

NCED

भूकम्पपछिको आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षालयहरूको व्यवस्थापन

शिक्षकहरूका लागि स्वाध्ययन सामग्री

२०७२



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

भूकम्पपछिको आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षालयहरूको व्यवस्थापन

शिक्षकहरूका लागि स्वाध्ययन सामग्री

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०७२

प्रकाशक
नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, २०७२
वेब : www.nced.gov.np

कभर डिजाइन तथा लेआउट: सुमन कार्की

मुद्रक : सोपान प्रेस प्रा.लि., डिल्लीबजार, काठमाडौं, फोन: ०१-४४४२२०६

प्राक्कथन

यस केन्द्रले विगतदेखि नै शिक्षक तथा शिक्षा क्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारीहरूका पेसागत विकास तथा दक्षता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यका साथ विभिन्न किसिमका तालिम कार्यक्रमहरू सञ्चालन एवं सामग्रीहरू विकास र प्रकाशन गर्दै आएको छ । यसै क्रमलाई निरन्तरता दिदै यस वर्ष पनि प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी शिक्षकहरूको ज्ञान र शिक्षण सिपमा अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले स्वाध्ययन सामग्री विकास र प्रकाशन गर्ने कार्यक्रम राखिएको थियो । यसै विचमा २०७२ साल वैशाख १२ गतेको विनाशकारी भूकम्पले देशभर अकल्पनीय रूपमा धनजनको ठुलो क्षति गऱ्यो । विद्यालय भवन तथा अन्य संरचनाहरू तहस नहस पार्नुका साथै शिक्षक, विद्यार्थी एवं आम सर्वसाधारण सबैमा डर, त्रास तथा मानसिकरूपमा आघात पुऱ्यायो । भूकम्पबाट अति प्रभावित जिल्लाका विद्यालयहरू बन्द गर्नुपर्ने स्थिति सिर्जना भयो । यसरी विनाशकारी भूकम्पले सिर्जना गरेको आपतकालीन अवस्थामा शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूमा परेको मानसिक पीडामा मल्हम लगाउँदै विद्यालयहरू सञ्चालनमा ल्याउन सक्दो सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले छोटो समयको तयारीमा यस स्वाध्ययन पुस्तिकाको विकास गरी प्रकाशन गर्ने जमर्को गरिएको छ ।

यस स्वाध्ययनपुस्तिकाले भूकम्प पछिको आपतकालीन अवस्थामा विद्यालयसँग सरोकार राख्ने शिक्षक विद्यार्थी, अभिभावक, विद्यालय व्यवस्थापन समिती जस्ता सरोकारवालाहरूलाई सुरक्षाको आवश्यक प्रवन्ध मिलाई विद्यालय सञ्चालनमा ल्याउनको लागि प्रेरित गर्ने तथा भूकम्पका कारण सिर्जित डर त्रासलाई बिर्सेर मानसिक पीडा कम गर्दै आपतकालमा विद्यालयको व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस स्वाध्ययन पुस्तिकालाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका निर्देशक डा. तुलसीप्रसाद थपलिया, उपनिर्देशक दिनेश खनाल, उपनिर्देशक जयप्रसाद लम्साल, प्राध्यापक डा. रामकृष्ण महर्जन, डा. गंगा पाठकलगायतको विशेष योगदान रहेको छ । यसैगरी यस किसिमको सामग्रीको आवश्यकता औल्याउँदै विषय वस्तुको छनौट कार्यमा सुभाब र सल्लाह प्रदान गर्ने नेपाल शिक्षक महासङ्घ, शिक्षा समूह, युनिसेफ नेपाल, राष्ट्रिय भूकम्प

प्रविधि समाज, सि.एम.सी. नेपाल जस्ता संघ संस्थाहरूलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस पुस्तकालाई यसरूपमा ल्याउन भाषा सम्पादन गर्नुहुने प्राविधिक अधिकृत हरिप्रसाद निरौला साथै विषय वस्तु संयोजनमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने प्राविधिक अधिकृत नवीनकुमार खड्का लगायत सबैप्रति आभार प्रकट गर्दछु । यस पुस्तकलाई सकेसम्म त्रुटि रहित र उपयोगी बनाउने प्रयत्न गरिएको भएता पनि छोटो समयमा तयार गरिएको हुनाले यस्ता त्रुटि तथा कमी कमजोरी रहेका हुनु सक्छन् । यस्ता त्रुटि तथा कमी कमजोरीको सुधारका लागि शिक्षक, अभिभावक एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको रचनात्मक सुझावका लागि समेत हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

खगराज बराल
कार्यकारी निर्देशक
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र

विषय सुचि

एकाई	पेज
१. विनाशकारी भूकम्पले निम्त्याएको महाविपत्ति तथा आपतकालीन शिक्षाको आवश्यकता	१
२. आपतकालीन अवस्थामा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता	८
३. भूकम्पका कारण अपाङ्गता भएका बाल बालिकाका लागि शिक्षाको व्यवस्था तथा बाल संरक्षण	१९
४. शिक्षाका लागि मनोसामाजिक सहयोग	२७
५. भूकम्पपछिको आपतकालीन अवस्थामा पाठ्यक्रम तथा शिक्षण पद्धतिमा अनुकूलन	४८
६. अस्थायी सिकाइ केन्द्र (Temporary Learning Center)	५७

अनुसुचीहरू

अनुसुची :	१ Curriculum (Survival skills; Developmental skills and Academic Skills) (सेभ द चिल्ड्रेनको सामग्रीमा आधारित)	६०
अनुसुची :	२ Activities to Boost up Nine Intelligences	६४
अनुसुची :	३ आपत्कालीन शिक्षाको लागि गुणस्तरीयताको न्युनतम मापदण्ड	७०
अनुसुची :	४ अस्थायी सिकाइ केन्द्र तथा शौचालयको नाप, नक्सा र लागत अनुमान	७५

१. विनाशकारी भूकम्पले निम्त्याएको महाविपत्ति तथा आपत्कालीन शिक्षाको आवश्यकता

१.१. सन्दर्भ

२०७२ साल वैशाख १२ गते गोरखाको वारपाकलाई केन्द्रबिन्दु बनाएर गएको विनाशकारी भूकम्प र त्यसपछि गएका विभिन्न पराकम्पनहरूले आज देशका ४४ भन्दा बढी जिल्लाहरूलाई प्रभावित गरेको छ। यस विनाशकारी भूकम्पले आठ हजार भन्दा बढी मानिसहरूको ज्यान लिइ सकेको छ, भने लाखौं व्यक्तिहरूलाई घरवारविहीन बनाएको छ। यसै गरी हजारौं विद्यालयहरूको विद्यालय भवन तथा अन्य भौतिक संरचनाहरूलाई तहसनहस पारेको छ, शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको ज्यान लिएको छ। यसरी यस भूकम्पले जीउ धनको हानी गर्नुका साथै व्यक्तिमा डर, त्रास तथा मनोवैज्ञानिक तनावसमेत सिर्जना गरेको छ।

भूकम्पले समाजका हरेक क्षेत्रमा ठुलो र दीर्घकालीन असरसमेत पारेको छ। शिक्षक तथा शिक्षा क्षेत्रमा काम गर्ने हरेक व्यक्तिका लागि यसले निम्नानुसारका क्षेत्रमा पुऱ्याएको क्षतिको लेखाजोखा गरी त्यसले पार्ने असरका बारेमा सचेत हुन आवश्यक हुन्छ।

१.१.१ बाल बालिकाहरूमा पारेको असर

भूकम्पले बाल बालिकाहरूको मानसिक अवस्थालाई कमजोर बनाइ दिएको हुन्छ। उनीहरू अन्य अवस्थामा भन्दा असामान्य हुन्छन्। उनीहरूमा डर, त्रास बढ्न जान्छ। खास गरेर बाल बालिकाहरू एकलै हुँदा उनीहरू सानो कुराले पनि भ्रस्किने, घरभित्र पस्न डराउने, एकलै बस्न डराउने जस्ता समस्याहरू हुन्छन्। कैयन बाल बालिकाहरूले त आफ्नो बाबुआमा वा परिवारका अन्य सदस्यलाई गुमाएको अवस्था हुन सक्छ। कैयन आफन्तहरू घाइते भएका हुन सक्छन्। यस्ता घटनाहरूले उनीहरूमा अन्यौल हुने र अति नै प्रभाव परेमा मानसिक तनाव सिर्जना भएको हुन सक्छ। यस अवस्थालाई पहिचान गरी शिक्षकले उपयुक्त किसिमले उनीहरूप्रति व्यवहार गर्नु आवश्यक हुन्छ। विपत्को समयमा पोसिलो खाना, उचित रेखदेख, स्वच्छ पानी र समयमा

खाना प्राप्त नहुदा बालिकाहरूको वृद्धि र विकासको उपयुक्त अवसरबाट वञ्चित गरिदिन्छ। बाल बालिकाको घर परिवारमा पारेको नराम्रो असरले गर्दा उनीहरूको गास, बास, लत्ताकपडा, स्वास्थ्य, शिक्षा तथा सुरक्षा जस्ता आधारभूत आवश्यकताहरूमा समेत नराम्रो असर पारेको छ।

१.१.२. शैक्षिक प्रणालीमा पारेको असर

भूकम्पले शैक्षिक प्रणालीमा पनि ठूलो क्षति पुऱ्याएको छ। कैयन शिक्षक, विद्यार्थीहरूको ज्यान लिएको छ, भने कैयन बाल बालिकाहरूलाई परिवार विहीन बनाएको छ। विद्यालय भवनहरू, शौचालय, खानेपानी भत्किएको हुन सक्छ, विद्यालयको खेल मैदानमा भूक्षय भएको हुन सक्छ। विद्यालय भवन भत्किएका फर्निचर, पुस्तकहरू तथा अन्य शैक्षिक सामग्रीहरू पुरिएर नष्ट भएको हुन सक्छ। यस्तो क्षतिले विद्यालयलाई तत्काल विद्यालय सञ्चालनमा ल्याउन समस्या पर्नुका साथै लामो समयसम्म असर पुऱ्याउँछ। साथै विद्यालय भवन नै समुदायले प्रयोग गरी राखेको हुनसक्छ। विद्यालयमा भएका पछिसम्म आवश्यक पर्ने विभिन्न रेकर्डहरू नोक्सान हुन सक्छन्। विद्यालय सञ्चालनमा सहयोग गर्ने जिल्ला शिक्षा कार्यालय, शैक्षिक तालिम केन्द्र जस्ता विभिन्न सरकारी निकाय तथा अन्य गैर सरकारी/सामुदायिक सङ्घ संस्थामा भएको क्षतिले शैक्षिक प्रणालीमा असर पारेको छ।

१.१.३. समुदायमा पारेको असर

भूकम्पले समुदायमा पनि निकै ठूलो क्षति गरेको हुन्छ। मठमन्दिर, बाटोघाटो, सडक, पुल जस्ता सामुदायिक सम्पत्तिहरूको तहसनहस गर्नुका साथै मानवीय क्षति समेत पुऱ्याएको हुन्छ। अर्कोतर्फ घर, गोठ भत्किने, अन्न, लुगाफाटाहरू पुरिने जस्ता कारणले गर्दा समुदायका विभिन्न परिवारहरू घरवारविहीन हुने स्थिति आउँछ। अर्कोतर्फ खानेपानी, विद्युत, टेलिफोन जस्ता सेवाहरूको आपूर्तिमा अवरोध पैदाहुन्छ। खानेपानीको राम्रो प्रबन्ध नहुने, फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन नहुने, भग्नावशेषमा पुरिएका मानिसको लास तथा अन्य जनावरहरूले वातावरण दुषित हुने जस्ता कारणले भाडापखाला, हैजा, टाइफाइड जस्ता सरुवा रोगहरूको महामारी फैलने सम्भावना अधिक हुन्छ। यसरी भूकम्पले दैनिक जीवन निर्वाहमा समेत कठिनाइ पैदा गरेको हुन्छ।

यस्तो अवस्थामा सामुदायिक एकता र सहयोग, पिडित परिवारहरूका लागि राहत र पुनःनिर्माणमा सहयोग आवश्यक पर्दछ। तसर्थ यस्तो परिस्थितिमा अरुको टिप्पणि र आलोचना गर्ने, सरकारको मात्र मुख ताक्ने भन्दा पनि सबैले आआफ्नो क्षेत्रबाट सक्दो सहयोग गर्नु मानवीय धर्म र हामी सबैको कर्तव्य हुन आउँछ।

१.१.४ सीमान्तकृत (विपन्न, कमजोर तथा जोखिमयुक्त अवस्थामा रहेका) वर्गमा पारेको असर

भूकम्प जस्तो प्राकृतिक विपत्तिले सबैलाई क्षति पुऱ्याउने भएता पनि टुहुरा तथा अपाङ्ग बाल बालिका, अशक्त, वृद्ध, सुत्केरी महिला, अति विपन्न जस्ता समाजका सीमान्तकृत वर्गका मानिसहरू अझ जोखिमयुक्त अवस्थामा रहेका हुन्छन्। सामान्य अवस्थामा समेत अरुको सहयोग र साहारा आवश्यक पर्ने यस्ता व्यक्तिहरूलाई प्राकृतिक विपत्को अवस्थामा अझबढी सहयोग र सहाराको आवश्यकता हुन्छ।

यस किसिमको महाविपत्तिको अवस्थामा मानिसहरू गास, बास र औषधोपचारको कुरालाई प्रमुख महत्त्व दिने हुनाले विद्यालय खोली सञ्चालन गर्ने कुरा कम महत्त्वमा पर्न सक्ने हुन्छ। तर गास, बास, औषधोपचार जस्तै शिक्षा पनि आधारभूत आवश्यकता भएको र विपत्को अवस्थामासमेत विद्यालय सञ्चालन गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ। तसर्थ शिक्षकहरूले विद्यालयसँग नजिकबाट सरोकार राख्ने सरोकारवालाहरू विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक अभिभावक सङ्घ, अभिभावक तथा माथिल्लो कक्षामा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूसँग बसी छलफल गरी यस्तो अवस्थामा विद्यालय खोल्नुपर्ने औचित्य पुष्टि गर्दै यथासक्दो छिटो विद्यालय सञ्चालनमा ल्याउन विशेष पहल गर्नु जरुरी हुन्छ।

विद्यालय सञ्चालन गर्नु पूर्व भूकम्पले विद्यालयको भवन तथा अन्य संरचनामा के कस्तो क्षति गरेको छ ? यस्तो संरचनामा कक्षा सञ्चालन गर्न सुरक्षाको दृष्टिले उपयुक्त छ छैन ? अवस्थाको विश्लेषण गरेर आवश्यक देखिएमा प्राविधिकहरूबाट समेत अवलोकन गराइ क्षतिको लेखाजोखा गरी अभिलेख राख्नु पर्छ। यस्तो अभिलेख माथिल्लो निकायहरूमा सूचित गर्न,

भूकम्प पछिको पुर्ननिर्माणको आवश्यकता पहिचान गरी योजना निर्माण गर्न र सहयोग जुटाउनका लागि उपयोगी हुन्छ ।

यसरी अवस्थाको विश्लेषण र क्षतिको लेखाजोखा गरी सकेपछि विद्यमान विद्यालय भवनमा कक्षा सञ्चालन गर्ने अवस्था भए नभएको यकिन गरी सुरक्षाको प्रत्याभूति हुने गरी आवश्यक निर्णय लिनुपर्दछ । विद्यमान भवनमा कक्षा सञ्चालन गर्न सक्ने स्थिति नदेखिएमा सुरक्षित स्थलको छनौट गरी अस्थायी टहरा वा पालको व्यवस्था गरी कक्षा सञ्चालन गर्नु पर्छ । यसरी अस्थायी रूपमा कक्षा सञ्चालन गर्न सुरक्षित स्थलको छनौट गर्दा निम्नानुसारका कुराहरूलाई ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ :

- भत्किएको भवन वा अन्य संरचनादेखि केही टाढा हुनुपर्छ ताकि भग्नावशेषहरूले बाल बालिकालाई कुनै क्षति नपुऱ्याओस् । यदि यस्तो स्थान उपलब्ध हुने अवस्था नदेखिएमा भग्नावशेषहरूलाई हटाएर सुरक्षाको प्रत्याभूति गरी ठाउँको व्यवस्था गर्नुपर्छ,
- भूकम्पले जमिन हल्लिएर कमजोर हुने भएकोले बाढी पहिरो जाने सम्भावनाहरू ज्यादा हुन्छ तसर्थ यस्ता प्राकृतिक दुर्घटना हुने सम्भावना कम देखिएको ठाउँ हुनुपर्छ,
- बाल बालिकाहरू उक्त स्थानमा सजिलै पुग्न सक्ने र बाटोमा जोखिम न्यून भएको स्थान हुनुपर्छ,
- बाल बालिकाहरू खेल्दा चोट लाग्न सक्ने भएकोले सफा चउर भएमा राम्रो हुन्छ,
- बाल बालिकाको सङ्ख्याको अनुपातमा उनीहरूलाई खेल्न र विभिन्न कार्यकलापहरू गराउनका लागि फराकिलो जमिन हुनुपर्छ

माथि उल्लिखित कुरा शिक्षकहरूको लागि ठुलो चुनौतीको विषय पनि हो । यो चुनौतीलाई कुशलतापूर्वक सामना गरी विद्यालयहरू सञ्चालन गरी स्थितिलाई सामान्यीकरण गर्दै जानु शिक्षकको दायित्वसमेत हो । आपत्कालमा विद्यालय सञ्चालन गर्दा अनुसूची ३ मा उल्लिखित आपत्कालीन शिक्षाको लागि गुणस्तरीयताको न्यूनतम मापदण्ड समेत विचार पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ ।

१.२. विनाशकारी भूकम्पले निम्त्याएको यस विपत्को घडीमा विद्यालय खोल्नु किन आवश्यक छ ?

- भूकम्पको कारणले बाल बालिकाहरूमा ल्याएको त्रास र डरलाई हटाई यसबाट मानसिकरूपमा पर्न सक्ने दीर्घकालीन असरबाट मुक्त गर्न विद्यालय सञ्चालन गर्नु आवश्यक हुन्छ। विद्यालयमा मनोरञ्जनात्मक तरिकाले गराइने विभिन्न कार्यकलाप तथा खेलहरूले विद्यार्थीहरूलाई भूकम्पको पीडालाई भुलाई डर र त्रास बाट मुक्त गर्न मद्दत गर्दछ। विद्यालय सञ्चालन भएपछि बाल बालिकाहरू आफ्ना साथीभाईसँग भेटघाट हुन्छ र आफ्ना अनुभव तथा पीडाहरू एकअर्कामा आदानप्रदान गर्ने अवसर प्राप्त गर्दछन् जसले गर्दा उनीहरूको मानसिक बोझ कम हुन्छ।
- विपत्को अवस्थामा आइ पर्न सक्ने विभिन्न स्वास्थ्य समस्या, महामारी, दुर्घटना जस्ता कुराहरूबाट बच्ने विभिन्न सुरक्षाका उपायहरूका बारेमा सजग गराइ उनीहरूलाई यस्तो जोखिमबाट बचाउनसमेत विद्यालय सञ्चालन गर्न जरुरी हुन्छ। जीवन निर्वाह गर्ने र जीवन बचाउने शिक्षा आपत्कालमा बाल बालिकाहरूको लागि अत्यावश्यक हुन्छ।
- आपत्कालीन अवस्थामा मुख्यतः शिक्षक, अभिभावकहरू तथा केही बाल बालिकाहरू अरू सामान्य भन्दा फरक अवस्थामा रहेका हुन्छन्। आफ्नो नियमित कामकाजमा सहभागी हुन सकेका हुँदैनन्। यस्तो अवस्था लामो समयसम्म रहनु कुनै पनि दृष्टिकोणले राम्रो मान्न सकिन्न। तसर्थ आपत्कालीन अवस्थामा विद्यालय सञ्चालन गरेर यस्तो अवस्थालाई सामान्यीकरणतर्फ उन्मुख गराउन अति आवश्यक हुन्छ।
- आपत्कालमा समेत शिक्षा पाउने बाल बालिकाहरूको मौलिक हक हो। अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानूनले समेत आपत्कालमा शिक्षा पाउने बाल बालिकाको अधिकारलाई जोड दिएको छ। तर आपत्कालमा अक्सर बाल बालिकाहरू यस्तो हकबाट बञ्चित हुने गर्दछन्। तसर्थ

आपत्कालमा पनि बाल बालिकाको यस मौलिकहकको रक्षा गर्नसमेत विद्यालयलाई यथासक्दो छिटो विद्यालय सञ्चालनमा ल्याउनुपर्छ ।

- आपत्कालमा समेत बाल बालिकाहरूको उमेर र शारीरिक विकास हुने भएकाले उनीहरूको बौद्धिक विकासको अवसरबाट बञ्चित गर्नु न्यायोचित हुँदैन ।
- शिक्षा समुदायको समेत प्राथमिकताको विषय हो । यसले विपत्को समयमा समेत आपसी सहयोग र सामाजिक एकतालाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्दछ । अभिभावकहरू आफ्ना बच्चाको पठन पाठनमा अवरोध आओस भनी कदापि चाहँदैनन् । तर पनि विपत्को अवस्थामा आफूबाट टाढा हुँदा उनीहरूलाई केही भैहाल्छ कि भन्ने डरले आफ्ना बालबच्चालाई विद्यालय पठाउन अक्सर हिचकिचाउने गर्दछन् । तसर्थ बाल बालिकाहरूको सुरक्षामा विशेष ध्यान पुऱ्याइ अभिभावकहरूलाई पनि यस कुरामा ढुक्क गाराइ विद्यालय सञ्चालनमा ल्याउनु आवश्यक हुन्छ ।
- विपत्को अवस्थामा सृजित असहज परिस्थितिबाट बाल बालिकाहरूलाई मुक्त गर्नसमेत विद्यालय सञ्चालनमा ल्याएर उनीहरूलाई सहयोग गर्नु जरुरी हुन्छ ।
- आपत्कालीन अवस्थामा बाल बालिकाहरूलाई विभिन्न बहानामा परिवारदेखि अलग गरी अन्यत्र लैजाने, बालश्रम तथा अन्य आपराधिक कार्यमा संलग्न गराउने, लागु पदार्थको दुर्व्यसनमा फस्न सक्ने जोखिमसमेत हुने भएकोले यस्तो जोखिमलाई न्यून गर्न विद्यालय सञ्चालन गरी उनीहरूलाई विद्यालयमा भुलाइ राख्नु आवश्यक हुन्छ ।
- विपत्को कारण बाल बालिकाहरूले विचैमा विद्यालय छाड्ने सम्भावना ज्यादा हुने भएकोले यस्तो सम्भावनालाई न्यून गरी उनीहरूको विद्यालय आउने क्रमलाई निरन्तरता प्रदान गर्न पनि विद्यालय सञ्चालनमा ल्याउनु जरुरी हुन्छ ।
- विद्यालय नियमित सञ्चालन हुँदा विद्यार्थीहरूले विद्यालय आएर केही न केही सिक्ने अवसर पाउँन र परिवारलाई समेत पुनःस्थापनको

र अन्य कार्यमा लाग्न सहज हुने भएकाले पनि विद्यालय यथासक्दो छिटो सञ्चालनमा ल्याउनुपर्छ ।

- विपत्तिपछि समयमै विद्यालय सञ्चालन गरिदा तोकिएको समयमै शैक्षिक सत्र पुरा गर्न सकिन्छ र विद्यार्थीको समय पनि खेर जादैन ।
- विद्यालय सञ्चालन नभएर निरन्तर घर वा आश्रयस्थलमा रहदा बाल बालिकाहरू निष्क्रिय रहेर अल्छी बन्दै जान्छन् । निरन्तर फुर्सद पाउँदा आफ्नो भविष्यका बारेमा सोच विचार गर्न नसक्ने बाल बालिका कुलत र कुमार्गमा पनि लाग्न सक्ने भएकाले उनीहरूलाई नियमित विद्यालयमा पठाउनु जरूरी छ ।

२. आपत्कालीन अवस्थामा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता

२.१ सन्दर्भ

प्राकृतिक प्रकोप जस्तै आगलागी, भूइँचालो, बाढी, पहिरो जस्ता समस्याले समय समयमा धेरै जनजनको क्षति गरेको जानकारी हामी सबैलाई छ। २०७२ वैशाख १२ गते गएको ७.६ रेक्टर स्केलको भूकम्प र त्यसपछि वैशाख २९ गते आएको भूकम्पबाट धेरै जनजनको क्षती भएको हामी सबैलाई थाहा छ। विपत्तमा परेकालाई उद्धार गर्ने र राहत वितरणको काम लगभग टुङ्गो लागिसकेको अवस्था छ, र केही विकट ठाउँमा अझै राहत पुग्न सकेको छैन भन्ने समाचार पनि सुन्नमा आएको छ। तैपनि बारबार जिस्काइ रहेको जस्तो भूकम्पले शारीरिक र भौतिक क्षति भएको त छदैंछ यसले धेरैको मानसिक अवस्थालाई गम्भीर बनाएको छ।

भूकम्पको प्रभावले मानिसलाई घरबाट पालमा बास बस्न बाध्य बनाएको छ। पक्की घर हुनेहरू पनि घरभित्र छिर्ने सहास गर्न सकेको अवस्था छैन। विभिन्न

छापाहरूले राहत दिनुभन्दा तर्साउने समाचारहरू सम्प्रेसन गरिरहेको अवस्था छ। कसैको पनि भरपर्दो भविष्यवाणी देखिँदैन र भूकम्पबारे भविष्यवाणी गर्नु पनि यो बेला गलत नै हुन्छ। यो अवस्थामा हामीले आफूलाई धैर्यवान बनाउन



सकेनौं भने यसबाट थप क्षती हुन सक्छ। त्यसकारण यो अवस्थामा हामी चनाखो हुनुपर्छ।

भूकम्प जस्ता प्राकृतिक प्रकोपपछि समुदायमा देखापर्ने विभिन्न समस्याहरूमध्ये जनस्वास्थ्य समस्यालाई प्रमुख मानिन्छ। खासगरेर भूकम्पको प्रभावले ओतको लागि सुरक्षित स्थानमा बस्ने क्रममा पाल टाँगेर समूहमा बस्ने गरिन्छ। खानेपानीको आपूर्ति गर्ने पाइप लाइन बिग्रन गई खानेपानीहो हाहाकार हुन जान्छ। यस्तो अस्थायी शिविरमा बस्दा खानेकुरा र बस्ने व्यवस्थामा स्वच्छता ल्याउन सक्दैनौं। दिसा पिसाब खुला ठाउँमा हुन जान्छ। भोकमरीको समस्या हुन सक्ने भएको हुँदा छानेर खानुभन्दा भेटेको खानुपर्ने बाध्यता हुन्छ। घर भत्केर पुरिएका लासको कारण समुदायमा दुर्गन्ध फैलिन गई बस्न नसक्ने अवस्थाको सिर्जना हुन्छ। यस्तो स्थितिमा दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोग जस्तै भाडापखाला, हैजा, आउँ, कमलपित्त, टाइफाइड, आदिको महामारी फैलिन सक्छ। त्यस्तै हावाबाट सर्ने रुघाखोकी र स्वाइन फ्लूको महामारीको पनि त्यतिकै खतरा हुन्छ। यी समस्याहरूबाट जोगिनको लागि पानी, सरसफाइ र स्वच्छता अर्थात् वास (WASH) को अवधारणा ल्याइएको हो।

वास (WASH) अङ्ग्रेजी वाक्यांश "Water, Sanitation and Hygiene," को छोटकरी रूप हो। यसले पानी, वातावरणीय सरसफाइ र व्यक्तिगत सरसफाइलाई जनाउँछ। यस वाक्यांशलाई अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा जनस्वास्थ्यसँग सरोकारको विषयको रूपमा लिइन्छ। वाससँगको पहुँच हुनु पनि एसिया र सबसहारन अफ्रिकी मुलुकहरूको लागि जनस्वास्थ्यको चुनौतीको रूपमा लिने गरिन्छ। वासलाई स्वास्थ्यको अभिवृद्धि, औसत आयु वृद्धि, विद्यार्थीको सिकाइको सुनिश्चतता, लैङ्गिक समानता लगायत विकाससँग सम्बन्धित थुप्रै मुद्दाहरू सम्बोधन गर्ने उपकरणको रूपमा लिइन्छ।

सुरक्षित पिउने पानीसम्मको पहुँच, व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाइ शिक्षाले स्वस्थ हुन सघाउनुको साथै गरीबी निवारण र सामाजिक विकासमा समेत सघाउँछ। वातावरणीय सरसफाइको अभावमा वर्षेनि करीब ७ लाख केटाकेटीहरू मृत्युको मुखमा पर्ने गरेको छ। यसको मुख्य कारण भाडा पखाला नै हो। भाडा पखालाको कारणले शारीरिक स्वास्थ्यको मात्र क्षति गर्ने

नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो असर पार्न सक्छ। पानी तथा सरसफाइसँग सम्बन्धित सुविधाको पहुँच भएका केटाकेटीहरू नियमित रूपमा विद्यालय जान सक्छन्, महिलाहरूलाई बोझ कम हुन जान्छ र उत्पादकत्व बढ्छ।

वासको अवधारणा पानी, वातावरणीय सरसफाइ र व्यक्तिगत सरसफाइको सामूहिक उपस्थिति हो। यीमध्ये कुनै एकको अभावमा ठुलै जनस्वास्थ्य समस्या आउन सक्छ। सहस्राब्दी विकास लक्ष्यले पनि वासलाई विकास गर्न सकेमा मात्र खानेपानी र सरसफाइलाई दिगो समयसम्म उपलब्ध गराउन सक्ने कुरामा जोड दिएको पाइन्छ। तैपनि वातावरणीय सरसफाइ र व्यक्तिगत सरसफाइलाई पहिलेदेखि नै कम महत्त्व दिएको पाइन्छ र त्यसमा खर्चिने रकम पनि तुलनात्मक रूपमा कम नै पाइन्छ। सन् २००८ को संयुक्त राष्ट्रको अन्तर्राष्ट्रिय सरसफाइ वर्ष सुरु भएदेखि विस्तारै यसमा दातृ संस्थाको ध्यान गएको देखिन्छ।

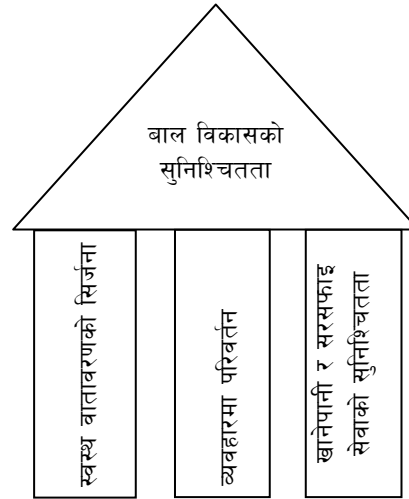
वातावरणीय सरसफाइ सुधारोन्मुख देखिए तापनि विश्व स्वास्थ्य सङ्घका अनुसार अहिले पनि विश्वका २.५ अर्ब (विश्वको कूल जनसङ्ख्याको एक तिहाइ) जनता आधारभूत सरसफाइको पहुँचभन्दा टाढा भएको अनुमान गरेको छ। यो हुनाका कारण बढ्दो सहरीकरण हुनु हो। त्यस्तै सहरतिर धेरै बसाइँ सराइको कारण पनि बढ्दो जनसङ्ख्यालाई निर्धारित सरसफाइको संरचनाले धान्न सक्ने अवस्था भएन।

विश्व स्वास्थ्य सङ्घका अनुसार विश्वका एक तिहाइ मुलुकले मात्र वासको योजना पूर्ण रूपमा लागु गरेको पाइन्छ। अन्य मुलुकहरूमा लागु गरिए तापनि अनुगमनको व्यवस्था दरो नहुनुले यसको प्रभावकारी नतिजा देख्न सकेको छैन।

वास बारे विभिन्न संस्थाहरूले आआफ्नो कार्यक्रम अगाडि सारे पनि सबैको साझा लक्ष्य जनतालाई खानेपानी र आधारभूत सरसफाइको पहुँच गराउनु नै रहेको छ। भाडा पखालावाट खासगरेर केटाकेटी बढी पीडित हुने भएकोले युनिसेफले आफ्नो कार्यक्रम केटाकेटीको बढी समय बित्ने विद्यालयमा सीमित गरेको पाइन्छ। विद्यालयमा खानेपानी, चर्पी, सरसफाइको वातावरण बाल मैत्री हुनुपर्नेमा युनिसेफको कार्यक्रम बढी केन्द्रित भएको पाउँछौं। तर

महामारीको बेला यी कार्यक्रमहरू सम्बन्धित शिविरमा नै हुनुपर्छ ता कि सबै सरोकारवालालाई आधारभूत सरसफाइ र खानेपानीको पहुँच बढाउन सकौं ।

वासको आधारभूत अवधारणालाई स्वस्थकर वातावरणको सिर्जना गरी व्यक्तिको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनु हो र यसको लागि खानेपानी आपूर्ति र सरसफाइ सेवाको सुनिश्चित हुनुपर्छ । यसलाई सँगैको चित्रमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।



WASH कार्यक्रम प्रभावकारी बनाउने तिन स्तम्भहरू

दिइएको चित्रअनुसार स्वस्थ वातावरण जस्तै शुद्ध खानेपानीको व्यवस्था, स्वच्छ रहनसहनको व्यवस्था, वातावरणीय सरसफाइको व्यवस्था, व्यक्तिगत सरसफाइको सुनिश्चितता गर्न सक्यौं र सोहीअनुसार जनतालाई प्रशिक्षित गर्न सक्यौं भने उनीहरूको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन आउँछ । जबसम्म व्यक्तिको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन आउँदैन तबसम्म उपलब्ध खानेपानी र सरसफाइका सेवाहरूको सही उपयोग हुँदैन । यी तिनै पक्षमा ध्यान दिन सक्यौं भने स्वस्थ वातावरणको सिर्जना भई रोग र महामारीबाट बच्न सक्ने हुन्छौं । यी कुराहरूको राम्रो व्यवस्था नभइकन केटाकेटीहरूको अन्य पक्षको विकास पनि सम्भव हुँदैन ।

यी समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ :

(क) सुरक्षित बस्ने बस्ती

घर भत्किएर बस्न नहुने भएपछि सबभन्दा पहिलो समस्या सुरक्षित वासको हो । कति मानिस पाल हालेर बसेका छन् त कति मानिस अस्थायी टहरा बनाएर बसेका छन् । मानिसहरूको बसाइको क्रममा उनीहरू बस्ने ठाउँ स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले कति सुरक्षित छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु आवश्यक

छ। वर्षा सुरुभएसँगै पालले थेग्न नसक्ने भई समस्यामा परेका र बिचल्ली भएका थुप्रै मानिस भेटिन्छन्। त्यसैले पाल वरिपरि सानो ढल बनाई पानी बग्ने व्यवस्था गर्दा बसाइ केही हदसम्म सुरक्षित हुन्छ। पाल बाँध्ने क्रममा बस्ने भुइँ अलि उठाउँदा सुरक्षित हुन्छ।

(ख) सुरक्षित पिउने पानी

प्राकृतिक प्रकोपको बेला पानीको मुहान सुक्ने, पाइप लाइन बिग्रने कारणले गर्दा शुद्ध पानीको आपूर्तिमा समस्या आउँछ। यस्तो अवस्थामा शुद्ध पानी पिउनु अत्यन्त आवश्यक छ। पानीलाई विभिन्न तरिकाले शुद्धीकरण गर्न सकिए तापनि यो अवस्थामा आफूलाई अनुकूल हुने विधि नै अवलम्बन गर्नुपर्छ। यहाँ पानी शुद्धीकरण गर्ने केही विधिहरूको सूची दिइएको छ र परिस्थिति अनुसार आफूलाई अनुकूल हुने विधिबाट सुरक्षित पानी पिउने गर्नुपर्छ।

१. पानीलाई उमालेर शुद्ध बनाउन सकिन्छ।
२. पानी शुद्ध गर्न पानीमा विभिन्न रसायनहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसको लागि पानीमा ब्लिचिङ पाउडर, क्लोरिन ट्याबलेट, आयोडिन, पोटासियम परम्यांगनेट, पियूस, फिटकिरी, प्रयोग गर्न सकिन्छ। तर यी रसायन प्रयोग गर्दा सम्बन्धित विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
३. पानीलाई फिल्टर बाट पनि शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ। यस्ता फिल्टर आफैले पनि बनाउन सकिन्छ र बजारमा तयारी फिल्टर पनि उपलब्ध छ।
४. सोडिस विधिबाट पनि पानी शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ।
५. यीबाहेक करेन्टबाट युरोगार्डको प्रयोगले पनि पानीलाई शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ।

(ग) पानी प्रदूषणको रोकथामका उपायहरू

पानीलाई शुद्ध बनाउन प्रदूषण गराउने कारणलाई पनि बिचार गर्नुपर्छ। यसको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ।

- सहर-बजारहरूमा घरबाट निष्कासित मानव मलमूत्र तथा फोहोरमैला पानीमा हाल्नु हुँदैन ।
- घर, उद्योगधन्दा आदिबाट निस्कने फोहोरमैला तथा विषालु पदार्थलाई नदी, ताल, खोला तथा पानीका स्रोतहरूमा फ्याँक्नुपूर्व शुद्ध गर्नुपर्छ ।
- कल कारखानाबाट फ्याँकिएको तातो पानीलाई नदी तथा तालमा छोड्नु पूर्व चिसो पारेर मात्र छोड्नुपर्छ ।
- घरहरूमा पानीलाई जीवाणुरहित गर्नका लागि क्लोरिन, आयोडिन आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- पानीमा पेट्रोलियम पदार्थहरू मिसाउनु हुँदैन ।
- मरेका जीवजन्तुहरूलाई पानीमा बगाइदिनु हुँदैन ।
- कुनै लेउ, भ्याउ तथा पानीका झारपात यस्ता हुन्छन् जसले पानीलाई शुद्ध राख्नमा सहयोग पुऱ्याउँछन् । त्यसैले त्यस्ता जल वनस्पतिलाई पानीभित्रै हुर्कन दिनुपर्छ ।
- उद्योगधन्दा तथा प्रतिष्ठानहरूबाट फैलिएको प्रदूषण तत्कालै नियन्त्रण गर्नका लागि सरकारले कडाभन्दा कडा नियम बनाउनुपर्छ ।
- यस्तो वैज्ञानिक प्रयोग हुनुपर्छ जसले प्रदूषकलाई पनि उपयोगी वस्तुका रूपमा परिवर्तन गर्न सकियोस् ।
- खेतबारीमा कीटनाशक औषधीहरूको कम मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- पानीका स्रोतहरूमा गएर कपडा धुने, नुहाउने, भाँडा सफा गर्ने, जनावरलाई स्रोतमै ल्याएर पानी खुवाउने तथा नुहाउने गर्नु हुँदैन ।
- पानी सङ्कलनका लागि सफा भाँडाको प्रयोग गर्नुका साथै इनारबाट पानी भिक्दा सफा भाँडा वा बाल्टीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- तरल फोहोर पदार्थहरूको उचित रूपमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- घरमा चर्पी बनाउँदा पानीको स्रोतदेखि पन्ध्र मिटर अर्थात् पचास फिट टाढाको दूरीमा बनाउनुपर्छ ।

२.२. ठोस फोहोर वस्तु व्यवस्थापनका आधारभूत सिद्धान्तहरू

(क) स्रोतमै कम गर्नु

ठोस फोहोर वस्तु उत्पन्न हुने स्रोतहरूमै यसको उत्पादनलाई कम गर्ने तरिका ठोस फोहोर वस्तु व्यवस्थापनको अति महत्त्वपूर्ण सिद्धान्तका रूपमा लिइन्छ । यसका लागि औद्योगिक प्रतिष्ठानहरूमा सामानहरूको रूपरेखा निर्धारण गर्दा,

बजारमा बिक्रीका लागि ल्याउँदा ती सामानहरूलाई पोका पार्ने समयमा विशेष विचार पुऱ्याउने पर्छ । त्यसरी उत्पादित वस्तुहरूको पोका पार्दा कम प्रदूषित अर्थात् कम हानीकारक वस्तुहरूको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ठोस फोहोर वस्तुहरूको उत्पादन कम गर्नका लागि कुनै पनि व्यक्तिले आफूलाई आवश्यक पर्ने सामानहरू किन्न जाँदा आफ्नै भोला प्रयोग गर्नुपर्छ । सामानहरू खरिद गर्दा वा किनेर घरमा ल्याउँदा अनावश्यक रूपमा पोका पारेका वस्तुहरू किन्नु हुँदैन । वातावरणमा लामो समयसम्म प्रभाव पार्ने खालका प्लास्टिकका भोलाहरूमा सामान हाली घरमा नल्याउने गर्नाले पनि ठोस फोहोर वस्तुको स्रोतको कमी हुन्छ । साथै जैविक ठोस फोहोर कम्पोस्ट मल बनाउनका लागि प्रयोग गरेर तथा अजैविक ठोस फोहोर वस्तुलाई जहाँतहीं नफालिकन उक्त वस्तुहरूलाई पुनः प्रयोग गर्नुपर्छ । औद्योगिक प्रतिष्ठानहरूमा उपभोग्य वस्तुहरू पोका पार्नका लागि प्लास्टिकका भोलाहरू तथा अन्य पोका पार्ने सामग्रीहरूको उत्पादनलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ । हाल नेपाल सरकारले पोलिथिनको भोलालाई प्रतिबन्ध गर्ने भनी निर्णय गरेको स्वागत योग्य कुरा हो ।

ख. स्रोतको पुनः प्रयोग गर्नु

यो पनि ठोस फोहोर वस्तुको व्यवस्थापनको एउटा महत्त्वपूर्ण तरिका हो । यसअन्तर्गत पोलिथिन भोलाहरूको थुप्रोलाई गुन्डी (Mats) तथा सिरानी (Pillows) बनाएर स्रोतलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । साथै ठोस फोहोर वस्तुहरूमा पर्ने हर्लक्सका सिसीहरू र दुधका बोतलहरूलाई तेल, दालहरू, मसला आदि वस्तुहरू राख्नका लागि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । त्यसै गरी फालिएका कागजहरूबाट प्लेट बनाउनुका साथै अन्य सजावटका सामानहरूसमेत बनाउन सकिन्छ ।

ग. पुनः चक्रण गर्नु

यो ठोस फोहोर वस्तुको व्यवस्थापन गर्ने एउटा आधुनिक तरिका हो । केही धातुहरू, प्लास्टिकहरू, कागज, सिसा, टिन आदिलाई फ्याक्ट्री तथा कारखानामा लगेर नयाँ सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ । कागजलाई जम्मा गरेर पुनः चक्रण

गर्नु एउटा महत्त्वपूर्ण कार्य हो । यो कार्यले गर्दा फोहोरको उत्पादनमा निकै कमी ल्याउन सकिन्छ ।

घ. थुपार्नु

यो ठोस फोहोर वस्तुको व्यवस्थापन गर्नका लागि प्रयोगमा ल्याइने पुरानो विधि हो जुन विकासोन्मुख मुलुकहरूमा प्रचलनमा छ । यसअन्तर्गत ठोस फोहोर वस्तुलाई खुला तथा खाली ठाउँमा थुपारिन्छ । यस्तो फोहोरमा खरानी, गल्ली सफा गरेको धुलो र नजल्ने किसिमका फोहोरहरू हुन्छन् ।

फोहोर वस्तुलाई थुपार्नाले वातावरणीय समस्याहरू निम्त्याउँछ । जस्तै- हावा, पानी र जमिनको प्रदूषण हुन्छ । फोहोरमा ससाना जन्तुहरू (Rodents) को वृद्धि हुनुका साथै चराचुरुङ्गीहरूले फोहोर वस्तुहरूलाई चारैतिर छर्छन् । थुपार्ने तरिका ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापनको सरल तरिका भए पनि यसले वातावरणमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने भएकाले त्यसबाट जनस्वास्थ्यमा असर पार्ने हुनाले विश्व स्वास्थ्य सङ्घबाट यस तरिकालाई निषेध गरिएको छ ।

ङ. स्यानेटरी ल्यान्डफिल गर्नु

यो विधि पनि अति पुरानो विधि हो । संसारभरिमा करिब नब्बे प्रतिशतभन्दा बढी ठोस फोहोर वस्तुहरूको व्यवस्थापन स्यानेटरी ल्यान्डफिलबाट गरिन्छ । यसलाई एउटा सन्तोषजनक विधिको रूपमा लिइन्छ तर यसका लागि उचित ठाउँको आवश्यकता पर्छ जुन ठाउँ बसोबासको क्षेत्रबाट धेरै टाढा रहेको अलि खाल्डो परेको हुनु उचित हुन्छ तर जहाँ पायो त्यहीँ यो विधि अपनाएर फोहोरमैलाको विसर्जन गर्नाले त्यसबाट उत्पन्न हुने गन्धले भिँगा र मुसाको वृद्धि हुनुका साथै आगो लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसै गरी खानेपानीका स्रोतहरू पनि प्रदूषित हुन सक्छन् ।

च. जलाउनु

ठोस फोहोर वस्तुहरू व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरूमध्ये यो पनि एउटा उत्तम विधि हो । यसमा फोहोर वस्तुहरूलाई जलाइन्छ । यसरी जलाउँदा सम्पूर्ण फोहोर वस्तुहरूको एक-चौथाइ भाग साना तथा छोटो टुक्राहरूका रूपमा रहन्छन् । फोहोर वस्तुहरू जलाइसकेपछि कार्बनिक तत्व कार्बन-डाइअक्साइड

तथा नाइट्रोजनका रूपमा परिवर्तन हुन्छ ।

छ. कम्पोस्टिङ

यो पृथ्वीमा मानिसको सृष्टि भएदेखि नै प्रचलनमा आएको ठोस फोहोर वस्तुको व्यवस्थापन गर्ने विधि हो । यसअन्तर्गत जैविक फोहोर वस्तुहरू (Organic Wastes) लाई सूक्ष्म कीटाणुका माध्यमले गलाइन्छ वा टुक्र्याइन्छ । अन्त्यमा यसबाट निस्केको पदार्थ कम्पोस्ट (Compost) हुन्छ । यसको शाब्दिक अर्थ हुन्छ सङ्कलन गरिएको कुहिने वा गल्ने फोहोरलाई एक ठाउँमा मजासँग रहन दिनु ।

सर्वप्रथम कम्पोस्ट मल बनाउनका लागि खाल्डो खनी त्यसमा जैविक फोहोर वस्तुहरू थुपार्ने र उक्तठोस फोहोर वस्तुहरूलाई माटो तथा पराल अर्थात् पातपत्तिगरेले ढाक्नुपर्छ । खाल्डामा अलिकति चिसो राख्नका लागि पानीको फोहोरा दिनुपर्छ । त्यसपछि करिब एक हप्तामा कम्पोस्टको थुप्रोमा ताप उत्पादन हुन्छ । अनि त्यसलाई फर्काउनुपर्छ र पछि छदेखि आठ हप्तामा कम्पोस्ट तयार हुन्छ ।

ज. मल खाल्डो बनाउनु

यो विधि लगभग कम्पोस्टिङ विधिसँग मिल्दोजुल्दो छ । यसका लागि प्रत्येक घरमा उत्पादित जैविक ठोस फोहोर वस्तुहरू व्यवस्थापन गर्नका लागि आवश्यकताअनुसारको खाल्डो खन्नुपर्छ । खाल्डो तयार भएपछि घरबाट निस्केका जैविक फोहोर वस्तुहरूलाई गाईभैँसीको गोबर आदिलाई दिनहुँ उक्त खाल्डामा राखेर माथिबाट माटाले ढाकिदिनुपर्छ जसलाई पाँच या छ महिनाभित्र मलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो विधि ग्रामीण क्षेत्रका लागि अति सरल तथा उपयोगी मानिन्छ । तर खाल्डो बनाउँदा घरदेखि टढा सुरक्षित ठाउँमा बनाउनुपर्छ ।

झ. गाड्नु

यो एउटा त्यस्तो तरिका हो जसमा जैविक ठोस फोहोर वस्तुहरूलाई खाल्डामा पुरिन्छ । यो तरिका सानासाना क्याम्पहरूका लागि उपयुक्त मानिन्छ । यसका लागि १.५ मिटर फराकिलो र २ मिटर गहिरो खाल्डो हुनुपर्छ र उक्त खाल्डोमा

जैविक फोहोर वस्तुहरू थुपारिन्छ। प्रत्येक दिनको अन्त्यमा खाल्डोभिन्नको जैविक फोहोर वस्तुलाई २० देखि ३० सेन्टिमिटर माटाले पुरिदिनुपर्छ। जब खाल्डो जमिनको सतहदेखि पुरिनका लागि ४० सेन्टिमिटर जति बाँकी रहन्छ तब उक्तखाल्डोलाई माटाले भरिदिनुपर्छ र अर्को नयाँ खाल्डो खन्नुपर्छ। पछि चारदेखि छ महिनामा खाल्डामा जैविक फोहोर वस्तु मल बन्छ र खेतबारीमा मलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

ब. फोहोरमैला सम्बन्धी शिक्षा दिनु

फोहोरमैला वस्तुहरूको व्यवस्थापन सम्बन्धी बाल बालिकाहरू, समुदायका सदस्यहरू तथा घरपरिवारका व्यक्तिहरूलाई चेतना जगाउन दिइने शिक्षालाई फोहोरमैला शिक्षा भनिन्छ। यस किसिमको शैक्षिक अवसर मुख्यतया तिन भागमा वर्गीकरण गरेर दिने गरिन्छ— विद्यालयहरूमा औपचारिक शिक्षा, समुदायमा अनौपचारिक शिक्षा र साधारण शिक्षा।

विद्यालयहरूमा औपचारिक शिक्षा दिँदा अनिवार्य विषय तथा इच्छाधीन विषयका रूपमा फोहोरमैला सम्बन्धी शिक्षा दिनुपर्छ। यसरी शिक्षा दिँदा साना बाल बालिकाहरूलाई फोहोरमैलाको सामान्य परिचय, यसले वातावरण र स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू, फोहोरमैलाको वर्गीकरण, पुनः प्रयोग, पुनः निर्माण आदि जस्ता विषय वस्तुहरूलाई विद्यालयको पाठ्यक्रममा राखेर दिने गरिन्छ।

फोहोरमैला उचित रूपले व्यवस्थापन गर्ने र यसबाट जनस्वास्थ्यमा पर्ने प्रतिकूल असरहरूबारे महिला, पुरुष र वयस्कहरूको विचार तथा दृष्टिकोण आदानप्रदान गर्न अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। यस किसिमको कार्यक्रम गैर सरकारी सङ्घसंस्थाहरू तथा समुदायमा आधारित संस्थाहरू र नगरपालिकाहरूबाट सञ्चालन गरिन्छ। यो अनौपचारिक शिक्षामार्फत फोहोरमैला तथा अनावश्यक वस्तुहरूको परिचय, फोहोरमैलाको अनुचित व्यवस्थापनबाट जनस्वास्थ्य तथा वातावरणमा पर्ने असरहरू, उचित रूपले फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू, जैविक फोहोर वस्तुबाट मल बनाउने तरिका, फोहोरमैलाको पुनः प्रयोग, पुनः निर्माण गर्नेजस्ता कुराहरूलाई समावेश गरेर शिक्षा दिनुपर्छ।

२.३. चर्पीको व्यवस्था

विपत् व्यवस्थापनको लागि विभिन्न प्रकारका स्वस्थकर चर्पीहरू निर्माण गर्न सकिन्छ। सामान्यतया: बनाइने चर्पीहरूमा दुले चर्पी, खाल्डे चर्पी, आधुनिक पक्की चर्पी, आदि बनाउन सकिन्छ। चर्पी बनाउँदा जहिले पनि दिसामा भिँगा भन्किन दिनु हुँदैन र दिसालाई खुला छोड्नु हुँदैन। यसको लागि सबभन्दा राम्रो विकल्प चर्पीमा प्रयोग गर्ने प्यान हो। प्यानसँग आउने साइफन J या S आकारको हुन्छ, र त्यसमा दिसा बगाइसकेपछि पनि पानी रहिरहने हुँदा पानीले दुर्घन्ध रोक्ने गर्छ। चर्पी बनाउँदा घरदेखि केही टाढा बनाउनुपर्छ। दिसापिसाब सुरक्षित चर्पीमा मात्र गर्नुपर्छ। यदि खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नुपर्ने बाध्यता भएमा दिसा गरेपछि दिसालाई माटोले छोपी दिने गर्नुपर्दछ।

२.४. व्यक्तिगत सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइ जहिले पनि आवश्यक हुने भए तापनि आकस्मिक समयको बेला भन्नु बढी आवश्यक हुन्छ। खाना खानु अघि, दिसा गरिसकेपछि, खाना पकाउनु अघि साबुन पानीले राम्ररी मिचिमिचि हात धुनुपर्छ। त्यस्तै माटो या कुनै फोहर वस्तु चलाउँदा या विरामीको स्याहार गर्दा पनि तुरुन्तै हात धुनुपर्छ। यीबाहेक लुगा सफा राख्नु, शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफा गर्नु, भिडमा जाँदा मास्कको प्रयोग गर्नु, आदि काम व्यक्तिगत सरसफाइ अन्तर्गत आउँछ। खानालाई छोप्नु र भिँगाबाट बचाउनु तथा बासी खानेकुराहरू नखाँनु पनि महामारी फैलिनबाट जोगाउने प्रमुख उपाय हुन्छ। कहिले काहीँ भाडापखाला लागिहालेमा जीवनजल ख्वाउने व्यवस्था गर्नुपर्छ।

३. भूकम्पका कारण अपाङ्गता भएका बाल बालिकाका लागि शिक्षाको व्यवस्था तथा बाल संरक्षण

३.१ परिचय

भूकम्पका कारण धेरै व्यक्ति र बाल बालिका घाइते र अपाङ्गता भएका हुन्छन्। भूकम्पबाट घर लड्ने र पहाडमा पैरो जाने भएकाले अकल्पनीय दुर्घटना हुन्छन्। भूकम्पका कारण कतिपय व्यक्ति घर वा जमीनले पुरिन्छन्। यस्तो अवस्थामा परेकाको टाउको र ढाडमा ठुलो चोट लाग्न सक्तछ। हात खुट्टा भाँचिन र छुट्टिन सक्तछन्। यसबाट सम्बन्धित व्यक्ति र बाल बालिका निम्नानुसारका शारीरिक अपाङ्गता र बहु अपाङ्गता हुन सक्तछन् :

- शारीरिक अङ्गको क्षति वा एम्प्युटेसन (Amputation)
- सुषुम्ना नाडीको चोट (Spinal cord injury)
- मस्तिष्कको चोट (Traumatic brain injury, TBI)

(क) शारीरिक अङ्गको क्षति वा एम्प्युटेसन (Amputation)

शारीरिक अङ्गको क्षति वा एम्प्युटेसन भनेको अङ्गभङ्ग भएको वा हात खुट्टा गुमेको वा काटिएको अपाङ्गता हो। यस्तो अपाङ्गता शारीरिक अपाङ्गता अन्तर्गत पर्दछ। भूकम्पको मारमा परेका कैयन बाल बालिका हात खुट्टा गुमाएर बचेका हुन सक्तछन्। चार हात खुट्टा मध्ये एउटा हात वा एउटा खुट्टा गुमेको एम्प्युटेसनमा सम्बन्धित बाल बालिका वा विद्यार्थीको दैनिक जीवन सञ्चालन र पढाइ लेखाइमा त्यति धेरै समस्या हुँदैन। एउटा खुट्टा गुमेको अवस्थामा कृत्रिम गोडा राख्न वा बैसाकी प्रयोग गरेर हिड्न सकिन्छ। एउटा हात गुमेको अवस्थामा बाँकी रहेको हातले काम चलाउन सकिन्छ। दुई ओटा हात गुमेको अवस्थामा बढी जटिल हुन्छ। दुवै हात र दुवै खुट्टा गुमेको अवस्था अत्यन्त जटिल हुन्छ।

(ख) सुषुम्ना नाडीकाको चोट (Spinal cord injury)

सुषुम्ना नाडी भनेको ढाड वा मेरुदण्डभित्र रहेको नसाको समूह हो। यो नसा समूह मस्तिष्कसँग जोडिएको हुन्छ र मस्तिष्क जस्तै सम्वेदनशील हुन्छ। भूकम्पको दुर्घटनाबाट कतिपय व्यक्तिमा सुषुम्ना नाडीमा चोट वा असर

पर्नसक्छ । २०७२ साल वैशाख १२ गते गएको भूकम्पमा करिब ४०० जना व्यक्तिमा सुषुम्ना नाडीमा चोट वा असर परेको अनुमान गरिएको छ (रिपब्लिका दैनिक, मे ११, सन २०१५) यस्तो चोट कतिपय बाल बालिकालाई पनि लागेको हुन सक्छ । यसबाट शरीरको तल्लो भागमा पक्षघात भएर शारीरिक अपाङ्गता हुन्छ । सुषुम्ना नाडीमा चोट लागेको बाल बालिका हिँडडुल गर्न नसक्ने मात्र होइन दिसा पिसाब नियन्त्रण गर्न पनि नसक्ने हुन्छन् । गर्धन भित्रको सुषुम्ना नाडीमा चोट पर्न गएमा हातसमेत चलाउन समस्या हुन्छ ।

(ग) मस्तिष्कको चोट (Traumatic brain injury, TBI)

भूकम्पको दुर्घटनाले टाउकोमा ठूलो चोट परेका बाल बालिकाको मस्तिष्कमा असर पर्नसक्छ । यसबाट शरीरको कुनै भाग वा पुरै भागमा पक्षघात हुनसक्छ । मस्तिष्क चोट भएको व्यक्ति वा बाल बालिकाको चाल र हिँडडुलमा समस्या हुन्छ । मस्तिष्कको चोटका कारण सम्बन्धित व्यक्ति वा बाल बालिकामा दृष्टि समस्या, सुनाइ समस्या, विस्मृति हुने, बौद्धिक क्षमतामा ह्रास हुने र सिकाइमा कठिनाइ हुने जस्ता बहुअपाङ्गताको अवस्था पनि हुन सक्छ ।

३.२. भूकम्पका कारण अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरूका लागि शिक्षाको व्यवस्था

भूकम्पबाट धेरै बाल बालिकामा शारीरिक अपाङ्गता हुने सम्भावना हुन्छ । यसले बाल बालिकालाई विद्यालय आउन जान र लेखपढ गर्न बढी समस्या हुन सक्छ । एम्प्युटेसनबाट दुवै हात गुमाएका बाल बालिकाको पढाइ लेखाइमा निकै कठिनाइ हुन्छ । मस्तिष्कमा चोट परेका कारण बाल बालिकामा बहु अपाङ्गता पनि हुने सम्भावना रहन्छ । यस्ता बाल बालिकामा सम्वेदनशीलता न्यून हुने, दृष्टि र सुनाइ क्षमतामा कमी हुने, भाषा तथा सञ्चारको समस्या हुने, बौद्धिक तथा सिकाइ क्षमतामा समेत कमी हुने सम्भावना हुन्छ । यी कुरालाई दृष्टिगत गर्दा भूकम्पबाट घाइते र अपाङ्गता भएका बाल बालिकाको शिक्षाका लागि निम्नानुसारको सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्ने हुन्छ :

- आवश्यक सामग्री र उपकरणको व्यवस्था

- अपाङ्ग मैत्री भौतिक संरचना
- उचित बसाइ व्यवस्था
- साथी सङ्गतिको सहयोग
- औषधी उपयोगको व्यवस्था
- फिजिकल थेरापी
- स्पिच थेरापी
- अनुकूल भाषा सञ्चारको प्रयोग
- वैकल्पिक अङ्ग प्रयोगको अभ्यास
- पाठ खण्डीकरण र सरलीकरण
- शैक्षणिक सामग्रीको अधिक प्रयोग
- शिक्षण सिकाइ र लेखाजोखाको वैकल्पिक क्रियाकलापको प्रयोग
- प्रेरणा र प्रोत्साहन

३.३. आवश्यक सामग्री र उपकरणको व्यवस्था

भूकम्पबाट शारीरिक अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरूको शिक्षाका लागि सबैभन्दा पहिले विद्यालय आउन जानका लागि टेक्ने लौरो, छोटो खुट्टाको लम्बाइ बढाउने जुत्ता, वाकर, बैसाखी, एल्बो क्रचेस, कृत्रिम खुट्टा, ट्विल चेयर आदि आवश्यक हुन्छन्। त्यसै गरी कक्षामा बस्नका लागि उनीहरू अनुकूलका मेच र टेवल, लेखनका लागि औँला अनुकूलका पेन्सिल पनि आवश्यक हुन्छन्। यी कुरा अभिभावकबाट उपलब्ध हुननसके स्थानीय तहमै निर्माण गर्न सकिने सामग्री विद्यालय स्वयम्ले निर्माण गराई दिने र स्थानीय तहमा उपलब्ध हुननसक्ने सामग्रीका लागि विद्यालयले दाता खोजिदिनुपर्ने हुन्छ।

३.४. अपाङ्ग मैत्री भौतिक संरचना

शारीरिक अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरूको शिक्षाका लागि विद्यालयमा च्याम्प, अपाङ्गता मैत्री ट्वाइलेट आदि निर्माण गरिदिनुपर्ने हुन्छ। उनीहरूका लागि भेट्ने ठाउँमा पिउने पानी र हिँड्न, डुल्न र खेल्नका लागि उपयुक्त ठाउँको व्यवस्था गरिदिनुपर्दछ। भौतिक संरचना आजको भोलि निर्माण र परिवर्तन गर्न सम्भव हुँदैन। त्यसैले शारीरिक अपाङ्गता भएका बाल

बालिकाहरूको कक्षा सिँडी चढ्नु पर्ने माथिल्लो तलाको सट्टा भुइँ तलामा राख्न सकिन्छ। भुइँ तलामा पनि सिँडी हुन सक्छन्। यसको लागि घुमेर आउने जाने गर्न वैकल्पिक बाटो बनाइ दिन सकिन्छ। दुई तिन स्टेपका सिँडीमा काठ राखेर सजिलो बनाइ दिन सकिन्छ। डिल खाल्डा छन् भने सम्याइ दिन सकिन्छ।

३.५. उचित बसाइ व्यवस्था

भूकम्प प्रभावित ट्विल चेयर प्रयोग गर्ने बाल बालिकाहरूको लागि कक्षामा सहजै बाहिर भित्र गर्न ढोका छेउमा ट्विल चेयर घुमाउन पुग्ने गरी खाली ठाउँ राखेर कक्षा व्यवस्थापन गरिदिनुपर्ने हुन्छ। ट्विल चेयर प्रयोग नगर्ने शारीरिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीका लागि पनि सामान्य विद्यार्थीका लागि भन्दा बढी ठाउँ आवश्यक हुने भएकाले त्यसैगरी कक्षाको व्यवस्थापन गरिदिनुपर्ने हुन्छ।

३.६. साथी सङ्गतीको सहयोग

शारीरिक अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरूलाई विद्यालय आउन जान, उनीहरूले गर्न नसक्ने परिआएका काम गरिदिन (जस्तो उनीहरूको भरेको सामान टिपिदिन), सँगै खेल्न, सिकाइका काममा समेत सहयोग गर्न साथी बनाइदिनुपर्दछ। विद्यालयमा यस्ता विद्यार्थीलाई साङ्गी विद्यार्थीबाट हेला हुने र जिस्क्याउने तथा गिज्याउने पूर्ण रूपमा बन्द हुनुपर्दछ र आपसमा सहयोग र सदभावको वातावरण तयार गरिदिनुपर्दछ।

३.७. औषधि उपयोगको व्यवस्था

भूकम्पबाट घाइते र अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरूले विद्यालय समयमा औषधि सेवन गर्नुपर्ने पनि हुनसक्दछ। विद्यालयले यस्ता विद्यार्थीका लागि ठिक समयमा ठिक तरिकाले औषधि खुवाइ दिनुपर्दछ।

३.८. फिजिकल थेरापी

शारीरिक अपाङ्गता भएका कोही बाल बालिकाका लागि शरीरका अङ्ग चलाउने अभ्यास भएमा त्यस्तो अभ्यास कसरी गराउने हो सम्बन्धित विज्ञसँग

बुभेकर वा उसको सल्लाहअनुसार शिक्षकले विद्यालय समयमा त्यस्तो अभ्यास गराउनुपर्दछ ।

३.८. स्पिच थेरापी

मस्तिष्कमा चोट लागेकाका विद्यार्थीमा स्वर बोलाइ सम्बन्धी समस्या भए शिक्षकले त्यस्ता विद्यार्थीको भोकल कर्डका मांसपेशी सबल बनाउन र वर्ण तथा शब्दको सही उच्चारण गरी बोल्न आवश्यक अभ्यास गराउनुपर्दछ । यसका लागि शिक्षकले विज्ञको सल्लाह के छ बुझ्नुपर्दछ ।

३.१०. अनुकूल भाषा सञ्चारको प्रयोग

मस्तिष्कमा चोट लागेकाका विद्यार्थीमा स्वर बोलाइ सम्बन्धी समस्या भए शिक्षक र त्यस्ता विद्यार्थीबिचमा सङ्केत, हाउभाउ, चित्र आदिको माध्यमले सञ्चार विकास गर्ने प्रयास हुनुपर्दछ ।

३.११. वैकल्पिक अङ्ग प्रयोगको अभ्यास

हातका औँला नहुने वा हातै नचल्ने शारीरिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई दैनिक जीवनका क्रियाकलाप गर्न र लेख्न हातका बाँकी भाग वा खुट्टाका औँलाको प्रयोगको अभ्यास गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ ।

३.१२. पाठ खण्डीकरण र सरलीकरण

मस्तिष्कमा चोट लागेका विद्यार्थी बौद्धिक रूपमा पनि पछि हुन सक्छन् । यस्ता विद्यार्थीले अन्य विद्यार्थीको गतिमा सिक्न नसक्ने भएकाले उनीहरूका लागि पाठलाई खण्डखण्ड गरेर र बढी समय दिएर सिकाउने प्रयास गरिनुपर्दछ । यस्ता विद्यार्थीले अरू विद्यार्थी सरह सिकेनन् भनेर अत्याउनु हुँदैन बरु उनीहरूलाई हौसला र ढाडस दिनुपर्दछ । उनीहरूले नबुझेको विषयवस्तु पटक पटक दोहऱ्याउने गर्नुपर्दछ । अपाङ्गता भएका कोही बाल बालिकामा कुनै विषयगत समस्या भएमा यस्तो विषयका लागि छुट्टै कक्षाको व्यवस्था पनि गर्नुपर्ने हुन्छ ।

३.१३. शैक्षणिक सामग्रीको अधिक प्रयोग

मस्तिष्कमा चोट लागेर शारीरिक र बौद्धिक रूपमा अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूका लागि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने ठोस वस्तु, चित्र आदि शैक्षणिक सामग्रीको अत्यधिक प्रयोग गरी शिक्षण सिकाइका क्रियाकलाप गराइनुपर्दछ ।

३.१४. शिक्षण सिकाइ र सिकाइ मूल्याङ्कनमा वैकल्पिक क्रियाकलापको प्रयोग

कतिपय शारीरिक अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरू लेख्न सक्तैनन् । मस्तिष्क प्रणालीमा असर भएका कारण अपाङ्गता भएका कोही बाल बालिकाहरू बोल्न नसक्ने हुन्छन् । यस्ता सबैका लागि एउटै शिक्षण सिकाइ र मूल्याङ्कन प्रक्रिया उपयुक्त हुँदैन । त्यसैले भूकम्पबाट अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरू विद्यालय आउन थालेपछि उनीहरूको अवस्था अवलोकन गरेर र उनीहरू स्वयम्लाई वा उनीहरूका अभिभावकहरूलाई सोधेर उनीहरूमा भएको सबल र कमजोर पक्षको जानकारी लिनुपर्दछ र उनीहरूलाई त्यसैअनुसार शिक्षण सिकाइ गरेर सिकाइको लेखाजोखा गरिनुपर्दछ । बोल्न नसक्नेका लागि सस्वर वाचनको सट्टा लेख्न लगाउने, लेख्न नसक्नेका लागि लेख्ने तथा ड्रइङ गर्ने कामको सट्टामा पढ्न लगाउने तथा सम्बन्धित कुरो वर्णन गर्न लगाउने आदि गर्न सकिन्छ । लेख्न नसक्ने विद्यार्थीका लागि लिखित परीक्षाको सट्टा मौखिक परीक्षा तथा उनीहरूको व्यवहार र प्रयासलाई अवलोकन गरेर कक्षा चढाउन सकिन्छ ।

३.१५. प्रेरणा र प्रोत्साहन

अझै पनि जानेर वा नजानेर अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरू वा व्यक्तिलाई होच्याउने शब्दले सम्बोधन गर्ने, हेला गर्ने, यिनीहरू कमजोर हुन्छन् भन्ने गरिन्छ । अपाङ्गता भएका बाल बालिका र व्यक्तिलाई यसरी निरुत्साहित गरिनु हुँदैन । उनीहरूलाई पढ्न लेख्न साङ्गको तुलनामा बढी मेहनत गर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ तर उनीहरू पढ्न लेख्न सक्तैनन् भन्ने होइन । शिक्षकले उनीहरूले गरेको कामको कदर गर्नुपर्दछ । उनीहरूलाई लेख पढ गर्न सक्छौ भनेर हौसला दिनुपर्दछ । उनीहरूका कमी कमजोरीलाई होइन सबल

पक्ष र सफलतालाई औल्याउनुपर्दछ। भूकम्पबाट अपाङ्गता भएका बाल बालिकामा हिडडुल गर्न, पढ्न लेख्न, साथीसँग खेल्न गारो भएको हुन्छ। यसले गर्दा उनीहरूमा अब आफू सबै कुरामा पछि परिने र भविष्य राम्रो बनाउन नसकिने भनेर चिन्ता लिने पनि हुन्छन्। यस्ता बाल बालिकालाई अहिले अनुभव भएको अप्ठारो क्रमशः सजिलो हुँदै जाने र अपाङ्गता भएका व्यक्तिले पनि साङ्गले जस्तै विभिन्न काम गर्नसक्ने र सहजताकासाथ जीवन निर्वाह गर्नसक्ने भनेर अपाङ्गता भएका व्यक्तिले गरेको प्रगतिको उदाहरण दिनुपर्दछ। यसो गरेमा भूकम्पबाट घाइते तथा अपाङ्गता भएका बाल बालिकाहरूलाई अगाडि बढ्न बल पुग्दछ।

३.१६. बाल संरक्षण (Child Protection)

बाल बालिकाहरूलाई उनीहरूको पूर्ण व्यक्तित्व विकासको लागि विभिन्न जोखिमबाट जोगाउनुपर्छ। बाल बालिकाहरूलाई दरूपयोग हुनुबाट, हेपिनुबाट, शोषण हुनुबाट र हिँसा हुनुबाट सुरक्षा गर्नुपर्छ। यस्तो सेवा खासगरेर प्राकृतिक प्रकोपको लगत्तै आकस्मिक अवस्थामा अभू बढी आवश्यक हुन्छ।

बाल बालिकाहरूको संरक्षणमा गर्नुपर्ने व्यवस्थाहरूमा बिपद्को बेलामा बालमैत्री ठाउँहरूको व्यवस्था गर्ने, परिवारसँग छुटेकालाई मिलाइ दिने, बाल बालिकालाई श्रममा लाग्नुबाट जोगाउने, बालबालिका बेचबिखन विरुद्ध सचेतना अभियान चलाउने, सामाजिक कार्यकर्ताहरूलाई परिवारलाई सहयोग गर्ने तालिमहरू चलाउने, सरकारलाई बाल बालिका संरक्षण नीति बनाउनको लागि पैरवी गर्ने जस्ता कामहरू गर्नुपर्छ। यीबाहेक बाल बालिकाहरू आफैलाई उनीहरूको संरक्षणका लागि सक्षम बनाएर नेतृत्वको विकास गर्नु बाल संरक्षणका लागि सबभन्दा राम्रो काम हुन सक्छ। यसको लागि बाल क्लबहरू गठन गरी बाल संरक्षण सम्बन्धी विभिन्न क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

बाल संरक्षण कार्यक्रमको लागि यसमा इच्छा हुने विभिन्न स्थानीय दाताहरूलाई संलग्न गरी कोष जम्मा गर्न सकिन्छ। यीबाहेक यस्ता

कार्यक्रमका लागि विदेशी दातृ निकायबाट पनि अनुदान प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

बाल संरक्षणमा गर्नुपर्ने थुप्रै कामहरू भए तापनि विपत्को बेला गर्नुपर्ने कामलाई निम्न बुँदामा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

- बाल बालिकाहरूको अवस्था बारे सूचना सङ्कलन गर्ने
- उद्धार गर्ने
- औषधि उपचार गर्ने
- मनोसामाजिक विमर्श गर्ने
- कानुनी सहायता गर्ने
- आकस्मिक मानवीय सेवा दिने
- थप उपचारको आवश्यक भएमा सिफारिस गर्ने
- बस्ने व्यवस्था मिलाउने
- परिवारसँग मिलाउने
- सामाजिक पुनःस्थापन गर्ने
- विभिन्न स्थानीय संस्थासँग समन्वय गरी अनुगमन गर्ने

४. शिक्षाका लागि मनोसामाजिक सहयोग

४.१. मनोसामाजिक सहयोग

व्यक्तिको मानसिक स्थितिमा अथवा मनोभावनामा परेका पीडा, वेदना र आघातलाई कम गर्न मनोवैज्ञानिक सहयोग दिनुपर्छ। यस्तो सहयोगले व्यक्तिलाई आफू, आफ्नो परिवार, समाजसँग स्वस्थ समायोजन गर्न मद्दत पुर्याउछ। मानिसको व्यवहार प्रयत्न एवम् अप्रत्यक्ष रूपमा उसको मनोविज्ञानसँग गाँसिएको हुन्छ। उसको भावना र सोचले प्रत्येक व्यवहारलाई निर्देशित गर्दछ। सोहि अनुसार व्यक्ति र परिस्थिति प्रति एउटा मानसपटलमा चित्र कोरिएको हुन्छ। यो मानिस राम्रो छ, मायालु छ, सहयोगी छ र त्यो मानिस फटाहा छ, निर्दयी छ, विश्वासघाति छ, आदि भन्ने सोच मस्तिष्कमा कोरिएको चित्रअनुसार व्याख्या गर्दछ। त्यस्तै प्राकृतिक प्रकोपप्रतिको डर, त्रास र चिन्ता पनि उसको मस्तिष्कले कस्तो बुझेको छ र चित्रण गरेको छ, सोही अनुरूप उसले प्रतिक्रिया देखाउने गर्छ। यस्तो मनोविज्ञानले मानिसलाई एक अर्कासँग भिन्न बनाएको छ। तर पनि समान वातावरण समाजमा उसले अफूलाई समायोजन गर्नुपर्ने चुनौती पनि छ। यस्तो चुनौतीसँग जुध्न सक्ने क्षमता र सिप विकास गराउने मनोवैज्ञानिक पद्धति मनोसामाजिक सहयोग हो। विशेषज्ञले गर्ने विशेष प्रकारको सहयोग मनोसामाजिक परामर्श हो।

मनोसामाजिक विज्ञहरूका अनुसार ७० प्रतिशत जति बालबालिकाहरू मानसिक आघात भेल्ल सक्षम हुन्छन्। त्यस्तै २० देखि २५ प्रतिशत जति बालबालिकाहरू कमजोर अवस्थाका हुन्छन्। उनीहरूको मनोसामाजिक अवस्थालाई सबल बनाउन शिक्षक, सहजकर्ता, अभिभावक आदिको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ। धेरै जसो बालबालिकाहरू सुरक्षाको अनुभूति पाए भने, दैनिक जीवनको खेल, मनोरञ्जन तथा साथीहरूसँगको घुलमिलबाट नै ठिक हुन्छन्।

तर ३ देखि ५ प्रतिशत बालबालिकाहरू मानसिक आघातसँग लड्न सक्ने क्षमता अत्यन्त न्यून भएका हुन्छन्। उनीहरूलाई मनोसामाजिक विशेषज्ञको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ।

मनोसामाजिक सहयोग भनेको मनका पीडा सुनेर समाजमा घुलमिल गराउनु मद्दत गर्नु हो । पीडित व्यक्तिसँग घुलमिल हुने, विश्वास जित्ने पीडालाई बाँड्न मद्दत गर्ने कार्य मनोसामाजिक परामर्शदाताले गर्नुपर्दछ । आपसी सम्बन्ध र विश्वास बलियो भएपछि पीडित व्यक्तिले आफ्ना अनुभवलाई बाँड्न सक्छ ।

४.२. मनोसामाजिक सहयोगमा शिक्षकको भूमिका

प्राकृतिक प्रकोपबाट विचलित बनेका बाल बालिकालाई विद्यालय पठाउनु अघि मानसिक रूपमा तयार बनाउनु चुनौतीपूर्ण बनेको छ । मनमा पीर, डर, चिन्ता र त्रास बोकेको बाल बालिकाले कक्षा कोठामा सधैं जसो सहज रूपमा बस्न र लेखाई पढाई गर्न सक्ने स्थिति हुँदैन । तसर्थ त्यो भयभित्त मनस्थितिलाई शान्त बनाउने जिम्मेवारी शिक्षकको काँधमा हुन्छ । यसको लागि शिक्षकले बाल बालिकासँगगर्ने अन्तरक्रिया, उनिहरूसँगस्थापना गर्नु पर्ने सम्बन्ध, शिक्षण विधि, शैक्षिक प्रगतिको मूल्याङ्कन विधिमा पनि परिवर्तन ल्याउनुपर्ने हुन्छ । मुख्यत बाल बालिकाको मनोबल बढाउने, ध्यान केन्द्रित क्षमता बढाउने, शान्त र स्वस्थ व्यवहारको लागि मद्दत पुर्याउने कार्यमा जुटनुपर्छ । यसको लागि मनोसामाजिक एवम् मनोशैक्षिक परामर्श तालिम अनिवार्य हुन्छ ।

४.३. मनोशैक्षिक परामर्श

व्यक्तिको मनोभावनामा परेको पीडा, व्यथा र आघातले शैक्षिक क्रियाकलापमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । व्यक्तिले ध्यान केन्द्रित गर्न सक्दैन, पढेको अवस्थामा अरुले भनेका कुरालाई सुन्न र बुझ्न सक्दैन, स्मरण क्षमता कम हुने अथवा विभिन्न शिक्षण क्रियाकलापमा रुचि हराउने जस्ता समस्यालाई मनो शैक्षिक परामर्शको सहयोगबाट विस्तारै समाधान गर्न सकिन्छ । यस्तो परामर्श शिक्षकले आफ्ना बाल बालिकालाई अनिवार्य रूपले गराउनु पर्ने विभिन्न शिक्षण सहयोगी क्रियाकलाप मार्फत सिकाइन्छ । त्यस्ता क्रियाकलाप गराउने क्रममा बाल बालिकाको डर, चिन्ता, भय एवम् दिक्दारीपना हराएर जान्छ र स्वस्थ बन्न सक्दछन ।

४.४. शिक्षकले बुझ्नुपर्ने विषय

- मानसिक पीडा (Trauma) भनेको के हो ?
- मानसिक पीडा मा परेका बाल बालिका कस्तो व्यवहार देखाउछन ?
- मानसिक पीडाको प्रभाव र गम्भीरतालाई कसरी बुझ्ने ?
- मानसिक रूपले पीडित बाल बालिकासँग कसरी अन्तरक्रिया गर्ने ?
- मानसिक पीडालाई कम गराउन अथवा व्यवस्थापन गर्न शिक्षकले के कस्तो क्रियाकलाप गराउने?

४.४.१. मनोभावनात्मक पीडा (Trauma)

कुनै पनि अकल्पनीय एवम् आफ्नो नियन्त्रणभन्दा बाहिरको दुःखदायी घटनाले मानिसलाई विचलित बनाउँछ। त्यस्ता घटनाले मानिसको मस्तिष्कमा गहिरो छाप पछि जसलाई बिसन सकिन्न। यो गहिरो पीडादायक अनुभूति हो जसले भावनात्मक रूपमा मानिसलाई विचलित गराउँछ भने त्यसलाई मनोभावनात्मक पीडा (Trauma) भनिन्छ। यसलाई मानसिक आघात पनि भनिन्छ। यस्तो आघातले मानिसको सामान्य जीवन शैलीमा नकारात्मक असर पुऱ्याउदछ। यो एक प्रकारको मनोवैज्ञानिक समस्या हो र यसको समयमा नै निदान हुनुपर्छ।

प्राकृतिक प्रकोप एवम् मानव सिर्जित द्वन्द्वले मानिसलाई मनोभावनात्मक पीडा दिन्छ। आफ्नो परिवार सदस्यको मृत्यु हुनु, सम्पूर्ण धनसम्पत्ति नाश हुनु, बाढी पहिरो, आगजनी, भूकम्प एवम् युद्ध जस्ता घटनाले मानिसलाई विचलित बनाउछ। यस्ता घटनाले अकल्पनीय डर, चिन्ता, दुःख, आक्रोश, निराशापना र अत्यन्त असुरक्षित महसुस गर्ने जस्ता मनोवैज्ञानिक समस्यालाई जन्माउछ।

भावनात्मक आघातमा उत्पन्न हुने अथवा मानिसले देखाउने प्रतिक्रिया व्यक्तिपिच्छे फरक हुने गर्छ। हरेक मानिस एक अर्कोमा भिन्न हुन्छन। उनीहरूले परिस्थितिलाई हेर्ने, बुझ्ने दृष्टिकोणमा फरक हुन्छ। साथै त्यस्ता परिस्थितिसँग जुध्ने मनोबलमा पनि फरक हुन्छ।

जसले परिस्थितिलाई जुन तरिकाबाट बुझेको छ सोही अनुसार प्रतिक्रिया देखाउने गर्छ। उदाहरणका लागि आफन्त गुमाउँदा परिवारका सबै सदस्य

समान मात्रामा भावविह्वल बन्दैनन । कसैलाई सामान्य गाली मात्रले धेरै चिन्तित बनाउँछ, सुत्न सक्दैन, मनमा अनेक कुरा खेलाइरहन्छ, अत्यन्त दुःख र आत्मग्लानी महसुस गर्छ भने कसैलाई त्यो गालीले अलिकति पनि दुःखी बनाउँदैन ।

मनोभावनात्मक पीडा (Trauma) प्रत्यक्ष मानव मस्तिष्कसँग गासिएको हुन्छ । भनिन्छ, मस्तिष्कमा कुनै पीडादायक घटनाले छाडेको छापलाई हटाउन, मेट्न एवम् परिवर्तन गर्न ज्यादै कठिन हुन्छ ।

बाल बालिकामा भावनात्मक पीडा (Trauma) को अनुभूति पहिले नै भईसकेको छ भने सानातिना भावनात्मक घटनाका कारण समेत वढी जोखिमपूर्ण हुने गर्छ । उदाहरणको लागि जसले यौन दुर्व्यवहार, मानसिक एवम् शारीरिक यातना, आफन्त गुमाउने जस्ता परिस्थिति भोगिसकेको हुन्छन त्यस्ता बाल बालिकालाई कुनै पनि प्राकृतिक, सामाजिक एवम् मानव निर्मित आपत्कालीन परिस्थितिले अझ धेरै गुणा आघात पुऱ्याउने गर्छ । उदारणको लागि हावा भरिसकेको बेलुनमा फेरि हावा भर्न खोज्दा त्यो फुट्छ, त्यस्तै मस्तिष्कले पनि एउटा पीडा खेपिसकेको छ भने अर्को पीडा थपिदा अझ जोखिमपूर्ण बन्ने गर्छ ।

४.४.२. बाल बालिकामा मनोभावनात्मक पीडाको प्रभाव (Impact of Early Trauma in children)

बाल बालिकाको मस्तिष्क त्यति विकासित भइसकेको हुँदैन तसर्थ वस्तु स्थितिलाई बुझ्न र जुध्न सक्ने क्षमता ज्यादै कमजोर हुन्छ । जति सानो उमेरमा भावनात्मक पीडा पर्छ त्यति नै उनीहरूको मस्तिष्कको महत्त्वपूर्ण अङ्ग cortex र Hemispheres प्रभावित बन्ने गर्छ । मस्तिष्कका यी दुवै अङ्गले सोच्ने, चिन्तन गर्ने, मानसिक र शारीरिक रूपमा संयोजन र सन्तुलन ल्याउने कार्य गर्छ । तसर्थ भावनात्मक आघातले बाल बालिकाको बौद्धिक, सामाजिक एवम् भावनात्मक क्षमता सबै नै नराम्रो सँग प्रभावित हुने गर्छ । भावनात्मक पीडाबाट प्रभावित बाल बालिकाका सामान्य जीवन शैली भताभुङ्ग हुने गर्छ । उनीहरूले तल उल्लिखित व्यवहार देखाउँछन् :

१. दैनिक क्रियाकलापमा सहभागि हुन मन लाग्दैन । नियमित खेलहरू खेल, खाना खान, विद्यालय जान र पढ्न लेख्न मन लाग्दैन ।
२. घटनाको सुरुका दिनहरूमा दुःखद घटनाको दृश्य आँखा अगाडि आईरहन्छ । त्यसै पनि भर्कने, रिसाउने, तर्सने, डराउने, दुखी हुने, मरिन्छ कि भन्ने चिन्ता लाग्ने, एकलो र आफू वरिपरि खतरा भएको महसुस गर्ने राती निदाउन नसक्ने, निन्द्रामा भस्किने, कराउने र रुने जस्ता व्यवहार देखाउछन् ।
३. प्रायः एकलै भोक्रिएर बस्ने, उदाश बन्ने, विद्यालय जान पढ्न साथीसँग खेल कुनै कुरामा पनि रुचि नदेखाउने, ध्यान दिन नसक्ने हुन्छन् ।
४. जुन घटनाबाट पीडित बनेका छन त्यही घटना सुन्न, त्यस्तै घटनाको बारेमा कुरा गर्न र त्यस्तो घटना घटेको स्थानमा हेर्न जान रुचाउँछन् ।
५. व्यवहार कति गम्भीर बन्ने गर्छ भन्ने कुरा बाल बालिकाले आफ्नो आखाँले देखेका डर लाग्दा दृश्य, सुनेका कोलाहलपूर्ण आवाजहरू र अभिभावकले कसरी सूचना प्रवाह गरी गम्भीर बनाएका छन त्यस्तै निर्धारण गर्दछ ।
६. आफ्ना अभिभावक जति चिन्तित, उदास र शोकमा डुव्छन् त्यति नै धेरै भावनात्मक पीडा बाल बालिकामा पर्ने गर्छ ।
७. साना साना बाल बालिकाको हकमा निम्न लिखित कुराले भन वढी त्रास फैलाउँछ :
 - (क) आफ्नै परिवारको सदस्य घटनाबाट घाइते भइ अस्पतालमा उपचार लिँदै गरेको अवस्था भएमा,
 - (ख) आफ्ना आमा बुवा गुमाउनु पर्दाको अवस्था भएमा,
 - (ग) आफ्नो घर भत्किएर बाहिर खुला आकाशमा बस्नुपर्दाको स्थितिमा
 - (घ) परिवारबाट छुटिनु पर्ला कि भन्ने भयपूर्ण स्थितिमा बस्नुपर्दा
 - (ङ) आफ्नो विद्यालय भवन भत्कदा शिक्षक र साथीलाई गुमाउनु पर्दा एवम् घरमा पालेको पालुवा जनावरलाई गुमाउनुपर्दा ।

**४.४.३ बाल बालिका ले मनोभावनात्मक पीडामा देखाउने प्रतिक्रिया
(Reactions of Traumatized children)**

उमेर समूह	प्रतिक्रिया
अठार महिना मुनिका बाल बालिका	धेरै रोइरहने, राम्रोसँगनिदाउन नसक्ने । बेला बेलामा भस्किरहने, शरीर तातिने र ज्वरो आए जस्तो हुने । एकलै छोड्दा धेरै रुने, खान मन नगर्ने, विछौनामा सुत्न बस्न नमान्ने ।
नौ महिनादेखि ३६ महिना सम्मका बाल बालिका	अधिक छटपट गर्ने, उपद्रो व्यवहार देखाउने । भोक देखाउने चिढिचिढापन र रिस अथवा आक्रोश देखाउने आफैलाई घाउ चोट पटक तथा हानी पुऱ्याउने कार्य गर्ने । अधिक संवेदनशील र भावनात्मक व्यवहार देखाउने । मनभित्र डर लुकाएर राख्ने र त्यसको अभिव्यक्त नराम्रो काम अथवा अरुको ध्यानकर्षण गर्न जोखिमपूर्ण काम गर्ने ।
३ देखि ५ वर्षभित्रका बाल बालिका	बोल्न र कुरा गर्न चाहँदैनन बोली हाले पनि छोटो शब्दमा जवाफ दिने । समूहबाट अलगवस्ने र सामूहिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन नचाहँने । नयाँ मानिससँग भस्किने । लोसो र भद्रपन व्यवहार देखाउँने । खाना खाने व्यवहारमा असामान्य देखिने, कोहिले अत्यधिक खाएको खाएँ गछन भने कोहि पटककै खान नमान्ने । एक क्षण एउटा कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने । हेराई र गराइमा सन्तुलन नआउँने । आफ्नो Toilet Training अथवा पिसाव नियन्त्रण गर्न सक्नेभएता पनि पून : समस्या देखाउने ।
६ वर्ष देखि १२	वौद्धिक क्षमतामा त्रस आउन सक्ने, सिकाइ

वर्षसम्मका बाल बालिका	सम्बन्धी कठिनाई, संवेग नियन्त्रण गर्न नसक्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, विभिन्न मनादैहिक समस्या (Psychosomatic complain) देखाउने, गम्भीर पीडा अनुभूति गर्दा मानसिक रोग देखा पर्नसक्ने ।
१२ वर्ष माथिका किशोर किशोरीहरू	सिकाइ असक्षमता एवम् पढाइ लेखाइमा समस्या, नराम्रा कार्यप्रति आकर्षण, केटाकेटी पना वा अपरिपक्व व्यवहार, हिंनताबोध वा आत्म अवमूल्यन, सानो कुरालाई पनि बढाइ अतिरञ्जित बनाउने, अनौठो दुःख पीडालाई अभिव्यक्त गर्ने, आफूलाई एकलो र उदास ठान्ने, समाज विरोधी काय (Antisocial behavior) प्रति आकर्षित हुने, लागु पदार्थ, मध्यपान, धुमपान जस्ता कार्यमा लाग्न सक्ने,

४.४.४ मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्दा शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- आफ्नो स्वास्थ्यलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- आफैँ आतिने, विचलित हुने, रुने कराउने एवम् अन्य अस्वभाविक व्यवहार देखाउने गर्नु हुदैन ।
- स्वस्थ रहनको लागि नियमित खान पान, स्वास्थ्य र अन्य नित्य कामलाई अवलोकन गरिरहनुपर्छ ।
- आफू अत्यन्त शान्त, विनम्र सहयोगी एवम् सहज बन्न सक्नुपर्छ । यसको लागि आफैँले मनोविमर्शकर्तासँग सम्पर्क गर्नु पर्छ । आफ्ना तनाव, चिन्ता र भयलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।
- बाल बालिका र अभिभावकका सदस्य र परिस्थितिप्रति संवेदनशील बनी काम गर्नु पर्दछ ।
- सबै कुरा आफैँले जानेको र बुझेको छु भन्ने सोच नराखी सबैसँग हातेमालो गरी काम गर्दा बढी प्रभावकारी हुने गर्छ ।

- सुनेको घटना र परिस्थितिलाई अतिरञ्जन नगरीकन यथार्थमा वसेर आफैँले अवलोकन गर्ने, विश्लेषण गर्ने अनि मात्र वस्तु स्थितिको व्यवख्या गर्नुपर्दछ ।
- अत्यन्त सक्रिय रूपमा सुन्ने, शान्त र विनम्र बनी प्रश्न राख्ने र आवश्यक पर्दा समस्यासँग सम्बन्धित विशेषज्ञसँग भेटाउन सहयोग गर्नु पर्दछ ।
- आफूले बाल बालिका तथा अभिभावकको कुरा पहिले सुन्नु पर्दछ । सकारात्मक सोच र व्यवहारलाई प्रशंसा गर्नु पर्छ ।
- मनमा लुकेका अथवा दबिएका कुरा अथवा पीडालाई अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
- सबै कुरा नसुनिकन अडकलवाजी काट्नु हुन्न ।
- तत्कालिन समस्यालाई पहिलो प्रथामिकता दिनुपर्छ जसले गर्दा दैनिक कार्यलाई सहज एवम् नियमित बनाउन सहयोग मिल्स ।
- बाल बालिकालाई पर्न गएको आघातजन्य अनुभव र पीडा अथवा गुमाउनु परेको विपत् वस्तुलाई तुरुन्तै खोजी गर्ने सोच्ने किसिमका वार्तालापलाई निरुत्साहीत गर्नुपर्छ । स्वेच्छाले यस्ता कुरा सुनाउँछन् भने शान्त बनी उनीहरूको पीडामा सहभागी (Empathetic) बनी दिने तर ठिक अथवा बेठिक जस्ता प्रतिक्रिया दिनुहुन्न ।

४.५. अभिभावकलाई दिइने मनोसामाजिक सहयोग

मनोपरामर्शदाता अथवा शिक्षकले अभिभावकसँग प्रत्यक्ष भेटेर वस्तुस्थिति बुझ्नुपर्दछ । बाल बालिकाहरूलाई विद्यालय पठाउनको लागि मानसिक रूपले तयारी बनाउनको निम्ति पनि यस्तो पहल गर्नु आवश्यक छ ।

- अभिभावकका पीडा व्यथा र भावनालाई सुन्ने कदर गर्ने काम गर्नुपर्छ ।
- हरेक अभिभावकको वर्तमान अवस्था, समस्या र आवश्यकतालाई पहिचान एवम् मनन गरी आफ्नो ठाँउवाट गर्नसक्ने सहयोगको पूर्व तयारी गर्नुपर्छ ।
- प्राकृतिक प्रकोपवाट बाल बालिकामा पर्न सक्ने मानसिक दबाव र मनोवैज्ञानिक स्थितिलाई प्रष्ट पार्नुपर्छ ।

- बाल बालिकालाई अभिभावकले कसरी सहयोग गर्ने भन्ने विषयमा छलफल गर्नुपर्छ ।
- विद्यालय सुचारु गर्नुको फाइदा र नगर्दाको बेफाइदाबारे छलफल गर्नुपर्छ ।
- विद्यालय सुचारु गर्न के कस्ता पहल गरिएका छन् र ती कति सुरक्षित छन् त्यस सम्बन्धि अवलोकन भ्रमण गराउनुपर्छ ।
- आपतकालिन अवस्थामा के कस्ता किसिमका पठन पाठन र मनोसामाजिक परामर्श क्रियाकलाप गर्न लागेको र त्यसबाट बाल बालिकालाई पुऱ्याउने फाइदाको बारेमा स्पष्ट पार्नुपर्छ ।
- कुनै प्रकारको प्राकृतिक आपत्कालीन स्थिति आएमा आफूहरूले त्यसको पूर्व तयारी कसरी गरिएको छ त्यस सम्बन्धी आस्वस्त पार्ने काम गर्नुपर्छ ॥
- अभिभावकसँग विद्यालय सुचारु गर्ने सम्बन्धी कुरा गर्दा पहिले के कस्ता क्रियाकलाप विद्यालयमा गरिन्छ भन्ने विषयमा आफू स्पष्ट हुनुपर्छ ।
- विद्यालय खोल्न बाध्यता भएको भान हुने किसिमले प्रस्तुत गर्नु हुदैन । यस अवस्थामा अभिभावकले सकारात्मक सहयोग नदेखाउन सक्छन् ।
- आफै चिन्तित, त्रसित तनावयुक्त बनी अभिभावक समक्ष र बाल बालिका सामु उपस्थित हुनुहुँदैन । आफू शान्त, विनम्र र स्वस्थकर व्यक्तित्वलाई उदाहरणीय बनी प्रस्तुत हुनुपर्छ ।
- विद्यालय संचालनमा आउन सक्ने सम्भावित समस्या र चुनौतीहरूसँग सामना गर्न आफ्नो मनोविज्ञानलाई पनि सकारात्मक रूपले तयार बनाउनुपर्छ
- विद्यालय संचालनमा अभिभावकको सहयोग र हातेमालो महत्त्व हुने कुरालाई बुझाउनुपर्छ ।
- बाल बालिकाका समस्या वारेमा पनि अभिभावकसँग सोध्नुहोस र पछि पनि निरन्तर त्यस सम्बन्धी व्यवस्थापनको बारेमा कुरा गर्नुपर्छ ।

४.६. आघातवाट प्रभावित बाल बालिकालाई अभिभावकले गर्नुपर्ने प्राथमिक मनोसामाजिक हेरचाह र सतर्कता

- प्राकृतिक प्रकोपपछि बाल बालिकाको सुरक्षा प्रति विशेष सावधानी अपनाउने
- एकलै न छाडने, सधैँभन्दा वढी समय दिने
- हौशला र सान्त्वना दिने, विद्यालय पठाउन हौसला दिने
- राम्रो व्यवहार देखाउँदा प्रशंसा गर्ने, स्यावासी दिने
- घटनाबारे कुरा गर्न मद्दत गर्ने तर बाध्य बनाउने, भन्नलाई दबाव दिने र भनेका कुरालाई खिसी गर्ने नगर्ने
- घरको वातावरण शान्त बनाउने, बाल बालिकाको अगाडि रुने कराउने, आत्तिने र चिन्तित एवम् निराशाजनक कुराहरू नगर्ने
- पटक पटक आघातपूर्ण घटनाका दृश्यहरूलाई बारम्बार नदेखाउने
- खेलकुद र मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने
- भावनात्मक पीडामा परेका बाल बालिकालाई जतिसक्दो धेरै चित्र कोर्न, रङ्ग लगाउने, गीत गाउने, नाच्ने कार्यमा व्यस्त राख्ने
- ६ वर्षदेखि १२ वर्ष उमेर गरेका बाल बालिकालाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ। यो उमेर जोखिमपूर्ण हुन्छ र दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ। तसर्थ सो उमेर समूहका बाल बालिकाहरूलाई एकलै नछोडने
- बाल बालिकाको कुरालाई ध्यान दिएर सुन्ने। उनीहरूको जिज्ञासालाई उनीहरूले उनीहरूले बुझ्ने गरी वैज्ञानिक तथ्यहरूको आधारमा उत्तर दिने
- पीडामा परेका बाल बालिकासँग रिसाउने, भर्कने र गाली गर्ने नगर्ने
- घटनाबारे मनमा लागेका कुरालाई भन्न दबाव नदिने तर कथा मार्फत् चित्र कोरेर खेल मार्फत त्यस्ता दमित कुरालाई अभिव्यक्त गर्न मद्दत पुऱ्याउने
- प्राकृतिक प्रकोपपछि समाज विचलन हुने, असङ्गठित हुने भएको कारण अरुको ललाइ फुकाइ वेचविखन र शोषण हुन सक्छ, भनी बाल बालिकालाई सचेत गराउने
- शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेत गराउने र राम्रो आहार विहारप्रति ध्यान दिन सिकाउने

- सकभर बाल बालिकाका दैनिकलाई सामान्य र सहन बनाउनेतर्फ सरसफाइ, खानपिन साथी सङ्गतसँगको घुलमिल, खेल खेल्ने, स्वास्थ्य उपचार इत्यादिमा ध्यान दिने
- बालबालिकाले देखाउने व्यवहार समस्यामूलक भएमा सम्बन्धित विशेषज्ञसँग भेट गराउने (समस्यामूलक व्यवहार भन्नाले डराउने, तर्सने, बिना कारण रुने, चिच्याउने, सोचिरहने, एकलै बस्ने इत्यादि)
- बाल बालिकासँग भुठो बोल्ने अथवा डराउंछन भनेर कुरा लुकाउने नगर्ने

नोट : माथी उल्लेख गरिएका मनोसामाजिक हेरचाह शिक्षकहरूका लागि पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

४.७. परामर्श दिने व्यक्तिको मनोसामाजिक सिप

- Rapport building skill
- ध्यान दिएर अरुको कुरा सुन्ने
- आफू धैर्य बनी कम बोल्ने तर धेरै सुन्ने
- अरु व्यक्तिलाई सम्मान र माया गर्ने अथवा सहयोगी भावना राख्ने
- इमान्दारिता, विश्वासिलो र गोपनीयता कायम गर्न सक्ने
- सहज व्यक्तित्व भएको मानिस, सजिलै भेटन कुरा गर्न र विश्वास गर्न सकिने स्वभाव गरेको
- अरुको भावना र पीडालाई बुझ्न सक्ने, समानुभुति (Empathetic) भावना भएको
- समस्यालाई बुझ्न, विश्लेषण गर्न, निर्णय लिन (आफूले आफ्नै किसिमको निर्णय थोपने होइन) सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्न सक्ने
- समस्याको गाम्भीर्यतालाई बुझी सोही अनुरूप सम्बन्धित विशेषज्ञसँग भेटाउने व्यवस्था मिलाउने

४.८. मनोसामाजिक परामर्शमा Rapport Building को भूमिका

मनोसामाजिक परामर्शमा मानिससँग भेटघाट अथवा परिचय गर्दा थालिने पहिलो कदम Rapport building हो। नयाँ मानिससँग सङ्लग्न हुनको लागि आफूलाई सहयोगीको रूपमा सम्बन्ध स्थापना गर्ने प्रक्रिया हो।

जतिसक्दो यस प्रक्रियालाई सहज, निकटम एवम् विश्वासिलो बनाउन सकियो त्यति नै परामर्श प्रभावकारी बन्न सक्छ। यसको लागि निम्न तरिका अपनाउन सकिन्छ :

- मानिसको उमेर, वर्ग सुहाउँदो अभिवादन गर्ने
- आफ्नो परिचय, कार्यालय र पेशालाई स्पष्ट हुने गरी प्रष्टाउने
- सुरुवातमा कुनै अनौपचारिक कुराकानी छोटो गर्ने
- कुरा गर्दा आँखामा हेरेर गर्ने
- अरुले भनेका कुरालाई शान्त बनी सुन्ने (मन, आँखा र कानबाट)
- व्यक्ति अशान्त, तनाव र भयको अवस्थामा छ भने पहिले शान्त बनाउने (वस्न लगाउने, स्वास प्रस्वासमा ध्यान केन्द्रित गराउने, पानी पीउन दिने, संस्कृतिअनुसार पिठ्युमा धाप मार्ने, ठिक हुन्छ नआत्तिनुस भन्ने)
- धेरै बोलिरहने व्यक्तिलाई बोल्न नरोक्ने, कुरालाई ध्यान दिएर सुन्ने, बेलाबेलामा टाउको हल्लाएर आफूले बुझिरहेको सङ्केत दिने
- यदि बोल्न नै चाहदैन अथवा बोल्नै नसकेमा पनि निराश नवनाउने। आश्वासन दिदै भन्ने ठिक छ अहिले तपाईंलाई गाह्रो भएको छ मैले तपाईंको भावनालाई बुझ्दै छु। जव भन्न सक्नु हुन्छ निर्धक्क बनी मलाई भन्न सक्नु हुनेछ। म यतै हुने छु। तपाइले चाहेका बेला समय दिन सक्छु भन्ने
- व्यक्तिलाई बोल्न दवाव नदिने भन्न नचाहेको खण्डमा कुरालाई नकोट्याइ दिने। एक क्षण सोचन दिने आफू धैर्य गरी बस्ने, पर्खने।
- कुनै गोप्य अथवा नितान्त व्यक्तिगत कुरा छ भने पनि मसँग गर्नसक्नुहुन्छ। त्यस कुराको गोपनीयता भङ्ग गर्दिन भन्ने कुरालाई आशस्त पार्नुपर्छ। साथै आवश्यकता अनुसार गोपनीयता कायम गर्ने

४.९. Rapport Building गर्दा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू

- आपतकालिन स्थितिबाट प्रभावित व्यक्तिहरूको वर्तमान अवस्था प्रति सचेत हुनुपर्दछ। (उनीहरूको बसाइ खानापीन स्वस्थ दैनिक सफाइ, सुरक्षा, दैनिकी इत्यादि)
- आपतकालिन स्थितिले मानिसका मनोविज्ञानमा पुऱ्याएको असर प्रति संवेदनशिल बन्नु पर्दछ (उनीहरूको विचार, सोचाइ, भावना, संवेग, दैनिकी शारिरीक एवम् मानसिक सम्बन्ध)
- व्यक्तिको आशा र अपेक्षाप्रति सचेत बन्नुपर्छ। उनीहरूको इच्छा, चाहना के छ, कसरी परिपूर्ति गर्ने योजना र सोचका साथै बाधा पुऱ्याएका अवरोधहरूबारे बुझ्नुपर्दछ।
- आपतकालिन स्थितिको सामना गरिरहेका विच आएका संरक्षण र सुरक्षा सम्बन्धी कठिनाइ प्रति पनि संवेदनशिल बन्नुपर्दछ। (कसैले दुर्व्यवहार गरेको भए, धम्की दिएको, आत्म सम्मानमा आँच पुऱ्याउने क्रियाकलाप कसैबाट हुन गएको बारे जानकारी लिनुपर्छ।
- आपतकालिन परिस्थितिका सहयोगी संजाल बारेमा पनि सोच्नुपर्ने हुन्छ। संजाल समूह भन्नाले परिवारका सदस्यहरू साथीभाई छिमेकी नातेदार, समाजका नेतृत्ववर्ग विभिन्न सङ्घ सस्था इत्यादि।
- थप सहयोगको अपेक्षाबारेमा पनि सचेत हुनुपर्दछ। विशेष किसिमका सहयोग, औषधि, सुरक्षा र उपचार सम्बन्धी पनि कुरा गर्दा राम्रो हुन्छ।

४.१०. बाल बालिकासँग कसरी Raport Building गर्ने

सबै उमेर समूहका बाल बालिकालाई आआफ्ना उमेर समूह जस्तै ७ वर्ष मुनि, ८ वर्ष देखि १२ वर्ष र सो भन्दा माथि किशोरावस्था गरी तिन समूहमा विभाजन गर्ने। समूह अनुसार गोलो घेरा बनाई बस्न लगाउने।

Below 6yrs children:

- शिक्षकले पहिले आफ्नो परिचय दिने उदाहरणको लागि मेरो नाम महेश श्रेष्ठ हो, मलाई चेस खेल्न मनपर्छ। मेरो नाम रीता काफ्ले हो मलाई आलुको अचार मन पर्छ। मेरो नाम सविना मल्ल हो, मलाई

कविता लेखन मनपछि इत्यादि । त्यसै गरी प्रत्येक बाल बालिकाले आआफ्नो नामसँगै आफूलाई मन पर्ने कुनै पनि कुरालाई भन्नु लगाउने । भन्नु नसकेको अवस्थामा शिक्षकले सहयोग गरिदने ।

Can you play any type of creative song ?(malai kukur man parchha..../ dhunga kaichi kagaj le k banaune?)

For 7yrs above children:

- बाल बालिकासँग भूकम्प आएको बेला आफू कहाँ थिए के गर्दै थिए भन्ने छलफल गर्ने र सबैलाई भन्नु लगाउने र अन्तमा आफूले पनि भन्ने ।
- भूकम्प आइसकेपछि आफ्नो विचार र व्यवहारमा के कस्तो परिवर्तन आएको छ त्यसबारे सामूहिक छलफल गर्ने ।

Step २

आफूलाई इच्छा लागेका चित्र कोर्न र रङ्ग भर्न लगाउने क्रियाकलाप गराउने ।

सबैलाई चित्रकोर्ने रङ्ग लगाउने सामग्री दिने तर समय नतोक्ने । सबैले आफ्नो काम सिध्याएपछि स्यावासी दिने ।

चित्रको मूल्याङ्कन कसरी गर्ने ?

जसको चित्र गाढा र कालो रङ्गले पोतेको छ , थुप्रै थरिका चित्रहरू कोरिएका र जथाभावि रङ्ग पोतिएका छन् अथवा जसले चित्र पूर्णरूपमा कोर्न सकेको छैन र रङ्ग लगाएको हुँदा त्यस्ता चित्रहरूलाई छुट्याएर राख्नुपर्छ । फेरी फेरी ती बालबालिकाले अन्य क्रियाकलापमा कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँछन् सोही बमोजिम विशेष परामर्श दिनुपर्ने हुन्छ ।

Step ३

सबै बालबालिकालाई उठान लगाउने । दुई दुई जनाको समूह बनाइ एकले अर्काको हात समात्ने आफूतिर विस्तारै तान्ने ।

यो अभ्यास १० पटक गर्ने । हातलाई कैची बनाइ पुन आफूतिर तान्दै दाहिने र देब्रे दिशामा पालो पालो घुम्ने । त्यसपछि एकले अर्कोको आँखामा हेर्दै हात नफुत्काइकन तलका शब्दहरूलाई ५ पटक पालैपालो भन्न लगाउने ।

- म खुशी छु । तिमी खुशी छौ । हामी सबै खुशी छौं ।
- म शान्त छु । तिमी शान्त छौ । हामी सबै शान्त छौं ।
- मलाइ रमाइलो भइरहेछ । तिमीलाइ रमाइलो भइरहेछ । हामी सबैलाइ रमाइलो भइरहेछ ।
- मलाइ आनन्द आइरहेछ । तिमीलाई आनन्द आइरहेको छ । हामी सबैलाई आनन्द आइरहेछ ।
- म मायालु छु । तिमी मायालु छौ । हामी सबै मायालु छौं ।
- म निडर छु । तिमी निडर छौ । हामी सबै निडर छौं ।

माथिका वाक्यांशलाई ५ पटक भनी एकले अर्कोलाई अङ्कमाल गर्ने र ढाडमा धाप मार्ने । त्यसपछि सबै बाल बालिकाले राम्रो गरेकोमा गौरव गर्दै आफूले आफूलाई ताली बजाउने । ताली सांगीतिक तरिकाले बजाउने ।

४.११. Rapport building कार्यमा गर्ने नहुने कुरा

- असुरक्षित र होहल्ला भएको ठाउँमा मनोपरामर्श दिनु हुन्न ।
- एक अर्काप्रति भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्न हुँदैन । महिला,पुरुष यो जात र त्यो जात वा त्यो समूह र यो समूह भन्नु हुँदैन ।
- समूहमा बस्दा एक जनाको मात्र कुरा सुन्ने अथवा व्यक्ति र समूह विशेषको पक्षमा बोल्ने गर्नु हुँदैन ।
- आफूमात्र बोल्ने अरुको कुरा नसुन्ने गर्नु हुँदैन ।
- अरूले भनेका कुरालाइ बेवास्ता गर्ने, बोल्दा बोल्दै विचमा आफैले बोलेर बाधा हाल्ने गर्नु हुँदैन ।
- कसैलाई दोष, आरोप, प्रत्यारोप लगाउने काम गर्नु हुँदैन ।
- अरुको भावनामा आँच आउने किसिमका शब्द बोल्नु हुँदैन ।
- कडा, ठाडो र रूखो बोलीले बोल्नु हुँदैन ।
- असत्य र भ्रामक कुराहरूको सूचना दिने अनावश्यक आश्वासन दिने काम गर्नु हुँदैन ।
- पीडित व्यक्तिलाई अभि पीडा बल्काउने गरी प्रश्न गर्नुहुँदैन ।

- नितान्त व्यक्तिगत कुरा गोप्य राख्नुपर्छ तर परामर्शदाताले सबैको सामु भन्न वाध्य गराउने र भनेका कुरा सबैलाई फौलाइदिने गर्नु हुँदैन ।
- आफ्नो व्यक्तित्वमा तडक भडक देखाउने गर्नु हुँदैन ।
- सबैले बुझ्ने भाषामा विस्तारै सहज र सरल तरिकाबाट बोल्ने । आफूले धेरै जाने जस्तो विदेशी भाषाको प्रयोग नगर्ने, स्पष्टसँग नभनी जटिल भाषाको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- पीडा माथि पीडा थपिदिने कार्य विल्कुल गर्नुहुँदैन ।

४.१२. तुरुन्त विशेषज्ञको सहयोग लिनपर्ने व्यवहारहरू

सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराउदा बाल बालिकाले तल उल्लेख गरेका व्यवहारहरू देखाउँछन् भने तुरुन्तै विशेषज्ञको सहयोग लिनुपर्दछ ।

- धेरै अस्थिर र चपचक गरिरहने ।
- धेरै बोल्ने अथवा भगडालु स्वभाव देखाउने ।
- कुनै पनि क्रियाकलापमा मन नलगाउने र ध्यान दिन नसक्ने ।
- आफ्ना साथी समूह र शिक्षकप्रति आक्रोश देखाउने ।
- विद्यालय परिसरमा जानै नखोज्ने र जानै परे रोइकराई गर्ने, लडिबढी गर्ने ।
- नियम र अनुशासन पालन नगर्ने ।
- विद्यालयमा सञ्चालन गरेका प्रायः सबै क्रियाकलापलाई बाधा पुऱ्याउने र सहभागिता जनाउन नखोज्ने
- निर्दयी बनेर साथीलाई पिट्ने टोक्ने र किरा फट्ट्याग्रालाई पनि मार्ने ।
- शरीरको कुनै अङ्ग अस्वभाविक रूपमा हल्लाउने, मनमनै बोलेजस्तो गर्ने, अनावश्यक हाँसो हाँस्ने, टोलाउने र त्यसै तर्सने ।

४.१३. सामाजिक समस्याको पहिचान (Identification of social adjustment problem)

बाल बालिका विद्यालय गइसके पछि सात दिन बितिसक्दा पनि आफ्नो साथी समूहमा मिलिजुली खेल्न र सहभागी हुन सकेन भने समायोजन समस्या हो कि

भनी शिक्षकले सोचनुपर्ने हुन्छ । समायोजन समस्या गरेका केटाकेटीले तल उल्लेख गरेका व्यवहार देखाउँछन् :

- प्रायः गरी साथीसँग भगडा गर्ने, शारीरिक रूपमा लड्ने, हात हाल्ने अथवा पिट्ने ।
- मौखिक रूपमा धम्की दिने र गाली गर्ने ।
- आफू र आफ्नो सामान नोक्सानी पुऱ्याउने काम गर्ने साथै विनाकारण अरू साथीको सामान पनि बिगारीदिने, फुटाइदिने र फाली दिने ।
- समूहमा घुलमिल नहुने, एकलै एकान्तमा बस्न मन पराउने ।
- हरेक कुरामा भुटो बोल्ने, अरुलाई आरोप लगाउँदा चुपचाप बसिरहने ।
- जे गर्नहुन्न भन्यो त्यही गरिदिने ।
- आफूले गरेको गल्ती प्रति सचेत एवम् संवेदनशील नबन्ने एवम् गल्ती महसुस नगर्ने ।

४.१४. यस्तो व्यवहारलाई कसरी स्थिर अवस्थामा ल्याउने

पहिलो चरण:

आरामसँग भुइँमा अथवा कुर्सिमा बस्न लगाउने शरीरलाई हलुका बनाउन लामो लामो श्वास तान्ने र छोड्न लगाउने । पानी विस्तार विस्तारै पिउन लगाउने । हात मुठी कस्रै खोल्दै गर्न लगाउने, एक छिन आँखा चिम्म गर्न लगाएर बस्न लगाउने ।

दोस्रो चरण :

आरामसँग बसिरहन लगाउने, सजिलोसँग श्वास लिन र छोड्न लगाउने । त्यसपछि आफूलाई मनमा लागेका कम्तीमा ५ कुरा लाई सम्भेर भन्न लगाउने

उदारहरणको लागि : आफूले सुनेका कुनै ५ कुरा भन्न लगाउने

- आफूले देखेका कुनै ५ कुरा भन्न लगाउने
- आफूले महसुस गरेको ५ कुरा भन्न लगाउने
- आफूले सोचेका ५ कुरा भन्न लगाउने
- आफूलाई मनपर्ने ५ कुरा भन्न लगाउने

त्यसपछि शिक्षक अथवा सहयोगी परामर्शदाताले आफ्नो चलन अथवा संस्कृतिअनुसार पिठ्युँमा धाप गर्ने, हत्केलालाई छुदै ठिक छ अब राम्रो हुन्छ । सबै ठिक हुन्छ भनी मनोबल दिने ।

यसपछि समूहमा सहभागी गराई मनलाई शान्त राख्ने (Relaxation) अभ्यास गराउने ।

४.१५. Relaxation भनेको के हो ?

Relaxation भनेको आफूलाई शान्त र आनन्दित बनाउनु हो । कुनै घटना, दुर्घटना एवम् पीडादायक परिस्थितिले कोही व्यक्ति आफूलाई शारिरिक र मानसिक रूपमा आफूलाई कमजोर ठान्छ, भने त्यो अवस्थामा उसलाई शान्त र आनन्दित बनाउनु Relaxation हो । अर्थात् कुनै घटना, दुर्घटना एवम् पीडादायक परिस्थितिले व्यक्ति जब शारिरिक र मानसिक रूपमा आफूलाई कमजोर ठान्छ, त्यस्तो अवस्थालाई व्यवस्थापन गर्नलाई relaxation को अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

बाल बालिकाले ध्यान केन्द्रित गर्न सकेनन्, धेरै चकचक र छटपटी गरिरहन्छन्, आफूलाई खुशी महसुस गर्दैनन्, डराउने र चिन्ता गर्ने र राती सुत्न सक्तैनन् भने त्यस्ता बाल बालिकाको लागि relaxation एकदम आवश्यक पर्छ ।

४.१५.१. बार (१२) वर्ष मुनिका बाल बालिकालाई relaxation गराउने तरिका :

भूइँमा कुनै कार्पेट ओछ्याउने र त्यसमाथि उत्तानो परेर सुत्न लगाउने । एकले अर्कोलाई नछुने गरी सुताउने, सङ्गीतका कुनै बाध्य सामग्रीको धुन सानो आवाजमा खोल्ने र बाल बालिकालाई विस्तारै विस्तारै श्वास तान्दै छाडन लगाउने विस्तारै आँखा चिम्लन लगाउने र आनन्दको कल्पना गर्न लगाउने आफ्नो शरीर हलडुगो भएको र माथि-माथि बादलमा बादलसँग उडेको तर आफू एकदम सुरक्षित र आनन्दित महसुस भएको कल्पना गर्न लगाउने । आफ्नो शरिरका प्रत्येक अङ्गको नाम लिदै आनन्द भएको महसुस गर्न लगाउने । सम्पूर्ण शरीर आनन्द भएको आफू एकदम शान्त र भएको कल्पना गर्न लगाउने । (यो अभ्यास गर्न भन्डै ३० मिनट लाग्छ) त्यसपछि वर्तमान

अवस्थामा लड्दै श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिन लगाउने, विस्तारै बस्न लगाउने र आँखा खोलेर छलफल गर्ने ।

४.१५.२. एकदम रिसाउने, भर्कीने र भगडा गरिरहने बाल बालिका लाई गराउने relaxation अभ्यास ।

भूईँमा अथवा कुर्सीमा बस्न लगाउने, टाउको तल जमिनमा भुकाएर आँखा चिम्लन लगाउने । कल्पना गर्न लगाउनुस तिम्रो हातमा माटो छ, अथवा भकुन्डो छ अब त्यसलाई जतिसकेको बल गरेर गिलो बनाउने, मुछ्ने काम गर । आफ्नो दुवै हात पाखुरा र हत्केला माटो मुछ्ने अथवा भकुन्डोलाई गिलो बनाउन बल गर्दैछन् । जतिपट त्यो कार्य गरिन्छ त्यतिनै पटक आफ्ना हात, हत्केला र पाखुरा relaxed भएको अनुभूति गर । हातले मात्र होइन अब तिम्रो दुवै खुट्टाको पनि प्रयोग गर । उफ्रि उफ्रिकन माटो र भकुन्डोलाई गिलो बनाउ यो क्रम जारी राख्न यसो गर्दा गर्दै तिम्रो खुट्टा पनि relaxed भयो । त्यसैगरी त्यसमाथी बस, जोड जोडले थिच पेटले ढाडले, कुइनाले, काँधले, छातीले, टाउकाले गर्दै सम्पूर्ण शरीरको अड्ग अड्गले थिचि जाने । जति त्यसलाई थिचि गयो त्यति नै आफू relaxed भएको अनुभूति गर । सबै अड्ग अड्गले थिचिसक्दा अन्त्यन्त आनन्द भएको महसुस गर । लामो श्वास तान र सबै तनाव र थकाइलाई श्वास सँगै छाड्दै जाउ । मन र शरीर एकदम relaxed भयो । अब सुखी र शान्त बनी वर्तमान स्थितिमा आऊ । त्यपछि विस्तारै आँखा खोल्न लगाएर रिस र भगडाको फाइदा बेफाइदाबारे छलफल गर्ने ।

यस्तै किसिमले बाल बालिकाको वौद्धिक विकासलाई टेवा दिने खालका विभिन्न क्रियाकलापहरू समेत गराउन सकिन्छ । यस्ता क्रियाकलापहरूको सूची अनुसूची २ मा दिइएको छ ।

४.१६. बाल बालिकाको मनमा गम्भिर मानसिक पीडा परेको थाहा पाउने तरिका (PTSD Screening Tool)

सामान्य अवस्था (normal condition)

- डराए जस्तो गर्ने (feeling scared)
- चिन्ताको कुरा गर्ने (anxious)

- उदास बन्ने (upset), खुशी नहुने
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने (easily distractd, lacks concentration)
- भर्को मान्ने (irritated), रुचि नदेखाउने
- आत्तिएर बोल्ने (nervousness talking)
- छटपट गरिरहने (restlessness)
- साथीसँग खेल्न डराउने (fear to play with friends)
- एकलै बस्न रुचाउने (isolated)

माथि उल्लेख गरिएका व्यवहारहरू बाल बालिकाले विद्यालय आएको केही दिन देखाउँछन् तर पछि सामान्य अवस्थामा आउँन् भने त्यस्ता बाल बालिकामा खासै मानसिक पीडा (trauma) को गहिरो छाप मस्तिष्कमा परेको हुँदैन तर यदि निरन्तर रूपमा विद्यालय आएको १५ दिन वितिसक्दा पनि माथि उल्लेख गरेका व्यवहार सामान्य हुन सकेनन् अथवा तल उल्लेख गरिएका व्यवहार देखाउँछन् भने विशेषज्ञको सहयोग लिने अथवा मनोसामाजिक परामर्शको खाँचो पर्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

- सधैँजसो चिन्तित अवस्थामा रहिरहने
- शरीरमा, हातखुट्टामा खलखली पसिना आउने, सुक्ने फेरि आउने
- विना कारण रुने, रिसाउने, चिढिचिह्न गरिरहने
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने अथवा छिट्टै ध्यान भङ्ग हुने पुनः ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- टोलाइरहने, दिवास्वप्नमा हराउने
- छिन्न छिन्नमा भस्किरहने, अत्यासिने
- साथी समूहमा घुलमिल हुन, खेल्न नरुचाउने, घुलमिल गराउन र खेलमा सहभागी गराउन ज्यादै गाह्रो पर्ने अथवा सहभागी हुँदै नहुने
- पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, छाती भारी हुने र हातखुट्टा गल्ने, अस्वभाविक श्वासप्रश्वास, ज्वरो आइरहने
- कुरा गर्दा खेल्दा पनि खुशी नहुने, अनुहारको रङ्ग नै उडे जस्तो (सातो उडे जस्तो)
- सोधेको प्रश्नको उत्तर दिन नचाहने
- बानी हटिसकेको अवस्थामा पुनः राती ओछ्यानमा पिसाब फेर्ने, औला चुस्ने, साथै अन्य उमेर भन्दा सानो व्यवहारहरू देखाउन थाल्ने

- विद्यालय जानै नमान्ने तथा आफ्ना आमाबुबालाई छोड्न डराउने (separation anxiety)
- बितिसकेका घटनाको त्रास र चिन्ता मनमा साँचि अस्वभाविक रूपमा डराउने (phobia)
- निदाउन नसक्ने र निद्रामा तर्सेर बिउभने तथा रुने
- खाना खाने इच्छा नदेखाउने अथवा छिन्छिनमा खाना खान खोजिरहने अथवा खाएको पत्तो नपाउने
- डर लाग्ने कुरा सुन्दा र देख्दा अथवा बिना कारण मुछ्छा पर्ने
- चिकित्सकलाई देखाउँदा कुनै शारीरिक कमी कमजोरी छैन तर बाल बालिका विरामी भइरहने ।

५. भूकम्पपछिको आपत्कालीन अवस्थामा पाठ्यक्रम तथा शिक्षण पद्धतिमा अनुकूलन

५.१. पृष्ठभूमि

विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक विपत्पछि शिक्षालय धेरै दिनसम्म नखोली राख्दा जिवन सामान्य बन्ने प्रक्रिया रोकिन्छ; अर्कोतिर विद्यार्थीको पढने समय गुज्जेर जाने हुन्छ। यसकारण कठिनतम् परिस्थितिमा समेत यथासक्य छिटो शिक्षण संस्था सुचारु गर्नुपर्छ भनिन्छ।

यस अवस्थामा शिक्षण संस्था सञ्चालन गर्दा सामान्य अवस्थामा अपेक्षा गरिने न्यूनतम सर्तहरूसमेत पुरा नहुन सक्छन। भवन वा कक्षाकोठा नभएर बाहिरै सञ्चालन गर्नुपर्ने हुनसक्छ; पूर्वाधार पुरा नभएका कारण पुरा समय कक्षा सञ्चालन नहुने हुनसक्छ; कहिलेकाँही पालो गरेर कुनै कक्षालाई एकदिन, अर्को कुनै कक्षालाई अर्को दिन गरेर पढाउनु पर्ने हुनसक्छ। शिक्षकको अभाव चरम हुनसक्छ र कक्षा मिसाएर वा स्वयंसेवक शिक्षकको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुनसक्छ। पाठ्यक्रम पुरै समेट्न विभिन्न कारणले सम्भव नहुँदा औपचारिक पाठ्यक्रमभित्र पनि प्राथमिकताका आधारमा महत्त्वपूर्ण विषय क्षेत्र छानेर त्यसमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने हुनसक्छ; विभिन्न कक्षाको पाठ्यक्रममा भएका साभ्ना विषयलाई चिनेर सिकारुको अवस्थामा भएका भिन्नतालाई समेत ख्याल गर्दै सिकाइ योजना तयार गर्नु पर्ने हुनसक्छ। सामान्य अवस्थामा सबैसँग अनिवार्य हुनैपर्ने शिक्षण सिकाइ सामग्री (जस्तै, पाठ्य पुस्तक) समेत उपलब्ध नहुँदा त्यसको समेत वैकल्पिक व्यवस्था गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

कहिलेकाँही यी सबै अवस्था त्यति धेरै खराब नभए पनि सिकारुको सिकाइ-तत्परता खण्डित भएको हुनसक्छ; अर्थात सिकारु मानसिक रूपमा सिक्न तयार नभएको हुनसक्छ। यी विभिन्न प्रकारका अप्ठेराहरू सामना गर्दै शिक्षण-सिकाइलाई निश्चित दिशा दिन, सिकारुलाई सो प्रक्रियामा सहभागी गराउने क्रममा यस सामग्री तयार गरिएको छ। यस खण्डमा अप्ठेरो परिस्थितिमा सिकाउने सन्दर्भमा पाठ्यक्रम तथा शिक्षण पद्धतिमा अनुकूलन गर्ने तरिकाहरू र विकल्पहरू बारे छलफल गरिएको छ।

५.२. परिचय

अप्टेरो परिस्थितिका निमित्त शिक्षण सिकाइको डिजाइन गर्दा र त्यसको कार्यान्वयन गर्दा कुनै एउटै उपाय उत्तम हुन्छ भन्ने छैन । विभिन्न अवस्थामा विभिन्न विकल्पहरूको उपयोग गर्नु उपयुक्त हुनसक्छ । त्यसैले यहाँ त्यस्ता विकल्पहरूको बारे चर्चा गरिएको छ ।

यस अन्तर्गत निम्न अवस्थाको चर्चा गरिन्छ :

- क) विद्यार्थीमा सिकाइ तत्परता विकास गर्ने सम्भाव्य क्रियाकलापहरू
- ख) पाठ्यक्रममा समायोजन
- ग) पाठ्य पुस्तकको अभावमा शिक्षण
- घ) समान विषयको भिन्न कक्षाका निमित्त एकीकृत शिक्षण
- ङ) समान कक्षाका निमित्त भिन्न विषयको एकीकृत शिक्षण
- च) विद्यार्थीका रुचि अनुसारका विधा छनौट गर्ने स्वतन्त्र क्रियाकलापहरू
- छ) सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउने केही तरिकाहरू

५.३. विद्यार्थीमा सिकाइतत्परता विकास गर्ने सम्भाव्य क्रियाकलापहरू

- क) आफू र परिवार सबै ठिक अवस्थामा रहेर सुरक्षित र हुक्क वातावरणमा बस्न पाउँदा सिकाइमा सहजता आउँछ । यसको विपरित अनिश्चितता, असुरक्षाको भावनाले सिकाइमा लाग्न बाधा पुऱ्याउँछ ।
- ख) भूकम्प जस्ता प्राकृतिक प्रकोपका दौरान विद्यार्थीले आफन्त गुमाएका हुनसक्छन्, आफै वा परिवारका सदस्य घाइते भएका हुनसक्छन्, आफ्नो घर भत्केको, सामान नास भएको र आर्थिक हिसाबले ज्यादै जोखिममा जाकिएको अवस्था हुनसक्छ । यी सबै कुराले अनिश्चितता र असुरक्षा ल्याउँछ । यसबाट उत्पन्न हुनसक्ने त्रास र तनाव विद्यार्थी अनुसार फरक फरक हुनसक्छ ।
- ग) हुन त साना विद्यार्थीहरूले यस्तो तनाव वयष्कको तुलनामा छिटै भुल्छन् । तर पनि कुनै कुनै विद्यार्थीलाई यसबाट उम्कन निकै कठिन हुन्छ । लिङ्ग, सामाजिक पृष्ठभूमि, अपाङ्गता, जोखिमको स्थिति आदि जस्ता विभिन्न कुराले तनावको गम्भीरतालाई प्रभाव पार्न

सकदछन । तर पनि जुनसुकै विद्यार्थीलाई यस्तो अवस्थामा सिकाइमा एकाग्रता कायम गर्न कठिनाई हुनसक्छ ।

घ) त्यसैले नियमित समूहमा खेल्ने हल्का खेल, गीत संगीत, नाटक, नृत्य जस्ता मनोरन्जनात्मक क्रियाकलाप वा कला, स्वतन्त्र लेखन जस्ता सिर्जनशील क्रियाकलाप, वा रमाइलो वातावरणमा घुम्न जाने कुराले तनावलाई घटाउन धेरै मदत गर्न सक्छ। यस्ता कार्यले सिकाइमा तैयार हुन सहज हुन्छ। त्यसैले सुरुका केही दिन, हरेक दिन केही समय यस्ता क्रियाकलाप पर्ने गरी योजना गर्नु उपयुक्त हुनसक्छ ।

५.४. पाठ्यक्रममा समायोजन

भूकम्प लगायत विपत्तिको अवस्थामा केही समय सामान्य अवस्थाको पाठ्यक्रम हुबहु लागु गर्न व्यावहारिक रूपमा कठिन हुनसक्छ । कुनै बेला सान्दर्भिकताको खोजी गर्नुपर्ने हुनसक्छ । कतै संकुचनको खाँचो पर्नसक्छ, र कुनै विषयमा अलिकति विस्तार गर्नुपर्ने हुनसक्छ । तर पनि पाठ्यक्रमले केही मुलभूत चरित्रलाई छोड्न सक्दैन । के भन्ने गरिन्छ भने- यस्तो विषम अवस्थाका लागि डिजाइन गरिएको पाठ्यक्रमले पनि यी तिन प्रकारको सिपलाई कुनै न कुनै रूपमा सम्बोधन गरेको हुनुपर्छ । ती सिपहरूमा: क) जीवन धान्ने सिप (survival skills), ख) विकासात्मक सिप (Developmental Skills), र ग) प्राज्ञिक सिप (Academic Skills) । अनुसूची १ मा यी सिपहरू बारे बयान गरिएको छ ।

क) जीवन धान्ने सिप (survival skills): कठिन अवस्थामा बाँच्नका निमित्त नभै नहुने सिप: जस्तै-

- सुरक्षित रहने उपाय: भूकम्पको समयमा कसरी सुरक्षित रहने; भूकम्पपछि आगलागी हुनसक्ने वा पहिरो जानसक्ने तर्फ सचेत रहने, त्यसबाट बच्ने उपाय बारे तयार रहने ।
- स्वास्थ्य र वातावरण सम्बन्धी विषय: भूकम्पपछिको अवस्थामा पानीका स्रोतहरू प्रदुषित हुने खतरा रहन्छ; अन्य वातावरणिय

प्रदुषणको सम्भावनासमेत रहन्छ। स्वास्थ्य र वातावरणमा पर्न सक्ने जोखिम र त्यसबाट बच्ने उपायबारे सचेत रहने।

- खासगरी भूकम्पछिको अवस्थामा पाल हाल्ने, टहरो बनाउन खम्बा गाड्ने जस्ता सिप महत्वपूर्ण हुनसक्छन्। त्यो कामको बारेमा अवधारणात्मक स्पष्टता जरुरी छ, साथमा सो काम बारे केही गरेर सिक्ने कुरा पनि जरुरी छ। त्यसैले विद्यार्थीको उमेर अनुसार मिल्ने र उसको परिवेशमा महत्त्वपूर्ण जिवनोपयोगी सिपको विकास।

ख) विकासात्मक सिप (Developmental Skills)

- एउटा ब्यक्तिका रूपमा र समाजको सदस्यका रूपमा आफ्ना भूमिका चिन्ने र सोअनुसार भूमिका निर्वाह गर्ने सम्बन्धि विषय। यसका निमित्त समूहमा छलफलमा भाग लिन लगाउने, सामूहिक खेल खेलाउने, साँस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी गराउने जस्ता क्रियाकलाप उपयुक्त हुनसक्छन्।
- विपत्तमा परेकालाई सहयोग गर्ने, सोबारे साथीहरूलाई सुनाउने।

ग) प्राज्ञिक सिप (Academic Skills)

- साक्षरता सम्बन्धी सिपहरू (भाषिक र गणितीय सिपहरू)
- सामाजिक सिपहरू: कठिन अवस्थामा सहयोगको सबैभन्दा बढी आवश्यकता भएका समूह चिन्ने; आपसी सरसहयोगको महत्त्व र तरिका बारे सचेत रहने। सहयोगात्मक सिकाइ विधिहरू (Cooperative learning methods) यस्ता सिप प्रवर्धन गर्न सहयोगी हुनसक्छन्।
- विज्ञान: परिस्थितिको विश्लेषण गर्ने; गहिरो अवलोकन गर्ने; तथ्य र कारणको खोजी गर्ने वा घटनाहरूको सम्बन्ध र प्रवृत्तिको खोजी गर्ने; हल्लाको भरमा नपरी हरेक विषयलाई स्थापित सत्यको कसीमा हेर्ने र सापेक्षिक सत्य, सम्भावित परिणाम जस्ता विषयमा जानकार रहने।
- कला (सिर्जनात्मक तथा अभिव्यक्तिशील कला): विभिन्न विधिबाट व्यक्त गर्ने; परिवेशअनुसार ब्यक्तिका बुझाइ र अभिव्यक्ति हुनसक्ने विषय स्वीकार गर्ने र अरुका अभिव्यक्तिका रहेका भिन्नतालाई बुझ्ने र सम्मान गर्ने।

प्राज्ञिक सिपहरूले भोलि विपत् टरेपछिको अवस्थामा उच्च शिक्षामा प्रवेश गर्ने आश कायमै राख्न सहयोग गर्छ, अर्थात भविष्यप्रतिको विश्वासको निमित्त पनि यस्ता सिप महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। अर्थात, तत्कालको अवस्थामा बाँच्ने सिपका साथै भविष्यको आशाको स्रोत हुनसक्ने यस्तो प्राज्ञिक सिपलाई कठिन बेलामा पनि बिर्सनु हुन्न।

५.५. पाठ्य पुस्तकको अभावमा शिक्षण

भूकम्पपछिको अवस्थामा केही विद्यार्थीहरूले पाठ्य पुस्तक गुमाएका हुन सक्छन्। यस अवस्थामा निम्न विकल्पहरू उपयोगी हुनसक्छन्:

- क) ससाना समूहमा बसेर पालैपालो पढ्न लगाउने; यसो गर्दा एउटा पुस्तकले धेरैजना काम दिन्छ।
- ख) पुराना पुस्तकको उपयोग गर्ने: विद्यालयमा वा कुनै विद्यार्थीसँग पुराना पुस्तक छन भने सो उपयोग गर्ने।
- ग) पाठ्यक्रमका आधारमा समय सान्दर्भिक हुने प्रोजेक्ट तयार गरी काममा लगाउने;
- घ) पाठ्य पुस्तकका आधारमा गरिने गृहकार्य नदिने; बरु स्वतन्त्र क्रियाकलापमा संलग्न भएर अनुभव गर्दै केही लेख्न दिने।

५.६. समान विषयको भिन्न कक्षाका निमित्त एकीकृत शिक्षण

विपत् पछिको अवस्थामा कतै कक्षाकोठा नपुगेर र कतै अन्य कारणले हरेक कक्षालाई छुट्टै पढाउने व्यवस्था सम्भव नहुन सक्छ। तर पनि एकीकृत रूपमा गरिने शिक्षण पनि उत्तिकै प्रभावकारी हुनसक्छ।

- क) विद्यार्थीलाई स्वतन्त्र लेखन गर्न दिने हो भने कक्षा ३-५ लाई एउटै काम दिन सम्भव हुनसक्छ।
- ख) त्यसैगरी गणितको कुनै पाठ सिकाउँदा अवधारणा सिकाउँदा कक्षा ६-८ लाई सँगै राखेर सिकाउन सम्भव हुनसक्छ। कक्षा ६ को निमित्त सो अवधारणा नयाँ होला, सो पाठ कक्षा सात र आठको निमित्त revision भैरहेको हुन्छ। कक्षा सातको निमित्त उपयुक्त अवधारणा सिकाउँदा आठका विद्यार्थीलाई revision भैरहेको हुन्छ।

अनि, अभ्यासका निमित्त काम दिंदा विद्यार्थीको स्तर हेरी काम दिन सकिन्छ ।

ग) कला, शारीरिक शिक्षा, सरसफाई, सङ्गीत जस्ता विषय शिक्षण गर्न सबैलाई एकै समूहमा राखेर शिक्षण गर्न सम्भव हुन्छ ।

५.७. समान कक्षाका निमित्त भिन्न विषयको एकीकृत शिक्षण

कतिपय अवस्थामा विपत् पछि अरु सामान्य अवस्थामा जस्तै विषयगत रूपमा नियमित शिक्षण अनेक कारणले समस्यामा पर्नसक्छ । त्यसकारण कुनै कक्षाका विभिन्न विषयहरूलाई एकीकृत गरेर शिक्षण गर्ने विकल्पसमेत उपयोगी हुनसक्छ । यसमा तल केही प्रोजेक्टका उदाहरण प्रस्तुत गरिन्छ । यस अनुसार काममा सहभागी गराउने; तथा समस्या विश्लेषण गर्ने तथा प्रतिवेदन लेख्ने काममा लगाउन सकिन्छ ।

क) गाउँमा पानीको अवस्थाबारे प्रोजेक्ट

- पानीको स्रोत के के छ? कहाँ छ?
- त्यसको सरसफाइको अवस्था कस्तो छ ? (सके देखि सरसफाइमा सहभागीसमेत हुन लगाउने)
- गाउँको जनसंख्या कति? त्यो जनसंख्याका निमित्त प्रतिदिन पानीको माग कति? पानीको पर्याप्तताको अवस्था?
- वैकल्पिक व्यवस्थापन ?
- पानीको खर्च कम गर्ने उपायहरू ?

यसरी सिकाउँदा एउटै प्रोजेक्टमार्फत विभिन्न विषयले अपेक्षा गरेका सिकाइ उपलब्धिहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

ख) भूकम्पपछिको अवस्थामा खानपान

- हामीलाई खाना किन चाहिन्छ ?
- विभिन्न उमेर समूह र रोग लागेको अवस्थामा खानाको फरक माग?
- खाना सुरक्षित राख्ने उपाय
- विपत्पछि पनि पोषणयुक्त खाना प्राप्त गर्ने विकल्पहरू

- कुल जनसङ्ख्या, खाद्यान्नको माग र आपूर्तिको अवस्था; संचित खाद्यान्नले धान्ने अवस्था; वैकल्पिक खाद्यान्नका स्रोतहरू; ढुवानी गरेर बाहिरबाट ल्याउने सम्भावना ।

ग) बासको अवस्था:

- बासको अवस्था बारे सर्वेक्षण गर्ने;
- सो बासको सुरक्षा, कठिन अवस्थाका व्यक्तिको निमित्त भएका व्यवस्था (अपाङ्गता भएका, रोग लागेका; बालबच्चा तथा बुढाबुढी ईत्यादि)
- सरसफाइको अवस्था र सुविधा

घ) खुला ठाउँमा खेल सकिने खेलहरूको सूची तयार गर्ने र खेल्ने; नयाँ खेल सिर्जना गर्ने; सो खेलको नियम बनाउने

विद्यार्थीका रुचिअनुसारका विधा छानेर सो विधामा सिर्जना गर्ने

- क) कथा लेख्न लगाउने (स्वतन्त्र; शीर्षक तोकेर; outline दिएर)
- ख) चित्र कोर्न लगाउने
- ग) गीत लेख्न, गाउन लगाउने
- घ) खेल निर्माण गरी खेल्न लगाउने ।

५.८. सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउने तरिकाहरू:

क) विद्यार्थी कन्द्रित शिक्षण:

- विद्यार्थीको तत्कालको आवश्यकतालाई आधार बनाउने;
- ससानो समूहमा बसेर काम गर्दै सिकने अवसर दिने;
- विद्यार्थीको विकासात्मक अवस्था र सिकाइको तहलाई ख्याल गरेर शिक्षण सिकाइ योजना तयार गर्ने । यसो गर्दा उसको सिकने क्षमता अनुरूप आफ्नो पाठ र सिकाइ क्रियाकलापलाई समायोजन गर्ने कुरा पर्दछन ।
- विद्यार्थीका कुरा सुन्ने र उनकै जस्तो अनुभूति गर्ने गरी सुन्ने; यसो गर्दा उनका बुराई र सिकाइका कठिनाई बारे बुरून र सोही अनुसार सिकाइ क्रियाकलाप तयार गर्न सहज हुनसक्छ ।

- क्रियाकलाप गराउँदा व्यक्तिगत विशिष्टता हुन्छन भन्ने स्वीकार्ने; प्रतिस्पर्धा भन्दा आपसी सहयोग आवश्यक पर्ने, र मिलेर काम गर्नु पर्ने खालका क्रियाकलापहरू तयार गर्ने । यसो गर्दा सिकाइप्रति आशा जगाउन, पीडामा बाँच्नेहरूमा समेत हीनभावना आउन नदिन सहयोग पुग्न सक्छ ।
- मूल्याङ्कन गर्दा गल्ती औल्याउने भन्दा पनि गरेकालाई प्रोत्साहन गर्ने, सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नाले कमजोर विद्यार्थीमा पनि हौसलाको सञ्चार हुन सहयोग पुग्नछ ।

ख) सक्रियतापूर्वक क्रियाकलापमा संलग्न भएर सिकने अवसर:

- हरेक पाठ कुनै क्रियाकलापमा आधारित हुनेगरी शिक्षणको योजना गर्ने;
- क्रियाकलापमा विविधता कायम गर्ने, अर्थात् छलफल, खेल, शारीरिक सक्रियता माग गर्ने गरी विभिन्न क्रियाकलापको योजना गर्ने ।
- सबै विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने गरी योजना गर्ने र हरेक विद्यार्थीले शरीर, बुद्धि र संवेगसहित सहभागी हुनसक्ने गरी योजना गर्ने । अर्थात्, क) शारीरिक रूपमा सहभागी गराउने- उठने, चल्ने, दौडने ईत्यादि., ख) सोचको निमित्त प्रेरित गर्ने क्रियाकलाप तयार गर्ने; ग) उसका अनुभुतिलाई समेत व्यक्त गर्ने अवसर दिने ।
- एउटा सही उत्तर भन्दा पनि हरेक विद्यार्थीले आफू सन्तुष्ट हुने उत्तरहरू खोजी गर्ने गरी क्रियाकलाप गराउने: अनुमान गर्ने, परीक्षण गर्ने, के गर्दा के हुन्छ भनेर प्रयोग गरेर हेर्ने, अनि त्यसो किन भयो भनेर अर्थ्याउन लगाउने ई ।
- विद्यार्थीका विकासात्मक अवस्था अनुकूल हुने गरी क्रियाकलाप तयार गर्ने: त्यसैले समान उमेरका विद्यार्थीलाई काम लाग्ने गरी क्रियाकलाप बनाएर सहभागी गराउने ।
- हरेक क्रियाकलापको निश्चित उद्देश्य हुनुपर्छ; उद्देश्य निश्चित नभै कुनै काममा लगाउनु व्यर्थ हुनसक्छ ।
- यस्ता क्रियाकलाप गराउँदा स्थानीय स्रोतको उपयोग गर्ने गरी योजना गर्ने: स्थानीय स्तरमा जान्ने मान्छे, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामान उपयोग गरेर काम गराउने ।

ग) निश्चित ढाँचामा काम गर्ने साथसाथै सिर्जनशीलताका निमित्त स्वतन्त्र क्रियाकलापहरू:

- अफेरो बेलामा सबैकुरा योजना गरे जस्तो हुन्न तर पनि योजनाबिहीन रूपमा काम गर्दा उद्देश्य प्राप्त नहुने वा व्यर्थ हुने खतरा रहन्छ। त्यसैले शिक्षक र विद्यार्थी दुबैले निश्चित रूटिनलाई पालना गर्नेपर्छ। यस्तो रूटिन पालना गर्न सकिने गरी व्यवहारिक बनाउने। यसमा आवश्यक परे विद्यार्थीसँग सल्लाह गरेर आचार सँहिता तयार गरी लागु गराउने।
- काममा संलग्न गराउने; अनि विद्यार्थीले गरेको काममा तत्काल पृष्ठपोषण उपलब्ध गराउने। पृष्ठपोषण उपलब्ध गराउँदा राम्रो, नराम्रो भनेर वा अरु कुनै विद्यार्थीको कामसँग तुलना गरेर भन्दा अरु कोही विद्यार्थी निरुत्साहित हुन सक्नेमा सचेत रहने। हरेक अवस्थामा विद्यार्थीले गरेको प्रयत्नको सराहना गर्ने।
- हरेकलाई आफ्ना विचार व्यक्त गर्ने अवसर (लेखेर, बोलेर, चित्रबाट, कलाबाट इत्यादि.) दिने।

६. अस्थायी सिकाइ केन्द्र (Temporary Learning Center)

विद्यालयलाई सुचारु ढङ्गले सञ्चालन गरी सिकाइलाई व्यवस्थित गर्न विद्यालय भवन र उपयुक्त आकारका प्रयाप्त प्रकाश छिर्ने भेन्टिलेटेड कक्षा कोठा एउटा अनिवार्य सर्त हो। तर भूकम्पको कारण विद्यालय भवनहरू भत्किएर तहस नहस भएको विद्यमान आपत्कालीन अवस्थामा समेत विद्यालयहरू सञ्चालनमा ल्याएर शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिनु पनि अत्यावश्यक छ। भत्किएका भवनहरू आवश्यकता अनुसार मर्मत वा पुनस्थापन गर्न वर्षौं लाग्न सक्छ। तसर्थ यस्तो सङ्क्रमणको अवस्थामा भत्किएका भवनहरू मर्मत वा पुनस्थापन भई प्रयोगमा नआउँदा सम्म विद्यार्थीहरूलाई घाम पानीबाट बचाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिन अस्थायी सिकाइ केन्द्रको व्यवस्था गर्नु आवश्यक हुन्छ।

यस्ता अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरू स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने सामग्रीहरू (काठको खम्बा, बाँस, स्याउला आदि), जस्ता पाता, विभिन्न सङ्घ संस्थाबाट प्राप्त त्रिपालहरूको प्रयोग गरेर निर्माण गर्न सकिन्छ। यस्तो आपत्कालीन अवस्थामा स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू, भाडा पखाला तथा अन्य सरुवा रोगको प्रकोपको सम्भावना ज्यादा हुने भएकाले यसरी अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरू निर्माण गर्दा बाल बालिकाहरूका लागि स्वच्छ खाने पानी, शौचालय, हात धुनको लागि समेत आवश्यक प्रवन्ध मिलाउनु पर्ने हुन्छ। विनाशकारी भूकम्पपछिको आपत्कालीन अवस्थाको लागि शिक्षा विभागले सुझाएको अस्थायी सिकाइ केन्द्र तथा शौचालयको नाप, नक्सा र लागत अनुमान अनुसूची ४ मा दिइएको छ।

अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरू निर्माण गर्दा सुरक्षित स्थलको छनौट एउटा महत्वपूर्ण कार्य हो। यस अगाडि सञ्चालन भइराखेको विद्यालय भवनको अवस्था कस्तो छ ? त्यसको अवलोकन गरी प्राविधिकहरूबाट चेक जाँच गराइ बस्न योग्य भएमा मात्र त्यस्तो भवनका कक्षा कोठाहरूलाई उपयोगमा ल्याउनु पर्छ। यसरी उपयोगमा ल्याउँदा पनि उक्त भवनसम्म पुग्ने बाटोको अवस्था कस्तो छ ? सो कुरालाई पनि ध्यानमा राख्नु पर्ने हुन्छ। अगाडि सञ्चालन भइ राखेको स्थानमा विद्यालय सञ्चालन गर्न उपयुक्त नभएमा अर्को सुरक्षित ठाउँको खोजी गरी अस्थायी सिकाइ केन्द्रको निर्माण गर्नु पर्छ। यसरी सुरक्षित

स्थलको छनौट गर्दा र अस्थायी सिकाइ केन्द्र निर्माण गर्दा अभिभावकहरूलाई समेत सकेसम्म संलग्न गराउनु आवश्यक हुन्छ। अभिभावकहरू संलग्न हुँदा एकातर्फ उनीहरूले आफ्ना बाल बालिकाहरूको सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्दछन् भने अर्को तर्फ निर्माण कार्यमा उनीहरूको सहयोग जुटाउन समेत सहज हुन्छ। ग्रामीण भेगमा अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरू निर्माण गर्न सुरक्षित स्थल प्राप्त गर्न तुलनात्मक रूपमा सहज हुन्छ भने शहर बजार क्षेत्रमा यस्तो सुरक्षित स्थल प्राप्त गर्न निकै कठिन हुन्छ। यस्तो परिस्थितिमा निजी जग्गा, टहरा वा भवन भाडामा लिएर पनि सञ्चालन गर्नु पर्ने हुन सक्छ।

अस्थायी सिकाइ केन्द्र निर्माण गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू :

- शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, स्थानीय सङ्घ संस्था तथा सरकारी निकायविच राम्रो समन्वय हुन आवश्यक हुन्छ,
- समान्यत नयाँ भवन निर्माण वा पुनस्थापन हुन लाग्ने समय ३ देखि ५ वर्षसम्मका लागि टिकाउ हुने खालको हुनुपर्छ,
- यसरी निर्माण गरिने अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरू याथासक्दो छोटो समयमा निर्माण गर्न सकिने किसिमको हुनुपर्छ,
- यस्तो विपत्को अवस्थामा साधन स्रोतको चौतर्फी अभाव रहने भएकोले मितव्ययितालाई समेत उल्लेखित ध्यान दिनुपर्छ,
- अस्थायी सिकाइ केन्द्र निर्माण गर्दा सञ्चालित कक्षा र विद्यार्थी सङ्ख्यालाई पनि आधार लिनुपर्छ। प्रत्येक कक्षाको लागि छुट्टा छुट्टै कोठा निर्माण गर्न असहज हुने भएमा एउटै कोठामा एक भन्दा बढी कक्षाका विद्यार्थीलाई राखेर पनि अध्यापन गराउन सकिन्छ। यस्तो कोठाको डिजाइन गर्दा सम्भव भएमा जिल्ला शिक्षा कार्यालयका प्राविधिकहरूसँग समेत राय सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।
- यस्तो अवस्थामा समुदायका सदस्यहरू पनि आफ्नै जोहो गर्न व्यस्त हुने भएकोले उनीहरूबाट ठुलो सहयोगको अपेक्षा गर्न नसकिए तापनि सुरक्षित स्थलको पहिचान, स्थानीय साधन र स्रोतको पहिचान, स्थानीय समस्याहरूको पहिचान र समाधान, क्षतिको लेखाजोखा तथा पुननिर्माण र पुनस्थापनाको योजना निर्माण जस्ता कुराहरूमा

उनीहरूको संलग्नता भने अत्यावश्यक हुन्छ। यस्तो कुराको लागि शिक्षक अभिभावक सङ्घलाई पनि सक्रिय बनाउन सकिन्छ।

- धनी, गरिब, जाति, भाषा, धर्म, लिङ्ग आदि कुनै पनि किसिमले बाल बालिकाहरू र उनीहरूको अभिभावकहरूमा विद्यालयबाट भेदभावपूर्ण व्यवहार हुनु हुँदैन तर अशक्त, अपाङ्ग जस्ता विशेष सहयोगको आवश्यकता पर्ने बाल बालिकाहरूको लागि भने विशेष व्यवस्था गर्नुपर्छ।

अनुसूची १

Curriculum (Survival skills; Developmental skills and Academic Skills)
(सेभ द चिल्ड्रेनको सामग्रीमा आधारित)

(क) जिवन जिउने सिप (Survival skills)

Theme	Purpose
सुरक्षाका उपायहरू (Safety measures)	आफ्नो नजिकै भएको कुनै खतराबारे जानकारी लिने; सोबाट सुरक्षित हुन सक्ने: (जस्तै नजिकै भत्कन सक्ने सम्भावना भएका कुनै संरचना छन कि; स्कूल जाने बाटोमा पहिरो जाने सम्भावना छ कि? भूकम्पले गर्दा आगलागी हुने सम्भावना छ कि? त्यस वातावरणमा खासगरी आश्रय स्थलमा बस्दा स्वास्थ्य र सरसफाइमा कमजोरी भएका कारणले रोग र महामारी फैलने अवस्था छ कि? इत्यादि)
व्यावसायिक सिपहरू	भूकम्पले गर्दा धेरै स्कूलमा र घरघरमा क्षति पुगेको अवस्थामा घरको सुरक्षा स्थितिबारे जानकारी लिने, भत्केका फोहोर तह लगाउने, टहरा वा अरु कुनै अस्थाइ बास निर्माण गर्ने जस्ता सामान्य सिपहरू तत्काल काम लाग्छन। यसो गर्दा विद्यार्थीहरू पुनःस्थापनमा सहयोग गर्नसमेत तत्पर हुन्छन।
स्वास्थ्य शिक्षा	विपत्का बखत व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामुदायिक स्वास्थ्य, पानीको सुरक्षा, सरसफाइ, फोहोर व्यवस्थापन, कमजोर समूहको स्वास्थ्य सम्बन्धी विशेष आवश्यकता जस्ता ज्ञान हासिल गर्न पाए भने सो सिप तत्काल उपयोग गर्न सम्भव हुनसक्छ। साथै विपत्को व्यवस्थापनमा विद्यार्थी सहयोगी हुनसक्छन।
परिस्थितिलाई बुझ्ने सिप	विपत्का विभिन्न आयाम हुनसक्छन् र सो आयामको सम्भाव्य असर बारे बुझ्ने र आफूलाई तयार राख्नेबारे छलफल गर्नु उपयोगी हुनसक्छ।
विविधताबिच	विपत्का बेला भिन्न परिस्थितिका समुदाय एकै थलोमा

पनि एकत्व रहेको बुरुने कला	बस्ने अवस्था आउन सक्छ। यस अवस्थामा एक अर्कामा भएका भिन्नता मात्र होइन समानतासमेत खोज्ने र एक अर्कालाई बुझ्ने कलाले भरोसा पाउन सक्ने र सहयोग गर्न तयार रहने गरी आत्मविश्वास जगाउन सहयोग गर्न सक्छ।
वातावरणीय शिक्षा	विपत्का कारण वातावरणमा परेको प्रत्यक्ष असरहरू केलाउने र मानव समुदायमा पर्न सक्ने असर बारे बहस गर्ने अवसर दिनु उपयोगी हुनसक्छ।

(ख) विकासात्मक सिप (Developmental skills)- (पूर्णताका निमित्त व्यक्तिगत र सामाजिक सिप)

Theme	Purpose
सामाजिक विकास	दैनिक जीवन यापनका विविध विषयमा व्यक्तिगत रूपमा, परिवारमा र सामाजिक परिवेशमा सहभागी हुने, आफ्नो जिम्मेवारी बहन गर्ने सिप
सञ्चार सिप तथा सामाजिक मेलमिलाप, शान्ति र सहनशीलता	<ul style="list-style-type: none"> अरुलाई अवस्था चिन्ने, बुरुने, सम्मान गर्ने र विभिन्न परिस्थिति अनुकूल प्रभावकारि रूपमा सन्चार गर्ने सिप। कसै प्रति विभेद नहुने गरी सकारात्मक सम्बन्धको विकास गर्ने सिप।
द्वन्दको व्यवस्थापन	दैनिक रूपमा उत्पन्न हुनसक्ने द्वन्दलाई शान्तिपूर्ण रूपमा हल गर्ने सिप।
नैतिक शिक्षा	आफ्ना समाजका नैतिक मूल्य र आचरणबारे जानकारी र तिनको सम्मान।
नागरिक दायित्व, परिवर्तन गर्न सक्ने तागत	व्यक्ति र समुदायको सर्वोत्तम हितमा आफूले गर्न सक्ने काम बारे सचेत, र आवश्यक पर्दा सो सचेत प्रयत्न गर्ने।
अधिकार, कर्तव्य र दायित्वको चेतना	हरेकको मानव अधिकारको सम्मान गर्ने, दैनिक व्यवहार गर्दा सो विषयलाई उपयोग गर्ने।
मनोवैज्ञानिक विकास	आत्मसममानको भावना, कठिन परिस्थितिमा स्वतन्त्र रूपमा निर्णय लिन र सम्हालिएर व्यवहार गर्न सक्ने

	आँटको विकास ।
संवेगात्मक सन्तुलन	त्रासको वातावरणमा संवेगलाई नियन्त्रण र सन्तुलनमा राख्न सक्ने सिप
मनोरन्जन र सिर्जनशीलता	आपत पर्दा पनि केही समय फुर्सद लिने रमाइलो गर्ने, र आफूलाई व्यक्त गर्ने सिप
अस्थिरता अवस्थामा सामन्जस्यपूर्ण जिवनयापन	विपत्ले ल्याउन सक्ने खतरालाई बोध गर्ने, त्यसलाई सामना गर्ने व्यावहारिक उपायहरू बारे तयार रहने सिप
आध्यात्मिक विकास	आफ्नो आस्थाअनुसार आध्यात्मिक विकासको अवसरप्रति सम्मान ।
शारीरिक विकास	आपत्का बेलासमेत शरीर र मानसिक स्वास्थ्यलाई जोगाउन, तन्दुरुस्ति कायम गर्न, शरिरलाई फुर्तिलो बनाई राख्न विभिन्न शारीरिक सिप
सांस्कृतिक पहिचान र सम्पदाको ज्ञान	हरेक समुदायमा मिल्ने, र आफ्नो पहिचान र सम्पदाबारे यथार्थ जानकारी

(ग) सिकाइ सिप: Academic Skills (Learning to Learn)

Theme	Purpose
कार्यमुलक साक्षरता	पढन, लेखन, आनन्दीका निमित्त लेखन वा सामान्य हिसाब गर्न
शब्दको जानकारी	पाठ्यक्रमले तोकेका भाषामा तोकेको तहको शब्दभण्डारको विकास
विज्ञान	<ul style="list-style-type: none"> वैज्ञानिक सोच; तथ्य र कारणमा आधारित तर्क; कसैले भनेका हल्लामा नलागी हरेक विषयलाई स्वतन्त्र रूपमा हेर्ने जाँच्ने, आफ्ना तर्क माफत स्थापित गर्ने ।
इतिहास	<ul style="list-style-type: none"> घटनालाई ऐतिहासिक परिवेशमा राखेर हेर्ने; प्रवृत्ति केलाउने; विपत्को विषयलाई समेत ऐतिहासिक दृष्टिबाट हेन
भूगोल	आफू रहेको भूगोलको बारे जानकारी रहने; अन्यत्रको र

	सो परिवेशको सम्बन्ध केलाउने भूगोल र मानव जिवनका सम्बन्धका कुराहरू प्रति सचेत रहने ।
कला	<ul style="list-style-type: none">• आफूलाई व्यक्त गर्ने ।• हरेकका अभिव्यक्तिमा रहने विविधतालाई appreciate गर्ने, सम्मान गर्ने,

अनुसूचि २

Activities to Boost up Nine Intelligences

I. Linguistic Intelligence

- Plsy word games (anagram, scrabbles, x word puzzles)
- Opposite words, word association etc
- Telling & writing jokes, comics and riddles
- Story telling sessions, quiz, debates, essay writing
- Read books, comics, newspaper
- Listen to the speeches, poems, stories and letters
- Diary wirting
- Analogies
- Ranking and rating
- Guess what
- Brain stroming
- Connections (Spoon and hair spray)
- vocabulary steps
- Tongue twisters : red leather, yellow leather
- Have child practice in his mind some sounds a friend calling his name, ateacher giving a lecture
- Odd man out
- Fast talk
- Simon says, sit down, blink your eyes
- Homonyms (Same word different meaning): can, iron, bank
- Proverbs
- Jumbled word sentence
- Mirror letters
- Building or cutting down the text
- Kims game
- Bingo
- Find the usage, association, classification, grading
- Picture completion by given words
- Initial letter/word/sentence building
- Twenty question game
- Giving clues (make as many as possible)

II. Logical and mathematical Intelligence

- Play mathematical puzzles
- Use blocks or beans
- Teach to use abacus
- Work on logic puzzles
- Use telescope to explore surrounding
- Work on math puzzles or brain teasers
- Block play
- Practice mental/brain exercise
- Beans to teach math concept
- Use inset boards
- Play association game
- Play problem solving game
- Tangram puzzle
- Brain storming
- Analogy
- Use opposites
- Use opposites
- What if question
- Teach concept of volume, weight, length of a substance
- Pouring activities
- Read about famous math and science discoveries
- Let them think of another way to separate mixed beans and sugar, take out tennis ball from a GI pipe
- Sorting/grouping/classification
- Odd man out game
- Patterning
- Association domino/puzzles
- Story of numbers
- Numbers in my life
- Sequencing
- Help children identify pattern in clothing
- X & O game
- Coding
- Use of base ten blocks
- Use of geo-board
- Work on sudoku puzzle

III. Visual/Spatial Intelligence

- Play tic-tac toe
- Work on jigsaw puzzle or Rubik cube or mazes
- Study geometry
- Make 3-D models
- Explore the space by blindfolding
- Study maps of your town
- Play building blocks
- Build 3 D structures with blocks
- Assign project work and presentation
- Encourage to incorporate drawing, photos and diagrams into projects, presentations and letters
- Expose to different colors
- Change the route while going back home
- Learn about direction
- Let children bring their old picture and recognize them
- Practice visualization
- Ask child to remember dreams
- Practice doodles/dot puzzles
- Encourage paintings and drawings
- Shooting/balling games
- Find differences/hidden object

IV. Kinesthetic Intelligence

- Join school sports
- Take dance lessons
- Learn y oga, taichi and other martial arts
- Play video games that requires quick reflexes
- Learn typing computer
- Learn how to play a musical instrument
- Learn thing by doing
- Practice exercises
- Learn craft like weaving/carving
- Practice guided visualization
- Encourage sewing, carpentry, model building
- Play dough
- Play outdoor games

V. Musical Intelligence

- Let child hum a tune or sing a song
- Play musical games with the family and friend
- Sing Dohori songs
- Collect favorite music CDs
- Play a musical instruments
- Establish a regular music class
- Join community bhajans
- Attend concert and musicals
- Make children remember songs, raps and slogans
- Let sing creative songs
- Let children write lyrics
- Spend one hour a week listening to an unfamiliar style of music
- Put on background music while studying working or eating time in the day
- Listen for naturally occurring melodies such as bird chirping, wind blowing etc
- Use songs to introduce information
- Provide musical instruments for exploration

VI. Interpersonal Intelligence

- Play social games
- Encourage to make close friends
- Provide child opportunities to develop self-esteem
- Lay biography of famous people around the house
- Review of the day for 10 minutes
- Social exposures
- Let child work independently
- Teach planning social get-togethers
- Play monopoly, bridge
- Involve in social activities
- Encourage to meet at least one person
- Spend time with your child
- Invite child's friend at home
- Watch people how they interact in a public place
- Encourage people read and watch film about socially competent individuals
- Explore new culture

- Attend ethnic festivals

VII. Intrapersonal Intelligence

- Read to them
- Teach planning of Own time
- Read autobiography of famous people
- Spend time meditating
- Sky watching
- Ask about their goal and ambition
- Co-operative musical chair game
- Tug of war, ball pass, balance game and dance
- Let work independently
- Teach planning of own time
- Keep personal diary
- Write dream and find connection
- Spend morning watching clouds
- Learn relaxation techniques

VIII. Naturalistic Intelligence

- Exposure to nature
- Talking about naturalistic phenomenon
- Study wildlife
- Explain beauty
- Visiting architectural building
- Let child know about agriculture
- Have them visit and travel different places
- Visit zoo, wild life and national parks
- Identify aroma of different plants
- Talk about medicinal plant
- Visit flower nursery
- Take for outdoor adventure
- Make child draw, paint natural scenes
- Talk about rural and urban life
- Talk about hydro-power / wind power
- Talk about the origin of solar system

IX. Existential Intelligence

- Bring resource people
- Make connection between what is being learn and world
- Have student look at a topic from different point of view
- Teach student expressing concern for others
- Essay writing/Group discussion/Plan Charity programs
- Presentat10n of topics/Stage drama
- Help students learn to summarize
- Focus on humanitarian stories
- Let them synthesize ideas based in their learning
- Teach them to develop strong connection with family and friends
- Teach them sense of belongings to global community

अनुसूची ३

आपत्कालीन शिक्षाको लागि गुणस्तरीयताको न्यूनतम मापदण्ड

आपत्कालीन शिक्षाका न्यूनतम मापदण्डहरूले आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षाको पूर्वतयारी र राहतकार्यका लागि अनिवार्य रूपमा उपलब्ध हुनुपर्ने न्यूनतम मापदण्ड निर्धारण गर्दछ। आपत्कालीन शिक्षाको न्यूनतम मापदण्ड सम्बन्धी अन्तरसंस्था संजालले पहुँच, गुणस्तरीयता र जवाफदेहिताका दृष्टिले आपत्कालीन शिक्षाको पूर्व तयारी र राहतकार्य र शीघ्र पुनर्निर्माण कार्यको स्तर वृद्धि गरिदिन्छ। यसका मापदण्डहरू स्वतन्त्र प्रकृतिका छन्। तिनलाई सापेक्षिक तरिकाले अर्थ्याइनुपर्दछ।

आपत्कालीन शिक्षाको न्यूनतम मापदण्ड सम्बन्धी अन्तर-संस्थागत संजाल (INEE) का न्यूनतम मापदण्डहरूलाई ६ श्रेणीमा विभाजन गरिएको छ :

- समुदायको सहभागिता /संलग्नता
- परिस्थितिको विश्लेषण
- सरल पहुँच र सिकाइको वातावरण
- नियमित पठनपाठन
- शिक्षक र अन्य शिक्षाकर्मीहरू
- शिक्षा नीति र समन्वय

आपत्कालीन शिक्षाको न्यूनतम मापदण्डको परिचय

आपत्कालीन शिक्षाको न्यूनतम मापदण्ड निर्माण गर्नका लागि राहतकार्यमा संलग्न विभिन्न संस्था र निकायहरूको एक अन्तरसंस्था संजाल तयार हुनु महत्वपूर्ण उपलब्धि हो। यस अन्तरसंस्थागत संजालले आपत्कालीन शिक्षाको पूर्व तैयारी र शीघ्र पुनर्निर्माण कार्यको सिलसिलामा दिइने शिक्षाको ढाँचा तयार गर्दछ।

आपत्कालमा शिक्षा सम्बन्धी अन्तर संस्था संजाल गुणस्तरीय शिक्षामा आपतबाट प्रभावितलगायत अन्य सबैको पहुँच बढाउनका लागि न्यूनतम मापदण्ड निर्माण गर्न भनी स्थापना गरिएको हो। यी मापदण्डहरू बाल अधिकार सन्धी, सबैका लागि शिक्षा र मानवीय कानून र मानव अधिकार

सम्बन्धी वडापत्रमा आधारित छन् र यसले बालबालिका र युवाहरूलाई सम्मान पूर्वक बाँच्ने अधिकार प्राप्त गर्न सघाउँछ र यसले विश्वव्यापी लक्ष्यलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ ।

यस अधिका (Sphere Project), मानव अधिकार सम्बन्धी वडापत्र (Humanitarian Charter) र आपत उद्धारमा केही महत्त्वपूर्ण आयामहरू थपिएका छन् । यस अधिको राहत कार्यको परिधिमा सफा पिउने पानी, सरसफाइ, खानाको सुरक्षा, पोषण तथा खाद्यान्न सहयोग , आवास/बासस्थान, बसोबासका लागि खानाबाहेकका सामानहरू र स्वास्थ्य सेवा पर्दथे । त्यस कार्यक्रममा शिक्षा समावेश थिएन ।

यो आपत्कालीन राहतमा शिक्षा सम्बन्धी अन्तर संस्था सन्जाल गुणस्तरीय शिक्षामा न्युनतम पहुँच वृद्धि गर्न निर्माण गरिएको हो, जो सबै युवा र बालबालिकाहरूको आधारभूत अधिकारभित्र पर्दछ ।

आपत्कालीन शिक्षाको न्युनतम मापदण्ड सम्बन्धी थप जानकारी अन्तर संस्थागत संजालको वेबसाइट www.ineesite.org मा उपलब्ध छ ।

१. समुदायको सहभागिता र स्थानीय स्रोत साधनको समुचित प्रयोग

मापदण्ड १.१ सहभागिता/संलग्नता शैक्षिक कार्यक्रम र अन्य सिकाइ क्रियाकलाप लागु गर्दा त्यसको विश्लेषण, नीति निर्माण, राहतकार्यको कार्यान्वयन, अनुगमन र प्रगति मूल्याङ्कनमा प्रभावित समुदायको क्रियाशील सहभागिता रहेको छ ।

मापदण्ड १.२: साधन स्रोतहरू: शैक्षिक कार्यक्रम र अन्य सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध साधन स्रोतहरूको पहिचान गरी त्यसको पूर्णरूपमा परिचालन गरिएको छ ।

२. परिस्थितिको विश्लेषण

आपत्कालीन शैक्षिक कार्यमा प्रारंभिक परिस्थितिको मूल्याङ्कन गरी उचित राहत उपलब्ध गराइएको छ र त्यसको अनुगमन र मूल्याङ्कन समेत भैरहेको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न:

मापदण्ड २.१ शुरुको मूल्याङ्कनकार्य: सम्पूर्ण पक्षलाई ध्यान दिएर सहभागितामूलक तरिकाले आपत्कालीन शिक्षाको उचित समयमा मूल्याङ्कन गरिएको छ ।

मापदण्ड २.२. राहत योजना: समस्याहरूको स्पष्ट विवरण र लिखित कार्ययोजनासहित शैक्षिक राहतको प्रारूप तयार गरिएको छ ।

मापदण्ड २.३. अनुगमन : शैक्षिक राहत कार्यको सबै सम्बन्धित सबै पक्षहरूद्वारा प्रभावित जनसंख्यालाई उब्जिरहने आवश्यकताहरूबारे समेत निरन्तर अनुगमन भैरहेको छ ।

मापदण्ड २.४. मूल्याङ्कन : भइरहेका कार्यमा अभै सुधार ल्याउन र उत्तरदायित्वको भावना बढाउन शैक्षिक राहत कार्यको व्यवस्थित र निष्पक्ष मूल्याङ्कनको व्यवस्था गरिएको छ ।

३. सरल पहुँच र सिकाइको वातावरण

शारीरिक, संज्ञानात्मक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यको उचित रेखदेख र सुरक्षाका साथै सरल पहुँच र सिकाइको वातावरणलाई सघाउन स्वास्थ्य, खानेपानी तथा सरसफाइ, खाद्य सहयोग (पोषण) र आवास जस्ता निकायहरूसंग समेत अन्तरसम्बन्ध स्थापना गरी साभेदारीपूर्ण सहकार्यमा जोड दिइएको छ ।

मापदण्ड ३.१ समान पहुँच प्रत्येक व्यक्तिले गुणस्तरीय एवम् सान्दर्भिक शिक्षामा पहुँचको समान अवसर प्राप्त गरेका छन् ।

मापदण्ड ३.२ सुरक्षा, उचित रेखदेख सिकने वातावरण सुरक्षित छन् र शिक्षार्थीहरूको सुरक्षा र मानसिक तथा संवेगात्मक पक्षको उचित रेखदेख भएको छ ।

मापदण्ड ३.३ सुविधाहरू: शैक्षिक सुविधाहरू शिक्षार्थीका शारीरिक र मानसिक अवस्थाका हित अनुकूल छन् ।

४ नियमित पठन पाठन

शिक्षण क्रियाकलापले उपलब्धमूलक पठन पाठनका महत्त्वपूर्ण पक्षहरूमा जोड दिएको छ जो यस प्रकार छन् :

मापदण्ड ४.१ पाठ्यक्रमहरू: औपचारिक वा अनौपचारिक शिक्षा प्रदान गर्दा साँस्कृतिक, सामाजिक, भाषागत तथा सम्बन्धित आपत्कालीन अवस्थाका अनुकूल हुने खालका सान्दर्भिक पाठ्यक्रमहरू प्रयोग गरिएको छ ।

मापदण्ड ४.२. तालीम : परिस्थितिको आवश्यकता अनुसार समय-समयमा व्यवस्थित, सान्दर्भिक र समयसापेक्षिक तालिम सबै शिक्षक र शिक्षाकर्मीहरूले पाएका छन् ।

मापदण्ड ४.३. शिक्षण: शिक्षण विद्यार्थी केन्द्रित/ शिक्षार्थी केन्द्रित, सहभागितामूलक र समावेशी छ ।

मापदण्ड ४.४ मूल्याङ्कन: सिकाइ उपलब्धिको विश्वसनीय मूल्याङ्कनका लागि उचित मूल्याङ्कन विधिहरू अपनाइएको छ ।

५. शिक्षक र अन्य शिक्षाकर्मीहरू :

यस क्षेत्रले शिक्षकहरूको चयन र नियुक्ति, सेवाका सर्तहरू निर्धारण, निरीक्षण र सहयोग जस्ता शैक्षिक क्षेत्रमा क्रियाशील जनशक्तिको प्रशासकीय एवम् व्यवस्थापकीय पक्षमा जोड दिन्छ ।

मापदण्ड ५.१ चयन र नियुक्ति: समानता र विविधतालाई दर्शाउने गरी पारदर्शी एवम् सहभागितामूलक तरिकाले उचित योग्यता भएका शिक्षक एवम् अन्य शिक्षाकर्मीहरूको चयन गरिएको छ ।

मापदण्ड ५.२ सेवाका सर्त सुविधाको अवस्था: शिक्षक एवं अन्य शिक्षाकर्मीहरूको कामका सर्तहरू, पारिश्रमिक र उनीहरूले पालना गर्नुपर्ने आचार संहिता स्पष्ट रूपमा परिभाषित गरिएको छ ।

मापदण्ड ५.३ निरीक्षण र सहयोग: शिक्षक एवं अन्य शिक्षाकर्मीहरूको निरीक्षण र सहयोगको स्पष्ट पद्धति निर्धारण गरिएको छ र त्यसलाई निरन्तर रूपमा लागु गरिएको छ ।

६ शिक्षा नीति तथा समन्वय :

यस क्षेत्रले नीति निर्माण र कार्यान्वयन, योजना निर्माण र कार्यान्वयन तथा समन्वयमा जोड दिन्छ ।

मापदण्ड ६.१ नीति निर्माण र कार्यान्वयन : शिक्षा सम्बन्धी अधिकारवालाहरूले सबैका लागि निःशुल्क विद्यालय शिक्षा र आपत्कालको सान्दर्भिकतालाई मध्यनजर राख्दै, शिक्षाको गुणस्तरीयता र समावेशिताको वृद्धि गर्न सकिने गरी खुकुलो नीति लागु गरेका छन् ।

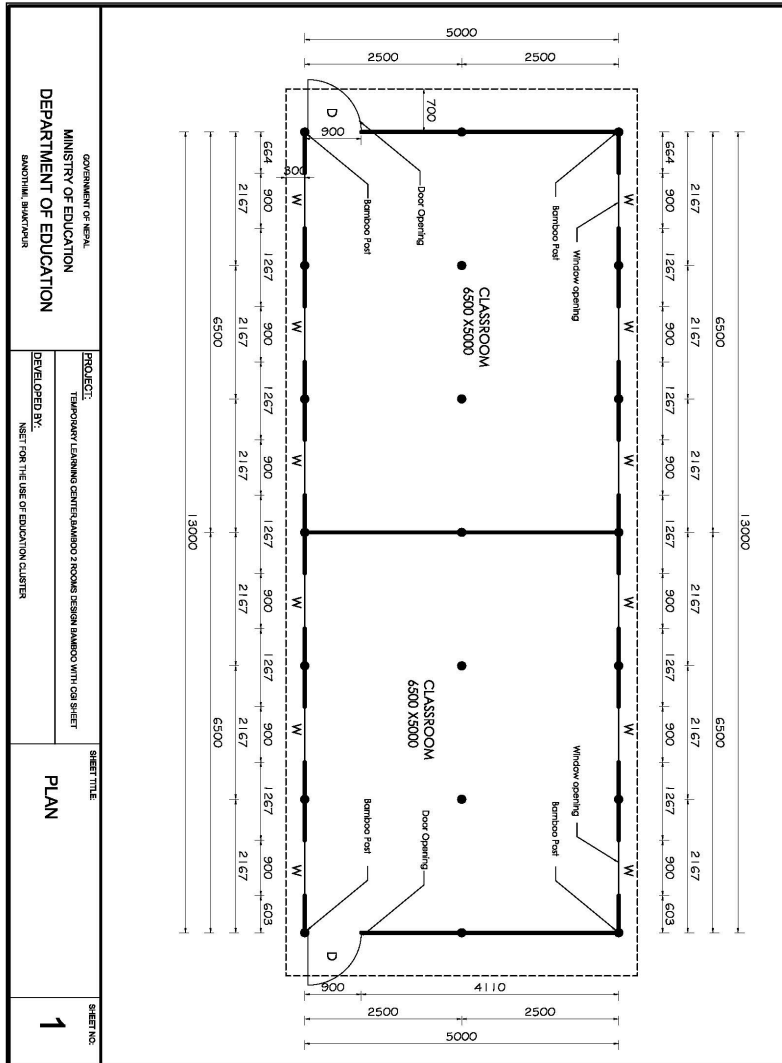
मापदण्ड ६.२ योजना निर्माण र कार्यान्वयन : आपत्कालीन अवस्थाको शैक्षिक क्रियाकलापमा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय नीति एवम् मापदण्डलाई ध्यान दिइनुका साथै प्रभावित जनसंख्याको सिकाइको आवश्यकतालाई समेत मध्यनजर राखिएको छ ।

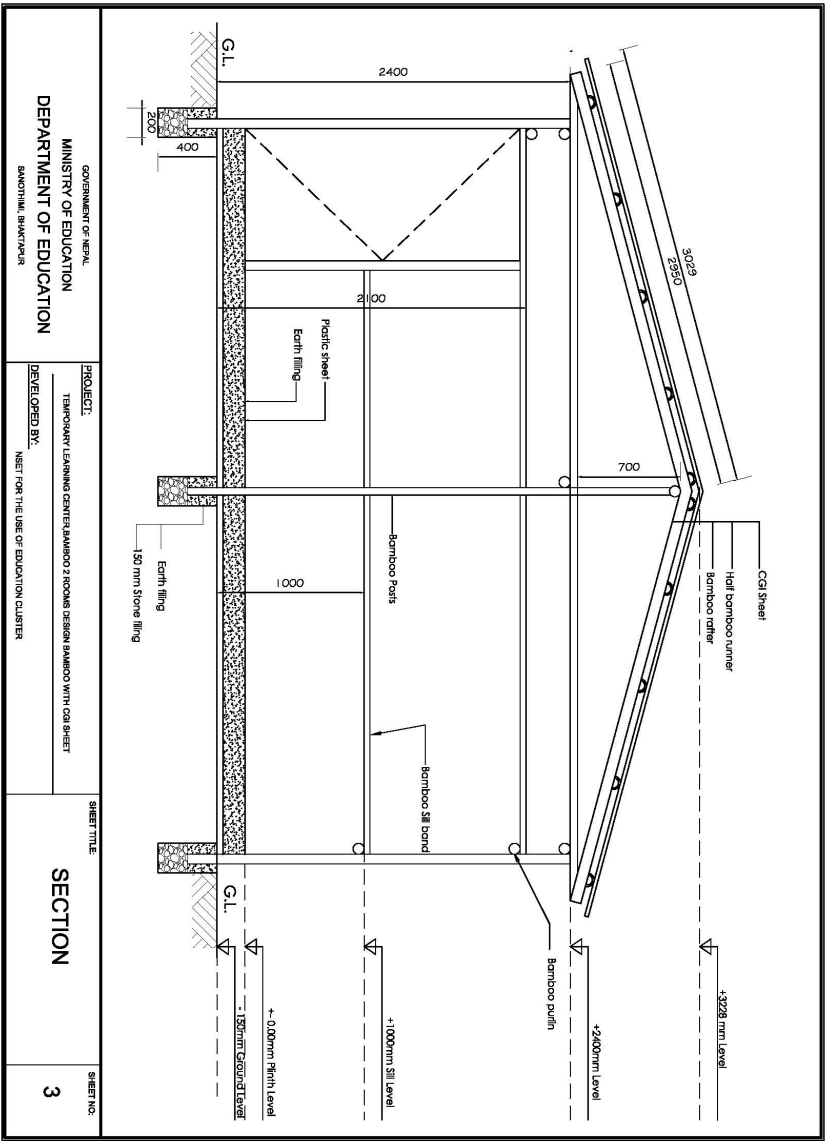
मापदण्ड ६.३ समन्वय: सबै सरोकारवालाहरूको बिचमा आपत्कालीन शैक्षिक क्रियाकलाप सम्बन्धी उचित जानकारी प्रवाह गर्न पारदर्शी समन्वय गर्ने संयन्त्र बनाइएको छ ।

(यो सामग्री आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षा सम्बन्धी सहयोग प्रशिक्षक निर्देशिकाबाट साभार गरिएको हो ।)

अनुसूची ४

अस्थायी सिकाइ केन्द्र तथा शौचालयको नाप, नक्सा र लागत अनुमान



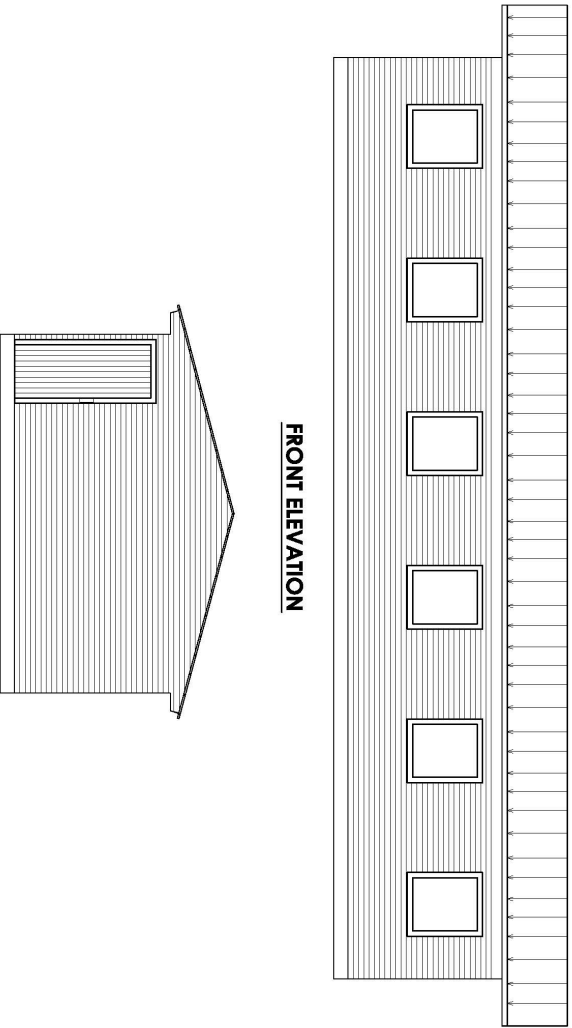


GOVERNMENT OF NEPAL
 MINISTRY OF EDUCATION
 DEPARTMENT OF EDUCATION
 SAMONTHAL, BHADKOPUR

PROJECT: TEMPORARY LEARNING CENTER/AMBUCCO 2 ROOMS DESIGN SAMBICO WITH CBI SHEET
 DEVELOPED BY: NSET FOR THE USE OF EDUCATION CLUSTER

SHEET TITLE: SECTION

SHEET NO: 3

<p>GOVERNMENT OF JERAL MINISTRY OF EDUCATION DEPARTMENT OF EDUCATION SAMOUILA, BANANPUR</p>	<p>PROJECT: TEMPORARY LEARNING CENTER BANABOOD 2 ROOMS DESIGN BANABOOD WITH CAD SHEET DEVELOPED BY: NSEET FOR THE USE OF EDUCATION CLUSTER</p>	<p>SHEET TITLE ELEVATIONS</p>	<p>SHEET NO. 2</p>
<div style="text-align: center;">  <p>FRONT ELEVATION</p> <p>FRONT ELEVATION</p> </div>			

School Earthquake Safety Program

Abstract of Estimate

Project: Temporary Learning

Center Bamboo with CGI

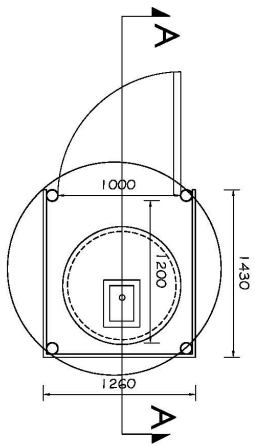
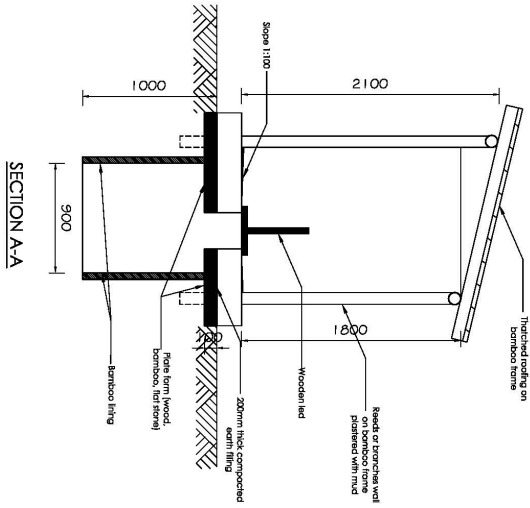
Sheet Address:

Technical support: National Society

For Earthquake Technology Nepal (NSET)

Date: 24 May 2015

S.	Descriptions	Quantity	Unit	Rate	Amounts	Remarks
1	Site Clearance	1	LS	2000	2,000.00	
2	Compaction of Earth 6" thick	9.75	m3	350.00	3,412.50	
3	Earthwork in Excavation	0.34	m3	400.00	134.40	
4	Earth work in filling works	0.08	m3	300.00	25.20	
5	Bamboo	93.48	No	150.00	14,021.76	Assume length of
6	2mm GI wire	7.00	Kg	125.00	875.00	
7	0.41 mm thick CGI Sheet for	94.75	m2	707.30	67,018.09	with VAT
8	Ridge Cover	14.40	Rm	200.00	2,880.00	
9	Bamboo/ Rattan net to cover the	98.40	m2	100.00	9,840.00	
10	Labor Charge (Skill and Unskill)	LS			25,000.00	
11	Blackboard	LS	No	2,000.00	#VALUE!	
12	Transportation Cost	1.00	LS	15,000.00	15,000.00	
13	Black Japan Paint or bitumem paint	5.00	Ltr	200.00	1,000.00	
14	Miscellaneous (tools and plants,	1.00	LS	5,000.00	5,000.00	
	Total				#VALUE!	



GOVERNMENT OF NEPAL MINISTRY OF EDUCATION DEPARTMENT OF EDUCATION SMOGHATI, BIRATNAR		PROJECT: WASH FACILITY FOR SCHOOL DEVELOPED BY: NSET FOR THE USE OF EDUCATION CLUSTER	SHEET TITLE: PLAN & SECTION	SHEET NO: 1
---	--	--	--------------------------------	----------------

Estimate for Temporary WASH facilities for Boys and Girls

S.N	Description	No.	Quantity	Unit	Unit	Amount
1	Skilled Labour	1	1.00	Mand	1,000.0	1,000.00
2	Unskilled labour	1	2.50	Mand	600.00	1,500.00
3	Bamboo	8	8.00	pc	500.00	4,000.00
4	Nail, Nylon Rope	1	1.00	LS	500.00	500.00
5	Plastic Pan/Concrete Pan/	1	1.00	pc	2,500.0	2,500.00
6	Wooden Lead	1	1.00	LS	500.00	500.00
7	Tarpaulin/Thatched Bamboo Roof /Plastic Sheeting/Reeds Branches	2	2.00	LS	2,500.00	5,000.00
8	Door and Locking Set	1	1.00	LS	500.00	500.00
9	Bucket, Soap, Soap case and	1	1.00	LS	1,500.0	1,500.00
10	Water Tank with elevated	1	1.00	LS	8,000.0	8,000.00
Total Cost/unit						25,000.00
Cost of 1 latrine						25,000.00
Cost of 2 latrine						50,000.00



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०७२