

सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्य

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. व्यक्तिगत सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइ भन्नाले साधारणतः शरीरका विभिन्न अङ्ग र पूरा शरीरको सफाइ भन्ने बुझाउँछ। व्यक्तिगत सरसफाइ स्वस्थ जीवनको आधार हो। बालबालिकाले सानै उमेरदेखि राम्रो सरसफाइका बानी सिकेमा उनीहरूलाई विभिन्न रोगबाट जोगाउन र स्वस्थ वृद्धि तथा विकासमा सहयोग पुग्छ। सरसफाइले शरीरलाई मात्र सफा राख्दैन, आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार र समग्र स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। व्यक्तिगत सरसफाइको अभावमा निद्रा र खानपिनमा अरुचि हुने मात्र नभई, उनीहरूको वृद्धि विकासमासमेत अवरोध आउँछ। व्यक्तिगत सरसफाइबाट बालबालिकालाई विभिन्न रोग जस्तै : आँखा पाक्ने, दाँत किरा लाग्ने, जुम्रा चाया पर्ने, दाद, लुतो, छालाको दुसी, किर्ना, जुका, रुघाखोकी आदिबाट बचाउन सकिन्छ।



अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- गर्भवती महिलाले आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नुपर्दछ। त्यसैगरी नवजात शिशुकोसमेत सरसफाइ गरिदिनुपर्दछ। हाम्रो धेरैजसो समुदायको चलनअनुसार नवजात शिशुलाई गरिने तेलमालिस व्यक्तिगत सरसफाइको राम्रो अभ्यास हो। सुरक्षित र सफा तरिकाले गरिएको तेलमालिसले शिशुसँगको आत्मीयता बढाउन तथा स्याहारमा सहयोग गर्न सक्छ। तेलमालिस गर्नु पहिले हरेक दिन बिहानको घाममा (आँखामा घाम नपर्ने गरी) शिशुलाई मनतातो पानीमा नरम कपडा भिजाएर आँखाको चिप्रा, कान पछाडि, काखी घाँटी तथा छालाका चाउरी परेका भागका फोहर पुछिदिनुपर्दछ। सरसफाइ पछि सफा लुगा लगाईदिनुपर्छ।
- शिशु र साना बालबालिकाको प्रतिरक्षा प्रणाली पूर्ण रूपमा विकसित भइसकेको हुँदैन। त्यसैले उनीहरू संक्रमणबाट छिट्टै प्रभावित हुनसक्छन्। जन्मेदेखि नै सरसफाइमा ध्यान दिएमा धेरै

स्वास्थ्य समस्याहरू रोकन सकिन्छ। त्यसैले डायपर वा नरम कपडाको प्रयोग गर्दा समयमै फेर्नुपर्छ। बालबालिकाको छाला संवेदनशील हुने भएकाले सफा र नरम कपडाको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

- बालबालिका डेढदेखि दुई वर्षको उमेर पुगेपछि विस्तारै निश्चित ठाउँ वा शिशुमैत्री पट्टी (बाल कोपरा)मा दिसापिसाब गर्ने बानी बसाउनुपर्दछ। शिशुलाई दिसापिसाब नियन्त्रण गर्न सक्षम बनाउन यस्तो बानी सानैदेखि सिकाउनुपर्दछ। बालबालिकाको दिसापिसाब शौचालयमा विसर्जन गर्नुपर्छ।
- बालबालिकालाई मौसम र स्थानीय वातावरणअनुसार नियमित (हप्ताको २ पटक) मनतातो पानीले नुहाइदिने र लुगा कपडाहरू धोई फेरिदिनुपर्दछ।

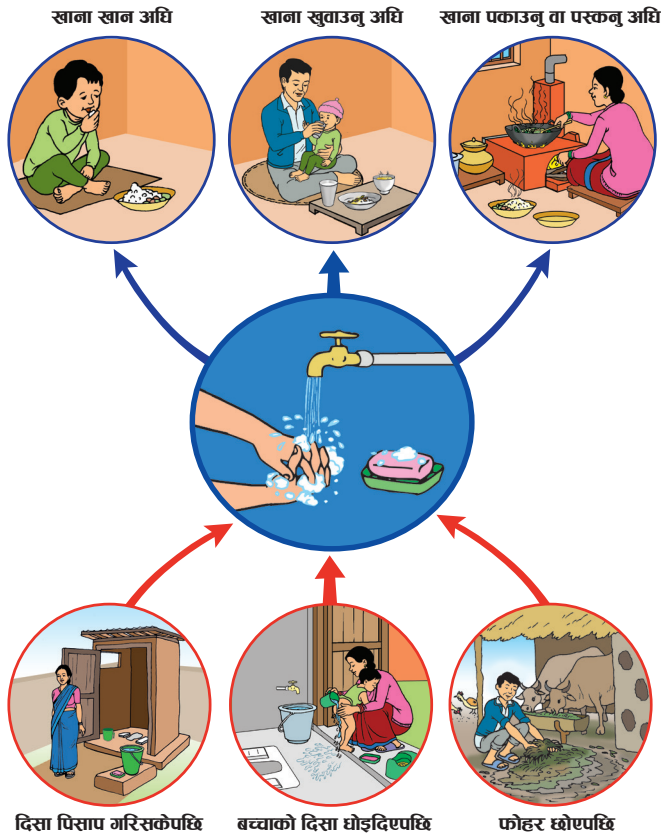
बालबालिकालाई नुहाइदिने तरिका

- बालबालिकालाई नुहाइदिनुअघि सफा लुगा, रुमाल, साबुन, मनतातो पानी, बस्ने बाटा वा लुगा धुने अटल, मग, खाली बोतल, तैरने खेलौना आदि तयार गर्नुपर्दछ।
- नुहाउनु पहिले उनीहरूलाई पानी, साबुन खेलन (फिंज निकाल्न) अनुभव गर्न र हेर्न दिनुपर्छ। बाटा वा पिर्कामा बसेपछि खुट्टाको सफाइदेखि सुरु गरेर कुमसम्म साबुन लगाउन उनीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ र पानीले पखालिदिनुपर्दछ।
- अब शिशु/बालबालिकालाई आफ्नो काखमा लिएर कपाल नुहाइदिनुपर्छ। आँखा, कान, नाकभित्र नपर्ने गरी पखाली दिनुपर्छ। पुछ्छनका लागि उनीहरू आफैँलाई पनि प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ। लुगा लगाउने क्रममा लुगाको नाम, यसको रङ, आकार बारे बताउनुपर्छ। त्यसैगरी टाँक, हुक, जिपर लगाउन सिकाउनुपर्दछ।
- बालबालिकालाई सरसफाइ र नुहाइसकेपछि सफा लुगा लगाउन र लगाईसकेको लुगाहरू धुनुपर्छ भन्ने बताउनुपर्दछ। ३ वर्ष माथिका बालबालिकालाई आफ्नो भित्री लुगाहरू आफैँले पखाल्नु पर्छ भनेर सिकाउनुपर्छ।

नवजात शिशुलाई २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन। कम तौलको शिशुलाई नुहाएमा समस्या आउने हुनाले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम मात्रै नुहाइदिनुपर्छ।

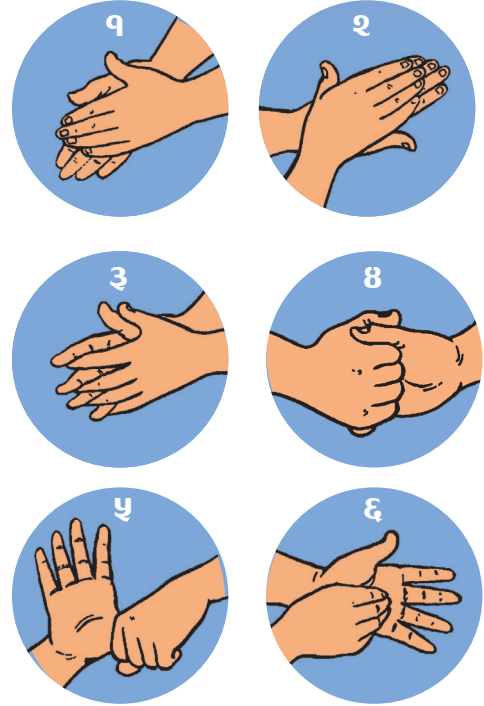
- घरबाहिर तथा शौचालय जाँदा चप्पल/जुताको प्रयोग गर्न लगाउनुपर्दछ। खाली खुट्टा हिँड्न दिनु हुँदैन।
- बालबालिकालाई दिनको २ पटक दाँत माभन सिकाउनुपर्दछ। दन्त चिकित्सकका भनाइअनुसार शिशुको दाँत आए देखि नै दाँत मुख सफा गरिदिनुपर्दछ। बालबालिकाले आफैँ अघि सरेर गर्न खोज्ने भएपछि नरम ब्रसले दिनहुँ दाँत माभन सिकाउनुपर्छ।
- बालबालिकाको टुथब्रस, तौलिया, काइँयो तथा अन्य व्यक्तिगत सामग्री सकेसम्म छुट्टै प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले संक्रमण एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न कम गर्छ।

हात धुने पर्ने “अगाडिका तीन (अती)” अवस्थाहरू



हात धुने पर्ने “पछाडिका तीन (पती)” अवस्थाहरू

हात धुने तरिका



- हात गोडा आदि धुन, नुहाउन, समय समयमा नड, कपाल काट्ने गरिदिनुपर्छ ।
- बालबालिकाको दिसा धोइदिँदा, खेतबारीमा काम गर्दा, फोहोर मैला, धुलोमाटोमा काम गर्दा हाम्रो हातमा रोगका कीटाणु टाँसिएका हुन्छन् । त्यसैले शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि, बाहिर गएर आएपछि, फोहोर छोएपछि, खाना खानु वा पकाउनुअघि साबुनपानीले मिचिमिची हात धोएर देखाउने र सँगै धुनुपर्छ ।
- साना बालबालिकाले खेलौना तथा अन्य वस्तु मुखमा हाल्ने भएकाले खेलौना, चुस्नी, पुस्तक तथा सिकाइ सामग्री नियमित सफा गर्नुपर्छ । बिरामी बालबालिकाले प्रयोग गरेका सामग्रीहरू विशेष ध्यानका साथ सफा गर्नुपर्छ ।
- खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा रुमाल, टिस्यु वा कुहिनोले मुख र नाक छोप्ने बानी सिकाउनुपर्छ । त्यसपछि साबुनपानीले हात धुन सिकाउनुपर्छ । यसले रुघाखोकी तथा अन्य श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू फैलिन कम गर्छ ।
- परिवारको कुनै सदस्य बिरामी भएमा हात धुने, प्रयोग भएका सामग्री सफा गर्ने र कोठामा पर्याप्त हावा पास हुने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाको उमेर, विकासात्मक अवस्था, क्षमताअनुसार सरसफाइ गरिदिने र सँगसँगै गर्न सिकाउनुपर्छ ।

- धेरै संक्रामक रोगहरू सामान्य सरसफाइका अभ्यासहरूबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ । नियमित हात धुने, खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा मुख छोप्ने, बिरामी व्यक्तिसँग सावधानी अपनाउने जस्ता बानीहरूले संक्रमण फैलिन कम गर्छन् ।
- बालबालिकालाई रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु बढी प्रभावकारी र कम खर्चिलो हुन्छ । त्यसैले घरमै स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी राम्रो अभ्यासहरू अपनाउन आवश्यक छ ।

२. वातावरणीय सरसफाइ

बालबालिका हुर्कने वातावरणले उनीहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । फोहोर वातावरणमा रोगका कीटाणु, परजीवी तथा रोग सार्ने किराहरू बढी हुन्छन् । त्यसैले घर, आँगन र समुदायको वातावरण सफा राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।



घर वरिपरि फोहोर थुपार्ने, पानी जम्न दिने वा खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्ने बानीले रोग फैलिन सक्छ ।

वातावरणीय सरसफाइले डेंगु, भुइँचोरो, छालाका रोग तथा अन्य संक्रमणहरू रोक्न मद्दत गर्छ ।

अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- अभिभावक र बालबालिकाले सधैं शौचालय प्रयोग गर्ने र खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नु हुँदैन । दिसापिसाब गरेपछि हात नधुँदा खाना र पानी प्रदूषित हुन्छ । प्रदूषित खाना र पानीले विशेष गरी पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई छिट्टै भुइँचोरो लाग्छ ।
- साना बालबालिकाको दिसालाई पनि वयस्कको दिसाजस्तैसावधानीपूर्वक व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । बालबालिकाको दिसा खुला ठाउँ, आँगन वा फोहोरको थुप्रोमा नफाली शौचालयमा विसर्जन गर्नुपर्छ र दिसा सफा गरेपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ।
- धूलो, फोहोर वा संक्रमण भएका सामग्रीले बालबालिकामा रोग फैलाउन सक्छन् । घरभित्र सफा, सुरक्षित र व्यवस्थित वातावरणले बालबालिकाको स्वास्थ्य र सिकाइ दुवैलाई सहयोग गर्छ ।
- वातावरणीय सरसफाइ अभिभावक आफैँले पनि गर्नुपर्दछ र बालबालिकालाई पनि सिकाउनुपर्दछ ।
- बालबालिकाले दिनको धेरै समय विद्यालय वा बालविकास केन्द्रमा बिताउँछन् । त्यसैले त्यहाँको सरसफाइ पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- सफा कक्षाकोठा, सुरक्षित खानेपानी, बालमैत्री शौचालय र हात धुने सुविधा भएका विद्यालयमा बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सिकाइ राम्रो हुने सम्भावना बढी हुन्छ । विद्यालय र परिवारबीच सरसफाइका विषयमा सहकार्य आवश्यक हुन्छ ।

- अभिभावकले विद्यालयको कक्षाकोठा तथा शौचालय पनि सफा र सुगन्ध भएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ। साना बालबालिका स्वभावैले चञ्चल हुने र भुइँमा बसेर खेल्ने हुनाले फोहोर वातावरणमा उनीहरूलाई एलर्जी तथा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी (दम जस्ता) रोगहरू लाग्ने डर हुन्छ। कक्षाकोठालाई सधैं सफा राख्नका लागि भुइँमा सजिलै धूलो सोस्ने र धुन गाह्रो हुने पुराना कार्पेटहरू बिच छ्याइएको हुनु हुँदैन। त्यसको सट्टा सजिलै पुछ्न र सफा गर्न मिल्ने विनाइल सीट (टाँठ), टायल, उमेरअनुसारको डेस्कबेन्च, कुर्सी प्रयोग गरिएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ। दैनिक प्रयोग नहुने सामग्रीहरूलाई जथाभावी नराखी ढोका भएका दराज वा भण्डारण गर्ने ठाउँमा थन्काउनुपर्छ, जसले गर्दा धूलो जम्न पाउँदैन र कोठा सफा देखिन्छ।
- बालबालिकाले प्रयोग गर्ने शौचालय उनीहरूको उचाइअनुसारको सानो प्यान भएको र नियमित पानीले धोएर सफा राखेको हुनुपर्छ।



अभिभावकले आफ्नै सरसफाइका बानीद्वारा बालबालिकाका लागि सकारात्मक नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्छ। बालबालिकाले वयस्कलाई हेरेर सिक्ने भएकाले हात धुने, दाँत माइने, शौचालय प्रयोग गर्ने र वातावरण सफा राख्ने बानी अभिभावकले आफैं अभ्यास गर्नु आवश्यक छ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- बालबालिकाले सानै उमेरदेखि राम्रो सरसफाइका बानी सिकेमा उनीहरूलाई विभिन्न रोगबाट जोगाउन र स्वस्थ वृद्धि तथा विकासमा सहयोग पुग्छ। सरसफाइले शरीरलाई मात्र सफा राख्दैन, आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार र समग्र स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ।
- बालबालिकालाई रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु बढी प्रभावकारी र कम खर्चिलो हुन्छ। त्यसैले घरमै स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी राम्रो अभ्यासहरू अपनाउन आवश्यक छ।
- बालबालिका हुर्कने वातावरणले उनीहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। फोहोर वातावरणमा रोगका कीटाणु, परजीवी तथा रोग सार्ने किराहरू बढी हुन्छन्। त्यसैले घर, आँगन र समुदायको वातावरण सफा राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ।
- सफा कक्षाकोठा, सुरक्षित खानेपानी, बालमैत्री शौचालय र हात धुने सुविधा भएका विद्यालयमा बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सिकाइ राम्रो हुने सम्भावना बढी हुन्छ। विद्यालय र परिवारबिच सरसफाइका विषयमा सहकार्य आवश्यक हुन्छ।
- अभिभावकले आफ्नै सरसफाइका बानीद्वारा बालबालिकाका लागि सकारात्मक नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्छ। बालबालिकाले वयस्कलाई हेरेर सिक्ने भएकाले हात धुने, दाँत माइने, शौचालय प्रयोग गर्ने र वातावरण सफा राख्ने बानी अभिभावकले आफैं अभ्यास गर्नु आवश्यक छ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य : सहभागीहरूले बालबालिका तथा वरिपरिका वातावरणलाई सफा राख्नुपर्ने कारण बताउन सक्ने छन् ।

अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिप उपयोगी छन् ? ती कुरालाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा कसरी लागू गर्दै हुनुहुन्छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन:

सहजकर्ताले आजको सत्रमा छलफल हुने विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हामी बालबालिकाका सरसफाइका लागि के के गर्छौं ? उनीहरू वरिपरिको वातावरणलाई सफा राख्न हामीले के कस्ता प्रयत्नहरू गर्छौं ? के ती पर्याप्त छन् ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । बालबालिका र वातावरणीय सरसफाइका फरक अभ्यासहरू सुनेपछि ती कुरालाई संश्लेषण गर्दै आफ्ना कुरा राख्नुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

“सफा हात”

सामग्री : साबुन, पानी, रुमाल, बाटा, शिशाको गिलास २ ओटा

विधि :

- सहभागीबाट हात सफा छ भन्ने कसैलाई अगाडि बोलाउनुहोस् । (भर्खर हात नधोएको हुनुपर्ने छ)
- सबैको अगाडि पानीले मात्र हात धुन लगाउनुहोस् र सो हात धोएको पानी बाटामा राख्न दिनुहोस् ।

- बाटाको पानीलाई शिशाको गिलासमा हालेर देखाउनुहोस् । हात सफा देखिए पनि गिलासको पानी मैलो देखिने छ ।
 - अब साबुनपानीले मिचिमिची हात धुन लगाउनुहोस् ।
 - फेरि एकचोटि पानीले मात्र हात धुन लगाउनुहोस् र सो हात धोएको पानी बाटामा राख्न दिनुहोस् ।
 - बाटाको पानीलाई अर्को शिशाको गिलासमा हालेर देखाउनुहोस् । अब हात धोएको पानी सफा देखिने छ । अधिको गिलाससँग तुलना गरेर देखाउनुहोस् ।
- यस क्रियाकलापबाट सहभागीले हात धुनुको महत्त्व र तरिकाबारे सिक्ने छन् ।

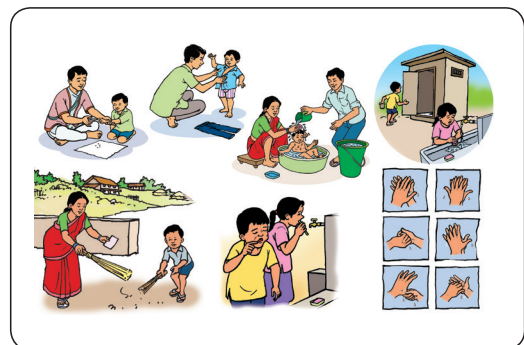
स सन्देश

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: मेरो शरीरका अङ्गहरू सफा गरिदिनुभएमा मात्र म सफा र स्वस्थ हुन्छु । म सक्ने भएपछि मलाई मेरो शरीर सफा गर्न सिकाउनु भए, म आफैँ गर्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह) अनुसार समूह विभाजन गरेर प्रस्तुत चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा भन्न लगाउनुहोस् ।



के चित्रमा देखाइएको जस्तो क्रियाकलाप हाम्रो समुदायमा पनि हुन्छ ? सोध्नुहोस् । अध्ययन सामग्रीमा भएको सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयलाई सहभागीहरूले बुझ्ने गरी बताइदिनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि भन्नुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिकाले सानै उमेरदेखि राम्रो सरसफाइका बानी सिकेमा उनीहरूलाई विभिन्न रोगबाट जोगाउन र स्वस्थ वृद्धि तथा विकासमा सहयोग पुग्छ । सरसफाइले शरीरलाई मात्र सफा राख्दैन, आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार र समग्र स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।
- बालबालिकालाई रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु बढी प्रभावकारी र कम खर्चिलो हुन्छ । त्यसैले घरमै स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी राम्रो अभ्यासहरू अपनाउन आवश्यक छ ।
- बालबालिका हुर्कने वातावरणले उनीहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । फोहोर वातावरणमा रोगका कीटाणु, परजीवी तथा रोग सार्ने किराहरू बढी हुन्छन् । त्यसैले घर, आँगन र समुदायको वातावरण सफा राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।
- सफा कक्षाकोठा, सुरक्षित खानेपानी, बालमैत्री शौचालय र हात धुने सुविधा भएका विद्यालयमा बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सिकाइ राम्रो हुने सम्भावना बढी हुन्छ । विद्यालय र परिवारबीच सरसफाइका विषयमा सहकार्य आवश्यक हुन्छ ।
- अभिभावकले आफ्नै सरसफाइका बानीद्वारा बालबालिकाका लागि सकारात्मक नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्छ । बालबालिकाले वयस्कलाई हेरेर सिक्ने भएकाले हात धुने, दाँत माइने, शौचालय प्रयोग गर्ने र वातावरण सफा राख्ने बानी अभिभावकले आफैं अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान र सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।
अभिभावकका जबाफ सुनेपछि निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

म साना बालबालिकालाई नुहाएर सफा लुगा लगाई चिटिक्क बनाएर राख्छु ।

म बालबालिकालाई रमाइलोसँग सुरक्षापूर्वक घरका सरसफाइमा सहभागी गराउँछु ।

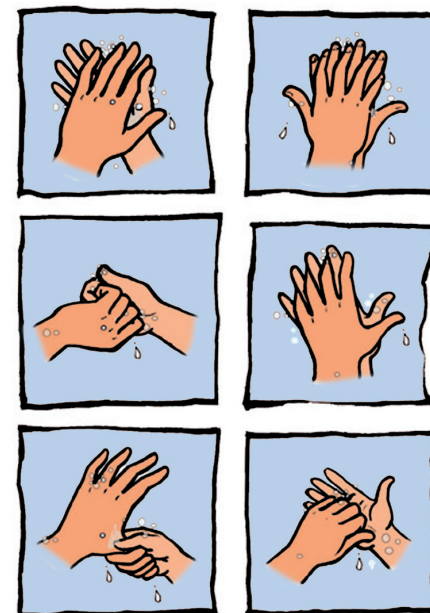
म सबैलाई सही तरिकाले हात धुन सिकाउँछु ।

स समीक्षा

सबै सहभागी मिलेर कक्षा वरिपरि सफा गरौं र सकेपछि मिचिमिची हात धुने अभ्यास गरौं ।



मेरो शरीरका अङ्गहरू सफा गरिदिनुभएमा मात्र म सफा र स्वस्थ हुन्छु,
म सक्ने भएपछि मलाई मेरो शरीर सफा गर्न सिकाउनु भए, म आफैं गर्छु ।



(१७) सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्य



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिका तथा वरिपरिका वातावरणलाई सफा राख्नुपर्ने कारण बताउन सक्नेछन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हामी बालबालिकाका सरसफाइका लागि के के गर्छौं ? उनीहरू वरिपरिको वातावरणलाई सफा राख्न हामीले के कस्ता प्रयत्नहरू गर्छौं ? के ती पर्याप्त छन् ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

‘सफा हात’

विधि :

- सहभागीबाट हात सफा छ भन्ने कसैलाई पहिले पानीले मात्र धुन लगाएर सो पानी पहिलो शिशाको गिलासमा राख्ने ।
- त्यसपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुन लगाउने ।
- फेरि एकचोटि पानीले मात्र हात धोएको पानी अर्को शिशाको गिलासमा हालेर पहिलो गिलाससँग तुलना गरेर देखाउनुहोस् ।
(विस्तृतमा निर्देशिका)

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्यबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्डमा छलफल गराउनुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिकाले सानै उमेरदेखि राम्रो सरसफाइका बानी सिकेमा उनीहरूलाई विभिन्न रोगबाट जोगाउन र स्वस्थ वृद्धि तथा विकासमा सहयोग पुग्छ । सरसफाइले शरीरलाई मात्र सफा राख्दैन, आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार र समग्र स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।
- बालबालिकालाई रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्ने नदिनु बढी प्रभावकारी र कम खर्चिलो हुन्छ । त्यसैले घरमै स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी राम्रो अभ्यासहरू अपनाउन आवश्यक छ ।
- बालबालिका हुर्कने वातावरणले उनीहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । फोहोर वातावरणमा रोगका कीटाणु, परजीवी तथा रोग सार्ने किराहरू बढी हुन्छन् । त्यसैले घर, आँगन र समुदायको वातावरण सफा राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।
- सफा कक्षाकोठा, सुरक्षित खानेपानी, बालमैत्री शौचालय र हात धुने सुविधा भएका विद्यालयमा बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सिकाइ राम्रो हुने सम्भावना बढी हुन्छ । विद्यालय र परिवारबीच सरसफाइका विषयमा सहकार्य आवश्यक हुन्छ ।
- अभिभावकले आफ्नै सरसफाइका बानीद्वारा बालबालिकाका लागि सकारात्मक नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्छ । बालबालिकाले वयस्कलाई हेरेर सिक्ने भएकाले हात धुने, दाँत मास्ने, शौचालय प्रयोग गर्ने र वातावरण सफा राख्ने बानी अभिभावकले आफैं अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सबै सहभागी मिलेर कक्षा वरिपरि सफा गरौं र सकेपछि मिचिमिची हात धुने अभ्यास गरौं ।