

दुर्घटनाहरूबाट बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालबालिका दुर्घटनामा किन र कसरी पर्छन् ?

बालबालिका जिज्ञासु स्वभावका, चञ्चल र नथाक्ने हुन्छन्। उनीहरू एकै ठाउँमा बसिरहन सक्दैनन्। उनीहरूलाई खेल खेल्न र सिक्नका लागि प्रशस्त ठाउँ चाहिन्छ। उनीहरू वरिपरिको वातावरणको खोजी गर्न इच्छुक हुन्छन्। खोजी गर्ने क्रममा उनीहरू जोखिममा पर्न सक्छन्। उनीहरूले कुनै पनि क्रियाकलापहरू गर्दा त्यसबाट आउने नतिजाको अनुमान नै गर्न सक्दैनन्। जस्तै: दौडिँदा, भन्ड्याडमा चढ्दा, कुनै धारिलो चिज समात्दा, खेल्दा आदि। त्यसकारण उनीहरूलाई त्यस्ता जोखिमयुक्त चिज र वातावरणबाट सुरक्षित गर्ने जिम्मेवारी अभिभावक तथा वयस्कहरूको हुन्छ। उनीहरूको उमेर, रुचि, क्षमता, स्वभाव र अवस्था बुझेर सुरक्षित वातावरण तयार गर्नुपर्दछ। असुरक्षित वातावरण तथा संरक्षणको अभावका कारण बालबालिका दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना उच्च हुन्छ।



दुर्घटना मानवीय वा प्राकृतिक परिस्थितिले अकस्मात र अकल्पनीय रूपमा हुने हानिकारक स्थिति हो। यो कुनै पनि समयमा हुनसक्छ। दुर्घटना कहाँ कहिले हुन्छ पहिले नै थाहा पाउन सकिन्न। तर बालबालिकाको अवस्था, घर, खेल्ने, सिक्ने वातावरण हेरेर दुर्घटनाको अनुमान लगाउन सकिन्छ। उनीहरूको उमेर र वृद्धि विकास सुहाउँदो सुरक्षित वातावरणको अभावमा बालबालिका दुर्घटनामा परेका धेरै उदाहरणहरू पाइन्छन्। जस्तै, लडेर घाउचोट लाग्नु, आगोले पोलिनु, सवारी दुर्घटनामा पर्नु, जनावरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु, बगाउनु, आदि। उनीहरूलाई आफ्नो क्रियाकलापको परिणाम थाहा नहुनाले दौड्दा, उफ्रँदा र अन्य कारणले दुर्घटनामा पर्छन्। दुर्घटनाको कारणले उनीहरूमा चोट लाग्ने, हड्डी भाँच्चिने, अपाङ्गता र ज्यानसमेत जाने हुनाले यस्तो हुनबाट बचाउनुपर्दछ।

बालबालिकाको दुर्घटनाबाट सुरक्षा

बालबालिकाको दुर्घटनामा कमी ल्याउन अभिभावक, स्याहारकर्ता र अन्य सम्बन्धित सरोकारवालाहरूले विभिन्न कदम चाल्न सक्छन्। यसका लागि बालमैत्री सुरक्षित घर, खेल्ने ठाउँ, सडक-बाटोहरू निर्माण गर्नेतर्फ विचार पुर्‍याउनु अति नै आवश्यक छ। दुर्घटनाले बालबालिकालाई लाग्ने चोटपटक तथा अन्य गम्भीर परिणामले परिवार तथा समाजमा आइपर्ने पीडा तथा बोभका विषयमा घरपरिवार, समाज, विद्यालय तथा अन्य बालबालिकासँग सरोकार राख्ने पक्ष सचेत हुन सके यसमा लाग्ने अनावश्यक औषधीउपचारको खर्च कटौती हुनपुग्छ। यस्ता कार्यले बालस्वास्थ्यको प्रवर्धनमा पनि प्रत्यक्ष मद्दत पुग्दछ। बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था तथा उनीहरूका स्वभाव र क्षमतालाई मध्यनजर गरी बालबालिकाको हेरविचार गर्न सके उनीहरूलाई दुर्घटना तथा चोटपटकबाट बचाउन सकिन्छ। उमेर समूहअनुसार दुर्घटनाबाट बालबालिकालाई बचाउन देहायबमोजिमका सुरक्षात्मक क्रियाकलापहरू गर्नुपर्दछ।



१८ महिनामुनिका शिशुहरू

- शिशुलाई आफूसँग सुताउँदा निन्द्रामा आफ्नै शरीरले थिच्ने, कुल्चिने हुनसक्छ। साथै प्लास्टिकका भोलाहरूले मुख छोपिँदा निसास्सिने जोखिम हुन्छ। शिशुको अनुहार ढाकिने गरी भारी सिरक वा कम्बल ओढाउनु हुँदैन, हल्का र हावा छिर्न सक्ने सिरक वा कम्बल मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
- शिशु तथा बालबालिकालाई एकलै छाड्दा विभिन्न किरा तथा जनावरहरूले टोक्न र चिथोर्नबाट बचाउने उपाय सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- विस्तारै हात र खुट्टा प्रयोग गर्ने भएपछि शिशु पल्टिन सक्ने हुन्छन्। कुनै बेला खाटबाटै तल झर्न सक्छन्। त्यसैले खाटमा राख्दा वा सुताउँदा यस्ता कुरामा निकै होस पुर्‍याउनु पर्छ।
- तातोपानीले नुहाइदिँदा पानी कति तातो छ, जाँचेर मात्र नुहाइदिनुपर्छ। अन्य तातो पदार्थ जस्तै चिया वा उम्लेको पानीलाई बच्चाको पहुँचभन्दा टाढा राख्नुपर्छ।
- आगो बालेको वा खाना पकाउने ठाउँमा बालबालिकालाई सुताउने वा खेलाउने गर्नु हुँदैन। यसले शिशु निसासिन सक्छ। साथै बामे सर्न थालेका शिशुले आगो छुन पनि सक्छन्।
- नेपालमा शिशु/बालबालिकाको दुर्घटनामा डुब्ने दुर्घटना उच्च छ। डुब्ने जोखिम कम गर्न पानी भारिएका भाँडोहरू छोपेर सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ।
- बालबालिका बामे सर्ने भएपछि घरबाहिर पुग्ने, सामानहरू मुखमा राख्ने गर्ने हुनाले विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ। उनीहरूलाई एकलै छोड्नु हुँदैन।
- साना शिशुहरूलाई सही तरिकाले बोक्नुपर्छ। समातेर हिँड्दा, कुनै वस्तुमा चिप्लेर वा अल्झेर नलड्ने गरी होस पुर्‍याउनु पर्छ। भन्याडबाट ओर्लिँदा बार समातेर मात्र हिँड्नुपर्छ। ठुला बालबालिकालाई बोक्न दिँदा पनि ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ।

- बालबालिका मेच, टेबुल, खाटमा उभिन र लड्न सक्छन् । भ्याड नजिक वा अग्लो स्थानमा एकलै छाड्दा उक्लेर वा चढेर त्यहीँबाट लड्न सक्छन् । छेकबार नलगाएको कौसी वा अन्य अग्लो स्थानमा एकलै छोड्नु हुँदैन ।

अठार महिनादेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिका

- चपाउन नसकिने वा नघुल्ने खाना र बिउहरू साना बालबालिकालाई दिनु हुँदैन । खानेकुराहरू स-साना आकारमा काटेर वा मुछेर दिँदा घाँटीमा अड्किने जोखिम कम हुन्छ । टांक, सिक्का, सिसीका बिको, साना ढुङ्गा, माटो र मानव शरीरका लागि अन्य हानिकारक वस्तु बालबालिकालाई मुखमा हाल्ने दिनु हुँदैन ।
- नुहाउने बेलामा चिप्लिन सक्ने हुनाले नुहाउने ठाउँलाई सुरक्षित बनाइदिनुपर्छ । त्यसका लागि भुईँ सफा तथा सुख्खा राख्ने वा नुहाउने ठाउँमा नचिप्लिने खालको भुईँ बनाउनुपर्दछ ।
- पोल्ने दुर्घटनाबाट जोगाउन विद्युतीय पड्का, हिटर चुल्हो, अगेना, ग्यास, चुल्हो, सलाई, लाईटर, मट्टितेल तथा अन्य ज्वलनशील पदार्थहरू साना बालबालिकाले नभेट्ने वा अग्लो स्थानमा राख्नुपर्छ । भान्सा वा पकाउने ठाउँ वरिपरि बार वा ढोका लगाउनुपर्छ ।
- करेन्ट लाग्न सक्ने विद्युत प्लग तथा तारबाट टाढा राख्नुपर्दछ । प्लगमा सुरक्षा कभर प्रयोग गर्नुका साथै, बिग्रेका तार र प्लगहरू मर्मत वा परिवर्तन गर्नुपर्छ । विद्युतीय उपकरण नजिक बालबालिका हुँदा अभिभावकले निगरानी गर्नुपर्छ ।
- सिँढी, बार्दली, छत, खाट, कुर्सी, टेबुल, भ्याल, पर्खाल र रुखबाट नलड्नु भन्नाका लागि बालबालिकालाई रेखदेख गर्नुपर्दछ । बार्दली, सिँढी र छतको किनारामा सुरक्षात्मक रेलिङ वा बार लगाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई बार नलगाएको रेलिङ, ग्रिल तथा भ्याल र अग्ला स्थानबाट टाढा राख्नुपर्छ । फर्निचर तथा अन्य सामानहरूमाथि बालबालिका चढेर लड्ने जोखिम भएकाले ती सामानहरू भ्याल नजिक राख्नु हुँदैन ।
- घाउचोट हुनबाट जोगाउन काँचका सामान, तिखा वस्तु, धारिला हतियार, चक्कु, हँसिया बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा वा बाकसमा बन्द गरेर राख्नुपर्छ । बालबालिकालाई भान्सा वा खेतबारीमा एकलै खेल दिनु हुँदैन, साथै आँगन तथा खेल्ने ठाउँबाट फुटेका सिसा र धारिला वस्तुहरू हटाउनुपर्छ ।
- औषधी, मुसा, साड्ला तथा किरामार्ने विषादी, बोटबिरुवाका कीटनाशक विषादी, मट्टितेल, पेट्रोल, लिफ्टिक, क्रीम, पाउडर र यस्तै अन्य हानिकारक वस्तुहरू बालबालिकाको पहुँचभन्दा बाहिर राख्नुपर्दछ । विषादी तथा हानिकारक रसायनहरू बाकस वा दराजमा ताल्चा लगाएर राख्नुपर्छ । रसायनहरूलाई खानेकुरा वा पेय पदार्थको भाँडा/बोटलमा कहिल्यै पनि राख्नु हुँदैन । बालबालिकाको खेल्ने ठाउँ वरिपरि विषालु बिरुवाहरू हटाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई खोला, ताल, पोखरी, इनार, सेप्टिक ट्याङ्की, आहालमा डुब्नबाट जोगाउनु पर्दछ । घर नजिकका खुला पानीका स्रोत वरिपरि बार लगाउनुपर्छ । प्रयोगमा नआएका खाल्डाखुल्डी, नाली र सेप्टिक ट्याङ्की पुरेर वा राम्रोसँग छोपेर सुरक्षित बनाउनुपर्छ ।

- बालबालिकालाई घरपालुवा जनावर जस्तै : कुकुर र बिरालोसँग जिस्कन वा एकलै खेल दिनु हुँदैन। चौपाया (गाईबस्तु) र बालबालिकाको खेल्ने ठाउँको बिचमा छेकबार लगाउनुपर्छ। विषालु जनावर, जस्तै सर्प र बिच्छी, घाँस र फोहोरमा लुक्न सक्ने हुनाले, घर भित्र र वरिपरि सधैं सफा राख्नुपर्दछ। खेतबारी वा घाँसे ठाउँमा बालबालिकालाई जुत्ता वा चप्पल लगाएर मात्र खेल दिनुपर्दछ।
- दाउरा बाल्ने चुलो भएको कोठामा पर्याप्त हावा आउने-जाने व्यवस्था हुनुपर्छ। निसास्सिने जोखिमबाट जोगाउन भान्सा र सुत्ने कोठा अलग-अलग राख्नुपर्छ।
- बालबालिकालाई वस्तु, ठाउँ, जीव आदिबाट हुनसक्ने जोखिम र त्यसबाट हुनसक्ने दुर्घटना बारे कथा तथा चित्रको माध्यमबाट सचेत गराउनुपर्दछ।

५ देखि ८ वर्षसम्मका बालबालिका

- बालबालिका विद्यालय जाँदा र आउँदा बाटोमा सडक दुर्घटना हुने जोखिम उच्च हुन्छ। त्यसैले विद्यालय जाने र आउने समयमा उनीहरूको विशेष निगरानी गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई सुरक्षित रूपमा बाटो काट्न, गाडीमा चढ्न र ओर्लन सिकाउनुपर्दछ।
- साथीहरूसँग जथाभावी पौडी खेल्ने, गाडीको पछाडि दौडिने गर्नुहुँदैन, जे पायो त्यही औषधीहरू खानुहुँदैन भनेर सिकाउनुपर्छ।
- सुरक्षा हुने गरी गाडी खच्चर, ठेला नहिँड्नेतिर (बालबालिकालाई आफ्नो दाहिनेतिर सडक छ भन्ने देब्रेतिर) राखेर हिँड्नुपर्दछ।
- यसैगरी खतराको सङ्केत (खप्पर र दुईटा हातका हड्डी) बारे पनि सतर्क गराउनुपर्छ।
- बालबालिकासँगै बाटोमा हिँड्दा उनीहरूलाई ट्रफिक बत्ती भएको बाटोमा रातो - रोक्नुस्, पहेँलो - तयार हुनुस्, हरियो- जानुहोस् को सङ्केतबारे सिकाउनुपर्छ।
- बालबालिकालाई सडकका कुकुरहरूसँग खेलन वा जिस्कन दिनु हुँदैन। घरपालुवा जनावरहरूसँग खेल्दा पनि अभिभावकले कडा निगरानी गर्नुपर्छ।



क्र.स.	चोटपटकका प्रकारहरू	जोखिमहरू	रोकथामका उपायहरू
१.	लडेर हुने चोटपटक	● रेलिङ नभएको बरन्डा, छत र सिँढी ● चिप्लो वा ओसिलो भुइँ ● नबारिएको भ्याल नजिक राखिएका फर्निचर तथा अन्य सामग्री ● अँध्यारो कोठा	● बरन्डा, सिँढी र छतमा सुरक्षात्मक रेलिङ/बार लगाउने ● भुइँ सफा/सुख्खा राख्ने वा नचिप्लिने भुइँ बनाउने ● फर्निचर तथा अन्य सामग्रीहरू भ्यालबाट टाढा राख्ने ● बालबालिका बस्ने वा खेल्ने गरेको कोठा सधैं उज्यालो बनाउने

२.	पोलेर तथा बाफले जलेर हुने चोटपटक	● बालबालिकाको पहुँचमा रहेका ज्वलनशील वस्तुहरू : लाइटर/सलाई, मट्टीतेल आदि ● खुला भान्सा वा खाना पकाउने ठाउँ ● भुइँमा राखिएको चुल्हो	● ज्वलनशील वस्तुहरू ताला लगाएर वा बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा राख्ने ● भान्सा वा पकाउने ठाउँ वरिपरि बार लगाउने ● चुल्हो अग्लो स्थानमा बनाउने
३.	विद्युतीय चोटपटक	● भित्तामा रहेका खुला वा असुरक्षित प्लग ● बिग्रेका, काटिएका वा नाङ्गो तारहरू ● असुरक्षित रूपमा राखिएका विद्युतीय उपकरण	● प्लगमा सुरक्षा कभर प्रयोग गर्ने ● बिग्रेका तारहरू वा प्लगहरू मर्मत वा परिवर्तन गर्ने ● विद्युतीय उपकरण नजिक बालबालिका हुँदा अभिभावकले निगरानी गर्ने
४.	काटिएर वा छेडिएर हुने चोटपटक	● बालबालिकाको पहुँचमा रहेका चक्कु, हँसिया जस्ता धारिला औजारहरू ● बालबालिकाको पहुँचमा रहेका फुटेका सिसा वा बोतलहरू ● असुरक्षित वा फोहोर खेल्ने ठाउँ	● धारिला वस्तुहरू बालबालिकाले नभेट्ने गरी ताला लगाएर राख्ने ● धारिला वस्तुहरूलाई खेल्ने ठाउँबाट हटाउने ● बालबालिकालाई भान्सा वा खेतबारीमा एकलै खेल्न नदिने
५.	विष लाग्ने	● बालबालिकाको पहुँचमा रहेका औषधी, श्रृङ्गार सामग्री (लिप्स्टिक, क्रीम, पाउडर), मदिरा, विषादी, मट्टीतेल, पेट्रोल तथा अन्य हानिकारक पदार्थहरू ● खानेकुरा वा पेय पदार्थका बोतलमा राखिएका विषादी वा रसायनिक पदार्थ ● घर वरिपरि रहेका विषालु बोटबिरुवाहरू	● यस्ता वस्तुहरू बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने ● खानेकुरा वा पेय पदार्थका भाँडामा रासायनिक पदार्थ नराख्ने ● बालबालिकाले खेल्ने ठाउँबाट विषालु बिरुवाहरू उखेलेर हटाउने
६.	डुब्ने दुर्घटना	● ताल, पोखरी, नदी, इनार तथा सिँचाइ नहरजस्ता जलाशयहरू बालबालिकाको पहुँचभित्र हुनु ● खुला सेप्टिक ट्याङ्की, आहाल तथा नालीहरू बालबालिकाको पहुँचभित्र हुनु	● बालबालिकालाई पानी भएको स्थान नजिक निगरानीमा राख्नुपर्छ तथा घर वरिपरिका खुला पानीका श्रोतरूमा बार लगाउनुपर्छ ● प्रयोगमा नरहेका खाल्डाखुल्डी, नाली तथा सेप्टिक ट्याङ्कीहरू पुर्नुपर्छ वा राम्रोसँग छोप्नुपर्छ

७.	पशु र किरासँग सम्बन्धित चोटपटक	- अभिभावकको निगरानी विना घरपालुवा जनावरहरूसँग खेल्नु - घर छेउछाउको खेतबारी वा आँगनमा सर्प/बिच्छी हुनु - बालबालिकाको पहुँचमा घरपालुवा चौपाया हुनु - खेतबारी वा घाँसे मैदानमा खाली खुट्टा खेल्नु वा हिँड्नु	- बालबालिकालाई जनावरहरूसँग एकलै खेल्न दिनु हुँदैन र खेलिरहेका बेला निगरानी गर्नुपर्छ - भारपात तथा फोहोर हटाई घरभित्र र घर वरपर सधैं सफा राख्नुपर्छ - चौपाया र बालबालिका खेल्ने ठाउँ बिचमा छेकबार लगाउनुपर्छ - खेतबारी वा घाँसे मैदानमा खेल्दा अनिवार्य रूपमा जुता वा चप्पल लगाउनुपर्छ ।
८.	अड्किने/ निसास्सिने	- टाँक, सिक्का, सिसीका बिको, साना ढुङ्गा, माटो, ब्याट्री, मार्बल, सिक्का, टाक, स-साना खेलौनाहरू र मानव शरीरका लागि अन्य हानिकारक वस्तुहरू बालबालिकाको पहुँचभित्र हुनु - चपाउन नसकिने वा नघुल्ने खाना र बीउहरू साना बालबालिकालाई दिनु - दाउराको धुवाँले भरिएका कोठाहरू - शिशुको अनुहार ढाकिने गरी भारी सिरक वा कम्बल ओढाउनु - बालबालिकाको पहुँचमा प्लास्टिकका भोलाहरू हुनु	- खेल्ने ठाउँ सफा राख्नुका साथै, घाँटीमा अड्किने स-साना वस्तुहरू बालबालिकालाई मुखमा हाल्न दिनु हुँदैन - खानेकुराहरू सानो आकारमा काटेर वा मुछेर मात्र दिनुपर्छ - दाउरा बाल्ने चुलो भएको कोठामा पर्याप्त हावा आवत-जावतको व्यवस्था गर्नुपर्छ वा भान्सालाई सुत्ने ठाउँबाट अलग राख्नुपर्छ - शिशुका लागि हल्का र हावा छिर्न सक्ने सीरक वा कम्बल प्रयोग गर्नुपर्छ - प्लास्टिकका भोलाहरू सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ
९.	सडक दुर्घटनाबाट हुने चोटपटक	बालबालिका विद्यालय जाँदा वा आउँदा, बाटो काट्दा, गाडीमा चढ्दा वा ओर्लदा सावधानी नअपनाउनु	बालबालिका विद्यालय जाँदा बाटोमा सडक दुर्घटना हुने जोखिम उच्च हुनाले विद्यालय जाने र आउने समयमा विशेष निगरानी र सुरक्षित रूपमा बाटो काट्नु, गाडीमा चढ्नु र ओर्लन सिकाउनुपर्दछ

स्रोत: Bhatta et al २०२१, २०२३, २०२६

दुर्घटनामा परेका बालबालिकालाई प्राथमिक स्याहार/उपचार

- तातो पानी, आगो/खरानी, ग्याँसले पोलेको बालबालिकालाई पोलेको भाग चिसो पानीमा डुबाइदिनुपर्दछ । सफा नरम कपडाले छोपेर तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।
- धारिलो हतियार, चक्कु हँसिया, खुर्पा आदिले काटिएर रगत बगेको भागमा १ देखि २ मिनेट थिच्नुपर्छ र स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण गराउनुपर्दछ ।
- लडेर, खसेर या अरू कारणले हात वा खुट्टा भाँचिएको शङ्का लागेमा सो भागलाई सफा कपडा र काम्रोको सहारा दिएर अड्याउनुपर्दछ र एक्सरे जाँच गरी उपयुक्त उपचार गर्न अस्पताल लैजानु पर्दछ ।
- विषादी, मट्टितेल, भोल औषधी, साबुन खाएका बालबालिकालाई केही पनि नखुवाई अस्पताल लगी तुरुन्त उपचार गर्नुपर्दछ ।

नोट: घाउहरूमा जथाभावी माटो वा असुरक्षित वस्तु राख्नु हुँदैन । माथि उल्लिखित अवस्थामा धामीभाँक्रीको उपचारले हुँदैन । त्यसैले समय खेर नफाली अस्पताल लैजानु पर्दछ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- बालबालिका जिज्ञासु स्वभावका, चञ्चल र नथाक्ने हुन्छन् । असुरक्षित वातावरण तथा संरक्षणको अभावका कारण उनीहरू दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।
- दुर्घटना कहाँ कहिले हुन्छ पहिले नै थाहा पाउन सकिन्न । तर बालबालिकाको अवस्था, घर, खेल्ने, सिक्ने वातावरण हेरेर दुर्घटनाको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।
- बालबालिकाको दुर्घटनामा कमी ल्याउन अभिभावक, स्याहारकर्ता र आम सरोकारवालाले विभिन्न कदम चाल्न सक्छन् ।
- उमेर समूहअनुसार सावधानीपूर्ण व्यवहार गरी बालबालिकालाई विभिन्न दुर्घटनाबाट बचाउनुपर्छ ।
- दुर्घटनाबाट भएका घाउहरूमा जथाभावी माटो वा असुरक्षित वस्तु राख्नु हुँदैन । धामीभाँक्रीकोमा उपचार गराउनुभन्दा समय खेर नफाली अस्पताल लैजानु पर्दछ ।
- बालबालिकालाई विभिन्न खतराको सङ्केत तथा सुरक्षित रहने उपायबारे सिकाउनुपर्छ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकालाई घर तथा वरिपरि सुरक्षित वातावरणमा राख्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् । सिकाइलाई प्रयोग गर्नुभएका अभिभावकको प्रशंसा गर्दै अन्य अभिभावकलाई त्यस्ता कार्यका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।



स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आज प्रस्तुत हुने विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई दुर्घटनाबाट बचाउन गरिने के कस्ता चलनहरू छन् ?

सहभागीहरूलाई स्वेच्छिक रूपमा पालैपालो भन्ने अवसर दिनुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीहरूका विचारलाई जोड्दै वा दोहोर्‍याउँदै पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई थप कुरा भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।



समस्या विश्लेषण:

क्रियाकलाप



सहभागीहरूलाई १८ महिनामुनि, १८ महिनादेखि ५ वर्ष र ५ वर्षदेखि ८ वर्ष गरी तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहगत रूपमा बालबालिकाको उमेर समूहअनुसार स्थानीय रूपमा हुनसक्ने विभिन्न दुर्घटना र त्यसबाट बालबालिकालाई कसरी बचाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् । आफूले पनि अध्ययन सामग्रीको आधारमा आवश्यक रूपमा समूहगत छलफलमा सघाइदिनुहोस् । हरेक समूहबाट एकजनालाई रचनात्मक तरिका (चित्र, गीत, कविता आदि) प्रयोग गरेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

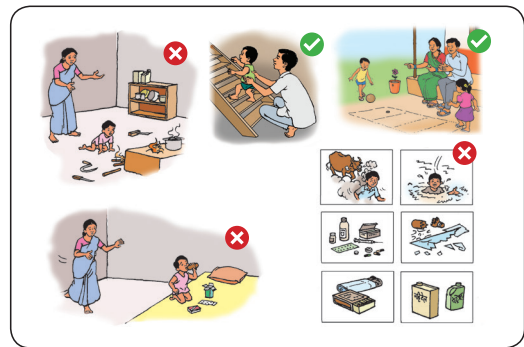
सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :



बालसन्देश: हाम्रो घर र वरिपरिको वातावरण सुरक्षित र स्वतन्त्रतामय भए मात्र म ढुक्क भएर खेलन र सिक्न सक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह) अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालबालिकालाई दुर्घटनाबाट बचाउने उपाय बारे बुझाइ सहभागीको स्तर अनुसार सरल रूपमा र आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।



यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिका जिज्ञासु स्वभावका, चञ्चल र नथाक्ने हुन्छन् । असुरक्षित वातावरण तथा संरक्षणको अभावका कारण उनीहरू दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।
- दुर्घटना कहाँ कहिले हुन्छ पहिले नै थाहा पाउन सकिन्न । तर बालबालिकाको अवस्था, घर, खेल्ने, सिक्ने वातावरण हेरेर दुर्घटनाको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।
- बालबालिकाको दुर्घटनामा कमी ल्याउन अभिभावक, स्याहारकर्ता र आम सरोकारवालाले विभिन्न कदम चाल्न सक्छन् ।



- उमेर समूहअनुसार सावधानीपूर्ण व्यवहार गरी बालबालिकालाई विभिन्न दुर्घटनाबाट बचाउनुपर्छ ।
- दुर्घटनाबाट भएका घाउहरूमा जथाभावी माटो वा असुरक्षित वस्तु राख्नु हुँदैन । धामीभाँक्रीकोमा उपचार गराउनुभन्दा समय खेर नफाली अस्पताल लैजानु पर्दछ ।
- बालबालिकालाई विभिन्न खतराको सङ्केत तथा सुरक्षित रहने उपायबारे सिकाउनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफहरू सुन्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई थप स्पष्ट पानुहोस् ।

म साना बालबालिकालाई एकलै छाड्दिन ।

म बालबालिका खेल्ने ठाउँ सफा र सुरक्षित राख्छु ।

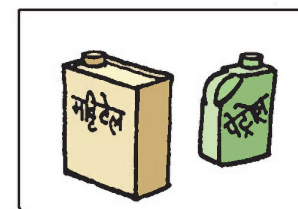
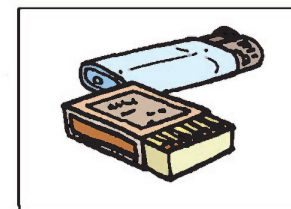
म अरूलाई पनि बालबालिकालाई सुरक्षित रूपमा राख्ने सुझाव दिन्छु ।

स समीक्षा

सहभागी मध्ये कसैलाई आज सिकेका कुराबारे एक मिनेट बोल्न लगाउनुहोस् । समीक्षा गराउँदा सकेसम्म हरेक सत्रमा फरक फरक सहभागी प्रस्तुत हुने गरी मिलाउन कोसिस गर्नुहोस् ।



हाम्रो घर र वरिपरिको वातावरण सुरक्षित र खतरामुक्त भए मात्र
म ठुक्क भएर खेलन र सिक्न सक्छु ।



(२३) दुर्घटनाहरूबाट बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकालाई घर तथा वरिपरि सुरक्षित वातावरणमा राख्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई दुर्घटनाबाट बचाउन गरिने के कस्ता चलनहरू छन् ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

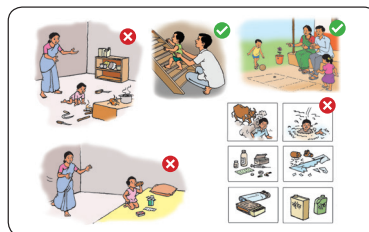


सहभागीहरूलाई १८ महिनामुनि, १८ देखि ५ वर्ष र ५ देखि ८ वर्षको तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहगत रूपमा छलफल गरी बालबालिकाको उमेर समूहअनुसार स्थानीय रूपमा हुनसक्ने विभिन्न दुर्घटना र त्यसबाट बालबालिकालाई कसरी बचाउन सकिन्छ छलफल गराउनुहोस् । हरेक समूहबाट एकजनालाई रचनात्मक तरिका (चित्र, गीत, कविता आदि) प्रयोग गरेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालबालिकालाई दुर्घटनाबाट बचाउने उपायबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

अब चित्रकार्ड वितरण गरेर सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिका जिज्ञासु स्वभावका, चञ्चल र नथाक्ने हुन्छन् । असुरक्षित वातावरण तथा संरक्षणको अभावका कारण उनीहरू दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।
- दुर्घटना कहाँ कहिले हुन्छ पहिले नै थाहा पाउन सकिन्न । तर बालबालिकाको अवस्था, घर, खेले, सिक्ने वातावरण हेरेर दुर्घटनाको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।
- बालबालिकाको दुर्घटनामा कमी ल्याउन अभिभावक, स्याहारकर्ता र आम सरोकारवाला विभिन्न कदम चाल्न सक्छन् ।
- उमेर समूहअनुसार सावधानीपूर्ण व्यवहार गरी बालबालिकालाई विभिन्न दुर्घटनाबाट बचाउनुपर्छ ।
- दुर्घटनाबाट भएका घाउहरूमा जथाभावी माटो वा असुरक्षित वस्तु राख्नु हुँदैन । धामीभाँकीकोमा उपचार गराउनुभन्दा समय खेर नफाली अस्पताल लैजानु पर्दछ ।
- बालबालिकालाई विभिन्न खतराको सङ्केत तथा सुरक्षित रहने उपायबारे सिकाउनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीमध्ये कसैलाई आज सिकेका कुराबारे एक मिनेट बोल लगाउनुहोस् ।