरोधकको प्रयोग नगरेमा गर्भवती हुदैन भनी बताउनुहोस्। अब १३ दिनमा शुक्राणु कार्ड राख्नुहोस्। सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् - डिम्ब रिलिजको अवधिमा यौन सम्पर्कको क्रममा एक पटक डिम्बले शुक्राणु भेटेपछि के हुन्छ ? जवाफ सुनेपछि, यदि डिम्ब र शुक्रकीट मिल्यो भने महिला गर्भवती हुन सक्छ भन्नुहोस्।

महिनावारी र प्रजनन् क्षमता		
क्र.सं.	**शब्दहरु र वाक्यांशहरु**	**विवरण**
१०		अब ओम कार्डलाई पछाडि हटाउनुहोस् र १३ दिनमा शुक्राणु कार्ड छोड्नुहोस्। सहभागीहरुलाई भन्नुहोस् कि यदि महिलाले गर्भनिरोधकहरु जस्तै सुई, चक्की, इम्प्लान्ट आदि प्रयोग गर्छिन् भने, डिम्ब निस्कदैन जसले गर्दा शुक्राणुसँग भेट्ने सम्भावना कम हुन्छ। तिनीहरुलाई निषेचन र गैर निषेचन दिनहरु बारे बताउनुहोस्। ८-१९ कार्डहरुमा उभिएका सहभागीहरुको नजिक जानुहोस् र तिनीहरुलाई भन्नुहोस कि ती दिनहरुमा महिलाको पाठेघर र योनिबाट बढी तरल पदार्थ निस्कन्छ र यो अवधिमा डिम्ब पनि निस्कन्छ। यो अवधिमा पुरूषसँग यौनसम्पर्क गरेमा महिला गर्भवती हुन सक्छन्। २०-३२ कार्डहरु नजिकै उभिएका सहभागीहरुसम्म पुग्नुहोस् र तिनीहरुलाई भन्नुहोस् कि यी दिनहरुमा डिम्ब निस्कन सक्दैन जसले गर्दा यसले पुरूषको शुक्राणुलाई भेट्न सक्दैन र यसले गर्भवती हुने सम्भावनालाई कम गर्छ।
११		**ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः** महिनावारी चक्र, रक्तस्राव दिन, प्रजनन् र गैर-प्रजनन् दिन विभिन्न महिलाहरुमा फरक हुन सक्छ जुन एक सामान्य घटना हो। सबै सहभागीहरुलाई ताली बजाउँदै र गाउँदै महिनावारी कार्ड गोलाकारमा घुमाउनुहोस्। ✍ २२ दिनमा शुक्राणु कार्ड राख्नुहोस् र उनीहरुलाई सोध्नुहोस् कि त्यो दिन महिला गर्भवती हुन सक्छिन् वा सक्दैनन् जवाफ 'होईन' हुनुपर्छ किनभने यो दिन डिम्ब निस्कदैन। ✍ १५ दिनमा शुक्रकीट कार्ड राख्नुहोस् र उनीहरुलाई सोध्नुहोस् कि त्यो दिन महिला गर्भवती हुन सक्छिन् कि सक्दैनन्। जवाफ 'हो' हुनुपर्छ, किनकि यो दिन योनीबाट तरल पदार्थ निस्कन्छ जसले महिला गर्भवती हुन सक्छ भन्ने संकेत गर्छ। १२ दिनमा ओभम कार्ड राख्नुहोस् र तिनीहरुलाई भन्नुहोस् कि त्यो अवधिमा डिम्ब रिलिज हुन्छ। ✍ सोध्नुहोस्: १५ औं दिनमा गर्भवती हुन नदिन के गर्न सकिन्छ ? ✍ उत्तरः गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ। ✍ दोहोर्याउनुहोस्: सहभागीहरुले नबुझेसम्म महिनावारीको समयमा निषेचनका दिनहरु दोहोऱ्याउनुहोस्। ✍ सुनिश्चित गर्नुहोस् कि सहभागीहरुले खेलको शिक्षा राम्रोसँग बुझेका छन् कि छैनन्।

मेरो महिनावारी, मेरो तरिका		
क्र.सं.	**शब्दहरु र वाक्यांशहरु**	**विवरण**
१	पूर्व महिनावारी संकेतहरू	✍ बच्चा जन्माउन सक्छन् भन्ने संकेत हो । ✍ योनीबाट रगत बग्ने समय हो । ✍ पेटमा दुखाइ हुन्छ । ✍ थकान महसुस हुन्छ । ✍ तिघ्रामा र छालामा जलन हुने । ✍ रगत जम्मा भएर बग्छ । ✍ मोटो महसुस हुन्छ ।
२	खतराको संकेत	✍ सात दिनभन्दा बढी रगत वग्नु । ✍ घरेलु उपचारको सहायताले दुखाइको सामना गर्न असक्षम हुनु ✍ अत्यधिक रक्तश्राव (केटीहरुले प्रत्येक एक-दुई घण्टा पछि कपडा/प्याड परिवर्तन गर्नुपर्छ) हुनु । ✍ महिनावारीपछि तीन महिनाभन्दा बढी महिनावारी नहुनु । ✍ महिनावारी अनियमित हुन्छ । ✍ असामान्य सेतो योनि स्राव
३	दुखाइको व्यवस्थापन पनीको तातो झोल वा बोटल	महिनावारीको समयमा दुखाइको व्यवस्थापन महिनावारीको समयमा थोरै पेट दुख्नु सामान्य कुरा हो । पाठेघरमा रगत र नरम तह बाहिर धकेल्न पाठेघरको पर्खाल संकुचित हुन थाल्छ । यसले पेट वा ढाड दुखेको हुन सक्छ । यसलाइ क्र्याम्प भनिन्छ । महिनावारीको समयमा हुने दुखाइको व्यवस्थापन घरमा पनि गर्न सकिन्छ । तरिकाहरु : ✍ हल्का पेट र ढाड दुखेको अवस्थामा, तातो पानीको झोला वा बोतल प्रयोग गर्ने । ✍ तातो पानीले नुहाउने, मनतातो तरल पिउने । ✍ हरियो तरकारी र फलफूल सहित पौष्टिक खाना खाने । ✍ हल्का व्यायाम गर्नुहोस । ✍ दुखाइ कम भएन भने डाक्टरको सल्लाह अनुसार औषधि सेवन गर्ने । नियमित व्यायाम नियमित व्यायाम गरेमा रक्तसञ्चार ठीक पिडा कम हुन्छ । व्यायामले पिडा कम गर्न मद्दत् गर्छ । पेटको मांसपेशी बलियो वनाउछ ।

मेरो महिनावारी, मेरो तरिका		
क्र.सं.	**शब्दहरु र वाक्यांशहरु**	**विवरण**
४	सेनेटरी प्याड   Maintaining hygiene	**महिनावारीको उचित व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू** महिनावारीको समयमा निस्कने रगत अवशोषित गर्न योनिलाई छोप्ने कपडा वा सेनेटरी प्याडको टुक्रा प्रयोग गर्नुपर्छ। यस्तो प्याड बजारमा किन्न सकिन्छ। सफा, नरम र हल्का रङको सुती कपडालाई राम्ररी फोल्ड गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ। पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरु साबुन र पानीले धोएर घाममा राम्ररी सुकाइएपछि कीटाणुहरु मर्दछन्। गाउँमा महिनावारी हुँदा महिलाले फोहोर कपडा प्रयोग गर्छन् जुन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ। यसले महिलाको गुप्तांगमा संक्रमण हुन सक्छ। त्यसैले सधैं सफा कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ। महिनावारीको समयमा यस्ता कपडा ४ देखि ६ घण्टाको अन्तरमा फेर्नुपर्छ। यसले संक्रमणबाट सुरक्षित रहन मद्दत् गर्छ। साथै, यसले दुर्गन्ध र बाहिरी कपडामा रगतको दाग लाग्नबाट बचाउँछ। महिनावारीको समयमा प्रयोग गरिने प्याडहरु सुरक्षित रुपमा डस्टबिनमा फालिदिनुपर्छ वा गाडिनुपर्छ। तिनीहरुलाई अन्यत्र फ्याँक्नु हुँदैन। ✍ नियमित नुहाउने, गुप्ताङ्ग सफा राख्ने ✍ यदि कपडा प्रयोग गरिएको छ भने सफा कपडा प्रयोग गर्नुहोस् ✍ सेनेटरी नैपकिन प्रयोग गर्ने ✍ कपडा वा रूमाल परिवर्तन गर्दा हरेक पटक साबुन पानीले हात धुने ✍ घामको किरणमा कपासको प्याड सुकाउने ✍ प्याडलाई सुरक्षित ठाँउमा राख्ने

परिचय

यस सत्रले सहभागीहरुलाई गर्भावस्थाको प्रक्रिया बुझ्न मद्दत् गर्दछ जुन सुरक्षित मातृत्वको लागि महत्वपूर्ण छ। गर्भावस्थाको संबेदनशिलता बारे बुझाइको कमीले नकारात्मक परिणाम ल्याउन सक्छ र तनाव निम्त्याउन सक्छ।

उद्देश्य

१. गर्भावस्थाको प्रक्रिया बुझ्नेछन्।
२. गर्भावस्थाको समयमा देखिने सामान्य लक्षण र शारीरिक परिवर्तनहरु पहिचान गर्न सक्षम हुनेछन्।

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप

सामग्री

न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर

समय

२० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई गर्भावस्था बारे सुनेका वा थाहा पाएका छन् वा छैनन् सोध्नुहोस्।
- सहभागीहरुलाई गर्भावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरु न्युज प्रिन्ट पेपरमा सूचीकरण गर्न लगाई समुहगत प्रस्तुति गर्न भन्नुहोस्।
- सहभागीहरुको प्रस्तुतिमा छुटेका कुराहरू समाबेश गरि संक्षेपमा ब्याख्या गर्नुहोस्।

मुख्य सन्देश

सन्तान जन्माउने योजनामा भएका दम्पति बीच कुनै पनि परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क भइ महिलाको नियमित महिनाबारी रोकिएमा गर्भधारण भएको शंका गर्न सकिन्छ। साधारणतया महिनावारीको १४ औं दिनमा अण्डाशयबाट निस्किएको डिम्ब शुक्रकीटले निषेचित गर्दा गर्भधारण हुन्छ। तर महिनाबारी भएको ८-१९ औं दिन सम्मको अवधि उर्बर समय (fertile period) हो र यो अवधिमा गर्भधारण हुने सम्भावना हुन्छ। गर्भावस्थाको समयमा विभिन्न शारीरिक तथा अन्य परिवर्तनहरू हुन्छन जस्तै चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, स्तन ठूलो हुने, स्तन दुख्ने र निप्पलको वरिपरि कालो हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, शरीर सुन्निने, बारम्बार पिसाब लाग्ने, खानेकुरा खान मन नलाग्नेर कम हुने हुन्छ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

गर्भावस्था र गर्भावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनका बारे विस्तृत बुझाइ प्राप्त गर्नुहोस् सहभागीहरुलाई सिकाई प्रक्रियामा सक्रिय रुपमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

परिचय

यो खेल छोरा वा छोरी बन्ने तथा जन्मिने प्रकृयाबारे बुझाउनको लागि तयार गरिएको हो जुन समुदायको एउटा महत्वपूर्ण चासोको बिषय हो ।

उद्देश्य

१. गर्भावस्थामा छोरा वा छोरी बन्ने तथा जन्मिने प्रकृया बारे जानकारी लिनेछन्

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप

सामग्री

बीज खेल कार्डहरु, दुई फरक रंगका चकलेट जस्तै हरियो र पहेंलो, दुई वटा साना बीउ

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- परिवारमा छोरा भए छोरी नभए के हुन्छ ? छोरी छन् र छोरा छैनन् भने के हुन्छ सोध्नुहोस् ?
- छोरा छोरी छैनन् भने महिला वा पुरूषले के कस्ता चुनौतीहरुको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ?
- त्यसपछि छोरा छोरी खेल खेलाउन सन्दर्भ सामग्रीमा प्रस्तुत बिधि अपनाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

मानिसको शरीरमा मसिनो धागोजस्तो जैविक (वंशाणुगत) गुणहरु निर्धारण गर्ने २३ जोर क्रोमोजोमहरु रहेका हुन्छन् । यस मध्ये २३ औं क्रोमोजोमले लिङ्ग निर्धारण गर्दछ । यस्ता क्रोमोजोम महिलामा एक्स एक्स (XX) र पुरूषमा एक्स वाई (XY) हुन्छन् । यौन सम्पर्कको बेला वीर्य स्खलन हुँदा महिलाको योनिमा धेरै शुक्रकीटहरु आउँदछन् । डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन हुनेबेलामा यदि महिलाका तर्फबाट छोरी विउ (एक्स-X) र पुरूषका तर्फबाट छोरा विउ (वाई-Y) आएमा छोरा हुन्छ भने पुरूषका तर्फबाट छोरी विउ (एक्स-X) आएमा छोरी हुन्छ । तसर्थ कुनै पनि बच्चा छोरी वा छोरा हुनुमा पुरूष वा महिलाको चाहानामा हँदैन । यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । अज्ञानता र गलत परम्परागत सोचाई राखी छोरी-छोरी जन्मिएमा महिलालाई दोष दिनु महिला हिंसा हो र त्यस्तो गलत कार्यलाई निरूत्साहित गर्नुपर्दछ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

छोरा छोरी खेल खेलाउने तरिका बुझी आवश्यक सामाग्री तयार पार्नुहोस् । सहभागीहरुलाई सिकाई प्रक्रियामा सक्रिय रुपमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

५.१३ गर्भावस्था, प्रसुति र सुत्केरी समयमा देखिने खतराका लक्षणहरू (कार्यपाना नं. ६४)

परिचय

सहभागीहरुले समयमै खतराका संकेतहरु पहिचान गर्न सक्षम भए जटिलता आउनु अघि तयारी अवस्थामा रहन र उपयुक्त व्यवस्थापन गर्न सहज बनाउने उद्देश्यले यो सत्र तयार गरिएको छ।

उद्देश्य

सहभागीहरु गर्भावस्था, सुत्केरी र सुत्केरी पछिको अवधिमा खतराका संकेतहरु पहिचान गर्न सक्षम हुनेछन्।

जीवन उपयोगी सिप

निर्णय गर्ने सीप, विश्लेषणात्मक सीप

सामग्री

बोर्ड र न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर र पेन, कार्यपाना ६४

समय

२० मिनेट

प्रक्रिया

- बोर्ड वा कागजमा 'खतरा' शब्द लेखेर सहभागीहरुको ध्यान केन्द्रीत गर्नुहोस् र उनीहरुलाई खतरा के हो भनेर सोध्नुहोस् र त्यसपछि उनीहरुको प्रतिक्रिया सुन्नुहोस्।
- सहभागीहरुलाई आफुहरुले लेखेका खतराका संकेतहरु पढ्न लगाउनुहोस्।
- प्रत्येक खतराका चिन्हबारे संक्षिप्त व्याख्या गर्नुहोस र सहभागीहरुलाई ती अवस्थाहरुमा तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।

मुख्य सन्देश

गर्भावस्थामा गर्भवती महिलाको टाउको दुख्नु, आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्नु, हात वा मुख सुन्निनु, तल्लो पेट धेरै दूख्नु, हात खुट्टा अररो भई कम्प छुटनु वा मुर्छा पर्नु, योनी बाट रगत बग्नु आदि खतराका लक्षण हुन्। बच्चा जन्माउने बेलामा ८ घण्टा भन्दा लामो प्रस्व व्यथा लागेमा, पहिला बच्चाको हात, खुट्टा वा नाल निस्केमा, हात खुट्टा अर्रो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा, बच्चा जन्माउनु अघि वा बच्चा जन्मिसके पछि पनि धेरै रगत बग्नु खतराका लक्षण हुन्। सुत्केरी भएपछिको समयमा उच्च ज्वरो आउनु, पेटको तल्लो भाग धेरै दूख्नु अत्यधिक रक्तस्राव हुनु, टाउको दुख्नु, हात र खुट्टाको मांसपेशीमा अड्चन हुनु वा बेहोस हुनु आदि खतराका लक्षण हुन्।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लिखित खतराका चिन्हहरुको अध्ययन गर्नुहोस्। सहभागीहरुलाई सिकाई प्रक्रियामा सक्रिय रुपमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप : गर्भावस्था, सुत्केरी र प्रस्वपछिको अवधिमा खतराका संकेतहरू पहिचान गर्नुहोस्

गर्भावस्था, सुत्केरी र प्रस्वपछिको अवधिमा खतराका संकेतहरु पहिचान गर्न सक्षम हुनुहोस् र तत्काल मद्दत् खोज्नुहोस्।

नोटः गर्भावस्थाको समयमा देखिने खतराका चिन्हहरू सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

नोटः प्रस्वको समयमा खतरा चिन्ह सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

नोटः प्रस्वपछिको अवधिमा खतराको संकेत सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५.१४ जन्म तयारी

परिचय

जन्म तयारीले सामान्य जन्मको लागि योजना बनाउन र सम्भावित जटिल प्रकृतिका समस्याका लागी आवश्यक तयारीका कार्यहरु गर्न मद्दत् गर्दछ ।

उद्देश्य

१. जन्म तयारी बारे बुझ्न सक्षम हुनेछन् ।

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप

सामग्री

बोर्ड र न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कररपेन

समय

२० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई गर्भावस्थाको समयमा सुरक्षित मातृत्वका लागि गरिने जन्म तयारी योजना बारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- जन्म तयारी र यसको महत्व बारे व्याख्या गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश

जन्म तयारी योजना भनेको प्रस्वको समय नजिकिँदै गर्दा बच्चा जन्माउने तयारी हो । यो योजना तयार गर्दा सुत्केरी गराउने संस्थाको पहिचान, वित्तीय व्यवस्थापन, आमा र नवजात शिशुका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीको व्यवस्थापन गरिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

सहभागीहरुलाई सिकाई प्रक्रियामा सक्रिय रुपमा सहभागी गराउनुहोस् ।

५.१५ मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवाहरू (कार्यपाना नं. ६५)

परिचय

यस सत्रको उद्देश्य सहभागीहरुलाई मातृ तथा बाल मृत्युदर घटाउनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवाको पहिचान र उपयोग गर्न सक्षम बनाउनु हो । यसका अतिरिक्त सुरक्षित मातृत्व तथा स्वस्थ बच्चाको लागि उचित पोषण र सन्तुलित आहार भोजन सम्बन्धि पनि जानकारी गराउनु यस सत्रको बिशेष उद्देश्य हो ।

उद्देश्य

१. सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम अन्तर्गत नेपाल सरकारले प्रदान गरेको गर्भावस्थाको हेरचाह, प्रसुति र सुत्केरी समयमा गरिने हेरचाह तथा सेवाहरु पहिचान गरी उपयोग गर्न सक्षम हुनेछन्।
२. गर्भवती महिला र सुत्केरी आमाहरुलाई आवश्यक पर्ने पोषणको बारेमा बुझ्नेछन्।
३. बालबालिका, किशोरावस्था र आमाहरुका पोषण समस्याहरु पहिचान गर्नेछन्।

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप, निर्णय गर्ने सीप

सामग्री

न्यूज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, कार्यपाना ६५ सेतो बोर्ड, टेप

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

१. सहभागीहरुलाई उनीहरुले गर्भावस्था, प्रसुति र सुत्केरी अवधिको बारेमा सुनेका वा थाहा पाएका छन् भनि सोध्नुहोस्।
२. सहभागीहरुलाई दुईवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र उनीहरुलाई एउटा समूहका लागि बालबालिका र किशोरावस्थामा पोषण सम्बन्धी समस्याहरु र अर्को समूहमा गर्भवती र सुत्केरी आमाहरुको पोषण सम्बन्धी समस्याहरु सुचिकृत गर्न भन्नुहोस्।

मुख्य सन्देश

सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रममा प्राबधान भए अनुसार सेवाग्राही महिला तथा सेवाप्रदायक संस्था समेतलाई प्रोत्साहन भत्ता दिने ब्यबस्था छ। बिस्तृत विवरणका लागि सन्दर्भ सामग्री हेर्नुहोस्। यस कार्यक्रम अन्तर्गत गर्भवती महिलाले कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ।

१. पहिलो पटकः गर्भवती भएको चौथो महिनामा
२. दोस्रो पटकः गर्भवती भएको छैटौ महिनामा
३. तेस्रो पटकः गर्भवती भएको आठौ महिनामा
४. चौथो पटकः गर्भवती भएको नवौ महिनामा

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

नेपाल सरकारद्वारा उपलब्ध गराइएका गर्भावस्था, प्रसुति र सुत्केरी समयमा आवश्यक पर्ने सेवाहरु तथा पोषण सम्बन्धि आवश्यकताहरुको विस्तृत बुझाई प्राप्त गर्नुहोस्।

सुत्केरी आमाले स्वास्थ्यकर्मी संग तीन पटक आफ्नो र नवजात शिशुको जाँच गराउनुपर्छ।

१. पहिलो सुत्केरी जाँचः सुत्केरी भएको २४ घण्टा भित्र
२. दोस्रो सुत्केरी जाँचः सुत्केरी भएको ३ दिनमा
३. तेस्रो सुत्केरी जाँचः सुत्केरी भएको ७ दिनमा

क्रियाकलाप : मातृ र बाल स्वास्थ्य र हेरचाह सेवाहरू पहिचान

हरिकलाको दुई फरक मातृत्व अनुभव

हरिकलालाई पहिलो गर्भावस्था र सुत्केरीमा कठिनाइ थियो, त्यसैले उनी अर्को बच्चा जन्माउन डराएकी थिइन् । तर उनका श्रीमान् र परिवारले दोस्रो सन्तान चाहन्थे । उनको पहिलो बच्चाको समयमा, उनलाई गर्भावस्थामा के-के हुन्छ, कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ र परिवर्तनहरुसँग कसरी व्यवहार गर्ने थाहा थिएन। उनी गर्भावस्था, जन्म र त्यसपछिको अवधिको लागि तयार थिइनन्। “मलाई गर्भावस्थाको जाँच, पोषण र तयारीको बारेमा केही थाहा थिएन । मलाई थाहा हुनुभन्दा पहिले म एक अनुभवहीन, दुखी आमा भए” हरिकला भन्छिन्। उनले १८ वर्षको उमेरमा छोरीलाई जन्म दिइन्। अहिले २५ वर्षको उमेरमा उनले त्यो अनुभव कत्तिको पीडादायी थियो भनेर सम्झन्छिन्। उनी आफ्नो पहिलो र दोस्रो गर्भावस्थाको बीचको भिन्नतालाई पनि तुलना गर्छिन्। दोस्रो बच्चाको लागि गर्भवती हुँदा म धेरै सूचित र विश्वस्त थिएँ। गर्भावस्था र बच्चाको जन्म पछि मैले अनुभव गर्ने परिवर्तनहरु बारे मलाई थाहा थियो। मलाई आवश्यक पोषण र हेरचाहको बारेमा थाहा थियो। हरिकला भन्छिन्। यो उनको लागि बिल्कुल फरक अनुभव थियो । उनको छोरा जन्मदा ३.५ किलोग्राम को थियो भने पहिलो सन्तानको तौल २ किलोग्राम थियो । “मलाई थाहा थिएन गर्भावस्था, प्रस्व र बाल हेरचाह रमाइलो हुन सक्छ भनेर” । मातृत्वको यो पक्ष अनुभव गर्न पाएकोमा म खुसी छु, हरिकलाले आफ्नो उत्साह बाँडेकी छिन्। उनी सोच्छिन् ति समयहरू उनको लागि वरदान थिए। अब, उनको दुई वर्षको बच्चा स्वस्थ छ। बच्चा र नवजात आमा दुवैको पोषणको ज्ञान भएकोले उनी पनि स्वस्थ छिन् र पहिलो सन्तान जन्माउँदा जस्तो कमजोरी महसुस गर्दिनन्। उनी आफ्नो बच्चालाई नियमित जाँच र खोपको लागि लैजान्छिन्।

Source: Save the Children (Healthy Transition for Nepali Youth Project)

प्रश्नहरुः पहिलो गर्भावस्थामा उनले कस्ता समस्याहरु सामना गरिन् ? उनको दोस्रो गर्भावस्थामा केले मद्दत् गऱ्यो ?

५.१६ नवजात शिशुको हेरचाह र स्तनपान (कार्यपाना नं. ६६)

परिचय

नवजात शिशुको हेरचाह तथा स्तनपानको ज्ञान नवजात शिशु र नयाँ आमाहरुको उचित वृद्धि विकासको लागि महत्वपूर्ण छ । आमा र बच्चा बिचको सम्बन्धलाई सुधार गरी आमा तथा बच्चाको उचित हेरचाह गर्नमा मद्दत् गर्दछ ।

उद्देश्य

१. नवजात शिशुको हेरचाह बारे बुझ्नेछन्।
२. स्तनपानको महत्व बारे बर्णन गर्न सक्नेछन्।
३. नवजात शिशुमा देखिन सक्ने खतराका लक्षणहरु पहिचान गर्न सक्नेछन्।
४. आफ्नो समुदायमा नवजात शिशुको हेरचाह र स्तनपान सम्बन्धी ज्ञान संचार गर्न सक्षम हुनेछन्।

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप, कार्यान्वयन सीप

सामग्री

बोर्ड/कागज, मार्कर, स्तनपानको महत्व सहितको पोस्टर, नवजात शिशुमा खतराको संकेत भएको कार्यपाना ६६ खोप तालिका

समय

२० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुलाई नवजात शिशुको हेरचाहको बारेमा के थाहा छ सोध्नुहोस्।
- नवजात शिशुको आवश्यक हेरचाह व्याख्या गर्नुहोस्।
- स्तनपानको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस्।
- सहभागीहरुलाई स्तनपानका फाइदाहरु भएको पोस्टर देखाउनुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्।
- सहभागीहरुबाट सत्रको प्रतिक्रिया लिनुहोस् र यस सत्रको सारांश संक्षेपमा बताउनुहोस्।

मुख्य सन्देश

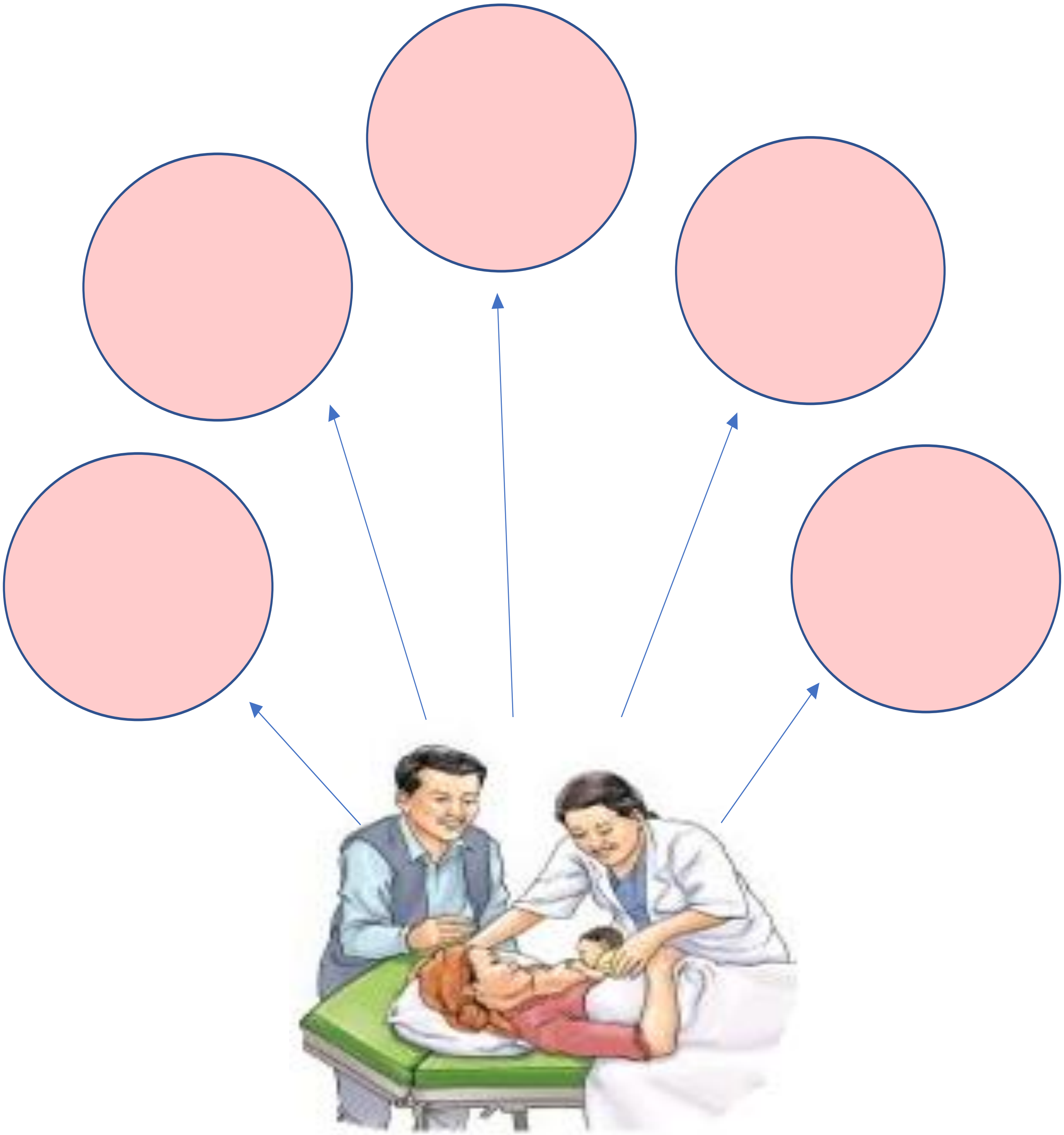
- बच्चालाई सफा, न्यानो र आमाको छाती नजिक राख्ने, बच्चाले राम्रोसँग सास फेरेको छ वा छैन भनी जाँच्ने, जन्मेको तुरून्तै (१ घण्टा भित्र) बिगौती (कोलोस्ट्रम) दूध खुवाउने, बच्चाको नाभी सफा र सुख्खा राख्ने ।
- नवजात शिशुहरुको लागि स्तनपान महत्वपूर्ण छ । आमाको दूध पचाउन सजिलो हुन्छ, संक्रमणबाट बचाउँछ, मधुमेह जस्ता दीर्घकालीन रोगहरुबाट बचाउँछ, आमा-बच्चाको सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउँछ, सुत्केरीको रक्तस्राव घटाउँछ, स्तन र पाठेघरको क्यान्सर हुने सम्भावना कम गर्छ ।
- नवजात शिशुलाई कम्तिमा ३ पटक नजिकको स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ (पहिलो पटक - जन्मेको २४ घण्टा भित्र, दोश्रो पटक - ३ दिनमा, तेश्रो पटक ७ दिनमा)।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

नवजातको आवश्यक हेरचाह उल्लेख गर्ने फ्लिप चार्टको र स्तनपानका फाइदाहरु सहितको पोस्टरका साथ तयार हुनुहोस्। सहभागीहरुलाई सिकाई प्रक्रियामा सक्रिय रुपमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस्। सहभागीहरुलाई खोप तालिका प्रदान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप : स्तनपानको फाइदाहरू पहिचान गर्न सक्षम हुनुहोस्

नोटः मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् र निम्न घेराहरूमा स्तनपानको फाइदाहरु लेख्नुहोस ।



गर्भावस्थाको समयमा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू

गर्भावस्थाको पहिलो महिनादेखि सुत्केरी हुने समयसम्म महिलामा धेरै शारीरिक परिवर्तनहरु हुन्छन् । गर्भावस्थाको समयमा हुने शारीरिक परिवर्तनहरु निम्नानुसार छन् :

- चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, स्तन ठूलो हुने, स्तन दुख्ने र निप्पलको वरिपरि कालो हुने ।
- केही महिलाहरुले बान्ता गर्न सक्छन् । यो गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरण हो जुन लामो समय सम्म रहँदैन । कसैलाई पेट दुखाई वा अपच हुन सक्छ ।
- पूरै शरिर सुन्निएको महसुस हुनु (जस्तै हावाले फुल्ने)
- बारम्बार पिसाब फेर्न मन लाग्ने हुन्छ ।
- सामान्यतया मनपर्ने खानामा रूचि गुमाउनु र केही अन्य नयाँ खानाहरुमा रूची बढ्छ । कतिपय महिलाहरुलाई माटो र ढुङ्गा जस्ता अखाद्य चीजहरु खान मन लाग्छ ।
- गर्भावस्थाको ५ देखि ६ महिनासम्म भ्रुण चल्न थाल्छ ।
- योनिबाट सफा र गन्ध नआउने तरल पदार्थ निस्कन थाल्छ ।
- अत्यधिक भोक लाग्छ ।
- ढाड दुख्ने र सुत्न गाह्रो हुने हुन्छ ।
- निप्पलबाट केही थोपा तरल पदार्थ (दूध) चुहिन थाल्छ ।
- गर्भावस्थाको अन्तिम सत्रमा बच्चा चलेको र लात हानेको महसुस हुन्छ ।
- बच्चा ठूलो हुन थालेपछि, आमालाई सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ । यो सामान्य अवस्था हो ।
- गर्भावस्थाको अन्तिम महिनामा बच्चा जन्माउनको लागि गर्भको तल्लो भागमा पुग्दा आमालाई सास फेर्न सजिलो हुन्छ । अनि धेरै पटक पिसाब लाग्न सक्छ ।

गर्भावस्थाको समयमा हुने भावनात्मक परिवर्तनहरू

गर्भावस्थासँग सम्बन्धित विभिन्न हार्मोनका कारण गर्भवती महिलामा निरन्तर भावनात्मक परिवर्तनहरु हुन्छन् । यस अवधिमा उनीहरुले धेरै भावना र आवेगहरुको सामना गर्नुपर्छ । गर्भावस्थाको पहिलो महिना देखि प्रस्वको चरण सम्म धेरै भावनात्मक परिवर्तनहरु हुन्छन् । उदाहरणका लागिः

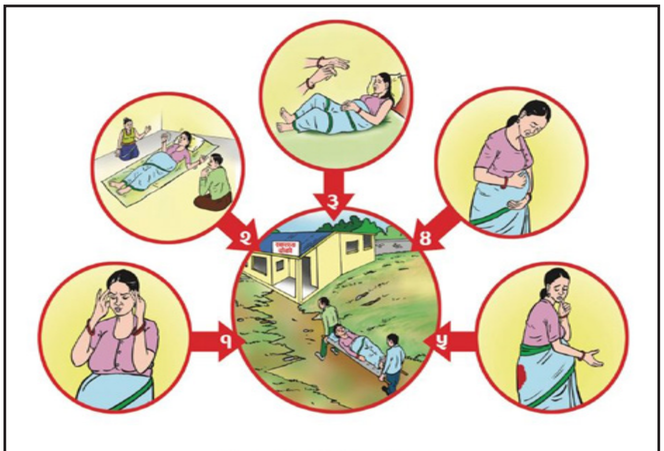
- महिलाहरुलाई खुसी र दुःखी भएको महसुस हुन सक्छ ।
- उनीहरुको आँखाबाट बारम्बार आँसु पनि बग्छ ।
- डेलिभरीको बारेमा सोचेर डराएको हुन सक्छ ।
- गर्भावस्थामा अल्छी, उत्साह, खुशी र घबराहटको मिश्रित अनुभूति हुन सक्छ ।

  गर्भावस्थामा शान्त र आराम महसुस गर्न आराम गर्ने, आफ्नो शरीरको हेरचाह र सकारात्मक सोच्न आवश्यक हुन्छ ।

छोरा र छोरी खेल

- छोरा र छोरी खेल खेलाउन कोठाको केन्द्रमा सहभागीहरुलाई जम्मा गर्नुहोस्। यो खेलले कसरी पुरूष वा महिला बच्चा बन्छ भनेर देखाउनेछ भनी व्याख्या गर्नुहोस्।
- शुक्राणु कार्ड र डिम्ब कार्ड समात्नुहोस्। बच्चा बनाउनको लागि पुरूषको शुक्रकीटले महिलाको गर्भभित्रै महिलाको डिम्ब वा अण्डा भेट्नुपर्छ भनेर सहभागीहरुलाई भन्नुहोस्।
- डिम्ब कार्ड समात्नुहोस् र महिलाको डिम्बमा महिला बनाउने दुई वटा X क्रोमोजोम मात्र हुन सक्छ भनेर सहभागीहरुलाई भन्नुहोस्।
- बीउ, मोती, वा एउटै साइजको सानो कागज बलहरु समात्नुहोस (उदाहरणः पहेंलो) र भन्नुहोस् कि यसले महिलाको डिम्ब र पुरूषको शुक्राणुमा हुने X क्रोमोजोमलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।
- शुक्राणु कार्ड समात्नुहोस् र पुरूष शुक्राणुमा महिला वा पुरूष बनाउने X र Y क्रोमोजोम हुन्छन् सहभागीहरुलाई भन्नुहोस्।
- बीउ, मोती, चकलेट वा एउटै साइजको सानो कागज बलहरु समात्नुहोस् (उदाहरणः हरियो) र भन्नुहोस् कि यसले पुरूषको शुक्राणुमा हुने Y क्रोमोजोमलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।
- सहभागीहरुलाई आधामा विभाजन गर्नुहोस् र उनीहरुलाई एकअर्काको सामना गरी दुई लाइनहरुमा खडा गर्नुहोस्।
- आधा सहभागीहरुले महिलाको प्रतिनिधित्व र बाँकी आधाले पुरूषहरुको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्।
- महिला प्रतिनिधित्व गर्नेलाई एक लाइन र पुरूष प्रतिनिधित्व गर्नेलाई अर्को लाइनमा उभिन लगाउनुहोस्।
- महिला प्रतिनिधित्व गर्नेलाई दुई वटा एउटै रंङका बीउ, मोती, चकलेट वा एउटै साइजको सानो कागज बलहरु दिनुहोस् र पुरूष प्रतिनिधित्व गर्नेलाई दुई रंङका एउटा (एउटा बीउ, मोती, चकलेट वा एउटै साइजको सानो कागज बलहरु दिनुहोस्।
- सहभागीहरूलाई आआफ्नो हातमा भएको बीउ, मोती, चकलेट र एउटै साइजको सानो कागजको बललाई एउटा एउटा हातमा राखेर हात पछाडि राख्न भन्नुहोस् ताकि उनीहरुलाई कुन हातमा कुन बीउ छ भनेर थाहा नहोस्।
- लाइनको अगाडि रहेको महिला र पुरूष प्रतिनिधित्व गर्नेलाई दुबैलाई सोध्नुहोस् कि उनीहरुले कस्तो लिंगको बच्चा चाहन्छन्, केटा वा केटी।
- त्यसपछि पुरूष प्रतिनिधित्व गर्नेलाई आफूसँग भएको बीउलाई नहेरी, महिलालाई एउटा बीउ दिन लगाउनुहोस
- महिला प्रतिनिधित्व गर्नेले सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी बीउ समात्नु पर्छ।
  - यदि दुई बीउहरु एउटै रंङका भएमा, छोरी हुनेछ।
  - यदि तिनीहरु फरक छन् भने, छोरा हुनेछ।
- सबै सहभागीहरूलाई यसै गरी "बच्चा बनाउन लगाउनुहोस्"।
- सबै सहभागीहरूले आफ्नो बच्चा बनाएपछि, तिनीहरुलाई कोठाको बीचमा फर्कन लगाउनुहोस्।
- महिला र पुरूष दुबैले बच्चाको लिंगमा योगदान पुऱ्याउँछन् तर यो पुरूषको शुक्राणुले बच्चा छोरा वा छोरी भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछ भनि व्याख्या गर्नुहोस्।
  - "पुरूषहरु"लाई सोध्नुहोस् कि उनीहरुले कुन बीउ योगदान गरिरहेका थिए भनेर थाहा थियो ?

गर्भावस्थाको समयमा खतराका संकेतहरू



Danger signs during pregnancy

यदि गर्भावस्थामा निम्न मध्ये कुनै खतरा लक्षण देखिएमा तुरून्त स्वास्थ्य चौकी/अस्पतालमा जाँच गराउनुपर्छ ।

१. गम्भीर टाउको दुखेमा

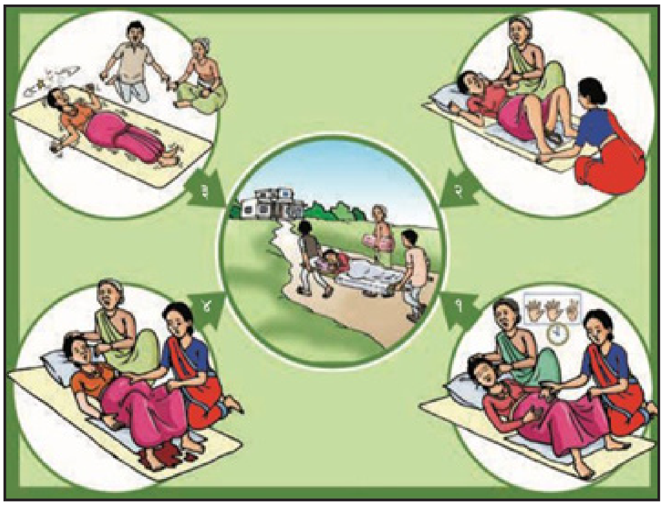
२. हात र खुट्टामा ऐंठन, काँप्ने वा बेहोस भएमा

३. क. धमिलो आँखा देखेमा
   ख. हात र अनुहार सुन्निने भएमा

४. कडा किसिमको पेट दुखाइ भएमा

५. योनिबाट हल्का रगत बगेमा

प्रस्वको समयमा खतरा संकेत



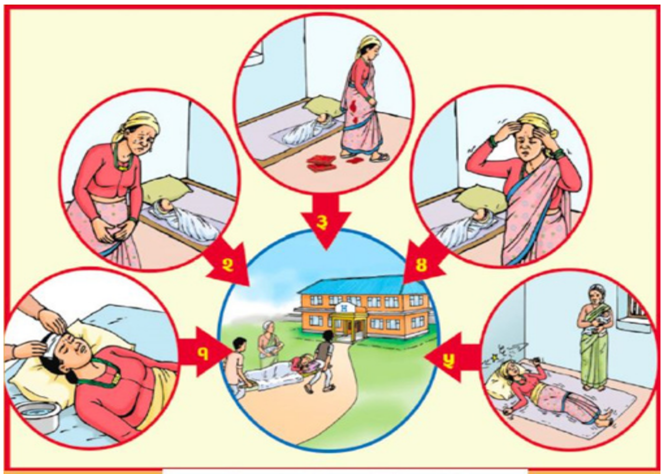
१. सुत्केरी दुखाइ ८ घण्टा भन्दा लामो भएमा ।

२. यदि बच्चाको हात, खुट्टा वा नाभि पहिले बाहिर आएमा

३. यदि हात र खुट्टा लचिलो, काँप्ने वा बेहोस भएमा

४. सुत्केरी हुनु अघि र पछि अत्यधिक रक्तस्राव भएमा

सुत्केरीको समयमा हुनसक्ने खतराका संकेतहरू



Danger signs during postpartum period

यदि निम्न मध्ये कुनै खतरा लक्षण देखा परेमा, सुत्केरी महिलालाई तुरून्तै नजिकै स्वास्थ्य संस्था लैजानुपर्छ ।

१. उच्च ज्वरो आएमा

२. तल्लो पेटमा दुखाइ भएमा ।

३. अत्यधिक रक्तस्राव भएमा ।

३. महिलालाई कडा टाउको दुखाई भएमा ।

४. हात र खुट्टा मांसपेशी कडा भई दुखेमा वा बेहोस भएमा ।

गर्भावस्थाको तथा सुत्केरी जाँचका फाइदाहरू

- ✍ गर्भावस्था, प्रस्व, स्तनपान र अभिभावकत्वलाई स्वीकार गर्न सिकाउँछ।
- ✍ आमा र भ्रुणको स्वास्थ्य पत्ता लगाउन सहज हुन्छ।
- ✍ कुनै पनि खतराको चिन्नलाई सकेसम्म चाँडो पहिचान गर्न सहज हुन्छ।
- ✍ स्वस्थ आमा र बच्चाको लागि पोषण परामर्श पाईन्छ।
- ✍ बच्चालाई खोप लगाउने सल्लाह पाउन सकिन्छ।

नवजात शिशुको हेरचाह

नवजात शिशुको स्वास्थ्य जोखिममा नपरोस् भनेर दक्ष स्वस्थाकर्मी बाट प्रसुति स्याहार गराउनु पर्छ।
सुत्केरी पछि, नवजात शिशुको स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउन कम्तिमा ३ पटक फलोअप चेकअप गर्नुपर्छ।

- ✍ शिशुलाई न्यानो लुगामा बेराएर राख्नुपर्छ।
- ✍ शिशुलाई पर्याप्त माया प्रदान गरिनुपर्छ।
- ✍ शिशुलाई सबै खोपहरु लगाउनुपर्छ।
- ✍ शिशुलाई रोगहरुबाट जोगाउनुहोस्।
- ✍ पहिलो वर्षको महिनाहरुमा शिशुलाई नियमित स्वास्थ्य जाँचको लागि लैजानुपर्छ।

आमाको लागि स्तनपानको महत्व

आमाको दूध पोषणका लागि मात्र नभएर यसले आमा र बच्चाहरुको स्वास्थ्यमा अत्यन्त सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। स्तनपान गराउने आमा र शिशुको बीच भावनात्मक सम्बन्ध धेरै बलियो हुन्छ र परिवार नियोजनका साधनको रूपमा पनि यसले काम गर्छ।

मातृ तथा बाल पोषण

सुत्केरिमा पौष्टिक खाना खानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। यस समयमा भिटामिन र आइरन प्रशस्त खानु पर्छ। खानामा विशेष गरी हरियो सागपात, हरियो तरकारी, अन्डा, दुध, माछा मासु तथा फलफूल धेरै खानु पर्छ। हरेक बार खाना चार र अरू समयमा भन्दा थप एक छाक खाना खानु पर्छ।

नवजात शिशुमा देखिने खतराको संकेतहरु

यदि निम्न मध्ये कुनै खतरा लक्षण देखा परेमा, बच्चालाई तुरून्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ।
१. यदि बच्चाले आमाको स्तन राम्ररी चुस्न नसकेमा।
२. ढिलो वा कम गतिमा सास फेरेमा वा बेहोस भएमा।
३. यदि सास छिटो छ भने (प्रति मिनेट ६० वा त्यो भन्दा बढी)।
४. पेट सारो भएमा वा पेट दुखेमा।
५. ज्वरो आएमा।
६. हाइपोथर्मिया भएमा।
७. नाभीमा संक्रमण भएमा र छालामा दाग देखिएमा।

५.१७ परिवार नियोजनको अवधारणा र आवश्यकता (कार्यपाना नं. ६७)

परिचय
यस सत्रको उद्देश्य सहभागीहरुलाई परिवार नियोजनको अवधारणा जागृत गराउनु हो। किशोरावस्था र युवाहरुको लागि परिवार नियोजन आवश्यकताहरु बारे जान्न महत्वपूर्ण छ किनकि परिवार नियोजनका साधन तथा सेवाहरू बिशेष गरि गर्भनिरोधक साधनहरूले किशोरावस्था र युवाहरुलाई अनिच्छित तथा अनियोजित गर्भावस्थाको शारीरिक, भावनात्मक र आर्थिक भारबाट जोगाउन सक्छ।

उद्देश्य
१. परिवार नियोजनको अवधारणा बुझ्नेछन्।
२. परिवार नियोजनको आवश्यकता पहिचान गर्न सक्नेछन्।
३. परिवार नियोजनका फाइदाहरु सूचीबद्ध गर्न सक्नेछन्।

जीवन उपयोगी सिप
विश्लेषणात्मक सीप, संज्ञानात्मक सीप

सामग्री
कार्यपाना ६७ बोर्ड/न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर

समय
४० मिनेट

प्रक्रिया
- सहभागीहरुलाई परिवार नियोजनको बारेमा आफ्नो विचार भन्न लगाउनुहोस्।
- सहभागीहरुलाई परिवार नियोजन/गर्भनिरोधक विधिहरु सूचीबद्ध गर्न वा भन्न लगाउनुहोस्।
- परिवार नियोजनको महत्व बुझाउनुहोस् र सहभागीहरुलाई परिवार नियोजन सम्बन्धी सेवाहरुको उपलब्धता बारे सोध्नुहोस्।
- सहभागीहरुलाई परिवार नियोजनका सेवाहरु कहाँ उपलब्ध छन् भन्ने बारे जानकारी दिनुहोस्।
- परिवार नियोजनका फाइदाहरू कार्यपाना ६७ मा भर्न लगाउनुहोस वा भन्न लगाउनुहोस।
- कुनै सहभागीलाई सत्र संक्षेप गर्न लगाउनुहोस् र केहि थप गर्नुपर्ने भए सो समेत थप गर्नुहोस।

मुख्य सन्देश
परिवार नियोजन भनेको कहिले र कति सन्तान जन्माउने भन्ने सम्बन्धमा दम्पती वा पति र पत्नीले आफ्नो इच्छा र योजना अनुसार बच्चा जन्माउनका लागि गरिने निर्णय हो। जसमा सन्तानको रहर पुगीसकेका दम्पतीका लागि स्थायी विधि उपयुक्त मानिन्छ भने सन्तान भइनसकेका वा सन्तानको रहर नपुगेका दम्पतीका लागि अस्थायी विधिहरु उपयुक्त मानिन्छ। जस्तैः पुरूष कन्डम, खाने चक्की र तीन महिनाको अन्तरालमा लगाइने डिपोप्रोभेरा सुई।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन
परिवार नियोजनको अवधारणामा बिस्तृत ज्ञान प्राप्त सहभागीहरुलाई सिकाई प्रक्रियामा सक्रिय रुपमा सहभागी हुन् प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप : गर्भनिरोधक र परिवार नियोजनका साधनहरूको फाइदाहरू

नोटः गर्भनिरोधक र परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्दा हुने फाइदाहरु सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

५.१८ परिवार नियोजनका विधि र सेवाहरू (अस्थायी र स्थायी विधिहरू; आपतकालीन गर्भनिरोधक)

परिचय

यस सत्रमा सहभागीहरूले परिवार नियोजनका विभिन्न विधिहरु र तिनका उपयोग तथा फाइदाको बारेमा जानकारी लिनेछन् । गर्भनिरोधक विधिको प्रयोगले अनियोजित गर्भावस्थाबाट बच्न मद्दत् गर्न सक्छ ।

उद्देश्य

१. परिवार नियोजनको विभिन्न विधिहरु पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

२. परिवार नियोजनका विधि र उपकरणहरुको फाइदा र बेफाइदा बुझ्न सक्नेछन् ।

३. अनिच्छित तथा अनावश्यक गर्भावस्थाको जोखिमबाट बच्ने उपायहरू बारे जान्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप, संज्ञानात्मक सीप

सामग्री

कार्यपाना मेटा कार्ड, विभिन्न परिवार नियोजनका साधनहरू

समय

६० मिनेट

प्रक्रिया

- प्रत्येक सहभागीलाई मेटा कार्ड उपलब्ध गराउनुहोस् र मेटाकार्डमा परिवार नियोजन विधिको नाम लेख्न भन्नुहोस् र पालै-पालो पढ्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई परिवार नियोजन साधनहरु उपलब्ध गराउनुहोस् । त्यसपछि अस्थायी र स्थायी परिवार नियोजन साधनहरु प्रयोग गर्ने तरिकाहरु, तिनीहरुको काम गर्ने प्रक्रिया, प्रभावकारिता, कामको अवधि र तिनका नकारात्मक प्रभावहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश

परिवार नियोजनका विधिहरु गर्भावस्थाको उपयुक्त समय र जन्मान्तर कायम गर्न प्रयोग गरिन्छन् । गर्भनिरोधका अस्थायी र स्थायी गरि दुईवटा बिधिहरू छन् । बच्चा जन्माउन नचाहनेहरुका लागि स्थायी विधिहरु र भविष्यमा बच्चा जन्माउन चाहनेहरुका लागि अस्थायी विधिहरु उपयुक्त हुन्छन् । परिवार नियोजनका विभिन्न साधन तथा विधिहरु जस्तैः इम्प्लान्ट, आइ. यु. सी. डी. (IUCD), हार्मोनल चक्की वा डेपोप्रोभेरा इन्जेक्सन, कन्डम, आकस्मिक गर्भनिरोधक तथा स्थायी विधिहरू प्रयोगमा छन् । गर्भनिरोधक विधिहरु प्रयोग गर्दा कुनै नकारात्मक असर देखिएमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

प्रत्येक सहभागीको लागि पुग्नेगरी मेटा कार्ड र कार्यपाना तयार गर्नुहोस् । परिवार नियोजनका विधिहरु र साधनका चित्रहरु, तिनीहरुले कसरी काम गर्छन्, तिनीहरुको प्रभावकारिता, तिनीहरुको कामको अवधि र सामान्य नकारात्मक असरहरु उल्लेख गर्दै चार्ट/मेटा कार्ड तयार गर्नुहोस् र जोडा मिलाउने खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।

परिवार नियोजन सम्बन्धि सामाग्री

परिवार नियोजनको अवधारणा

परिवार नियोजन भनेको कहिले र कति सन्तान जन्माउने भन्ने सम्बन्धमा दम्पती वा श्रीमान् र श्रीमतीले गर्ने निर्णय हो । परिवार नियोजन भनेको एक दम्पती वा महिलाले स्वेच्छाले बच्चा जन्माउन अपनाउने विभिन्न विधिहरुलाई बुझाउँछ । परिवार नियोजनले आमा, नवजात शिशु र बच्चाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

परिवार नियोजन र गर्भनिरोधकका फाइदाहरू

किशोरीहरु गर्भधारणका लागि शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रुपमा तयार हुदैनन् । त्यसैले किशोरावस्थामा गर्भावस्थाको जटिलता बढी हुन्छ ।

- बच्चाहरुलाई स्तनपानको लागि समय बढाउन मद्दत् गर्दछ ।
- आमा र बच्चाको स्वास्थ्य कायम राख्न मद्दत् गर्छ ।
- बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, विकासमा मद्दत् गर्दछ ।
- परिवार नियोजनका स्थायी र अस्थायी गरी दुई विधिहरु छन् । भविष्यमा बच्चा जन्माउन नचाहनेहरुका लागि स्थायी विधि र बच्चा जन्माउन चाहनेहरुका लागि अस्थायी विधिहरु उपयुक्त हुन्छन् ।

परिवार नियोजन विधिहरू

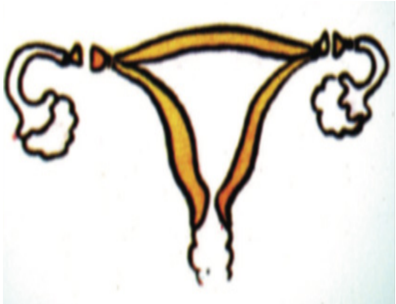
गर्भनिरोधक वा परिवार नियोजनको स्थायी विधिहरू

पुरुष नसबंदी

भ्यासेक्टोमी पुरूषहरुको लागि स्थायी गर्भनिरोधक विधि हो । यो एक सुरक्षित र सरल शल्य चिकित्सा प्रक्रिया हो । प्रक्रियाको क्रममा, पुरूषको अण्डकोषमा शुक्रकीट बोक्ने एउटा सानो नली, पुरूष भास डिफेरेन्सलाई बाँधिएको हुन्छ, एउटा सानो प्वाल बनाएर त्यसलाई काउटराइज्ड वा बन्द गरिन्छ, जसले गर्दा शुक्रकीट अण्डकोष छोडेर पाठेघरभित्र पस्न सक्दैन र यसैले यौनसम्पर्कको क्रममा महिलाको डिम्बसँग शुक्राणुको भेटघाटलाई रोकेर निषेचनलाई रोक्नुहोस् । हाल नेपालमा, भ्यासेक्टोमी गर्दा यसको सट्टा सानो पन्क्चर प्वाल बनाइन्छ वा ठूलो प्वाल (नन-स्क्याल्पेल) बनाइन्छ । भ्यासेक्टोमीले पुरूषको यौन इच्छा र चाहना लाई असर गर्दैन । स्टेरिलाइजेशन पछि यौनसम्पर्क गर्दा ३ महिनासम्म कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ जसले गर्दा शल्यक्रियापछि गर्भधारण हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

Vasectomy

ख) महिला नसबंदी (मिनिल्याप)



Minilap

मिनिल्याप भनेको अब थप बच्चा नचाहने महिलाहरुको लागि स्थायी नसबंदीको विधि हो । मिनिल्याप एक सुरक्षित सर्जिकल प्रक्रिया हो । प्रशिक्षित डाक्टरले पेटको तल्लो भागमा सानो काटेर, र दुवै फलोपियन ट्युबहरु काटेर बाँधेर सञ्चालन गर्छन् । मिनिल्याप पछि पनि महिनावारी पहिले जस्तै जारी रहन्छ । डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने डिम्ब र पुरूषको शुक्रकीट फेलोपियन ट्युबमा अवरोधका कारण मिल्न सक्दैन र गर्भ रहँदैन ।

परिवार नियोजनका अस्थायी विधिहरू

आफ्नै इच्छाले गर्भधारण गर्न चाहने महिलाहरुका लागि उपयुक्त हुने गर्भनिरोधक विधिहरु वा सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध दुई सन्तानमा ढिलो गरी गर्भधारण गर्न चाहने महिलाहरुका लागि उपयुक्त गर्भनिरोधक विधिहरु तल दिइएको छ ।

कन्डम (परुष तथा महिला)

पुरूष कण्डम

कन्डम मात्र प्रभावकारी बाधा विधि हो जुन गर्भावस्थाको रोकथाम र यौन संचारित संक्रमणबाट सुरक्षा दुवैको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर हरेक पटक यौनसम्पर्क गर्दा कण्डमको सही प्रयोग गर्नुपर्छ । कन्डम पुरूष र महिला दुवैको प्रयोगको लागि उपलब्ध छ । तर पुरूष कण्डम प्रायः प्रयोग गरिन्छ । हरेक पटक नयाँ कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । कन्डमले गर्भधारण हुनबाट र एचआईभी सर्नबाट रोक्छ ।

संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक चक्की

मौखिक गर्भनिरोधक चक्की

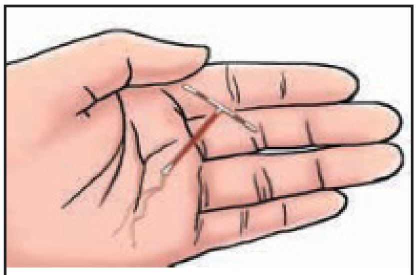
संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक चक्की एक हार्मोनल चक्की हो जुन दैनिक खानु पर्छ । यसले अण्डाशयबाट डिम्ब निस्कनबाट रोक्छ । यसले पाठेघर को म्युकसलाई गाढा बनाउँछ जसले शुक्रकीटलाई डिम्बमा प्रवेश गर्नबाट रोक्छ र बच्चा वन्न दिदैन । बच्चा जन्मेको ६ महिनापछि वा विशेष स्तनपान बन्द गरेपछि चक्की सुरू गर्न सकिन्छ । यो महिनावारीको पाँचौं दिन पछि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । चक्कीहरु कुनै पनि अन्तर बिना हरेक दिन लिनुपर्छ । यदि छुटेमा सम्झे पछि तुरून्तै लिनुपर्छ र त्यो हरेक दिन चक्की नियमित रूपमा र नियमित समयमा लिनुपर्छ । नजिकैको स्वास्थ्य संस्थाको स्वास्थ्यकर्मीले तपाईलाई गर्भनिरोधको यो सही विधि हो वा होइन भन्ने निर्णय गर्न मद्दत् गर्न सक्छन् ।

तीन महिने सुई

तीन महिने सुई

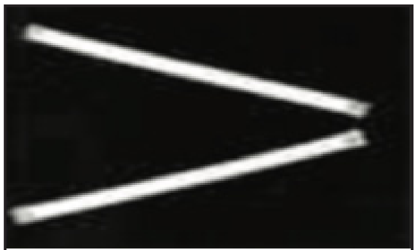
सबैभन्दा सरल र लोकप्रिय गर्भनिरोधक उपकरणहरु मध्ये एक हो । यो एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा माथिल्लो हात, जांघ वा नितम्बमा एक लगाईन्छ र प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मचारीहरू बाट प्रत्येक तीन महिनामा लिनु पर्छ । यो सुईको प्रयोगले अण्डाशयमा अण्डाको परिपक्वतालाई रोक्छ र अण्डाशयबाट अण्डाहरु निस्कन रोक्छ जसले गर्भावस्थालाई रोक्छ । यो सुई बच्चा जन्मेको ६ हप्ता पछि सुरक्षित रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । बच्चालाई स्तनपान गराउँदा पनि प्रयोग गर्न सुरक्षित छ । ३ महिनाको अन्तरालमा सुई नियमित रुपमा लिएपछि यसको प्रयोग जारी राख्न नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा आउटरिच क्लिनिकहरुमा जानुपर्छ । यसको प्रयोगले मासिक धर्म चक्रमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ । यदि महिनावारी रोकियो भने, यसको मतलब तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भन्ने होइन र यसले निकट भविष्यमा फेरि गर्भवती हुन कुनै समस्या सिर्जना गर्दैन ।

गर्भाशय भित्र राखिने साधनहरु (IUCD वा कपर–T)


आइयुसिडी

यो एउटा सानो "T" आकारको परिवार नियोजन साधन हो जुन तामाबाट बनेको हुन्छ । यो महिलाको पाठेघरमा हालिन्छ । यसले अण्डासँग भेट्नु अघि शुक्राणुलाई हानि पुऱ्याएर अण्डा शुक्रकीटसँग मिल्यो भने पनि बच्चा बन्न दिदैन । प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी IUCD को प्रयोग गर्न र हटाउन आवश्यक जानकारी प्रदान गर्न सक्छन् । यो गर्भावस्था रोक्नको लागि प्रभावकारी परिवार नियोजन साधन हो तर केही महिलाहरुले यसको प्रयोग पछि रगत बग्ने तथा तल्लो पेट दुख्ने हुन्छ । यो बिस्तारै २-३ महिना पछि बन्द हुन्छ । बच्चा जन्मेको ४८ घण्टापछि वा ४ हप्ता पछि पनि महिलाको पाठेघरमा Copper–T हाल्न सकिन्छ । यो सुरक्षित र सरल परिवार नियोजन साधन हो जसले १२ वर्षसम्मको गर्भावस्थालाई रोक्छ । दम्पतीले बच्चाको चाहाना गरेमा यसलाई हटाउन सकिन्छ ।

इम्पलान्ट


इम्पलान्ट

यो इम्पलान्ट म्याच स्टिकको आकारको सानो प्लास्टिकको रड वा क्याप्सुल हो जसमा गर्भावस्था रोक्ने हार्मोन हुन्छ । विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले माथिल्लो हातको भित्री भागमा छालामुनि इम्प्लान्ट राख्छन् । इम्प्लान्टको प्रयोगले ५ वर्षसम्मको गर्भ रोक्छ । यसलाई घुसाउन र हटाउन स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुपर्छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक विधिहरू

असुरक्षित यौनसम्पर्कपछि गर्भवती हुन नदिन प्रयोग गरिने गर्भनिरोधक उपकरणलाई आपतकालीन गर्भनिरोधक उपकरण भनिन्छ । यदि गर्भधारणको शंका छ भने यसलाई सकेसम्म चाँडो लिनु पर्छ । आकस्मिक मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरु युक्त हर्मोनले अण्डाशयमा डिम्बको निर्माणमा ढिलाइ गर्छ । यदि महिला पहिले नै गर्भवती छ भने मौखिक आपतकालीन गर्भनिरोधक उपकरणहरुले काम गर्दैन । आकस्मिक गर्भनिरोधक उपकरणहरु सही तरिकाले

प्रयोग गर्नुपर्छ । आपतकालीन गर्भनिरोधक उपकरणहरु परिवार नियोजन उपकरणको रुपमा लगातार प्रयोग गर्नु हुँदैन । आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरु सही तरिकाले प्रयोग गरियो भने प्रभावकारी हुन्छ । गलत तरिकाले प्रयोग गर्दा यसले नकारात्मक असर पार्छ ।

प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधि

प्रजनन् जागरूकता आधारित विधि (FAM)

यो विधि हो जुन डिम्बको निस्कने र त्यो समयावधिको भविष्यवाणी गर्ने क्षमतासँग सम्बन्धित छ । यस विधिको सही प्रयोगले मात्र गर्भावस्था रोक्न र गर्भधारणमा पनि मद्दत् गर्न सक्छ । यो प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधिको उपसमूह हो जसमा आधुनिक गर्भनिरोधक विधिहरु जस्तै कन्डम र अन्य उपकरणहरु प्रयोग हुँदैनन् । यस विधी प्रयोग गरेर जोडीले प्रजनन् दिनहरुमा यौनसम्पर्क त्याग्दा मात्र गर्भावस्था रोक्न सक्छ । प्रजनन् जागरुकता आधारित विधिमा यसका २ अवस्थाहरुमा निर्भर गर्दछः पहिलो मासिक धर्म चक्रमा प्रजनन् अवधिको पहिचान र दोस्रो गर्भावस्था रोक्न वा गर्भधारणमा मद्दत् गर्छ । यो विधी यी दिनहरुमा शुक्राणुलाई योनिबाट टाढा राख्ने अभ्यास हो । वयस्क महिलामा महिनावारी २१ देखि ३४ दिनसम्म हुन्छ । अर्को महिनावारी चक्र डिम्ब निस्किएको १२ देखि १६ औं दिनमा सुरू हुन्छ । डिम्ब २४ देखि ४८ घण्टासम्म बाँच्न सक्छ भने शुक्रकीट महिलाको प्रजनन् मार्गमा ७२-१२० घण्टासम्म बाँच्न सक्छ । FAM ले प्रजनन् अवधि कहिले सुरू हुन्छ, अण्डाको मृत्यु कहिले हुन्छ र प्रजनन् अवधि समाप्त हुन्छ भनेर पहिचान गर्न सहयोग गर्छ ।

माला चक्र

१. रातो गेडीले महिनावारीको पहिलो दिन जनाउछ । तपाईको महिनावारीको पहिलो दिन रबरको औंठीलाई रातो गेडीमा राख्नुहोस् र सम्झनाका लागी क्यालेण्डरमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।
२. प्रत्येक दिनको बिहान रबरको औंठीलाई अर्को गेडीमा सार्नुहोस् दिनहुँ रबरको औंठीलाई संकेतमा देखाएको दिशातर्फ सार्नुहोस् ।
३. सेतो गेडीले गर्भवती हुनसक्ने दिन जनाउँछ गर्भवती हुनबाट बच्न यी दिनहरूमा कण्डमको प्रयोग गर्नुहोस् अथवा यौन सम्पर्क नगर्नुहोस् ।
४. खैरो गेडीले गर्भ रहन सक्ने सम्भावना नभएका दिन जनाउँछ यी दिनहरूमा यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ रहन नदिनका लागि कण्डमको प्रयोग आवश्यक छैन । अर्को महिनावारी शुरू भएको दिन फेरि रबरको औंठीलाई रातो गेडीमा लैजानुहोस् । बीचमा कुनै पनि गेडी बाँकी रहे छाडिदिनुहोस् । सही तरिकाले प्रयोग गरेमा यो विधि ९५.५ प्रतिशत प्रभावकारी हुन्छ । तर सामान्यतया, यो ८८ प्रतिशत प्रभावकारी पाइन्छ । सामान्य महिनावारी हुने महिलाहरूमा महिनावारी २६ देखि ३२ दिन भित्र हुन्छ । तसर्थ, यो विधि यो अवधि भित्र महिनावारी भएका महिलाहरूको लागी उपयुक्त छ । यो विधिले दम्पतीलाई जन्मान्तर दूरी कायम राख्न जिम्मेवार बनाउँछ ।

६.१ मेरो स्वच्छता (कार्यपाना नं. ६८)

परिचय
यो सत्र सहभागीहरुलाई मुखको स्वच्छता सहित व्यक्तिगत स्वच्छताको बारेमा सुसुचित गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिएको छ। सहभागीहरुलाई हात धुने, दाँत माझ्ने, नङ काट्ने, शारीरिक सरसफाई, शौचालयको प्रयोग गर्ने र मौखिक स्वच्छता कायम गर्ने सम्बन्धि ज्ञान दिने र सीप हरु सिकाउने किसिमका गतिविधिहरू यस सत्रमा राखिएका छन्।

उद्देश्य
१. व्यक्तिगत स्वच्छता को बारेमा जानकारी लिनेछन्।
२. व्यक्तिगत स्वच्छताका लागि गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरुः हात धुने, दाँत माझ्ने, नङ काट्ने, शारीरिक सरसफाई गर्ने, शौचालयको प्रयोग तथा सरसफाई गर्ने सम्बन्धि अभ्यासहरू गर्न सक्नेछन्।

जीवन उपयोगी सिप
विश्लेषणात्मक सीप, संज्ञानात्मक सीप, कार्यान्वयन सीप

सामग्री
कार्यपाना ६८, मार्कर, चार्ट पेपर, साबुन, टुथब्रस, टुथ पेस्ट, बाल्टी, कप, नेल कटर, कलर पेन्सिल, रूलर र पेपर कटर, - डायग्रामको पोस्टर

समय
६० मिनेट

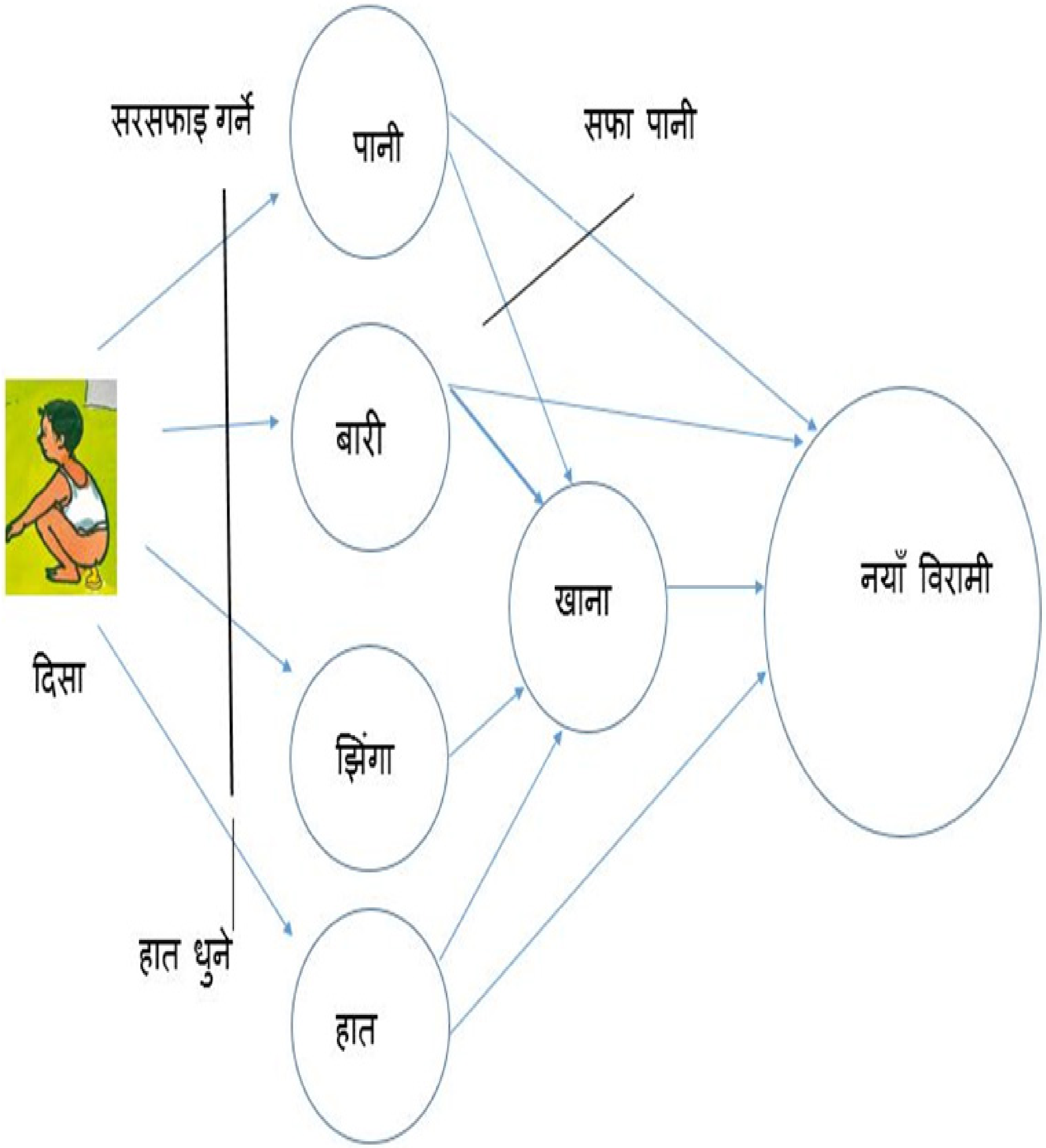
प्रक्रिया
- डायग्रामको चित्र देखाउनुहोस् र नेपाली भाषामा “हैजाको कथा” सुनाउनुहोस्।
- सहभागीहरुलाई दिशाको मात्रा तथा त्यसमा हुनसक्ने ब्याक्टेरिया र भाइरसहरुको गणना गर्न सिकाउनुहोस्।
- हात धुने, दाँत माझ्ने, नङ काट्ने, शारीरिक सरसफाई गर्ने, शौचालयको प्रयोग तथा सरसफाई गर्नुको महत्वबारे व्याख्या गर्नुहोस्।
- उनीहरुलाई हात धुने, नङ काट्ने, दाँत माझ्ने बिधिहरू प्रदर्शन गर्नुहोस र सत्रका गतिविधिहरु संक्षेप गर्नुहोस्।

मुख्य सन्देश
व्यक्तिगत सरसफाई भनेको शरीरको सरसफाई कायम राख्नु हो। यसमा शारीरिक सरसफाईका क्रियाकलापहरुः हात धुने, दाँत माझ्ने, नङ काट्ने, नुहाउने तथा शौचालय र वरपरको सरसफाई पर्दछन। व्यक्तिगत तथा वरपरको सरसफाईका लागि बिशेष अवस्थामा सुरक्षित मनिएका दुर्गन्ध हटाउने चिजहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यी व्यवहारहरुको पालना गर्नाले स्वस्थ जीवनयापन गर्न महत्वपुर्ण भूमिका रहन्छ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन
आवश्यक सामग्रीहरु सङ्कलन गर्नुहोस्। सरसफाई कायम गर्न तथा उचित विधि अपनाउन सहभागीहरुलाई सिकाउनुहोस्।

क्रियाकलाप : हैजाको कथा

नोटः दिइएको कथा पढ्नुहोस् र कथाको सार निकाल्नुहोस् ।



परिचय

यस सत्रले सहभागीहरुलाई वातावरणीय सरसफाईको स्थिति पहिचान गर्न र वातावरणीय स्वच्छता व्यवस्थापनको लागि आफ्नो जिम्मेवारी महसुस गर्न प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्य राख्दछ। यसमा सहभागीहरुले फोहोरका प्रकारहरु र फोहोर व्यवस्थापनका लागि उनीहरुका भूमिका पहिचान गर्नेछन्।

उद्देश्य

१. वातावरणीय सरसफाईको स्थिति पहिचान गर्न सक्षम हुनेछन्।
२. वातावरणीय स्वछता व्यवस्थापनका अवधारणाहरुः फोहर उत्पादन कम गर्ने (Reduce) पुनः प्रयोग गर्ने (Reuse) र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने लाई नयाँ बनाएर प्रयोग गर्ने (Recycle) बिधिहरूको प्रयोग गरि वातावरणीय सरसफाई गर्न सिक्नेछन्।
३. वातावरणीय सरसफाई कायम राख्न गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरू थाहा पाउनेछन्।

जीवन उपयोगी सिप

विश्लेषणात्मक सीप, संज्ञानात्मक सीप, कार्यान्वयन सीप

सामग्री

बोर्ड, मार्कर, चार्ट पेपर, कार्यपाना ६९

समय

३० मिनेट

प्रक्रिया

- बोर्डमा वातावरण र सरसफाई शब्द लेख्नुहोस् र सहभागीहरुलाई आफ्ना विचार राख्न लगाउनुहोस्।
- त्यसपछि वातावरणीय सरसफाईको अवधारणाहरु प्रस्तुत गर्नुहोस्।
- त्यसपछि उनीहरुलाई फोहरका प्रकार र फोहर व्यवस्थापनका अवधारणाहरु-फोहर उत्पादन कम गर्ने (Reduce) पुनः प्रयोग गर्ने (Reuse) र पुनः प्रयोग गर्न मिल्नेलाई नयाँ बनाएर प्रयोग गर्ने (Recycle) बारे सचित्र ब्याख्या गर्नुहोस।
- वातावरणीय सरसफाई कायम राख्न गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरू सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

मुख्य सन्देश

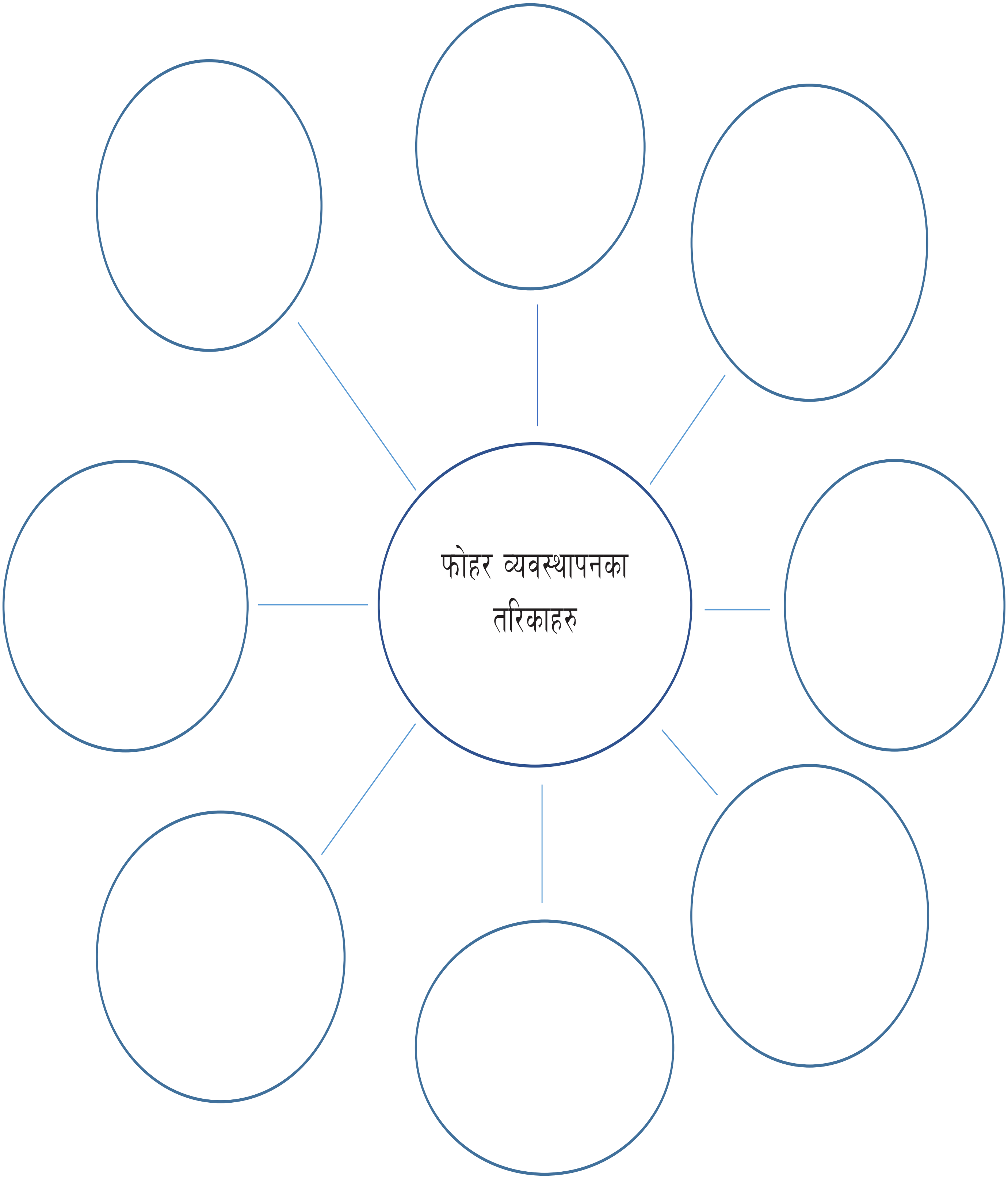
वातावरण भनेको हाम्रो वरपर रहेका जीवित तथा निर्जीव सबै वस्तुहरुको समिश्रण हो। फोहोर भनेको कुनै पनि अनावश्यक वा बेकार सामग्री हो। प्रदुषित वातावारणको कारणले विभिन्न रोगहरू लाग्नुका साथै जैविक प्राणीको अस्तित्वमा समेत खतरा उत्पन्न हुन्छ। फोहर सड्ने र नसड्ने गरि दुई किसिमका हुन्छन।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

सत्र संचालनका लागि आवश्यक सन्दर्भ सामग्री तयार गर्नुहोस। वातावरणीय सरसफाईसँग सम्बन्धित अवधारणाहरु व्याख्या गर्नुहोस्। सहभागीहरुलाई उत्पादन कम गर्ने (Reduce), पुनः प्रयोग गर्ने (Reuse) र पुनः प्रयोग गर्न मिल्नेलाई नयाँ बनाएर प्रयोग गर्ने (Recycle) विधिहरु प्रयोग गरेर फोहोर व्यवस्थापन गर्न सिकाउनुहोस्।

क्रियाकलाप : फोहर व्यवस्थापन

नोटः मस्तिष्क मन्थन गरी फोहोर व्यवस्थापनका तरिकाहरू लेख्नुहोस् ।



६.३ स्वस्थ जीवनको लागि सुरक्षित पानी

परिचय
सहभागीहरुलाई असुरक्षित पानीको कारणले हुने रोगहरू र पानी शुद्धिकरण गर्ने बिधिहरूबारे जानकारी गराउने उद्देश्यले यो सत्र तयार गरिएको हो ।

उद्देश्य
१. पानीजन्य रोगहरुबारे जानकारी लिनेछन् ।

२. पानी शुद्धिकरण गर्ने विभिन्न तरिकाहरूबारे जान्नेछन र केहि बिधिहरूको प्रयोगात्मक अभ्यास गर्नेछन् ।

३. पानी संरक्षण र पानी भण्डारणको महत्वबारे उल्लेख गर्नेछन् ।

जीवन उपयोगी सिप

संज्ञानात्मक सीप, प्रयोगात्मक सीप

सामग्री
पोस्टर र पर्चा, बोर्ड, चार्ट पेपर, क्लोरीन समाधान

समय
३० मिनेट

प्रक्रिया
- प्रत्येक सहभागीलाई केही पानीजन्य रोगहरु सूचीबद्ध गर्न भन्नुहोस् र सहजकर्ताले तयार पारेको चार्ट पेपर देखाउनुहोस् ।
- फेरि, तिनीहरुको घरमा पिउने पानी कसरी शुद्ध हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- "U" आकार बनाउनुहोस् र क्लोरिन र सोडिस विधि प्रयोग गरी पानी प्रशोधन विधि प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- पानीमा क्लोरीन मिसाएर ३० मिनेटको (प्रतीक्षा अवधि) लागि छोड्नुहोस् ।
- पानी भण्डारण गर्ने बिधिहरू पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश
पानीजन्य रोगहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको मृत्युको दोस्रो प्रमुख कारण झाडापखाला हो । यसको रोकथाम र उपचार दुवै छ । विश्वव्यापी रुपमा, प्रत्येक वर्ष झाडापखालाले पाँच वर्ष मुनिका करिब ५२५,००० बालबालिकाको ज्यान लिन्छ । पानी शुद्धीकरण गर्ने धेरै उपायहरू छन् जस्तै : उमाल्ने, सोडीस बिधि, फिल्टर को प्रयोग, क्लोरिनको प्रयोग आदि । सुरक्षित पिउने पानी र पर्याप्त सरसफाई र सरसफाईको माध्यमबाट झाडापखाला लगायत दुषित पानीका कारणले हुने रोगहरूबाट बचाउन सकिन्छ । उपयुक्त तरिकाले भण्डारण गरेर पानीको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

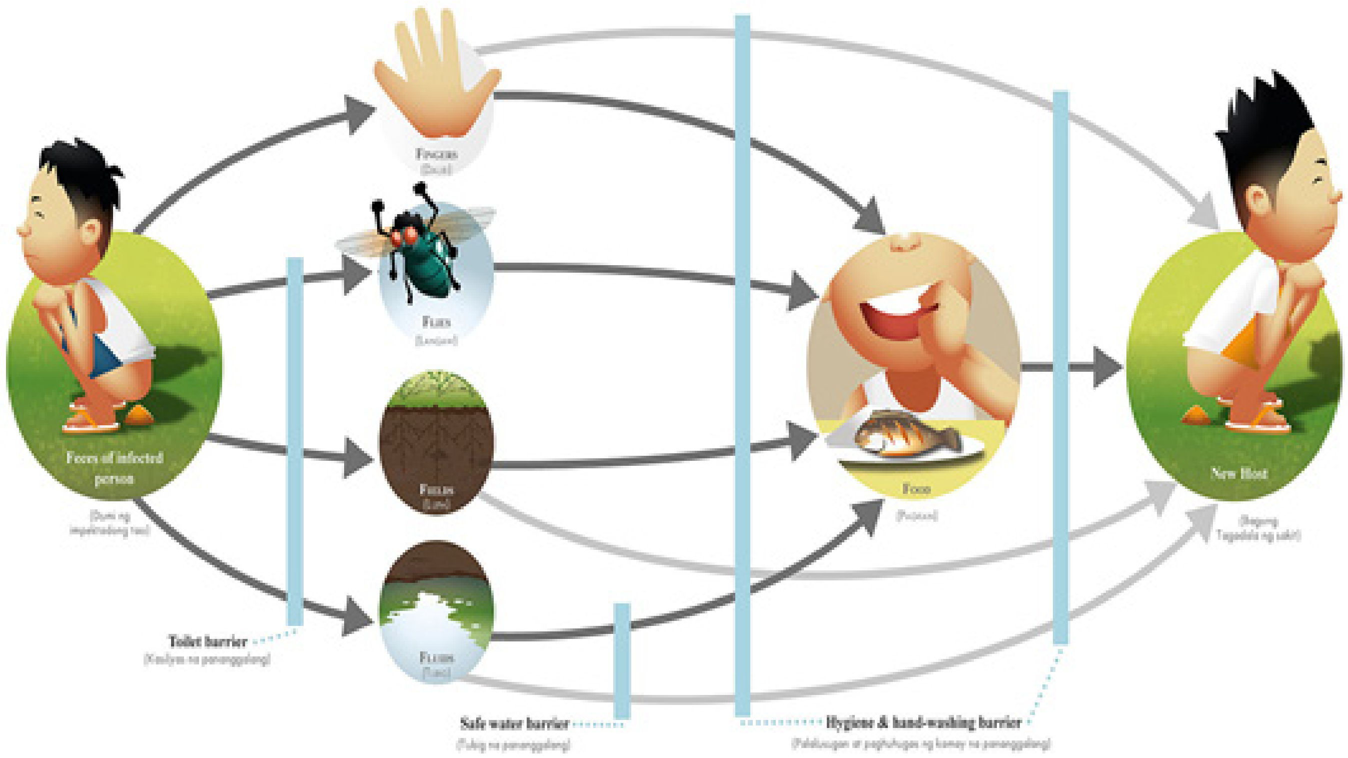
सहजकर्ताका लागि निर्देशन

पानी शुद्धीकरणको लागि क्लोरीन तयार गर्नुहोस् असुरक्षित पानीको हानिकारक असरहरू व्याख्या गर्नुहोस् र पानी शुद्धीकरण र पानीको उपयुक्त भण्डारण विधि प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

१. मेरो स्वच्छता

एफ डायग्राम (Diagram): एफ डायग्राम, विभिन्न फोहर मैला/दिशा पिसाबमा भएका किटाणुहरू मौखिक प्रसारण मार्गहरु (feco–oral transmission) हुदै सर्ने र रोग हुन सक्ने सम्भावित व्यक्ति फेला पार्नबाट रोक्न सम्भावित उपायहरू देखाउने चित्र हो । उपयुक्त तरिकाले बिर्सर्जन वा सुरक्षित रुपमा भण्डारण नगरिएका फोहरले गर्दा मनिसको स्वास्थ्य जोखिममा हुन्छ किनकि दिसामा रहेका रोगजनक किटाणुहरु विभिन्न मार्गहरु मार्फत मानिसहरुमा सर्छन जस्तैः झिंगा, दूषित खाना, औंलाहरु (हात नधोइएका), खेतहरु (बालीहरु) र तरल पदार्थहरु (पानी) मार्फत ।

उपयुक्त किसिमका विधिहरू प्रयोग गरेर रोग सर्न बाट बचाउन सकिने कुरा तल दिईएको चित्र बाट प्रष्ट हुन सकिन्छ ।



Ref: WASH training manual

हात धुने विधि र हातधुनुपर्ने अवस्थाहरु

साबुन पानीले हात धुनु रोगबाट बच्न र जीवन बचाउन सजिलो, प्रभावकारी र किफायती विधि हो । साबुन पानीले हात धुने अभ्यासले नाटकीय रुपमा पखाला र निमोनियाको जोखिमलाई कम गर्न सक्छ । त्यसैगरि साबुन पानीले हात धुनाले COVID–19 लगायत अन्य संक्रमण र भाईरसको फैलावटलाई पनि रोक्न मद्दत् गर्छ ।

दाँत माझ्ने तरिका

यी पाँच सजिलो चरणहरूसँग सुरू गर्नुहोस्

चरण १: टूथपेस्टको सही मात्रा लिनुहोस्।

चरण २: टूथब्रशलाई ४५ डिग्री कोण गर्नुहोस्। टूथब्रशलाई माथिल्लो वा तल्लो दाँतको गिजातर्फ फर्काउनु पर्छ।

चरण ३: छोटो, दाँतको आकारको नरम ब्रशलाई बिस्तारै अगाडि र पछाडि सार्नुहोस्। दाँतको भित्री, बाहिरी र चपाउने सतहहरुको लागि यो प्रविधि जारी राख्नुहोस्।

चरण ४: अगाडिको दाँत माझ्न टूथब्रशलाई ठाडो स्थितिमा समात्नुहोस्। अगाडि र पछाडि सफा गर्नुहोस्।

चरण ५: सतहबाट ब्याक्टेरिया हटाउन जिब्रो ब्रश गर्नुहोस्।

चरण ६: दिनमा दुई पटक दुई मिनेट दाँत माझ्दा हानिकारक पट्टिको फोहर हटाउन र दाँतको क्षय रोक्न मद्दत् गर्छ। पज गर्न नबिर्सनुहोस् र तिनीहरुलाई थुक्न दिनुहोस्।

२. मेरो वातावरण, मेरो जिम्मेवारी

फोहोर व्यवस्थापन गर्ने सीपहरू पहिचान गर्ने

नोटः फोहोर व्यवस्थापनको पोस्टर देखाउनुहोस्

प्रकार	विवरण
फोहोर	फोहोरलाई कुनै पनि अनावश्यक वा बेकार सामग्री हो भनी परिभाषित गरिन्छ।
फोहोरका प्रकार	साधारण तया फोहोर सड्ने र नसड्ने गरी दुई किसिमका हुन्छन् र यस्ता फोहोर उद्योगधन्दा, घर र अस्पताल जन्य क्रियाकलापबाट उत्पादन हुन्छन्।
नगरपालिकाको फोहोर	घरेलु फोहोर, निर्माण र भत्काउने सामान, सरसफाईका सामान, सडकबाट निस्केको फोहोर।
3R -Reduce, Reuse and Recycle	घटाउनुहोस (Reduce), पुनः प्रयोग गर्नुहो (Reuse) र पुनः नंया बनाएर प्रयोग गर्नुहोस् (Recycle)
फोहोर व्यवस्थापन भण्डारण	सङ्कलन, व्यवस्थापन गर्ने, पुनः प्रयोग, अन्तिम व्यवस्थापन

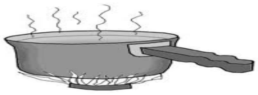
वातावरणीय सरसफाईका लागि गर्न हुने र नहुने कामहरु

क्र. सं	गर्न हुने कामहरु	गर्न नहुने कामहरु
१	कुहिने र नकुहिने फोहर छुट्याउने	सबै फोहर नजलाउने
२	कुहिने फोहर खाडलमा पुर्ने	प्लास्टिक जताततै फाल्नुहुदैन
३	कम्पोष्टमल वनाउने	पानीमा फोहर नफाल्ने
४	कम्पोष्टमलको प्रयोग गर्ने	सवै किसिमको फोहरहरू एकै ठाउँमा नमिसाउने
५	भान्सा वाट आउने पानी किचन गार्डेनमा प्रयोग गर्ने	खतरनाक फोहोर कन्टेनरहरुमा नमिसाउने

३. स्वस्थ जीवनको लागि सफा र सुरक्षित पानी, पानी शुद्धिकरण गर्ने अभ्यासहरू

नोटः यो सत्र संचालन गर्न चार्ट पेपर र पोस्टरहरु तयार गर्नुहोस्।

नाम	सम्बन्धित विवरण/कार्य
सफा र सुरक्षित पानी	१. रोगका एजेन्टबाट मुक्त २. हानिकारक रासायनिक पदार्थबाट मुक्त ३. स्वादको लागि सुखद, अर्थात्, रंग र गन्धबाट मुक्त र ४. घरेलु प्रयोजनको लागि प्रयोगयोग्य
पानीजन्य रोगहरू	पखाला, पेट दुख्ने, टाइफाइड, ग्यास्ट्रोएन्टेराइटिस, हैजा आदि

पानी शुद्धीकरण गर्ने बिधिहरु	
	यो सिल्भर कोटेड क्याण्डल फिल्टर हो। यो विभिन्न चिज जस्तै स्टील, प्लास्टीक, माटो आदीवाट बनेको हुन्छ। यसले पानी छानेर पठाउछ र शुद्ध वनाउछ। यसलाइ नै फिल्टर भनिन्छ।
	सोडिश एक सरल, कम लागत, कीटाणु नास गर्नको लागी प्रभावकारी प्रविधि हो। यस विधीवाट पानी शुद्धिकरण गर्दा पानीको भाँडोलाई घाममा ४५ डिग्रीको कोणमा झुकाव हुनेगरी राख्नु पर्छ।
	पानी उमाल्नु भनेको पानी को वाष्पीकरण हो, जुन तब हुन्छ जब तरललाई यसको उम्लने बिन्दुमा तताइन्छ। पानीलाइ एक पटक भुक्लुक मात्र उमाल्नु पर्छ।
	क्लोरिनेशन भनेको पिउने पानीमा क्लोरीन मिसाएर यसलाई कीटाणुरहित गर्न र कीटाणुहरुलाई मार्ने प्रक्रिया हो। यसमा १ ली पानीमा ३ थोपा पीयूस राख्ने र आधा घण्टा सम्म छाड्ने अनि पानी शुद्ध भई पिउनका लागी तयार हुन्छ।

७.१ अपाङ्गता समावेशिकरण सम्बन्धि विभिन्न मोडलहरू

परिचय

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघिय महासन्धिले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई "दीर्घकालीन रुपमा शारिरीक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रिय विचलन भएका व्यक्तिहरु, जो विविध अवरोधहरुसंगको अन्तरक्रियामा, समाजमा समान रुपमा अन्य व्यक्तिहरु सरह उनीहरुको पूर्ण र प्रभावकारी सहभागितामा बाधा पुऱ्याएको "भन्ने व्याख्या गरेको छ । पहिचान मापदण्डका लागि विभिन्न मोडलहरु दिइएका छन् जस्तैः परोपकार र कल्याणकारी मोडलः अपाङ्गताको यो मोडलले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई दया, अपाङ्ग र पूर्ण रुपमा काम गर्न नसक्ने प्रतीकको रुपमा लिन्छ । नेपाल जस्ता विकासोन्मुख मुलुकमा यो धारणा कायम रहेको पाईन्छ ।

मेडिकल मोडल

मानिसहरूलाई वस्तुको रुपमा लिन्छ र उपचार, परिवर्तन, सुधार वा थप कार्यबाट सामान्य बनाउने सिद्धान्तलाई बिश्वास राख्छ ।

सामाजिक मोडल

मानिसहरूको उपचार विधिलाई पर्वाह नगरी अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरूलाई समाजले उचित वातावरण प्रदान गरेमा गुणस्तरीय जीवन जिउन सक्छन । अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरूलाई हेर्ने पुरातन धारणा र बाधाहरु निराकरण गर्न सकिन्छ ।

अधिकारमा आधारित मोडल

यो मानव अधिकारमा आधारित दृष्टिकोण हो । नेपालले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघिय महासन्धिको हस्ताक्षर गरेको छ । यी अधिकारहरु अपाङ्गता भएका र नभएका व्यक्तिहरुका अधिकारहरु समान हुन् भन्ने निश्चित गर्दछ ।

उद्देश्य

१. अपाङ्गता समावेशिकरण सम्बन्धि विभिन्न मोडलहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सामग्री

न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड

समय

४० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई अपाङ्गता समावेशिकरण भन्नाले के बझ्नुहुन्छ सोध्नुहोस र सहभागीहरूलाई ३/३ वटा मेटाकार्ड उपलब्ध गराई मोडलहरूको बारेमा जानेको कुरा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अपाङ्गता समावेशिकरण सम्बन्धि विभिन्न मोडलहरूको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

अपाङ्गता समावेशिकरण सम्बन्धि बिभिन्न दृष्टिकोणहरु बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ र विविध वाधा अवरोधमा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको समस्या समाधानमा हाम्रो भूमीका रहन्छ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

विभिन्न किसिमका अपाङ्गताको परिचय र मोडलहरू (दृष्टिकोण) अध्ययन गरि न्यूज प्रीन्टमा लेखेर तयार गर्नुहोस् र सत्रका क्रममा सहभागीहरू बीच छलफल चलाउनुहोस् ।

७.२ अपाङ्गता भएको ब्याक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धि महासन्धि बारेमा जानकारी

परिचय

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार रक्षा र प्रवर्द्धनका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघले २००६ मा पारित गरी २० मे २००८ देखि संसारभरि लागू गरेको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धी महासन्धिलाई नेपालले पनि अनुमोदन गरेको हुनाले नेपालमा पनि यो अन्तर्राष्ट्रिय कानुन राज्यको पनि कानुन सरह लागू भइसकेको छ । यो रणनीति अपाङ्गता भएका व्यक्तिका अधिकारहरुलाई वास्तविक व्यवहारमा उतार्ने अर्थात "Make the Rights Real" भन्ने मूल नारा र प्रतिबद्धाता सहित जारी गरेको छ । यो कानुन अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार पनि अरु मानिसको जति नै छ भन्ने कुरा निश्चित गर्न, उनीहरुले सबै मानव अधिकार उपयोग गर्न पाउनुपर्छ र अरु मानिसहरु जति नै स्वतन्त्र र इज्जतका साथ बाँच्न पाउनुपर्छ भन्ने कुरा निश्चित गर्न ल्याइएको हो ।

उद्देश्य

१. अपाङ्गता भएका व्यक्ति, सरोकारवाला तथा सर्वसाधारण सबैले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धी महासन्धिको महत्व एवं उपादेयताका बारेमा थाहा पाउने छन् ।

सामग्री

न्यूज प्रीन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड

समय

४० मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धि महासन्धि भन्नाले के बझ्नुहुन्छ सोध्नुहोस ।
- सहभागीहरूलाई ३/३ वटा मेटाकार्ड उपलब्ध गराई महासंन्धिमा के कस्ता धाराहरु होलान् भनी सोध्नुहोस् र लेख्न लगाउनुहोस ।
- न्यूज प्रीन्टमा लेखिएका ७० वटा धाराहरु पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् र हरेक लाइनले के भन्न खोजेको छ सोध्नुहोस्, सहभागीहरुलाई छलफलको लागी मौका दिनुहोस् ।
- अपाङ्गता भएको व्यक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धि महासन्धि को महत्वको बारेमा प्रष्ट पारिदिनुहोस ।

मुख्य सन्देश

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार रक्षा र प्रवर्द्धनका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघको महासन्धिलाई नेपाल लगायतका राष्ट्रहरुले अनुमोदन गरिसकेका छन् । ती कानून प्रदत्त हकहरु अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले प्राप्त गर्न सबैले सहयोग गर्नुपर्दछ ।

७.३ अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारका लागी नेपाल सरकारका नीतिगत प्रावधान (कार्यपाना नं. ७०)

परिचय

अपाङ्गता भएका व्यक्ति विरूद्ध हुने भेदभाव अन्त्य गरी उनीहरूको नागरिक, राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारको सम्मान गर्न तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सशक्तीकरण गरी नीति निर्माण र विकास प्रक्रियामा सहभागी गराई स्वावलम्बी र सम्मानजनक जीवनयापनको वातावरण सुनिश्चित गर्ने सम्बन्धमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सुनिश्चित गर्न नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४ तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी नियमावली, २०७७ जारी गरेको छ ।

उद्देश्य

१. अधिकारमा आधारित अपांगता समावेशीकरणका लागि नेपाल सरकारले व्यवस्था गरेका ऐन नियमावलीहरुका केही विषयहरुमा जानकारी प्राप्त गर्नसक्नेछन् ।

सामग्री

न्यूज प्रीन्ट, मार्कर, कैंची, गम, मेटाकर्ड, कार्यपाना ७०

समय

४० मिनेट

प्रकृया

- सहभागीहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्ति विरूद्ध हुने भेदभाव अन्त्यका लागि नेपाल सरकारका नीतिगत प्रावधान के के छन् भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई जोडा मिलाउने खेल खेल्नका लागि दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- कार्यपानामा दिइए अनुसारको नीतिगत प्रावधान र सो संग सम्बन्धित थप जानकारी लेखिएका सामग्रीको जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् न्यूज प्रीन्ट वा भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् र यसका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् । सबैको सकृय सहभागीता सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहमा एकजना टोलीनेता छान्न भन्नुहोस् र उहाँलाई समूह कार्य प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सबै सहभागीहरुलाई सुझाव सल्लाहका लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले पाठ्यसामग्रीमा आधारित भइ अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारका लागी नेपाल सरकारका नीतिगत प्रावधान प्रष्ट पार्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश

अधिकारमा आधारित अपांगता समावेशीकरणका लागि नेपाल सरकारले व्यवस्था गरेका ऐन नियमावलीहरुमा रहेका मुख्य मुख्य नीतिगत प्रावधानहरुका विषयमा जानकारी हासिल गरी किशोर किशोरी एवं युवाहरुले सेवा सुविधाबाट बञ्चित अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको हक अधिकार प्राप्तीका निम्ति सहयोग गर्नेछन् ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारका लागि नेपाल सरकारका नीतिगत प्रावधान

जोडा मिलाउने खेल

नीतिगत प्रावधान	प्रावधानसंग सम्बन्धित थप जानकारी
अपाङ्गता वर्गीकरण, परिचयपत्र तथा अभिलेख सम्बन्धी व्यवस्था	अपाङ्गता वर्गीकरण सीफारिस समिति, परिचय पत्र प्रदान गर्ने, उजुरी दिन सक्ने । सेवा तथा सुविधा सम्बन्धी (सहायक सामग्री उपलब्ध गराउनेः सहायक सामग्री निशुल्क : उपलब्ध गराउने, सामुदायिक सहायता सेवा (व्यक्तिगत सहयोगी सेवा, दैनिक हेरचाह तथा स्याहार सेवा, क्लिनिकल परामर्श तथा रेफरल सेवा, सामान्य परामर्श तथा दौतरी परामर्श सेवा) ।
अपाङ्गता भएका महिला तथा बालबालिकाको बिशेष संरक्षण	तालिम, आयआर्जन, स्वास्थ्य सेवा, खेलकुद सहयोग, थेरापी सेवा आदि ।
अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई उपलब्ध गराइने शिक्षा	निःशुल्क शिक्षा उपलब्ध गराउने, आवासीय सुविधा सहितको शिक्षा उपलब्ध गराउने, शिक्षामा सूचना प्रविधिको प्रयोग, छात्रवृत्ति तथा आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने, विद्यालयलाई सहयोग उपलब्ध गराउने, विद्यार्थीको गुणस्तरीय शिक्षामा पहूँच अभिवृद्धि गर्ने ।
सिप विकास तथा रोजगारी	ऋण उपलब्ध गराउने, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई नियुक्त गर्नुपर्ने, अभिलेख राख्नुपर्ने ।
स्वास्थ्य, पुनःस्थापना, सामाजिक सुरक्षा तथा मनोरञ्जन	निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने, पुर्नस्थापना केन्द्रको स्थापना तथा सञ्चालन, पुर्नस्थापना केन्द्रको स्थापना, व्यवस्थापन तथा सञ्चालन सम्बन्धी मापदण्ड, पुर्नस्थापना केन्द्रको व्यवस्थापन, पुर्नस्थापना केन्द्रको निरीक्षण तथा अनुगमन, अनुदान उपलब्ध गराउन सक्ने, पुर्नस्थापना केन्द्र बन्द गर्न सक्ने, पुनःस्थापना कोषको सञ्चालन, सामाजिक सुरक्षा, सांस्कृतिक अधिकार तथा मनोरञ्जन, खेलकुदमा सहभागी गराउने ।
विविध	उपायको अवलम्बन गर्ने, सामाजिक उत्तरदायित्व, घुम्ती सेवा सञ्चालन ।
थप व्यवस्थाहरु	व्यक्तिगत सहयोगी सेवा सीफारिस समिति को व्यवस्था आर्थिक सहयोग तथा तालीम सम्बन्धी व्यवस्था सहुलियत र सुविधाको व्यवस्था अपाङ्गता भएका व्यक्तिका छोराछोरीका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था

७.४ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सहभागीतामा देखिने वाधा अड्चन एवं तिनका समाधान

परिचय

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा उमेरगत, लैङ्गिक र अन्य हिसाबले विभिन्न समस्याहरू रहेका छन् । नीतिगत व्यवस्था भएतापनि विविध वाधा अड्चनका कारण यसको प्राप्त गर्न गाह्रो रहेको पाईन्छ । तसर्थ हरेक विकास निर्माणका कार्यहरुमा अपाङ्गता भएका बालबालिका, किशोर किशोरी, युवा, बृद्ध, वृद्धा आदि लाई मध्यनजर गरि मूलप्रवाहिकरण गरिनुपर्दछ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको आवाज एवं आवश्यकताहरु पहिचान गर्न एवं निराकरणका लागि उहाँहरुको सहभागीता अनिवार्य हुन्छ ।

उद्देश्य

१. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले भोग्ने वाधा अड्चनको पहिचान गर्न सक्नेछन् ।
२. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले भोग्ने वाधा अड्चनहरुको समाधानका उपायहरु पत्ता लगाउन सक्नेछन् ।

सामग्री

न्यूज प्रीन्ट, मार्कर, गम, मेटाकर्ड

समय

१ घण्टा

प्रक्रिया

- सदस्यहरुलाई ६ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र ती समूहहरुको नाम (१) दृष्टि विचलन, (२) सुनाई विचलन, (३) बौद्धिक विचलन, (४) बोल्ने विचलन, (५) भौतिक सिमितता, (६) मनोसामाजिक विचलन नामाकरण गर्नुहोस् ।
- हरेक समूहलाई नाम अनुसारको भूमीका निर्वाहका लागि तयारीका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् र २ मिनेट नाम अनुसार अभिनय गर्न भन्नुहोस् ।
- समूहबाट आएका विषय समेत समेट्दै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका वाधा अड्चनहरु प्रष्ट गर्नुहोस्
- सहभागीहरुलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले भोगेका वाधा अड्चनहरु समाधानका लागि समूह कार्य गर्न १० मिनेट समय दिनुहोस् र समूह कार्य सकिएपछि भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् । सबै सदस्यहरुलाई घुम्दै हेर्नका लागि र तयारी गर्ने समूहले प्रस्तुत गर्ने समय दिनुहोस्
- सहजकर्ताले वाधा अड्चन निराकरणका उपायहरु प्रस्तुत गर्दै सत्र अन्त्य गर्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश

विभिन्न किसिमका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले उमेरगत, लैङ्गिक र अन्य हिसाबले विभिन्न समस्याहरू भोगेका छन् । नीतिगत व्यवस्था भएतापनि विविध वाधा अड्चनका कारण यसको प्राप्ति कठिन छ । तसर्थ हरेक विकास निर्माणका कार्यहरुमा अपाङ्गता भएका वालवालिका, किशोर किशोरी, युवा, बृद्ध, वृद्धा आदि लाई मध्यनजर गरि उनीहरुको सहभागीता, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन लगायतका हरेक प्रकृयालाई मूलप्रवाहिकरण गरिनुपर्दछ ।

७.५ अपाङ्गता भएका व्यक्तिको समावेशीकरणमा आउने समस्या निराकरणका सिद्धान्तहरु (कार्यपाना नं. ७१)

परिचय

अपाङ्गता भएका किशोर किशोरी एवं युवाहरुको समावेशीकरणमा आउने हरेक किसिमका समस्या निराकरणका लागि उनीहरुमा अन्तर्निहित गरिमाको सम्मान, व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, बैयक्तिक चाहना अनुसारका कुराको छनौट; भेदभाव रहित व्यवहार; समाजमा पूर्ण र प्रभावकारी सहभागिता र समावेशीकरण; मानविय विविधताको मध्ये अपाङ्गता एक हो भन्ने स्विकार्यता तथा सम्मान; अवसरहरुमा समानता; अपाङ्गता भएका बालबालिकाको विकासशील क्षमताको सम्मान र अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अधिकारको सुनिश्चतता जस्ता बिषयहरु प्रमुख हुन्छन् । ती निराकरणका माध्यमबाट अपाङ्गता भएका व्यक्ति मैत्री, समानतामा आधारित समाज निर्माण गर्न सकिन्छ ।

उद्देश्य

१.अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको समावेशीकरणमा आउने समस्या निराकरणका सिद्धान्तहरू सिक्नेछन् ।

सामग्री

न्यूज प्रीन्ट, मार्कर, कैंची, गम, मेटा कार्ड, कार्यपाना ७१

समय

१ घण्टा

प्रक्रिया

- ✍ के गरियो भने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई मूलप्रवाहीकरण गर्न सकिन्छ ? भनी सोध्नुहोस् । आएका उत्तरहरु टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- ✍ सहभागीहरुलाई अपाङ्गता मूलप्रवाहीकरण खेल खेल्नका लागि दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- ✍ कार्यपानामा दिइए अनुसारको समावेशिकरणका तत्व र समावेशिताका लागि गरिने कार्य संग सम्बन्धित जानकारी लेखिएका सामग्रीको जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् र न्यूज प्रीन्ट वा भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् र यसका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् । सबैको सकृय सहभागीता सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- ✍ प्रत्येक समूहमा एकजना टोली नेता छान्न भन्नुहोस् र उहाँलाई समूह कार्य प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सबै सहभागीहरुलाई सुझाव सल्लाहका लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- ✍ सहजकर्ताले पाठ्य सामाग्रीमा आधारित भई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको समावेशीकरणमा आउने समस्या निराकरणका सिद्धान्तहरू प्रावधान प्रष्ट पार्नुहोस् ।

मुख्य सन्देश

फरक फरक किसिमका विचलन भएका व्यक्तिहरुलाई समावेशीकरण गर्नका लागि अपाङ्गता नभएका व्यक्ति, समुदाय, सरकारी निकाय एवं संघ संस्थाहरुबाट सोही बमोजिमका व्यवहार, सहयोग, वातावरण सृजना गरी मूलप्रवाहिकरण गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ः समावेशिकरणका तत्व र समावेशिताका लागि गरिने कार्य

समावेशिकरणका तत्व	समावेशिताका लागि गरिने कार्य
आदर	✍ हरेक व्यक्तिको अन्तर्निहित मर्यादा र स्वायत्तताको कदर गर्ने । ✍ सबैजना हाम्रो काममा इमान्दार, नैतिक र जवाफदेही हुने । ✍ किशोर किशोरी तथा युवाहरुका विचार र अनुभवलाई सम्मान गर्दै गम्भीर रुपमा लिने ।
विश्वास, सम्बन्ध र समय	✍ किशोर किशोरी तथा युवाहरु हामी प्रति कम विश्वासी हुनसक्छन्, चिन्नका लागि समय चाहिन्छ । ✍ किशोर किशोरी, युवा, समुदाय तथा स्थानीय निकाय बीच विश्वास र सम्बन्ध निर्माण गर्न समय दिने । ✍ अपाङ्गता भएका व्यक्तिले जे जसरी सञ्चार गर्न सक्नुहुन्छ, आदरका साथ नियमित रुपमा सञ्चार गर्ने ।
क्षमता	✍ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा कुनै न कुनै क्षमता हुन्छ भन्ने कुरा स्विकार गर्ने र त्यसमा केन्द्रित हुने । ✍ अपाङ्गता भएका व्यक्तिको क्षमता, विचार र अनुभवको कदर गर्ने । ✍ जे जसरी सञ्चार गरेपनि उहाँहरुसंग कुराकानी गर्नु मूल्यवान छ भन्ने स्वीकार गर्ने ।
विविधताको समावेशीकरण	✍ सबैलाई संलग्न हुने समान अवसर हुनुपर्छ भन्ने विश्वास गर्नु । ✍ दृष्टि, श्रवण, बौद्धिक/संज्ञानात्मक, शारीरिक, संचार, मानसिक, स्वास्थ्य । ✍ विविध उमेर, भाषा, व्यक्तित्व, लिङ्ग र संस्कृतिगत विविधता स्वीकार गर्दै कार्य गर्ने ।
सुन्ने	✍ हामी अपाङ्गता भएका व्यक्तिका आवाजहरु प्राथमिकताका साथ सुन्नेछौं र उनीहरुका भाव, विचार एवं धारणाहरुलाई महत्व दिनेछौं । ✍ विविध तरिकाले हुने सञ्चारहरु जस्तै अनुहारका अभिव्यक्ति, शारीरिक हाउभाउ, ईशारा, स्वर र अन्य संकेतका अर्थ सुन्ने ।
विकल्प एवं सुविधा	✍ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक सामाग्रीको उपलब्धताका आधारमा उहाँहरुले कति सहभागी हुनुभयो भन्ने मापदण्ड निश्चित हुने कुरा मनन् गर्ने । ✍ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि सहज हुने स्थानहरु र सहभागी हुन उपयुक्त तरिकाहरु व्यवस्था गर्ने ।

७.६ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको संवेदनशिलता एवं प्रकारहरु

परिचय

यस क्रियाकलापबाट अपाङ्गता नभएका सहभागीहरुले अपाङ्गता भएका किशोर किशोरी तथा बयस्कहरुले के कस्ता समस्याहरु भोग्दै आएका छन् भन्ने राम्ररी बुझ्न र उनीहरुले ती अवरोधहरु हटाउन आवश्यक भूमिका खेल्ने अपेक्षा गरिएको छ। यसबाट अपाङ्गता भएका किशोर किशोरी तथा बयस्कहरुको लागि उपयुक्त वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत् पुग्दछ।

उद्देश्य

१. अपाङ्गता भएको व्यक्तिको अवस्थाको आत्मानुभूती गर्नु।

२. विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु बारे बुझ्नु।

३. अपाङ्गता परिचयपत्रका प्रकारहरु बारे थाहा पाउनु।

सामग्री

लौरो (सम्भव भएमा सेतो छडी), अपाङ्गताको वर्गीकरण र अपाङ्गता परिचय पत्रका प्रकार

समय

४५ मिनेट

प्रक्रिया

- तालिमको शिर्षक कागजमा लेख्नुहोस् र यसलाई तालिमका सहभागीहरु सबैले देख्ने स्थानमा अगाडि टाँस्नुहोस्।
- दृष्टिविहीन व्यक्तिको रुपमा प्रदर्शन गर्ने व्यक्तिलाई छडी प्रदान गर्नुहोस् र उहाँको आँखा कपडाले बन्द गर्नुहोस् ताकि उहाँले बाहिर देख्न नसकोस्।
- उहाँलाई कुनै स्थानमा लैजानुहोस् र अन्य कुनै सहयोगी बिना अर्को स्थानमा पुगेर आउन अनुरोध गर्नुहोस्।
- उहाँलाई दृष्टिविहिन हुँदा कत्तिको गाह्रो भयो सोध्नुहोस् र अन्य सहभागीहरुलाई पनि कस्तो अनुभव लाग्यो भनी सोध्नुहोस्।
- यसैगरी बहिरा, शारीरिक, र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको रुपमा पनि अभ्यास गर्न र अनुभवहरु भन्नका लागि अन्य समूहहरु पनि अनुरोध गर्नुहोस्।
- हाम्रो समुदायमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई कसरी व्यवहार गरिन्छ भनी सोध्नुहोस्।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति कति प्रकारका हुन्छन् सोध्नुहोस्।
- कोहीले अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अन्य एजेन्सीहरुद्वारा प्रदान गरिएको सामाजिक सुरक्षाका सुविधाहरु प्राप्त गरिरहेको छैन् की सोध्नुहोस्।

मुख्य सन्देश

अपाङ्गता हुनु कुनै व्यक्तिको रोजाइ वा चाहना होइन, जन्मजात वा जन्मोपरान्त हुने गर्दछ। यो एक अधिकारको मुद्दा हो र ऐनले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई अपाङ्गताको विशेषता र यसको गम्भीरताको आधारमा विभिन्न वर्गमा वर्गीकृत गरेको छ। अपाङ्गताबाट हुने हानी अनुसार दश प्रकारमा बाँडिएको छ भने अपाङ्गताको गम्भीर्यताका आधारमा चार प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छ।

७.७ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार प्राप्त गर्नका लागि हाम्रो भूमीका

परिचय

यस क्रियाकलापले अपाङ्गता नभएका किशोर किशोरी तथा युवाहरुलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र AYs लाई उनीहरुको दैनिक जीवनमा सहयोगी हुन अभिप्रेरित गराउने अपेक्षा लिइएको छ, जस्तोकी सरकारी वा अन्य सरोकारवाला निकायहरुबाट सेवा सुविधा प्राप्त गराउने, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई योजना तर्जुमा, नीति नीयम तर्जुमा, कार्यक्रम कार्यान्वयन, हरेक संगठनिक ढाँचा लगायत विकास निर्माणका कार्यहरुमा सहभागिता सुनिश्चितहोस्।

उद्देश्य

१. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको आवश्यकता महसूस गर्नुहोस्।
२. सबै किसिमका नीति नीयम तथा विकास निर्माणका कार्यहरु, कार्यक्रमहरु, प्रक्रियाहरु अपाङ्गता भएका व्यक्ति संवेदनशील र मैत्री भए नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

सामग्री

न्यूज प्रीन्ट, कलम

समय

४५ मिनेट

प्रक्रिया

- सहभागीहरुले अघिल्लो सत्रमा ल्याउनुभएका समस्याहरुलाई सबै सामु प्रस्तुत गर्नुहोस् र सूचीमा थप्नका लागि थप कुराहरु छन् कि भनी सोध्नुहोस्। सहभागीहरुलाई अपाङ्गताको सहयोगका लागी उहाँहरुले खेल्न सक्ने भूमिकाको बारेमा निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् र प्रत्येक समस्या समाधानका उपायहरुका लागी छुट्टा छुट्टै नोट गर्नुहोस्। (ती प्रश्नहरु दैनिक जीवनयापन, स्थानीय स्तरमा योजना तर्जुमा तथा कार्यान्वयन र सहभागिता, अपाङ्गता परिचयपत्र बनाउने, आवश्यकताहरु पहिचान, सहयोगी संस्थासंग समन्वय, ... हुनसक्दछन्)
- सहभागीहरुले आजैका दिनबाट अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्न सहमत भएका बुँदाहरु नोट गर्न अनुरोध गर्नुहोस् अनि साथै प्रतिबद्धता लिनुहोस्।
- सहभागीहरुलाई समूहमा विभाजन गरि कार्य योजना निर्माण गर्न लगाउनुहोस्। यसका लागि तालिका बनाउन लगाई के के काम गर्ने, कहिले गर्ने, जिम्मेवारी कस्ले लिने, कसरी गर्ने भनी चार वटा स्तम्भ बनाउनुहोस्।
- यी योजनाहरु कुनै पानामा उतार गरि वडा तथा जिल्ला तहका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको संस्थालाई समेत दिनुहोस्।

मुख्य सन्देश

अपाङ्गता भएका व्यक्तिले आफ्नो अधिकार प्राप्तिका लागी भोग्नु परेका विभिन्न बाधा व्यवधानहरुलाई धेरै तहबाट समाधान गर्न सकिन्छ। अपाङ्गता नभएका व्यक्तिहरु र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु लगायत सबैको संयुक्त प्रयासबाट यी समस्याहरुलाई सम्बोधन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। अपाङ्गता नभएका किशोर किशोरी तथा युवाहरुले, परिवर्तन वाहकका अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई उहाँहरुको समस्याहरु समाधान गर्नका लागि सबै कार्यक्रमहरु, नीतिहरु, परियोजनाहरु र प्रक्रियाहरुहरुमा सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गरेर योगदान गर्न सक्नु हुन्छ।

७. ८ हरितगृह प्रभाव

परिचय

यो क्रियाकलापका माध्यमले सहभागीहरुलाई दिन प्रतिदिन हरितगृह ग्याँसका कारणले पृथ्वीको सतह तात्दै गइरहेको विषय जान्न सहयेाग गर्दछ । यसरी तात्दै जाँदा हरित गृह ग्याँसका कारण सम्पूर्ण ब्रम्हाण्ड तात्नुलाई ग्लेावल वार्मिङ भन्ने बुझ्न मद्दत् गर्दछ ।

उद्देश्य

१. हाम्रो पृथ्वी तातो हुँदैछ भनेर सहभागीहरु स्व-सचेत हुनुहुनेछ ।

२. सहभागीहरुबीच सामीप्यता बढाई पछिल्ला सत्रहरुमा थप सिक्नुहुनेछ ।

जीवन उपयोगी सिप

आत्म जागरणा

सामाग्री

हरितगृह ग्यासका कारण पृथ्वी तातेको अवस्था प्रष्ट्याउने चित्र कलम

समय

१० मीनेट

प्रक्रिया

- जलवायु परिवर्तन र हरितगृह प्रभावहरु बारे सहभागीहरुलाई व्याख्या गर्नुहोस् ।
- सहभागिहरुलाई प्लास्टिक घरभित्र पृथ्वी रहेको चित्र देखाउँदै दिनुहोस् ।
- उहाँहरुले चित्रमा के देख्नुभयो भनेर तलका प्रश्नहरु सोध्नुहोस ।
- तस्विरमा तपाईले के के देख्नुभयो ? के तपाईंले कहिल्यै यसरी सोच्नुभएको छ ?
- तपाई कहिल्यै तरकारी उत्पादन गर्ने प्लाष्टिक घरमा पस्नुभएको छ ?
- प्लाष्टिक टनेल भित्रको तापक्रम कस्तो हुन्छ ? किन ?
- पृथ्वीको सतहको तातोपना पृथ्वी बाहिर निस्कन कुनै अवरोध छ होला ?
- विभिन्न सामग्रीहरुले पृथ्वीको वरिपरि एउटा तह बनाउँछ जसले सूर्यको प्रकाशबाट आउने तातोपना पृथ्वी बाहिर फर्केर जान रोक्दछ । यसरी निरन्तर रुपमा तातोपना पृथ्वीमा रोकिइरहँदा ग्लोबल वार्मिङ हुन्छ ।

मुख्य सन्देश

पृथ्वीको तापक्रम दिनानुदिन बढिरहेको छ । हावामा पानीको बाफ, कार्बनडाइअक्साइड ग्याँस, मिथेन र अन्य ग्याँसहरुको उपस्थितिले गर्दा पृथ्वीको सतहको तापक्रम बृद्धि भईरहेको छ र यसलाई हरितगृह प्रभाव भनिन्छ। हरितगृह प्रभावले गर्दा पृथ्वीको औसत तापमानमा दीर्घकालीन रुपमा परिवर्तन भएको छ जसलाई हामी जलवायु परिवर्तन भन्दछौं । पृथ्वीको सतहमा बस्ने सबै जीवित प्राणीहरुको दैनिक जीवनमा जलवायु परिवर्तनले प्रभाव पारेको छ । अनपेक्षित वर्षा, आँधीबेहरी, लू, शीतलहर आदि जलवायु परिवर्तनले निम्त्याएका परिणाम हुन् ।

७.९ जलवायु परिवर्तनका कारणहरू एवं असरहरू

परिचय

सहभागीहरुलाई जलवायु परिवर्तनका प्रमुख कारणहरु पहिचान गर्न तथा यसको असरहरुका बारेमा जानकारी दिने उद्देश्यले यो सत्र राखिएको हो। यस सत्र पश्चात सहभागीहरुले जलवायु परिवर्तनका कारणहरुलाई महसूस गर्दै यसले आफू तथा समुदायमा परेका असरहरु जान्न सहयोग पुग्नेछ।

उद्देश्य

१. किशोर किशोरी एवं युवाहरुले हरितगृह प्रभावका कारणहरु जान्नुहुनेछ।

२. हरितगृह ग्याँसका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष प्रभावहरुका बारेमा जान्नुहुनेछ।

जीवन उपयोगी सिप

सिर्जनात्मक सोचाई सीप

सामाग्री

वोर्ड, मार्कर, न्यूज प्रीन्ट

समय

१० मीनेट

प्रक्रिया

- जलवायु परिवर्तनका कारणहरु भन्न लगाउनुहोस्। सहभागीहरुबाट आएका विचारहरुलाई न्यूज प्रीन्ट वा बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस्।
- सहभागीहरुबाट प्राप्त न्युज प्रिन्टका बुँदाहरु पढेर सुनाउनुहोस् र कसैको फरक बिचार आएमा लिनुहोस्।
- सहभागीहरुलाई जलवायु परिवर्तनका कारणहरु पढ्न व्याख्या गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- सहजकर्ताले जलवायु परिवर्तनका कारणहरु प्रष्ट गर्नुहोस्।

मुख्य सन्देश

जलवायु परिवर्तन धेरै कारणहरुले हुन्छन् र यसले हाम्रो जीवन र जीविकोपार्जनमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष प्रभाव पर्दछ। हामी हरितगृह ग्यासहरुको उत्सर्जन कम गर्न विभिन्न तवरले योगदान गर्न सक्छौं।

परिचय

समस्या समाधान भनेको समस्यालाई परिभाषित गर्ने, समस्याको कारण पत्ता लगाउने, प्राथमिकिकरण गर्ने र समाधान लागि विकल्पहरु तय गर्ने र त्यसलाई कार्यान्वयन गर्ने कार्य हो ।

उद्देश्य

१. समस्या समाधान गर्ने सीपहरु विकास गर्नुहेास् ।

२. समस्या समाधानका विभिन्न सीपहरु तुलना गर्दै उत्तम विकल्प छनौट गर्नुहुनेछ ।

जीवन उपयोगी सिप

निर्णय गर्ने सीप

सामाग्री

बोर्ड, मार्कर, मेटाकार्ड, कलम, न्यूज प्रीन्ट पेपर

समय

१० मिनेट

प्रक्रिया

- उनीहरुलाई समूहमा उपलब्ध गराइएको तोकिएको समस्याहरुको बारेमा मात्र छलफल गर्न र विभिन्न समाधानहरु खोज्न भन्नुहोस् र समाधानका उपायहरुलाई न्युज प्रिन्ट पेपरमा लेख्न भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहबाट एक जना प्रस्तुतकर्तालाई समूहले पहिचान गरेका जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण गर्ने उपायहरु प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरुले के ती जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणका उपायहरु आफूले लागू गर्न सक्छन् सोध्नुहोस् ।
- अन्य समुदायलाई समेत परिचालित गरि एकिकृत रुपमा समस्याहरु समाधान गर्नुको महत्व बुझाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देश

जलवायु परिवर्तनसँग सम्बन्धित मुद्दाहरुलाई शिक्षा, सशक्तिकरण र न्यूनीकरणाका कार्यहरु गरेर सम्बोधन गर्न सकिन्छ । किशोर किशोरीहरूले (AYs) पनि आफ्नो तर्फबाट जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणमा योगदान पुऱ्याउन सक्छन् ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धी महासन्धीका धाराहरू

धारा १ : उद्देश्य (यो कानुन किन चाहियो)
धारा २ : कुन कुन शब्दले के के अर्थ बुझाउँछ
धारा ३ : आधारभूत सिद्धान्त
धारा ४ : महासन्धिले स्वीकार गर्ने देशका सरकारले गर्नै पर्ने काम
धारा ५ : सबै समान हुने र कसैलाई पनि भेदभाव नगरिने
धारा ६ : अपाङ्गता भएका महिलाहरुको अधिकार
धारा ७ : अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अधिकार
धारा ८ : मानिसहरुलाई अपाङ्गताका बारेमा सूचना, जानकारी दिने र समाजमा चेतना बढाउने ।
धारा ९ : सबै ठाउँमा अरुसरह पुग्न सकिने वा भौतिक सेवा सुविधा र सञ्चार सेवा सजिलै उपयोग गर्न पाउने
धारा १० : बाँच्न पाउने अधिकार
धारा ११ : आपतकालको अवस्था
धारा १२ : कानुनद्वारा समान व्यवहार गरिने
धारा १३ : न्याय पाउने
धारा १४ : स्वतन्त्र र सुरक्षित रहन पाउने
धारा १५ : अमानवीय यातना दिन र अमानवीय व्यवहार गर्न नपाइने
धारा १६ : नराम्रो व्यवहार, हिंसा, अनुचित प्रयोग र शोषण हुनेछैन
धारा १७ : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई प्रथमतः मानिस हुन र उनीहरु अरुसरह पूर्ण छन् भनेर व्यवहार गरिने
धारा १८ : एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने, घुमफिर गर्न पाउने र राष्ट्रियता परिवर्तन गर्न पाउने
धारा १९ : स्वनिर्भर वा आफ्नो निर्णयमा जीवन बाँच्न पाउने र समुदायमा बस्न पाउने
धारा २० : हिंडडुल गर्न पाउने
धारा २१ : आफ्ना विचारहरु राख्न पाउने, आफूले चाहेको कुरा भन्न पाउने र सूचना पाउने
धारा २२ : गोपनीयताको सम्मान
धारा २३ : घरबार र परिवारमा हुने कुराको सम्मान
धारा २४ : शिक्षा लिन पाउने
धारा २५ : स्वास्थ्यको अधिकार
धारा २६ : अभ्यस्तता र पुनःस्थापनाका लागि आवश्यक सेवा पाउने
धारा २७ : काम, रोजगारी वा जागिर, स्वरोजगारी गर्न पाउने
धारा २८ : राम्रो स्तरको जीवन बाँच्न पाउने
धारा २९ : राजनीति गर्न पाउने
धारा ३० : चाडबाड मनाउन पाउने र खेलकुद तथा मनोरञ्जनमा भाग लिन पाउने
धारा ३१ : अपाङ्गता सम्बन्धी सूचना र तथ्याङ्क
धारा ३२ : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार प्राप्तिका लागि विभिन्न देशले मिलेर काम गर्ने
धारा ३३ : महासन्धिलाई व्यवहारमा ल्याउने वा कार्यान्वयन गर्ने
धारा ३४ : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धी समिति (सीआरपीडी समिति)

धारा ३५ : देशहरुले राष्ट्रसंघलाई बुझाउने प्रतिवेदन
धारा ३६ : प्रतिवेदनहरु पेश गरेपछि के हुन्छ ?
धारा ३७ : सीआरपीडी समिति र देशहरुले मिलिजुली काम गर्ने
धारा ३८ : सीआरपीडी समितिले अन्य निकायहरुसँग कसरी सम्बन्ध राख्छ ?
धारा ३९ : समितिको प्रतिवेदन
धारा ४० : यो महासन्धिलाई स्वीकार गरी लागू गर्ने देशहरुको सम्मेलन वा भेला
धारा ४१ : महासन्धिसँग सम्बन्धित लगत, सूचना, कागजपत्र, प्रतिवेदन आदि राख्ने
धारा ४२ : महासन्धिमा हस्ताक्षर
धारा ४३ : स्वीकृति र अनुमोदन
धारा ४४ : देशहरुको क्षेत्रीय समूह वा संगठन
धारा ४५ : महासन्धि लागू हुने
धारा ४६ : आरक्षण रहने
धारा ४७ : महासन्धिमा फेरबदल र थपघट (संशोधन)
धारा ४८ : कुनै देश महासन्धिबाट बाहिरिन चाहेमा
धारा ४९ : पहुँच योग्य सूचना
धारा ५० : अन्य भाषाहरुमा यो महासन्धि छापिन

(स्रोतः राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपाल, २०१५)

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका वाधा अड्चनहरू पहिचान एवं तिनका समाधानका उपायहरू

विचलन	आउने वाधा अवरोधहरू	निराकरणका उपायहरू
दृष्टि	• हेर्न/पढ्न नसक्ने वा कमजोरी हुनसक्छ जस्तै पाठ पढ्न (सानो अक्षर), फोटो चित्र आदि ।	• वैकल्पिक उपायहरु व्यवस्था गर्ने जस्तै प्रश्नहरु सुन्न वा वस्तुहरु महसुस गरी प्रश्न/उत्तर को अवसर । • ठूलो फन्ट, गाढा चित्रहरुको प्रयोग गर्नुहोस् । • व्यक्ति भएमा प्रश्नहरुको ब्रेल अनुवाद, तथा ब्रेलमा जवाफ दिने अवसर ।
सुनाइ	• दिइएका निर्देशन वा सोधिएका प्रश्नहरु सुन्न कठिनाई वा सुन्न नसक्ने • साङ्केतिक भाषा सिक्ने अवसर नपाएको ।	• दृश्य सामग्रीहरु जस्तै चित्र, वस्तुहरुको प्रयोग गर्ने । सञ्चारको लागि दोभासे परिचालन । • मौखिक निर्देशन भन्दा लिखित रुपमा सञ्चार गर्ने हुनसक्छ, जसमा शब्दावलीको कम प्रयोग हुन्छ । • उपयुक्तता अनुसार टाइपराइटर वा सान्दर्भिक पाठ्यवस्तु प्रयोग गर्नुपर्ने ।

विचलन	आउने बाधा अवरोधहरू	निराकरणका उपायहरू
बौद्धिक	• सूचनाको मक्सद नबुझ्ने । समयको ख्याल गर्न नसक्ने । • भाषा नबुझ्ने वा भाषिक सीमितता हुने । • स्वर, इशारा, शारिरीक हाउभाउ मार्फत सञ्चार गर्ने जो उहाँहरुसंग घुलमिल हुनेबाहेक अन्य सामान्य मानिसहरुलाई बुझ्न गाह्रो हुन्छ । • सीमित साक्षर तथा सिमित शब्दावलीको ज्ञान । • वृहत रुपमा कल्पना गर्ने क्षमतामा कमी र केही कुरामा केन्द्रित हुन गाह्रो । • भावनात्मक कुराहरु (जस्तै सुःख दुःख आदि) प्रकट गर्न नसक्ने हुन सक्दछ ।	• सरल भाषा तथा वस्तु (उदाहरणका लागि चित्र, फोटो, आदि) प्रयोग गर्नुहोस् वा मौखिक निर्देशन दिनुहोस् । • सोधिने प्रश्नहरु सरल तथा चित्रात्मक शैलिको बनाउनुहोस् । • एक पटकमा एउटा उत्तर आउने खालका प्रश्न मात्र सोध्नहोस् । • जवाफ दिन प्रसस्त समय दिनुहोस् र⁄वा प्रश्न दोहोऱ्याउनुहोस् । • सरल उत्तर दिने विकल्पका प्रश्नहरु प्रयोग गर्नुहोस् (हो वा होइन जस्ता विकल्पका प्रश्नहरु) । • प्रश्नहरु सोध्दा उहाँहरुले रुचाउने सञ्चार विधि अनुसराको डिजाइन गर्ने जुन मुखाकृति, इशारा, वा व्यवहारबाट दिन सकून् ।
बोल्न	• कम बोल्नु वा नबोल्नु वा बोल्न गाह्रो हुनु । • फरक सञ्चार तरिकाको प्रयोग (जस्तै शारिरिक हाउभाउ, हातले वा आँखाले बस्तु इंगित गर्ने आदि) जुन उहाँहरुसंग परिचित व्यक्ति वा अन्य मानिसहरुलाई बुझ्न गाह्रो हुन्छ । • अन्य थप कमजोरी हुन सक्छ (जस्तै भौतिक, दृष्टि, संज्ञानात्मक आदि) जसले उहाँहरुको सञ्चारमा थप जटिलता ल्याउन सक्छ ।	• मनपर्ने संचार ढाँचा पहिचान गर्नुहोस्, र त्यस अनुसार सञ्चार गर्नुहोस् । • बोल्ने क्षमता अनुसार प्रश्नको उत्तर दिनका लागि थप समय दिनुहोस् । • सञ्चारका लागि सहयोगी साधन वा बैकल्पिक उपायहरुको प्रयोग गर्नुहोस् । • बैकल्पिक साधनको प्रयोग वा व्यक्तिका लागि आवश्यक थप सिट वा उज्यालोको व्यवस्था गर्नुहोस् । • विचलनमा रहेका व्यक्तिहरुसंग सञ्चार सहयोगीहरुलाई सञ्चार सीप दिनुहोस् । • आफ्नो संचारलाई विचलन भएका व्यक्तिहरुसंग अनुकूलित गर्नुहोस् जस्तो अनुहारको भाव, इशारा, संकेत, प्रतीक, शब्दावली आदि ।

विचलन	आउने बाधा अवरोधहरू	निराकरणका उपायहरू
भौतिक	• सजिलै गर्न नसक्ने वा परिचालन र सहभागी हुन नसक्ने । • समात्न, हिँड्न, काम गर्न, सरसफाई, आदि गाह्रो हुने ।	• हेरचाहकर्ता तथा सहयोगीका लागि सामग्री आवश्यक छ कि पत्तालगाउने, र सहयोग गर्ने । • सजिलै पहुँच हुने वा उपयुक्त स्थानको व्यवस्था गर्ने (बस्ने स्थान, यातायात साधन, सडक देखिको दुरी आदि) । • विचलन हेरि लेख्ने/चित्र कोर्ने आदिको सट्टा वैकल्पिक विधि प्रयोग गर्ने । • बस्न/सुत्नका उपयुक्त सामग्री उपलब्ध गराउनुहोस् ।
मनोसामाजिक	• कम ध्यान दिने । • रोजगारी, उद्यम आदिमा फरक व्यवहार गर्ने । • तनाव, हिनताबोध, कष्ट र निराशाको अवस्था ल्याउन सक्ने ।	• सहजताका लागि एक सहयोगी व्यक्ति उपलब्ध गर्ने, सान्त्वना र सहयोग गर्ने । • अन्य कमजोरीहरुमा जस्तै रणनीतिहरु हुन सक्छन् ।

अपाङ्गताको वर्गीकरण र अपाङ्गता परिचय पत्रका प्रकार

क्र.सं.	अपाङ्गताको किसिम	व्याख्या
क	शारीरिक अपाङ्गता	स्नायु, मांसुपेशी र जोर्नी तथा हड्डीको बनावट एवं सञ्चालनमा समस्या भएको कारणबाट कुनै व्यक्तिको अङ्गको सञ्चालन, प्रयोग र हिँडडुलमा समस्या (जस्तैः बाल पक्षघात (पोलियो), शारीरिक अङ्गविहीन, कुष्ठप्रभाव, मांसपेशी विचलन मस्कुलर डिस्ट्रोफि), जोर्नी र मेरुदण्ड सम्बन्धी स्थायी समस्या, क्लवफिट पैताला फर्केको, रिकेट्स हड्डी सम्बन्धी समस्याका कारण उत्पन्न अशक्तता तथा सोह्र वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिमा उमेर बमोजिम हुनपुर्ने औसत उचाई भन्दा ज्यादै कम उचाई भएको व्यक्ति ।
ख	दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता	दृष्टि सम्बन्धी देहायको समस्याबाट कुनै व्यक्तिमा कुनै पनि वस्तुको आकृति, आकार, रुप र रङ्गको ज्ञान नहुने
१	दृष्टि विहीनता	औषधि, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि दुबै आँखाले हातको औला दश फिटको दरीबाट छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको पहिलो लाइनको अक्षर (३/६०) मा पढ्न नसक्ने व्यक्ति ।
२	न्यून दृष्टियुक्त	औषधि, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि बीस फिटको दूरीबाट हातको औला छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको चौथो लाइनको अक्षर (६/१८) मा पढ्न नसक्ने ।
३	पूर्ण दृष्टिविहीन	पूर्ण रुपमा उज्यालो वा अँध्यारो छुट्याउन नसक्ने व्यक्ति ।

क्र.सं.	अपाङ्गताको किसिम	व्याख्या
ग.	सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता	सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता सुनाईका अङ्गको बनावट एवं स्वरको पहिचान, स्थान, उतार चढाव तथा स्वरको मात्रा र गण छट्याउन नसक्ने ।
१	बहिरा	असी डेसिबल भन्दा माथिको ध्वनि सुन्न नसक्ने वा सञ्चारका लागि सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्नुपर्ने व्यक्ति ।
२	सस्तु श्रवण	सुन्नलाई श्रवण यन्त्र राख्नुपर्ने वा पैंसठी देखि असी डेसिबल सम्मको ध्वनि सुन्न सक्ने व्यक्ति ।
घ	श्रवणदृष्टिविहीन अपाङ्गता	सुनाई सम्बन्धी र दृष्टि सम्बन्धी दुवै अपाङ्गता भएको वा दुईवटा इन्द्रिय सम्बन्धी अपाङ्गताको संयक्तु अन्तरक्रिया रहेको व्यक्ति ।
ङ	स्वर र बोलाई सम्बन्धी अपाङ्गता	स्वर र बोलाई सम्बन्धी अङ्गमा उत्पन्न कार्यगत सीमितताका कारण तथा बोल्दा स्वरको उतार चढावमा कठिनाइ, बोली स्पष्ट नहुने, बोल्दा शब्द वा अक्षर दोहोऱ्याउने व्यक्ति ।
च	मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता	मस्तिष्क र मानसिक अङ्गमा आएको समस्या तथा सचेतना, अभिमुखीकरण, स्फुर्ती स्मरणशक्ति, भाषा, गणना जस्ता बौद्धिक कार्य सम्पादनका सन्दर्भमा आउने समस्याको कारणले उमेर र परिस्थिति अनुसार व्यवहार गर्न समस्या हुने अवस्थाको व्यक्ति ।
छ	बौद्धिक अपाङ्गता	उमेरको वद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकास हुन नसकी बौद्धिक विकास नभएका कारणले उमेर वा वातावरणमा सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या हुने अवस्थाको व्यक्ति । (जस्तो: डाउन्स सिन्ड्रोम समेत)
ज	अनुवंशीय रक्तश्राव (हेमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता	अनुवंशीय असरका कारण रगतमा हुने फ्याक्टरमा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्थाको व्यक्ति ।
झ	अटिजम सम्बन्धी अपाङ्गता	जन्मजात नशा वा तन्तुको विकास र सोको कार्यमा आएको समस्या भएको व्यक्ति । (जस्तो: सञ्चार गर्न, सामान्य सामाजिक नियम बुझ्न र प्रयोग गर्न कठिनाई हुने तथा उमेरको विकाससँगै सामान्य व्यवहार नदेखाउनु, अस्वभाविक प्रतिक्रिया देखाउने, एउटै क्रिया लगातार दोहोऱ्याई रहनु, अरुसँग घुलुमिल नहुनु वा तीव्र प्रतिक्रिया गर्ने व्यक्ति ।
ञ	बहु अपाङ्गता	एउटै व्यक्तिमा माथि उल्लिखित दुई वा दुईभन्दा बढी प्रकारका अपाङ्गताको समस्या भएको व्यक्ति । (जस्तै: मस्तिष्क पक्षघात आदि)

गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गता र परिचय पत्र

क्र.सं.	अपाङ्गताको किसिम	व्याख्या
क	पूर्णअशक्त अपाङ्गता (रातो रङ्गको परिचयपत्र)	• व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रिय सम्बन्धी प्रणालीहरुमा भएको क्षति र यसले ल्याएको कार्यगत विचलनको अवस्था असाध्य गम्भीर भई अरुको सहयोग लिएर पनि दैनिक जीवन सम्पादन गर्न असाध्यै कठिन हुने व्यक्ति, • सामान्य भन्दा सामान्य दैनिक क्रियाकलापहरु पनि स्वयम् गर्न नसक्ने र अन्य व्यक्तिको सहयोग आवश्यक पर्ने, तीव्र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, तीव्र रुपमा अटिज्म प्रभावित व्यक्ति, पूर्ण रुपमा श्रवणदृष्टिविहिन व्यक्तिहरु, • दुई वा सोभन्दा बढी प्रकृतिका शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रिय सम्बन्धी क्षति भई सबै जसो दैनिक क्रियाकलापहरु अन्य व्यक्तिकै सहयोगमा गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिहरु • निरन्तर रुपमा सघन हरेचाह (स्याहार सुसार) को आवश्यक परिरहने, नियमित औषधी सेवन चिकित्सक र सहयोगीको निगरानीमा रहिरहने मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु
ख	अति अशक्त अपाङ्गता (नीलो रङ्गको परि चयपत्र)	• शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रिय सम्बन्धी क्षति वा विचलन भएता पनि निरन्तर वा अधिकांश समय सहयोगी, दोभाषे वा मानव पथप्रदर्शक आदिको सहयोगमा आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरु लगायत हिँडडुल र संचार गर्न कठिनाइ हुने व्यक्तिहरु, • मष्तिस्क पक्षघात, मेरूदण्डमा चोटपटक वा पक्षघात, हेमोफिलिया, मांशपेशी सम्बन्धी समस्या वा विचलन लगायत अन्य विभिन्न कारणले शरीरको ढाड, हात, गोडा, कम्मर आदिले काम गर्न नसकी दैनिक आवागमनको लागि ह्वविलचियर प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिहरु, • दुवै हात कुमदेखि वा पाखुरादेखि मनि पुरै नचल्ने वा गुमाएका, विभिन्न कारणले दुवै हात र गोडा गुमाएका वा नचल्ने, कम्मरभन्दा मनिको माग गुमाएका वा नचल्ने, दुवै गोडा पूर्ण क्रियाशील नभई बैसाखीको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरु, • दृष्टिविहिन र पूर्ण दृष्टिविहीनको परिभाषा अन्तर्गत पर्ने व्यक्तिहरु, • सँचारको लागि निरन्तर दोभाषे आवश्यक पर्ने पूर्ण रुपमा कान सुन्न नसक्ने (बहिरा), दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरु स्वयम् गर्न नसक्ने, सिकाईमा समस्या भएका बौद्धिक अपाङ्गता वा अटिज्म भएका व्यक्तिहरु, निरन्तर अरुको सहयोग लिइरहनु पर्ने बहुअपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु ।

क्र.सं.	अपाङ्गताको किसिम	व्याख्या
ग	मध्यम अपाङ्गता (पहेलो रङ्गको परिचयपत्र)	• कृत्रिम अङ्ग, क्यालीपर, विशेष प्रकारका जुत्ता जस्ता सहायक सामग्रीको प्रयोगबाट सामान्य हिडडुल लगायत दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरु स्वयम् गर्न सक्ने, • विभिन्न कारणले घुडामनिुको अङ्गमा मात्र प्रभाव परेको तर सहायक सामग्रीको प्रयोग नगरी पनि सामान्य हिँडडुल गर्नसक्ने, • कुम वा पाखुरा भन्दा मुनी एक हात गुमाएका वा हात नचल्नेवा हातले गर्ने काम गर्न नसक्ने, • दुवै हातको हत्केला भन्दा मुनिका कम्तीमा बुढी औला र चोरी औला गुमाएका, • दुवै गोडाको कुर्कुच्चा भन्दा मनि को भाग नभएका तर सामान्य हिडडुल गर्न सक्ने, • मेरूदण्डमा समस्या भई ढाड कुप्रिएको, • सिकाईमा ढिलाई भएका दैनिक क्रियाकलाप स्वयम् गर्न सक्ने बौद्धिक अपाङ्गता र अटिजम भएका व्यक्तिहरु, • श्रवणयन्त्रको प्रयोगबाट वा ठूलो आवाज मात्र सुन्न सक्ने सक्ने सुस्तश्रवण व्यक्तिहरु, • शल्यक्रियाबाट स्वरयन्त्र झिकी घाँटीको नलीबाट मात्र बोल्नुपर्ने अवस्था भएका व्यक्तिहरु, • ओठ तालुफाटेको कारण बोली अस्पष्ट भएका व्यक्तिहरु, • बोल्दा अड्किने, शब्द वा अक्षर दोहोर्‍याउने समस्या तीव्र भएका भकभके व्यक्तिहरु, • तीन फिट भन्दा मुनिका होचापुड्का व्यक्तिहरु, • चस्मा र श्रवणयन्त्र दुवै प्रयोग गर्ने श्रवणदृष्टिविहिन व्यक्तिहरु, लेन्स वा म्याग्नीफायरको प्रयोगबाट मात्र पढ्न सक्ने न्यून दृष्टियक्तु व्यक्तिहरु, • अनुवंशीय रक्तश्राव (हेमोफेलिया) सम्बन्धी समस्या भई दैनिक हिँडडुलमा कठिनाइ हुने व्यक्तिहरु, • नियमित औषधी सेवन गर्ने तर स्वतन्त्र रुपमा आफ्नो कार्य सम्पादन गर्न सक्ने मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु ।
घ	सामान्य अपाङ्गता (सेतो रङ्गको परिचयपत्र)	• शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रिय सम्बन्धी सामान्य विचलन भएका तर दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरु स्वयम सम्पादन गर्न सक्ने, हात वा खट्टा केही छोटो भएका, एक हातको हत्केला भन्दा मुनी नचल्ने वा गुमाएका, एक हातको हत्केला भन्दा मुनिका कम्तीमा बुढी औला र चोरी औला गुमाएका वा दुवै हातको हत्केला मुनिका कम्तीमा बुढीऔला र चोरऔला भएका व्यक्तिहरु । • ठूलो अक्षर पढ्न सक्ने न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिहरु, • दुवै गोडाको सबै औलाका भागहरु नभएका, • श्रवणयन्त्र लगाई ठूलो आवाज सुन्ने तर बोली स्पष्ट भएका सुस्तश्रवण व्यक्तिहरु

हरितगृह प्रभाव

जलवायु परिवतर्नका कारणहरू	जलवायु परिवर्तनका परिणामहरू
• जीवाश्म ईन्धन को प्रयोग • वन विनाश • असंवेदनशिल खेती प्रणाली • औद्योगिक फोहोर र ल्यान्डफिलहरु • ग्लोबल वार्मिङ • ओजोन तह पातलो हूँदै जानु • धुवाँ र वायु प्रदूषण	• अधिक तापमान बढ्दै जानु • न्यूनतम तापक्रम बढ्दै जानु • समुद्री सतह बढ्नु • भारी वर्षामा वृद्धि (भारी वर्षा र असिना) • सुख्खा, खडेरी वृद्धि • हिउँ पग्लँदै जानु, सकिनु
जलवायु परिवर्तनको अप्रत्यक्ष परिणामहरू	**जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणाका लागि सँगै समाधान खोजौं**
• विकासोन्मुख देशहरुमा भोकमरी र पानीको सङ्कट • बाढी, पहिरो • जंगलमा आगजनी • जीविकोपार्जनमा संकट • चरम गर्मी दोहोरिने तथा गर्मीका समयमा अति गर्मी भई स्वास्थ्य जोखिम • बाली तथा पशुहरुमा कीरा तथा रोगको बढ्दो प्रकोप • वनस्पति तथा जीवजन्तुको सीमित मात्रामा अनुकूलन क्षमताका कारणले जैविक विविधताको क्षती	• जलवायु परिवर्तन बारे बोलौं, जागरण गर्नुहोस्। • घरमा नवीकरणीय उर्जाको प्रयोग गर्नुहोस्। • मौसमीकरण होऔं, अनुकूलित हुनुहोस्। • ऊर्जा कम खपत गर्ने उपकरणहरुमा लगानी गर्नुहोस्। • पानी खेर नफाल्नुहोस्। • खाना खेर नफाल्नुहोस्। • बिजुली उपयोग नभएको समयमा प्लगहरु तान्नुहोस्।

१. सत्र सञ्चालनको कार्ययोजना

सहजकर्ताले १३ देखि १५ वर्षका बालबालिका तथा १६ देखि २४ वर्षका किशोर किशोरीहरूलाई विद्यालय र विद्यालय भन्दा बाहिर गरिने सत्रका लागि कम्तिमा २० जना र बढीमा २५-२५ जना सहभागीहरू छनोट गर्नुहोस्। विद्यालयमा सञ्चालन गरिने सत्रका लागि प्रधानाध्यापक, शिक्षक र छनोट भएका सहभागीहरूसँग बसेर कार्ययोजना बनाउनुहोस्। र समुदायमा सञ्चालनका लागि वडा कार्यालयसँग समन्वय गरी कार्ययोजना सहभागीहरूसँगै बसेर पनि तयार गर्नुहोस्। यसरी बनाइने कार्ययोजना निम्नानुसारको ढाँचामा तयार गर्न सकिन्छ।

मिति	सत्र सङ्ख्या	क्रियाकलापको नाम	सञ्चालन गर्ने समय	सञ्चालन हुने ठाउँ	जिम्मेवारी

माथिको ढाँचामा आधारित भएर विद्यालयभित्र र विद्यालय बाहिर गरिने सत्रहरूको फरक फरक कार्ययोजना बनाउनुहोस्। कार्ययोजनामा आवश्यक भए अरू बुँदाहरू पनि थप गर्नुहोस्। कार्ययोजना बनाउँदा क्यालेन्डर लिएर सबै सत्रहरूको दिन तोक्नुहोस्। सबै सत्र सञ्चालन गरिसकेपछि सहभागीहरूलाई पनि आफ्नो व्यक्तिगत कार्ययोजना बनाउन लगाउनुहोस्।

२. सत्र सञ्चालनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू

एक जना सहजकर्ताले दुई ओटा समूहमा सत्र सञ्चालन गर्नुहोस्। प्रत्येक समूहमा २० देखि २५ जना सहभागीहरू राख्नुहोस्। सहभागी र सहजकर्ताका लागि सामग्रीहरू आवश्यक हुन्छन्। सामग्रीको जतन र व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी सहभागीरूलाई दिनुहोस्। एक पटक प्रयोग भइसकेका र पुनः प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीहरूलाई पुनः प्रयोग गर्नुहोस्। सामग्रीलाई मितव्ययी र किफायती भएर प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्। तपाईंले सञ्चालन गर्ने सत्रका लागि आवश्यक केही सामग्रीहरूको सूची यहाँ राखिएको छ। सूचीमा उल्लिखित कुनै सामग्री उपलब्ध नभए त्यसको विकल्प के हुन सक्छ, सोचेर स्थानीय सामग्री पनि प्रयोग गर्नुहोस्।

एउटा सत्र संचालन गर्नका लागि आवश्यक सामग्रीहरु				
क्र.स	सामग्रीको नाम	एकाइ	परिणाम	कैफियत
१	हाजिरी राजिस्टर	संख्या	१	सहजकर्ताले शेसनको समयमा प्रयोग गर्नको लागि
२	कैचि	संख्या	२	
३	टेप (सेलो २ इन्च)	संख्या	१	
४	मास्किङ टेप डबल साईडको	संख्या	३	
५	रूलार १ फिट	संख्या	१	
६	पेन्सील सार्पनर ठूलो	संख्या	१	
७	फेविकोल (५०० ग्राम)	संख्या	२	
८	फोटो कपी पेपर	रिम	१	

एउटा सत्र संचालन गर्नका लागि आवश्यक सामग्रीहरु				
क्र.स	सामग्रीको नाम	एकाइ	परिणाम	कैफियत
९	डायरी	सख्या	१	
१०	न्युज प्रिन्ट पेपर	सख्या	३०	
११	ब्राउन पेपर	सख्या	३०	
१२	चार्ट पेपर	सख्या	१०	
१३	मेटाकार्ड	प्याकेट	५	
१४	मार्कर पेन (विभिन्न कलरको)	प्याकेट	१	
१५	मोटो धागो	सख्या	१	
१६	बेलुन अर्न्तव्यक्ति सम्बन्ध सीप खेलको लागि	प्याकेट	२	
१७	चकलेट-हरियो र पहेलो रङ्का (छोराछोरी खेलका लागि)	प्याकेट	२	
१८	लुडोको गोटी	डिब्बा	४	
१९	साबुन	संख्या	२	
२०	टुथ पेस्ट मेडियम	संख्या	१	
२१	टुथ ब्रस	संख्या	२०	
२२	बाल्टीन मेडियम साइजको टुटी भएको	संख्या	१	
२३	मग सानो वाला	संख्या	१	सहजकर्ताले शेसनको समयमा प्रयोग गर्नको लागि
२४	कलर पेपर (४ वटा कलरको)	प्याकेट	४	
२५	ग्लु स्टिक	संख्या	६	
२६	स्टेपलर र पिन	संख्या	१	
२७	बाइन्डिङ् टेप	संख्या	१	
२८	मास्क	प्याकेट	५	
२९	सेनिटाइजर (५०० एम.एल)	बोटल	१	
३०	पुरूष र महिला कन्डम , पिल्स, डिपो प्रोभेरा सुई, कपर्रटी, ईम्प्लान्ट र आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्कि	पिस	१	
३१	महिनावारी चक्र माला	संख्या	१	
३२	किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन् अधिकार सम्बन्धी फ्लेक्स प्रिन्ट	संख्या	१	
३३	पुरूष प्रजनन् अगंको फ्लेक्स प्रिन्ट	संख्या	१	
३४	महिला प्रजनन् अगंको फ्लेक्स प्रिन्ट	संख्या	१	
३५	हात धुने बिधि सम्बन्धि फ्लेक्स प्रिन्ट	संख्या	१	
३६	रबर	प्याकेट	१	

एउटा सत्र संचालन गर्नका लागि आवश्यक सामग्रीहरु				
क्र.स	**सामग्रीको नाम**	**एकाइ**	**परिणाम**	**कैफियत**
३७	मैन कलर	प्याकेट	२१	सहभागीहरूको लागि
३८	पेन्सील कलर	प्याकेट	२१	
३९	इरेजर	दर्जन	२	
४०	डटपेन	दर्जन	२	
४१	पेन्सिल	दर्जन	२	
४२	माइ क्लियर ब्याग	सख्या	२०	
४३	कापी	संख्या	२०	

३. सहजीकरण सीप

सहजीकरण सीप सम्बन्धी महत्वपूर्ण कुराहरू

सहजकर्ता भन्नाले यो निर्देशिका प्रयोग गरेर तोकिएका सत्रहरू १३ देखि २४ वर्षका विद्यालय अध्ययनरत र विद्यालय बाहिरका सहभागीहरूलाई सिकाउन सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई जनाउँछ। यसरी सहयोग गर्ने व्यक्तिले आफूले सिकाउने भन्दा पनि सिक्नका लागि सहज वातावरण तयार गर्ने काम हो भन्ने बुझ्नु पर्छ। कसैले कसैलाई सिकाउन सक्दैन केवल सिक्नका लागि वातावरण तयार गरिदिने मात्र हो भन्ने कुरा सधैं मनन गर्नुपर्छ। त्यसैले आफूलाई असल सहजीकरण गर्ने व्यक्तिको रूपमा प्रस्तुत गर्नका लागि आफ्नो तयारीका साथै क्षमता विकास गर्नुपर्छ। यसका लागि सजिलोहोस् भनेर यहाँ केही उपयोगी सामग्रीहरू राखिएका छन्। यसलाई राम्रोसँग अध्ययन, मनन गर्दै व्यवहारमा ल्याउने प्रयास गर्नुहोस्।

(क) सत्र व्यवस्थापन

यस निर्देशिका अनुसार २ घन्टासम्म निरन्तर गरिने क्रियाकलापहरूको समूहलाई सत्र भनेर परिभाषित गरिएको छ। कुनै पनि सत्र सफलताका लागि त्यसको व्यवस्थापन अति आवश्यक हुन्छ। सत्र व्यवस्थापन अन्तर्गत सत्र सञ्चालन गर्ने स्थान, बसाई व्यवस्था, सामग्री आदिको प्रबन्धलाई लिन सकिन्छ। नियमित रूपमा सत्रहरू सञ्चालन पूर्व नै यी कुराको राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। यस्ता कुराहरूमा सहभागीहरूले अभाव वा असहज महसुस गरे भने विषय वस्तुमा ध्यान केन्द्रित नगरी तिनै कुरातिर ध्यान दिइराख्ने अवस्था आउँछ। त्यसैले सत्र सञ्चालन पूर्व नै सत्रमा व्यवस्थित गर्नुपर्ने कुराहरूको सूची तयार गरेर काम गर्नुपर्छ। सत्र व्यवस्थापनका लागि निम्नानुसारको सूची तयार गर्न सकिन्छ :

- सत्रमा सहभागी हुनेहरूको छनोट, नामावली र सङ्ख्या
- सहभागीहरूको बसाईको व्यवस्था
- सत्र सञ्चालन गर्ने स्थान छनोट गर्दा
  - स्थान : शान्त, बाह्य कोलाहलबाट मुक्त भएको
  - सत्र सञ्चालन कक्ष : धेरै ठूलो वा सानो हुनु हुदैन, प्रतिध्वनि नआउने, उज्यालो र उघारो भएको
  - वातावरण : ज्यादै चिसो वा तातो नभएको, सहज हुन सक्ने भएको
  - सुविधाहरु : आधारभूत कुरा जस्तै : शौचालय, खानेपानी र खुल्ला ठाउँ भएको

- थान्न सक्ने : सहभागीहरू अटाउन सक्ने र खर्च थान्न सक्ने भएको महसुस हुने ।
- वैकल्पिक सत्र सञ्चालन कक्ष छ/छैन ।
- उपकरण (सफ्ट बोर्ड, ह्वाइटबोर्ड) आवश्यक पर्दा उपलब्ध हुन्छ/हुँदैन ।

- ✍ आवश्यक सामग्रीहरूको सूची र आवश्यक अन्य कुराहरूको तयारी गर्ने ।

(ख) सत्र सञ्चालनको विषय वस्तुमा तयारी

सहजकर्ताले सत्र सञ्चालनका लागि कम्तिमा २ दिन अगाडि नै पूर्ण तयारी गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । यसरी गरिने पूर्व तयारीले विषय वस्तुको उद्देश्य पुरा गर्न सहज बनाउँछ । यस्तो तयारी गर्दा अघिल्लो सत्रको विषयवस्तु, क्रियाकलाप, विधि, सहभागीहरूको सहभागिता र सिकाई उपलब्धिलाई आधार बनाउनु पर्छ । यसरी गरिएको तयारीले प्रभावकारी सत्र सञ्चालन गर्न मद्दत् गर्दछ । पूर्व तयारी गर्दा विषय वस्तु, त्यसका सम्बन्धमा निर्देशिकामा दिइएका क्रियाकलाप, उद्देश्य, आवश्यक सामग्री, सिकाई प्रक्रिया, मुख्य सन्देशहरूलाई अध्ययन समेत गर्नु पर्दछ । सिकाईका लागि आवश्यक सामग्रीहरूको अग्रिम व्यवस्थापन समेत गर्नुपर्छ । प्रत्येक सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूको मूल्याङ्कन, सिकाई र अनुभवहरूलाई टिपोट गर्दै अर्को सत्रका लागि आधार समेत तयार गर्नु पर्दछ ।

(ग) समय व्यवस्थापन

सहजकर्ताले सत्र सञ्चालन गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा समय व्यवस्थापन पनि हो । छोटो समयमा रमाइलो तरिकाले बढीभन्दा बढी सिकाई उपलब्धि हासिल गर्नु सत्रको लक्ष्य हो । यसका लागि क्रियाकलापमा उल्लिखित समयभित्र पुरा गर्न उपयुक्त तरिका, सामग्री र प्रस्तुतीकरणको छनोट गर्नु पर्दछ । सैद्धान्तिक र दोहोरिएका कुराहरू पहिलेको सन्दर्भसँग जोडेर सकेसम्म छोटो वा कम गर्नु पर्दछ । यस निर्देशिकामा राखिएका क्रियाकलापहरूको समय मोटामोटी अड्कल मात्र हो । वास्तविक समय त सहभागीहरूको रुचि, स्तर, क्षमता र विषय वस्तुको गहनताका आधारमा धेरै वा थोरै लाग्न सक्छ । समयको व्यवस्थापन गर्ने कुरामा सहजकर्ताले माथिका कुराहरूलाई आधार मानेर निर्धारित समयभन्दा बढी वा कम लगाउन सक्नुहुन्छ । तर सत्रमा दिइएको समयमा धेरै फरक पर्नु हुँदैन । समय व्यवस्थापनका केही उपायहरू यस प्रकार छन् :

- ✍ तोकिएको/निश्चित समयमा सुरु गनुहोस् ।
- ✍ व्यक्तिगत वर्णन गर्नका लागि धेरै समय खर्च नगर्नुहोस् ।
- ✍ छलफल विषय वस्तुमा केन्द्रित गरी विषयान्तर हुन नदिनुहोस् ।
- ✍ सम्भव भएसम्म सत्र सञ्चालन गर्ने ठाउँमा घडी राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- ✍ हरेक सत्रमा रहेका क्रियाकलापको प्रक्रिया, आवश्यक नमुना सामग्री र तयारी दिन अगाडि नै गर्नुहोस् ।
- ✍ हरेक सत्रभित्र तोकिएका क्रियाकलापहरूको समय अग्रिम बताइ दिनुहोस् ।

(घ) हरेक सत्रको सुरुवात र सञ्चालन गर्ने तरिका

- ✍ सबै सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै स्वागत गर्नुहोस् ।
- ✍ अघिल्लो सत्रमा तोकिएको संयोजकलाई अगाडि बोलाउनुहोस् ।
- ✍ सहभागीहरूलाई स्वागत गर्दै अघिल्लो सत्रमा ताकिएको प्रतिवेदकलाई आफ्नो प्रतिवेदन सुनाउन संयोजक मार्फत लगाउनुहोस् ।
- ✍ संयोजकबाटै यस सत्रका लागि संयोजक, प्रतिवेदक, सामग्री व्यवस्थापन र सरसफाईको जिम्मेवारी पाउने सहभागीहरूको नाम तोक्न लगाउनुहोस् ।

- ✍ तोकिएका जिम्मेवारीहरूको पद हस्तान्तरण गर्न लगाउनुहोस्।
- ✍ नव नियुक्त संयोजकबाट सत्र सञ्चालनको अनुमति लिनुहोस्।
- ✍ सन्दर्भ मिल्ने कुनै अभिव्यक्ति वा भनाई राख्दै उक्त भनाईमा सहभागीहरूको विचार लिनुहोस्। अघिल्लो सत्रको सिकाईलाई आफ्नो व्यवहारमा उतार्न सहभागीहरूले गरेको प्रतिबद्धता अनुसार के के गरियो स्वेच्छिक रूपमा भन्न लगाउनुहोस्।

(ङ) सत्र अन्त्य गर्ने तरिका

- ✍ सत्र अन्तर्गतका क्रियाकलापहरू गरिसकेपछि मुख्य सन्देशलाई पुनः स्मरण गराउनुहोस्।
- ✍ सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस्।
- ✍ आगामी सत्रमा अझ बढी सक्रियता, सहभागिता र सिर्जनात्मकको अपेक्षा गरेको छु भन्नुहोस्।
- ✍ यस सत्रमा सिकेका कुरा आफ्नो दैनिक व्यवहारमा लागु गर्दै जानु हुनेछ र अरूलाई पनि सिकाउनु हुनेछ भन्ने आशा गरेको छु भन्नुहोस्।
- ✍ यसपछिको सत्र कुन विषयसँग सम्बन्धित हुनेछ सोको जानकारी गराउनुहोस्।

(च) सहजकर्ताले विचार गर्नुपर्ने कुराहरू

- ✍ सहभागीहरूलाई आफ्नो जिज्ञासा विना सङ्कोच राख्ने वातावरणका लागि हरेक विचारको प्रशंसा गर्नुहोस्।
- ✍ सत्रको सुरुमा नै सहभागीहरूलाई असहज हुने खालका प्रश्नहरू जस्तै; उदाहरण दिनुहोस्, अभिनय गरेर देखाउनुहोस् आदि जस्ता अप्ठ्यारा स्थिति सिर्जना गर्ने कुराहरू नगर्नुहोस्।
- ✍ सिकाईको मुख्य स्रोत भनेको सहभागीहरूको अनुभव र विचार आदान-प्रदान गर्ने अवसर हो। त्यसैले यी कुराहरूलाई उचित सम्मान र प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- ✍ सहभागीहरूलाई तपाईंले भनेको कुरा खुरू खुरू गर्ने आज्ञाकारी होइन, यो किन गर्दै छु भनेर खोज्ने खालको जिम्मेवार बनाउने शैली र वातावरण तयार गर्नुहोस्।
- ✍ सहभागीहरूले आफूलाई अत्यावश्यक परेको कुरा मात्र बढी सिक्न चाहन्छन्। त्यसैले सहभागीहरूको चाहनाको कदर गर्नुहोस्।
- ✍ सहभागीहरूको इच्छा तथा चाहनालाई महत्व दिंदै आफ्नो योजनालाई परिस्थितिसँग समायोजन गर्न आवश्यक लचिलो पनि हुनुहोस्।
- ✍ सहभागीहरू बिच व्यक्तिगत द्वन्दलाई बढाउने खालका विचारहरू भइरहेमा तत्कालै प्रसङ्ग बदलेर विषय वस्तुमा केन्द्रित गराउनुहोस्।
- ✍ सबै सहभागी समान छौं भन्ने विश्वास दिलाउन समान अवसरको वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्।
- ✍ कसैको नाम किटान गरेर उदाहरण दिने, व्यक्तिगत आस्थामा चोट पुऱ्याउने जस्तै; धर्म, संस्कृति, मूल्य मान्यता, शिक्षा, राजनीति, परिवार, सम्पत्ति आदिमा होच्याउने, तुलना गर्ने, खिसी गर्ने, कुरा काट्ने गर्दै नगर्नुहोस्।
- ✍ सामान्यत सहभागीहरू एकै पटक सबैको अगाडि प्रस्तुत हुन त्यति सहज हुँदैन। यसका लागि जोडी कार्य, समूह कार्य, अन्तरक्रिया, अनुभव आदान प्रदान जस्ता कार्यहरूमा समान अवसरहरूको सिर्जना गर्नुहोस्। सहभागीहरूको प्रत्येक प्रस्तुतिमा हौसला, तारिफ र प्रशसां गर्नुहोस।_

(छ) सहभागीहरूको सहयोग लिनुहोस्

- ✍ सिकाई प्रक्रियामा सहजकर्ता, सहभागी र विषय वस्तु यी तिन कुरा मुख्य हुन्। सहभागीको सिकाईका लागि विषय वस्तु र त्यसको सहजताका लागि सहजकर्ता हो। सिक्नु पर्ने सहभागीले हो। त्यसैले सहभागीलाई नितान्त नजिकका सहयोगी हुन् भन्ने कुरालाई कहिल्यै नभुल्नुहोस्।
- ✍ सहजकर्ताले कुन सहभागीबाट कस्तो किसिमको सहयोग लिन सकिन्छ पहिचान गरेर सोही अनुसारको जिम्मेवारी दिनुहोस्।
- ✍ सहभागीहरूलाई संयोजक, प्रतिवेदन कर्ता, सामग्री व्यवस्थापन र सरसफाई गर्ने जस्ता जिम्मेवारीहरू दिनुहोस्। उक्त जिम्मेवारी अनुसारका काम गर्न सत्र समयमा सम्झाउने र अवसर दिने वातावरण तयार गर्नुहोस्। सबैले गरेको जिम्मेवारीको प्रशंसा पनि गर्नुहोस्।

(ज) सहजकर्ताले विकास गर्नुपर्ने गुणहरू

- ✍ विषय वस्तुमा बृहत्तर ज्ञानका लागि अध्ययनशील हुनुहोस्।
- ✍ सहभागीहरूको स्वभाव, रुचि बुझ्ने र समय दिन तयार रहनुहोस्।
- ✍ कसैको तुलना र मूल्याङ्कन अरुसँग कहिल्यै नगर्नुहोस्।
- ✍ सहभागीहरूले बुझ्दैनन् होइन बुझाउन जानिनँ कि भनेर बुझाउने उपायहरू खोज्नुहोस्।
- ✍ समावेशी सहभागिता र सिकाई प्रक्रियामा आफू स्वयम् पनि सधैं संलग्न हुनुहोस्।
- ✍ सहजीकरणलाई वास्तविक र जीवन्त बनाउन प्रयास गर्नुहोस्।
- ✍ आवश्यकतानुसार स्वरमा विविधता ल्याउनुहोस्।
- ✍ शब्द सँग शारीरिक सञ्चालन वा हाउभाउ दुरूस्त पार्नुहोस्।
- ✍ कठिन विषयलाई पनि सहज तरिकाले प्रष्ट पार्ने क्षमता विकास गर्नुहोस्।
- ✍ आवश्यक उदाहरण तथा तथ्यहरू प्रस्तुत गर्ने गर्नुहोस्।
- ✍ सिर्जना, कला, कौशल र नयाँ नयाँ खोजमा तल्लीन रहने गर्नुहोस्।
- ✍ पृष्ठपोषणको सम्मान र कदर गर्ने गर्नुहोस्।
- ✍ एकै नजरमा सबै सहभागीहरूलाई हेर्ने क्षमता विकास गर्नुहोस्।

(झ) सहजकर्ताले प्रस्तुतीकरण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- ✍ निर्देशन दिंदा एकै ठाउँबाट सबैले सुन्ने गरी दिनुहोस्।
- ✍ हिंड्दै निर्देशन नदिनुहोस्।
- ✍ एकै नजरमा हेर्ने तरिका अपनाउनुहोस्।
- ✍ जीवनसँग सम्बन्धित प्रश्न गर्नुहोस्।
- ✍ जीवनसँग सम्बन्धित प्रश्न गर्नुहोस्।
- ✍ सामान्य आवाजमा बोल्नुहोस्।
- ✍ अनुहार हँसिलो बनाउनुहोस्।
- ✍ पूर्व तयारी गर्नुहोस्।
- ✍ उपयुक्त सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस्
- ✍ समस्या समाधानमा सहयोग गर्नुहोस्।
- ✍ संवादलाई निचोडमा पुऱ्याउने गर्नुहोस्।

- ✍ सबैलाई समान अवसर दिनुहोस् ।
- ✍ सकेसम्म खुला प्रश्न सोध्ने गर्नुहोस् ।
- ✍ विषयवस्तुबाट बाहिर नजानुहोस् ।
- ✍ पृष्ठपोषण लिने दिने गर्नुहोस् ।
- ✍ समयको ख्याल राख्नुहोस् तर पटक पटक घडी नहेर्नुहोस् ।
- ✍ सहभागीले विचार राखिरहेको समयमा बिचैमा कुरा नकाट्नुहोस् ।
- ✍ सहभागीलाई उत्साहित गर्ने/हौसला बढाउने शब्द प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ✍ सरल, बुझिने र सबैले जानेको भाषा प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् । लेख्दा प्रष्टसँग लेख्ने गर्नुहोस् ।
- ✍ सहभागीहरूको अनुभव र विचारलाई सम्मान गर्ने गर्नुहोस् ।
- ✍ सहभागीहरूलाई आफू समान व्यवहार गर्ने गर्नुहोस् ।
- ✍ फरक फरक क्रियाकलाप, तरिका र विधि अपनाउनुहोस् ।
- ✍ सहभागीले दिएको सल्लाह र सुझावलाई आत्मैदेखि कदर गर्ने गर्नुहोस् ।

४ नेपालका किशोर किशोरीहरुले भोग्नु परेको समस्याहरू

(क) आमा बाबु तथा अभिभावकहरूबाट आउने समस्याहरू

- ✍ स्कुल नपठाउने
- ✍ शैक्षिक सामग्री नकिनिदिने
- ✍ आफ्नो कुरा नबुझिदिने
- ✍ छिटो विवाह गरिदिने
- ✍ गाली गर्ने, कुट्ने
- ✍ नाच्न गाउन नदिने
- ✍ भाइबहिनी हेर्नु पर्ने
- ✍ समयमा फिस नतिरिदिने
- ✍ नाम विगारेर बोलाउने
- ✍ समयमा भर्ना नगरिदिने
- ✍ पोसाक, मौसम अनुसारको कपडा नकिनिदिने
- ✍ काममा बढी लगाउने
- ✍ रक्सी पिएर झैझगडा गर्ने
- ✍ खेल्न नदिने
- ✍ पढ्नका लागि छुट्टै ठाउँ नहुनु
- ✍ साथीकहाँ जान नपाउने
- ✍ बसाई सराई

(ख) शिक्षक तथा विद्यालयमा आउने समस्याहरू

- ✍ भेदभाव - लैङ्गिक वा जातीय
- ✍ चर्पी नहुने
- ✍ छात्रवास, चमेना गृह
- ✍ खेलकुद सामाग्री, खेलकुद मैदान नहुने
- ✍ नाम विगार्ने
- ✍ ग्याङ फाइट
- ✍ शारीरिक यातना
- ✍ विद्यालय पोसाक
- ✍ राजनीतिक दवाव
- ✍ जिस्क्याउने
- ✍ महिनावारीका लागि सामग्री नहुने
- ✍ पुस्तकालय नहुने
- ✍ प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षण
- ✍ कुलतमा लागेका केटाहरू (सूर्ति, चुरोट, गाजाँ)
- ✍ जिज्ञासा राख्न नपाउने
- ✍ बढी अनुशासनमा राख्दा
- ✍ सुरक्षाको अभाव

(ग) किशोर किशोरीहरूलाई साथीहरूबाट आउने समस्याहरू

- सिनेमा हेर्न जान दबाब
- मादक पदार्थ सेवन, धूमपान, लागु पदार्थ सेवन जस्ता कुलतमा लाग्न दबाब
- प्रेम गर्न हौसला दिने, केटी जिस्क्याउने, प्रेम पत्र लेख्ने
- यौन सम्बन्धका लागि प्रस्ताव राख्ने, दबाब दिने, धम्क्याउने
- जातको आधारमा साथी बनाउने
- ग्याङ फाइट, दुःखमा साथ नदिने

(घ) किशोर किशोरीहरूलाई समाजबाट आउने समस्याहरू

- बालश्रम शोषण, शारीरिक यातना, यौन दुर्व्यवहार
- जातीय भेदभाव, लैङ्गिक भेदभाव, धनि परिवारका किशोर किशोरीहरूले गरीब परिवारका किशोर किशोरीहरूलाई अपहेलना गर्ने ।
- बाल बालिकाहरूले केही गर्न सक्दैनन् भन्ने भावना, नागरिकको रूपमा नस्वीकार्ने ।
- बाल बालिकाहरूको कुरा समाज र सम्बन्धित निकायले नसुनिदिनु, बालआवाजको कदर नहुनु ।
- बाल बालिकाहरूले गरेको क्रियाकलापलाई समाजले सकारात्मक रूपले नहेरिदिने ।
- बाल बालिकाको बेचविखन, लागु पदार्थ ओसारपसारमा बाल बालिकाको प्रयोग किशोर किशोरीहरू सँगै मिलेर काम गरेकोमा नराम्रो दृष्टिले हेर्ने ।

(क) हिंसा भनेको के हो ?

"हिंसा भनेको आफ्नै विरूद्ध, अर्को व्यक्तिका विरूद्ध वा कुनै समूह तथा समुदायका विरूद्ध कसैले भौतिक शक्तिको नियतवश प्रयोग गर्ने धम्की दिनु वा प्रयोग गर्नु हो । जसको परिणामले पीडित घाइते हुने, उसको मानसिक तथा शारीरिक क्षति पुग्ने, व्यक्तिगत विकासमा अवरोध पुग्ने तथा मृत्यु हुने हुन्छ वा यस्ता खतराको संभावनालाई बढाउँछ ।"

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन

कुनै पनि व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तथा यौनजन्य यातना दिनु तथा दुर्व्यवहार गर्नु हिंसा हो । हिंसा भनेको शरीरमा चोटपटक पुऱ्याउनु मात्रै होइन, गालीगलौज गर्नु तथा भावनामा चोट पुऱ्याउनु पनि हिंसा हो । जातीय, धार्मिक, सांस्कृतिक रीतिरिवाजका आधारमा गरिने भेदभावपूर्ण व्यवहार पनि हिंसाभित्र पर्दछ ।

(ख) हिंसाका प्रकारहरूः

हिंसा धेरै प्रकारका हुने गर्दछन् । हिंसाको प्रकृति र अवस्था हेरेर हिंसालाई शारीरिक हिंसा, मनोवैज्ञानिक हिंसा, सामाजिक हिंसा, जातीय हिंसा, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा, आर्थिक हिंसा, यौनिक हिंसा आदिमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

शारीरिक हिंसा ः शारीरिक रूपमा चोटपटक वा हानि नोक्सानी पुग्ने गरी बल वा शक्तिको प्रयोग गर्नु, कुटपिट गर्नु, हातहतियारको प्रयोग गरी आक्रमण गर्नु आदि ।

मनोवैज्ञानिक हिंसा ः मनोवैज्ञानिक रूपमा असर पार्ने उद्देश्यले अरुलाई डर, त्रास देखाउनु, धम्की दिनु, होच्याउनु, अपमान गर्नु र लगातार आलोचना गर्नु, आरोप वा बात लगाउनु वा दोष थोपर्नु, बेवास्ता गर्नु आदि ।

सामाजिक हिंसा ः सामाजिक मूल्य मान्यता र विभिन्न सामाजिक सांस्कृतिक प्रचलनका आधारमा गरिने हिंसालाई सामाजिक हिंसा भनिन्छ । जस्तै बाल विवाह, बहु विवाह, अनमेल विवाह, छाउपडी प्रथा, देउकी प्रथा, दाइजो प्रथा,

बोक्सीको आरोप, छोरा नपाएको आधारमा महिलालाई गरिने विभेद, जात जातिको आधारमा गरिने भे दभाव, एकल महिलालाई गरिने विभेद आदि ।

आर्थिक हिंसा : घरभित्र र बाहिर आर्थिक रूपमा आयआर्जन हुने खालका काम गर्नमा रोक लगाउनु, आर्थिक निर्णय नदिनु, उपलब्ध भएर पनि आवश्यक पर्ने खर्च (पैसा) नदिनु, कमाउन/व्यवसाय गर्न नदिनु, कुनै पनि आम्दानीको स्रोतबाट वञ्चित गर्नु, आफ्नो कमाइमा आफ्नै नियन्त्रण हुन नदिनु, कमाइ हुने अवसरबाट वञ्चित गर्नु, जग्गा/जमिन लगायत अचल सम्पत्तिमा पहुँच हुन नदिनु, आर्थिक कारोबार गर्न नदिनु, उद्यम गर्न नदिनु, जागिर खान नदिनु आदि ।

यौनजन्य हिंसा : इच्छा विपरीत अश्लील चित्र/दृश्य/फिल्म देखाउनु, खिच्नु तथा बनाउनु, सामाजिक सञ्जाल मार्फत् अश्लील चित्रहरू पठाउनु, यौनजन्य क्रियाकलापहरू गर्न लगाउनु, संवेदनशील अङ्गहरू

यौन दुर्व्यहार

(क) बाल विवाहका प्रकार

१. **मागी विवाह** : आमा बाबु वा परिवारका वयस्क मानिसले मागेर वा दिएर गरिने विवाह मागी विवाह हो । यसमा आमा बाबु वा अभिभावकले छोरा वा छोरीको विवाह गर्ने बेला भयो भनेर केटा केटी माग्ने र विवाह गरिदिने गर्दछन् । अभिभावकले पहिला निर्णय गरेपछि केटा वा केटीलाई सोधेझैं गरे पनि केटा वा केटीको मन्जुरी वा अस्वीकृतिको अर्थ हुँदैन । केटा वा केटीलाई विवाह गर्ने कि नगर्ने निर्णय गर्न दिइँदैन ।

२. **प्रेम विवाह** : केटा वा केटी राजीखुसीले आफैं गर्ने विवाह प्रेम विवाह हो । प्रेम विवाहमा घर सल्लाह नमिलेमा विवाह गर्ने केटा र केटी घरबाट भाग्ने पनि चलन छ । प्रेम विवाहमा घर सल्लाह मिलेमा परम्परा र संस्कृति अनुसार पुनः विवाह गर्ने चलन छ ।

३. **जबरजस्ती विवाह** : विवाह गर्ने केटा वा केटी मध्ये कुनै एक वा दुवै जनाको स्वीकृति बेगर गरिदिने विवाहलाई जबरजस्ती विवाह भनिन्छ । कहिले काहीँ छिमेकीमा, नातामा, बाबु आमालाई थाहा नदिई केटालाई उकासेर केटीलाई भगाएर लैजा भनेर पनि गलत प्रोत्साहन गरिन्छ ।

(ग) बाल विवाह र सजाय

कसुर	सजाय
१० वर्ष नपुगेकी बालिकाको विवाह गरे गराएको रहेछ भने	६ महिनादेखि ३ वर्षसम्म कैद र १ हजार रूपैंया देखि १० हजार रूपैंयसम्म जरिवाना
१० वर्षदेखि माथि १४ वर्ष नपुगेकी बालिकाको विवाह गरे गराएको रहेछ भने	३ महिनादेखि १ वर्षसम्म कैद र ५ हजार रूपैंयासम्म जरिवाना
१४ वर्षदेखि माथि १८ वर्ष नपुगेकी नारीको विवाह गरे गराएको रहेछ भने	६ महिनासम्म कैद वा १० हजार रूपैंयासम्म जरिवाना वा दुवै सजाय
२० वर्ष उमेर नपुगेको महिला वा पुरुष मानिसको विवाह गरे गराएको रहेछ भने	६ महिनासम्म कैद वा १० हजार रूपैंयासम्म जरिवाना वा दुवै सजाय
कसुर	**सजाय**
विवाह गर्न गराउन नहुनेमा जानी जानी विवाहको काम गर्ने पुरोहित, लमी र अरु मुद्दतीहरू मध्ये उमेर पुगेकालाई	१ महिनासम्म कैद वा १ हजार रूपैंयासम्म जरिवाना
विवाह भइनसकेको रीत दस्तुर पुऱ्याई छिनीसम्म सकेको रहेछ भने सो कुरा छिन्ने मुख्यलाई	५ सय रूपैंयासम्म जरिवाना गरी छिनी सकेको कुरा बदर हुन्छ

सन्दर्भ सूचि (References)

Adhikari, B. and R. Adhikari (2021). "Access and utilization of the youth-friendly sexual and reproductive health services in Nepal: What does literature show?" Journal of Health Promotion 9(01): 100-115

Begum, D. (2019). Menstrual Literacy: Raising Awareness from Girlhood to Womanhood. Limerick Institute of Technology (Ireland).

Enfield, S. (2018). Mainstreaming disability and making WASH programmes inclusive.

Igras, S., et al. (2021). "Building evidence on what works (and what does not): practical guidance from the World Health Organization on post-project evaluation of adolescent sexual and reproductive health projects." Health Policy Plan 36(5): 811-815.

Karkee, R., Tumbahanghe, K. M., Morgan, A., Maharjan, N., Budhathoki, B., & Manandhar, D. S. (2022). Policies and actions to reduce maternal mortality in Nepal: perspectives of key informants. Sexual and Reproductive Health Matters, 29(2), 1907026.

Khanal, G. N. (2019). Conditional cash transfer policies in maternal health service utilization in Nepal: Analysis of safe delivery incentive program (Aama Surakshya Karyakram) using Kingdon's multiple streams framework. The International Journal of Health Planning and Management, 34(1), e131-e141.

Khanal, G. N., et al. (2021). "Adolescent and Youth Family Planning and Reproductive Health."

Knowledge for Health.

Niraula, R. (2021). "The Understanding of Difference between Sex and Gender among Secondary Level Students in Nepal." Open Journal of Social Sciences 9(11): 332-346.

Pokharel, S. and A. Adhikari (2021). "Adolescent Sexuality Education in Nepal: Current Perspectives." Creative Education 12(7): 1744-1754.

USAID/FACT/MoHP. Implementing Pragati: National Health Education Information and Communication Centre, Teku, Kathmandu, MOHP, Nepal

Shrestha, D. R., et al. (2021). "Use of Contraceptives among Adolescents: What Does Global Evidence Show and How Can Nepal Learn?" J Nepal Health Research Council 18(4): 588-595.

Shrestha, R. B. (2021). "Access of adolescent sexual and reproductive health (ASRH) services in urban squatters of Kathmandu valley, Nepal."

Subedi K, Dr. Bhadra R.P, Pandey M, Subedi P, Giri S, (2019). Healthy Transition Curriculum Facilitator's guide. National Health Education Information and Communication Centre Teku, Kathmandu.

World Health Organization, Johns Hopkins (2018) Family Planning: A Global handbook for providers

World Health Organization. (2020). Regional Strategic Framework for accelerating universal access to sexual and reproductive health in the WHO South-East Asia Region 2020–2024.

World Health Organization. (2020). Strengthening the health system response to violence against women in Uganda: lessons learned from adapting and implementing WHO guidelines and tools.