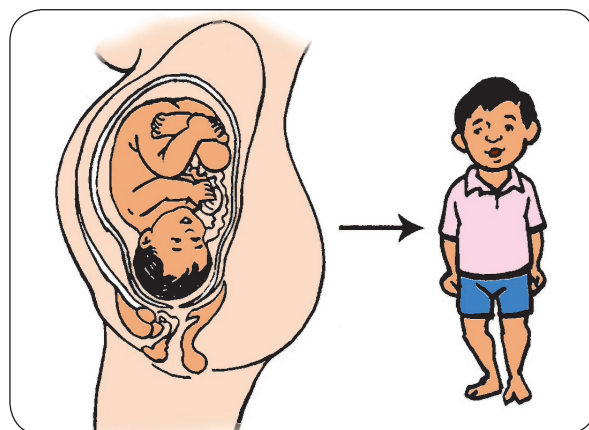


सुनौला १००० दिन

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

सुनौला १००० दिन के हो ?

गर्भवती भएदेखि उनको बच्चाको दोस्रो जन्मदिनसम्मको १००० दिनको अवधि (९ महिना $\pm$ २४ महिना वा २७० दिन $\pm$ ७३० दिन १००० दिन) नै सुनौला १००० दिन हो । जन्मेको दुई वर्षसम्ममा शिशुको मस्तिष्क विकास ८० प्रतिशत भइसके विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएको छ । यो उमेरमा विभिन्न सिप र क्षमताहरू, व्यवहारको ढाँचा, संवेग नियन्त्रण तथा प्रस्फुटनका साथै वस्तुहरू अवलोकन गर्ने, पहिचान गर्ने, तर्क गर्ने, सोच्ने, आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने आदि विकासात्मक गुणहरू देखा पर्छन् । यो उमेरमा उनीहरू परनिर्भर अवस्थाबाट आत्मनिर्भर हुने प्रयत्न गर्दछन् । यो उमेरमा पाएको अवसरले शिशुको भावी जीवनको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । त्यसैले यो उमेरलाई सुनौलो भनिएको हो ।



यस अवस्थामा बालबालिकाले सिकाइका ढोकाहरू अर्थात् पाँच इन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालाको) माध्यमबाट उत्प्रेरणा पाएपछि बालमस्तिष्क सिक्नको लागि सक्रिय हुन्छ । इन्द्रियहरूले पाएका अनुभवहरू मांसपेशीहरूको समन्वयबाट मस्तिष्कमा पुग्छ र मस्तिष्कले सम्बन्धित स्थानमा सुरक्षित रहन्छ । गर्भदेखि नै शिशुको संज्ञानात्मक विकास सुरु हुन्छ जसअनुसार स्पर्श जन्मनासाथ, सुनाइ गर्भभित्र ५ महिनादेखि र दृष्टि जन्मदेखि नै सुरु हुन्छ । यसैगरी शिशुलाई बोलाउँदा वा जिस्क्याउँदा मस्तिष्कले उत्प्रेरणा पाई शिशुको स्मरणशक्तिको विकास हुन्छ । संवेगहरूको नियन्त्रण हुन्छ ।^{१५} यस्ता विभिन्न अनुभवबाट उत्प्रेरित स्नायुहरूमात्र शिशुको क्षमतामा परिणत भई जीवनभरि जीवित हुन्छन् । अवसर नपाउँदा सो स्नायुहरू संरक्षित हुन नसकी वयस्कमा आफैं मेटिएर वा हराएर जान्छन् ।^{१६} त्यसैले यो अवधिमा बालबालिकाले पाएका अवसरले जीवनको आधार तयार गर्छ र बाँकी सिकाइ यसैमाथि थपिएर रहन्छ । विश्वका विभिन्न अध्ययनहरूका अनुसार कुपोषण, बालरोगको सङ्क्रमण हुनबाट बचाउने, उपयुक्त समय गर्भावस्थादेखि पहिलो दुई वर्ष नै भएको तथ्य पुष्टि भएको पाइन्छ ।

^{१५} Benes, Turtle Khan, and Forol 1994

^{१६} Eriksson Et..al. 1998, Gould Reeves, Graziano, and Gross 1999

सुनौला १००० दिनमा अभिभावकको भूमिका

असल क्षमतावान् मानवीय स्रोत निर्माण गर्न सुनौला १००० दिनमा शिशु गर्भमा आएदेखिको अवस्था मात्र नभई शिशु जन्माउने बुबाआमाको स्वास्थ्य, पोषण, बच्चा जन्माउने उमेर तथा अन्य तयारीको अवस्थालाई समेत समेटेको हुन्छ। सुनौला १००० दिन अभियानले निम्न प्रमुख सन्देशहरू समेटेको छ :

१. किशोरी र अभिभावकहरूका प्रमुख विषयहरू

- क. किशोरीहरूले पोसिलो खाना खाने गर्नुपर्दछ।
- ख. कम्तीमा माध्यमिक तहसम्म सबै किशोरीहरूले शिक्षा पूरा गर्नुपर्दछ।
- ग. महिनावारी र सरसफाइमा ध्यान दिने गर्नुपर्दछ।
- घ. बीस वर्षपछि मात्र विवाह गर्नुपर्दछ।
- ङ. परिवार नियोजनको उचित साधन र तिनको प्रयोगबारे जानकारी प्राप्त गर्नुपर्दछ।
- च. सुरक्षित र स्वस्थ बच्चा जन्माउने विषयहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

२. गर्भवती महिला र आमाहरूका लागि प्रमुख विषयहरू

पहिलो चरण (गर्भावस्था) :

गर्भ रहेदेखि ९ महिनासम्मका अवस्थामा सुनौला १००० दिनका आमाहरूले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि निम्नानुसार सचेत रहनुपर्छ :

- बच्चा गर्भमा रहेदेखि बाल उत्प्रेरणासम्बन्धी ज्ञानलाई प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ।
- मातृ स्वास्थ्यका लागि सिफारिस गरिएका पोसिला खानाहरू खानुपर्छ,।
- सुरक्षित मातृत्वका लागि तोकिएअनुसारको आठपटक गर्भवती जाँच स्वास्थ्य संस्थामा गई पूरा गर्नुपर्छ।
- गर्भवती भएको तेस्रो महिना पूरा भएपछि आइरन चक्की खान सुरु गरी बच्चा जन्मेको ४५ दिनसम्म आइरन चक्की खाई कोर्स पूरा गर्नुपर्छ।
- खाना पकाउन तयार गर्नुअघि, खानु वा खुवाउनुअघि र दिसा गरेपछि खेतबारीमा कामगरेपछि मिचिमिची साबुनपानीले हात धुने गर्नुपर्छ।
- आफ्नो तथा गर्भमा रहेको शिशुको सुरक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।
- कीटनाशक, विषालु औषधीहरू र खतरापूर्ण वस्तुहरूसँग टाढा बस्नुपर्छ।



- धूम्रपान तथा मदिरा सेवन गर्नुहुँदैन ।
- दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट प्रसूति केन्द्र वा अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसूति गराउने योजना गर्नुपर्दछ ।
- सुत्केरीपछि स्याहारको योजना घरपरिवारले गर्नुपर्दछ ।
- बच्चा जन्मेपछि अपनाउनुपर्ने परिवार नियोजनको उचित साधन र तिनको प्रयोगबारे जानकारी प्राप्त गर्नुपर्छ ।

शिशु जन्मेदेखि बालस्वास्थ्य कार्डको प्रयोग गर्नुपर्छ । यो कार्ड शिशुका लागि महत्त्वपूर्ण रेकर्ड हो । जसमा जन्मदेखिको तौल, खोप, स्वास्थ्य परीक्षणको रेकर्ड रहन्छ ।

दोस्रो चरण (बच्चा जन्मेदेखि ६ महिनासम्मको अवधि) :

- शिशु जन्मिएको १ घण्टाभित्र नै जति सक्दो चाँडो स्तनपान गराउने र बिगौती दूध पटकपटक खुवाउनुपर्छ । बिगौती दूधमा शिशुका लागि प्राकृतिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने महत्त्वपूर्ण तत्त्व हुन्छ ।
- शिशु जन्मिएको २४ घण्टापछि मात्र नुहाइदिनुपर्छ ।
- जन्मनासाथै दिने खोपहरू तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुझावअनुरूप खोपहरू लगाउनुपर्छ र बालस्वास्थ्य कार्डमा रेकर्ड राख्नुपर्छ ।
- ६ महिनासम्म शिशुलाई पूर्ण स्तनपान मात्र गराउने गर्नुपर्छ । प्रत्येक महिना तौल लिएर बालस्वास्थ्य कार्डमा भरेर राख्नुपर्छ ।
- सङ्क्रमण रोकथाम गर्न शिशुको नाइटो सफा राख्ने र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट उपलब्ध हुने क्लोरहेक्साडिन मल्हम नाइटोमा लगाईदिनु पर्दछ ।
- शिशुका जन्मदर्ता सम्बन्धित निकायमा गराउनुपर्छ । जन्म दर्ता गराउनु शिशुको अधिकारको संरक्षण हो ।
- शिशुको आँखामा आँखा जुधाउने, कुराकानी गर्ने, शिशुको आवश्यकतालाई बुझेर सोअनुसार सहयोग गर्ने जस्ता अभ्यासलाई निरन्तरता दिनुपर्छ ।
- यो अवस्थामा शिशुको ज्ञानेन्द्रिय सक्रिय हुन्छ । उनीहरूलाई विभिन्न कुरा हेर्ने, छुने, सुन्ने, सुँघ्ने उपयुक्त अवसर दिएर उत्प्रेरणा गर्नुपर्दछ ।



- उनीहरूले निकालेको आवाजको उत्तर दिने, मधुर सङ्गीत बजाउने, सुस्सुम्याउने र विभिन्न आवाज सुनाउने तथा शिशुले देख्ने गरी रङ्गीन खेलौनाहरू भुण्ड्याउनुपर्दछ ।
- सुत्केरी महिलाहरूले निरन्तर रूपमा पोसिलो खाना खाने तथा प्रसूति पश्चात्को स्वास्थ्य सेवा नियमित रूपमा लिने गर्नुपर्छ ।

तेस्रो चरण (शिशु ६ देखि १२ महिनासम्मको अवधि)

- ६ महिना पूरा भएपछि पनि निरन्तर स्तनपान गराइरहनु पर्दछ ।
- स्तनपानका साथै विविध पोसिला खानाको प्रयोग गरी पूरक खाना खुवाउनु सुरु गर्नुपर्छ ।
- शिशुलाई हरेक पटक खुवाउनुअघि साबुनपानीले मिचीमिची हात धुनु पर्दछ ।
- बालबालिकालाई खाना खुवाउँदा मोबाइलको प्रयोग गर्नुहुँदैन । अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार यसले बालबालिकाको वृद्धि र विकासमा नकारात्मक असर पर्छ । मोबाइलको साटो बालबालिकासँग कुरा गर्दै, खेलाउँदै, रमाइलो वातावरणमा खानाको स्वाद लिन सिकाउँदै खुवाउनुपर्छ ।
- अन्य बेलामा पनि यस उमेरका बालबालिकालाई विभिन्न उत्प्रेरणात्मक क्रियाकलाप गराउनु पर्छ ।
- शिशुको वृद्धि अनुगमन निरन्तर गर्नुपर्छ र यस चरणमा दिनु पर्ने खोपहरू दिनुपर्छ ।
- परिवार नियोजनको उचित साधनबारे जानकारी प्राप्त गर्ने र तिनको प्रयोग निरन्तर गर्नुपर्छ ।



चौथो चरण (शिशु १२ देखि २४ महिनासम्मको अवधि) :

- शिशु १२ महिना भएपछि विभिन्न उत्प्रेरणा गरी बौद्धिक र भावनात्मक विकासमा सहयोग गर्नुपर्छ ।
- २ वर्षको उमेरसम्म शिशुलाई स्तनपान गराउने र स्तनपान सँगै नरम विभिन्न स्वादका पूरक खाना खुवाउनुपर्छ । शिशुको वृद्धि अनुगमन निरन्तर गर्ने र बालस्वास्थ्य कार्डमा प्रत्येक महिना मापन गरेको रेकर्ड राख्नुपर्छ ।
- यस चरणमा दिनुपर्ने सबै खोपहरू स्वास्थ्य संस्थाले तोकेको समयमा दिई बालस्वास्थ्य कार्डमा रेकर्ड राख्नुपर्छ ।



- बालबालिकासँग कुराकानी, अन्तरक्रिया गर्ने, चोटपटक नलाग्ने नरम खेलौनाहरू खेल्नदिने र आफूपनि सँगै खेल्ने गर्नुपर्दछ ।
- शिशुहरू यो अवस्थामा सँगै काम गर्न सिक्न आउने हुनाले, यसको अवसर दिई सहयोग र उत्प्रेरणा दिनुपर्छ ।
- चर्पीको नियमित प्रयोग, बालबालिकाको दिसापिसाब धोएपछि, खाना खानु र खाइसकेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने र बच्चाको दिसापिसाब चर्पीमा विसर्जन गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- परिवार नियोजनको उचित साधनबारे जानकारी प्राप्त गर्ने र तिनको प्रयोग निरन्तर गर्नुपर्दछ ।

सुनौला १००० दिनहरूमा मानव मस्तिष्कलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने कुराहरू:

- कुपोषण, भिटामिन ए र आइरन चक्की जस्ता अत्यावश्यक चिजको कमी
- आमा र शिशुलाई सूक्ष्मपोषण जस्तै भिटामिन ए र आइरन तथा फोलिक एसिड भएका खाना एवम् आयोडिनयुक्त नुनको अभाव
- सरसफाइमा बेवास्ता
- भाडापखाला निरन्तर लाग्नु
- जुका र अन्य जीवाणुको सङ्क्रमण
- श्वासप्रश्वासमा सङ्क्रमण
- मनोसामाजिक सुरक्षा र हेरचाहको कमी
- हिंसा, दुर्व्यवहार, डर र त्रास

जान्नेपर्ने तथ्यहरू

- सुनौला १००० दिनको अवधिमा आमा र शिशुले उचित खानपान, स्याहार पाएमा शिशु तथा आमाको मृत्यु र अन्य स्वास्थ्य समस्यासमेत घटाउन सकिन्छ ।
- बालबालिकाको ८० प्रतिशत मस्तिष्कको विकास यसै अवधिमा हुने भएकाले यो जीवनको महत्त्वपूर्ण अवस्था हो ।
- यस अवस्थामा बालबालिकाले सिकाइका ढोकाहरू अर्थात् पाँच इन्द्रियहरूको माध्यमबाट उत्प्रेरणा पाई सक्रिय हुन्छन् । यही अवधिमा विभिन्न अवसरहरू प्रदान गरेर बालबालिकालाई चलाख बनाउन सकिन्छ ।
- यस अवधिमा आमा र शिशुलाई विभिन्न किसिमका सङ्क्रमण, कुपोषण, हिंसा र दुर्व्यवहारबाट जोगाउनुपर्छ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले सुनौला १००० दिनको अवधिका शिशुको उचित स्याहार गर्ने तरिका सिक्ने छन् ।

अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै अधिल्लो पाठ वा छलफलको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

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



हाम्रो समुदायमा गर्भवती तथा २ वर्षसम्मका बालबालिकालाई कसरी हेरविचार गरिन्छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई (अघि बोलेकाहरूको शब्दहरूलाई दोहोर्याएर) उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



अभिभावकहरूको ३ समूह बनाउनुहोस् । पहिलो समूहलाई गर्भावस्था, दोस्रो समूहलाई जन्मको बेला, तेस्रो समूहलाई जन्मदेखि २ वर्षसम्ममा उचित स्याहार (स्वास्थ्य, पोषण, संवेदनशील स्याहार, सुरक्षा र संरक्षण तथा उत्प्रेरणा र सिकाइ) कसरी दिने छलफल गराउनुहोस् । आवश्यक सहजीकरण गरिदिनुहोस् । करिब १० मिनेट छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट एक वा दुई जनालाई निम्न खाकामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । खाका बनाउनका लागि साक्षर अभिभावकको सहयोग लिने वा सहजकर्ता आफैले मद्दत गरिदिनुहोस् ।

अवस्था:	
स्वास्थ्य	
पोषण	
संवेदनशील स्याहार	
सुरक्षा र संरक्षण	
उत्प्रेरणा र सिकाइ	

आवश्यक रूपमा सहजकर्ताले पनि छुटेका कुराहरू थपिदिनुहोस् ।

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 ।

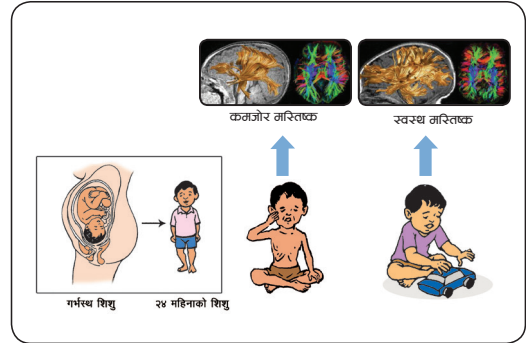


बालसन्देश: म गर्भभित्र भएदेखि दुई वर्षसम्मको सुनौलो अवधिमा मैले उचित स्याहार पाउँ भने मेरो राम्रो वृद्धि र विकास हुन्छ ।

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

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको सुनौला १००० दिनका महत्त्वपूर्ण कुराहरूलाई सहभागीका माझ प्रस्तुत

गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफ्नो ज्ञान तथा अनुभवहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।



१००० दिने गीत: हजार दिने गीत !

(लय: कान थापेर सुनिदेऊ दाजु)

गर्भदेखि दुई वर्षसम्मलाई, भनिदिनु बाआमा सबैलाई !

गर्भमा नै हुँदाखेरी शिशुले सुन्छ

जन्मेपछि शिशुले त्यही आवाज खोज्छ

गर्भदेखि सिकाइ हुन्छ, उचित स्याहार यहीँदेखि चाहिन्छ

गर्भदेखि दुई वर्षसम्मलाई, भनिदिनु बाआमा सबैलाई !!

आमाको दूध नै अमृत समान हुन्छ

अरू केही चाहिन्न ६ महिनासम्म

पूरा हुन्छ ६ महिना जहिले खुवाउनु थप आहारा सबैले

गर्भदेखि दुई वर्षसम्मलाई, भनिदिनु बाआमा सबैलाई !!

सँगसँगै खेल खेल्ने, कुराकानी गर्ने

उमेरअनुसार सिकाइका अवसर दिने

उचित स्याहार यो बेला दिएमा, हुन्न दुःख शिशुलाई जीवनमा



यो गीतलाई स्थानीय भाका, गीत सङ्गीत, नाचसहित सहभागीहरूलाई मनोरञ्जन गराउन र सुनौला १००० दिनबारे बुझाउन प्रयोग गर्नुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- सुनौला १००० दिनको अवधिमा आमा र शिशुले उचित खानपान, स्याहार पाएमा शिशु तथा आमाको मृत्यु र अन्य स्वास्थ्य समस्यासमेत घटाउन सकिन्छ ।
- बालबालिकाको ८० प्रतिशत मस्तिष्कको विकास यसै अवधिमा हुने भएकाले यो जीवनको महत्त्वपूर्ण अवस्था हो ।
- यस अवस्थामा बालबालिकाले सिकाइका ढोकाहरू अर्थात पाँच इन्द्रियहरूको माध्यमबाट उत्प्रेरणा पाई सक्रिय हुन्छन् । यही अवधिमा विभिन्न अवसरहरू प्रदान गरेर बालबालिकालाई चलाख बनाउन सकिन्छ ।
- यस अवधिमा आमा र शिशुलाई विभिन्न किसिमका सङ्क्रमण, कुपोषण, हिंसा र दुर्व्यवहारबाट जोगाउनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कतिको उपयोगी लाग्यो ? यी कुरालाई जीवन तथा व्यवहारमा कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकका योजनालाई प्राथमिकता दिंदै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि गर्भवती महिलाको घरको काममा सघाइदिन्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउन लगाउँछु ।

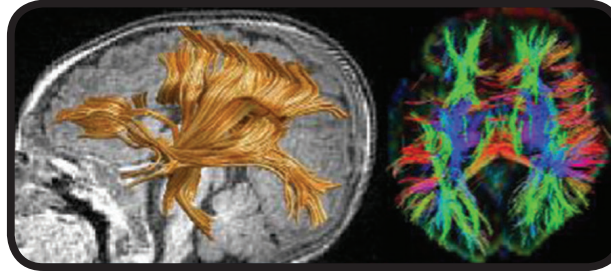
म आजैदेखि बालबालिकाले सबै खोप लगाएको सुनिश्चित गर्छु ।

स समीक्षा

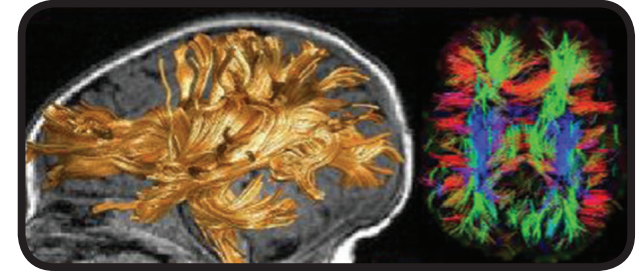
आजको विषयसम्बन्धी केही प्रश्नहरू सानो कागजमा लेखेर चिट्ठा बनाउनुहोस् । सो चिट्ठा इच्छुक सहभागीलाई लिन दिई, उत्तर पनि दिन लगाउनुहोस् ।



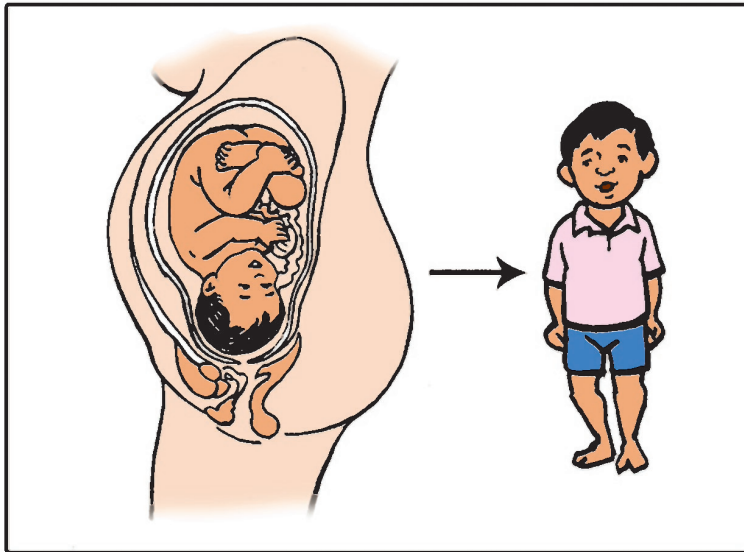
म गर्भभित्र भएदेखि दुई वर्षसम्मको सुनौलो अवधिमा
मैले उचित स्याहार पाउँ भने मेरो राम्रो वृद्धि र विकास हुन्छ ।



कमजोर मस्तिष्क



स्वस्थ मस्तिष्क



गर्भस्थ शिशु

२४ महिनाको शिशु



(१०) सुनौला १००० दिन



उद्देश्य: सहभागीहरूले सुनौला १००० दिनको अवधिका शिशुको उचित स्याहार गर्ने तरिका सिक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा गर्भवती तथा २ वर्षसम्मका बालबालिकालाई कसरी हेरविचार गरिन्छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

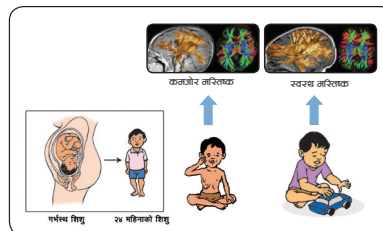


अभिभावकहरूको ३ समूह बनाउनुहोस् । पहिलो समूहलाई गर्भावस्था, दोस्रो समूहलाई जन्मको बेला, तेस्रो समूहलाई जन्मदेखि २ वर्षसम्ममा उचित स्याहार (स्वास्थ्य, पोषण, संवेदनशील स्याहार, सुरक्षा र संरक्षण तथा उत्प्रेरणा र सिकाइ) कसरी दिने छलफल गराउनुहोस् । आवश्यक सहजीकरण गरिदिनुहोस् । करिब १० मिनेट छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट एक वा दुई जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको सुनौला १००० दिन अध्ययन गरेर यसबारे बुझाइ गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- सुनौला १००० दिनको अवधिमा आमा र शिशुले उचित खानपान, स्याहार पाएमा शिशु तथा आमाको मृत्यु र अन्य स्वास्थ्य समस्यासमेत घटाउन सकिन्छ ।
- बालबालिकाको ८० प्रतिशत मस्तिष्कको विकास यसै अवधिमा हुने भएकाले यो जीवनको महत्त्वपूर्ण अवस्था हो ।
- यस अवस्थामा बालबालिकाले सिकाइका ढोकाहरू अर्थात पाँच इन्द्रियहरूको माध्यमबाट उत्प्रेरणा पाई सक्रिय हुन्छन् । यही अवधिमा विभिन्न अवसरहरू प्रदान गरेर बालबालिकालाई चलाख बनाउन सकिन्छ ।
- यस अवधिमा आमा र शिशुलाई विभिन्न किसिमका सङ्क्रमण, कुपोषण, हिंसा र दुर्व्यवहारबाट जोगाउनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

आजको विषयसम्बन्धी केही प्रश्नहरू बनाई सानो कागजमा लेखेर चिट्ठा बनाउनुहोस् । सो चिट्ठा इच्छुक सहभागीलाई लिन दिई उत्तर पनि दिन लगाउनुहोस् ।