

अभिभावक शिक्षा चित्रात्मक कार्ड

प्रयोगकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री



नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
सानोठिमी, भक्तपुर

अभिभावक शिक्षा चित्रात्मक कार्ड प्रयोग विधि

आमाबुबा र स्याहारकर्ताले आफ्ना शिशु, बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि, व्यवहार, मनोभावना, बौद्धिक विकासलगायत उमेर तथा क्षमताअनुसार सिकाइ गर्न उचित स्याहार गर्ने ज्ञान, सिप र दक्षता अभिवृद्धि गराउने अनौपचारिक शिक्षालाई अभिभावक शिक्षा भनिन्छ। “अभिभावक शिक्षा : सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री” सँगसँगै यी चित्रात्मक कार्डहरू आठ वर्ष (गर्भावस्थादेखि ९६ महिना) सम्मका बालबालिकाका आमाबुबा, अन्य स्याहारकर्ताहरू, गर्भवती महिला, नवदम्पती र किशोरकिशोरीहरूका लागि तयार गरिएको हो।

यस चित्रकार्ड अगाडि र पछाडि गरी दुई भागमा बाँडिएको छ। अगाडिको भागमा सहभागीहरूको लागि चित्र र बालसन्देश रहेको छ भने पछाडिको भागमा सहजकर्तालाई सहज हुने गरी छोटकरीमा सहजीकरण निर्देशिका राखिएको छ। निम्न कुरा ध्यानमा राखेर यसको प्रयोग गर्नुपर्ने छ :

- ① यस चित्रात्मक कार्ड प्रयोग गर्नुअगावै “अभिभावक शिक्षा : सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री” पुस्तिकालाई विस्तृतमा अध्ययन गर्नुपर्दछ।
- ② यी कार्ड समूहगत रूपमा छलफल गरी ७/८ जनाले एक सेट प्रयोग गर्ने र हरेक सत्र सञ्चालनका लागि कम्तीमा ३ सेट प्रयोग हुने अपेक्षा राखिएको छ।
- ③ अभिभावक शिक्षा सत्र सञ्चालन र सहजीकरण गर्न अभिभावकले छनौट गरेको सम्बन्धित विषयको चित्रात्मक कार्डको प्रयोग गरिनुपर्दछ। चित्रात्मक कार्ड अभिभावक शिक्षालाई थप सहभागितामूलक बनाउन बनाइएको हो। समूह छलफल चलाउन यसको प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- ④ सत्र सञ्चालनकर्ताले चित्रात्मक कार्ड पढ्दा र प्रदर्शन गर्दा अभिभावकहरूको आँखाको तहमा प्रस्टसँग देख्ने गरी दुई हातका औँलाले समाएर प्रस्तुत गर्नुपर्दछ।
- ⑤ सानो छलफल चलाउँदा अभिभावकको हातमा कार्ड दिन सकिन्छ। तर ठूलो समूहमा छलफल चलाउँदा र विषयवस्तुबारे बताउँदा कार्ड सहजकर्ताकै हातमा वा सबैले देख्ने ठाउँमा हुनुपर्दछ। यसले सहभागीहरूको ध्यानकेन्द्रित गर्न सजिलो हुन्छ।
- ⑥ चित्रात्मक कार्डमार्फत छलफल चलाउँदा प्रत्येक प्रश्नमा समय दिएर सबै सहभागीहरूबाट बढी भन्दा बढी उत्तर, विचार लिने र सबैले भनेका कुरा सुन्नुपर्दछ।
- ⑦ आवश्यकतानुसार स्थानीय भाषा र प्रत्येक विषयवस्तु सम्बन्धित, सान्दर्भिक गीत, घटना, कथा, खेल आदि विधि अपनाई रोचक बनाउनुपर्दछ।
- ⑧ मुख्य रूपमा चित्रात्मक कार्ड ५ “स” को विधिमध्ये निम्न चरणहरूमा निम्नानुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ :
 - स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन : यस चरणमा चित्रकार्डको प्रयोग गर्नुपर्दैन।
 - स समस्या विश्लेषण : सहभागीबाट समुदायमा रहेका चलन तथा क्रियाकलापमार्फत विषयवस्तु सम्बन्धी समस्या विश्लेषण पश्चात् चित्रात्मक कार्डबाट थप विश्लेषण गर्न सकिन्छ।
 - स सन्देश : चित्रात्मक कार्डमा मुख्य विषयवस्तुका चित्र भएकाले विषयवस्तुलाई थप बयान गर्न यो प्रयोग गर्न सकिन्छ। कार्डको पछाडि जान्ने पर्ने कुरा भएकाले सहजकर्ताले मुख्य कुरा नछुटाइकन सत्र सञ्चालन गर्न यसबाट सजिलो हुने अपेक्षा गरिएको छ।
 - स सङ्कल्प : चित्रात्मक कार्डमा मुख्यतः असल अभ्यास राखिएको हुँदा चित्रअनुसारको व्यवहार गर्न यस चरणमा सुझाउन सकिन्छ।
 - स समीक्षा : यस चरणमा चित्रकार्डको प्रयोग गर्नुपर्दैन। तर, अगाडि भएमा चित्रहरूबाट सहभागीलाई सम्झन सहयोग पुग्ने छ।



मलाई लालन पालन गर्ने विषयमा थप ज्ञान र सिप सिक्नु भयो भने,
मेरो वृद्धि, विकास र सिकाइमा सहयोग पुग्छ ।



(१) अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्व



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासका लागि अभिभावक शिक्षाको महत्त्व बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा साना बालबालिका हुर्काउने के कस्ता राम्रा चलनहरू (अभ्यासहरू) छन् ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीलाई बाल्यकाल सम्झन लगाउनुहोस् र आफ्नो अभिभावकले गरेको राम्रो र नराम्रो व्यवहार एक एक ओटा सोचन लगाउनुहोस् । सो व्यवहार सहभागीले आफ्ना बालबालिकालाई पनि गर्नुहुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् । केही सहभागीबाट अनुभव सुनेपछि निम्न सन्देश दिनुहोस् ।

हामी जुन समय र समाजमा हुर्केका छौं, हाम्रा बालबालिका पनि त्यस्तै हुर्काउनुपर्छ भन्ने छैन । हामीले हामीलाई सानो बेला लागेको नराम्रो कुरा छोड्दै, राम्रा कुरालाई जगेर्ना गर्दै समयानुसार बालबालिका हुर्काउने तरिका परिवर्तन गर्दै लैजानुपर्छ ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको उचित स्याहारको ढाँचा अध्ययन गरेर यसका पाँच पक्षकोबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिकालाई जन्म दिने, पालनपोषण गर्ने, हेरविचार गर्ने संरक्षकको अर्थमा अभिभावकलाई बुझिन्छ । यस अर्थमा अभिभावक भन्नाले बालबालिका जन्माउने वा स्याहार गर्ने आमाबुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, हेरचाह गर्ने दाजुदिदी र अन्य स्याहारकर्ता/संरक्षकहरू हुन् ।
- बालअधिकारको धारा १८ को १ ले अभिभावकलाई कानुनी रूपमा हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी बहन गर्ने वयस्क भनी परिभाषित गरेको छ । बालबालिकाको जीवन प्रत्यक्ष रूपमा अभिभावकसँग जोडिएको हुन्छ ।
- अभिभावक शिक्षा बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि अभिभावकले जान्नेपर्ने उपयुक्त ज्ञान र सिप एकीकृत रूपमा प्रदान गर्ने योजनाबद्ध कार्यक्रम हो । यो अभिभावक शिक्षा उचित स्याहारको ढाँचामा आधारित छ । यसमा बालबालिकालाई राम्रो स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, संवेदनशील स्याहार, सुरक्षा र संरक्षण तथा उत्प्रेरणा र सिकाइ दिन अभिभावकले खेल्नुपर्ने भूमिका र सिप सिकाइन्छ ।
- अभिभावक शिक्षाले बालबालिका, अभिभावक र राष्ट्रलाई समेत फाइदा पुग्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

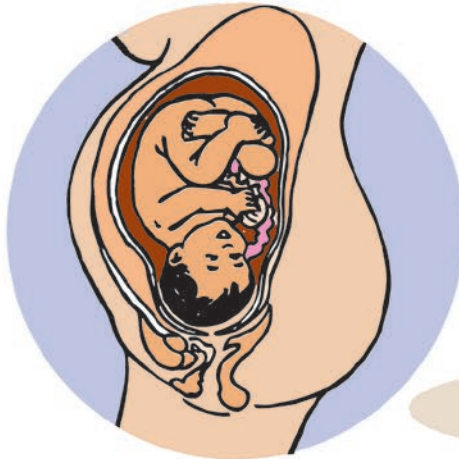
स समीक्षा

समूहमा बल फाल्नुहोस् र जसले बल समाउँछ सो सहभागीलाई तलको प्रश्न सोध्नुहोस् ।

- प्रारम्भिक बालविकासका लागि अभिभावक शिक्षा किन आवश्यक छ ? कुनै एक बुँदा भन्नुहोस् ।



मैले प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उचित स्याहार पाउँ भने मात्र भविष्यमा
म देशको सबल र असल मान्छे बन्न सक्छु ।



(२) प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्व



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासको महत्त्व बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा ८ वर्षमुनिका बालबालिकाले घर, समुदाय तथा विद्यालयमा के कस्ता अवसरहरू पाएका छन् ?

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

अभिभावकहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र सानो समूहमा खेल दिनुहोस् ।

- करिब १० देखि १५ मिनेट जति खेल दिएपछि प्रत्येक समूहको १ जनालाई खेल खेल्दा वा अभिनय कस्तो अनुभव भयो ? के के पक्षमा विकास भयो ? के के जान्नुभयो ? भनेर बताउन लगाउनुहोस् ।
- तपाईंले जस्तै बालबालिकाले पनि खेलबाट कसरी विकासको अवसर पाउने रहेछन् भन्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्व अध्ययन गरेर यसबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

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



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- प्रारम्भिक बालविकास भन्नाले गर्भावस्थादेखि आठ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास अर्थात् सर्वाङ्गीण विकास हो ।
- विभिन्न अनुसन्धानले प्रारम्भिक बालविकास व्यक्ति, समाज र राष्ट्रकै लागि पूर्वाधार हो भनेर देखाउँछ ।
- प्रारम्भिक बाल्यावस्था सर्वाङ्गीण विकासको आधार भएकाले यस अवधिमा अधिकतम विकास गराउन बालबालिकालाई उचित पोषण, उत्प्रेरणा, स्वास्थ्य सेवा, आवश्यक संरक्षण तथा स्याहार प्याउँदै सिकाइको उचित अवसर दिनुपर्छ ।
- बालबालिकाका लागि अभिभावक नै नमुना हुन् । उनीहरूले अभिभावकबाट नै सिक्छन् । त्यसैले अभिभावक नै पहिले असल व्यक्तित्वको रूपमा प्रस्तुत हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाका विभिन्न विकासात्मक पक्षको उचित विकासका लागि बालबालिकालाई विभिन्न अवसरहरू दिनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

समूहमा कुनै एउटा रङको (जस्तै हरियो लुगा) लगाउने दुईजनालाई हात उठाउन लगाई तलको प्रश्न सोध्नुहोस् ।

- प्रारम्भिक बालविकास भनेको के हो ?
- प्रारम्भिक बाल्यावस्था किन महत्त्वपूर्ण छ ? बताउनुहोस् ।



म तपाईंहरूको ऐना हुँ । तपाईंले जस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ, म पनि त्यस्तै गर्छु ।



(३) अभिभावकीय शैली



उद्देश्य: अभिभावकले सकारात्मक अभिभावकीय शैली अपनाउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हामी हाम्रा बालबालिकालाई कस्तो व्यवहार जाँचौं ? तपाईंहरूको अनुभवमा हाम्रो घरपरिवार र समुदायमा कस्तो प्रकारको अभिभावकीय शैली (बालबालिका प्रति अभिभावकले गर्ने व्यवहार) प्रचलनमा छ होला ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

१. चार प्रकारका अभिभावकीय शैलीबारे सहभागीहरूलाई बुझाउनुहोस् ।
२. अब सहभागीहरूलाई केही हालसालका घटनाहरू सम्झन लगाउनुहोस्, जसमा सहभागीले यी अभिभावकीय शैली अपनाएका थिए ।
३. सो घटनामा आफ्नो शैलीमा राम्रो र सुधार गर्नुपर्ने कुरा पनि छलफल गर्नुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालबालिकाको हुर्काइमा अभिभावकीय शैलीको प्रभावबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- अभिभावकले गरेको व्यवहार अवलोकन गरेर बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारअनुरूप आफ्नो व्यवहार बनाउँछन् ।
- निरङ्कुश, निर्णायक/आधिकारिक, अनुमतिशील र असंलग्न ४ मुख्य अभिभावकीय शैली हुन् । यी चार किसिमका अभिभावकीय शैलीहरूले बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहारमा फरक फरक असर गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।
- सबैभन्दा उत्तम शैली निर्णायक/आधिकारिक शैली हो, यसले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासको उपयुक्त अवसर दिन्छ । अभिभावक शिक्षाको मुख्य उद्देश्य पनि अभिभावकलाई निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको प्रवर्धन गर्ने र अभिभावकको व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्ने हो । तर अभिभावकीय शैली योभन्दा फरक भयो भन्दैमा आफू वा अरूलाई दोष दिनु चाहिँ हुँदैन ।
- निर्णायक/आधिकारिक शैली अपनाउन बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउने, उनीहरूको कुरा सुन्ने, राम्रो कामको प्रशंसा गर्ने, अपेक्षा गरेको व्यवहार प्रस्ट गर्ने, साना जिम्मेवारी दिने र विभिन्न संवेगका बारेमा सिकाउने जस्ता कामहरू गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

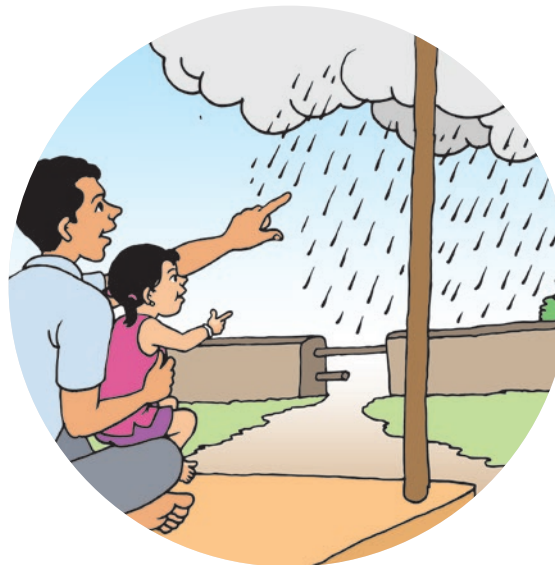
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

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



મસંગ સબૈલે મીઠે કુરાકાની ગરેર મલાઈ સુન્ન, બોલ્ન,
પઢ્ન ર અરુ વ્યવહાર ગર્ન સિકાઝનુહોસ્ ।



(8) बालबालिकासँग कुराकानी र सञ्चार



उद्देश्य: सहभागीले बालबालिकासँग सक्रिय रूपमा सकारात्मक सञ्चार गर्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा साना बालबालिकासँग अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिले कसरी कुरा गर्ने गरिन्छ ? घरमा साना बालबालिकालाई कसरी बोल्न सिकाइन्छ ?

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई (१) गर्भावस्थाको शिशु, (२) जन्मपछि बोली फुट्नु अगाडिसम्म, (३) तोतेबोलीका बालबालिका (४) बालविकास तथा शिक्षा तहसम्मका बालबालिकाका अभिभावकको (साँच्चिकै हुनुपर्दैन) चार बराबर समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अब सो समूहका बालबालिकासँग कसरी कुराकानी गर्ने हो समूहमा छलफल गरेर अभिनय गरेर सबैलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालबालिकासँग सञ्चार र अन्तर क्रियाबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- बालबालिकाले आफ्नो भावना, विचार, निर्णय, समस्या आदि मौखिक साङ्केतिक, लिखित तथा कलाद्वारा अभिव्यक्त गर्नु नै सञ्चार हो ।
- बालबालिकासँग उनीहरूको विकासात्मक अवस्था र अवसरानुरूप कुराकानी गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाको बौद्धिक क्षमता अभिवृद्धि गर्न गर्भावस्थादेखि नै आमाबुवाले गर्भको शिशुसँग पेटमा हात राखेर बोलाउने, कुराकानी गर्ने गर्नुपर्छ ।
- जन्मपछि लगत्तै शिशुसँग आँखा जुधाएर कुराकानी गर्नुपर्दछ । स्तनपान गराउँदाको बोलीमा पनि उतार चढाव गर्दै, जिस्क्याउँदै, आँखा जुधाएर खुवाउनुपर्छ ।
- शिशुसँग सकेसम्म कुरा गर्ने, विभिन्न कथा सुनाउने, चित्रहरू देखाउने र लोरी गाएर सुनाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई वरिपरिका ठाउँ, वस्तु तथा व्यक्तिलाई नामले चिनाउँदै जानुपर्छ ।
- बालबालिकालाई साथी तथा परिवारमा अन्तरक्रिया गर्ने समय र अवसर दिनुपर्छ ।
- बालबालिकासँग सधैं सकारात्मक सञ्चार गर्नुपर्दछ । सकारात्मक सञ्चारले बालबालिकाको आधारभूत सुनाइ र बोलाइ सिप विकास हुन्छ । बालबालिकाले सहकार्य र सहमति गर्न सिक्छ ।

स सङ्कल्प

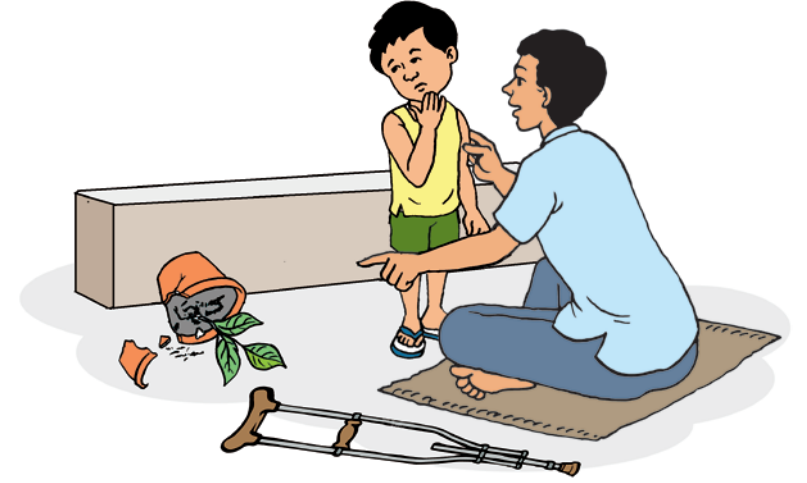
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तालिम सत्र समाप्तपश्चात् प्रत्येक सहभागीलाई पालैपालो पपेट दिनुहोस् । सिकेका विषय पपेटलाई आफ्नो बालबालिका सम्भेर छोटकरीमा बुझाउन लगाउनुहोस् ।



मलाई असल व्यवहार गर्नु भएमा मेरो बानी व्यवहार पनि असल हुन्छ ।
तपाईंहरूकै बानी व्यवहार हेरेर म पनि आफ्नो बानी व्यवहार विकास गर्छु ।



(५) बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन



उद्देश्य: सहभागीहरूले असल बालव्यवहार विकासमा वातावरण र सकारात्मक अनुशासनको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न के कस्ता विधिहरू अपनाइन्छन् ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूसँग बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न गाह्रो भएका घटनाहरू लिनुहोस् । अन्य सहभागीले सो घटनालाई आफू भएको भए कसरी समाधान गर्ने छलफल गर्नुहोस् ।

(सजायले समाधान गर्ने कुरालाई निरुत्साहित गर्नुहोस् । सजायले एकछिनलाई समस्या समाधान भएकोजस्तो देखिएतापनि यसको दीर्घकालीन परिणाम राम्रो हुँदैन । रिस उठ्दा १० सम्म गन्ती गर्ने तरिका अभिभावकलाई सिकाउनुहोस् र बालबालिकालाई पनि सिकाउन भन्नुहोस् ।)

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासनबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्डमा छलफल गराउनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ प्रत्येक शिशु/बालबालिकाको वृद्धि विकासमा वातावरणको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वातावरण भन्नाले ठाउँ, वस्तु, व्यक्ति, समय तथा कार्यक्रमहरूलाई बुझाउँछ । उनीहरूको बानी, व्यवहार घरपरिवारको संस्कृति, भाषा र वातावरणअनुसार विकास हुन्छ ।

■ बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाट सिक्छन् । अभिभावकले गरेको कामलाई नै अनुसरण गर्छन् । बालबालिकालाई उचित वातावरण दिनुका साथै अभिभावकले निम्नानुसारको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग पुर्याउनुपर्दछ :

क) आदर्श व्यवहार : बालबालिकालाई आफूले असल व्यवहार गर्ने र आफ्नो प्रेरणादायी अनुभव सुनाउनुपर्छ ।

ख) अनुभूति आदानप्रदान : बालबालिकालाई आफ्नो माया, स्नेह व्यक्त गर्नुहोस् र अनुभूति गर्ने समय दिनुपर्छ ।

ग) सराहना: बालबालिकाले गरेको असल व्यवहारको सराहना गर्नुहोस् । उनीहरूको असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

घ) राम्रा र नराम्रा काम : के कस्ता काम, ठाउँ र व्यवहार बालबालिकाका लागि राम्रो र के कस्ता नराम्रा हुन् बालबालिकालाई सिकाउनुपर्छ ।

ङ) हौसला र पुनर्बल : उनीहरूले गर्न सकेका खेल र कामका लागि स्याबासी दिने, सहयोग गर्ने, प्रयासको प्रशंसा गर्ने र भावनाको मौखिक तथा हाउभाउबाट कदर गर्नुपर्दछ ।

च) सहकार्य र जिम्मेवारी : बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिनुपर्दछ र समस्या, चुनौती सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

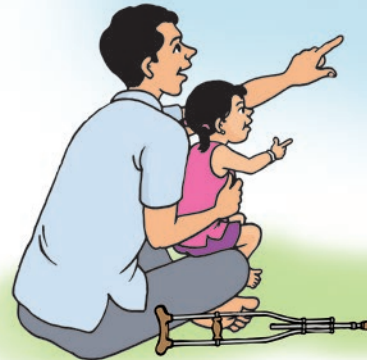
अभिभावकलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।



मलाई बुबा धेरै मनपर्छ । बुबासँग खेलेर म स्वस्थ, खुसी र निडर भई सिक्न सक्छु ।



(६) प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो घरपरिवार तथा समुदायमा बालबालिका हुर्काउने क्रममा बुबाको भूमिका कस्तो छ ?

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

बालबालिकालाई आफ्ना बाल्यावस्थामा फर्किन लगाई बुबाको भूमिका के थियो सोच्न लगाउनुहोस् । छलफलपछि निम्न सन्देश दिनुहोस् ।

बालबालिका हुर्काउन बुबाको डर त्रास देखाउनु भन्दा, बुबा पनि बालबालिकाको स्थाहारसुसारमा संलग्न हुनुपर्छ । हामीले हामीलाई सानो बेला लागेको नराम्रो कुरा छोड्दै, राम्रा कुरालाई जगेर्ना गर्दै समयानुसार बालबालिका हुर्काउने तरिका परिवर्तन गर्दै लैजानुपर्दछ ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिकाबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

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



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिका हुर्काउनु आमाबुबा दुवैको साझा जिम्मेवारी हो ।
- बालबालिकाको हुर्काइमा बुबाको प्रत्यक्ष सहकार्यले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा गुणात्मक अभिवृद्धि हुने विभिन्न अनुसन्धानले दर्शाएको छ ।
- गर्भावस्थादेखि नै बालबालिकाको हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी बुबाले निर्वाह गर्दा जन्म पछि पनि आमाको दूध प्रशस्त बन्ने र शिशुले प्रशस्त स्तनपान गर्न पाउँछ ।
- बालबालिकाको दैनिक कार्यमा बुबाको सहभागिता भएमा उनीहरूको भाषा, सिकाइ र सञ्चारमा राम्रो विकास हुन्छ । भविष्यमा साथीहरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध हुन्छ । बालबालिका कुलतमा पर्दैनन् ।
- बुबालाई पनि बालबालिकाको हेरचाहमा संलग्न गराउँदा लैङ्गिक रूढीवादी सोच पनि कम हुन्छ ।
- वैदेशिक रोजगारी तथा अन्य कारणले घरबाहिर भएका बुबाहरूले पनि सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी बालबालिकासँग सुमधुर सम्बन्ध राख्न सक्छन् ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई तीन जनालाई आज सिकेको विषयमा १ मिनेट बोल्न दिनुहोस् ।



म आमाको गर्भभित्र हुँदा उचित स्याहार पाउँ भने मेरो वृद्धि र विकास राम्रो हुन्छ ।



(७) गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहार



उद्देश्य: सहभागीहरूले गर्भवतीको उचित स्याहार गर्ने तरिकाहरू बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

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



हालको घर तथा छिमेकमा गर्भवतीलाई कस्तो व्यवहार गरिन्छ ? हालको समुदायमा गर्भवतीलाई स्याहार गर्ने के कस्ता राम्रा चलनहरू छन् ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई ५ समूहमा (स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा, उत्प्रेरणा तथा सिकाइ, उत्तरदायीपूर्ण स्याहार) विभाजन गरी गर्भवतीलाई त्यस विषयमा के कस्तो सहयोग वा स्याहार आवश्यक पर्ला छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहारबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

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

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार मानसिक तथा शारीरिक तयारी भएर जन्माएको शिशु, भविष्यमा मानसिक समस्या कम हुने, असल र बुद्धिमान् हुन्छन् । त्यसैले शिशु जन्माउने तयारी र योजना बनाउनुपर्छ ।

■ गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नियमानुसार, स्वास्थ्य संस्थामा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कम्तीमा आठपटक गराउनुपर्दछ ।

■ गर्भवतीको टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भइ काम्ने वा मूच्छा परेमा, आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा, अनुहार वा हातखुट्टा सुनिएमा, यी खतराका चिह्न हुन् । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु/जानुपर्छ ।

■ आफूलाई मन नपर्ने खानाहरू जबरजस्ती खानुहुँदैन । मन पर्ने पोसिलो र विभिन्न समूहका खाना स्वाद फेरेर खाने गर्नुपर्दछ । तर मिठो खाना भनेर धेरै र जथाभावी तयारी तथा पाकेटका खानाहरू खानु हुँदैन ।

■ परिवारले गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ ।

■ गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने गर्नुपर्दछ ।

■ शिशु जन्माउनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने व्यवस्था पहिलेदेखि नै गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

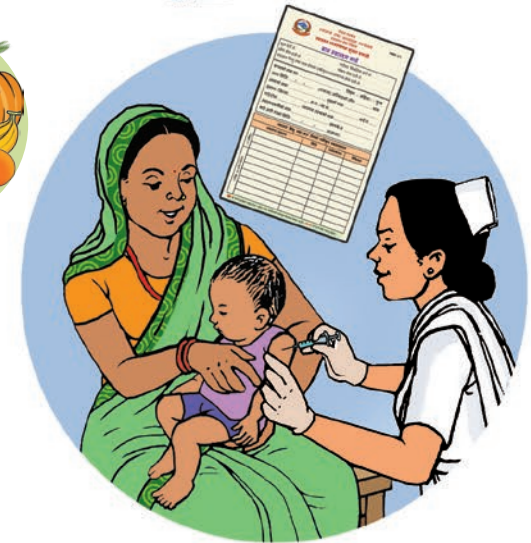
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।



परिवारका सबै सदस्यले म र मेरी आमालाई उचित हेरचाह, पौष्टिक आहार र
हौसला दिनु भए मात्रै हामी बाँच्न सक्छौ ।



(८) नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाह



उद्देश्य: सहभागीहरूले नवजात शिशु तथा सुत्केरीको उचित स्याहार गर्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा सुत्केरी र नवजात शिशुको हेरचाह गर्ने के कस्ता चलन छन् ? हाम्रो समुदायमा सुत्केरी र नवजात शिशुको मृत्युदर कस्तो छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



समूहमा नवजात शिशुको जन्मलगत्तै घरपरिवारमा के कस्ता परिवर्तन आवश्यक हुन्छ निम्न बुँदामा केन्द्रित रहेर छलफल गर्न दिनुहोस् ।

- नवजात शिशुका लागि के कस्ता थप सामग्री आवश्यक हुन्छ ?
- घरपरिवारमा कसको र कस्तो सहयोग आवश्यक हुन्छ ?
- नवजात शिशुलाई सुरक्षित र सुहाउँदो वातावरण बनाउन घरमा के कस्तो सुधार वा परिवर्तन आवश्यक छ ?

प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । आफूले अध्ययन गरेको कुरालाई पनि थप गर्नुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाहबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

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



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्य स्याहार र सुरक्षाको लागि स्वास्थ्य केन्द्र, प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट प्रसूति गराउनुपर्दछ ।
- जन्मेको २४ घण्टासम्म नवजात शिशुलाई नुहाइदिनु हुँदैन, किनकि यसो गरेमा शिशुलाई शीताड्ग हुनसक्छ ।
- शिशुलाई आमाले बिगौती दूध जतिसक्दो छिटो खुवाउनुपर्छ । बेलाबेलामा शिशुलाई स्तनपान गराउनाले प्रशस्त दूध आउन थाल्छ । आमाले दूधमा पर्याप्त पानीको मात्रा र सबै पोषक तत्वहरू हुने भएकाले शिशुलाई आमाले दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- सुत्केरी आमालाई १० खाद्य समूहमध्ये कम्तीमा ५ समूहबाट साधारण अवस्थाभन्दा थप २ पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- शिशु जन्मनासाथ स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने बालस्वास्थ्य कार्ड/मातृ तथा बालस्वास्थ्य पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसमा शिशुको जन्मना साथको तौल, लगाउनुपर्ने खोपको रेकर्ड, उमेरअनुसार शिशुलाई खुवाउनुपर्ने खानाको निर्देशिका राखिएको हुन्छ ।
- नवजात शिशु वा सुत्केरी आमामा खतराका लक्षण/जटिलता भएको खण्डमा उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभ्याउनुहोस् र एकले अर्कालाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् । बल जसको हातमा पर्छ, उसैलाई आजको कुनै एउटा महत्वपूर्ण सिकाइ बताउन लगाउनुहोस् ।



जन्मेदेखि नै मलाई उचित खालको उत्प्रेरणा दिनु भएमा मेरो सिकाइको जग राम्रो बन्छ ।



(८) प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा



उद्देश्य: सहभागीले शिशु तथा बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका उत्प्रेरणा दिन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

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



हाम्रो समुदायमा शिशु तथा बालबालिकालाई हातखुट्टा चलाउन र पाँच इन्द्रियहरूको राम्रो विकास गराउन के कस्ता क्रियाकलापहरू गराइन्छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

अभिभावकहरूलाई ६ समूह बनाउनुहोस् । पाँच समूहलाई पाँच इन्द्रिय र अर्को समूहलाई गत्यात्मक उत्प्रेरणाको कुनै एक एक क्रियाकलाप गराउनुहोस् । प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई सो क्रियाकलापबाट बालबालिकालाई के होला (के को विकास हुन्छ ?) बताउन लगाउनुहोस् । यसपछि संवेदी तथा गत्यात्मक उत्प्रेरणाबारे थप बुझाउन पनि सकिन्छ ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा अध्ययन गरेर यसबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

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

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- बालबालिकालाई उपलब्ध गराइने अनुभवहरू वा उत्प्रेरणाको तरङ्गहरूको माध्यमबाट मस्तिष्कले सूचनाहरू सङ्कलन गरी, अवधारणा बनाउने, पहिचान गर्ने, भण्डार गर्ने, सञ्चार गर्ने जस्ता बौद्धिक प्रक्रियाहरू गर्दछ ।
- उत्प्रेरणाको मात्रा, प्रकार तथा निरन्तरताले मस्तिष्कको सञ्जालको निर्माणमा सघाउँछ ।
- बालबालिकाले पाउने उत्प्रेरणा ज्ञानेन्द्रियहरूको प्रयोगबाट पाउने संवेदी उत्प्रेरणा र शारीरिक सञ्चालनबाट प्राप्त हुने गत्यात्मक उत्प्रेरणा गरी दुई प्रकारको हुन्छ ।
- बालबालिकालाई विभिन्न किसिमका उत्प्रेरणा दिन सक्तियो भने धेरै फाइदाहरू छन् भने उत्प्रेरणाको कमीले नकारात्मक असर पर्छ ।
- बालबालिकाको आधारभूत आवश्यकताहरू स्तनपान, पोसिलो खाना, मौसमअनुसार लुगा, स्याहार, सुरक्षा, माया, खेल मनोरञ्जन, विभेदरहित अवसर आदि पूरा भए मात्रै बालबालिका विभिन्न उत्प्रेरणाका लागि तत्पर हुन्छन् ।
- बालबालिकालाई उत्प्रेरणा दिन अभिभावकले बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका अवसर दिनुपर्छ । यसका लागि खेल र अन्तरक्रिया सबैभन्दा उत्तम विधि हो ।

स सङ्कल्प

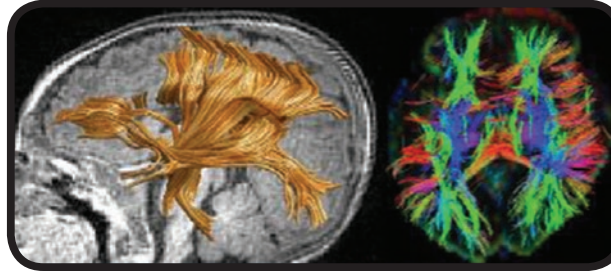
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

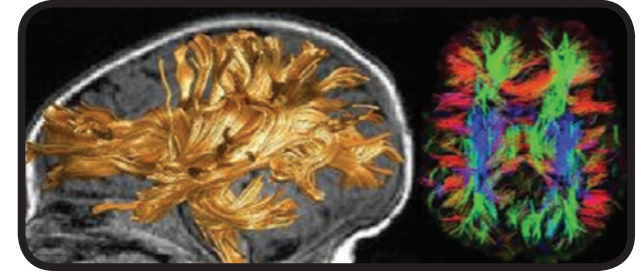
तालिम सत्र पश्चात् प्रत्येक सहभागीलाई पालैपालो पपेट दिनुहोस् । सिकेका विषय पपेटलाई आफ्नो बालबालिका सम्भरेर छोटकरीमा बुझाउन लगाउनुहोस् ।



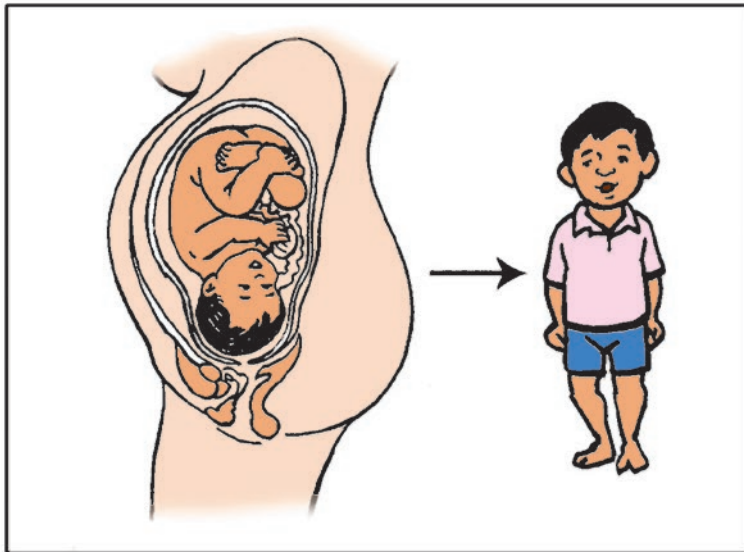
म गर्भभित्र भएदेखि दुई वर्षसम्मको सुनौलो अवधिमा
मैले उचित स्याहार पाउँ भने मेरो राम्रो वृद्धि र विकास हुन्छ ।



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

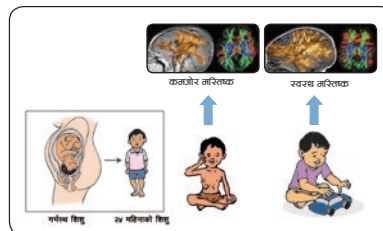
क्रियाकलाप

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 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 ।

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 ।



मेरो उमेर र विकासात्मक अवस्थाअनुरूप उचित स्याहार र
हौसला पाएमा मेरो विकास राम्रो हुन्छ ।



(११) प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका विकासात्मक चरण



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकाको विकासात्मक चरणअनुसारका लक्षण पहिचान गरी सर्वाङ्गीण विकासका लागि उपयुक्त क्रियाकलापहरू गर्ने सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकाको उमेर सुहाउँदो कस्ता क्रियाकलाप गर्ने चलन छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

- अभिभावकहरूलाई ६ ओटा समूह (जन्मदेखि १२ महिना, १३ देखि २४ महिना, २५ देखि ३६ महिना, ३७ देखि ४८ महिना, ४९ देखि ६० महिना, ६१ देखि ९६ महिना) मा विभाजन गर्नुहोस् ।
- समूहलाई थाहा भएअनुसार,
 - सो अवधिमा हुने बालबालिकाको विकासात्मक परिवर्तन,
 - अभिभावकले गरिदिनुपर्ने सहयोगका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको छलफलमा आफू पनि सहभागी भएर अध्ययन सामग्रीमा भएका कुराहरू पनि सिकाउनुहोस् ।
- छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका विकासात्मक चरण बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।



यसपछि सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् र अधिल्लो छलफलसँग जोड्नुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिकाले उमेरअनुसार विकासात्मक चरणहरू पूरा गरेका हुन्छन् । यी चरण पूरा गर्न नसकेको अवस्थामा विकासमा समस्या भएको हुनसक्छ ।
- बालबालिकालाई विभिन्न खालका रोग लाग्न सक्छ । यस्ता रोगको रोकथाम र उपचार नगरेमा वृद्धि र विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ ।
- उमेरअनुसार पौष्टिक खानाको अभाव वा असन्तुलित खानाले कुपोषण हुनसक्छ । जसले विकासात्मक चरणमा असर पर्दछ ।
- गर्भावस्थामा वा जन्मने समयमा जटिलता भई अपाङ्गता भएमा पनि विकासात्मक चरण पूरा हुन सक्दैन ।
- हिंसा, दुर्व्यवहार, सजायले बालबालिकाको विकासमा बाधा पुग्छ ।
- सकारात्मक विकासको लागि अभिभावकले उत्प्रेरणा, अवसर र अनुकूल वातावरण दिनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

अभिभावकलाई समूहमा गोलो घेरा बनाई उभिन लगाउनुहोस्, बिचमा एउटा मेच वा बस्ने कुरा राख्नुहोस् । एक जनालाई बाजा (मादल वा अन्य) बजाउन लगाउनुहोस् । सहभागीलाई बाजा बजाउन्जेल गोलो घेरामा घुम्न लगाउनुहोस् र बाजा रोकिएपछि सो मेचमा बस्न लगाउनुहोस् । मेचमा बस्ने सहभागीलाई आजको सिकाइ के के भयो ? बताउन लगाउनुहोस् ।



मेरो उमेरअनुसारको विकास, सक्षमता र अपाङ्गताको अवस्था पहिचान
गरी समयमै उपयुक्त अवसर दिनु भएमा म स्वावलम्बी हुनसक्छु ।



(१२) समयमै अपाङ्गताको पहिचान



उद्देश्य: सहभागीले बालबालिकाको अपाङ्गताको प्रारम्भिक पहिचान गर्न सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कसरी हुर्काइन्छ ?

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

१ : अभिभावकहरूलाई ४ समूहमा बाँड्नुहोस्, सबै समूहलाई क्रमशः हेराई, सुनाइ, बौद्धिक तथा शारीरिक सञ्चालन सम्बन्धी अपाङ्गता कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ, छलफल गराउनुहोस् । छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट १ जना बच्चा र अर्कोलाई अभिभावक बनाएर अपाङ्गताको पहिचान गर्ने तरिका गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

२ : अभिभावकहरू २ जनालाई एकजनालाई आँखामा पट्टी बाँधेर कुनै कुनामा राखेको सामान ल्याउन लगाउने र अर्कोलाई कपडाले खुट्टा बाँधेर हिँड्न वा अलि पर गएर केही सामान ल्याउन भन्नुहोस् । क्रियाकलाप सकेपछि प्रत्येकलाई खेल खेल्दा कस्तो अनुभव भयो ? के के अप्ठ्याराहरू भए बताउन लगाउनुहोस् ।

हामीलाई एकैछिन अपाङ्गता भए भैं गर्दा त यति गाह्रो भयो भने साँच्चिकै अपाङ्गता भएका बालबालिकाको त जीवनभरि यसैगरी बिताउनुपर्छ । उनीहरूलाई कति गाह्रो हुन्छ होला ? भन्दै २ मिनेट आँखा चिम्लिएर यी बालबालिकाका जीवनका सङ्घर्ष सम्झन वा कल्पना गर्न लगाउनुहोस् ।

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



स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको समयमै अपाङ्गताको पहिचानबारे थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक कार्यगत सीमितता र समाज, वातावरण र नीतिमा विद्यमान अवरोधहरूको अवस्थाका कारण अन्य व्यक्ति सरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति हुन् ।
- जन्मजात, गर्भावस्थामा, जन्मको अवस्थामा विभिन्न समस्या भएर वा कुनै दुर्घटनाका कारण अपाङ्गता भएको हुन्छ ।
- अपाङ्गताको पहिचान जति छिटो भयो उति नै उपचार गर्न, विशेष सिप सिकाउन सजिलो हुन्छ । त्यसैले पहिलो ३ महिना देखि १ वर्षमा यस्ता लक्षणहरूमा ध्यान दिने, पहिचान गर्ने र शङ्का लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्था वा विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।
- अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि अन्य जस्तै भावना र आवश्यकता हुन्छ । अन्य बालबालिका भन्दापनि अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बढी समय, मायाममता, सहायक सामग्री र अवसरहरू दिनुपर्छ ।
- परिवारले सधैं निगरानी हेरचाह र नजिकमा राख्ने तथा उनीहरूको मुख्य क्षमता पत्ता लगाई सोअनुसारको अवसरहरू, हौसला र उत्प्रेरणा दिई क्षमता विकास गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

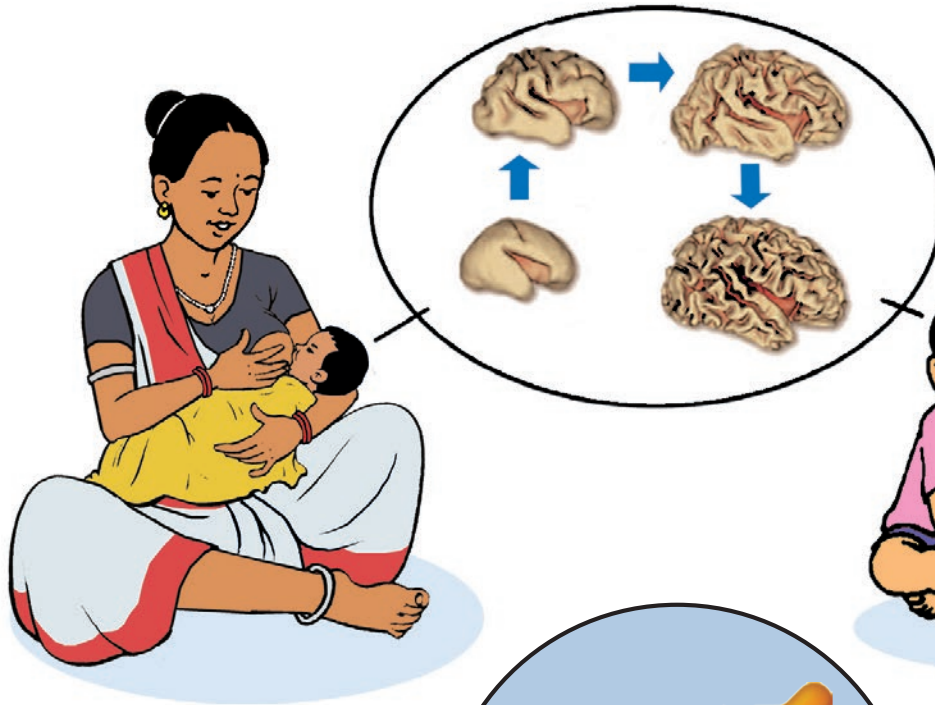
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

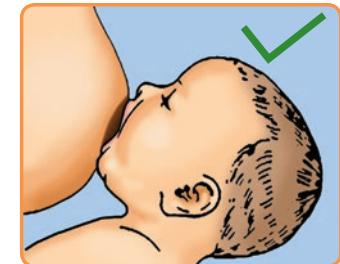
सहभागीहरूलाई दुईओटा समूह बनाई एउटा समूहलाई विषयसँग सम्बन्धित २ ओटा प्रश्नउत्तर एकअर्कासँग गराउनुहोस् ।



अमृतसमान आमाको दूध मेरो पहिलो खाना हो,
छ महिनासम्म मलाई अरु केही खानेकुरा चाहिँदैन ।



आमाको दूध राम्ररी चुसेको



आमाको दूध चुसेको नमिलेको



(१३) स्तनपानको महत्व र तरिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले शिशुलाई स्तनपान गराउनुको महत्व र तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा स्तनपानसम्बन्धी के कस्ता चलन छन् ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरेर (१) आमाको दूध प्रशस्त निकाल्ने तरिका र (२) शिशुलाई दूध खुवाउने सही तरिकाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

सहभागीहरूको समूह मध्येबाट दुई दुई जनालाई छनौट गर्नुहोस् र छलफल गरेका कुरा रचनात्मक तरिकाले प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको स्तनपानको महत्व र तरिकाबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

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



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बिगौती दूध शिशुको लागि खोप सरह हो । यसले शिशुलाई तातो चिसो वातावरण र रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउँछ । त्यसैले जन्मनासाथ जतिसक्दो छिटो बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ ।
- आमाको दूधमा रोगहरूसँग लड्न सबै पोषक तत्वहरू तथा पानीको मात्रा पनि सन्तुलित मात्रामा पाइन्छ, जुन अन्य कुनै पनि दूधमा पाइँदैन ।
- आमाको दूध धेरै र थोरै निस्कनुमा सुत्केरी स्याहारले असर गर्छ । आमाको सकारात्मक सोच, पोषण र आरामले गर्दा दूध प्रशस्त बन्छ ।
- शिशुको आवश्यकताअनुसार एक दिनमा १० देखि १२ पटक (२४ घण्टा दिन र रात) आवश्यकताअनुसार स्तनपान गराउनुपर्छ । जन्मिएदेखि कम्तीमा ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले साविकभन्दा थप दुईपटक पोसिलो खाना खाएमा आमाको दूध निरन्तर आउने र आफू पनि स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ । सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खाना खानुपर्छ ।
- दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठिउँमा मुसारी डुकाई लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।
- दूध नआउने, बालबालिकाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल विधिमारफत आज सिकेका बुँदाहरू भन्न लगाउनुहोस् ।



६ महिना भएपछि मलाई आमाको दूधसँगै थप पौष्टिक खाना खुवाउनुस् न ।
अनि म स्वस्थ, सक्रिय र खुसी हुन्छु ।



पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	वाक्लोपना (वा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ पुरा - ९ महिना सम्म						
९ पुरा - १२ महिना सम्म						
१२ पुरा - २४ महिना सम्म						

(१४) ६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक वा थप खाना



उद्देश्य: सहभागीहरूले ६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक खानाको महत्त्व र बनाउने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई कहिलेदेखि र कस्तो पूरक खाना खुवाउने चलन छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



सबै मिलेर पोसिलो पिठो तयार गरौं । आवश्यक सामग्रीहरू सहभागीहरूलाई बाँडीचुँडी ल्याउन सत्र अगाडि नै खबर गर्नुहोस् । सकिन्छ भने यसबाट हलुवा पकाएर सबैले मिलेर खानुहोस् । (यो क्रियाकलाप सत्र सकेपछि गर्नुहोस् ।)

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको पूरक खानाको बारे बुझाइ स्पष्ट गरिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

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

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ ६ महिनापछि बालबालिकालाई आमाको दूधले मात्र पोषणको मात्रा अपुग हुन्छ ।

■ कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषणको अवस्था पत्ता लगाउने गरिन्छ ।

■ पूरक खाना खुवाउँदा उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रियतापूर्वक खुवाउने र सरसफाइ (उपमाबाप्रसस) मा ध्यान दिनुपर्छ ।

■ शिशुलाई घरमा पकाएको पोषणयुक्त खाना मात्र तोकिएकोअनुसार खुवाउनुपर्दछ । खाना पकाउन अल्छी मानेर वा अप्ठेरो परेको भन्दै तयारी खाना, चाउचाउ, बिस्कुट खुवाउनु हुँदैन ।

■ नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क पाइने बहुसूक्ष्म पोषक तत्त्व (बालभिट्टा) पनि स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाहअनुसार खुवाउनुपर्छ ।

■ बालबालिकाको नियमित रूपले स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण (जस्तै : तौल, उचाइ, पाखुरा जाँच आदि) गराउनुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई तीन जनालाई आजको सिकेको विषयमा १ मिनेट बोल्न दिनुहोस् ।



मलाई आमाको गर्भमा रहँदादेखि नै कुपोषण हुनबाट जोगाउनुस् ।



थोरै खाने



धेरै खाने



(१५) कुपोषणको कारण र रोकथाम



उद्देश्य: सहभागीहरूले कुपोषणको कारण बुझेर रोकथाम गर्ने उपाय भन्ने सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा कुपोषित बालबालिका कतिको छन् ? कुपोषित बालबालिकालाई बचाउन के कस्ता खानपान गराउने चलन छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



बालबालिकालाई आवश्यक पोषणयुक्त खानाको चित्र बनाऔं ।

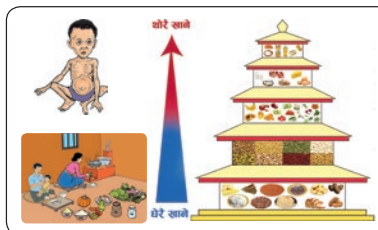
विधि : अभिभावकहरूलाई ६ देखि १२ महिना, १३ देखि २४ महिना, २५ देखि ४८ महिना, ४९ देखि ९६ महिनाको चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । यी उमेर समूहलाई एक दिनमा खुवाउनुपर्ने उपयुक्त खाद्य समूहको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । सकिन्छ भने नजिकैका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट यस सत्र सञ्चालनका लागि सहयोग लिनुहोस् ।

चित्र कोरिसकेपछि आफ्ना बालबालिकालाई कतिको पोषणयुक्त खाना खुवाएका छन् छलफल गराउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको कुपोषणका कारण र रोकथामबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्डमा छलफल गराउनुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिकाको विकासात्मक चरणानुरूप आवश्यक पोषक तत्वहरूको कमी, बढी वा असन्तुलनको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ ।
- कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषण पत्ता लगाउने मुख्य तरिका हुन् ।
- विशेष गरी गर्भवस्थाको समयमा शिशुको तौल छिटो बढ्छ । यो अवधिमा नियमित रूपमा समयमा तौल अनुगमन र मापन गरेर पोषणको स्थिति पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि विकास थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरानुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । शिशु जन्मेदेखि कम्तीमा २ वर्षसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरीले साविकभन्दा बढी खाना खाने, यसको अलावा विभिन्न खाद्य समूहका खाना खाने नियम कायम गर्ने, आइरन चक्की नियमित खानाले, शिशु र आमा दुवै कुपोषणबाट सुरक्षित हुन्छन् ।

स सङ्कल्प

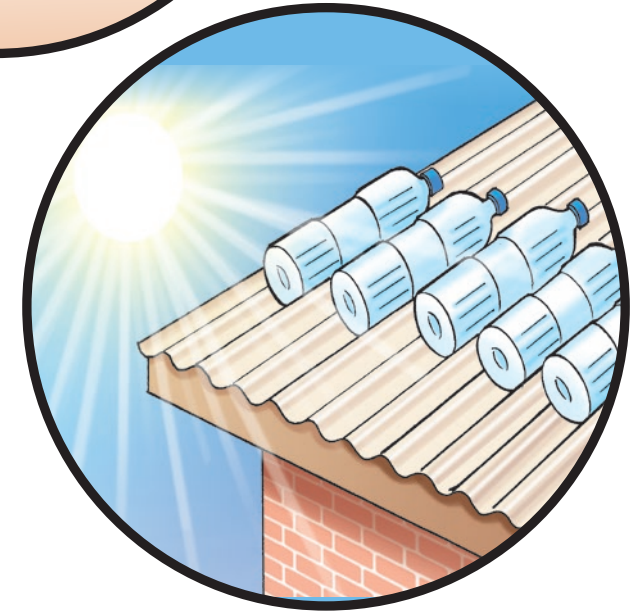
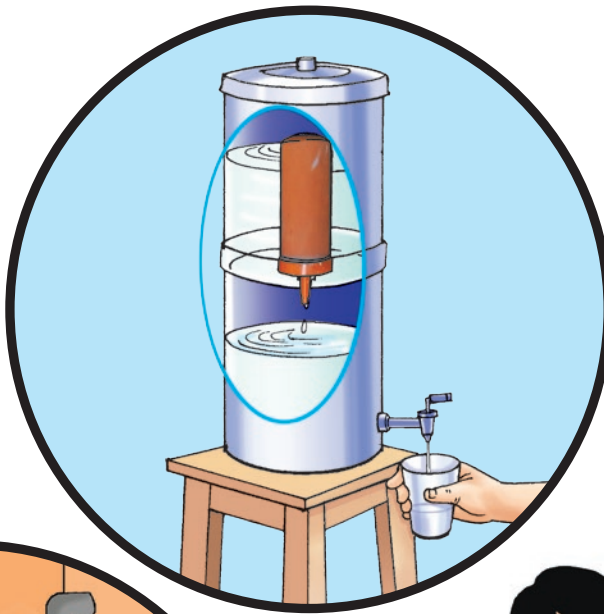
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

क्रियाकलापको लागि बनाइएका समूहलाई पालैपालो आजको विषयसम्बन्धी प्रश्न बनाई अर्को समूहले उत्तर दिने गरी समीक्षा गराउनुहोस् ।



आमाको दूधपछि मेरो जीवनको आवश्यकता स्वच्छ पानी हो ।
मलाई सफा पानी पिलाउनु भए मात्र म स्वस्थ हुन्छु ।



(१६) सुरक्षित पानीको महत्त्व



उद्देश्य: सहभागीहरूले सुरक्षित पानीको महत्त्व तथा पानी सुरक्षित र सफा गर्ने तरिकाहरू बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा सुरक्षित पानीको उपलब्धता कस्तो छ ? हामी पानीलाई कसरी सफा गरेर खाउँछौं ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो, दोस्रो, तेस्रो र चौथो समूहलाई क्रमशः उमाल्ने, फिल्टर गर्ने, क्लोरिन औषधी हाल्ने र सोडिस विधि प्रयोग गरेर पानी शुद्ध गर्ने पद्धति प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

प्रयोगात्मक क्रियाकलापलाई सहजकर्ताले उचित मार्गनिर्देशन गर्नुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको सुरक्षित पानीको महत्त्वबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्डमा छलफल गराउनुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- पानीले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलन राख्न र शरीरको विभिन्न अङ्गहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ । शरीरका संवेदनशील अङ्गहरू, जस्तै मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, मृगौला, आँखाको सञ्चालनका लागि पनि पानी आवश्यक हुन्छ ।
- मौसमअनुसार एकदेखि पाँच वर्षका बालबालिकाले दिनमा ५ देखि ७ गिलास (एक देखि साढे एक लिटर) पानी पिउनुपर्ने हुन्छ । बिरामी र भूखापखाला लागेमा बढी भोल पदार्थ र पानी पिउन दिनुपर्दछ ।
- अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई धारा, कुवा, खोला जस्ता पानीको स्रोतमा फोहोर फाल्न, दिसापिसाब गर्न नहुने कुरा सिकाउनुपर्दछ ।
- पानी सुरक्षित र सफा हुनु जति आवश्यक छ, यसको प्रयोग पनि सही तरिकाले पनि गर्नुपर्दछ । शिशु र बालबालिकालाई पानी खुवाउँदा, प्रयोग गर्नु अघि मिचिमिची साबुनपानीले हात धुने र खाने पिउने भाँडाकुँडा सफा गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

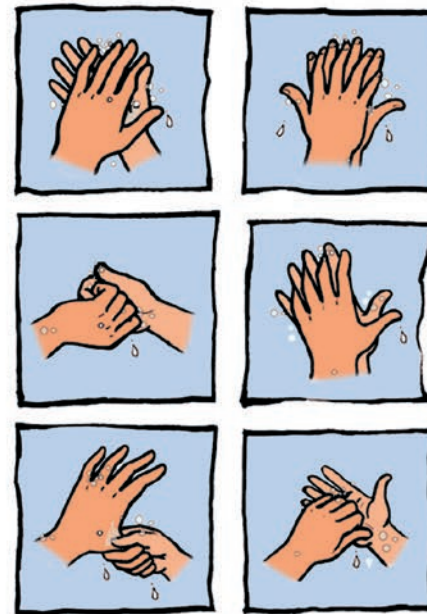
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीमा कुनै एउटा रडको (जस्तै निलो) लुगा लगाउने एक दुईजनालाई हात उठाउन लगाई आजका मुख्य सिकाइबारे बताउन लगाउनुहोस् ।



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



बिरामी हुँदा मेरो उचित स्याहार गरेर मलाई छिटो निको हुन सघाउनुहोस् ।



(१८) बालस्वास्थ्य र स्याहार



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिका बिरामी भएको लक्षण पहिचान गरी अचित स्याहार गर्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायका बालबालिकालाई के कस्तो रोग लाग्ने गरेको छ ? ती रोग लागेको बेला उनीहरूको स्याहार कसरी गरिन्छ ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख बालबालिकालाई हुने केही सामान्य रोगको नाम एक एक गरी सानो कागजमा लेखेर राख्नुहोस् । सहभागीहरूमध्ये पालैपालो सो कागजबाट एउटा छान्न दिनुहोस् र नबोलीकन अभिनयले मात्र गरेर सो रोग चिन्न लगाउनुहोस् । त्यसको लक्षणहरू र स्याहार गर्ने तरिका पनि छलफल गर्दै जानुहोस् ।

स सन्देश

माथिको छलफलमा छुटेको र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालस्वास्थ्य र स्याहारबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालस्वास्थ्य भनेको बालबालिका निरोगी हुनु मात्र नभई उनीहरू शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त अवस्थामा रहेको भन्ने बुझिन्छ ।
- बिरामी भएको बेलामा अभिभावकबाट पोषणयुक्त खाना, स्याहार तथा सरसफाई भएको अवस्थामा रोगको सङ्क्रमण जटिल हुन पाउँदैन ।
- साना बालबालिकाले आफू बिरामी छु भनेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अवस्था अभिभावकले शारीरिक हाउभाउबाट पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी शिशु/बालबालिकासँगै रहेर उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको विश्वास गराउनुपर्दछ । उनीहरूको दुखाइ, डर, अप्ठेरो, असामान्य स्थितिलाई आमामुबाले समानुभूति गरेको भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी अवस्थामा बालबालिकाको नजिकै बस्ने, कुराकानी गर्ने, कथा भन्ने, सँगै चित्र कोर्ने, खेलौना खेल्ने गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

जोडीमा बस्न भन्नुहोस् । आज के के सिकियो, जोडीमा एक अर्कासँग कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले जोडीमा गरेको कुराकानीको निरीक्षण गर्नुहोस् ।



मलाई बालघातक सरुवा रोग लाग्नबाट बचाउन पूर्ण खोप दिई सुरक्षित गर्नुहोस् ।



पटक/श्रेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवती महिला	टि. डी. पहिलो गर्भमा कम्तीमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टकार र भ्यागुले रोग
१	जन्मने बित्तिकै सकेसम्म छिटो	बि.सि.जी.	दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	९ हप्तामा	रोटा (पोलियो माया) पोलियो (पोलियो माया) पि.सि.भी. (पोलियो माया) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पोलियो माया)	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) • बायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• रोटा भाइरसबाट हुने भाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) • भ्यागुले रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
३	१० हप्तामा	रोटा (पोलियो माया) पोलियो (पोलियो माया) पि.सि.भी. (पोलियो माया) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पोलियो माया)	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) • बायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• रोटा भाइरसबाट हुने भाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) • भ्यागुले रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
४	१४ हप्तामा	पोलियो (पोलियो माया) एफ.आई.पि.भी. (पोलियो माया) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पोलियो माया)	• मुखमा दुई थोपा • दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (Intradermal) • बायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• पोलियो • पोलियो • भ्यागुले रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
५	१ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (पोलियो माया) दादुरा-रुवेला (पोलियो माया) पि.सि.भी. (पोलियो माया)	• दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (Intradermal) • बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) • दायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• पोलियो • दादुरा र रुवेला • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस एफ.आई.पि.भी.	दायाँ तिराको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	• जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुवेला (पोलियो माया) टाइफाइड	• बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) • बायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• दादुरा र रुवेला • टाइफाइड
८	कक्षा १ की छात्रा र विचलन नभए १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी.	बायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर



(१५) बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम



उद्देश्य: सहभागीले बालघातक सरुवा रोगहरूको नाम बताउन सक्ने छन् । बालघातक सरुवा रोगहरूको रोकथाम गर्न बालबालिकालाई पूर्ण खोप लगाउने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा शिशु/बालबालिकालाई के कस्ता खोप दिने गरिन्छ ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



अभिभावकहरूलाई केही समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । माथिको छलफलसँग जोड्दै बालबालिकालाई दिइने खोप र कस्ता रोगबाट बच्नको लागि लगाइन्छ, सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । समूहकार्य तथा यस सत्रको लागि नजिकैको स्वास्थ्यकेन्द्रका स्वास्थ्यकर्मी वा समुदायका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको मद्दत लिनुहोस् । सहजकर्ता आफूले पनि अध्ययन सामग्री पढेर समूहलाई सूची बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । छलफल गरेपछि, प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालघातक सरुवा रोगको रोकथामबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । खोप-तालिका पनि देखाउनुहोस् ।

यसपछि, सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र अधिल्लो छलफलसँग जोड्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालघातक सरुवारोग कुनै सरुवा विषाणु, जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बालबालिकाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर भएको अवस्था हो । सरुवा रोग हावा, पानी, माटो, दिसा, रगत आदिबाट एक अर्कामा सर्दछ ।
- बालघातक रोग जस्तै: लहरेखोकी, भ्यागुते रोग, धनुष्टङ्कार, क्षयरोग, पोलियो, दादुरा आदि हुन् । यी रोगहरू बिरामी बालबालिकाको सास, खकार, दिसा आदिबाट सङ्क्रमण भएमा बालबालिका बिरामी हुन्छन् ।
- बेलैमा पछि हुनसक्ने रोग विरुद्ध खोप लगाई शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति निर्माण गराएर सरुवा रोगको रोकथाम गर्नुपर्दछ ।
- सबै बालबालिकाले पूर्ण जीवन जिउनको लागि नेपाल सरकारले निःशुल्क खोप पाउने व्यवस्था गरेको हुनाले सबै आमाबुबाले आफ्नो शिशु बालबालिकालाई खोप लगाउन लानुपर्दछ । साथै खोपकार्डमा खोप लगाएको अभिलेख सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा:

सहभागीहरूलाई माथि उल्लिखित रोगहरूको नाम राख्नुहोस् । सानो कागजमा लेखेर दिन पनि सकिन्छ । अर्को समूहलाई खोपहरूको नाम राख्नुहोस् । कुन रोगको लागि कुन खोप लगाउने जोडा खोज्न लगाउनुहोस् ।



मेरो बाँच्न पाउने, संरक्षित हुने, विकास हुन पाउने, सहभागी हुन पाउने
अधिकार सुनिश्चित गरिदिनुहोस् ।



(२०) सबै बालबालिकाका आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकास



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका बालबालिकाको अधिकार बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



बालबालिकाको अधिकार भनेको के हो ?

हाम्रो समुदायमा बालबालिकाले के कस्ता अधिकारहरू पाएका छन् ?

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

निम्न बुँदाहरू अभिभावकलाई पढेर सुनाउनुहोस् र आफू सानो छँदा सो अधिकार पाइयो कि पाइएन भनी समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- हरेक बालबालिकालाई आफ्नो पहिचानसहित नामाकरण र जन्मदर्ताको हक छ ।
- कुनै पनि बालबालिकालाई उसको वा परिवारको धर्म, जात, भाषा, वैचारिक आस्था, शारीरिक वा मानसिक अवस्था, अपाङ्गता, पारिवारिक हैसियतका आधारमा भेदभाव गरिनु हुँदैन ।
- हरेक बालबालिकालाई आफ्नो बुबाआमा र परिवारबाट उचित हेरचाह, संरक्षण, पालनपोषण र माया पाउने अधिकार छ ।
- हरेक बालबालिकालाई उमेर र रुचिअनुसारको खेल खेल्ने र सिक्न पाउने अधिकार छ ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको सबै बालबालिकाको आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकासबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् । आफ्ना बालबालिकालाई यी अधिकार सुनिश्चित गर्न के गर्नुपर्दछ पालैपालो

भन्न लगाउनुहोस् । यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्डमा छलफल गराउनुहोस् । निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मे हुर्के पनि उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू : माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पाउनु नैसर्गिक अधिकार हो ।
- बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिको चार आधारभूत सिद्धान्तहरू (क) भेदभाव रहित, (ख) सर्वोत्तम हित, (ग) दीर्घजीवन र विकास, (घ) बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर हुन् ।
- महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारका धाराहरूलाई सरल तरिकाले चार बुँदामा (बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार, सङ्क्षेपमा बा.सं.वि.स) बुझ्न सकिन्छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा यी अधिकार सुनिश्चित गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।



मलाई प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बचाउनु भयो
भने मात्र भविष्यमा म असल मान्छे बन्न सक्छु ।



(२१) हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बालबालिकाको सुरक्षा



उद्देश्य: बालबालिकालाई हिंसा र दुर्व्यवहारबाट हुने नकारात्मक असर पहिचान गरी सुरक्षात्मक उपायहरू अपनाउन सक्षम हुने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकाप्रति कस्ता प्रकारका हिंसा र दुर्व्यवहार भएको पाइन्छ ? यसबाट उनीहरूलाई सुरक्षित गर्न के कस्ता कार्य गर्ने चलनहरू छन् ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



१. सबै सहभागीलाई आँखा चिम्लिन लगाउनुहोस् ।
२. आफू सानो हुँदा भोगेको कुनै हिंसा वा दुर्व्यवहारको घटना सम्झिन लगाउनुहोस् ।
३. सो घटना हुँदा कस्तो अनुभव भयो ? त्यसले आफ्नो जीवनमा र अभिभावकको रूपमा आफ्नो व्यवहारमा कस्तो असर गऱ्यो सोच्न भन्नुहोस् ।

आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहने सहभागीहरू एक दुई जनालाई सो घटना र त्यसको प्रभावबारे बोल्न दिनुहोस् । सबैलाई घटना सुनाउन बाध्य नपार्नुहोस् । कतिपय घटना सुनाउन अनपयुक्त पनि हुनसक्छन् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बालबालिकाको सुरक्षा र संरक्षण अध्ययन गरेर यसबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि, सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा छलफल गराउनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, भाषिक विकासमा गम्भीर नकारात्मक असर पर्ने खालका काम, व्यवहार, भाषाको प्रयोग गर्नुलाई हिंसा र दुर्व्यवहार मानिन्छ ।

■ हिंसा तथा दुर्व्यवहारमा हुर्किएका बालबालिकाको व्यवहार माया, सद्भाव र हौसला पाएका बालबालिकाको व्यवहारभन्दा फरक हुन्छ । यस्ता बालबालिकामा हीनता भाव, बदलाको भाव, दुखीपन, डरत्रास, अन्तरमुखी स्वभाव, कम आत्मविश्वास र कमजोर मनोबल हुन्छ ।

■ विभिन्न अध्ययनअनुसार बालबालिकालाई हिंसा र दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूमा धेरैजसो आफ्नै बुबाआमा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी तथा परिवारका अन्य सदस्यहरू र विद्यालयका शिक्षक पनि हुने गरेका देखिन्छन् । अनुशासनको नाममा बालबालिकाप्रति हिंसा र दुर्व्यवहार हुने गरेको छ । त्यसैले सर्वप्रथम अभिभावकले हिंसा र दुर्व्यवहारबाट हुने असर र सकारात्मक अनुशासनका तौरतरिका सिक्न जरुरी छ ।

■ यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहार पनि चिनजानकै व्यक्तिबाट धेरै हुने पाइएको छ । अभिभावकले बालबालिकाको संरक्षणको लागि बालबालिकालाई सधैं आफ्नो निगरानीमा राख्नुपर्छ र बालबालिकालाई यौन हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बच्ने तरिका सचेत बनाउनुपर्छ ।

■ बालबालिकामाथि हिंसा र दुर्व्यवहार गर्नेहरू कानुनी सजायका भागिदार हुन्छन् ।

स सङ्कल्प

सहभागीहरूलाई अब यी सिपहरू सिकेर कहाँ कहाँ, के के गर्नुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

कुनै समूहमा बल फाल्नुहोस् र जसले बल समाउँछ, सो सहभागीलाई आजका सिकेका मुख्य कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।



तपाईं मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनु भए, म पनि राम्ररी हुर्कन पाउँछु ।



(१२) अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य



उद्देश्य: अभिभावकले आफ्नो र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सक्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हामी मानसिक समस्यामा परेका साथीभाइलाई कसरी सहयोग गर्छौं ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



तनाव व्यवस्थापनका केही क्रियाकलाप अभिभावकसँग गर्नुहोस् र यसबाट अभिभावकले कस्तो अनुभव गरे सोध्नुहोस् । थप क्रियाकलापहरू पनि बताइदिनुहोस् ।

- लामो लामो श्वास करिब १० पटक फेर्नुहोस् र सासलाई अनुभव पनि गर्नुहोस् ।
- खुट्टादेखि पूरै शरीरमा आफ्नै हातका चारओटा औंलाले प्याटप्याट थपथपाउनुहोस् ।
- टाउको सिधा गरेर आँखाको नानीले अङ्ग्रेजीको आठ बनाउनुहोस् । यो क्रिया १० पटक गर्नुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएका अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा छलफल गराउनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मनावैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ ।

■ मानसिक समस्याहरू कुनै वंशाणुगत रूपमा देखा पर्छन् भन्ने, कुनै सामाजिक कारणले हुन्छ । कतिपय जैविक कारण जस्तै मस्तिष्कमा हुने गडबडीले हुने गर्दछ ।

■ मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही प्रमुख कुराहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी हुँदा हुने हर्मोनमा परिवर्तन र सामाजिक सम्बन्ध, प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ, घरायसी हिंसा, गरिबी, तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र र मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग हुन् ।

■ अभिभावकमा भएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रत्यक्ष प्रभाव बालबालिकामा पर्दछ । बालबालिका हिंसा र दुर्व्यवहारमा पर्नुको मुख्य कारण अभिभावक वा ठुला व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।

■ मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन यसको पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ । जसरी शारीरिक विसञ्चो भएमा हामी उपचार गर्छौं र निको हुन्छ, यसैगरी मानसिक अस्वस्थता पनि उपचारबाट निको हुन्छ ।

■ अभिभावकले आफ्ना अनगन्ती खुसी, इच्छा, चाहना तथा समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै बालबालिकाको विकास र सर्वोत्तम हितका लागि सधैं प्रयासरत रहनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

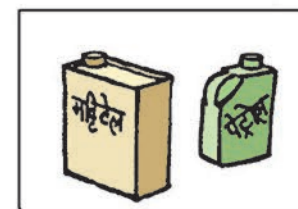
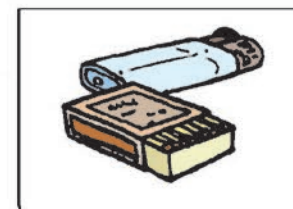
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

अभिभावकहरूलाई एउटालाई चन्द्र अर्कोलाई सूर्य भन्न लगाउनुहोस् । सबैलाई भन्न लगाएपछि चन्द्रको समूह र सूर्यको समूह बनाउनुहोस् । अब चन्द्र समूहलाई अभिभावकले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य राम्रो गर्ने के के गर्ने भन्न लगाउनुहोस् र सूर्य समूहले अभिभावकले बालबालिकाका मानसिक स्वास्थ्य राम्रो गर्ने के के गर्ने बताउन लगाउनुहोस् ।



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 बुझाई 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 । धामीभाँक्रिकोमा 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 ।



विपद्को समयमा मलाई सुरक्षित वातावरणमा आफूसँगै राखी
खान, खेलन र सिक्न दिनुहोस् ।



(२४) विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ



उद्देश्य: सहभागीहरूले विपद्को अवस्थामा बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण गर्न सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा के कस्ता प्राकृतिक तथा मानवसिर्जित विपद् हुन्छन् ?
यी विपद्सँग बच्न घर तथा समुदायमा के कस्ता तयारी गर्ने प्रचलन रहेको छ ? हामी आफैले के कस्ता तयारीहरू गरेका छौं ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



स्थानीय मुख्य विपद्हरू के के हुन्, सोअनुसार समूह बनाइ अध्ययन सामग्रीमा भएजस्तै सो विपद्अघिको तयारी र विपद्को बेला वा पछि के के गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् । अन्तमा तालिका बनाउन साक्षर अभिभावक वा सहजकर्ताले सहयोग गरेर तालिका तयार गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ बारे अध्ययन गरेर यसबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

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

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- अचानक कुनै अप्रत्यासित घटनाबाट धेरै जनधनको क्षति भएर सामाजिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र प्रभावित समुदाय आफ्नै स्रोतसाधनबाट पार पाउन नसक्ने स्थितिलाई विपद् भनिन्छ ।
- विपद् अगाडिदेखि नै अभिभावकले आफू र परिवारलाई सुरक्षित राख्न विपद्को पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ । व्यक्तिगत रूपमा कोसिस गर्नुका साथै स्थानीय तह तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट आयोजना हुने विभिन्न प्रकारका क्षमता अभिवृद्धि तालिममा सहभागी भएर क्षमता विकास गर्नुपर्छ ।
- बालबालिका कुरा गर्न सक्ने भएपछि आमाबुबाको र आफ्नो नाम, घर को ठेगाना भन्न सिकाउनु पर्छ । साथै बाबुआमाको सम्पर्क फोन नम्बर पनि याद गर्न र आवश्यक परेका बखत भन्न सक्ने बनाउनु पर्दछ ।
- बालबालिका विपद्को बेला छिटै डराउने, अत्तिने हुनाले उनीहरूलाई अड्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने, माया देखाउने, शान्त भएपछि स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ ।
- विपद्को समयमा पनि केही हदसम्म दैनिकी निरन्तर भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।
- विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनुपर्दछ । यस्तो स्थिति सुधार नभएमा मनोभावनात्मक चोट परेको हुनसक्ने भएकाले बालबालिकालाई मनोविमर्शको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

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



मलाई रिक्कनभन्दा पनि आमाबाबाको समय चाहिएको छ । तपाईंहरूले मलाई दिनुहुने समय र अन्तरक्रियाबाट नै मेरो दिमागको राम्रो विकास हुन्छ ।



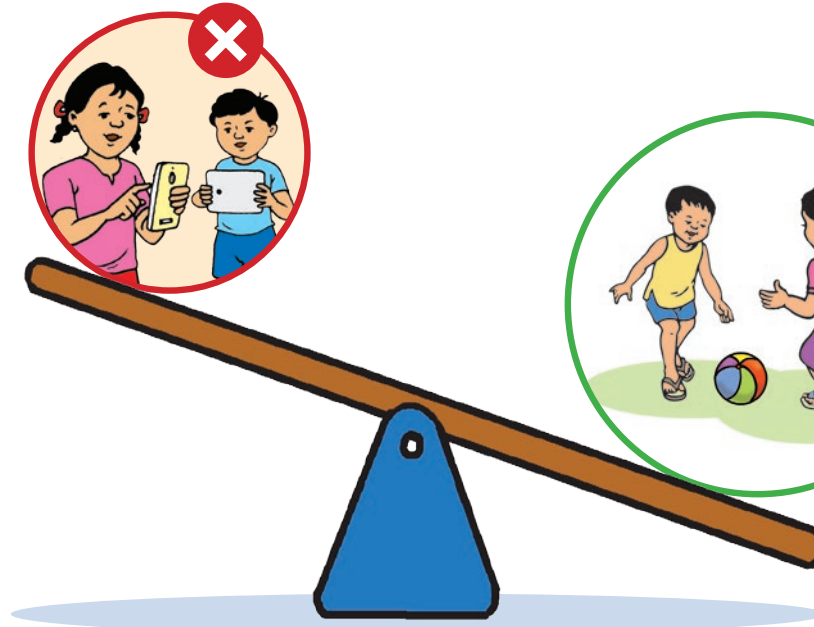
०-२ वर्ष (शिशुहरू):

० स्क्रिन समय



२-४ वर्ष :

० बढीमा १ घण्टा



(२५) साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासमा स्क्रिनको प्रयोग र प्रभावबारे बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो वरिपरि साना बालबालिकालाई डिजिटल उपकरणहरू (मोबाइल फोन, ट्याबलेट, भिडियो गेम आदि) हेर्न दिने चलन कतिको छ ? यसले बालबालिकामा के कस्तो प्रभाव पारेको देख्नु भएको छ ?

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

सहभागीहरूबाट दुईजनालाई बोलाउनुहोस् । पहिले एकजनालाई मोबाइलमा केही रमाइलो कुरा हेर्न लगाउनुहोस् । अर्को एकजनालाई केही महत्त्वपूर्ण कुरा भन्न लगाउनुहोस् । अब मोबाइल रोकेर दोस्रो व्यक्तिले बताएको कुरा भन्न लगाउनुहोस् (विस्तृत क्रियाकलाप निर्देशिकामा हेर्नुहोस् ।) ।

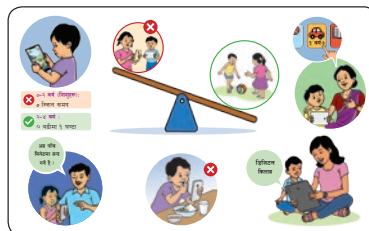
स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको साना बालबालिकाको स्याहार मा स्क्रिनको प्रयोग र असर बारे अध्ययन गरेर यसबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

अब चित्रकार्ड वितरण गरेर

सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले २ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि स्क्रिन प्रयोग, भिडियो कलबाहेक निषेध गरेको छ भने, ५ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि दैनिक १ घण्टाभन्दा बढी समय स्क्रिनमा बिताउन दिनु हानिकारक मानेको छ ।

■ अभिभावक आफैँ मोबाइलमा व्यस्त हुँदा बालबालिकासँगको भावनात्मक सम्बन्ध र संवाद टुट्न सक्छ, जसले उनीहरूको मस्तिष्कको विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ । बालबालिकाको अगाडि आफ्नो फोन वा इन्टरनेटको प्रयोग कम गरेर उनीहरूको भाषा र सामाजिक सिप विकासमा मद्दत गर्नुपर्छ ।

■ खाना खाने समय, सुत्ने कोठा र सुत्नुभन्दा कम्तीमा १ घण्टा अगाडि मोबाइल वा टिभी पूर्ण रूपमा बन्द गर्ने नियम बनाउनुपर्छ । सुत्नु अघि स्क्रिनको प्रकाशले निद्रा पार्ने हर्मोन (Melatonin) लाई ९० प्रतिशत सम्म कम गरिदिन्छ, जसले बालबालिकाको निद्रा र स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।

■ बालबालिकालाई एक्लाएकलै बसेर भिडियो हेर्न छोड्नुको सट्टा, उनीहरूसँगै बसेर उनीहरूले हेरिरहेका सामग्रीहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई डिजिटल सामग्रीको केवल दर्शक मात्र नभई केही नयाँ सोच्ने र सिक्ने स्रष्टा बन्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई वा तीन जनालाई आज सिकेको विषयमा एक एक मिनेट बोल्न लगाउनुहोस् ।



मैले उपद्रो, बदमासी गरेको होइन नि । म त सिक्न खोज्दैछु ।
मेरो उमेरअनुसार अनुभव गर्ने, खेल्ने अवसर पाए म छिटो सिक्छु ।



(२६) प्रारम्भिक बालसिकाइको महत्त्व



उद्देश्य: सहभागीहरू बालबालिकाको सिक्ने तरिका पहिचान गरी सोअनुसार सिकाइ वातावरण तयार गर्न सक्षम हुने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई नयाँ कुरा कसरी सिकाइन्छ ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



निम्न बुँदाहरू अभिभावकलाई पढेर सुनाउनुहोस् । कोठामा सही र गलत क्षेत्र छुट्याएर आफूलाई लागेको उत्तरको क्षेत्रमा जानलाई भन्नुहोस् । सबैले उत्तर छान्ने पछि सोको कारण भन्न लगाउनुहोस् र हरेक बुँदामा छलफल गर्नुहोस् ।

- सबै बालबालिकाले समान तरिकाले सिक्न सक्छन् ।
- बालबालिकाले विभिन्न कुराहरू अनुभवबाट सिक्छन् ।
- बालबालिकामा जन्मजात विभिन्न प्रतिभा हुन्छ ।
- बालबालिकाले पढेर लेखेर मात्र सिक्छन् ।
- बालबालिकाको सिकाइ प्रभावकारी बनाउन सिकाउने कुराको अवधारणामा स्पष्ट हुन जरुरी छ ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालसिकाइको महत्त्व बुझाइ थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्र अवलो कन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र अधिल्लो छलफलसँग जोड्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- सिकाइ भन्नाले दैनिक अनुभव र अभ्यासद्वारा बालबालिकामा आउने परिवर्तन हो । बालबालिकाले आफ्नै परिवेशमा, उमेर, क्षमताअनुरूप प्रत्येक समय विभिन्न तरिकाबाट सिक्किरहेका हुन्छन् ।
- बालबालिकाले विभिन्न कुराहरू अवलोकन गरेर, सुनेर, खोज तथा अनुसन्धान र प्रश्न गरेर सिक्छन् । बालबालिकाले प्रयास र गल्तीबाट, अरू जान्ने व्यक्तिबाट, समाजबाट, विभिन्न सिपहरूको अभ्यास गरेर वा दोहोर्‍याएर तथा प्रतिक्रियाबाट सिकाइलाई दिगो बनाउँदै जान्छन् ।
- बालबालिकामा विभिन्न प्रतिभा विकास गर्ने क्षमता जन्मजात हुने गर्छ । तर जन्मेहुर्को वातावरणअनुसार सबैमा सबै प्रतिभा पूर्ण रूपमा विकास हुँदैन । प्रारम्भिक उमेरको अवसर, खेल, सिकाइ, खोज अनुसन्धान, अन्तरक्रियाबाट बालबालिकाको बहुल प्रतिभाको विकासमा प्रोत्साहन मिल्छ ।
- हरेक बालबालिका फरक हुन्छन् । सबैले एउटै तरिकाबाट सिक्छन् भन्ने हुँदैन । त्यसैले बालबालिकाले सजिलै रूपमा सिक्ने तरिका अभिभावक तथा शिक्षकले आफ्नो अवलोकनबाट पत्ता लगाई बालबालिकालाई सिकाउँदा सिकाइ प्रभावकारी र दिगो हुन्छ ।
- प्रारम्भिक बालसिकाइका लागि उचित वातावरण तयार गर्नु अभिभावकको जिम्मेवारी हो ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् र गोलो घेराको बिचमा एउटा कुर्सी राख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई बाजा बजाउन्जेल घुम्न र बाजा रोकिएपछि कुर्सी नजिक जो पुग्छ उही बस्ने नियम बनाई बाजा बजाउनुहोस् । जसले कुर्सीमा बस्न पाउँछ, सो सहभागीलाई आजको सिकाइ बताउन लगाउनुहोस् ।



मलाई आनन्दले खेलन दिनुस् है ।
खेलबाटै मैले भविष्यमा चाहिने धेरै सिपहरू सिक्छु ।



(१७) प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्व



उद्देश्य: अभिभावक बालबालिकालाई खेल खेलनका लागि प्रोत्साहन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकाले कस्ता खेलहरू खेलेको देख्नुहुन्छ ?
यस्ता खेलहरू खेल्दा उनीहरूले के के सिकेका होला ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो दुई समूहलाई बल, अर्को दुई समूहलाई साना ढुङ्गाहरू दिनुहोस् । सामग्रीबाट कति प्रकारका खेल खेल्न सकिन्छ, र प्रत्येक खेलबाट कस्तो विकास हुन्छ, छलफल गर्दै समूहमा खेल्न दिनुहोस् ।



स सन्देश

माथिको छलफलमा छुटेको र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्वबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- खेल भनेको बालबालिकाले स्वतःस्फूर्त रूपमा रुचिका साथ गर्ने, आनन्द लिने, अन्वेषण गर्ने र सिक्ने क्रियाकलाप हो । खेल बालबालिकाको मुख्य काम र सिकाइको प्रमुख माध्यम हो ।
- बालबालिकाले गर्भबाट नै हातखुट्टा चलाएर तथा आमाबुबाको आवाजअनुसार सक्रियता देखाएर खेल सुरु गरिसकेका हुन्छन् । जन्मपछि साना बालबालिकाले विभिन्न इन्द्रियहरूको प्रयोगबाट खेल्न र सिक्न थाल्छन् ।
- विकासको क्रमसँगै बालबालिकाले विभिन्न प्रकारका खेलहरू खेल्न थाल्छन् ।
- खेलबाट बालबालिकाले सर्वाङ्गीण विकासको अवसर प्राप्त गर्छन् । खेलबाटै उनीहरूले जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्न सक्छन् । खेलबाट बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्या पहिचान र उपचार गर्ने पनि गरिन्छ ।
- अभिभावकले बालबालिकालाई सुरक्षित रूपमा खेल्ने वातावरण तयार गरिदिनुपर्छ । खेल तथा खेलौनाबाट नै बालबालिकाले व्यवहार पनि सिक्किरहेका हुनाले बालबालिकाले कतै यसबाट भेदभाव र हिंसा सिक्किरहेका छन् कि भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई जोडीमा बस्न भन्नुहोस् । आज के के सिकियो, जोडीमा एक अर्कासँग कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् ।



घरमै बनाइएको खेलौना खेलेर मैले धेरै कुराहरु सिक्न सक्छु ।



(१८) स्थानीय सिकाइ सामग्रीको उपयोग



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकाको खेल तथा सिकाइमा स्थानीय सामग्री प्रयोग गर्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा के कस्ता खेलौना तथा सिकाइ सामग्रीहरू घरमै बनाइदिने गरिन्छ ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

घरमै बनाऔं खेलौना :

सत्र सकिएपछि कुनै स्थानीय सिकाइ सामग्री सहभागीहरू सबै मिलेर बनाउने कुरा बताउनुहोस् ।



स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको स्थानीय सिकाइ सामग्रीको उपयोगबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ आमाबुबा तथा परिवारका सदस्यहरूले स्थानीय रूपमा पाइने स्रोत साधनबाट बालबालिकाका लागि खेल तथा सिकन तयार गरिदिएका सामग्रीहरू स्थानीय सामग्री हुन् ।

■ स्थानीय खेल सामग्री समुदाय वरिपरि पाइने वस्तुबाट समुदायका महिला, पुरुष र बालबालिकाका अभिभावकले बनाउने भएकाले सस्तो र सजिलै उपलब्ध हुन्छ । विकासात्मक रूपमा पनि यसले धेरै नै सहयोग पुऱ्याउँछ ।

■ स्थानीय सिकाइ सामग्रीको गुणस्तरीय रूपमा विकास गर्ने हो भने बिक्री भई परिवारको आयआर्जनमा पनि सहयोगी हुनसक्छ ।

■ स्थानीय सामग्री निर्माण गर्दा बालबालिकाको उमेर, क्षमता र रुचिअनुसार खेलौनाहरू बनाउनुपर्छ र गुणस्तरमा ध्यान दिनुपर्छ । खेलौना हानिकारक रसायन नभएको र सुरक्षित पनि हुनुपर्छ ।

■ बालबालिकालाई खेल सुरुमै धेरै नियम लादने भन्दा पनि अभिभावक आफैँ साथमा बसेर सकारात्मक सहजीकरण गर्ने र खतरा नहुने सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

■ बालबालिकाका लागि खेलौना राख्ने निश्चित ठाउँ बनाइदिनुपर्छ । बालबालिकालाई खेलेपछि सामग्रीहरू आफ्नो ठाउँमा मिलाएर राख्न सिकाउनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई तातो आलु खेल मार्फत स्थानीय सिकाइ सामग्रीको फाइदा बताउन लगाउनुहोस् ।



મલાઈ મેરો ડમેર સુહાઉંદો ક્રિયાકલાપ ગર્ને અવસર ર વાતાવરણ
મિલાઈવિનુ મણ મ રમાણર સિવધુ ।



(१८) बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकालाई बालकेन्द्रित सिकाइ विधिहरूद्वारा सिक्न प्रोत्साहन गर्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदाय तथा विद्यालयहरूमा के कस्ता बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप गराइन्छ ?

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहगत रूपमा छलफल गरी निम्न छलफल गर्न दिनुहोस् ।

समूह १. भौतिक वातावरण : कस्तो भौतिक वातावरणमा (घर भित्र तथा बाहिर) बालबालिकालाई सिक्न सजिलो हुन्छ ?

समूह २. सामग्री : कस्तो सामग्री भएमा बालबालिकालाई सिक्न सजिलो हुन्छ ?

समूह ३. सम्बन्ध : बालबालिका वरिपरि कस्ता साथी वा वयस्कबाट बालबालिकालाई सिक्न सजिलो हुन्छ ?

समूह ४. सञ्चार माध्यम : बालबालिकाले के कस्ता सञ्चार माध्यम (रेडियो, टिभी, मोबाइल आदि) प्रयोग गरिरहेका छन् ? के उनीहरूले उमेरअनुसार सिक्न पाइरहेका छन् ?

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् ।



स सन्देश

माथिको छलफलमा छुटेको र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापबारे स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालकेन्द्रित सिकाइ भन्नाले बालबालिकाले आफ्नो क्षमता, उमेर, अवस्था, रुचि र इच्छाअनुसार सिक्ने सिकाउने क्रियाकलाप हो ।
- बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापले जीवन उपयोगी दैनिक सिप विकास गर्न र उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउन मद्दत गर्छ ।
- बालबालिकाको विकासशील क्षमता, परिपक्वता र आवश्यकताहरूमा केन्द्रित हुने गरी तयार गरिएको बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरूमा बालसहभागिता, सुरक्षा, गोपनीयता, मर्यादा तथा सम्मानको समेत कदर हुनुपर्छ ।
- बालकेन्द्रित वातावरण भन्नाले सुरक्षित, स्वस्थ, सहज पहुँच भएको, उत्प्रेरणात्मक र समावेशी हुनुपर्छ ।
- बालकेन्द्रित क्रियाकलापमा खेल, कथा, गीतसङ्गीत, अभिनय, सिर्जनात्मक कला, प्रकृति अवलोकन, अन्तरक्रिया आदि भनेर बुझ्न सकिन्छ ।
- बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापका धेरै फाइदाहरू छन् ।

स सङ्कल्प

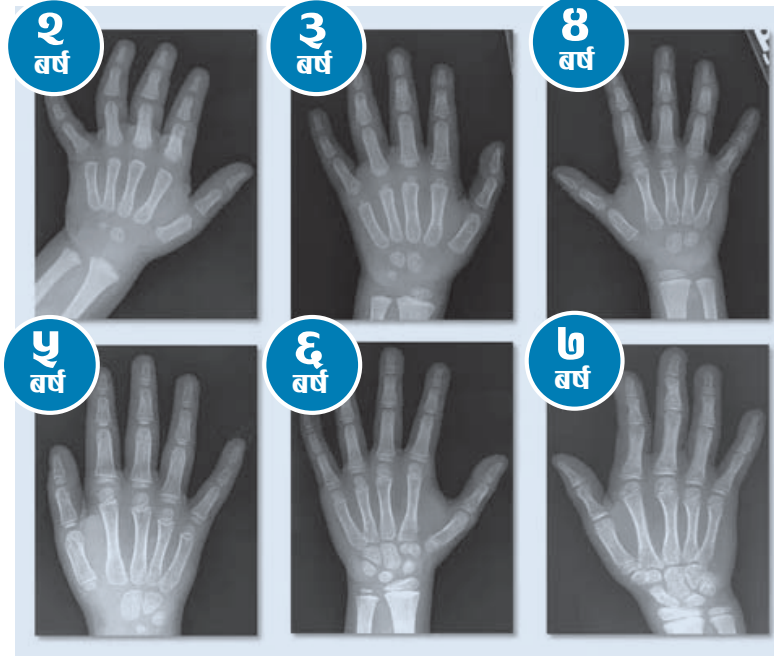
अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीमा कुनै एउटा रङको (जस्तै रातो) लुगा लगाउने एक दुईजनालाई हात उठाउन लगाई आजका मुख्य सिकाइबारे बताउन लगाउनुहोस् ।



घरमै विभिन्न कुरा गरेर मैले मेरो भाषा र गणित राम्रो बनाउन सक्छु ।



(३०) प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिप



उद्देश्य: सहभागीले बालबालिकाका लागि प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय क्रियाकलापहरू घरमै गराउन सक्नेछन्।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायका बालबालिकालाई कक्षा १ मा भर्ना गर्नुपूर्व के कसरी लेखपठ र गणितसम्बन्धी कुरा सिकाइन्छ ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



सहभागीलाई छोटकरीमा बालबालिकाले सिक्नुपर्ने प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिप तथा त्यसका पञ्चतत्त्वका बारे बुझाउनुहोस्। अब, सहभागीलाई चारओटा समूहमा बाँड्नुहोस्। दुईओटा समूहलाई घरेलु कामकाजमा बालबालिकालाई संलग्न गराइ, बालबालिकालाई कसरी प्रारम्भिक साक्षरता सिकाउन सकिन्छ ? छलफल गराउनुहोस्। अर्को दुईओटा समूहलाई घर वा वरिपरि पाइने गेडागुडी, पात, ढुङ्गा जस्ता सामग्रीबाट कसरी प्रारम्भिक गणितीय सिप सिकाउन सकिन्छ ? छलफल गराउनुहोस्।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिपबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस्।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस्।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- प्रारम्भिक साक्षरता भन्नाले दैनिक गतिविधिका लागि सञ्चार गर्न आवश्यक सिप, जस्तै- सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ तथा “पढ्नका लागि सिक्ने” सिपहरूको समष्टिगत सक्षमतालाई बुझिन्छ।
- प्रारम्भिक गणितीय सिप भन्नाले वस्तु, जीव, व्यक्ति, अङ्क, सङ्ख्या, समय, आकार, स्थान, नापतौल आदिबारे आधारभूत ज्ञान/सिप भन्ने बुझिन्छ।
- बालबालिकाले अनुभव र अन्तरक्रियाबाट सिक्किरहेका हुन्छन्। अभिभावकले दैनिक क्रियाकलाप तथा अन्तरक्रियामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितको पक्षलाई ध्यान पुऱ्याएमा बालबालिकाको भाषिक र गणितीय सिपको विकासमा टेवा पुग्दछ।
- प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय अवधारणा दिनु भनेको अक्षरहरू लेखाउने र कण्ठ गराउने होइन। बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षा (नेपालको हकमा कक्षा १) अगावै सिधै औपचारिक रूपमा पढ्न र लेख्न सिकाउनु उचित मानिँदैन। बालबालिका तयार नभइकन उनीहरूलाई पढ्न र लेख्न सिकाउन थालियो भने त्यसमा उनीहरूको रुचि हराउँदै जान्छ।
- प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय सिप विकासका लागि अभिभावकले घर वरिपरिका वस्तु तथा व्यक्ति चिनाउने, घरका विभिन्न काममा बालबालिकालाई संलग्न गराउँदै कुराकानी गर्नुपर्दछ। बालबालिकालाई निश्चित समय विशेष गरी सुत्नु अगाडि चित्रकथा पढेर सुनाउने वा कथा भनिदिनुपर्छ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस्।

स समीक्षा

अभिभावकलाई गोलो घेरामा राख्नुहोस्। बिचमा अभिभावकहरूबाट चार पाँचओटा सामान लिएर राख्नुहोस्। अब जजसको सामान हो उसले सो सामानबाट कसरी बालबालिकालाई प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय ज्ञान दिन सकिन्छ बताउन लगाउनुहोस्।



ઠ બાલવિકાસ કેન્દ્રમાં खेल, ગીત ર અન્ય કુરાબાટ
ઘેરૈ સિવધુ ર કક્ષા ઇકમા જાન તયાર હુનધુ ।



(३१) प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा



उद्देश्य: सहभागीहरू सक्षम हुने छन्: (क) प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा र प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रको बारेमा आधारभूत जानकारी हासिल गर्न र (ख) आफ्नो क्षमताअनुसार प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रलाई सहयोग गर्न ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायका बालविकास केन्द्र कस्ता छन् ? हामीले यसको लागि के कस्तो सहयोग गरेका छौं ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् । दुई समूहलाई बालविकास केन्द्रको भित्री वातावरण र दुई समूहलाई बाहिरी वातावरण कस्तो हुनुपर्छ र यसको सुधारमा अभिभावकले के कस्तो सहयोग गर्न सक्छ छलफल गराउनुहोस् ।



स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- चार वर्ष (४८ महिना) उमेर पूरा भएका बालबालिकाका लागि कक्षा एकमा प्रवेश गर्नुभन्दा अगाडि, एक वर्ष अवधिको बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा आधारित प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा प्रारम्भिक बालविकास केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षा (बोलीचालीमा बालविकास केन्द्र) मार्फत सञ्चालित छन् ।
- केन्द्र सञ्चालनलाई व्यवस्थित बनाउन न्यूनतम मापदण्ड, प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा पाठ्यक्रम र प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड रहेको छ । बालविकास केन्द्रको बाहिरी र भित्री वातावरण न्यूनतम मापदण्डमा तोकेबमोजिम हुनुपर्दछ ।
- पाठ्यक्रमका अनुसार साढे ४ घण्टाको समयभित्र आधारभूत सिप सिकाइ क्रियाकलाप, विषयगत सिप सिकाइ क्रियाकलाप, मनोरञ्जन, बाह्य खेल र आराम गर्ने तथा खाजा खाने समय मानिएको छ ।
- प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डअनुसार बालविकास केन्द्र वा पूर्वप्राथमिक कक्षाका बालबालिकाले साधारणतः अभिभावकले सोच्ने क, ख, ग, A-B-C-D, वा सङ्ख्या भन्दा अरु धेरै कुराहरू सिक्नुपर्छ । विभिन्न अनुसन्धानअनुसार, बालबालिकाले सिक्ने अन्य विकासात्मक पक्ष जीवनभरि काम लाग्ने गरेको पाइन्छ ।
- प्रारम्भिक बालविकासमा अभिभावकको ठूलो भूमिका हुन्छ । त्यसैले न्यूनतम मापदण्ड, पाठ्यक्रम र प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डले बालविकास केन्द्रमा अभिभावकको सहयोग तथा संलग्नता खोजेको छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।



मलाई घरमा सिक्न सहयोग गरिदिनु भए मात्रै
मेरो पढाइलेखाइ पनि राम्रो हुँदै जान्छ ।



(३२) बालमैत्री विद्यालय र सिकाइ



उद्देश्य: अभिभावकहरूले ६ देखि ८ वर्षका बालबालिकाको आवश्यकता पहिचान गरी सर्वाङ्गीण विकास तथा सिकाइलाई सुनिश्चित गर्ने कोसिस गर्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन



अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :

हाम्रा बालबालिकाले विद्यालय जान थालेपछि के कस्ता कुराहरू सिक्छन्/सिकेका छन् ? हामी बालबालिकालाई कसरी सहयोग गर्छौं वा गरिरहेका छौं ?

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई तीन वा चार समूहमा बाँड्नुहोस् । अब ६ देखि ८ वर्षका बालबालिकाको सिकाइमा अभिभावकले के कस्तो सहयोग गरिदिनसक्छ छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालमैत्री विद्यालय र सिकाइबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- ६ देखि ८ वर्षको बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था पहिलेभन्दा धेरै फरक हुन्छ र उनीहरूको आवश्यकताहरू पनि फरक हुँदै जान्छ । त्यसैले अभिभावकहरूले बालबालिकाको यस्तो विकासात्मक अवस्था बुझेर सोअनुरूपका आवश्यकताहरूको सम्बोधन गर्नुपर्दछ ।
- प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाबाट खेल्दै सिकदै विद्यालय प्रवेश गरेका बालबालिकाका लागि बालमैत्री विद्यालयले समायोजन हुन सहज पार्छ ।
- आधारभूत तह (कक्षा १-३)को उद्देश्य बालबालिकालाई आधारभूत साक्षरता, गणितीय ज्ञान तथा सिप र जीवनोपयोगी सिपहरूका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नु हो ।
- नेपालमा भएका विभिन्न अनुसन्धानले बालबालिकाको सिकाइ स्तर कमजोर भएको देखाउँछ । विशेष गरी कक्षा ३ सम्ममा सिकिसक्नुपर्ने नेपाली भाषा, धेरै बालबालिकाले सिक्न सकिरहेका छैनन् । बालबालिकाले आफूले बुझ्ने भाषामा बलियो साक्षरता विकास गर्दा अन्य विषयको सिकाइ पनि सहज हुन्छ ।
- विद्यालयमा समायोजनको लागि अभिभावकले विभिन्न क्रियाकलापहरू गरेर बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास तथा सिकाइलाई सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

कुनै सहभागीलाई स्वस्फूर्त रूपमा अगाडि आउन लगाउनुहोस् र आज सिकेका कुराबारे १ मिनेट बोल्न लगाउनुहोस् ।