जीवन उपयोगी सीपमा आधारित स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धी

प्रशिक्षण निर्देशिका (प्राथमिक)

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०६४

जीवनोपयोगी सीपमा आधारित स्वास्थ्य शिक्षासम्बन्धी

(सात दिने)

प्रशिक्षण निर्देशिका (प्राथमिक)

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
२०६४

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

पुस्तकालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी

G2932

© प्रकाशकमा

प्रथम संस्करण - २०६३
परिमार्जित संस्करण - २०६४

टेलिफोन : ६-६३०२७६, ६-६३०३७२, ६-६३०७६६
फ्याक्स : ६-६३००१३, ६-६३०४८६
पो ब नं : २०४५, ३६५२
E-mail : nced@wlink.com.np

सुझाव एवम् सल्लाह

रामस्वरूप सिन्हा
बिष्णुप्रसाद थैव
लक्ष्मीप्रसाद खत्री
गोरखबहादुर सिंह

लेखन तथा सम्पादन

इन्द्रबहादुर श्रेष्ठ
गौरीशङ्कर पाण्डे
शोभियतराम विष्ट
पदमप्रसाद ढुङ्गाना

परिमार्जन समूह

इमनारायण श्रेष्ठ
गौरीशङ्कर पाण्डे
पदमप्रसाद ढुङ्गाना

भाषा सम्पादन

तोयानाथ खनाल

प्राक्कथन

मुलुक र मुलुकवासीको सर्वाङ्गीण विकासका लागि गुणस्तरीय शिक्षा अपरिहार्य छ । शिक्षालाई हरेक व्यक्ति, समाज र राष्ट्रका लागि अत्यावश्यकीय माध्यमको रूपमा सबैले स्वीकार गरिरहेको वर्तमान अवस्थामा राष्ट्रका विभिन्न तह, तप्का र वर्गका हरेक व्यक्तिले स्व-आवश्यकता तथा समस्याहरूलाई पहिचान गरी समस्या समाधान गर्ने अवसर पाउनुपर्दछ । विद्यालय तहमा पठनपाठन गर्ने विद्यार्थीहरू नै देशका भावि जिम्मेवार नागरिक हुन् । विद्यालयतहदेखि नै विद्यार्थीहरूमा दैनिक जीवनमा आउने समस्याहरू समाधानका लागि आवश्यक सीप विकास गराउनु वर्तमान शिक्षापद्धतिको प्रमुख ध्येय पनि हो । खासगरी प्रभावकारी सञ्चार, निर्णय गर्ने क्षमता, समालोचनात्मक सोचाइ, सिर्जनात्मक सोचाइ, आत्मव्यवस्थापन आदि जस्ता सीप विद्यार्थीहरूमा विकास गराउनुपर्ने आवश्यकता वर्तमान अवस्थामा देखिएको छ ।

हाल पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले प्राथमिक तहको स्वास्थ्य शिक्षाको पाठ्यक्रममा जीवनोपयोगी सीपहरू समावेश गरी पठनपाठनसमेत सुरु गरेको छ । विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिका विकास गरी कक्षा १० सम्म जीवनोपयोगी सीपसम्बन्धी शिक्षालाई अगाडि बढाएको छ । जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षालाई वर्तमान शिक्षापद्धतिले अभिन्न अङ्गको रूपमा स्वीकारिसकेको छ । जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षालाई पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरी पठनपाठन कार्यमार्फत् विद्यार्थीहरूमा यससम्बन्धी ज्ञान र सीप विकास गराउनु चाहिँ महत्त्वपूर्ण कार्य हो ।

तसर्थ, विद्यार्थीहरूमा जीवनोपयोगी सीपहरू विकास गराउने प्रमुख दायित्व विद्यालयमा पठनपाठन गर्ने शिक्षकहरूमा रहन्छ । शिक्षकहरूलाई जीवनोपयोगी सीपको परिचय, महत्त्व तथा विद्यार्थीहरूमा विकास गराउने शिक्षण तौरतरिकाको बारेमा जानकारी गराई अभ्यस्त बनाउनु वर्तमान आवश्यकता हो । यही आवश्यकतालाई पूरा गर्न शिक्षकहरूलाई तालिम प्रदान गर्ने प्रशिक्षकहरू तयार पार्ने क्रममा यो निर्देशिका तयार पारिएको हो ।

जीवनोपयोगी सीपमा आधारित स्वास्थ्य शिक्षा पठनपाठन गर्ने शिक्षकहरूका लागि तालिम सञ्चालन गर्न प्रशिक्षक प्रशिक्षणका लागि निर्देशिका तयार पार्न आर्थिक सहयोग गर्ने गल्क्ष्ऋभ प्रति हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छ । यस निर्देशिकालाई तयार पार्न आफ्नो अमूल्य योगदान दिनुहुने शिक्षक प्रतिनिधि, पाठ्यक्रम अधिकृतहरू, प्राध्यापकहरू, प्रशिक्षकहरू, गैरसरकारी संस्थाका प्रतिनिधिहरूका साथै सम्पूर्ण विशेषज्ञ विद्वानवर्गमा हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छ । यस सामग्रीमा भएका कमीकमजोरीहरू हटाउन र यसलाई अझ सरल, प्रयोग गर्न सजिलो बनाउन यसका प्रयोगकर्ताहरूबाट प्राप्त हुने अमूल्य एवम् रचनात्मक सुझावहरूको यस केन्द्र सदैव अपेक्षा गर्दछ ।

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर ।

२०६४

विषयसूची

		पृष्ठ
१	सहभागी परिचय र अपेक्षा तथा हाउसरुल	१
२	जीवनोपयोगी सीपको परिचय	५
३	जीवनोपयोगी सीपका प्रकार	९
४	प्रभावकारी सञ्चार	१४
५	सक्रिय सुनाइ	२३
६	तार्किक क्षमता, द्वन्द्व र सम्झौता	२७
७	सहकारिता र समूहकार्य	३१
८	निर्धक्क भएर आफ्ना भनाइहरू राख्ने सीप र परानुभूति सीप	३५
९	निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपको परिचय	४३
१०	निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपको अभ्यास	४७
११	आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीप	५३
१२	संवेगव्यवस्थापन सीप	५८
१३	तनावव्यवस्थापन सीप	६२
१४	एचआइभी र एड्सको परिचय, सर्ने तरिका तथा बच्ने उपाय	६९
१५	अनुगमन तथा कक्षाशिक्षणमा जीवनोपयोगी सीप मापन	७३
१६	अनुगमन/मूल्याङ्कनका सूचक	८०
१७	थप अध्ययन सामग्री	८३

सहभागी परिचय, अपेक्षा र हाउसरुल

दिन : पहिलो | सत्र : पहिलो | समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय

तालिमका सहभागीहरूलाई एकआपसमा परिचित हुने अवसर प्रदान गर्न, सहभागीहरूको अपेक्षालाई पहिचान गर्न यो परिचयात्मक सत्र राखिएको छ । तालिम अवधिभर मर्यादित एवम् सहभागितामूलक तथा अन्तर्क्रियामुखी बनाई सबै सहभागीहरूको योगदानलाई बढाउने र जिम्मेवारी बाँडफाँड गर्ने सीप विकासका लागि यस सत्रको व्यवस्था गरिएको छ ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) सहभागीहरू एकआपसमा परिचित हुन,
(ख) अपेक्षाहरूको अभिलेखीकरण गर्न,
(ग) तालिम अवधिभरका लागि नियम बनाउन,
(घ) तालिम अवधिमा सहभागीहरूलाई जिम्मेवारी बाँडफाँड गर्न,
(ङ) आत्मसम्मानका लागि अभ्यास गर्ने तरिकामा परिचित भई अभ्यास गर्न ।

३. सामग्री

मेटाकार्ड, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट, खामहरू आदि

४. विषयवस्तु

(क) सहभागीहरूको अपेक्षा
(ख) तालिम नियम
(ग) सहभागीहरूको जिम्मेवारीका क्षेत्रहरू

५. क्रियाकलाप

(क) सहभागी परिचय

१. निम्नानुसार शब्दहरू लेखिएको मेटाकार्डलाई दुई टुक्रा हुनेगरी काट्नुहोस् ।

- जीवनोपयोगी सीप
- निर्णय गर्ने सीप
- आत्मव्यवस्थापन सीप
- तनावव्यवस्थापन सीप
- आत्मजागरण सीप
- लक्ष्य निर्धारण सीप
- अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध सीप

- प्रभावकारी सञ्चार सीप
- समालोचनात्मक सोचाइ सीप
- तार्किक क्षमता विकास सीप
- परानुभूति सीप
- सम्झौता र इन्कार सीप
- समूहकार्य सीप

२. सबै टुक्राहरूलाई मिसाउनुहोस् र प्रत्येक सहभागीलाई एउटाएउटा टुक्रा लिन लगाउनुहोस् ।
३. सबैले एकएक टुक्रा लिइसकेपछि अर्को टुक्रा कोसँग छ खोजी जोसँग भएको टुक्राहरू मिलाउँदा सिङ्गो शब्दसहितको मेटाकार्ड बन्छ; ती दुइजना एकजोडी हुने कुरा बताइदिनुहोस् ।
४. अब जोडीजोडी सँगै बस्न लगाई एकले अर्काको निम्नानुसार कुराहरू पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
   - नाम
   - ठेगाना
   - कार्यरत कार्यालय
   - अनुभव वर्ष
   - योग्यता
   - पेसाभन्दा फरक एउटा रुचि

५. अरु साथीहरूका लागि प्रत्येक जोडीलाई एकले अर्काको परिचय गर्न लगाउनुहोस् ।
६. परिचय गर्दा जोडी बनाउने शब्दका बारेमा दुईजनाको सहमतिमा विचार दिन लगाउनुहोस् ।

(ख) सहभागी अपेक्षा सङ्कलन

१. प्रत्येक सहभागीलाई मेटाकार्डहरू उपलब्ध गराउनुहोस् र आफूले यस तालिमबाट अपेक्षा गरेका दुईओटा कुराहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
२. प्रत्येक सहभागीका अपेक्षाहरू तालिमकक्षको सुरक्षित स्थानमा टाँस्नुहोस् ।
३. अपेक्षाहरूलाई पालैपालो पढी विश्लेषण गर्नुहोस् र तालिमका लागि तयार पारिएको कार्यतालिकामा उल्लेख भएका विषयवस्तु कुनकुनसँग मेल खान्छ बताउँदै, थप अपेक्षा भए समय मिलाएर छलफल गर्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

(ग) हाउसरुल निर्माण

१. सहभागीहरूको विचारअनुसार तालिम सञ्चालनको समयमा पालना गर्न र पालना गर्न सकिने नियम बनाउनका लागि प्रस्ताव गर्नुहोस् ।
२. हरेक सहभागीलाई आफ्नो कापीमा एउटाएउटा नियम लेख्न लगाउनुहोस् ।
३. हरेक सहभागीले नियम लेखिसकेपछि एउटा न्युजप्रिन्ट अगाडि टाँस्नुहोस् र पालैपालो नियम भन्न लगाई न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
४. तालिम नियममा निम्नलिखित कुराहरूलाई नछुटाउनुहोस् ।

- समय ११:०० बजेदेखि ४:३० बजेसम्म हुने (दैनिक ३ सत्र सञ्चालन, छोटो ब्रेक तथा खाजा समेतका लागि समय छुट्याएर करिव ५ घण्टा ३० मिनेटको दैनिक समय हुनेछ ।)
- समयको पालना गर्ने
- सक्रिय सहभागिता जनाउने

- विषयवस्तुमा केन्द्रित भएर मात्र बोल्ने
- बोल्दा पालैपालो मात्रा बोल्ने
- एकअर्काको विचारलाई सम्मान गर्ने आदि

५. तालिम नियम लेखिसकेपछि उक्त न्युजप्रिन्ट तालिमकक्षको सबैले देख्ने स्थानमा टाँसी सबैलाई सोहीअनुसार गर्न प्रतिबद्ध गराउनुहोस् ।

(घ) सहभागीहरूको कार्य विभाजन र जिम्मेवारी बाँडफाँड

१. तालिम अवधिभर प्रत्येक सहभागीले दैनिक रूपमा निश्चित कार्य गर्नका लागि जिम्मेवारी निम्नानुसार चारओटा क्षेत्रमा हुने कुरा बताउनुहोस् ।

- तालिम कक्ष संयोजन समूह
- तालिम व्यवस्थापन समूह
- प्रतिवेदन समूह
- मनोरञ्जन समूह

२. जिम्मेवारीका प्रत्येक क्षेत्रका कामहरू लेखिएको न्युजप्रिन्ट टाँस्नुहोस् जसमा निम्नलिखित कुरा उल्लेख गर्न नबिर्सनुहोस् ।

तालिमकक्ष संयोजन समूहका कार्यहरू

- तालिम सञ्चालनका सत्रहरू अवलोकन गर्ने
- सत्रसँग सम्बन्धित सहभागीका प्रतिक्रियाहरू टिपोट गर्ने
- प्रशिक्षकलाई पृष्ठपोषण दिने
- भेटघाटको १० मिनेटको समय निर्धारण गर्ने

दिन-१, दिन-२, ३, ४, ५, ६, ७

तालिमव्यवस्थापन समूहका कार्यहरू

- तालिम सामग्रीहरूको रेखदेख गर्ने,
- तालिम कक्षमा पानी, खाजा आदिको व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्ने,
- समय व्यवस्थापन गर्ने

दिन-१, दिन-२, ३, ४, ५, ६, ७

प्रतिवेदन समूहका कार्यहरू

- प्रत्येक सत्रका क्रियाकलापहरू टिपोट गर्ने ।
- सत्रको तथ्य कुराहरू, त्यसले गराएका अनुभूति तथा भोलिका लागि मार्गनिर्देशनसमेत उल्लेख गरी प्रतिवेदन तयार पार्ने (Fact, Feeling, Future)
- अघिल्लो दिनको प्रतिवेदन भोलिपल्ट तालिम सञ्चालनको सुरुमा प्रस्तुत गर्ने ।

दिन-१, दिन-२, ३, ४, ५, ६, ७

मनोरञ्जन समूहका कार्यहरू

- सहभागीहरूको इच्छाअनुसार तालिम कक्षमा समयसमयमा मनोरञ्जन प्रदान गर्ने
- गीत, चुट्किला, खेल, समस्या समाधान आदिको प्रयोग गर्ने ।

दिन-१, दिन-२, ३, ४, ५, ६, ७

३. हरेक जिम्मेवारीका क्षेत्रको न्युजप्रिन्ट टाँसिसकेपछि त्यसमा एकदेखि सातसम्म उल्लेख गर्नुहोस् र प्रत्येक सहभागीलाईससाना कागजको टुक्रामा आफ्नो नाम लेख्न लगाई नदोहोरिने गरी दिन

एकदेखि दिन सातसम्म टाँस्न लगाउनुहोस् । यसो गर्दा एउटै व्यक्ति, एकैदिन एकभन्दा बढी जिम्मेवारी लिने गरी दोहोरिनु हुँदैन ।

४. चारओटा क्षेत्रमा सात दिनसम्मको जिम्मेवारी पाएपछि सबै सहभागीलाई एकपटक कुन दिन कोको, केके कामका लागि भन्ने कुरा स्मरण गराउनुहोस् ।

५. हरेक दिन पहिलो सत्र सुरु हुनुभन्दा पहिले त्यस दिनको चार क्षेत्रका जिम्मेवार व्यक्ति कोको हुन् भन्ने कुरा हेर्नुपर्ने पनि बताइदिनुहोस् ।

६. प्रत्येक क्षेत्रमा दैनिक रूपमा एकजनामात्र नपर्ने र सानो समूहले तोकिएको कार्य गर्नुपर्ने हुँदा व्यक्तिगत तथा समूहगत रूपमा जिम्मेवारी निभाउनुपर्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

७. यो पहिलो दिन भएकाले तालिमकक्ष संयोजन समूह, तालिमव्यवस्थापन समूह, प्रतिवेदन समूह र मनोरञ्जन समूहमा कोको पर्नुभयो स्मरण गराउँदै जिम्मेवारी लिन र निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) आत्मसम्मान बढाउने क्रियाकलाप

१. प्रत्येक सहभागीलाई एकएकओटा खाम वितरण गर्नुहोस् । त्यस खाममा सहभागीको आफ्नोआफ्नो नाम लेख्न लगाउनुहोस् । नाम बुझिने गरी साइनपेनले लेख्न लगाउनुहोस् । खामको मुख खुला रहने गरी सबैको खामलाई तालिमकक्षको सुरक्षित ठाउँमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

२. उक्त खाममा प्रत्येक दिनका क्रियाकलापका आधारमा प्रत्येक सहभागीका राम्रा बानी, व्यवहारहरू उल्लेख गरी कागजका टुक्रामा लेखी राखिदिनुपर्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

३. हरेक सहभागीले आफ्नो बाहेक अरु प्रत्येक सहभागीको खाममा दैनिक रूपमा कम्तीमा एउटा सकारात्मक विशेषता टिपी खाममा राखिदिने । यसो गर्दा सल्लाह, सुधार गर्ने कुरा र नकारात्मक कुरा पनि लेख्न पाइँदैन भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

४. ती खामहरू तालिमको अन्तिम दिनमात्र खोलेर हेर्न पाइने कुरा बताइदिनुहोस् । बढीभन्दा बढी साथीका गुणहरू पहिचान गरी लेखेर खाम राख्दा साथीका असल क्षमताहरू पहिचान गर्ने वा तपाईंमा अरुलाई सकारात्मक रूपमा हेर्ने सीपको विकास हुन्छ भने साथीलाई आफ्ना थुप्रै सकारात्मक विशेषताहरू तपाईंले पत्ता लगाइदिँदा उहाँको आत्मसम्मान विकास हुन जान्छ । तसर्थ तपाईं र अरुमा सकारात्मक सोचाइको विकास हुनुपर्ने कुरा बताइदिनुहोस् । आगामी दिनमा अरु तालिममा पनि त्यस्तो क्रियाकलाप गर्नुपर्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

६. मूल्याङ्कन

सहभागीहरूको मूल्याङ्कन तालिम सत्र सञ्चालनको समयमा गर्नुहोस् ।

जीवनोपयोगी सीपको परिचय

दिन : पहिलो **सत्र : दोस्रो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

१. भूमिका

जीवनोपयोगी सीप भनेको के हो भन्ने कुराको सामान्य जानकारीका लागि यो सत्रको व्यवस्था गरिएको हो । जीवनोपयोगी सीप भन्नाले मानिसलाई सही ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिका माध्यमबाट स्वस्थ, समुन्नत र सफल जीवनशैली अपनाउन सहयोग पुऱ्याउने व्यवहारहरू भन्ने बुझिन्छ । जीवनोपयोगी सीपहरूले मानिसलाई दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यवहारसम्बन्धी समस्या तथा चुनौतीहरूलाई सफलतापूर्वक समाधान गर्न सहयोग गर्दछन् । मान्छेलाई बाल्यकालदेखि जीवनको अन्त्यसम्म नै यी सीपहरूको आवश्यकता परिरहन्छ । यस्ता सीपहरू प्राथमिक तहका कक्षाहरूदेखि नै विद्यार्थीलाई विषयगत शिक्षण सँगसँगै सिकाउन सकेमा उनीहरूले स्वस्थ र समुन्नत व्यवहारहरू विकास गर्न सक्छन् । स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यवहार नकारात्मक हुन गएमा उनीहरूको ज्यान नै जोखिममा पर्न सक्छ । स्वास्थ्य शिक्षाको पाठ्यक्रम जीवनोपयोगी सीपमा आधारित भएको र यी सीपहरूलाई उपयुक्त तवरले सिकाउने जिम्मेवारी शिक्षकको भएकाले शिक्षकहरूलाई यससम्बन्धी तालिम आवश्यक पर्दछ । त्यसैले जीवनोपयोगी सीपको परिचयलाई समेटेर यो सत्रको डिजाइन गरिएको छ ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) जीवनोपयोगी सीपको परिभाषा भन्न,

(ख) जीवनोपयोगी सीप र अरु सीपहरूबीचको फरक पहिचान गर्न,

(ग) जीवनोपयोगी सीपहरूसम्बन्धी सरकारी योजना र कार्यक्रमहरू पत्ता लगाउन,

(घ) स्वास्थ्य शिक्षामा जीवनोपयोगी सीपको औचित्य बताउन ।

३. सामग्री

ओभरहेड प्रोजेक्टर, ट्रान्सपरेन्सी सिटहरू, मेटाकार्ड, मार्करपेन, कार्डबोर्ड, मास्किङ टेप आदि ।

४. विषयवस्तु

(क) परिचय र परिभाषा

(ख) सरकारी योजना र कार्यक्रमहरू

(ग) औचित्य

५. क्रियाकलाप

(क) जीवनोपयोगी सीपका पक्षहरू (ज्ञान, अभिवृत्ति, सीप तह) बारेमा छलफल

१. एकएकओटा मेटाकार्डमा निम्नलिखित कुराहरू राखेर भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

- रामले औषधी पसलबाट कन्डम किनेर ल्यायो ।
- उक्त कन्डम सामान किन्ने ग्राहकहरूलाई उपहारका रूपमा दिन थाल्यो ।
- रामको पसलमा सामान किन्दा कन्डम उपहार पाइने हुँदा उसको पसलमा ग्राहकहरूको भिड लाग्न थाल्यो ।
- यौनसम्पर्क गर्नुअघि राम र उसकी श्रीमतीसँग सरसल्लाह गरेर उपयुक्त तरिकाले कन्डम लगाउने गर्छन् ।

२. मेटाकार्डमा लेखिएका कुराहरू राम्ररी पढ्न लगाएर जीवनोपयोगी र अरु सीप छुट्याउन लगाउनुहोस् । निम्नानुसारका अभिव्यक्तिहरूलाई पनि एकएकओटा मेटाकार्डमा लेखेर भित्तामा टाँसी पढ्न लगाउनुहोस् :

- यौनसम्पर्क गर्नुपूर्व ठीक तरिकाले कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा रामले एउटा पम्प्लेटमा पढ्यो ।
- कन्डम लगाएरमात्र यौनसम्पर्क गर्नुपर्छ भन्ने कुरा किशोरकिशोरीलाई सिकाउँछु भन्ने सोच बनाएर राम किशोरकिशोरीको समूहमा गयो ।
- सुरक्षित यौनव्यवहारका लागि कन्डमको सही प्रयोग अनिवार्य छ भनेर किशोरकिशोरीसमक्ष रामले पैरवी गऱ्यो ।

३. यी अभिव्यक्तिहरूका आधारमा जीवनोपयोगी सीपका सीप, अभिवृत्ति र ज्ञानतहका सिकाइउपलब्धिहरूमा यकिन गराउनुहोस् ।

(ख) विद्यालय शिक्षामा जीवनोपयोगी सीपको समावेशसम्बन्धी योजना र कार्यक्रम

१. ट्रान्सपरेन्सी सिटहरू, ओभरहेड प्रोजेक्टरद्वारा सबैका लागि शिक्षा कार्यक्रमका उद्देश्यमा जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षा दिने भन्ने कुरा उल्लेख भएको प्रस्ट्याउनुहोस् ।

२. शिक्षा विभागले शैक्षिक सामग्रीका लागि अनुदानको व्यवस्था गरेको, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रले शिक्षक तालिमको व्यवस्था गरेको र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले जीवनोपयोगी सीपमा आधारित पाठ्यक्रम विकास गरेको कुरा पनि ट्रान्सपरेन्सी सिटद्वारा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. युनिसेफ, शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयका विभिन्न निकायहरूबीच जीवनोपयोगी सीपमा आधारित स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणसम्बन्धी समन्वयात्मक कार्यहरूको विवरण पनि ट्रान्सपरेन्सी सिटद्वारा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. जीवनोपयोगी सीपमा आधारित विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिकाहरू तयार भएको कुरा र यिनीहरूसम्बन्धी जानकारी गराउनुहोस् ।

५. जीवनोपयोगी सीपमा आधारित स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणसम्बन्धी यसअधिका प्रशिक्षक प्रशिक्षण, शिक्षक तालिम सम्बन्धमा जानकारी गराउनुहोस् ।

६. ओभरहेड प्रोजेक्टर नभएको अवस्थामा तालिम चलाउनु पर्दा माथिका सामग्रीहरूलाई न्युजप्रिन्टमा ठूला अक्षरले लेखी भित्तामा टाँसेर सबै सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

(ग) जीवनोपयोगी सीपको औचित्य

१. तलको घटना न्युजप्रिन्टमा ठूला अक्षरले लेखेर सबैले देख्ने गरी भित्तामा टाँस्नुहोस् र एकजना सहभागीलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् :

राम एक गरिब परिवारको केटा हो । ऊ कक्षा ५ मा पढ्छ । उसका बुबा चुरोट खान्छन् । बुबाले रामलाई चुरोट सल्काएर ल्याउन लगाउने गरेका छन् । राम दिनमा तीनचारपटक बुबाका लागि चुरोट सल्काएर एकदुई सर्को तान्दै बुबाका हातमा दिनेगर्छ । उनले यो कार्य पाँचछमहिना अघिदेखि गर्दै आएका हुन् । अहिले रामलाई बिरामी भएकाले अस्पताल लगिएको छ । उनलाई छाति दुख्ने, खोकी लाग्ने, रिँगटा लाग्ने गर्दछ । उनको स्वास्थ्यस्थिति र उपचारसम्बन्धी कुराहरू डाक्टरले जाँचेपछि नै थाहा हुनेछ ।

२. सहभागीहरूलाई समूहमा विभाजन गरेर निम्नलिखित प्रश्नहरूमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् :

- राम बिरामी हुनुका कारण के हुन सक्छन् ?
- रामलाई कस्तो रोग लागेको कुरा डाक्टरले भन्न सक्छन् ?
- रामको ज्यान जोखिममा छ छैन ? यसको कारण के हो ?
- रामले चुरोट सल्काएर एकदुई सर्को तान्दै आफूलाई दिनु भन्ने बाबुको आदेशलाई निर्धक्क भएर इन्कार गर्न जानेको भए उसलाई यस्तो हुन्थ्यो ? किन ?
- निर्धक्क भएर इन्कार गर्न उसलाई कसले र कहाँ सिकाउँदा उपयुक्त हन्छ ?
- स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणलाई जीवनोपयोगी सीपमा आधारित बनाउनुपर्ने कुराको औचित्य माथिको घटनाका आधारमा कसरी पुष्टि गर्नुहुन्छ ?

३. प्रत्येक प्रस्तुतीकरणमा प्रश्नोत्तर गराई विचार आदानप्रदान गराउनुहोस् ।

४. छलफलको निष्कर्ष टोली नेतामार्फत प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

६ **मूल्याङ्कन**

(क) जीवनोपयोगी सीप भन्नाले कस्ता सीपहरूलाई जनाउँछ ?

(ख) नेपालका कुनकुन योजनाहरूमा जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षा प्रदान गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर भएका छन् ?

(ग) जीवनोपयोगी सीपका सिकाइउपलब्धिहरूको एकएकओटा उदाहरण भन्नुहोस् ।

ज्ञान :

अभिवृत्ति :

सीप :

सम्झनुपर्ने कुरा

(क) मानिसलाई नभइनहुने सीप जीवनोपयोगी सीप हो ।

(ख) जीवनोपयोगी सीपले हरेक व्यक्तिलाई सकारात्मक तरिकाले जीउन सिकाउँछ ।

(ग) जीवनोपयोगी सीपलाई शिक्षामा समावेश गर्न राष्ट्रिय एवम् अन्तर्राष्ट्रिय योजनाहरूमा प्रतिबद्धताहरू व्यक्त भएका छन् ।

जीवनोपयोगी सीपका प्रकार

दिन : पहिलो | सत्र : तेस्रो | समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. **भूमिका**

स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणसिकाइमा सबै जीवनोपयोगी सीपहरू सिक्नु अपरिहार्य हुन्छ । यी सीपहरू सम्बन्धमा शिक्षकहरू निपुर्ण हुनु आवश्यक छ । यी सीपहरू प्रभावकारी सञ्चार तथा अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध, समालोचनात्मक सोचाइ तथा निर्णय गर्ने क्षमता र आत्मव्यवस्थापनसँग सम्बन्धित छन् । यी तीनै किसिमका सीपहरू एकअर्कोसँग सम्बन्धित छन् । जीवनका धेरै परिस्थितिहरूमा कुनै एक क्षेत्रको एउटा सीप प्रयोग गर्दा गर्दै तत्काल अर्को क्षेत्रका सीपहरू पनि प्रयोग नगरी नहुने अवस्था आउन सक्छ । खास सीपलाई कहाँ र कसरी सिकाउने र सिक्ने भन्ने कुरा परिस्थिति र सन्दर्भले निर्धारण गर्ने हुँदा सिकाउने र सिक्नेले यी परिस्थिति, सन्दर्भ र त्यसैअनुसार शिक्षणविधि पनि तय गर्नुपर्ने हुन्छ । परिस्थिति र सन्दर्भले शिक्षणविधिका लागि त्यसको सन्दर्भ मिल्ने विधि चयन गर्नुपर्छ । शिक्षणविधिहरू अभ्यासमा आधारित सहभागितामूलक हुनुपर्छ । शिक्षकहरूलाई तालिमका क्रममा यी सीपहरूमा अभ्यास गराउनका लागि प्रशिक्षकहरू अझ जानिफकार हुनुपर्छ । त्यसैले यस सत्रमा जीवनोपयोगी सीपका प्रकारहरू पहिचान गराउन यस शीर्षकलाई समाविष्ट गरिएको हो ।

२. **उद्देश्य**

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) जीवनोपयोगी सीपका प्रकारहरूमा यकिन हुन,

(ख) जीवनोपयोगी सीपहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणमा प्रयोग गर्ने तरिका बताउन ।

३. **सामग्री**

जीवनोपयोगी सीपहरू उल्लेख भएको तालिका, न्युजप्रिन्ट, मार्कर पेन आदि ।

४. **विषयवस्तु**

(क) जीवनोपयोगी सीपका प्रकार

(ख) स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणमा जीवनोपयोगी सीपहरूको प्रयोग

५. **क्रियाकलाप**

(क) जीवनोपयोगी सीपका प्रकार

१. दुईदुईजनाको जोडीमा सहभागीहरूलाई राखेर एउटालाई तीनचारओटा आफ्ना मनका कुरा आफ्ना साथीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । अर्कोलाई साथीका कुरामा ध्यान नदिई अरु नै काम गरिरहेको बहाना गर्न लगाउनुहोस् । यसो गर्दा कसलाई फाइदा र कसलाई बेफाइदा भयो ? सोध्नुहोस् ।

प्रस्तुत क्रियाकलाप यसपछिको क्रियाकलापमा प्रकारका बारे छलफल हुँदा कुनसँग सम्बन्धित रहेछ, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र क, ख र ग नामाकरण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा जीवनोपयोगी सीपहरू उल्लेख भएको टेबुल वितरण गर्नुहोस् । तीन महलमा उल्लेख भएको दसओटा सीपहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

३. प्रत्येक समूहमा सहभागीहरूको १, २ र ३ गरेर क्रमसङ्ख्या निर्धारण गर्नुहोस् र क्रमसङ्ख्याका आधारमा उहाँहरूलाई तीनसमूहमा विभाजन गरी फेरि क, ख र ग गरेर समूहहरूको नामाकरण गर्नुहोस् ।

४. निम्नानुसार कामको बाँडफाँड गरी आफ्नो समूहलाई परेको शीर्षकमा गहिरो छलफल गर्न लगाउनुहोस्:

समूह	कार्यविभाजन
क	प्रभावकारी सञ्चार तथा अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धसम्बन्धी सीपहरू
ख	निर्णय तथा समस्या समाधानसम्बन्धी सीपहरू
ग	आत्मव्यवस्थापन तथा तनाव नियन्त्रणसम्बन्धी सीपहरू

प्रभावकारी सञ्चार तथा अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धसम्बन्धी सीपहरू	निर्णय तथा समालोचनात्मक सोचाइसम्बन्धी सीपहरू	आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीपहरू
अन्तर्वैयक्तिक प्रभावकारी सञ्चार सीप • बोली र सङ्केत (इसारा), • सक्रिय सुनाइ, • लागेका कुरा (अनुभव)को अभिव्यक्ति, • पृष्ठपोषण प्रदान (दोष नलगाइकन), • पृष्ठपोषण सिकाइ । **सम्झौता तथा इन्कारसम्बन्धी सीपहरू** • द्वन्द्व र सम्झौता व्यवस्थापन, • आफ्ना विचार र चाहनालाई दृढताका साथ विश्वस्त भएर अभिव्यक्त गर्ने क्षमता, • इन्कार (अस्वीकार) । **परानुभूति** • अरुको परिस्थिति र आवश्यकताप्रति ध्यान दिने र बुझ्ने तथा त्यसप्रति	**निर्णय/समस्या समाधानसम्बन्धी सीपहरू** • सूचना सङ्कलन गर्ने क्षमता, • समस्या समाधानमा छनोट गरिने विकल्पहरू कार्यान्वयनमा ल्याउँदा भविष्यमा आफू र अरु माथि पर्ने असरहरू मूल्याङ्कन गर्ने क्षमता, • अभिप्रेरणाहरूमा आफ्ना र अरुका मूल्य, मान्यता र झुकावहरूले पार्ने प्रभाव विश्लेषण गर्ने क्षमता । **समालोचनात्मक सोचाइसम्बन्धी**	**आत्मविश्वास अभिवृद्धि, अप्रमाणित कुराहरूको स्वीकारमा नियन्त्रण, जिम्मेवारी बहन, परिवर्तनशीलतासम्बन्धी सीपहरू** • आत्मगौरव र आत्मविश्वास, • आफ्ना अधिकार, झुकाव, मूल्य, मान्यता र सबल तथा दुर्बल पक्षहरूसम्बन्धी आत्मजागरण, • उद्देश्य निर्धारण गर्ने क्षमता, • आत्ममूल्याङ्कन/ आत्मपरीक्षण र

अभिव्यक्त गर्ने क्षमता । **सहकारिता र समूहकार्य** • अरुको योगदान र भिन्न तरिकाप्रति सम्मानजनक अभिव्यक्ति, • आफ्ना खुबीहरूको विश्लेषण र समूहप्रतिको योगदान । **तार्किक क्षमता** • प्रभाव पार्ने तथा विश्वास दिलाउने क्षमता, • भेट्ने, कुरा गर्ने र अभिप्रेरित गर्ने क्षमता ।	**सीप** • दौंतरी र प्रभावकारी सञ्चार माध्यमहरूको प्रभाव विश्लेषण गर्ने क्षमता, • सामाजिक मूल्यमान्यता विश्वास र यिनीहरूमाथि प्रभाव पार्ने तत्वहरूको विश्लेषण गर्ने क्षमता, • सूचना तथा जानकारीहरूका विश्वासनीय (प्रासङ्गिक) स्रोत पहिचान गर्ने क्षमता	आत्मानुगमनसम्बन्धी सीपहरू **संवेगव्यवस्थापन** • रिस नियन्त्रण, • उदासिनता र पीरव्यवस्थापन, • क्षति, कुलत, चिन्ता (दु:ख) व्यवस्थापन । **तनावव्यवस्थापन** • समय व्यवस्थापन, • सकरात्मक सोचाइ, • मनोरञ्जन लिने तरिकाहरू

५. समूह 'क' र 'ख' लाई एकठाउँमा राखी आफ्ना समूहले यसअघि छलफल गरेका कुराहरू अर्को समूहसमक्ष प्रस्तुत गर्न र प्रस्तुतीकरणमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । समूह 'ग' लाई सञ्चार र निर्णय तथा समस्या समाधानसम्बन्धी सीपहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

६. समूह 'क' र 'ग' लाई एकठाउँमा राखी यसअघि आफ्नो समूहले छलफल गरेका कुराहरूमा अन्तर्क्रिया गर्न लगाउनुहोस् । समूह 'ख' लाई सञ्चार र आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीपहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

७. समूह 'ख' र 'ग' लाई एकठाउँमा राखी यसअघि आफ्नो समूहले गरेका छलफलसम्बन्धी विचार आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् र समूह 'क' लाई निर्णय तथा समस्या समाधान र आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीपहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

८. समयको अभाव भएमा plenary session को आयोजना गराएर सुरुमा काम बाँडफाँड गरिएका समूहहरूद्वारा प्रस्तुत गर्न लगाएर प्रश्नोत्तर गराई विचार आदानप्रदान गराउनुहोस् ।

९. प्रत्येक समूहलाई आफ्नो जिम्मामा परेका शीर्षकअन्तर्गतका प्रत्येक सीपको एकएकओटा उदाहरण प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

१०. प्रस्तुत गरेका उदाहरण मिले/नमिलेको हेरी यस सम्बन्धमा अरु समूहहरूको रायसमेत लिई नमिलेको भए सच्याइदिनुहोस् ।

(ख) सीपहरूको प्रयोग

१. सहभागीहरूलाई आफूखुसी पाँचठाउँमा जम्मा हुन लगाएर पाँचसमूहमा विभाजन गरी क, ख, ग, घ र ङ नामाकरण गर्नुहोस् ।

२. समूहहरूलाई निम्नानुसारका पाठमा जीवनोपयोगी सीपहरू प्रयोग गर्नका लागि कामको बाँडफाँड गरिदिनुहोस् ।

समूह	पाठ	जीवनोपयोगी सीपहरूको प्रयोग		
		प्रभावकारी सञ्चार	निर्णय तथा समालोचनात्मक सोचाइ	आत्मव्यवस्थापन
क	हातको सफाइ			
ख	खानेकुराहरू			
ग	सरूवा रोग			
घ	प्राथमिक उपचार			
ङ	स्वास्थ्य सेवाहरू			

३. माथिको बाँडफाँडमा परेका जिम्मेवारीहरू सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाएर न्युजप्रिन्टमा उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।

४. समूहहरूले लेखेका न्युजप्रिन्टहरू तालिम कक्षको भित्तामा विभिन्न ठाउँमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

५. सहभागीहरूलाई पङ्क्तिबद्ध भएर घुम्न लगाई सबै समूहहरूले तयार पारेर टाँसेका न्युजप्रिन्टहरू राम्ररी पढ्न लगाउनुहोस् ।

६. घुमेर पढ्दा कसैले कुनै प्रश्न गरेमा लेख्ने समूहका टोलीनेतालाई प्रस्ट्याउन लगाउनुहोस् ।

७. समूहहरूले तयार पारी टाँसेका न्युजप्रिन्टहरू आफूले पनि पढ्नुहोस् र कुनै कुरा सच्याउनुपर्ने खालको भए त्यसलाई फेरि छलफलमा ल्याई परिमार्जन गराउनुहोस् ।

६ मूल्याङ्कन

(क) सहभागी सङ्ख्याको आधा हुने गरी निम्नानुसारका शीर्षकहरूलाई न्युजप्रिन्टमा ठूला अक्षरले लेखेर सबैले देख्ने गरी भित्तामा टाँस्ने:

- **सक्रिय सुनाइ,**
- **बोली र सङ्केत,**
- **अनुभवको अभिव्यक्ति,**
- **द्वन्द्व र सम्झौता,**
- **इन्कार (अस्वीकार),**
- **परानुभूति,**
- **सहकारिता र समूहकार्य,**
- **तार्किक क्षमता/बहसपैरवी,**
- **निर्णय,**
- **समालोचनात्मक सोचाइ,**
- **आत्मगौरव,**

- आत्मविश्वास,
- संवेगव्यवस्थापन,
- तनावव्यवस्थापन,
- निर्धक्क भएर बोल्ने ।

(ख) सहभागीहरूलाई दुईलाइनमा आमनेसामने पारेर उभ्याउनुहोस् ।

(ग) आमनेसामने उभिने दुईजनाको जोडी बाँधी उनीहरूको नम्बर कायम गर्नुहोस् । जस्तै १ नम्बर जोडी, २ नम्बर जोडी, ३ नम्बर जोडी आदि ।

(घ) दुईलाइनमा उभिएका सहभागीहरूमध्ये एकलाइनकाले सरेर (घुमेर) अन्तर्क्रिया गर्नुपर्ने र अर्को लाइनमा स्थिर भएर उभिई आआफ्नो सामुन्नेमा आइपुग्नेसँग अन्तर्क्रिया गर्नुपर्ने कुरा प्रस्ट्याउनुहोस् ।

(ङ) प्रत्येक जोडीका लागि आफ्नो जोडीको नम्बरमा उल्लिखित शीर्षक यकिन गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै १ नम्बर जोडीका लागि "सक्रिय सुनाइ", ५ नम्बर जोडीका लागि "इन्कार", १२ नम्बर जोडीका लागि "आत्मविश्वास" आदि ।

(च) सुरुमा आफ्नो जोडीसँग आफ्नो शीर्षकमा एक मिनेट अन्तर्क्रिया गर्न लगाएपछि सर्नुपर्ने लाइनको एक नम्बरको सहभागीलाई स्थिर रहने लाइनको अन्तिम नम्बरको सहभागीका सामुन्नेमा गएर उभिन लगाई लाइनमा सबै सहभागीहरूलाई एकएकजनाको फरकमा सर्न लगाई आआफ्नै शीर्षकमा एक मिनेट अन्तर्क्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

(छ) सर्ने लाइनको २ नम्बरलाई नसर्ने लाइनको अन्तिम नम्बर समक्ष पुग्न लगाउनुहोस् । यस लाइन (सर्ने) का अरु सबैलाई १-१ को फरकमा सर्न लगाई आआफ्नो शीर्षकमा अन्तर्क्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

(ज) यसरी सर्ने लाइनका सबै सहभागी नसर्ने लाइनका सबै सहभागीहरूसँग आआफ्नो शीर्षकमा अन्तर्क्रिया गरी नसकुन्जेल यस क्रमलाई जारी राख्नुहोस् ।

(झ) एक लाइनका प्रत्येक सहभागीले अर्को लाइनका प्रत्येक सहभागीसँग कुरा गरेपछि क्रियाकलाप टुङ्गिन्छ ।

(ञ) सहभागीले कुरा गरेका बेलामा आफूले घुमेर हेरी उनीहरूले सिकेका कुराको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

सम्झनुपर्ने कुरा

(क) जीवनोपयोगी सीप अभ्यासबाट विकास हुन्छ ।

(ख) जीवनोपयोगी सीपका तीन प्रमुख क्षेत्रहरू छन् :

- प्रभावकारी सञ्चार तथा अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धसम्बन्धी सीप,
- निर्णय गर्ने क्षमता तथा समालोचनात्मक सोचाइ सीप,
- आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीप ।

(ग) यी सीपहरू एकअर्काको परिपूरकका रूपमा रहन्छन् ।

(घ) स्वस्थ सीप सिकाउन अवस्था र सन्दर्भ मिल्ने गरी विद्यार्थीकेन्द्रित र सहभागितामूलक विधि प्रयोग गरेर पढाउनुपर्छ ।

प्रभावकारी सञ्चार

दिन : दोस्रो | सत्र : पहिलो | समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. भूमिका

प्रभावकारी सञ्चारसम्बन्धी सीपहरूका अभावमा मानिसले आफ्ना व्यवहारहरू सुधार गर्न सक्दैनन् । निर्देशनहरूको पालना गरेर सही रूपले अभ्यास गर्न पनि सञ्चारसम्बन्धी सीपहरू आवश्यक हुन्छन् । स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणसिकाइ स्वास्थ्य व्यवहारसँग सम्बन्धित हुन्छ । प्रभावकारी सञ्चारका अभावमा यस्ता व्यवहारहरू सिक्न कठिन हुन्छ । सञ्चार भनेको संप्रेषक अनुभूति/चाहना अरुसमक्ष प्रभावकारी तवरले पुऱ्याउनु हो । बोलेर, इसारा गरेर, हाउभाउ देखाएर, लेखेर आदि व्यवहारद्वारा मान्छेले आफ्ना अनुभूतिहरू अरु समक्ष पुऱ्याउने गर्छन् । जीवनोपयोगी सीपअन्तर्गत बोली र इसारा/हाउभाउबाट गरिने सञ्चारलाई विशेष जोड दिइन्छ । मानिसलाई खुसी पार्ने, उसका अनुभूति थाहा पाउने, विश्वस्त बनाउने कुराहरू बोलीबाट नै प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । आफ्नो परिस्थितिसँग सम्बन्धित मान्छेलाई रिस उठाउने, खुसी पार्ने, गम्भिर बनाउने, विस्वस्त पार्ने, डर पैदा गराउने, आनन्दित बनाउने आदि कुराहरूमा बोलीले नै मुख्य भूमिका खेलेको हुन्छ । नकारात्मक बोलीलाई लिएर एउटा उखान सम्झिदा यस सन्दर्भमा उपयुक्त हुन सक्छ । मान्छेको बोलीले कोही रिसायो र काम बिग्रियो भने **'थुतुनो जोगाए पो काम हुन्छ'** भन्ने गरिन्छ । यसको आसय आफूसँग सरोकार राख्ने जोसुकैसँग मिठो र प्रभावकारी बोली प्रयोग गऱ्यो भने आफ्नो काम बन्छ भन्ने हो । प्रभावकारी सञ्चार यसैमा आधारित छ । त्यसैले स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई स्वास्थ्य व्यवहारहरू सिकाउन सञ्चारसम्बन्धी सीपहरूमा अभ्यास गराउनु आवश्यक हुन्छ । कसैले अस्वस्थकर काम गर्न दबाब गर्दा रुखो बोली प्रयोग गरेर इन्कार गर्ने र झगडा एवम् द्वन्द्वको परिस्थिति सिर्जना गर्ने परिस्थितिबाट पनि बच्ने उपायहरू विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्ने हुन्छ । यसो गर्नका लागि शिक्षकले यस्ता सीपहरूमा पोख्त हुन आवश्यक हुन्छ । यस सत्रमा सञ्चारको परिभाषा, बोली र इसारा, एकोहोरो र दोहोरो सञ्चारसम्बन्धी सीपहरूमा अभ्यास गराउने क्रियाकलापहरू राखिएका छन् ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) प्रभावकारी सञ्चारको परिभाषा भन्न र यसको परिचय दिन,

(ख) बोली र इसाराबाट खबर सम्प्रेषण गर्न र प्राप्त गर्न,

(ग) एकोहोरो र दोहोरो सञ्चार पहिचान गर्न ।

३. **सामग्री**

मेटाकार्ड, चित्र, कार्डबोर्ड, मार्कर पेन, किचेनमा प्रयोग हुने भाँडाकुँडा ।

४. **विषयवस्तु**

(क) सञ्चारको परिभाषा

(ख) बोली र इसाराबाट गरिने सञ्चार

(ग) एकोहोरो र दोहोरो सञ्चार

५ **क्रियाकलाप**

(क) सञ्चारको परिभाषा

१. निम्नानुसारका आवाजहरू निकालेर आज हामी प्रभावकारी सञ्चारसम्बन्धी अभ्यास गर्छौं भन्नुहोस्

- ज्यादै ठूलो आवाजमा
- ठिक्कको आवाजमा
- धेरै सानो आवाजमा

२. निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर २-४ जनालाई भन्न लगाउनुहोस् :

- कुन आवाजमा बोलेको उपयुक्त लाग्यो ? किन ?
- यस क्रियाकलापमा खबर संप्रेषक र प्रापक कोको हुन् ?
- यस क्रियाकलापले संप्रेषक र प्रापकबीचको सम्बन्ध कसरी बढाउँछ ?
- यस क्रियाकलापले मात्र सञ्चारको परिभाषा समेट्न सक्छ ? किन ?

३. सहभागीहरूलाई समूहहरूमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहमा एकएकओटा मेटाकार्ड दिएर छलफल गर्न लगाई सञ्चारको परिभाषा लेख्न लगाउनुहोस् ।

४. प्रत्येक समूहका मेटाकार्ड सबैले देख्ने गरी टाँस्नुहोस् र एकजना सहभागीलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् ।

५. आफूले परिभाषालाई मेटाकार्डमा लेखेर सबैले देख्ने गरी टाँसिदिनुहोस् ।

६. समूहहरूले तयार पारेको परिभाषा र आफूले टाँसिदिएको परिभाषाबीच समन्वय गर्न लगाउनुहोस् ।

७. सञ्चारलाई निम्नानुसार परिभाषित गरिदिनुहोस् ।

- प्रेषकका विचार, अनुभूति र उसले चाहेका सन्देश आफ्ना उद्देश्य पूरा गरी प्रापकसम्म पुऱ्याउनुलाई सञ्चार भनिन्छ । प्रेषक, सन्देश, माध्यम, प्रापक, पृष्ठपोषण आदि कुराहरू सञ्चारका तत्वहरू हुन् । जीवनोपयोगी सीपअन्तर्गत प्रेषकले बोलेर र हाउभाउ गरेर आफ्ना विचार, अनुभूतिहरूलाई श्रोतासमक्ष पुऱ्याउने प्रक्रियालाई मुख्य रूपले सञ्चारको रूपमा लिइन्छ । यस सञ्चारअन्तर्गत प्रेषक र प्रापकबीच पृष्ठपोषण आदानप्रदानलाई त्यत्तिकै महत्त्व दिइन्छ ।

(ख) बोली र इसाराबाट गरिने सञ्चार

१. जीवनोपयोगी शिक्षाका सन्दर्भमा बोली र इसाराबाट गरिने सञ्चारलाई जोड दिइन्छ । श्रोता बसेको स्थान, सोअनुसारको आवाज, हाउभाउ र शारीरिक अङ्गहरूको सङ्केत, श्रोतासँगको आँखाको सम्पर्क, मुखाकृति, शब्द र वाक्यहरूमा हुनुपर्ने मिठास, प्रस्ट र सरल वाक्यहरू आदि विचार गरेर यी सबैलाई श्रोताअनुकूल हुने गरी प्रयोग गर्न सक्नु वक्ताको विशेषता हो ।

२. निम्नलिखित कुराहरूमध्ये एउटा मेटाकार्डमा एउटा कुरा मात्र पर्ने गरी लेखेर मेटाकार्डहरू तयार पार्नुहोस् :

- आवाज (ध्वनि)
- सामिप्यता
- आँखाको सम्बन्ध
- बोलीको रफ्तार
- शारीरिक हाउभाउ
- मुखाकृति
- बोलीमा मिठास
- शब्दहरू

३. निम्नानुसारको टेबुल मेटाकार्डबाट बनाउनुहोस् :

बोलेर गरिने सञ्चार	इसाराबाट गरिने सञ्चार

४. माथिका खाली मेटाकार्डहरूका सट्टा त्यसभन्दा माथि रहेका आठओटा कुराहरू लेखिएका कुराहरूमध्ये बोलेर र इसारा गरेर गरिने सञ्चारका महलहरूमा छुट्याएर टाँस्नुपर्ने कुरा प्रस्ट्याउनुहोस् ।

५. सहभागीहरूलाई दुईसमूहमा राखेर दुवैसमूहका एकएकजनालाई अगाडि बोलाई माथि उल्लेखित मेटाकार्डहरूलाई टेबुलका दुईओटा महलहरूमा मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् । प्रतिनिधि पठाउनुपूर्व दुवै समूहलाई कुनकुन मेटाकार्ड कुन महलमा मिल्छन्, छलफल गर्न लगाउनुहोस् । जुन समूहका प्रतिनिधिले सबै मेटाकार्डहरू मिलाएर टाँस्न सक्छ, त्यसै समूहलाई बिजयी गराई एउटा मार्करपेन वा साइनपेन पुरस्कार दिनुहोस् ।

६. यही तरिकाले मिलाउँदा त्यो टेबुल निम्नानुसारको हुनेछ :

बोलेर गरिने सञ्चार	इसाराबाट गरिने सञ्चार
आवाज (ध्वनि)	सामिप्यता
बोलीमा मिठास	आँखाको सम्बन्ध
बोलीको रफ्तार	शारीरिक हाउभाउ
शब्दहरू	मुखाकृति

७. बोल्दा र इसारा गर्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

(ग) एकोहोरो र दोहोरो सञ्चार

१. कक्षामा रहेका सहभागीहरूमध्ये आधालाई मान्छेको कम्मरभन्दा माथिको र आधालाई कम्मरभन्दा तलको चित्र कसैसँग कुरा नगरी र अर्कोको नहेरी बनाउन लगाउनुहोस् ।

२. कम्मरभन्दा माथिको चित्र बनाउनेहरूलाई एकसमूहमा र कम्मरभन्दा तलको चित्र बनाउनेलाई अर्को समूहमा बसाउनुहोस् ।

३. दुवै समूहका सहभागीको क्रमसङ्ख्या निर्धारण गराउनुहोस् । क्रमसङ्ख्या निर्धारण गर्दा दुवै समूहमा उही नम्बरहरूबाट गर्नुहोस् ।

४. दुवैसमूहका मिल्दो क्रमसङ्ख्या हुनेहरूको जोडी बनाउन लगाउनुहोस् । प्रत्येक जोडीलाई आफूले बनाएको चित्रहरू जोडेर हेर्न लगाउनुहोस् ।

५. चित्र मिले/नमिलेको बारेमा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

६. जोडीलाई स्केचप्याड र पेन्सिल वा डटपेन लिएर बस्न लगाई दुवैले सल्लाह गरेर मान्छेका पूरै शरीरको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

७. पहिले एक्लाएक्लै बनाएर जोडेर हेरेको चित्र र पछि सल्लाह गरेर बनाएको चित्रमा भएको भिन्नता सम्बन्धमा कुरा गर्न लगाउनुहोस् ।

८. दुवैजनाले सल्लाह गरेर बनाएको चित्र तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुनुका कारण सोध्नुहोस् ।

९. एकोहोरो र दोहोरो सञ्चारबीचको फरक जोडीमा छलफल गरेर तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

१०. ३-४ ओटा जोडीबाट प्रस्तुत गराई ठूलो समूह (पूरै कक्षा) मा छलफल गराउनुहोस् ।

११. एकोहोरो र दोहोरो सञ्चारबीचको फरकलाई निम्नानुसार प्रस्ट्याउनुहोस्:

एकोहोरो सञ्चार	दोहोरो सञ्चार
• बोल्नमा वक्ता बढी सक्रिय • एउटाको कुरा अर्कोलाई प्रस्ट नहुने • सञ्चारको उद्देश्य पूरा नहुने • पृष्ठपोषण आदानप्रदान नहुने	• श्रोता र वक्ता दुवैले आवश्यकतानुसार बोल्न पाउने • दुवैथरीका कुरा एकआपसमा प्रस्ट हुने • उद्देश्य पूरा हुने • दुवैथरीले पृष्ठपोषण पाउने

(घ) अभ्यास

१. तीनजनाको समूह बनाउनुहोस् । १, २ र ३ गरेर समूहका सहभागीहरूको क्रमसङ्ख्या निर्धारण गर्नुहोस् ।

२ एकलाई सफा र सन्तुलित खाना खानाले शरीर हृष्टपुष्ट र तन्दुरुस्त हुन्छ भन्ने कुराको इसारा दुईसँग गर्न लगाई तीनलाई निम्नलिखित सूचकहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् :

• आँखाको सम्बन्ध	
• मुखाकृति	
• सामिप्यता	
• शारीरिक हाउभाउ (सङ्केत/इसारा)	

३. ३ लाई १ ले इसारा र २ ले ग्रहण गरेको सन्देश सम्बन्धमा उनले गरेको मूल्याङ्कनको प्रतिवेदन १ र २ समक्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

४. ३ लाई व्यक्तिगत सफाइ सम्बन्धमा पाँचओटा वाक्य बोल्न लगाउनुहोस् । २ लाई ३ ले बोलेका वाक्यहरू ध्यान दिएर सुन्न लगाउनुहोस् र १ लाई निम्नलिखित सूचकहरूका आधारमा ३ को बोली र २ ले प्राप्त गरेको सन्देशको मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

आवाज	
बोलीको गति	
बोलीमा मिठास	
बोलेका शब्दहरू	

५. ३ लाई मूल्याङ्कनको प्रतिवेदन अरु दुईजना साथीसमक्ष प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।

६. १ र ३ लाई कक्षाकोठाको सफाइसम्बन्धमा दोहोरो अन्तर्क्रिया गर्न र २ लाई निम्नलिखित सूचकहरूका आधारमा दुवैजनाले गरेका अन्तर्क्रियाको मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

दुवैले पाएको बोल्ने अवसर	
एउटाले बोल्दा अर्कोले दिएको ध्यान	
आफ्नो कुरा माथि राख्ने व्यवहार	

बोल्नेका कुरामा समर्थन गर्ने व्यवहार	
एकअर्कामा गरिएको व्यवहार	
अन्तर्क्रियाको उपलब्धि	

७. २ लाई कक्षाकोठाको सफाइसम्बन्धमा प्रवचन गर्न र ३ लाई चुपचाप लागेर सुन्न लगाउनुहोस् । १ लाई ३ ले कतिको बुझेको छ ? मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

८. सहभागीहरूलाई ठूलो समूहमा राखेर यसअघिका दुईओटा क्रियाकलापबाट एकोहोरो र दोहोरो सञ्चारमध्ये कुन प्रभावकारी छ र किन भन्ने प्रश्न सोधेर विचार आदानप्रदान गराउनुहोस् ।

६ मूल्याङ्कन

(क) प्रथम दिनको तेस्रो सत्रमा मूल्याङ्कनअन्तर्गत गरे जस्तै : कफी ब्रेकको क्रियाकलाप सञ्चालन गराउनुहोस् र प्रत्येक सहभागीको बोली, इसारा, एकोहोरो र दोहोरो सञ्चारसम्बन्धी सीपहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । अन्तर्क्रियाका लागि शीर्षकहरू निम्नानुसार दिनुहोस् :

१. सामिप्यता
२. आँखाको सम्बन्ध
३. शारीरिक हाउभाउ
४. आवाज
५. बोलीको गति
६. बोलीमा मिठास
७. बोलीको नरमपना
८. बोलेका शब्दहरू
९. मुखाकृति
१०. एकजनाले बोल्ने अर्कोले चुपचाप सुन्ने
११. दुईजनाबीचको सञ्चार
१२. समूहसञ्चार
१३. आमसञ्चार
१४. तालिम कक्षभित्रको सञ्चार
१५. घरमा परिवारका सदस्यहरूबीचको सञ्चार

(ख) अन्त्यमा दोहोरो सञ्चारसीप बढाउनका लागि कफीब्रेक क्रियाकलाप असाध्यै प्रभावकारी हुने कुरा प्रष्ट्याउनुहोस् ।

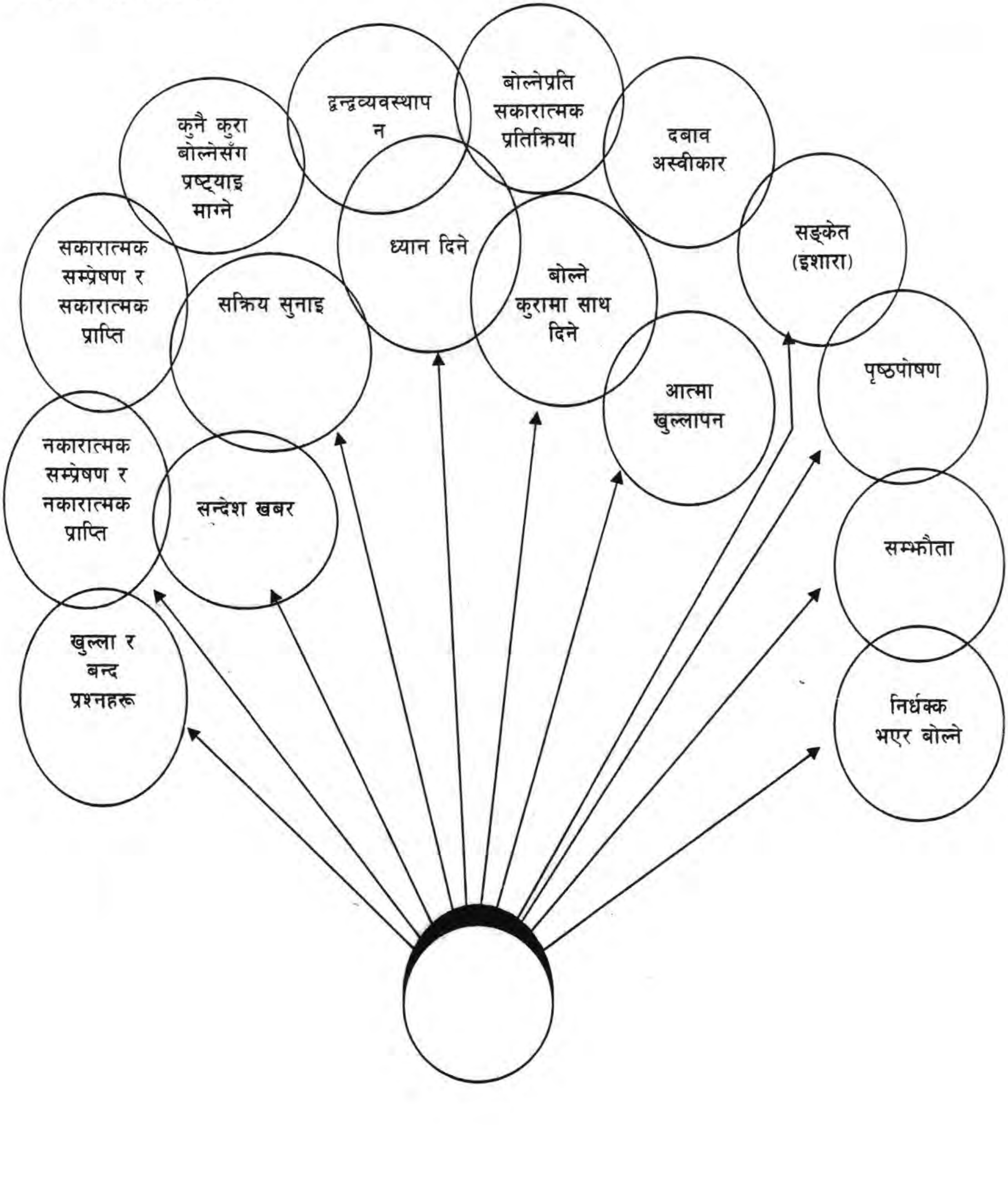
(ग) चारचारजनाको समूह बनाएर स्वास्थ्य शिक्षाको पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिका हेर्न लगाउनुहोस् । एउटा कुनै पाठशीर्षक लिन भन्नुहोस् । त्यस शीर्षकअन्तर्गत माथिका सीपहरू कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ? भन्ने बारेमा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पुस्तकालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी
G2932

सम्झनुपर्ने कुरा

- बोल्दा ठीक्कको आवाज, उपयुक्त गति, मिठो बोली, सरल शब्द र वाक्यहरू प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- बोल्दा वा हाउभाउ गर्दा आफ्नो सन्देश प्राप्त गर्ने व्यक्ति नजिक हुनुपर्ने, बुझिने किसिमले हाउभाउ गर्ने, सन्देश प्राप्त गर्नेसँग आँखा जुधाएर बोल्दा वा इसारा गर्दा हँसिलो मुखाकृत्ति हुनुपर्ने कुरामा विचार गर्नुपर्छ ।
- दोहोरो सञ्चारमा पृष्ठपोषण आदानप्रदान हुनपर्ने कुरा वक्ता र श्रोताले भुल्नु हुँदैन ।
- प्रभावकारी सञ्चार दैनिक जीवनमा अति महत्त्वपूर्ण छ ।
- बोली र इसारा सञ्चारका व्यावहारिक माध्यम हुन् ।
- यो अभ्यासमा भरपर्छ

सञ्चारका केही आयामहरू



सञ्चार सीपहरू मापन गर्ने सूचकहरू

सहभागीहरूमा सञ्चार सीपहरू कत्तिको छ भन्ने कुरा परीक्षण गर्न निम्नलिखित सूचकहरू एकएक गरी पढेर सुनाउँदै निम्नानुसार अङ्क दिन लगाउन सकिन्छ ।

कहिल्यै गर्दिन : १, कहिलेकाँही गर्छु : २, बारम्बार गर्छु : ३, सधैं गर्छु : ४

प्राप्ताङ्क	क्र.सं	सीपसम्बन्धी अभिव्यक्तिहरू
	१	अरुले बोल्दाबोल्दै गरेका बेलामा म उनीहरूलाई रोक्दिन ।
	२	बोल्दाज्यादै ठूलो र साह्रै सानो आवाज नपारी ठिक्कको आवाजमा बोल्छु ।
	३	अर्काको बोल्ने अवसरलाई डोमिनेट गर्ने काम म गर्दिन ।
	४	समूहमा अरुले बोल्ने मौका जति पाउँछन्, म पनि त्यति नै मौका लिन्छु ।
	५	कुरा गर्दा कुरा गर्नेको अनुहारमा हेर्ने गर्छु ।
	६	अर्काको आलोचना गर्ने र उनीहरूलाई तल पार्ने काम म गर्दिन ।
	७	वक्ताका कुरा सुन्ने क्रममा टाउको तलमाथि हल्लाएर हँसिलो चेहरा बनाई ऊप्रति आफ्नो प्रतिक्रिया व्यक्त गर्छु ।
	८	मौखिक अभिव्यक्ति दिँदा म सोचेका कुरा मात्र होइन अनुभव गरेका कुराहरूसमेत बोल्ने गर्छु ।
	९	वक्ताले बोल्दै गरेका बेलामा म आफ्नो अनुहार र शरीरलाई उनीतर्फ फर्काएर राख्ने गर्छु ।
	१०	म अरुलाई बोल्न प्रोत्साहन गर्छु ।
	११	कसैले बोल्दा म ध्यान दिएर सुन्ने गर्छु ।
	१२	अरुसँग आफ्ना कुरा माथि राख्ने काम म गर्दिन ।
	१३	वक्ताले बोलेपछि सकारात्मक प्रश्नहरू राखेर आफूले ध्यान दिएको कुराको भान उनलाई गराउँछु ।
	१४	वक्ताले बोलेका सबै कुरामा म उत्तिकै ध्यान दिने गर्छु ।
	१५	सबैसँग बोल्दा नम्र बोली प्रयोग गर्छु ।

सबै अभिव्यक्तहरूमा दिएका अङ्कहरू जोड्न लगाउनुहोस् ।
योगफल ५० भन्दा बढी आउने ज्यादै राम्रो, ४० र ५० का बीचमा आउने राम्रो, ३०-३९ बीचमा आउने ठीकै र ३० भन्दा कम आउने सुधारयोग्य ।

सक्रिय सुनाइ

दिन : दोस्रो **सत्र : दोस्रो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

१. परिचय

स्वास्थ्य शिक्षाको शिक्षणमा सक्रिय सुनाइको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । शिक्षक र विद्यार्थीबीचको अन्तर्क्रिया सुनाइमा नै आधारित हुन्छ । सुनाइलाई सक्रिय बनाउन धेरैओटा सीपहरूको आवश्यकता पर्छ । यिनै सीपहरूमा प्रशिक्षकहरूलाई अभ्यास गराउँदा शिक्षक तालिमका क्रममा शिक्षकहरूबीच अभ्यास हुने र शिक्षकहरूले कक्षाकोठामा प्रत्येक क्रियाकलाप गराउँदा यी सीपहरूमा अभ्यास गराउन सक्ने बलियो सम्भावना रहेकाले यस सत्रमा सक्रिय सुनाइ शीर्षक समावेश गरिएको हो ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरुमा सक्षम हुनेछन्:

(क) सक्रिय सुनाइका लागि आवश्यक सीपहरू पहिचान गर्न,

(ख) सुन्ने क्रममा यी सीपहरू प्रयोग गर्न ।

३. सामग्री

मेटाकार्ड, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट

४. विषयवस्तु

(क) सक्रिय सुनाइका लागि आवश्यक सीपहरू

(ख) सुन्ने क्रममा सुनाइ सीपहरूको प्रयोग

५. क्रियाकलाप

(क) म ध्यान दिन्छु

१. एकजना इच्छुक सहभागीलाई अगाडि बोलाएर प्राथमिक उपचार सम्बन्धमा ५-६ ओटा वाक्य बोल्न लगाउनुहोस् ।

२. अरु सहभागीहरूलाई राम्ररी सुन्न लगाउनुहोस् ।

३. आफूले निम्नानुसारका व्यवहारहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. दिमाग, आँखा, मन शरीर आदि सबैको स्थिति बोल्नेका कुरामा समर्पण गरी तनमन लगाएर सुन्नुहोस् । यसरी ध्यान दिएको कुरा बोल्नेले थाहा पाउन सकुन् ।

५. बोल्नेले आफ्ना अभिव्यक्ति राखिसकेपछि निम्नानुसार आफूले भन्नुहोस् :

- मैले बुझेँ भने सरले ...... (भरसक बोल्नेले बोलेकै वाक्यहरू) भन्नु भएजस्तो लाग्यो ।
- सरले बोल्ने क्रममा .... गरेको ज्यादै राम्रो लाग्यो ।
- तपाईंले भनेका कुरा .... (भावना नछुट्ने गरी आफ्ना शब्दमा) जस्तो लाग्यो ।
- सरले भनेका अरु सबै कुरा मैले बुझेँ ..... (बोलेका कुरामध्ये एउटा) लाई अझ प्रष्ट परिदिनु हुन्थ्यो कि ?

६. आफूले देखाएका माथिका व्यवहारहरूका आधारमा Attending, Following, Reflecting, Paraphrasing र Focusing skills बारेमा प्रश्नोत्तर र अन्तर्क्रिया गराउनुहोस् ।

(ख) सक्रिय सुनाइका विभिन्न सीपहरू

१. क्रियाकलाप क मा उल्लिखित प्रक्रिया सुनाइका विभिन्न सीपहरूका उदाहरणसमेत अध्ययन सामग्रीको सहयोगबाट ट्रान्स्परेन्सी सिटमा उल्लेख गरेर ओभरहेड प्रोजेक्टरद्वारा प्रस्तुत गर्नुहोस् । यी सीपहरूलाई निम्नानुसार प्रस्ट्याउनुहोस् :

- **Attending Skills** : तनमन, ध्यान दिएर सुन्ने, शारीरिक अङ्गहरूको झुकाव, वक्तातर्फ हुनुपर्ने, सुन्ने बेलामा अरु कुरा नसोच्ने, सबै कुरामा उत्तिकै ध्यान दिने सीपहरू यसअन्तर्गत पर्छन् ।
- **Following Skills** : बोल्ने, बोलेका वाक्यहरू दोहोऱ्याउने, स्पष्टसँग बुझेको भान वक्तामा पार्ने, वक्तालाई अझ बोल्न उत्साहित बनाउनेजस्ता सीपहरू यसमा पर्छन् ।
- **Reflecting Skills** : वक्ताले बोल्ने क्रममा अपनाएका तरिकाको प्रशंसा गर्ने, उसलाई सकारात्मक तवरले पृष्ठपोषण दिने, राम्रा पक्षहरूमा अझ उत्सुकता पैदा गराउने र अन्त्यमा सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू औषधिका रूपमा बताउने सीप यसअन्तर्गत समेट्नुपर्ने हुन्छ ।
- **Paraphrasing Skills** : यसअन्तर्गत वक्ताले बोलेर प्रकट गरेका विषयवस्तुहरूलाई आफ्नै शैलीमा श्रोताले प्रकट गर्ने कुराहरू पर्छन् । आफ्नै शैलीमा प्रकट गर्दा वक्ताका विषयवस्तुको अर्थ परिवर्तन गर्नुहुँदैन ।
- **Focusing Skills** : वक्ताले बोलेका विषयवस्तुहरूमध्ये मुख्यमुख्य पक्षमा सकारात्मक प्रश्न गर्ने, आफू (श्रोता) ले वक्ताका मुख्य कुरा भनेर, आफूले सुनेको कुरा सच्याइ माग्ने, सारतत्व बताउने, मुख्य कुराले पारेको प्रभावका आधारमा समानुभूति (Empathy) विकास गराउने सीपहरू यसले अभ्यास गराउँछ ।

(ग) सीपहरूमा अभ्यास

१. सबै सहभागीहरूलाई घडीको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । घडीमा १२ ओटा काँटा र तिनीहरूलाई जनाउने बजेहरू (१, २, ३, ४.....१२) उल्लेख गराई प्रत्येक बजे बैठक गर्नका लागि कुनै साथीको समय लिएपछि त्यस साथीको नाम त्यत्ति नै बजेको काँटामा लेख्न लगाउनुहोस् । साथीलाई समय दिँदा कुनै बजेमा कसैलाई समय दिएपछि त्यही बजेका लागि अर्को साथीलाई समय दिन नहुने कुराको स्पष्ट निर्देशन दिनुहोस् ।

राम

सीता

२. निम्नलिखित बजेहरूमा बैठक बसी छलफल गर्नका लागि निम्नानुसारका शीर्षक निर्धारण गरी न्युजप्रिन्टमा लेखेर भित्तामा टाँसिदिनुहोस् :

क्र.सं.	शीर्षक	बैठक गर्ने बजे
१	सक्रिय सुनाइ	१ बजे
२	Attending Skill	२ बजे
३	Following Skill	३ बजे
४	Reflecting skill	४ बजे
५	Paraphrasing Skill	५ बजे
६	Focusing Skill	६ बजे
७	बोल्नेको समर्थन	७ बजे
८	समर्थनका लागि हुटिङ	८ बजे
९	विरोधका लागि हुटिङ	९ बजे
१०	मुख्य कुराको मात्र सुनाइ	१० बजे
११	आफ्नो विचार लाद्ने	११ बजे
१२	बोल्नेलाई बीचैमा रोक्ने	१२ बजे

३. कुनै एउटा बजे तोक्न र सम्बन्धित बजेमा बैठक गर्न आफूले समय लिइएको साथी खोजेर १-२ मिनेटसम्म सम्बन्धित शीर्षकमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

४. १-२ मिनेट सम्बन्धित शीर्षकमा छलफल गराएपछि फेरि अर्को बजे तोक्न र त्यस बजेका बैठकका लागि समय लिइएको साथी खोजेर सम्बन्धित शीर्षकमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

५. २० मिनेट समय नसकिएसम्म विभिन्न बजेहरू तोक्दै छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

६. बैठक सञ्चालन भएका बेलामा आफूले घुमेर सक्रिय सुनाइ भए नभएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(घ) सक्रिय सुनाइ अभ्यास

१. तीनतीन जनाको समूह बनाउनुहोस् । १, २ र ३ गरेर क्रमसङ्ख्या निर्धारण गर्नुहोस् । १ लाई 'शौचालयको प्रयोग' सम्बन्धमा बोल्न, २ लाई सक्रिय सुनाइका सबै सीपहरू प्रयोग गरेर सुन्न र ३ लाई २ को सक्रिय सुनाइ सम्बन्धमा मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

२. तीनजनाबीच भूमिका साटासाट गर्न लगाएर १ को २ लाई, २ को ३ लाई र ३ को १ लाई निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।

३. फेरि एकपटक भूमिका साटासाट गराएर तीनजनालाई तीनओटै भूमिका निर्वाह गर्न पाउने गरी पालो दिनुहोस् ।

४. सक्रिय सुनाइका सीपहरूमा अभ्यास गर्दा अनुभव गरेको कुरा २-३ जनाबाट व्यक्त गर्न लगाएर विचार आदानप्रदान गराउनुहोस् ।

(ङ) शिक्षणसिकाइमा सीपहरूको प्रयोग

१. पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिकालाई मध्यनजर राखेर एउटा कुनै पाठशीर्षकमा माथिका सीपहरूको प्रयोग गर्ने उपायहरू सम्बन्धमा अघिल्लो क्रियाकलापमा जस्तै तीनतीनजनाको समूहमा छलफल गर्न लगाई निष्कर्ष टिपोट गर्न लगाएर ३-४ समूहबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

६. मूल्याङ्कन

तलको प्रश्नहरूको उत्तर व्यक्तिगत रूपमा लेख्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(क) म सक्रिय सुनाइ भएको मान्छे हुँ ।
किनभने:

(ख) म सक्रिय सुनाइ नभएको मान्छे हुँ ।
किनभने:

(ग) तपाईंको परिवारमा बाबुआमाले छोराछोरीको र छोराछोरीले बाबुआमाका कुराहरू सक्रिय भएर सुन्ने गरिन्छ ? कुनकुन कुराहरू त्यसरी सुन्ने गरिन्छ ?

(घ) तपाईंका सहकर्मीहरूका कुराहरू तपाईं सक्रिय भएर सुन्नुहुन्छ ? सुन्नुहुन्छ भने उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) आफ्नो जीवन साथीका कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहुन्छ ? सुन्नुहुन्छ भने प्रमाण दिनुहोस् ।

सम्झनुपर्ने कुरा

- चुपचाप बस्दैमा सुन्ने व्यक्तिले सक्रिय रूपमा सुनेको छ भन्न सकिँदैन,
- सक्रिय सुनाइका लागि तलका सीपहरूको पालना हुनुपर्छ :
  - Attending Skill
  - Following Skill
  - Reflecting skill
  - Paraphrasing Skill
  - Focusing Skill
- यी सबै सीपहरूको पालना श्रोताबाट भएको कुरा वक्ताले महसुस गरेको हुनुपर्छ ।
- यी सीपहरूको प्रयोग सम्बन्धमा वक्ता र श्रोताबीच पृष्ठपोषण आदानप्रदान हुनुपर्छ ।
- श्रोताले वक्ताका कुरा सुन्दा आफूले कति ध्यान दिएर सुनेको छ, अरुले आफ्ना कुरा सुन्दा पनि त्यति नै ध्यान दिन्छन् भन्ने कुरालाई बिर्सनु हुँदैन ।

तार्किक क्षमता, द्वन्द्व र सम्झौता

दिन : दोस्रो सत्र : तेस्रो समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय

स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणसिकाइका लागि तार्किक क्षमता, सम्झौता गर्ने, नाइँ भन्ने सीपहरूमा अभ्यास गराउनु जरूरी हुन्छ । यस्ता अभ्यास गराउने मुख्य जिम्मेवारी शिक्षकको हो । यस्ता सीपहरूसम्बन्धी अभ्यास शिक्षक तालिमका क्रममा गराइयो भने यस्ता सीपहरू कक्षाकोठामा पनि अभ्यास गराउन सजिलो हुन्छ । शिक्षक तालिम सञ्चालन गर्ने प्रशिक्षकहरूलाई यस्ता सीपहरूमा अभ्यास गराइयो भने मात्र शिक्षक तालिममा शिक्षकहरूलाई अभ्यास गराउन सकिन्छ भन्ने अभिप्रायले यस सत्रमा यी शीर्षकहरू समावेश गरिएका हुन् ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरुमा सक्षम हुनेछन्:

(क) आफूलाई लागेका असल र खराब कुरामा तर्क दिन,

(ख) द्वन्द्वव्यवस्थापन गर्ने र सम्झौता गर्ने तरिका बताउन ।

३. सामग्री

मेटाकार्ड, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट

४. विषयवस्तु

(क) तार्किक क्षमता

(ख) द्वन्द व्यवस्थापन र सम्झौता

५. क्रियाकलाप

(क) तार्किक क्षमता

१. वादविवाद: सहभागीहरूलाई तीनतीनजनाको समूहमा विभाजन गरेर १, २ र ३ गरेर क्रमसङ्ख्या निर्धारण गर्नुहोस् ।

२. १ लाई २ र ३ ले गरेको वादविवादको मूल्याङ्कन गर्न, २ र ३ लाई 'बजारीया खाना स्वास्थ्यकर हुन्छ कि हुँदैन' भन्ने सम्बन्धमा आआफ्ना तर्क दिन लगाउनुहोस् । २ लाई 'स्वस्थ्यकर हुन्छ' र ३ लाई 'हुँदैन' भन्ने विषयमा बोल्न लगाउनुहोस् ।

३. दुवैजनालाई बोल्न एकएक मिनेट समय दिनुहोस् । २ र ३ को बोल्ने समय सकिएपछि १ लाई मूल्याङ्कनको नतिजा आफ्नो समूहका दुईजना साथीहरूलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । ३ ले पनि नतिजा सम्बन्धमा तर्क दिनुपर्ने । किन.......को, तर्क राम्रो लागेको कुरा पहिले नै प्रस्ट्याउनुहोस् ।

(ख) कहाँ उभिने ?

१. तीनओटा मेटाकार्डहरूमध्ये एउटामा "सहमत" अर्कोमा "असहमत" र तेस्रोमा "थाहा छैन" लेखेर तालिम कक्षको तीनतिरका भित्ताहरूमा एकएक गरेर टाँस्नुहोस् ।

२. स्वस्थ्याशिक्षा विषयबाट निम्नानुसारको जस्तै पाँचओटा अभिव्यक्तिहरू तयार पार्नुहोस् :

- सङ्लो छ भने जहाँको पानी पनि खानु हुन्छ ।

- चर्पी गएर फर्केपछि साबुन नहुँदा माटो र पानीले हात धुनु हुन्छ ।
- दिनमा तीनपटक दालभात खाए शरीर तन्दुरुस्त हुन्छ ।
- घर तथा विद्यालय सफाइ गर्दा निस्कने फोहोर खोलामा हालेर बगाइदिनुपर्छ ।
- दुर्घटनामा परेका मान्छेको प्राथमिक उपचार नाङ्गा हातले गर्दा हुन्छ ।

३. सहभागीहरूलाई उभिन लगाउनुहोस् ।

४. एउटा अभिव्यक्ति पढेर सुनाउनुहोस् । अभिव्यक्तिमा सहमत, असहमत हुने र थाहा नहुनेहरूलाई भित्तामा टाँसिएका सम्बन्धित कार्डको तल उभिन लगाउनुहोस् ।

५. जुन कार्डको तल धेरै सहभागीहरू उभिएका छन्, त्यस समूहका दुईतीनजना सहभागीहरूलाई आफू त्यस समूहमा उभिनुको कारणसम्बन्धी तर्क दिन लगाएर अरु दुई समूहका सहभागीहरूलाई आफ्नो समूहमा सम्मिलित हुन आग्रह गर्न लगाउनुहोस् ।

६. सहमत वा असहमत कुन समूहले सुरुमा तर्क दिएको हो उसको पालो सकिएपछि अर्को समूहका दुईतीनजनालाई आफ्नो अभिमतसम्बन्धी तर्क गर्न लगाएर अरु दुई समूह सहभागीहरूलाई आफ्नो समूहमा सामेल हुनका लागि अनुरोध गर्न लगाउनुहोस् । थाहा छैन समूहका समभागीहरूलाई सहमत र असहमत समूहहरूले पेश गरेका तर्कहरूमध्ये आफूलाई कुनको तर्कमा घत लाग्छ, त्यसै समूहमा सामेल हुन निर्देशन दिनुहोस् ।

७. उल्लिखित पाँचओटा अभिव्यक्तिहरूमा सही प्रक्रियाले तर्क पेश गराउने र सहमति या असहमति जनाउने क्रम जारी राख्नुहोस् ।

८. क्रियाकलापको अन्त्यमा यस क्रियाकलापको महत्त्व र स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणमा प्रयोग गर्ने तरिका सम्बन्धमा छलफल गराई विचार आदानप्रदान गराउनुहोस् ।

(ग) द्वन्द्वव्यवस्थापन र सम्झौता

तलको घटना सुनाउनुहोस् :

राम र सीता दाजुबहिनी रहेछन् । उनीहरू क्रमशः कक्षा ४ र ५ मा पढ्थे । उनीहरू भर्खरै विद्यालय छुट्टी भएर घर फर्केका थिए । उनीहरूलाई खाजा तयार पार्ने क्रममा आमा रोटी पकाउन थाल्नु भएको थियो । पहिलो रोटी पकाउनसाथ रामले रोटी झिकेर बाहिर लगी बहिनीलाई रोटी चुँडेर सानो टुक्रा दिँदै रोटीको ठूलो हिस्सा आफूले खान सुरु गरेछ । बहिनीले पनि ठूलो हिस्सा आफूले पाउन जोड गरिछिन् । रोटीको कारणले दुवैको झगडा सुरु भएछ । सानो रोटीको टुक्रा खान कोही मञ्जुर भएनछन् । राम र सीता बीच भनाभन र अन्त्यमा कुटाकुट पनि भएछ । राम केही कुरा बुझ्ने पनि थियो । झगडा हुँदाहुँदै उसले सोच्यो कि भित्र आमाले अरु रोटी पनि पकाइसक्नुभयो होला । यी दुवै टुक्रा सीतालाई दिएँ भने आफूले आमासँग मागेर अर्को रोटी खाँदा भइगयो नि, उसले सीतालाई उनको (सीताको) माग बारेमा सोध्यो । सीताले ठूलो रोटी मागिछन् । रामले दुवै टुक्रा सीतालाई दिएछ र आफूले भित्रबाट अर्को रोटी ल्याएर खाएछ । दुवैजना रोटी खाएर छिमेकी साथीहरूसँग खेल्न गएछन् ।

१. सहभागीहरूलाई पाँचपाँचजनाको समूहमा बसाएर निम्नलिखित प्रश्नहरूमा छलफल गराउनुहोस् :
- राम र सीताको झगडाको कारण के हो ?
- राम र सीता दुवैको चाहना के हो ?
- झगडाको अन्त्य कसले कसरी गऱ्यो ?
- यस घटनामा द्वन्द्वव्यवस्थापन र सम्झौताका क्रमहरू केके पाउनुभयो ?

(घ) द्वन्द्वव्यवस्थापन र सम्झौतासम्बन्धी अभ्यास

१. सहभागीहरूलाई माथि उल्लेख भएअनुसारनै पाँच समूहमा राखेर तलको जिम्मेवारीहरूमा द्वन्द्व गर्ने, द्वन्द्वव्यवस्थापन र सम्झौता गर्ने अभिनय गर्न लगाउनुहोस्:

समूह	अभिनय गर्नुपर्ने जिम्मेवारी
क	मिरा र मनोज दिदीभाइ हुन् । घरमा बनाएको खाजा लिएर विद्यालय जाने भन्ने मिराको भनाइ हो । मनोज बुबासँग पैसा लिएर बजारमा खाजा खाने भन्छ । दुवैको कुरा मिल्दैन र झगडा हुन्छ । बुबाको भनाइ छ 'तिमीहरू मिलेर आयौ भने म त्यसैअनुसार गरौँला' ।
ख	टिफिनमा खेल्दा खेल्दै कृष्ण र मोहन थाके । एकछिन थकाइ मार्न चौतारामा जाऊँ भन्ने प्रस्ताव मोहनले राख्यो । घन्टी लाग्ने बेला भएकाले पढाइ सुरु हुने कुरा कृष्णले बतायो र जान मानेन । यसैका कारणले उनीहरूको झगडा सुरु भयो ।
ग	रामले खैनी खान उसको साथी धर्मलाई कर लगायो । धर्मले खान मानेन र रामका बारेमा शिक्षकलाई पोल लगायो । शिक्षकले रामलाई हप्काए । यस घटनाले गर्दा उनीहरू दुईजनाबीच द्वन्द्व चलिरहेको छ ।
घ	कक्षाकोठाको अगाडिपट्टिको बेन्चमा जनकले पुस्तकको झोला राखेर शौचालय गएको थियो । उसको झोला साटेर दिलेन्द्र बस्यो । यसै निहुँमा जनक र दिलेन्द्रकोबीचमा द्वन्द्व चलिरहेको छ ।
ङ	शिक्षकले गर्न लगाएको समूहकार्यमा आफूले आफ्नो कुरा भन्दाभन्दै उदयलाई विरुले भएन भनेर कुरा काट्यो । उनीहरू समूहकार्य नै छोडेर झगडा गर्न थाले ।

२. प्रत्येक समूहको अभिनयमा छलफल र प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

३. द्वन्द्वव्यवस्थापनका निम्नलिखित चरणहरू प्रष्ट्याउनुहोस् :

- समस्याको जड पहिचान गर्ने ।
- जित/ जितको रणनीति लिने ।
- दुवैका चाहना पहिचान गर्ने ।
- अर्काको आवश्यकता स्वीकार्ने ।
- उपयुक्त विकल्पको चयन गर्ने ।
- दुवै पक्षले सम्झौता गर्ने ।

(ङ) शिक्षणसिकाइमा प्रयोग

यस सत्रमा माथि उल्लेख भएबमोजिम अभ्यास गरिएका सीपहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षणसिकाइमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ? पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिकाबाट कुनै एउटा पाठ लिएर छलफल गर्न लगाउनुहोस् । यसअघिकै समूहमा राखेर यो क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

६. मूल्याङ्कन

(क) दोस्रो दिनको प्रथम सत्रमा बनाएको घडी र बैठकका लागि समय लिइएका साथीहरूबीच बैठक बस्न लगाई अन्तर्क्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) विभिन्न बजेमा छलफल गर्न यस सत्रका क्रियाकलापहरूबाट शीर्षकहरू तोक्नुहोस् :

(१) तार्किक क्षमता	१ बजे
(२) कहाँ उभिने	२ बजे
(३) वादविवाद	३ बजे
(४) द्वन्द्वका कारण	४ बजे
(५) जितजितको सिद्धान्त	५ बजे
(६) समस्या पहिचान	६ बजे
(७) प्रतिद्वन्द्वीको चाहना	७ बजे
(८) विकल्पको चयन	८ बजे
(९) स्वीकार	९ बजे
(१०) सम्झौता	१० बजे
(११) ढिलाइ गर्ने	११ बजे
(१२) अस्वीकार गर्ने तरिका	१२ बजे

(ग) सहभागीहरूले गरेको अन्तर्क्रियाका आधारमा उहाँहरूले प्राप्त गरेका सीपहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

सम्झनुपर्ने कुरा

- तार्किक क्षमता, सम्झौता, इन्कार गर्ने सीप प्रभावकारी सञ्चारअन्तर्गत पर्दछन् ।
- यी सीपका कारणले व्यक्तिले आफ्ना विचार तथा भावना अरुसामु राख्न सक्छ ।

सहकारिता र समूहकार्य

दिन : तेस्रो **सत्र : पहिलो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

१. परिचय

स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणसिकाइमा सहकारिता र समूहकार्यको प्रयोग अपरिहार्य हुन्छ । सहकारिता र समूहकार्यसम्बन्धी सीपहरूमा शिक्षकहरूलाई तालिमका क्रममा अभ्यास गराउनु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले यस सत्रमा शिक्षक तालिमका क्रममा प्रशिक्षकहरूले शिक्षकहरूलाई अभ्यास गराउनका लागि यी सीपहरूलाई यस तालिममा समावेश गरिएको हो ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) सहकारिता र समूहकार्यलाई परिभाषित गर्न,

(ख) सहकारिता र समूहकार्यबीचको सम्बन्ध पत्ता लगाउन र यिनीहरूबीचको फरक छुट्याउन,

(ग) समूहकार्य विभाजन गर्ने तरिका, यसबाट हुने फाइदा र यसका नियमहरू पहिचान गर्न ।

३. सामग्री

पुरानो पत्रिका, मास्किङटेप, कैंची, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, साइनपेन, मेटाकार्ड आदि ।

४. विषयवस्तु

(क) सहकारिता

(ख) समूहनिर्माण

५. क्रियाकलाप

(क) माला निर्माण

१. पुरानो पत्रिका, कैंची, मास्किङटेप सहभागीहरूका तीनसमूहमा वितरण गर्नुहोस् ।

२. दुईजना सहभागीहरूलाई बेग्लाबेग्लै ठाउँमा बसालेर उनीहरूलाई पनि पत्रिका, कैंची र मास्किङटेप दिनुहोस् ।

३. समूहमा तथा व्यक्तिगत रूपले काम गर्नका लागि योजना बनाउन पाँच मिनेट समय दिनुहोस् ।

४. समूहमा र व्यक्तिगत तवरले पत्रिकाका टुक्राहरू काटेर रिङ बनाई गास्न लगाएर माला बनाउन लगाउनुहोस् ।

५. दस मिनेट समयभित्र जुन समूह वा व्यक्तिले बढी सङ्ख्यामा रिङहरू गाँसेर माला तयार गर्छ त्यसै समूहलाई विजयी गराउनुहोस् ।

६. विजयी हुने समूहलाई आफू विजयी हुनुका कारणहरू सोधेर उसले बनाएको रणनीति र सहभागी परिचालनको तरिकाका आधारमा सहकारिताको परिभाषा दिनुहोस् ।

(ख) तलका कार्यहरू सहकारिताभित्र पर्ने नपर्ने पत्तालगाउन लगाई कारणहरू पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

१. टोलमा ५० घर छन् । २० ओटा घरधनीहरूसँग गाडी वा मोटरसाइकल छ । ५० घरले मिलेर गाडी चल्ने बाटो बनाए ।

२. टोलमा भएका ५० घरले नै मिलेर बिजुली, पानी र टेलिफोनको बिल तिर्नका लागि एउटा कर्मचारीको व्यवस्था गरे । ती बिलहरू तिर्ने कर्मचारीको पारिश्रमिकका लागि प्रतिमहिना रू ५०।- का दरले रकम उठाए ।

३. टोलको सुरक्षा गर्न टोलवासीहरू मिलेर गस्ती गर्ने मान्छे राखे । यसबापत प्रतिमहिना रू १००।- सबैको सल्लाहअनुसार उठाइन्छ ।

४. विद्यालयले सबै विद्यार्थीको मागअनुसार खेलकुदका सामग्री जुटाइदियो ।

५. टोलमा खानेपानीको आपूर्तिका लागि सबै घरवालाहरूले रू ५०००।- का दरले रकम उठाई घरघरमा धारा जडान गरे ।

६. सेवाका साथसाथै सम्पत्ति आर्जन गर्ने उद्देश्यले २० जनाले मिलेर फाइनान्स कम्पनी खोले ।

७. टोलवासीहरूले मिलेर निवेदन दिएका हुँदा सरकारले रामनगरमा स्वास्थ्यचौकी खोलिदियो ।

८. गाउँका युवाहरू मिलेर रू ५०,०००।- जम्मा गरे । त्यस रकमबाट एचआइभी सङ्क्रमण र लागूपदार्थ विरूद्ध जनचेतना फैलाए ।

९. सबै गाउलेहरूको हितलाई ध्यानमा राखी युनिसेफले त्यस गाउँमा आयआर्जनका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गऱ्यो ।

१०. गाउँमा ५० घरका लागि विद्यालय आवश्यक भएकाले धनीरामले रू २,००,०००।- दिएर सार्वजनिक विद्यालय खोलिदिए ।

(ग) सहकारिता र समूहकार्यबीचको सम्बन्ध र यिनीहरूबीचको फरक छलफलका माध्यमबाट पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।

(घ) समूहनिर्माण

१. समूहनिर्माण गर्नाले समस्या समाधान गर्नमा धेरैजनाको विचार बुझ्न पाउने र विचारहरूलाई खारेर प्रभावकारी निर्णयमा पुग्न सजिलो हुन्छ । सधैंभरि एकैनासको समूह प्रभावकारी हुँदैन । एकले अर्काको व्यवहार, सोचाइ, विचार, अनुभूति, अनुभव आदि थाहा पाएर नयाँकुरा सिक्न पाउने वातावरण सिर्जना गर्नु नै समूह विभाजनको मुख्य तात्पर्य हो । त्यसैले नयाँ कुनै सहभागीहरूसँग भेट गरेर विचार आदानप्रदान गर्ने गराउने गरी समूह निर्माण गर्नुपर्छ ।

२. दुईजना सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा बसेका सहभागीहरूका घेराबाहिरबाट हिँड्न लगाउनुहोस् । उनीहरू दुईजनाको भेट जहाँनेर हुन्छ त्यहाँ उभिएर सबैले सुन्ने गरी परिचय गर्न लगाई बीचमा बस्न लगाउनुहोस् ।

३. अर्को जोडीलाई पनि यसै गर्न लगाएर अघिल्लो जोडी बसेको ठाउँमा बस्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूबीच परिचय गर्ने, यस क्रममा परिचय गरिसक्ने तीनतीन जोडीलाई एकठाउँमा राख्दै सबैको परिचय सकिँदा छछजनाका समूहहरू निर्माण हुनेछन् ।

४. सबै समूहमा पाँच मिनेटजति "काँचै खाइने खानेकुरा" सम्बन्धमा छलफल गर्ने लगाउनुहोस् ।

५. समूहसमूहका छजना सहभागीहरूको क्रमसङ्ख्या निर्धारण गर्नुहोस् । सबै समूहहरूका क्रमसङ्ख्या १-१, २-२, ३-३, ४-४, ५-५ र ६-६ एकएक ठाउँमा बस्न लगाएर छओटा समूह बनाउनुहोस् ।

६. नयाँ समूहमा बसाएर पहिले (यसअघि) आआफ्नो समूहले गरेका छलफल सम्बन्धमा अन्तर्क्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

७. अन्तर्क्रियाको निष्कर्ष टिपोट गर्न लगाएर समूहद्वारा तोकिएको संयोजकद्वारा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

समूहनिर्माण गर्ने तरिका

कुनै पनि समूहकार्य गर्नुगराउनु पर्दा सुरुमा र बीचबीचमा बेग्लाबेग्लै किसिमका समूहहरू बनाइयो भने धेरै जनासँग विचार आदानप्रदान गर्ने मौका पाइन्छ । यसले गर्दा सिकाइ सबल र प्रभावकारी हुन्छ । समूहमा सिकेका कुराहरूले यथार्थमा पुग्न सजिलो हुन्छ । समूह निर्माण गर्ने केही तरिकाहरू उदाहरणका लागि प्रस्तुत गरिएको छ :

- १, २, ३ को क्रमलाई दोहोऱ्याएर भन्न लगाई सम्बन्धित सङ्ख्या भन्नेहरूलाई एकठाउँमा बसाएर,
- सहभागीहरू जन्मेका महिनाअनुसार क्रमिक २ वा ३ महिनाअन्तर्गत जन्मिनेहरूलाई एकठाउँमा बसाएर,
- लगाएको पोसाकअनुसार मिल्ने खालको पोसाक लगाउनेहरूलाई एक ठाउँमा बसाएर,
- निर्धारित समूह (क्रियाकलापका आधारमा) अनुसार एकएकजनालाई बेग्लाबेग्लै स्थानमा उभिन लगाई उनीहरूलाई अरु साथी छनोट गर्न लगाएर,
- निर्धारित समूह बन्ने गरी आफू खुसी विभाजित हुन लगाएर,
- महिनाहरूका नाम भन्न लगाई त्रैमासिक वा चौमासिक अवधिअन्तर्गत पर्ने महिनाहरूको सङ्ख्याका आधारमा,
- हातका औँला देखाई देखाइएका औँलाको सङ्ख्याअनुसार विभाजित हुन लगाएर,
- मिल्ने साथीहरूलाई एकठाउँमा बस्न लगाएर
- निर्धारित समूह सङ्ख्याअनुसार रङका नाम भन्न लगाई एउटै रङको नाम भन्नेलाई एकठाउँमा बसाएर,
- अग्ला चुचुराहरूका नाम भन्न लगाएर एउटै चुचुरोको नाम भन्नेलाई एकठाउँमा बसाएर,
- प्रमुख नदीहरूका नामका आधारमा,
- राष्ट्रिय चिह्नहरूका आधारमा,
- जनावरहरूका नामका आधारमा,
- वस्तुहरूका नामका आधारमा,
- सहरहरूका नामका आधारमा,
- महादेशहरूका नामका आधारमा,
- हावापानीका प्रकारका आधारमा,

- चाडपर्वका नामका आधारमा,
- फूलहरूका नामका आधारमा,
- ऋतुहरूका नामका आधारमा,
- फलफूलका नामका आधारमा,
- तरकारीका नामका आधारमा ।

(ङ) सबै सहभागीहरूलाई एकै ठाउँमा राखी इच्छुक सहभागीहरूको अगुवाइमा विभिन्न तरिकाहरू अपनाएर समूह विभाजन गरी समूहकार्य गराउने क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न लगाउनुहोस् ।

(च) सहभागीहरूले विभाजन गरेका समूहहरूमध्ये आफ्ना समूहहरूलाई समूह बनाउने तरिकाहरूको सूची निर्माण गर्न र बाँकी समूहहरूलाई समूहकार्यमा सहभागी हुँदा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।

(छ) एउटै जिम्मेवारी पाउने समूहहरूलाई एकठाउँमा बसाएर साना समूहहरूमा भएका छलफल सम्बन्धमा अन्तर्क्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

(ज) समूहकार्यमा सहभागी हुँदा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू निम्नानुसार भएनभएको चेक गर्न र छुटेकालाई समावेश गर्न लगाउनुहोस् ।

१. निर्देशनअनुसार चाँडो समूह बनाएर आआफ्नो समूह बस्ने,
२. समूहका सबै साथीहरूको सम्मान गर्ने,
३. समूहमा सबैलाई आआफ्नो कुरा राख्न दिने,
४. सबैको कुरा सक्रियताका साथ सुन्ने,
५. आफ्नो कुरा माथि पार्ने व्यवहार प्रस्तुत नगर्ने,
६. राम्रो कुरा राख्ने साथीलाई प्रशंसा गर्ने,
७. अर्काको भनाइलाई ओभरटेक नगर्ने,
८. कुरा गर्दागर्दै गरेको बेलामा कसैलाई नरोक्ने आदि ।

६. मूल्याङ्कन

सहभागीहरूको सहभागिताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

निर्धक्क भएर आफ्ना भनाइहरू राख्ने सीप र परानुभूति सीप

दिन : तेस्रो | सत्र : दोस्रो र तेस्रो | समय : ३ घण्टा

१. परिचय

प्रभावकारी सञ्चार तथा अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध सीपअन्तर्गत निर्धक्क भएर आफ्ना भनाइहरू राख्ने सीप तथा दबाबमूलक आग्रहप्रति प्रतिक्रिया दिने सीपहरू पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । आफ्नो भावना, विचार, मूल्य तथा मान्यताका साथै आफ्ना अधिकार र अरुका समेत अधिकारलाई सम्मान गरी प्रतिक्रिया व्यक्त गर्ने सीप व्यक्तिमा हुनु जरूरी छ । व्यक्तिमा यस्ता सीपहरू निरन्तर अभ्यास र पृष्ठपोषणबाट ठोसरूपमा विकास हुँदै जान्छन् । यस सत्रमा यी सीपहरूको परिचय तथा अभ्यास समावेस गरिएको छ ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरुमा सक्षम हुनेछन्:

(क) व्यक्तिले प्रभावकारी सञ्चारको अवस्थामा प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दा देखाउने, व्यवहारहरूको प्रकार बताउन,
(ख) निर्धक्क भएर बोल्ने सीपको चरणहरू बताउन,
(ग) निर्धक्क भएर बोल्ने सीपको अभ्यास गर्न,
(घ) दबाबमूलक आग्रहप्रति चरणबद्ध रूपमा प्रतिक्रिया दिने सीपको अभ्यास गर्न,
(ङ) परानुभूति सीपको अभ्यास गर्न ।

३. सामग्री

न्युजप्रिन्ट, साइनपेन, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड, घटना उल्लेख भएका चार्टहरू आदि ।

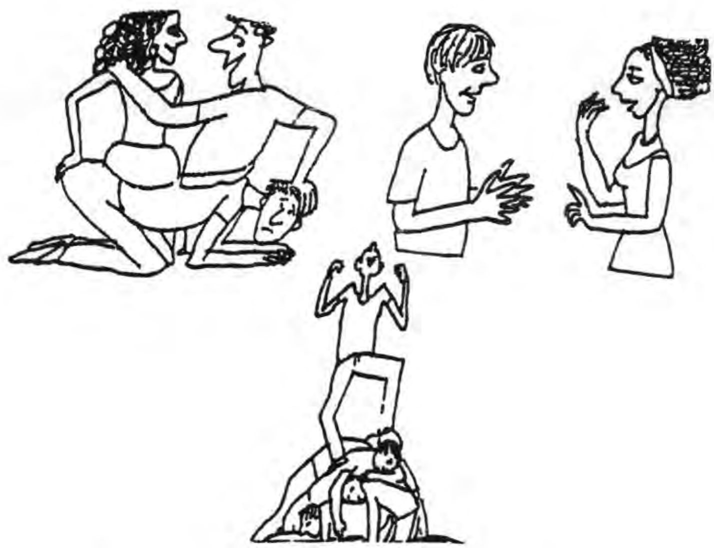
४. विषयवस्तु

(क) सञ्चारको समयमा व्यक्तिले आफ्नो भनाइ राख्दा देखाउने व्यवहारहरू
(ख) निर्धक्क भएर बोल्ने सीपको परिचय र अभ्यास
(ग) दबाबपूर्ण आग्रहप्रति प्रतिक्रिया दिने सीपको चरण र अभ्यास
(घ) परानुभूति सीपको परिचय र अभ्यास

५. क्रियाकलाप

(क) सञ्चारको समयमा व्यक्तिले आफ्नो भनाइ राख्दा देखाउने व्यवहारहरू

१. सहभागीहरूलाई तलको चित्रको अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर पनि भन्न लगाउनुहोस् ।



- तपाई अक्सर गरी कुन व्यवहार (चित्रअनुसार) देखाउनुहुन्छ ?
- त्यस्तो व्यवहार किन देखाउनुहुन्छ ?
- तपाईको विचारमा प्राय: व्यक्तिले देखाउनुपर्ने व्यवहारचाहिँ कुन हो जस्तो लाग्छ ? र किन ?

२. प्रत्येक सहभागीको प्रतिक्रियापछि तीन प्रकारको व्यवहारहरूको परिचय र परिणाम उल्लेख भएको निम्नलिखित पाठपत्र सहभागीहरूलाई तीन समूहमा बाँडी अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह 'A' चुपचाप वा निष्क्रिय व्यवहार (Passive)
- समूह 'B' निर्धक्क भएर बोल्ने (Assertive)
- समूह 'C' आक्रमक हुने (Aggressive)

३. अध्ययनपछि पालैपालो प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिपछि चुपचाप बस्ने, आक्रमक हुने र निर्धक्क एवम् विश्वस्त भएर आफ्नो भनाइ राख्ने सीपको बारेमा पाठपत्रको आधारमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

विश्वस्त तथा निर्धक्क भएर बोल्ने सीप (Assertive Skills)

सञ्चार सीपहरूमध्ये विश्वस्त तथा निर्धक्क भएर बोल्ने सीप मान्छेले सिक्नु र अभ्यास गर्नुपर्ने एउटा विशेष सीप हो । अवस्था र परिस्थितिअनुसार मान्छे निर्धक्क भएर बोल्ने वा नबोल्ने भन्ने कुरा रोज्ने गर्छन् । यस सीपलाई मान्छेको वर्णन गर्नमा प्रयोग गर्नुहुँदैन । यसले त मान्छेलाई आफ्ना विचार, अनुभूति र मूल्यमान्यतालाई अरू मान्छेका अनुभूति र मूल्यमान्यताको सम्मान गर्दै निर्धक्क भएर अभिव्यक्ति गर्न उत्प्रेरित गर्छ । यस सीपले मान्छेलाई आफ्ना अधिकारमा अडिग रहन र अरुका अधिकारको सम्मान गर्न सिकाउँछ ।

मान्छेले आफ्ना विचार, सोचाइ, अनुभूति र मूल्यमान्यताका कुराहरू अरुसँग अभिव्यक्त गर्दा निम्नानुसार तीन किसिमले व्यवहारहरू देखाउछन् :

१. चुपचाप निस्क्रिय भएर (Passive)
२. आक्रमक भएर (Aggressive)
३. निर्धक्क भएर (Assertive)

मान्छे किन चुपचाप हुन्छन् ?	चुपचाप रहनुको परिणाम
• अरूले मान्दैनन् भनेर • टिकाटिप्पणी हुने डरले • नम्रताको कमीले • द्वन्द्व हटाउन • अरूमा रोव जमाउन • निर्धक्क भएर बोल्न नजानेर	• आत्मविश्वासको कमी हुन्छ • रीस उठ्छ, चोट लाग्छ, निरास हुन्छ • सम्बन्धमा नियन्त्रण गुमाउँछ • आक्रमक प्रतिउत्तरतर्फ अग्रसर हुन्छ • आत्म असक्षमताको अनुभूति हुन्छ • सही बाटो कहिल्यै पाउँदैन

मान्छे किन आक्रमक हुन्छन् ?	आक्रमक हुनुको परिणाम
• असफल हुने डरले • विश्वस्त नभएर • आक्रमक भएर प्राप्त गरेका पहिलेका सफलता • शक्ति प्रदर्शन गर्न • रीस प्रतिशोध गर्न • अरूमा रोव जमाउन	• सम्बन्धमा द्वन्द्व हुन्छ • आत्मसम्मानको कमी हुन्छ • अर्काको सम्मान गुमाउँछ • तनाव बढ्छ • अपराध हुन सक्छ • नतिजा प्राप्त गर्न सक्दैन

मान्छे किन निर्धक्क भएर बोल्छन् ?	निर्धक्क भएर बोल्दाको परिणाम
• राम्रो आत्मानुभूति लिन • अरूप्रति राम्रो अनुभूति लिन • आपसी समझदारी विकास गर्न • अरूलाई चोट लाग्ने काम कम गर्न • परिस्थिति नियन्त्रणको अनुभूति गर्न • आफू र अरूप्रति इमान्दार हुन	• अरूलाई तितो लाग्न सक्छ • जिद्दीवाल/स्वाधीनको सङ्ज्ञा पाउने • सम्बन्धमा चुनौतीहरू आउन सक्छन् • सम्बन्ध बढाउँछ • नियन्त्रणमा सचेत हुन्छ • निर्णायक सोचको विकास हुन्छ

(ख) निर्धक्क भएर बोल्ने सीपका चरणहरू

१. सहभागीहरूलाई तलको अवस्था अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

"पासाङ कक्षा-५ मा पढ्ने विद्यार्थी हो । उसले धुम्रपानका हानिकारक असरहरूका बारेमा विद्यालयमा पढेको छ । उसको हजुरबा परिवारका सबै सदस्य भएको ठाउँमा नै चुरोट खान्छन् । पासाङले धुम्रपान सेवनकर्तालाई भन्दा पनि वरपर बस्ने सदस्यहरूलाई धुँवाले असर पुऱ्याउने हुँदा परिवारमा एउटा सदस्यले चुरोट, तमाखुजस्ता सेवन गर्दा अरुलाई समेत असर गर्ने कुरा पढेकाले आज हजुवालाई यसबारे भन्ने निर्णयमा पुगेको छ ।"

२. पासाङले निर्धक्क भएर बोल्ने सीप (Assertive skills) लाई निम्नलिखित चरण अपनाई प्रयोग गर्छ ।

क्र.सं.	चरण	विवरण	प्रयोग गर्न सकिने शब्दहरू	भन्ने तरिका
१	अवस्थाले पारेको समस्या बताउने/ व्याख्या गर्ने	• त्यस व्यवहारले कस्तो अनुभूति गरायो भन्ने • त्यस व्यवहारले कस्ता जोखिमहरू ल्यायो जसले व्यक्तिको अधिकार कुण्ठित बनाउँछ ।	• मैले दु:खी अनुभव गरे जब ... • मलाई मन परेन जब ... • मलाई आफ्नो अधिकारमाथि खेलवाड भएजस्तो लाग्यो जब ...	तपाईंले हामीहरू सबै भएको ठाउँमा धुम्रपान गर्दा धुँवाले हामीलाई पनि असर गर्छ नै, त्यसले तपाईं र हामी सबै रोगी हुन्छौं भन्ने मलाई लागिरहेछ ।
२	अनुरोध गर्ने	• स्पष्टसँग के होस् भन्ने चाहना छ भन्ने	... भएमा राम्रो हुने थियो .... गर्नुहोस् न अब ... कृपया अब ... गरौ, मेरो इच्छा ... छ	परिवारसँग बसेर धुम्रपान नगर्नुहोस् । चाँडोभन्दा चाँडो धुम्रपान छाडिदिनुहोस् जसले तपाईं र सबै परिवारको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।
३	अनुरोध अर्को व्यक्तिलाई कस्तो लाग्यो सोध्ने (व्यक्तिले धारणा दिनेछ ।	अर्को व्यक्तिलाई अनुरोध कस्तो लाग्यो अनुभूति विचार व्यक्त गर्न लगाउने (अनुरोधप्रति अर्को व्यक्तिले धारणा दिनेछ ।)	• के विचार गर्नुभयो ? • के यो ठीकै छ ? • के प्रतिक्रिया छ ? यो तपाईको लागि राम्रो हो त ? (अर्को व्यक्तिले दिने प्रतिक्रिया)	के यो अनुरोध तपाईंको लागि ठीकै छ त ? • हो तिमीले ठीकै भन्यौ, धुम्रपान गरेर मैले राम्रो गरिनछु । अब देखि म धुम्रपान छाड्न प्रयत्न गर्नेछु भने परिवार भएको ठाउँमा धुम्रपान सेवन गर्दिन ।
४	सधन्यवादसहित प्रतिक्रिया दिने	अर्को व्यक्तिले अनुरोधलाई स्वीकार गरेमा धन्यवाद दिने र राम्रो तरिकाले छलफल टुङ्ग्याउने	• धन्यवाद • एकदमै राम्रो, तपाईं महान हुनुहुन्छ • म कृतज्ञ छु, • क्या राम्रो	मेरो विचार मानिदिनु भएकोमा धन्यवाद, हजुरबुबा एउटा कथा सुनाउनुस न ।

३. उल्लिखित वार्तालापमा पासाङले निर्धक्क भएर बोल्ने सीप (Assertive Skill) का चरणहरू प्रयोग गरेको कुरा बताइदिनुहोस् र दुईजना सहभागीलाई भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।

४. भूमिका निर्वाह सकिएपछि निम्नलिखित कुरामा छलफल गर्नुहोस् ।
   - पासाङको भूमिका चरणअनुसार भयो वा भएन ?
   - कुन कुन चरणमा Assertive भए नभएजस्तो लाग्यो ?
   - कसरी सुधार गर्न सकिन्छ ? आदि ।

५. निर्धक्क भएर बोल्ने सीपको चरण निम्नानुसार बताइदिनुहोस् ।

- अर्कोको व्यवहारले आफूमा पारेको समस्याको बारेमा बयान गर्ने ।
- अर्कोलाई त्यसो नगर्न अनुरोध गर्ने ।
- आफूले गरेको अनुरोध अर्को व्यक्तिलाई कस्तो लाग्यो सोध्ने ।
- अर्को व्यक्तिको धारणा सुनिसकेपछि धन्यवादसहित प्रतिक्रिया दिने ।

(ग) निर्धक्क भएर बोल्ने सीपको अभ्यास

१. सहभागीहरूलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई निम्नानुसार अवस्थामा चरणबद्ध रूपमा निर्धक्क भएर बोल्ने तरिका छलफल गरी दिइएको खाकामा भर्न लगाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई भूमिका निर्वाहसमेत गर्न लगाउनुहोस् ।

समूह "क"

आमाले खाना हात नधोइ बनाएको र खाना पस्कने थालसमेत राम्ररी सफा नगरेको कुरा कक्षा ४ मा पढ्ने आयुष्मालाई मन पर्दैन जुन कुरा नगर्न आमालाई अनुरोध गर्ने निणर्यमा उनी पुग्छिन् ।

समूह "ख"

कक्षा-५ मा पढ्ने धनेशले कक्षा कोठामा कागजका टुक्रा तथा खेल्ने काठ, ढुङ्गाका गोटीहरू जथाभावी राखेको सँगै पढ्ने शिवलाई मन पर्दैन । शिव आज धनेशलाई उक्त व्यवहार नगर्नको लागि उसँग सल्लाह गर्ने विचारमा छ ।

समूह "ग"

बिरामी हुँदा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा नगई भाइलाई पल्लाघरको झाँक्रीकहाँ सधैं लाने आमाको बानी मन नपरेको राधा आमालाई भाइलाई निको पार्न स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानका लागि अनुरोध गर्ने निर्णयमा पुग्छिन् ।

समूह "घ"

घर वरिपरि प्रशस्त सागसब्जी हुँदाहुँदै सधैं आलु र तामा तथा मस्यौरा पकाउने आमाको बानी देखेर कक्षा ४ मा पढ्ने रामकली साग र सब्जी पकाउनका लागि आमालाई भन्ने निर्णयमा पुग्छिन् ।

निर्धक्क भएर बोल्ने तरिकाको चरण

चरणहरू	भन्ने तरिका
अवस्थाले पारेको समस्या बताउने/ व्याख्या गर्ने	
अनुरोध गर्ने	
अनुरोध अर्को व्यक्तिलाई कस्तो लाग्यो सोध्ने	
व्यक्तिले धारणा दिनेछ ।	
सधन्यवादसहित प्रतिक्रिया दिने	

२. प्रत्येक समूहको भूमिका निर्वाहको प्रस्तुतिपछि समूहगत रूपमा निर्धक्क भएर बोल्ने (Assertive) सीपको अभ्यास गर्दा परेका अप्ठेरोहरूको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

३. निम्नलिखित प्रश्नहरू छलफलका लागि राख्नुहोस् ।

- निर्धक्क भएर बोल्ने सीपको अभ्यास गराउने वैकल्पिक तरिका केके हुन सक्छन् ?
- कक्षाकोठामा कुनकुन पाठमा निर्धक्क भएर बोल्ने सीप विकास गराउन सकिन्छ ?
- विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिकामा कुनकुन पाठमा निर्धक्क भएर बोल्ने सीप विकासका लागि अवसर दिइएको छ ?

४. छलफलपछि निम्नलिखित कुरा बताइदिनुहोस् ।
   - निर्धक्क भएर बोल्ने सीपको विकास अभ्यासमा भर पर्छ ।
   - अवस्थाअनुसार कम वा बढी निर्धक्क भएर बोल्नुपर्ने हुन्छ ।
   - सानै कक्षादेखि बालबालिकाहरूलाई निर्धक्क भएर बोल्ने सीपको अभ्यास गराउन सकिन्छ ।
   - निर्धक्क भएर बोल्नुपर्ने अवस्था शिक्षकले सिर्जना गरी विद्यार्थीहरूलाई मौका दिनुपर्छ ।

(घ) दबाबमूलक आग्रहप्रतिको प्रतिक्रियाका चरणहरू र अभ्यास /नाइ भन्ने

१. सहभागीहरूलाई तलको अवस्था अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

"राम कक्षा ५ मा पढ्छ । कक्षा ७ मा पढ्ने उसको छिमेकी हरिले चुरोट खान कर गर्छ, तर रामलाई चुरोट सेवन गर्दा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक असर पर्ने कुरा हिजोमात्रै रमा मिसले पढाउनुभएको थियो । हरिले दबाब दिँदै चुरोट सेवन गर्न कर गरिरहेको छ ।"

२. अध्ययनपछि रामले दबाबमूलक आग्रहप्रति चरणबद्ध रूपमा निम्नासारको प्रतिक्रिया दिएको चार्ट अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

सि.नं.	चरणहरू	प्रयोग गर्न सकिने भाषाशैली	वक्ता
१	दबाब दिँदा परेको समस्या बताउने	• म दु:खी हुन्छु जब ... • मलाई नमज्जा लाग्छ जब ... • मलाई मन पर्दैन जब ... • म निराश हुन्छु जब ...	राम
२	ध्यान अन्यत्र मोड्ने गरी अर्को व्यक्तिले व्यक्त गर्ने कथन	• तिमी मेरो छिमेकी हौ, • असल साथी हौ • अति राम्रो मान्छे हौ	हरि
३	पहिलेकै विषयमा ध्यान केन्द्रित गराउने	• कृपया मेरो कुरा राम्ररी सुन्नुहोस् • मलाई आफ्ना भनाइ राख्न दिनुहोस् • मैले भन्न खोजेका कुरा सक्न दिनुहोस्	राम
४	आफ्नो अनुरोध बताउने	• यसको सेवनले यस्तो खराब गर्छ । • तपाईं पनि असल मान्छे हो नि, त्यसैले यसो नगरौं बस ... • कृपया मेरो इच्छा यस्तो छ ...	राम
५	अनुरोधप्रति अर्को व्यक्तिले सोचेको र उसलाई कस्तो लागेको छ ? सोध्ने	• कस्तो लाग्यो मेरो आग्रह ? • के तपाईं ठीकै त हुनुहुन्छ ? • के सोच्नुभयो ?	राम
६	दबावमूलक आग्रह गर्नु (अर्को व्यक्तिले)	• तिमी र म साथी हौं ... • नगरे तिमीलाई म ... • सबैले गरेका छन् अनि ... • तिमीले यो गर्नैपर्छ ...	हरि
७	प्रतिक्रिया दिने (क) इन्कार गर्ने (Refuse)	• होइन होइन म साँच्चै गर्दिन • हुँदैन म जान्छु • हुँदैन म बाट यस्तो हुन सक्दैन	राम

	(ख) ढिलाइ गर्ने (Delay)	• म अहिले यसो गर्न सक्दिन • यस बारेमा पछि कुरा गरौँला • म अरुसँग सल्लाह लिन चाहन्छु ।	राम
	संझौता (Bargain)	• बरु हामी यसको सट्टा यसो गरौं न ... • हामी दुवैलाई खुसी राख्ने अर्को कुरा केही छ भने त्यसो गरौं	राम

३. दुईजना सहभागीलाई राम र हरिको भूमिका गर्न लगाउनुहोस् र भूमिका सकिएपछि चरणअनुसार भए/नभएको छलफल गर्नुहोस् ।

४. सहभागीहरूलाई पाठ्यपुस्तक एवम् विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिकामा दबाबमूलक आग्रहप्रति प्रतिक्रिया दिने सीप विकास गर्ने खालका पाठहरू र क्रियाकलापहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

५. दबाबमूलक आग्रहप्रतिको प्रतिक्रियाका चरणहरू छोटकरीमा बताइदिनुहोस् ।
   - अर्कोले दबाब दिँदा आफूलाई परेको समस्याको व्याख्या गर्ने
   - अर्कोले ध्यान अन्त केन्द्रित गर्न कोशिस गर्ने
   - अर्कोलाई पहिलेकै विषयमा केन्द्रित गराउने
   - आफ्नो अनुरोध बताउने
   - अनुरोधप्रति अर्को व्यक्तिको प्रतिक्रिया माग्ने
   - अर्को व्यक्तिले दबाब दिन्छ । त्यसबेला इन्कार गर्ने
   - ढिलाई गर्ने वा विकल्प दिने जस्ता प्रतिक्रिया व्यक्त गर्ने ।

(ङ) परानुभूति सीपको परिचय र अभ्यास

१. परानुभूति सीपको परिचय निम्नानुसार बताइदिनुहोस् ।
"प्रभावकारी सञ्चारका लागि अरुको भावना बुझी सोहीअनुसारको अभिव्यक्ति हुनु जरूरी छ । आफू नै अरुको ठाउँमा रहेर वा अरुको अवस्थालाई स्वयम्ले अनुभूति गरेर दिने प्रतिक्रियामात्र अर्थपूर्ण हुनजान्छ । तसर्थ आफ्ना भनाइ राख्दा समेत अरुलाई कस्तो असर पर्न सक्छ, अरुले कस्तो अनुभूति गर्छन् वा सोच्छन् त्यसप्रति सजक हुनुपर्छ ।"

२. दु:खी, पीरमर्कामा परेको व्यक्ति वा रोगीलाई तपाईंले कसरी सद्भाव व्यक्त गर्ने वा सहयोग गर्ने गर्नुभएको छ ? ती तरिकाहरू प्रत्येक सहभागीलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

३. लेखिसकेपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

४. सहभागीहरूलाई निम्नलिखित अवस्था अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
"आशा सुशिल र सुन्दर युवती हुन् । उनको परिवारमा सन्तान धेरै भएकाले कक्षा ६ मा पढ्दापढ्दै उनले पढाइ छोडिन् र भाइबहिनीको हेरचाह गरी बसेकी थिइन् । घर खर्च टार्न र भनेजस्तो गरी खर्च गर्न नसकिरहेको उनको परिवारमा पैसा कमाउने व्यक्तिको खाँचो थियो । गाउँको दलालको लहैलहमा लागेर आशा राम्रो जागिर खाई पैसा कमाउने लोभले बम्बैको कोठीमा बेचिन पुग्छिन् । कोठीकी मालिक्नीले तिमीलाई रोग लागेकाले अब आफ्नै देश जाउ भनेर भनेपछि उनी नरकीय जीवनबाट त मुक्त भइन् तर कहिल्यै निको नहुने रोग लागेकाले गाउँमा उनलाई सबैले छि:छि: र दूरदूर गर्छन् ।"
   - आशाका लागि कसरी सद्भाव देखाउनुहुन्छ ? आशाका लागि हृदयमा भएको कुरा लेख्न लगाउनुहोस
   - सहभागीहरूमध्ये केहीलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

परानुभूति गर्ने तरिका (रूप) निम्नानुसार बताइदिनुहोस् ।

- बोलाउने
- खाना खान घरमा बोलाउने
- उनका कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने
- खानेकुरा किनिदिने
- हात मिलाउने
- अँगालो मार्ने
- जन्मदिनमा उपहार दिने
- औषधि किनिदिने
- सँगै खेल्ने
- ....

५. परानुभूमि प्रकट गर्ने अरु तरिका केके हुन सक्छन् छलफल गर्नुहोस् ।
६. परानुभूति सीप विकास प्राथमिक तहमा कुनकुन विषयहरू मार्फत् गर्न सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।
७. विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिकामा कुनकुन विषयसँग कुनकुन क्रियाकलाप गराइएको छ ? अध्ययन गर्न समय दिनुहोस् ।

६. मूल्याङ्कन

(क) व्यक्तिमा परानुभूति किन विकास गराउनुपर्छ ?
(ख) निधक्क भएर बोल्ने सीपले व्यक्तिमा पुऱ्याउने फाइदाहरू केके हुन् ?
(ग) दबावमूलक आग्रहप्रति प्रतिक्रिया व्यक्त गर्ने चरणहरू केके हुन् ?

निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपको परिचय

दिन : चौथो   सत्र : पहिलो   समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय

जीवनोपयोगी सीपका प्रमुख क्षेत्रहरूमध्ये एउटा क्षेत्र निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीप पनि हो । यस सीपले व्यक्तिलाई समस्या समाधान गर्न र अवसर प्राप्त गर्नका लागि सबल बनाउँछ । आफू, अरु र समुदायलाई हानि हुने र जोखिमपूर्ण व्यवहार चिन्न र त्यसो नगर्न सिकाउँछ । उचित समयसापेक्ष र फाइदा पुग्ने निर्णय गर्ने सीप विकासका लागि निरन्तर अभ्यासले सहयोग गर्छ । निर्णयका लागि समालोचनात्मक एवम् सिर्जनात्मक सोचाइ चाहिन्छ । एउटै विकल्प सधैँ प्रयोग नहुन सक्ने हुँदा बहुपक्षीय हेराइले उचित निर्णयमा पुऱ्याउँछ । यस सत्रमा निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपको जानकारी दिइने छ ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरुमा सक्षम हुनेछन्:

(क) निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सीपको परिचय दिन,
(ख) निर्णय गर्ने सीपसँग सम्बन्धित सीपहरूसँग परिचित हुन,
(ग) निर्णयका लागि अरुका विचार, भावना, अनुभवलाई आत्मसात गर्न,
(घ) निर्णयका लागि अरुको विचार सङ्कलन गर्न ।

३. सामग्री

मेटाकार्ड, साइनपेन, मेचहरू/इँटा/ढुङ्गा आदि ।

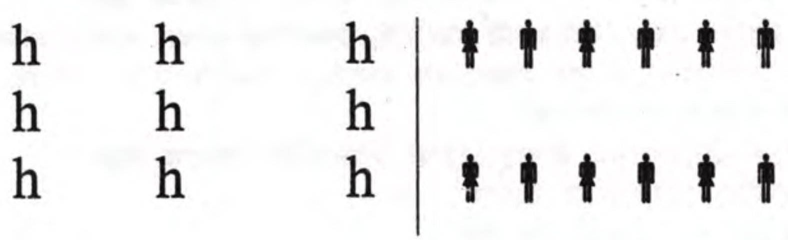
४. विषयवस्तु

(क) निर्णय गर्ने र समालोचात्मक सोचाइ सीपको परिचय
(ख) निर्णय र समालोचनात्मक सोचाइ विकासका तरिकाहरू

५. क्रियाकलाप

(क) मस्तिष्क मन्थन

1. सहभागीहरूलाई दुई समहुमा बाँड्नुहोस् ।
2. दुई समूहका सहभागीलाई चिन्न एउटा समूहलाई नामकार्ड लगाउन लगाउनुहोस र अर्को समूहका सहभागीहरूलाई नामकार्ड नलगाउन भन्नुहोस् ।



३. यो समूहगत रूपमा खेलिने खेल हो तर व्यक्तिगत विचार महत्त्वपूर्ण हुन्छ र एकले अर्कोलाई निर्देशन, सल्लाह दिन नपाइने कुरा बताइदिनुहोस् । सकेसम्म पुरुष र महिला सहभागीहरू समानुपातिक रूपमा दुवै समूहमा बस्न लगाउनुहोस् ।
४. खेल खेल्ने निम्नलिखित तरिका बताइदिनुहोस् ।
   - चित्रमा देखाए झैँ दुई समूहमा उभिएका सहभागीहरूको अगाडि नौओटा मेच मिलाउने ।
   - थप्पडी, सिट्ठी वा अन्य कुनै सङ्केतका आधारमा प्रत्येक समूहबाट एकएकजना आएर मेचमा बस्ने ।
   - नौओटा मेच पूरैमा दुई समूहका सहभागीमध्ये नौजना नबसेसम्म पहिलो चरण पूरा हुनेछैन ।
   - नौओटा मेचमा सहभागीहरू बस्दा ठाडो, तेस्रो तथा डाइगोनल गरी एउटै समूहका तीनजना बस्न सके सो समूहले अङ्क प्राप्त गर्न सक्नेछ ।
   - पहिलो चरणपछि मेचमा बस्ने दुवै समूहका सहभागीहरूलाई समूहको पछाडि गएर आफ्नो समूहको पङ्क्तिमा उभिन लगाउने ।
   - अब पुन: थपडी वा अन्य सङ्केतले अर्को चरणको खेल सुरु गर्ने ।
   - एवम् रीतले सबै सहभागीको पालो पुगेपछि खेलको अन्त्य गर्ने ।
   - बढी अङ्क ल्याउने समूहलाई विजयी घोषित गर्ने ।
५. खेल सकिएपछि सहभागीलाई तालिम कक्षमा लागि निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।
   - खेल जित्ने समूहका लागि
     - कसरी खेल जितियो ?
     - खेल जित्न तपाईंहरूले के रणनीति लिनुभयो ?
     - एक अर्कोसँग छलफल पनि गर्नुभयो ?
     - मेचमा गएर बस्नुभन्दा पहिले केके सोच्नुभयो ?
   - खेल हार्ने समूहका लागि
     - किन खेलमा हारियो ?
     - के भएको भए सायद जितिन्थ्यो ?
     - एकअर्कासँग छलफल पनि गर्नुभयो ?
     - मेचमा गएर बस्नुभन्दा पहिला केके सोच्नुभयो ?

(ख) निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपको परिचय

१. सहभागीहरूलाई निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सीपको निम्नानुसार परिचय बताइदिनुहोस् ।

निर्णय गर्ने तथा समालोचनात्मक सोचाइ सीप

निर्णय गर्ने तथा समालोचनात्मक सोचाइ सीप व्यक्तिका लागि सिक्न र अभ्यास गर्न अनिवार्य हुन्छ । यसले व्यक्तिलाई आफ्नो र समुदाय तथा आफ्नो परिवेशमा रहेका अरु व्यक्तिहरूको हेरविचार गर्न सहयोग गर्दछ । निर्णय गर्ने तथा समालोचनात्मक सोचाइ सीपको वास्तविक सत्यता त्यो हो, जसले व्यक्तिमा स्वस्थ तथा सकारात्मक सामाजिक व्यवहार गर्ने र सबैद्वारा स्वीकार्य हुने सामाजिक काम गर्ने क्षमता प्रदान गर्छ ।

२. निर्णय गर्ने तथा समालोचनात्मक सोचाइ सीपभित्र निम्नलिखित कुराहरू पर्छन् :
   - समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक सोचाइ
   - समस्या पहिचान गरी समाधान गर्ने सीप

- सूचना तथा जानकारीहरू सङ्कलन गर्ने सीप
- विकल्पहरू जाँचबुझ गर्ने सीप
- परिणाम यकिन गर्ने सीप
- सूचना तथा जानकारीहरूको मूल्याङ्कन गर्ने सीप
- आफ्नो र अरुको जोखिम जाँचबुझ गर्ने सीप र विश्लेषणात्मक दक्षता

(ग) निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीप विकासका तरिका

१. तालिम कक्षको भित्तामा दुई ठाउँमा "सहमत" र "असहमत" छुट्टाछुट्टै मेटाकार्डमा लेखी टाँस्नुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई कथन पढेर सुनाउनुहोस् र त्यस कथनमा उल्लेख भएका भनाइप्रति सहमत वा असहमत के हो विचार गर्न लगाई तालिम कक्षमा "सहमत" र "असहमत" उल्लेख भएका मेटाकार्डनेर उभिन लगाउनुहोस्, कसैलाई थाहा नभए वा कथनमा अलमल परे सहमत र असहमत दुवैको बीचमा उभिन लगाउनुहोस् ।

३. आफ्नो निर्णयअनुसार सहमत, असहमत वा बीचमा बसेका सहभागीमध्ये सहमतमा बसेका सहभागीहरूलाई किन सहमत भएको हो ? आफ्नो विचार समूहमा राख्न लगाउनुहोस् ।

४. असहमत पक्षका सहभागीहरूलाई पनि असहमत हुनुका कारणहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
सहमत र असहमत समूहका सहभागीहरूले आफ्ना विचार राखिसकेपछि अलमलमा परेका एवम् जो कोहीले पनि आफू उभिएको स्थान परिवर्तन गर्न सक्नेछन् ।

५. कथनहरू निम्नानुसार छलफलमा राख्नुहोस् (नयाँ र विषयवस्तुसँग सम्बन्धित कथन लेख्न पनि सकिनेछ ।)

- विज्ञापनले केटाकेटीहरूलाई धुम्रपान गर्न उत्साहित गरेको छ ।
- जनावरहरूलाई खुलारूपमा हिँडडुल गर्न दिनुपर्छ ।
- बालअधिकारको सम्मान गर्ने परम्परा हामीकहाँ न्यून छ ।
- केटाको तुलनामा केटीहरूले लागूऔषध सेवन गर्दा देश तथा समाजका लागि बढी समस्यामूलक हुन्छ ।
- युवाहरूले जाँडरक्सी सेवन गर्नुका पछाडि अघिल्ला पीढिहरू बढी जिम्मेवार छन् ।
- पाठ्यक्रममा यौन शिक्षाको व्यवस्था गर्दा सानैदेखि यौन विकृति झन बढ्छ ।
- अवैध लागूऔषधको तुलनामा चुरोट र रक्सी स्वास्थ्यका लागि कम हानिकारक छन् ।
- नेपालमा छोराको चाहनाले गर्दा छोरीहरू बम्बैमा बेचिने क्रम बढ्दो छ ।
- तालिम प्राप्त शिक्षकरूबाट कक्षाकोठामा प्रभावकारी रूपमा पढाइ नभएको र विद्यार्थीरूपमा ज्ञान र सीप विकास नभएको वर्तमान अवस्थामा तालिमको प्रक्रिया नै दोषी छ ।
- छोटा लुगा लगाउने केटीहरू बाटामा हिँडिरहेका छन्‌ भने उनीहरूले यौनका लागि आमन्त्रण गरेको बुझ्नु पर्छ ।

यस्तै स्थानीय अवस्थाअनुसार अन्य कथनहरू पनि तयार पार्न सकिन्छ ।

६. छलफलका समयमा निम्नलिखित कुरा ख्याल गर्नुहोस् ।

- साधारण प्रकारका भनाइबाट छलफल सुरु गरी संवेदनशील मुद्दामा प्रवेश गर्नुहोस् ।
- ठीक र बेठीक उत्तर भन्न जरूरी छैन
- यो कुनै परीक्षा गर्ने अभ्यास होइन
- सहभागीलाई वादविवादभन्दा पनि विचार अभिव्यक्तबाट सत्य सूचना सङ्कलन गर्ने तरिकामा अभ्यास गराइएको हो ।

- निर्धक्कसँग आफ्ना विचार भन्न र मनन् गर्न अवसर सबैलाई दिनुहोस् ।
- आत्मजागरणका माध्यमबाट सही निर्णयमा पुग्न सूचना सङ्कलन गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

७. छलफल सकिएपछि सहभागीलाई निम्नलिखित कुरा बताइदिनुहोस ।
- निर्णय गर्नुभन्दा पहिला आफ्ना विचार र अवस्थाप्रति बढी विश्वासनीयता बढाउन र शुद्धीकरण गर्न अरुका विचार र अन्य स्रोतबाट सूचना सङ्कलन गर्न जरूरी छ ।
- सूचना सङ्कलनको भरपर्दो तरिका अरुको विचार लिनु पनि हो । तसर्थ निर्णयमा पुग्नका लागि सूचना सङ्कलन गर्नुपर्छ ।
- साथै छलफल र विचार आदानप्रदानले अवस्था र मुद्दामा समालोचनात्मक रूपमा सोच्ने बानीको विकास गर्छ ।

८. सहभागीहरूलाई निम्नलिखित कुरा सोध्नुहोस् ।
- क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो ?
- यो क्रियाकलापले निर्णय गर्न कसरी सहयोग गर्छ ?
- कस्ता क्रियाकलापहरू गर्दा अझ विकल्प छनौट तथा सूचना सङ्कलन गर्न सकिन्छ ?
- यस क्रियाकलापलाई विद्यालयमा कसरी गर्न सकिन्छ ?
- कुनकुन विषयमा यस्ता क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ?

९. विद्यार्थीहरूलाई शिक्षण क्रियाकलापको दौरानमा गरिने विविध किसिमका क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूमा उचित निर्णय र समालोचनात्मक सीप विकास हुने हुँदा शिक्षण क्रियाकलापमा विविधता ल्याउनुपर्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

६. मूल्याङ्कन

(क) निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपमा पर्ने अन्य सीपहरू केके हुन् ?

(ख) विद्यालय तहमा कुनकुन विषय र पाठमा यस्ता क्रियाकलाप गर्न आवश्यक छ ? र किन ?

निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपको अभ्यास

दिन : चौथो र पाँचौं सत्र : दोस्रो, तेस्रो र पहिलो समय : ४ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय

निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीप विकासका लागि पर्याप्त अभ्यासको आवश्यक पर्छ । निरन्तर अभ्यासबाट बालबालिकाहरूमा समालोचात्मक तथा सिर्जनात्मक सोचाइ सीपको विकास हुन्छ । समालोचनात्मक तथा सिर्जनात्मक सोचाइ सीपले वस्तुगत निर्णयमा पुग्न व्यक्तिलाई सहयोग गर्छ भने समस्या समाधानका लागि उपयुक्त विकल्प रोज्न र खोज्न सधैं प्रेरित गर्छ ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरुमा सक्षम हुनेछन्:

(क) निर्णय र समालोचनात्मक सोचाइ सीप विकासका चरणहरू बताउन,
(ख) निर्णय गर्ने सीपको अभ्यास गर्ने खाकासँग परिचित हुन,
(ग) निर्णय गर्ने सीपको अभ्यास गर्न ।

३. सामग्री

न्युजप्रिन्ट, साइनपेन, मास्कीङटेप, निर्णयढाँचा आदि ।

४. विषयवस्तु

(क) निर्णय र समालोचनात्मक सोचाइ सीपका चरणहरू
(ख) निर्णय र समालोचनात्मक सोचाइ सीपको अभ्यास
(ग) सूक्ष्मशिक्षण
(घ) प्राथमिक तहको स्वास्थ्य शिक्षामा निर्णय तथा समालोचनात्मक सीप विकासका लागि विषयवस्तु पहिचान

५. क्रियाकलाप

(क) मस्तिष्क मन्थन

१. प्रत्येक सहभागीलाई एउटा कपीको खाली पानामा पानाभरि घडीको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
२. घडीमा उल्लेख भएका १ देखि १२ बजेसम्म हरेक एकजनाले एकजनासँग समय लिने र त्यस समयमा दुवैजनाले एकले अर्कोको घडीमा उल्लेख भएकासमयमा नाम लेखिदिन लगाउनुहोस् । यसो गर्दा एउटा सहभागीको घडीमा १२ जनाको नाम हुनेछ ।
३. एकजनालें एकजनालाई भन्दा बढीसँग एउटै समयमा, समय लिन र दिन नपाइने कुरा बताइदिनुहोस् ।

(श्यामको घडी)

(रामको घडी)

जस्तै: यहाँ दुईजना सहभागी राम र श्यामको घडीमा ३ बजेको समय राम र श्यामको भेट गर्ने समय भएकाले एकअर्काको घडीमा सहि गरेको छ। अव ३ बजे राम र श्यामले अरुलाई समय दिन पाउँदैनन्। बाँकी समयमा अरुलाई समय दिन पाइन्छ।

४. हरेकले १२ जनासँग समय लिइसकेपछि आआफ्नो ठाउँमा बस्न लगाउनुहोस्।

५. सहभागीहरूलाई निम्नलिखित पाठपत्र वितरण गर्नुहोस् र निर्णय गर्दा सबभन्दा बढी कसले प्रभाव पार्छ ? त्यसमा चिन्ह लगाउन लगाउनुहोस्। दुईभन्दा बढीले प्रभाव पार्ने भए सोमा चिन्ह लगाउन सकिने बताइदिनुहोस्।

क्र.सं.	अवस्था	आफू	श्रीमान/श्रीमती	बा/आमा	मनपर्ने साथी	दाइ	दिदी	छोरा/छोरी	अन्य
१	विदाको दिन घुम्न जाने निर्णय								
२	पढ्न विषय छान्ने निर्णय								
३	कपडा सिलाउने निर्णय								
४	कपाल काट्ने निर्णय								
५	रेष्टुरेन्टमा खाना छनौट गर्ने निर्णय								
६	विदेश जाने निर्णय								
७	दशैमा खर्च गर्ने निर्णय								
८	घर बनाउने निर्णय								
९	जुत्ता किन्ने निर्णय								
१०	अरुलाई पैसा सापट दिने निर्णय								
११	विदा बस्ने निर्णय								
१२	घरमा पाहुना डाक्ने निर्णय								

६. बाह्रओटा अवस्थामा निर्णय लिनुपर्दा कसले बढी प्रभाव पार्छ ? भन्ने चार्टमा आआफ्नो विचार भरिसकेपछि सबैलाई १ वजेको साथीसँग भेट्न लगाउनुहोस्। यसो गर्दा दुईजनाको जोडी बन्छ र चार्टमा १ नम्वरमा उल्लिखित अवस्थामा कसले बढी प्रभाव पार्छ भन्ने सम्बन्धमा लेखेको कुरा साथीसँग छलफल गर्न लगाउनुहोस्।

७. जोडीमा छलफल गर्दा किन अर्को व्यक्तिले प्रभाव पारेको र किन आफ्नो निर्णयका लागि अरुको विचारलाई प्राथमिकता दिएको ? भन्ने कुरामा विचार आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस्।

८. एवम् रीतले १२ नम्वरसम्मको अवस्थामा क्रमश १२ बजेसम्म समय लिएका आधारमा छलफल गराउनुहोस् । यसो गर्दा एउटा अवस्थाका लागि ३ मिनेटसम्म मात्र समय दिनुहोस् । नभए तीन वा चारओटा अवस्थामा मात्र छलफल गराउनुहोस् ।

९. निर्णय गर्दा आफ्नो र वरपरका व्यक्तिले प्रभाव पार्ने कुरा स्वभाविक छ । अझ महिला वा पुरुष भएकै कारणले निर्णय गर्दा कसको प्रभाव बढी रहन्छ ? छलफल गराउनुहोस् ।

१०. निर्णय प्रक्रियामा प्रभाव पार्ने व्यक्ति, धारणा एवम् मान्यताको पहिचान हुनु जरूरी छ भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

(ख) निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपका चरणहरू

१. निर्णय गर्ने सीपलाई सैद्धान्तिक रूपमा व्याख्या गरी यसका चरणहरू भन्नु पर्दा व्यावहारिक रूपमा निम्नलिखित चरणहरू अपनाउनुपर्ने र यहाा पनि यही चरणहरूका आधारमा निर्णय गर्ने सीपको अभ्यास गरिने कुरा बताइदिनुहोस् ।

- समस्याको पहिचान
- विकल्पहरूको छनौट
- हरेक विकल्पहरूको परिणामहरू विश्लेषण
- परिणामले ल्याउने अनुभूति
- उपयुक्त विकल्पको छनौट र प्रयोग

२. सहभागीहरूलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् ।

३. निम्नलिखित अवस्थालाई न्युजप्रिन्टमा लेखी सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्नुहोस् ।

" रमा कक्षा ५ मा पढ्छिन् । उनले विद्यालयमा हरियो सागपात दैनिक रूपमा खानामा हुँदा सन्तुलित भोजन हुने, जसबाट शरीर रोगबाट बच्छ भन्ने कुरा पढेकी थिइन् । उनका बा सधैं आलुको अचारसँग मात्र खाना खान्छन् । सागपात भने गुन्द्रुक बनाउन र गाउाघरमा अरुलाई बाँड्दैमा ठीक्क हुन्छ । सागपात पकाउँदा बा रिसाउने हुनाले आमाले पनि बाले भने झैं तरकारी पकाउँछिन् । रमा आज घरमा सागपात पकाउन र यसको महत्त्व बाआमालाई भन्ने विचारमा पुगेकी छिन् ।"

४. हरेक समूहलाई अवस्था राम्ररी अध्ययन गर्न लगाई रमाले निर्णय गर्दा कुन विकल्प अपनाउने र कस्ताकस्ता परिणामहरू आउन सक्छन् सो कुरा छलफल गराउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई न्युजप्रिन्ट र साइनपेन वितरण गरी निम्नलिखित खाकामा तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

उत्तम विकल्प

क्र.स.	सकारात्मक परिणामहरू	नकारात्मक परिणामहरू

५. प्रत्येक समूहले उत्तम विकल्प र त्यसको सकारात्मक एवम् नकारात्मक परिणामहरूको सूची तयार पारी तालिम कक्षको चार स्थानमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

६. चारै समूहलाई घुमीघुमी समूहगतरूपमा तयार पारेका कार्य अध्ययन गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

७. हरेक व्यक्तिले चारै समूहबाट तयार पारेका उत्तम विकल्प र त्यसका सकारात्मक र नकारात्मक परिणामहरू उल्लेख भएका चार्ट अध्ययन गरी आफूलाई उचित लागेको विकल्प र परिणाम उल्लेख भएका चार्टसँगै उभिएर बस्न लगाउनुहोस् ।

८. आफ्नो समूहभन्दा राम्रो गरेको रहेछ भने आफ्नो समूहमा बस्नु पर्छ भन्ने केही छैन । अर्को समूहको कार्यसँग पनि सहमत हुन सकिन्छ भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

९. यदि कसैले अर्को समूहले गरेको कार्य उचित लागेर त्यस नजिक बसेको पाइएमा किन राम्रो लाग्यो सोध्नुहोस प्रतिक्रिया भन्न लगाउनुहोस् ।

१०. यस क्रियाकलापले निर्णयका लागि विकल्प छनौट गर्दा त्यसले ल्याउने परिणामहरू पनि अनुमान गर्नुपर्छ । परिणामहरू सकारात्मक र नकारात्मक हुने हुनाले आँकलन गर्नु जरूरी छ । जसले निर्णयकर्तालाई समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक सोचाइ विकास गर्न सजिलो बनाउँछ भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

(ग) निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपको अभ्यास

१. सहभागीहरूलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् र निम्नानुसार अवस्था लेखिएको मेटाकार्ड वितरण गरी अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

समूह –"क"–

राधा १३ वर्षकी भइन् । उनी घरेलु कामदार हुन । उनलाई पढ्ने इच्छा छ । घरमालिकसँग पढ्ने इच्छा व्यक्त गर्ने कि नगर्ने दोधारमा छिन् ।

समूह "ख"

राम र हरि सँगै कपडा पसलमा काम गर्छन् । हरिलाई HIV^{+ve} भएको थाहा पाएर रामकी आमा हरिसँग काम नगर्न कर गर्छिन् । राम भने सँगै काम गर्दा HIV^{+ve} आफूलाई नसर्ने कुरामा ढुक्क छ । यो कुरा आमालाई भन्ने कि नभन्ने ऊ दोधारमा छ ।

समूह "ग"

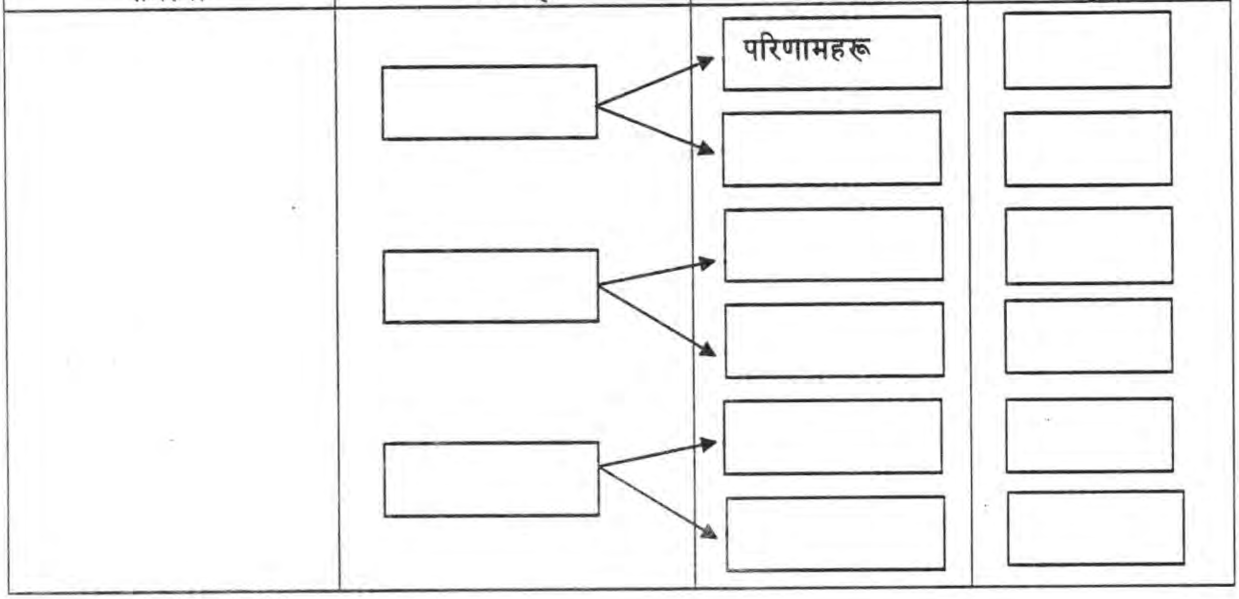
धन र किरण कक्षा ९ मा पढ्छन् । धनले किरणलाई क्याबिन रेष्टुरेन्ट जाँदा खुब मज्जा आउने कुरा बताउँछ । धन भने त्यहाँ अनावश्यक क्रियाकलाप हुने हुँदा जाने कि नजाने दोधारमा छ ।

समूह "घ"

जय र निशा सँगै पढ्ने साथी हुन् । निशा पढाइ छाडेर जयालाई भर्खरै लागेको नयाँ फिल्म हेर्न जान प्रस्ताव गर्छिन् । जय पढाइ छाडेर जाँदा पढ्न नपाइने र पढाइ बिग्रने ठान्छिन् भने साथीले भनेको कुरा नमान्दा रिसाउने डरले के गर्ने के नगर्ने दोधारमा छिन् ।

२. निम्नानुसारको निर्णय गर्ने ढाँचा हरेक समूहलाई उपलब्ध गराउनुहोस् ।

समस्या	विकल्पहरू	परिणामहरू	अनुभूति



उपयुक्त विकल्प

त्यही विकल्प छान्नुको कारण

३. समूहले निर्णय ढाचामा आफ्नो समूहलाई परेको अवस्थामा कस्तो निर्णय गर्ने हो न्यजप्रिन्टमा खाका बनाई तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

४. प्रत्येक समूहले तयार पारिसकेपछि समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

५. प्रस्तुतिपछि समस्याअनुसार गरिएको निर्णय कस्तो लाग्यो छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

६. निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीप विकासका लागि गरिएको क्रियाकलापको सम्बन्धमा निम्नलिखित प्रश्न सोधी छलफल गर्नुहोस् ।

- क्रियाकलापहरू कस्तो लाग्यो ?
- यी क्रियाकलापहरूले निर्णय सीप विकास गराउन कसरी सहयोग गर्छ ?
- अझ के गर्दा उपयुक्त क्रियाकलाप हुन सक्छ ?
- विद्यालय तहमा पनि निर्णय सीप विकास गराउन केके क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ?

(ग) सूक्ष्मशिक्षण

१. सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा बाँड्नुहोस र निर्णय सीप विकास गराउने क्रियाकलाप निम्नानुसारका कक्षाबाट छान्न लगाई १५ मिनेटको सूक्ष्मशिक्षणका लागि तयारी गर्न लगाउनुहोस् ।

समूह क - कक्षा ३ को स्वास्थ्य शिक्षाको कुनै पाठ

समूह ख - कक्षा ४ को स्वास्थ्य शिक्षाको कुनै पाठ

समूह ग - कक्षा ५ को स्वास्थ्य शिक्षाको कुनै पाठ

समूह घ - कक्षा ४ को स्वास्थ्य शिक्षाका कुनै पाठ

समूह ङ - कक्षा ५ को स्वास्थ्य शिक्षाको कुनै पाठ

२. समूहगत प्रस्तुतिपछि निम्नलिखित प्रश्न सोधी छलफल गराउनुहोस् ।

- कुनकुन क्रियाकलापबाट निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीप विकास गर्न सकियो ?

- कुनकुन सीप विकास भएका कारण निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीप विकास भएको ठान्नुहुन्छ ?

६. मूल्याङ्कन

(क) निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सोचाइ सीपका चरणहरू केके हुन् ?
(ख) प्राथमिक तहमा कुनकुन पाठमा निर्णय गर्ने सीप आवश्यक छ ? र किन ?

आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीप

दिन : पाँचौं | सत्र : दोस्रो | समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय

जीवनोपयोगी सीपका मुख्य तीन क्षेत्रमध्ये आत्मव्यवस्थापन सीप पनि एक हो । जीवननोपयोगी सीपका तीन क्षेत्रहरू अलगअलग रहेर आफैँमा पूर्ण हुन सक्दैनन् र यिनीहरू एकअर्काका सहयोगी र परिपूरक हुन् । यस सत्रमा आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय र यसअन्तर्गत पर्ने सीपको जानकारी दिइन्छ । स्वास्थ्य शिक्षाअन्तर्गत किशोरावस्थामा आउने परिवर्तन, समस्या तथा व्यवस्थापनका उपायहरू तथा रोगहरूअन्तर्गत HIV/AIDS का बारेमा अन्धविश्वास हटाई तथ्य कुरामा विश्वास गर्ने जस्ता पक्षहरूमा छलफल गरिने छ ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय र प्रकार बताउन,
(ख) जीवनको लक्ष्य निर्धारण गर्ने तरिका अभ्यास गर्न,
(ग) आत्मसम्मान बढाउने सीपको विकास गर्न,
(घ) आत्ममूल्याङ्कनबाट आफूलाई सकारात्मक दिशातर्फ बढाउन,
(ङ) किशोरावस्थामा रहेका बिद्यार्थीहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षाका विषयवस्तुमार्फत् आत्मव्यवस्थापन सीप विकास गराउन ।

३. सामग्री

मेटाकार्ड, साइनपेन ,घटना उल्लेख भएको चार्ट, पाठपत्र ।

४. क्रियाकलाप

(क) आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय र प्रकार

१. प्रत्येक सहभागीलाई दुईओटा मेटाकार्ड वितरण गरी एउटा मेटाकार्डमा आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय र अर्को मेटाकार्डमा त्यस सीपकाअन्तर्गत पर्ने तीनओटा उपसीपहरू लेख्न लगाउनहोस् ।
२. मेटाकार्डहरूलाई परिचय र प्रकारका दुई समूह बनाई तालिम कक्षमा टाँस्नुहोस् ।
३. आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय र प्रकार निम्नानुसार बताइदिनुहोस् ।

आत्मव्यवस्थापन सीप

आत्मव्यवस्थापन सीप भन्नाले आफ्नो सोचाइको ढाँचा, व्यक्तित्व निर्माण, कार्यक्षमता आदि पक्षहरू उन्नत बनाउन आफूभित्रै क्षमता एवम् शक्तिको स्रोत पहिचान गर्ने समग्र सीपलाई बुझाउँछ । यस सीपले आफूलाई विभिन्न परिस्थितिमा समायोजन हुन र व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्छ । बाह्य र अरुको कारणले हुने घटनालाई हामी नियन्त्रण गर्न त सक्दैनौ । तर आफ्नो मन र मस्तिष्कमाथि नियन्त्रण गर्न भने पक्कै सक्छौं । हामीले आफूलाई जसरी बुझिरहेका छौं त्यसैका आधारमा अरुलाई व्यवहार गर्ने तौरतरिकामा प्रभाव पर्छ । तसर्थ यस सीपअर्न्तगत आफूलाई बुझ्ने, मूल्याङ्कन गर्ने, व्यवस्थापन गर्ने जस्ता सीपहरू पर्दछन् । यस सीपअन्तर्गत निम्नलिखित सीपहरू पर्दछन् :

- आत्मगौरव र आत्मविश्वास,
- आत्मजागरण,
- लक्ष्य निर्धारण,
- आत्ममूल्याङ्कन,
- संवेगव्यवस्थापन (रिस, डाह, पिर, उदासिनता, क्षति, कूलत),
- तनावव्यवस्थापन (समयव्यवस्थापन, सकारात्मक सोच र मनोरञ्जन लिने तरिका)।

(ख) आत्मसम्मान बढाउने सीपको अभ्यास

१. सबै सहभागीलाई एकपाना खाली कागज (A_4 साइजको कार्डबोर्ड पेपर) दिनुहोस्।

२. त्यस पानालाई टाँस्न मास्किङटेपको टुक्रा दिनुहोस्।

३. हरेक सहभागीलाई डट्पेन (साइनपेन) लिन लगाउनुहोस्।

४. हरेक सहभागीलाई लाइनमा एक सहभागीको पछाडि अरु गरी क्रमश उभिन लगाउनुहोस्।

५. हरेक सहभागीको हातमा भएको कागजको पानालाई मास्किङटेपको सहायताले अगाडि उभिने व्यक्तिको ढाडमा टाँस्न लगाउनुहोस् र सबैभन्दा अगाडि भएको सहभागीको पाना तपाईंको ढाडमा टाँस्न लगाउनुहोस्।

६. सबैको ढाडमा कापीको पाना टाँसिसकेपछि सबै सहभागीलाई सबैको ढाडमा भएको खाली पानामा उसको सकारात्मक क्षमता, गुण, सिर्जनशीलता आदि लेख्न लगाउनुहोस्। यसरी लेख्दा तपाईं पनि सबैको बानी, व्यवहार, क्षमता लेख्न नभुल्नुहोस् र आफ्नो ढाडको पानामा पनि अरुलाई लेख्न लगाउनुहोस्।

७. सबैले सबैको पानामा लेखिसकेपछि आफ्नो ढाडबाट पाना झिकी अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्।

८. निम्नलिखित प्रश्न सोधी छलफल गराउनुहोस्।
   - आफ्ना सकारात्मक गुणमात्र लेखिएको देख्न पाउँदा कस्तो अनुभव भयो ?
   - के तपाईंमा ती गुणहरू छन् जस्तो लाग्छ ?
   - अब के गर्नुहुन्छ ? आदि।

९. हरेक व्यक्ति आफ्नो प्रशंसा सुन्न र धेरै गुण भएको हुन चाहन्छ। तर कहिलेकाँही आफ्नै गुण आफैँलाई थाहा हुँदैन तसर्थ अरु साथीका गुणको प्रशंसाबाट उसको आत्मसम्मान बढाउन सकिन्छ भन्ने निष्कर्ष दिनुहोस्। साथै आफ्ना सकारात्मक व्यवहारहरू सदैब आफूमा विकास गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्ने कुरा बताइदिनुहोस्।

१०. विद्यालयमा आउने किशोरकिशोरीहरूमा पनि आत्मसम्मान बढाउन यस्ता क्रियाकलाप कक्षामा सञ्चालन गर्न सकिने हुँदा आत्मसम्मान बढाउने अन्य क्रियाकलाप भए सहभागीसँग राय लिनुहोस्।

(ग) आत्ममूल्याङ्कन गर्ने सीपको अभ्यास

१. सहभागीहरूलाई निम्नअनुसारको मामला अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्।

शिशिर माध्यामिक तहमा अध्ययन गर्ने होनाहार विद्यार्थी हो। उसलाई विद्यालयको सबै साथीहरू मिहनेती छ भनेर प्रशंसा गर्छन्। अक्षरहरू राम्रा र शुद्ध लेख्ने, विद्यालयको हरेक क्रियाकलापमा भाग लिने, अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि विद्यालयमा अगाडि छ। घरमा एक्लो छोरो भएकोले उसलाई कक्षा १० उत्तिर्ण भएपछि विवाह गरिदिने प्रस्ताव आउँछ। उसलाई भने M.A. सम्म

गणित विषय लिएर अध्ययन गरी गणितको राम्रो शिक्षक हुने धोको छ । कुरकुरे बैंसले होला बिवाहको कुरा चल्दा ऊ रोमाञ्चित हुन्छ । शिशिर आफ्ना विचार र भावना शिक्षक अभिभावकसँग राख्न सक्दैन । विवाहको उमेर, त्यसबाट पर्ने भावी प्रभाव, प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारको कुरामा अनभिज्ञ पनि छ ।

२. मानौं तपाईं शिशिरको स्थानमा हुनुहुन्छ ? शिशिरका सबल र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू केके छन् ? निम्नलिखित खाकामा भर्नुहोस् ।

सबल पक्ष	सुधार गर्नुपर्ने पक्ष

३. हरेक सहभागीले लेखिसकेपछि केही सहभागीलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
४. शिशिरको सबल र कमजोर पक्ष बिश्लेषण गर्नु भनेको शिशिरको आत्ममूल्याङ्कन हो भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।
५. हरेक सहभागीलाई आआफ्नो सबल पक्षहरु र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरु लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
६. निम्नानुसार निष्कर्ष दिनुहोस् :
हाम्रा विद्यालयमा आउने विद्यार्थीहरू किशोर अवस्थाका हुने हुनाले आफ्नो सबल र सुधार गर्नुपर्ने पक्ष पहिचान गर्न उनीहरूलाई सहयोग गर्नु शिक्षकको कर्तव्य हो । विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका सबल पक्ष पहिचान गरी त्यसलाई निरन्तरता दिनु र अझ त्यसमा निखार ल्याउनु आवश्यक छ भने सुधार गर्नुपर्ने पक्षलाई हटाउनु आवश्यक छ जसले व्यक्तिलाई सफलतातिर डोऱ्याउँछ भन्ने कुरा ख्याल गर्नु जरूरी छ ।

(घ) लक्ष्य निर्धारण

जीवनरेखा

जन्मेको समय (मिति)	राम्रा घटना (पाँचओटा)	१ वर्ष	५ वर्ष	१० वर्ष	१५ वर्ष	अन्तिम समय (ऐच्छिक)
	नराम्रा घटना (पाँचओटा) आजको मिति					

१. प्रत्येक सहभागीहरूलाई कापीको पानामा तेर्सो रेखा खिच्न लगाउनुहोस् ।
२. उक्त रेखा सहभागीको जीवनरेखा भएको कुरा बताइदिनुहोस् ।
३. रेखाको सुरुमा आफू जन्मेको मिति लेख्न लगाउनुहोस् ।
४. रेखाको बीचभागमा आजको मिति लेख्न लगाउनुहोस् ।
५. रेखाको अन्त्यमा जीवनको अन्त्य हुने समय (ऐच्छिक) लेख्न लगाउनुहोस् ।
६. अब सहभागीहरूलाई जीवनको सुरुदेखि आजको मितिसम्म तपाईंले सम्झेदेखिका पाँचओटा राम्रा अवसरहरू रेखाको माथितिर लेख्न लगाउनुहोस् । (जस्तैः प्रवेशिका परीक्षा उतीर्ण, विवाह, जागिर)
७. रेखाको तलतिर सोचेअनुसार नभएका घटनाहरू भए पाँचओटा लेख्नुहोस् । (असफल..)
८. आजको मितिदेखि १ वर्ष, ५ वर्ष, १० वर्षभित्र प्राप्त गर्न चाहेका लक्ष्य केके हुन् एकएकओटा सहभागीहरूलाई रेखाको माथितिर लेख्न लगाउनुहोस् ।
९. तीनजनाको समूह बनाउन लगाई आफूआफूले लेखेका कुराहरू छलफल गराउनुहोस् । यसरी छलफल गराउँदा निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।
   - किन त्यही लक्ष्य राख्नुभयो ?

- ती लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न तपाईंसँग अहिले भएका क्षमताहरू केके छन् ?
- लक्ष्य प्राप्त गर्न अब केके कुरा तपाईंमा हुनुपर्छ ?
- तपाईंमा भएका कुनकुन व्यवहारहरू हटाउनुपर्छ ?
- लक्ष्य प्राप्त गर्न सातदिनभित्र गर्ने तपाईंको कार्य के हो ?
- सहभागीहरूबाट केहीका लक्ष्यहरू ठूलो समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- लक्ष्य निर्धारण र प्राप्तिको समयमा निम्नलिखित कुरा सधैं विश्लेषण गर्नुपर्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

SWOT - विश्लेषण

S = Strength: यसअन्तर्गत लक्ष्य प्राप्तिका लागि आफूमा भएका सबल पक्षहरू सधैं ख्याल गरी राख्ने र लक्ष्य प्राप्तितर्फ उन्मुख हुने ।

W = Weakness: यसअन्तर्गत लक्ष्य प्राप्ति गर्नका लागि आफूमा भएका कमजोरी पत्ता लगाई क्रमश हटाउँदै जाने ।

O = Oppurtunity: लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि आवश्यक पर्ने साधन र स्रोत परिचालन तथा अवसरको खोजी गर्ने कुराहरू यसअन्तर्गत पर्छन् । सधैं अवसर प्राप्तिका लागि उन्मुख हुनुपर्छ ।

T = Threats: व्यक्तिको लक्ष्य प्राप्तिका लागि चुनौती र बाधाहरू पनि हुन्छन् ती बाधा र चुनौतीलाई हटाउँदै अवसर प्राप्तितर्फ उन्मुख हुनुपर्छ ।

यसरी लक्ष्य प्राप्तिका लागि Weakness लाई Strength र Threats लाई Oppurtunity मा बदल्नुपर्छ ।

१०. निम्नानुसार निष्कर्ष दिनुहोस् :

किशोरकिशोरीहरू भावी जीवन सुखद, लक्ष्य उन्मुख र फलदायी बनाउन चाहन्छन्, जीवनका लक्ष्यहरू समयमा रेखाङ्कन गर्न नसक्दा, राखेका लक्ष्यमाथि SWOT विश्लेषण गर्न नसक्दा असुरक्षित यौन क्रियाकलाप, लागूऔषधिका सेवनकर्ता हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ, तसर्थ उनीहरूलाई जिम्मेवार र स्वस्थ्य नागरिक बनाउन स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकले लक्ष्य निर्धारण गर्न लगाउन सके सुमार्गमा हिँडाउन सकिन्छ ।

(ङ) स्वास्थ्य शिक्षाका विषयवस्तु र आत्मव्यवस्थापन सीप

१. सहभागीलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् प्रत्येक समूहलाई निम्नानुसारको सामग्री अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
   - किशोरावस्थामा आउने समस्याहरू र व्यवस्थापनका उपायहरू
   - प्रजनन तथा यौन अधिकार
   - सुरक्षित यौनव्यवहारहरू
   - HIV AIDS सङ्क्रमितप्रतिको व्यवहार

२. यस पाठमा आत्मव्यवस्थापन सीपका कुनकुन सीपहरू विकास गर्न सकिन्छ ? र ती सीपहरू किन कसरी विकास गर्न सकिन्छ समूहगत रूपमा तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

पाठशीर्षक

आत्मव्यवस्थापनअन्तर्गतका सीपहरू	कारण	कसरी (क्रियाकलाप)

३. प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

४. प्रस्तुतीकरणपछि निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।

- स्वास्थ्य शिक्षाका यी विषयवस्तुहरूमा आत्मव्यवस्थापन सीप विकास गर्न किन जरूरी छ ?
- आत्मव्यवस्थापन सीप विकास गर्न माथिका क्रियाकलाप तजुर्मा गर्न सकिन्छ ? अझ यी क्रियाकलापलाई फरक ढङ्गले गर्न सकिन्छ कि ?
- स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकले विद्यार्थीहरूमा आत्मव्यवस्थापन सीप विकास गराउन अरु केके गर्न सक्छन् ?

६. मूल्याङ्कन

(क) तपाईंले आजको ७ वर्षपछि प्राप्त गर्न चाहेको लक्ष्यका लागि कार्ययोजना बनाउनुहोस् ।

(ख) कक्षा १ देखि ५ सम्मका विद्यार्थीहरूलाई कस्ताकस्ता लक्ष्य निर्धारण गराउन सकिन्छ ?

संवेगव्यवस्थापन सीप

दिन : पाँचौं **सत्र : तेस्रो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

१. परिचय

मानिसहरूमा सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै प्रकारका संवेगहरू हुन्छन् र एउटा व्यावहारिक जीवनमा यी दुवै प्रकारका संवेगहरूलाई नकार्न मिल्दैन । बरु नकारात्मक संवेगहरूको सीमा नाघेपछि व्यक्तिमा पर्नसक्ने प्रभावले उसको जीवनमा उथलपुथल आउन सक्छ । फलस्वरूप ऊ विचलित हुन पुग्छ । यी संवेगहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धमा यो सत्र केन्द्रित रहने छ ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) रिस र डाह (इर्ष्या) नियन्त्रण गर्ने उपाय बताउन,
(ख) दु:ख, वेदना सहन अपनाउनुपर्ने तरिका बताउन,
(ग) क्षति र नोक्सानीको सामना गर्न सक्ने सीप प्रदर्शन गर्न ।

३. सामग्री

घटनाहरू, मार्कर, न्युजप्रिन्ट ।

४. विषयवस्तु

(क) रिस र इर्ष्या
(ख) दु:ख र वेदना
(ग) क्षति र नोक्सानी

५. क्रियाकलाप

क) रिस र इर्ष्याको नियन्त्रण

१. सहभागीहरूलाई कहिल्यै रिस उठेको थियो । त्यो रिस किन उठेको थियो सम्झन लगाउनुहोस् ।

रिस	कारण

२. रिसबाट परेको असर पनि बताउन लगाउनुहोस् ।
३. रिसको कारण घटेका घटनाहरू सुनाउनुहोस् ।
४. रिस एउटा नकारात्मक संवेग हो र यसको नियन्त्रण गर्न सकेन भने यसबाट नराम्रो परिणाम निस्कन सक्ने कुराको निष्कर्ष दिनुहोस् ।
५. यसैगरी इर्ष्या सम्बन्धमा पनि रिसको जस्तै प्रश्न गराई छलफल गराउनुहोस् ।
६. कक्षामा दुईजनालाई भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् :
   - एउटाले रिस उठाउने व्यवहार गरेको

- अर्कोले रिसलाई नियन्त्रण गरको (धैर्य गर्ने, संयमित हुने, परिणामको आङ्कलन गर्ने, छुट्टिने, रिस उठाउनेलाई सम्झाउने, योग गर्नतर्फ लाग्ने.........)

७. रिसका कारण झगडासमेत उत्पन्न हुन सक्छ भन्दै तलको अवस्थामा रिस उठ्ने व्यवहार र रिस कम गर्न मदत पुग्ने व्यवहारहरू छुट्याउन लगाउनुहोस् :

अवस्था

दुईजना विद्यार्थीहरू चउरमा साइकल चलाइरहेका थिए । साइकलले एकआपसमा ठक्कर खान्छ र दुवैजना लड्छन् ।

व्यवहार

- साथी, मलाई माफ गर्नुहोस् ।
- यो तिम्रो गल्तीले गर्दा लडियो बुझ्यौं ?
- एउटाले अर्कोलाई धकेल्यो ।
- तपाईं उठेर मलाई उठाउनुहोस् ।
- यो मेरै गल्ती हो ।
- घाइते भए घरसम्म पुऱ्याइदिनुहोस् ।
- माफ गर्नुहोस्, मैले त्यसो कहाँ भनेको हो र ?
- यो मेरो गल्ती होइन ।
- मलाई थाहा थियो, तिम्रो उद्देश्य मलाई लडाउनु थिएन ।
- तिमीले जानाजानी मलाई लडाएको हो । यो कुरा म आमालाई भनिदिन्छु ।
- जे हुनु भइहाल्यो, अब होसियार भएर चलाउनुहोस् ।
- के गरेर साइकल चढेको ? ढङ्ग छैन ।
- यो मेरो साइडतिर किन साइकल ल्याएको ।
- ठीकै छ, बाटामा हेरेर साइकल चलाउनुहोस् ।
- ठीकै छ चिन्ता नलिनुहोस् ।
- ...इडियट ! आँखा छैन ?
- पखलास् अर्को चोटि म के गर्छु तँलाई ।
- तँ कहाँ जालास् !

८. माथिको व्यवहारलाई दुई कोलममा राख्न लगाउनुहोस्,

९. छलफल गराउनुहोस्,

१०. एकजनाले रिस बढाउने र अर्कोले कम गर्ने व्यवहार प्रदर्शन गरी अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) दु:ख र वेदना

रमणको कथा

रमण कक्षा ९ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । एकदिन उनको विद्यालयमा केही मानिसहरू आए । तिनीहरूले हतियार बोकेका थिए । विद्यालयका सबै केटाकेटीहरू र शिक्षकहरू सबैजना भागे । रमण ती मानिसहरूको अगाडि परे, भाग्न सकेनन् । ती मानिसमध्येका एकजनाले हतियार ताकेर भने "तँ हामीसँग जान्छन् कि तलाईं यहीं मारौँ" । विचरा रमण केही बोल्न सकेनन्, उनी बाध्य भएर पछि लागे ।

रमण कक्षामा राम्रो पढ्ने विद्यार्थी थिए । अब उनलाई पढ्ने अवसर प्राप्त भएन । उनी ज्यादै निगरानी र नियन्त्रणमा धेरै दुःखका साथ कष्टकर जीवन काट्दै ९ महिना बिताए । त्यसपछि एकदिन उनी भागे र विद्यालयमा पढ्न आए । उनी ज्यादै दुब्ला र माया लाग्दा देखिएका थिए ।
विद्यालयमा आएको भोलिपल्ट फेरि अरु मानिसहरू आए र उनलाई लगे र यो ९ महिनासम्म तँ कहाँ कोसँग गएको थिइस् र केके गरिस् भनी शरीरमा नीलडाम हुने गरी पिटे । आज रमण पढ्न नसक्ने भएका छन् ।

- कथा सुनाउने - रमणको कथा
- कथालाई कथात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्ने
- कथा भनिसकेपछि सहभागीको प्रतिक्रिया माग्ने
- यदि रमणको जस्तो हामीलाई परेको भए के हुन्थ्यो ? सहानुभूति प्रकट गर्न लगाउनुहोस् ।
- रमणलाई परेको दुःख र वेदना सहन गर्नका लागि केकस्तो सुझाव दिन सकिन्छ ? सहभागीलाई सुझाव तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- के हामीलाई पनि यस्ता दुःख आइपरेका थिए । स्मरण गर्न लगाउनुहोस् र दुःख र वेदना सहन गर्नुपर्ने उपायहरूमा छलफल गराउनुहोस् ।
  - सोच्ने कि चिन्ता वा पिर गरेर दुःख वा वेदना हट्छ ?
  - यस्तै दुःख वा वेदना अरुलाई पनि परेको थियो । आखिर उनीहरूले पनि सहेरै बसे ।
  - दुःख वा वेदनालाई अनिवार्य रूपमा सहनुपर्ने हुन्छ र यो नसहँदा यसबाट अवस्था झन बिग्रन सक्छ ।
- दुःख वा वेदना भएका मानिसहरूलाई हामीले कस्तोकस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भन्दै एकजना दुःख परेको र एकजना व्यवहार गर्ने साथीलाई कक्षामा अगाडि बोलाई अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- एउटा मनोरञ्जनपूर्ण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(ग) क्षतिव्यवस्थापन

१. सहभागीहरूलाई निम्नलिखित रङका कार्डहरू दिनुहोस् र हरेक रङ निम्नानुसारका विषयसँग सम्बन्धित भएको बताइदिनुहोस् ।
रातो कार्ड: मनपर्ने गहना
हरियो: मनपर्ने बाहिरी शारीरिक अङ्ग
सेतो कार्ड: मन मनपर्ने हिरो वा हिरोइन
पँहेलो : प्रेरणाका स्रोत (व्यक्ति, आफन्तबाहेक)
२. ती कार्डहरू सबै टोकरीमा राख्न लगाउनुहोस् ।
३. टोकरीमा राखिएका कार्डहरूमध्ये रातो कार्ड अर्थात् तपाईंको मनपर्ने गहना, डाकाहरूले लुटेर लगे । जसको अभावमा तपाईंको व्यक्तित्व गौण लाग्दछ । त्यस्तै हरियो कार्ड अर्थात् तपाईंको मनपर्ने अङ्ग दुर्घटनामा परेर काम नलाग्ने गरी बिग्रियो जसका कारण तपाईंलाई अहिले आफ्नो जिन्दगी अपूरो लागिरहेको छ । सेतो कार्ड अर्थात् तपाईंको फिल्म हेर्ने चाहना मेटाइदिने मनोरञ्जनमा सहयोग गर्ने हिरो वा हिरोइन फिल्म सुटिङका क्रममा दुर्घटनामा परी मरे । तपाईंको प्रेरणाको स्रोत जसको हत्या भयो ।
अहिले तपाईंसँग अभाव छ ।
   - कस्तो लागिरहेको छ ?
   - के गर्न मन लाग्छ ?

- अब के गर्नुहुन्छ ?

४. छलफल र अन्तर्क्रियापछि क्षति हुने कुरा स्वभाविकै कुरा हो । त्यसलाई व्यवस्थापन गर्नु महत्त्वपूर्ण कुरा हो । यसका लागि निम्नलिखित कुराहरू गर्नुपर्ने हुन्छ ।
   - क्षति भएको व्यक्ति समुदायमा म मात्रै होइन । अरुमाथि पनि त्यस्तो परेको छ । तसर्थ म विचलित हुनुहुँदैन ।
   - विचारलाई फरक ढङ्गले पुनसंरचना गर्ने
   - आगामी दिनका लागि आफ्नो महत्त्व र आवश्यकतालाई बुझ्ने
   - धैर्य गर्ने
   - आफ्ना भावनाहरू अरुसामु राख्ने

   क्षतिव्यवस्थापनका लागि गर्नुपर्ने अन्य कुराहरू
   - धेरै खुसी वा दु:खी नहुने
   - काल्पनिक कुरामा मन नबहनाउने
   - अरुलाई परेको पीर र दु:ख पनि सम्झने
   - सहनशील बन्ने
   - घटनालाई आफ्नो बुत्ताभन्दा बाहिरको ठानी आगामी दिनमा आफ्नो तहबाट सावधानी अपनाउने

मूल्याङ्कन

(क) बाटोमा हिँड्दा तपाईँसँग ठक्कर लागी लडेको साथीलाई अरु रीस नबढाउन तपाईँले गर्ने पाँचओटा व्यवहारहरू अभिनयसहित देखाउनुहोस् ।

तनावव्यवस्थापन सीप

दिन : छैठौं   सत्र : पहिलो   समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१ परिचय

मानिसको जीवनमा विभिन्न कारणहरूले गर्दा तनाव आउने गर्दछ । सबै तनावहरू नराम्रा मात्र हुन्छन् भन्ने होइन । यदि तनावलाई सहज रूपमा लिन र यसको सही रूपमा व्यवस्थापन गर्न सकियो भने यसबाट केही हदसम्म राहतको अनुभव गर्न सकिन्छ र तनावलाई सही रूपमा व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने यसले डरलाग्दा परिणामहरू पनि निकाल्छ । प्रस्तुत सत्रबाट बालबालिकाहरूमा तनावव्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धमा शिक्षकहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन प्रयास गरिएको छ ।

२. उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन्:

(क) तनावको अर्थ भन्न र तनावबाट सिर्जना हुने अवस्थाहरू बताउन,
(ख) तनावको सही व्यवस्थापनका उपायहरू पहिचान गर्न,
(ग) समयव्यवस्थापन, सकारात्मक सोच र आनन्दको अनुभूतिका अभ्यासहरू प्रदर्शन गरी देखाउन ।

३. सामग्री

घटना, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

४. विषयवस्तु

(क) तनावको अर्थ र तनावबाट सिर्जित अवस्था
(ख) तनावव्यवस्थापनका उपायहरू
(ग) समयव्यवस्थापन, सकारात्मक सोच र आनन्दको अनुभूति

५. क्रियाकलाप

(क) तनावको अर्थ र तनावबाट सिर्जित अवस्था

१. अवस्था अध्ययन गर्नुहोस्
   - कक्षा ३ को सिर्जनाको मुख आज मलिन छ । उनलाई राति पनि राम्रो निन्द्रा लागेन । बिहान खाना पनि राम्रोसँग खाइनन् । किनभने उनका बुबाआमाबीच झगडा भयो ।
   - आइतबहादुरको मनमा डर छ । किनभने उसले गणितको होमवर्क गरेको छैन । हिजो उसको दाजु जाँड खाएर घरमा आयो र उसलाई होमवर्क गर्न दिएन ।
   - कक्षा ४ की भगवती नेपाली कक्षा टेष्टमा फेल भइन् । उनी कोहीसँग पनि बोल्दिनन् ।
   - गाउँमा राति डाँकाहरूले छिमेकीको धनमाल लुटेर लगे । यो सुनेर दिपक टोलाइरहेका छन् ।
   - नरेशको काकालाई एचआइभी पोजेटिभ भेटियो । नरेश जिल्ल छ ।
   - साहु घरमा आएर महेशको बुबालाई भोलि ऋण तिरेन भने तिम्रो घरखेत नै जफत गरिदिन्छु भनेर धम्क्यायो । त्यसैले रमेश अँध्यारो मुख लगाएर बसेको छ ।

२. प्रत्येक सहभागीलाई निम्नानुसार प्रश्न सोधी छलफल गराउनुहोस् ।

- माथिको घटनाको अध्ययन गर्नुभयो यसबाट आआफ्नो प्रतिक्रिया दिनुहोस् ।
- के यस प्रकारका घटनाका अवस्थाले बालबालिकामा कस्तो अवस्था सिर्जना गर्छ ?
- यसले उनीहरूको सिकाइप्रति कस्तो असर पार्ला ?
- के तपाईंहरूलाई पनि यस प्रकारका वा अन्य कुनै अवस्था आइपरेको थियो ?

३. यस्ता घटना वा अवस्थाबाट व्यक्तिमा पर्न सक्ने प्रभावलाई "तनाव" भनिन्छ । तनावको परिभाषा तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

तनाव भनेको ....
....

चुनौति विनाको जीवन निरर्थक हुन्छ । प्रेरणा र उत्तेजनाद्वारा हामीभित्र रहेका शक्ति बाहिर आउँछ र राम्रो काममा सकिन्छ । यस किसिमको प्रेरणालाई तनाव भनिन्छ । तनाव सकारात्मक एवम् नकारात्मक दुवै हुन्छन् ।

४. तनावका कारण व्यक्तिका विविध पक्षमा कस्ता असरहरू पर्छन् अर्थात तनावबाट ककस्ता चिन्हहरू देखापर्छन् ? भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- शारीरिक रूपमा
- मानसिक वा सम्बेगात्मक रूपमा
- व्यवहारमा
- व्यक्तिको सिद्धान्त एवं दर्शनमा

५. सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र तनावबाट देखिने असरहरू छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।

शारीरिक चिन्ह

- दाह्रा किट्ने
- अपच हुने
- निल्न गाह्रो हुने
- थकाइ लागेको महसूस हुने
- हात चलाइरहने
- रक्तचाप बढ्ने
- पसिना आउने
- मुटुको चाल बढ्ने

संवेगात्मक चिन्ह

- हाँस्न र रमाइलो गर्न मन नलाग्ने
- निरन्तर चिन्ता हुने
- कोहीसँग बोल्न मन नलाग्ने र अरूबाट पनि उपेक्षित हुने
- निराश हुने
- बिर्सने
- मनोरञ्जनात्मक काम गर्नमा असफल हुने
- मानसिक तनाव हुने

व्यावहारिक चिन्ह

- निद्रा नआउने
- एकान्त रूचाउने
- परिवारको सदस्यसँग पनि टाढिने
- यौन इच्छामा कमी आउने

- काम गर्न मन नलाग्ने
- कपाल तान्ने
- एकाग्रता नहुने
- कुनै चाहना नरहने
- औँला भाँच्ने/पड्काउने

मनोवैज्ञानिक चिन्ह

- नकारात्मक सोचाइ बढ्ने
- क्रमबद्ध रूपमा चिन्तन गर्न नसक्ने
-

(ख) एउटा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

जस्तै: ऐना खेल

नमुना

खेल प्रक्रिया

१. सहभागीहरलाई बराबरका दुई समूहमा विभाजन गर्ने ।
२. एक समूहलाई ऐना र अर्को समूहलाई मान्छे नाम राख्ने ।
३. एउटा ऐना र एउटा मान्छे गरी दुईदुई जनाको समूह आमनेसामने गरी राख्ने ।
४. मान्छेले ऐनालाई हेर्ने र ऐना हेर्दा गरिने कार्यको अभिनय गर्ने, जस्तै:
   कपाल कोर्ने
   सेतो कपाल टिप्ने
   आँखा सन्काउने
   दाँत हेर्ने आदि ऐनाले पनि मान्छेले जे गर्छ त्यही गर्ने ।
५. पहिलो नमुनाको रूपमा दुईजनाले गरेर सबैलाई देखाउने र पछि सबै जोडीले गर्ने ।
६. ऐना र मान्छेको भूमिका परिवर्तन गर्ने ।
७. अभिनयको अनुभव आदानप्रदान गराउने ।
८. यसले तनावमुक्त गर्नमा सहयोग पुऱ्यायो ? सोध्ने ।

(ग) तनावव्यवस्थापनका उपायहरू

१. तनावव्यवस्थापनमा सही र गलत तरिकाहरू पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
   - मुना आफूले सक्नेभन्दा बढी काममा व्यस्त रहिन् ।
   - रमाले तनाव सिर्जित भएको अवस्थालाई केही समय बिर्सिइन ।
   - कृष्णले तनाव हुँदा लागूपदार्थ, जाँड खाने, बिरामीको बहाना गर्ने, सुत्ने, बढी खाने वा नखाने गर्छ ।
   - नवीन यो तनाव हो केही समयपछि यो आफैँ ठीक हुन्छ भनेर तनावलाई सहज रूपमा लिन्छ ।
   - भूमिकाले तनाव शान्त पार्ने खालका गीत सङ्गीत सुन्छिन् ।
   - सुभद्राले तनाव हुने डरले आफूले गर्न सक्नेभन्दा ज्यादै थोरै मात्र काम गर्छिन् ।
   - सरोजले कुन काम कुन समयमा गर्ने भनेर कामका लागि समयको योजना गर्छन् ।
   - रजनीले योगा लगायतका विभिन्न अभ्यासहरू गर्छिन् ।
   - प्रकाशले कामका लागि ज्ञान र सीप सिक्छ ।
   - रामबहादुर तनाव हुने डरले काम नै गर्दैन ।

- जीवनले तनाव आउने कामलाई भोलिभोलि भन्दै पन्छाउँछन् ।

२. तनाव हुँदा यी माथिका जस्तै व्यवहारहरू व्यक्तिले देखाउँछन् । के यी सबै व्यवहारहरू तनावव्यवस्थापनका लागि उपयुक्त छन् ?
३. कुनकुन छन् र कुनकुन छैनन् ? किन ? यस बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
४. अनुपयुक्त व्यवहारले तनाव घटाउनुको सट्टा थप जटिलता थप्ने कुराको निष्कर्ष दिनुहोस् ।
५. तनाव कम गर्ने सरल उपायहरू अध्ययन गराउनुहोस् ।

(घ) समयव्यवस्थापन

१. तनावका धेरै कारण भए पनि कार्यबोझबाट उत्पन्न तनावको व्यवस्थापनलाई यहाँ चर्चा गरिन्छ । छोटो समयमा र एकैपटकमा धेरै काम गर्नुपर्दा सिर्जित तनावलाई समयको व्यवस्थापन गरी न्यून गर्न सकिन्छ ।

नरेश र नयनाबीचको सम्वाद सुनौं ।

नरेश : ए नयना भन न, तिमीले सबै काम पनि भ्याएकी छ्यौं । होमवर्क पनि कुनै दिन नगरेको हुँदैन । जहिले पनि हँसिली फुर्तिली देखिन्छ्यौं । कसरी यसो गर्न सकिन्छ ? हामीलाई पनि सिकाऊ न ।

नयना : रमेश म समयको राम्रो व्यवस्थापन गर्छु नि । अनि मेरो विना तनाव सबै काम सम्पन्न हुन्छन् ।

नरेश : कसरी नयना ?

नयना : अब पढ्ने विद्यार्थीको होमवर्कलगायत घरमा अरु काम पनि भइहाल्छ । उठ्ने, दैनिकका कामहरू गर्ने शारीरिक अभ्यास गर्ने, होमवर्क गर्ने सबैका लागि निश्चित समय तोक्नुपर्छ र त्यसको तोकेको समयमा गऱ्यो भने केही चिन्ता नै हुँदैन ।

नरेश : अरु पनि केही तरिका छन् कि ?

नयना : छन् । सबै कामको सूची तयार पार्ने । सजिला काम पहिला गर्ने । एक काम र अर्को कामको बीचमा उत्प्रेरक रमाइला गीतसङ्गीत, खेलकुद, साहित्य आदि कार्यक्रम राख्ने । भूतकालका असफलताहरू र भविष्यका अनिश्चित समस्याहरूलाई नसम्झने ।

नरेश : धेरै राम्रो तरिका रहेछन् । अरु पनि भन न नयना ।

नयना : धेरै ठूलो काम एकैचोटि सक्छु भनेर नभन्ने । टुक्राटुक्रा गरेर गर्ने । एकपटकमा एउटा काम गर्ने । आकस्मिक आउन सक्ने कामसमेतलाई ध्यानमा राखी समयको व्यवस्थापन गर्ने ।

नरेश : अरु केके ति ?

नयना : आफूले गर्ने कामको दैनिक अभिलेख राख्ने र हप्ता दिनको कार्यतालिकासमेत बनाउन सकिन्छ ।

नरेश : धन्यवाद नयना । अब म त्यही गर्छु ।

नयना : हुन्छ । केही परे म मदत गरौंला ।

भर्खर हामीले नरेश र नयनाबीचको कुराकानी सुन्यौं । नयनाले समयव्यवस्थापन सम्बन्धमा नरेशलाई केके भनिन् ? पुनरावृत्ति गर्न लगाउनुहोस् । निम्नलिखित प्रश्नहरुमा छलफल गराउनुहोस् ।

- के तपाईंहरू पनि यसरी नै समयव्यवस्थापन गरी तनावमुक्त हुनुहुन्छ ?

२. सहभागीहरूलाई एउटा ठूलो वृत्त खिची परिधि (घेरा) लाई २४ भागमा बाँडी १ देखि २४ सम्म लेख्न लगाउनुहोस् । सो घडीमा हप्ताको कुनै दिन गरिने सम्पूर्ण कार्यहरू/क्रियाकलापहरू क्रमश: लेख्न लगाउनुहोस् ।

३. ती कार्यहरूमध्ये सबभन्दा कम आनन्द लाग्नेलाई १ जनाउन लगाउनुहोस् । त्यही क्रममा सबभन्दा बढी आनन्द लाग्नेलाई ३ ले जनाउन लगाउनुहोस् ।

४. निम्नलिखित कुराहरूमा छलफल गराउनुहोस् :
   - कुन कार्यले बढी समय लिन्छ र समयलाई कसरी बचत गर्न सकिन्छ ?
   - के प्राथमिकताका आधारमा समय खर्च भइरहेको छ ?
   - के गम्भीर प्रकृतिका लक्ष्यहरू र सामान्य लक्ष्यहरूबीच समय सन्तुलन भएको छ ?

५. समयलाई राम्ररी व्यवस्थापन गर्न कुनै तीनओटा विशिष्ट परिवर्तन गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) सकारात्मक सोच

१. निम्नलिखित अवस्था पढ्न दिनुहोस् ।
   - अवस्था: म परीक्षामा फेल भएा ।
     - सोचाइ १: म बर्बाद भएा । म अब कहिल्यै पास हुन सक्दिन ।
     - सोचाइ २: तयारी नपुगेर यस पटक फेल भएा । अब मेहनत गरी पढ्छु र अर्को पटक पास हुन्छु ।
   - म भन्ने पात्रका यी दुई सोचाइका सम्बन्धमा छलफल गराई तनाव कम गर्नका लागि सकारात्मक सोचको आवश्यकता पर्ने कुरामा सहमत गराउनुहोस् ।
   - विभिन्न अवस्थाहरू दिनुहोस् र सहभागीहरूलाई सकारात्मक प्रतिक्रिया दिन लगाउनुहोस् । जस्तै
   - तपाईंले बाटोमा साथीलाई देखेर नमस्कार गर्नुभयो तर साथीले वास्तै गरेन ।
   - तपाईको आफन्तको आफ्नो छोराको विहेमा तपाईले निमन्त्रणा कार्ड नै पाउनु भएन ।

(ङ) आनन्दको अनुभूति

१. केके गरेर आनन्द लिन सकिन्छ ? सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

२. एकदुई मनोरञ्जनको क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दा कस्तो अनुभव भयो बताउन लगाउनुहोस् ।

(च) तनावव्यवस्थापनका रणनीतिहरू

१. तनावव्यवस्थापनका निम्नलिखित उपायहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
   - व्यावहारिक रणनीति
     - समयव्यवस्थापन
     - लक्ष्य निर्धारण
   - मनोवैज्ञानिक रणनीति
     - सकारात्मक सोचाइ
     - योगा
     - विचारको पुर्नसंरचना

- प्रार्थना
- दृश्यावलोकन

- बौध्दिक/सङ्ज्ञानात्मक रणनीति
  - फिल्म हेर्ने
  - मनोरञ्जन गर्ने
  - पुस्तक पढ्ने
  - गीत कविता लेख्ने
  - चित्र बनाउने, रङ लगाउने
- शारीरिक रणनीति
  - शारीरिक अभ्यास
  - खेल खेल्ने
  - गहिरो श्वास लिने
  - आनन्द आउने क्रियाकलापहरू
  - समाचार आदानप्रदान

६. मूल्याङ्कन

यो सत्रभित्र गरिएका केही क्रियाकलापहरू निचोड भन्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

तनाव कम गर्ने सरल उपाय

- तनाव उत्पन्न गराउने संवेगहरूको व्यवस्थापन गर्न सिक्नुहोस् । संवेगव्यवस्थापन नहुँदा त्यसबाट निस्कने परिणामको परिकल्पना गर्नुहोस् ।
- आफूले गर्न नसक्ने काममा शक्ति र दिमाग खर्च नगर्नुहोस् । रिसको मात्र व्यवस्थापन गर्न सकेमात्र पनि तनाव कम हुन्छ ।
- तनाव हुने काममा प्रवेश गर्दा तीनपटक लामो सास लिएर छोड्नुहोस् । यदि केही समय छ भने तनाव घटाउने उपायहरू जस्तो खेल, अभ्यास, गीत, सङ्गीत आदितर्फ लाग्नुहोस् ।
- तनाव हुँदा ढीलो बोल्नुहोस् विस्तारै बोल्नुहोस् । यसबाट तपाईंलाई तनावको अवस्थामा स्पष्ट बोल्न र विवेकको प्रयोग गर्न मदत पुग्छ ।
- प्रभावकारी रूपमा समयको व्यवस्थापन गर्ने सीप सिक्नुहोस् र एकपटकमा एउटा मात्र काम गर्ने रणनीतिको अख्तियार गर्नुहोस् ।
- समयतालिका बनाई त्यसअनुसार काम गर्नुहोस् ।
- केही समयका लागि छोटो ब्रेक लिनुहोस् ।
- मनोरञ्जनात्मक (आनन्द अनुभूति हुने) क्रियाकलापतर्फ लाग्नुहोस् ।
- धेरै पानी पिउनुहोस्, थोरै खानुहोस्, भोक र जलनियोजनले तनावलाई अझ बढाउँछ ।
- शरीरको अवस्थिति सही रूपमा राख्नुहोस् ।
- नयाँ हौसलापूर्ण कामको योजना गर्नुहोस् ।
- सकारात्मक कुराहरू सोच्नुहोस् ।

एचआइभी र एड्सको परिचय, सर्ने तरिका तथा बच्ने उपाय

दिन : छैटौं   सत्र : दोस्रो र तेस्रो   समय : ३ घण्टा

१ परिचय

मानवको यौन चाहना एवम् प्रक्रिया एउटा प्राकृतिक एवम् जैविक घटना हो । मानवीय अज्ञानता, महत्त्वाकाङ्क्षा तथा हेलचेक्राइले गर्दा मानिस असुरक्षित यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुन्छ । असुरक्षित यौन क्रियाकलापको परिणामस्वरूप यौनजन्य रोगहरू बढ्ने सम्भावना हुन्छ । वर्तमान समयमा यौनरोगले खासगरी युवायुवतीहरूलाई सताएको पाइन्छ । भिरिङ्गी (Syphilis), सुजाक (Gonorrhoea), एचआइभी र एड्स (HIV and AIDS) आदि यौनप्रसारित सङ्क्रमणहरू हुन् । एचआइभीले व्यक्तिको रोगसँग लड्ने क्षमता (Immunity power) लाई नष्ट गरी शरीरलाई कमजोर बनाउँछ । एचआइभी र एड्स सन् १९८१ मा अमेरिकामा पत्ता लागेको र हाल विश्वका लगभग सबै देशहरूमा देखा परिसकेको छ । नेपालमा भने सन् १९८८ मा यो रोग देखापरेको हो । नेपालममा एचआइभीको सङ्क्रमण दिनानुदिन बढिरहेको छ ।

HIV सङ्क्रमित पुरुषहरूको मात्रा महिलाको तुलनामा लगभग तीनगुणा बढी देखिन्छ । विभिन्न उमेर समूहको सङ्क्रमण अवस्थालाई हेर्दा सबैभन्दा बढी १५ देखि ५० वर्षसम्म उमेर समूहमा देखिएको छ (NCASC, 2004) ।

२ उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कुरामा सक्षम हुनेछन् :

(क) एचआइभी र एड्सको परिचय दिन,
(ख) एचआइभी र एड्स सर्ने तरिका बताउन,
(ग) एचआइभी र एड्सबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन ।

३. सामग्री

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, साइनपेन

४. क्रियाकलाप

(क) एचआइभीको परिचय

१. प्रत्येक सहभागीलाई दुईदुईओटा मेटाकार्ड दिनुहोस् र एउटामा एचआइभी र अर्कोमा एड्सको अर्थ लेख्न लगाउनुहोस् ।
२. प्रत्येक सहभागीलाई एचआइभी र एड्सको अर्थ लेखिएको मेटाकार्ड सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
३. निम्नानुसार एचआइभीको पूरा रूप लेखिएको न्युजप्रिन्ट प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

HIV को अर्थ

H = Human (मानव)

I = Immunodeficiency (प्रतिरक्षा प्रणालीमा ह्रास ल्याउने)

V = Virus (जिवाणु)

अर्थात् HIV अत्यन्त सूक्ष्म जीवाणु हो । यो मानिसको शरीरमा बाँच्दछ । मानिसको शरीरभित्र प्रवेश गरेपछि यो जीवाणुले मानव शरीरमा भएका अरु रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतालाई ह्रास पार्दै लैजान्छ ।

AIDS को अर्थ

A = Acquired (अरुबाट प्राप्त)

I = Immune (प्रतिरक्षा प्रणाली)

D = Deficiency (जीवाणुका कारण विभिन्न रोगहरूले आक्रमण गर्ने)

S = Syndrome (ती रोगको लक्षण देखिने अवस्था)

अर्थात् HIV भन्ने जीवाणुको कारणले गर्दा शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमता कमजोर भएको बेलामा अरु विभिन्न रोगहरू लाग्दछन् र ती रोगहरूको लक्षण देखिने अवस्था एड्स हो ।

(ख) **HIV र AIDS बारे जानकारी**

१. निम्नानुसारका HIV र AIDS सम्बन्धी गलत एवम् सही भनाइहरू लेखिएका कागजका टुक्राहरू घोप्ट्याएर एउटा बाकसमा राख्नुहोस् ।

- एचआइभी र एड्स महिला र पुरुष दुवैलाई लाग्न सक्दछ ।
- तपाईंले कसैलाई बाहिरबाट हेरेर उसलाई एचआइभी सङ्क्रमित भएको छ या छैन भनेर भन्न सक्नुहुन्न ।
- तपाईंले एचआइभी सङ्क्रमणबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ ।
- लागूऔषधिको प्रयोगमा सूइको आदानप्रदान गर्नु एचआइभी सङ्क्रमणको निमित्त बढी जोखिमपूर्ण व्यवहार हो ।
- कन्डमको राम्रोसँग प्रयोग गर्न सक्नुभयो भने तपाईं आफूलाई एचआइभी सङ्क्रमणबाट बचाउन सक्नुहुन्छ ।
- एचआइभी भएकी आमाले आफ्नो गर्भमा रहेको बच्चालाई एचआइभी सार्ने सम्भावना हुन्छ ।
- कुनै पनि व्यक्तिले देहव्यापारमा लागेका व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क गर्दा उसलाई एचआइभी सङ्क्रमण हुनसक्छ ।
- तपाईंतिर फर्केर कसैले हाच्छिउँ गर्छ वा खोक्दछ भने तपाईंलाई एचआइभी एड्स लाग्दछ ।
- यदि लामखुट्टेले कुनै एड्स भएको मानिसलाई टोकेर तपाईंलाई पनि टोक्यो भने तपाईंलाई एड्स सर्दछ ।
- आफूलाई एचआइभी भएको व्यक्तिले आफ्नी श्रीमतीलाई सार्न सक्दछ ।
- तपाईंले एड्स भएको मानिसले प्रयोग गरेका जुठा कप, प्लेट प्रयोग गर्नुभयो भने तपाईंलाई एड्स सर्दछ ।
- एड्स भएका मानिसहरू सँगसँगै काम गर्नु सुरक्षित हुँदैन ।
- अरुको रगत लिने काम गर्दा एचआइभी सर्ने जोखिम पनि उत्तिकै रहन्छ ।
- अन्य यौनरोग लागेका व्यक्तिले अरुसँग यौनसम्पर्क गर्दा एचआइभी सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- डाक्टर र नर्सहरू जसले एड्सका बिरामीहरूको उपचार गर्दछन् उनीहरूलाई सजिलैसँग एड्स सर्दछ ।
- यदि एउटा मानिसले यौनसम्पर्क गरेपछि योनी धुने गरेको खण्डमा यौनरोग लाग्दैन ।
- यौनरोग भएको व्यक्तिले कुमारी केटीसँग यौनसम्पर्क गरेमा यौनरोग निको पार्न सकिन्छ ।

- बालबालिकाहरूलाई एचआइभी पटक्कै सर्दैन ।
- पुरुषहरू जसले पुरुषहरूसँग यौनसम्पर्क राख्दछन्, उनीहरूलाई एचआइभी सङ्क्रमणको जोखिम हुन्छ ।
- महिनावारी भएको समयमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा एचआइभी सर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

२. सहभागीहरूलाई गोलाकार भई बस्न लगाउनुहोस् र बाकसलाई गोलाकार घेरामा बसेका सहभागीहरूलाई तालीको आवाजसँगै घुमाउन लगाउनुहोस् ।

३. ताली बजाउन रोकिनासाथ जसको हातमा बाकस हुन्छ उसलाई बाकसबाट एउटा भनाइ लेखिएको टुक्रा झिक्न लगाई पढ्न लगाउनुहोस् र त्यो भनाइ सही वा गलत के हो कारणसहित भन्न लगाउनुहोस् ।

४. यही तरिकाले पुन: खेललाई अगाडि बढाउनुहोस् र भनाइहरू सकिएपछि खेल सकिने कुरा बताउनुहोस् ।

५. भनाइ सही वा गलत के हो कारणसहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) एचआइभी र एड्स सर्ने तरिका

१. सहभागीहरूको सङ्ख्याअनुसारको मेटाकार्डमध्ये केही मेटाकार्डमा रातो घेरा लगाउनुहोस् र केहीलाई खाली (नलेखिएको) नै राख्नुहोस् र पट्याएर बाकसमा राख्नुहोस् ।

२. हरेक सहभागीलाई एउटाएउटा मेटाकार्ड लिन लगाउनुहोस् र हरेकलाई कम्तीमा तीनजनासँग हात मिलाउन लगाउनुहोस् ।

३. सबैले हात मिलाइसकेपछि अब आफ्नो मेटाकार्ड खोल्न लगाउनुहोस् र जसको मेटाकार्डमा रातो घेरा छ ऊ एचआइभीबाट सङ्क्रमित र जतिजनासँग हात मिलाइएको छ उनीहरूसँग यौनसम्पर्क भएको ठानिएमा अब एचआइभी पोजिटिभबाट सङ्क्रमित हुनबाट कतिजना बच्नुभयो भन्ने प्रश्न राख्नुहोस् ।

४. कोही बाँकी नरहेको र सबै सङ्क्रमित भएको कुरा बताइदिनुहोस् ।

५. यसरी नजानिँदो गरी एचआइभीको सङ्क्रमण भइरहेको कुरा बताइदिनुहोस् ।

६. एचआइभी र एड्स निम्नलिखित तरिकाबाट सर्ने कुरा बताइदिनुहोस् :
   - असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट
   - गर्भवती आमाबाट बच्चामा
   - सङ्क्रमित रगत तथा शरीरका अङ्ग लिँदा
   - छाला छेड्ने औजार वा सुइबाट (सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको तर निर्मलीकरण नगरिएको)

(घ) एचआइभी र एड्स केके गर्दा सर्दैन ?

१. एचआइभी र एड्स निम्नलिखित कुराहरूबाट नसर्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।
   - जनावरसँग खेल्दैमा
   - स्याहार सुसार गर्दा
   - हात मिलाउँदा
   - हाच्छिउँ गर्दा
   - खोक्दा
   - चुम्बन गर्दा
   - एउटै रुमाल प्रयोग गर्दा

- अँगालो मार्दा
- एउटै चर्पी प्रयोग गर्दा
- लामखुट्टेले टोक्दा
- लुगा साटासाट गर्दा
- एउटै भाडामा खाँदा
- सँगै पौडी खेल्दा

२. यी माथिका कार्य एचआइभी र एड्सबाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग गर्दा किन सर्दैन छलफल गर्नुहोस् ।

(ङ) **एचआइभी र एड्स सङ्क्रमणबाट बच्ने उपायहरू**

१. एचआइभी र एड्सबाट बच्न केकस्ता उपायहरू अपनाउनु पर्दछ ? प्रत्येक सहभागीलाई आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र पालैपालो भन्न लगाई टिप्दै जानुहोस् ।

२. सहभागीहरूका भनाइहरू निम्नलिखित कुराहरूसँग तुलना गर्न लगाई अपनाउनुपर्ने सावधानीका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

- असुरक्षित यौनसम्पर्क नगर्ने
- लागूऔषध प्रयोग नगर्ने (सूइबाट)
- संयमित हुने
- भरपर्दो /विश्वासिलो/श्रीमान/श्रीमतीबीच मात्र यौनसम्पर्क राख्ने
- सधैँ र सही तरिकाले कन्डम प्रयोग गर्ने
- परीक्षण गरिएको रगत मात्र लिने
- आफूलाई सधैँ जिम्मेवार, असल व्यक्तिका रूपमा राखी जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूबाट टाढा हुने

६. मूल्याङ्कन

(क) एचआइभी र एड्सको पूरा रूप भन्नुहोस् ।

(ख) एचआइभी सर्ने तरिका भन्नुहोस् ।

(ग) एचआइभीबाट बच्ने उपायहरू भन्नुहोस् ।

अनुगमन तथा कक्षाशिक्षणमा जीवनोपयोगी सीप मापन

दिन : सातौं **सत्र : पहिलो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

१. परिचय

सबै प्रकारको कक्षाशिक्षण होस् या क्रियाकलाप होस् त्यहाँ कुनै न कुनै जीवनोपयोगी सीपको प्रयोग भएको हुन्छ । सबै शिक्षक, प्रशिक्षक, अनुगमनकर्ताहरूले गरिएको क्रियाकलापमा केकस्ता जीवनोपयोगी सीपको प्रयोग भएका छन् र थप सीपको प्राप्तिका लागि कस्तो तरिका अपनाउनुपर्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु अति जरूरी हुन्छ । जीवनोपयोगी सीप मापनका लागि विभिन्न खालका साधन (Tools) प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । अनुगमनकर्ता वा अवलोकनकर्ताले खाली क्रियाकलाप वा पाठको अवलोकन मात्र नगरी कक्षापछि प्रशिक्षक तथा शिक्षकलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनु आवश्यक हुन्छ ।

२. उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(क) अनुगमनका चरणहरू बताउन,

(ख) कक्षाशिक्षणमा जीवनोपयोगी सीप मापन तालिकाको प्रयोग गरी अवलोकन गर्न ।

३. सामग्री

अनुगमनका चरणहरूको तालिका, जीवनोपयोगी सीप मापन तालिका

४ विषयवस्तु

(क) अनुगमनका चरणहरू

(ख) कक्षाशिक्षणमा जीवनोपयोगी सीप मापन तालिकाको प्रयोग

५. क्रियाकलाप

(क) अनुगमन

१. जीवनोपयोगी सीपसम्बन्धी तालिम तथा कक्षाशिक्षणलाई प्रभावकारी बनाउन अनुगमनको अति आवश्यक छ । अनुगमनकर्ताले अनुगमन गर्दा क्रमबद्ध तरिकाले गर्नु आवश्यक हुन्छ । यसका लागि सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र निम्नानुसार कार्य गर्न लगाउनुहोस् :
   - अनुगमन पूर्व गर्ने कार्यहरू
   - अनुगमनको बेला गर्ने कार्यहरू
   - अनुगमनपश्चात् गर्ने कार्यशरू

२. सहभागीहरूलाई यी कार्य समूहमा गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने र छलफल गर्नुहोस् । आउन सक्ने सम्भाव्य बुँदाहरू तल दिइएको छ ।

अनुगमनका चरणहरू

अनुगमन पूर्व	अनुगमनका बेला	अनुगमनपश्चात्
• योजना, तयारी • आवश्यक जानकारी प्राप्त गर्ने	• सम्पर्क • परिचयात्मक अन्तर्क्रिया • आवश्यक जानकारी	• प्रोत्साहनात्मक टिप्पणी र सुझाव दिने • दिएको रायसुझाव

• सञ्चार, सम्पर्क • आवश्यक पत्र, सामग्री सङ्कलन	आदानप्रदान • अवलोकन • अन्तर्वार्ता, अन्तर्क्रिया, फाराम, प्रश्नावली भर्ने • सम्बन्धित व्यक्तिको प्रतिक्रिया, राय, सुझाव लिने	उपयोगको अवलोकन गर्ने व्यवस्था मिलाउने • थप जानकारी, पुष्ट्याइँ हुनुपर्ने बुँदाहरूको टिपोट गर्ने

(ख) क्रियाकलाप

१. स्वास्थ्य शिक्षासम्बन्धी प्राथमिकतहको विद्यार्थी क्रियाकलापका केही पाठहरू तल प्रस्तुत गरिएका छन् । यस क्रियाकलापमा निम्नानुसार चरण पार गर्नुहोस् ।

- जसरी पाठमा क्रियाकलाप गराउन भनिएको छ त्यसरी नै प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीमध्येबाट १/२ जनालाई पाठ प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्, केहीलाई विद्यार्थीको र केहीलाई अवलोकनकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् । यसका लागि केही समय तयारीका लागि दिनुहोस् ।
- अवलोकनकर्ताले कक्षा अवलोकन गर्दा कक्षाशिक्षणमा जीवनोपयोगी सीप मापन तालिका प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कक्षा सकिएपछि पृष्ठपोषण तथा छलफल कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- पाठले अपेक्षा गरेको जीवनोपयोगी सीप कति प्राप्त भयो, कति प्राप्त भएन या बढी प्राप्त भयो । योभन्दा बढी प्राप्त गर्न कस्तो प्रयास गर्नुपर्छ । छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : सुरक्षित र ताजा खाना
समय : २ घण्टी (१ घण्टा ३० मिनेट)
सिकाइउपलब्धि : सफा र ताजा खाने कुरा मात्र खानु पर्छ भन्ने कुरामा सचेत हुन ।
अपेक्षित जीवनोपयोगी सीप : प्रभावकारी सञ्चार, आत्मानुभूति, अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध, समालोचनात्मक सोचाइ, निर्णयक्षमता

झिँगाले खानेकुरा फोहर गर्छ

(ग) क्रियाकलाप

१. एकजना विद्यार्थीलाई झिँगाको अभिनय गर्न लगाउँदै तलका कुराहरू भन्न लगाउने :
म झिँगा हुँ । म फोहरमा बस्छु । म मान्छेको खानेकुरामा पनि बस्छु । फोहरमा बस्दा मेरो जीउमा रोगका किटाणुहरू टाँसिन्छन् । यी कीराहरू आँखाले देखिँदैनन् । म मान्छेको खानेकुरामा बस्दा मेरो जीउका किटाणु ती खानेकुरामा झर्छन् । किटाणु भएको खानेकुरा खाएर मान्छे विरामी

हुन्छन् । उनीहरूलाई रोग लाग्छ । मान्छे रोगी/विरामी भए भने मलाई खुसी लाग्छ । हा.... हा..... हा.....

२. विद्यार्थीलाई पाँचपाँचजनाको समूहमा राखेर निम्नलिखित प्रश्नहरूमा छलफल गर्न लगाउने :
   - तिमी झिँगा भन्केको खाना खान्छौ कि खाँदैनौ ?
   - झिँगा बसेको खाना खायो भने के हुने रहेछ ?
   - खानामा झिँगा बस्न नदिन के गर्ने ?
   - झिँगाले के भन्दोरहेछ ?
   - झिँगाले राम्रो खानेकुरा कसरी फोहर गर्दोरहेछ ?
३. समूह छलफल सकिएपछि छलफलको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
४. समूहहरूको प्रस्तुतीकरणपछि आफूले निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने ।
५. सबै विद्यार्थीलाई उठाएर तलको गीत गाउन लगाउने । पहिले आफूले गाएर सुनाउने । त्यसपछि उनीहरूलाई सँगसँगै गाउन लगाउने :

खाना फोहर गर्ने झिँगाको ।
डर केलाई मान्नु ? डिँगाको ॥
छोपौ न खाना छ्याप्प ॥।

खाना छोपेको देखेर ।
गयो है झिँगा फन्केर ॥
छोपौ न खाना छ्याप्प ॥।

खानामा बस्न पल्केर ।
आयो है झिँगा भन्केर ॥
छोपौ न खाना छ्याप्प ॥।

६. गीत गाएपछि किन छोप्नुपर्छ ? भन्ने प्रश्न निकै जनालाई गर्ने ।
७. निम्नलिखित कुराहरूसम्बन्धी जानकारी दिने :
   - झिँगा बसेको खाना फोहोर हुन्छ ।
   - बासी र सडेगलेको खानामा झिँगा बस्छ ।
   - झिँगा बसेको खाना खानाले मान्छेलाई धेरै किसिमका रोगहरू लाग्छन् ।

पाठ : सफा राख्नुपर्छ
समय : १ घण्टी (४५ मिनेट)
सिकाइउपलब्धि : वातावरण प्रदूषण हुनबाट बचाउनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्न ।
अपेक्षित जीवनोपयोगी सीप : प्रभावकारी सञ्चार, अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध, समालोचनात्मक सोचाइ, निर्णयक्षमता

चर्पी र धारा सफा गर्ने योजना

(घ) **क्रियाकलाप**

१. विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरेर तलका घटनाहरू अध्ययन गर्न लगाउने :

घटना १

वस्तीपुर भन्ने गाउँका मान्छेहरूले दाउरा र गाइवस्तुको घाँसका लागि जङ्गल फडानी गरे । वर्षाको याममा ठूलो पानी पऱ्यो । बाढी आयो । पैरो गयो । गाउँको आधाभन्दा बढी भाग बाढीपैरोले बगायो । धेरै घरहरू नष्ट भए । धेरै मान्छेहरू मरे । गाउँमा झाडापखालाले सतायो ।

घटना २

ज्योतिका परिवारले फोहर जहींतहीं फाल्छन् । तिनीहरूले घर सफा गर्दा निस्किएको फोहर लगेर नजिकैको खोलामा फाल्न थाले । गाउँका सबै केटाकेटीहरू त्यस खोलामा पौडी खेल्न जान्थे । अहिले गाउँका सबै केटाकेटी विरामी छन् । कसैलाई लुतो लागेको छ । कोही झाडापखालाबाट ग्रस्त छन् । कसैलाई जन्डिस भएको छ ।

घटना ३

सुन्दरपुर गाउँका मान्छेहरूलाई घाँटी (स्वासप्रस्वास) सम्बन्धी रोगले नराम्रोसँग चापेको छ । कसैलाई रूघाखोकी लागेको छ । कसैलाई सास बढ्ने (एलर्जीका कारण) विरामीले सताएको छ । डाक्टरहरू भन्छन् कि यस्ता रोगहरू प्रदूषित हावाका कारणले लाग्छन् । वायुमण्डलमा भएको धुलो, गाडीहरू र मिल आदिबाट निस्केको धुवाँ वायुमण्डलमा मिसिएर वायु प्रदूषित हुन्छ । यस्तो हावा स्वासप्रस्वासमा प्रयोग हुनाले यस्ता रोगहरू लाग्छन् ।

२. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा समूह छलफल गराउने :
- माथिका घटनाहरूमा देखिएका मुख्य समस्याहरू केके हुन् ?
- यस्ता घटनाहरू वास्तविक जीवनमा देखापर्छन् ? तिमीहरूले यस्ता घटनाहरू देखेका वा सुनेका छौ ?
- तिमीहरू किन यस्ता घटनाहरू आइपर्छन् भन्ने सोच्दछौ ?
- यस्ता घटनाहरू हुन नदिन तिमीहरू के गर्न सक्छौ ?

३. तीनओटै घटनाहरू सम्बन्धमा पालोपालो (पहिले १, दोस्रो पटक २ र तेस्रो पटक ३ नम्बरका घटनाहरूमा) छलफल गर्न लगाउने ।

४. छलफल गरेका कुराहरू ठूलो समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउने र प्रस्तुतीकरणमा छलफल गराउने ।
५. तलको गीत लय हालेर गाउने (पहिले आफू त्यसपछि विद्यार्थी र आफूसँगसँगै)

सफा राखौं घर आँगन, बाटोघाटो, पँधेरो ।
रुख रोपी हराभरा पारौं पाखो, पखेरो ॥
जताततै फोहर भए अनेक रोग सर्छ ।
घर, आँगन वरिपरि सफा राख्नु पर्छ ॥
दिसापिसाप गर्नु हुन्न खानेपानी नेर ।
पखाला र आउँ, हैजा सर्छन् रोग धेर ॥
सफा राखौं घर, आँगन, बाटोघाटो, पँधेरो ।
रुख रोपी हराभरा पारौं पाखो, पखेरो ॥
चर्पी बनाऔं घर छेउमा दिसापिसाप गर्नलाई ।
खाडल खनौं घर छेउमा फोहर लगी भर्नलाई ॥

जाँगर नभई केही हुन्न सबले बुझ्नु पर्छ ।
घर, गाउँ सफा गर्न सबै मिल्नु पर्छ ॥
सफा राखौं घर, आँगन, बाटोघाटो, पँधेरो ।
रुख रोपी हराभरा पारौं पाखो, पखेरो ॥
हावा नभई बाँचिदैन, पानी नभई पनि ।
हावा, पानी भएर नै हाम्रो प्राण छ नि ॥
सबै मिली हावा, पानी सफा राख्दै जानू ।
धमिलो छ पानी भने उमालेर खानू ॥
सफा राखौं घर, आँगन, बाटोघाटो, पँधेरो ।
रुख रोपी हराभरा पारौं पाखो, पखेरो ॥

६. गीतका सूचना तथा जानकारी सम्बन्धमा प्रश्नहरू सोध्ने र प्रश्नहरूका सही उत्तरहरू उनीहरूबाट नआएमा भनिदिने ।

उपलब्धि मूल्याङ्कन

१. लिखित र मौखिक प्रश्नको उत्तर मूल्याङ्कन गरेर ।
२. गीत गाउन लगाएर ।
३. गीतका सन्देशहरू भन्न लगाएर ।

- घटनाहरूलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्न लगाएर छलफल गर्न लगाउने ।
- गीतको लयमा पहिले नै अभ्यास गरिरहने ।
- हाउभाउ, कटाक्ष मिलाउने ।
- गीत गाउन उनीहरूले जानेपछि समूह नाच पनि गराउने ।
- मादल, हार्मोनियम र अन्य बाजा विद्यालयमा भए सो को प्रयोग पनि गर्ने ।

कक्षाशिक्षणमा जीवनोपयोगी सीप मापन तालिका

प्रभावकारी सञ्चार तथा अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धसम्बन्धी सीपहरू	मापन स्केल				कारणहरू
	अति उत्तम	उत्तम	मध्यम	निम्न	
अन्तर्वैयक्तिक प्रभावकारी सञ्चार सीप					
• बोली र सङ्केत (इसारा)					
• सक्रिय सुनाइ					
• लागेका कुरा (अनुभव) को अभिव्यक्ति					
• पृष्टपोषण दियाइ (दोष नलगाइकन)					
• पृष्टपोषण लियाइ					
सम्झौता तथा इन्कारसम्बन्धी सीपहरू					
• द्वन्द्व र सम्झौता व्यवस्थापन					
• आफ्ना विचार र चाहनालाई दृढताका साथ विश्वस्त भएर अभिव्यक्ति गर्ने क्षमता					
• इन्कार (अस्वीकार)					
परानुभूति					
• अरुको परिस्थिति र आवश्यकताप्रति ध्यान दिने र बुझ्ने तथा त्यसप्रति अभिव्यक्त गर्ने क्षमता					
सहकारिता र समूहकार्य					
• अरुको योगदान र भिन्न तरिकाप्रति सम्मानजनक अभिव्यक्ति					
• आफ्ना खुवीहरूको विश्लेषण र समूहप्रतिको योगदान					
तार्किक क्षमता					
• प्रभाव पार्ने तथा विश्वास दिलाउने क्षमता					
• भेट्ने, कुरा गर्ने र अभिप्रेरित गर्ने क्षमता					

निर्णय तथा समालोचनात्मक सोचाइसम्बन्धी सीपहरू	मापन स्केल				कारणहरू
	अति उत्तम	उत्तम	मध्यम	निम्न	
निर्णय/समस्या समाधानसम्बन्धी सीपहरू					
• सूचना सङ्कलन गर्ने क्षमता					
• समस्या समाधानमा छनोट गरिने विकल्पहरू कार्यान्वयनमा ल्याउँदा भविष्यमा आफू र अरुमाथि पर्ने असरहरू मूल्याङ्कन गर्ने क्षमता					
• अभिप्रेरणाहरूमा आफ्ना र अरुका मूल्य, मान्यता र झुकावहरूले पार्ने प्रभाव विश्लेषण गर्ने क्षमता					

समालोचनात्मक सोचाइसम्बन्धी सीप					
• दौँतरी र प्रभावकारी सञ्चार माध्यमहरूको प्रभाव विश्लेषण गर्ने क्षमता					
• सामाजिक मूल्य, मान्यता, विश्वास र यिनीहरूमाथि प्रभाव पार्ने तत्वहरूको विश्लेषण गर्ने क्षमता					
• सूचना तथा जानकारीहरूका विश्वासनीय (प्रासङ्गिक) स्रोत पहिचान गर्ने क्षमता					

आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीपहरू	मापन स्केल				कारणहरू
	अति उत्तम	उत्तम	मध्यम	निम्न	
आत्मविश्वास अभिवृद्धि, अप्रमाणित कुराहरूको स्वीकरणमा नियन्त्रण, जिम्मेवारी वहन, परिवर्तनशीलतासम्बन्धी सीपहरू					
• आत्मगौरव र आत्मविश्वास					
• आफ्ना अधिकार, झुकाव, मूल्य, मान्यता र सबल तथा दुर्बल पक्षहरूसम्बन्धी आत्मजागरण					
• उद्देश्य निर्धारण गर्ने क्षमता					
• आत्ममूल्याङ्कन/आत्मपरीक्षण र आत्मानुगमनसम्बन्धी सीपहरू					
संवेगव्यवस्थापन					
• रिस नियन्त्रण					
• उदासिनता र पिरव्यवस्थापन					
• क्षति, कुलत, चिन्ता (दु:ख) व्यवस्थापन					
तनावव्यवस्थापन					
• समयव्यवस्थापन					
• सकारात्मक सोचाइ					
• मनोरञ्जन लिने तरिकाहरू					

६. मूल्याङ्कन

(क) एक अनुगमनकर्ताले अनुगमनका चरणहरू किन थाहा पाउनु आवश्यक छन् ?

(ख) माथि उल्लेख गरेका दुईओटा क्रियाकलापले केके जीवनोपयोगी सीप हासिल गर्न सकेका छन् ?

(ग) योभन्दा बढी सीप हासिल गराउन तपाईँ के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

अनुगमन/मूल्याङ्कनका सूचक

दिन : सातौं **सत्र : दोस्रो र तेस्रो** **समय : ३ घण्टा**

१. परिचय

स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणसिकाइको अनुगमन/मूल्याङ्कनका लागि सूचकहरूको विकास र प्रयोग जरूरी हुन्छ । सूचकहरू विकास गरेर प्रयोग गर्ने सीपहरू शिक्षक र प्रशिक्षक दुवैमा हुनु अनिवार्य हुन्छ । प्रशिक्षकहरूलाई यस्ता सूचकहरू बनाउने र प्रयोग गर्ने अभ्यास गराउन यी दुईओटा सत्रका लागि यो शीर्षक समावेश गरिएको हो ।

२. उद्देश्य

यी दुईओटा सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

(क) कुनै पाठ शीर्षक वा पाठ्य क्षेत्रअन्तर्गत सिक्नुपर्ने कुराहरूको सूचक निर्माण गर्न,

(ख) सूचकहरू प्रयोग गरेर सिकाइको मूल्याङ्कन गर्न ।

३. सामग्री

मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट, मार्कर

क्रियाकलापः

(क) सूचक प्रस्तुतीकरण

१. व्यक्तिगत सफाइ क्षेत्रअन्तर्गत तलका कामहरू गरेको भए सम्बन्धित दिनको महलमा रेजा (√) हान्न लगाउने :

क्र.सं.	सफाइसम्बन्धी कामहरू	आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
१.	चर्पी गएर फर्केपछि साबुन पानीले हात धोएको र अरुलाई धुन भनेको र अरुलाई धुनका लागि अभिप्रेरणा दिएको							
२	खान खानुअघि र पछि साबुन पानीले हात धोएको र अरुलाई धुन भनेको र अरुलाई धुनका लागि अभिप्रेरणा दिएको							
३	दाँत माझेको र माझ्नु पर्छ भन्ने मान्यता राखेको							
४	नुहाएको र नुहाउनुपर्ने							

	कारण सोचेको							
५	नङ काटेको, नङमा जम्मा हुने फोहोरले गर्ने खराबी विश्लेषण गरेको							
६	कपाल काटेको र यसको फाइदा महसुस गरेको							
७	लुगा धोएको र धुन सघाएको							
८	नाक सफा गरेको र यसको महत्त्व बुझेको							
९	कान सफा गरेको र सफाइ गर्दा हुने फाइदा बुझेको							
१०	गुप्ताङ्ग सफा गरेको र यसको फाइदा बुझेको							

२. व्यक्तिगत स्वास्थ्यसम्बन्धी मूल्याङ्कन विवरणलाई निम्नानुसार विश्लेषण गरेर प्रस्तुत गर्ने:

व्यक्तिगत स्वास्थ्यसम्बन्धी कामहरू	नियमित रूपमा		कहिलेकाहीँ		कहिल्यै नधुने	
	सङ्ख्या	प्रतिशत	सङ्ख्या	प्रतिशत	सङ्ख्या	प्रतिशत
१. चर्पी गएर फर्केपछि साबुन पानीले हात धुने						
२. खाना खानुअघि र पछि साबुन पानीले हात धुने						
३. दाँत माझ्ने						
४. नुहाउने (हप्तामा एकदिन नुहाएको भए नियमित मान्ने)						
५. नङ काट्ने (....)						
६. कपाल कोर्ने						
७. लुगा धुने (हप्तामा एकदिनलाई नियमित मान्ने)						
८. नाक सफा गर्ने						
९. कान सफा गर्ने						
१०. गुप्ताङ्ग सफा गर्ने						

३. विश्लेषणले यी सूचकहरूअन्तर्गत नियमित रूपमा हुनुपर्ने काम पूरा गर्ने विद्यार्थीको प्रतिशत ६० भन्दा कम भयो भने सिकाइमा अभ्यास कम भएको कुरा महसुस गरी सुधार गर्नुपर्ने स्थिति देखाइदिने।

(ख) हाम्रो खाना पाठ शीर्षकअन्तर्गत सिकेका सीपहरूलाई निम्नलिखित सूचकहरूद्वारा मापन गर्न सकिने कुराहरू पनि प्रस्ट्याउने:

१. ३ दिन बीचमा खाएका खानेकुराको नामहरू तलको टेबुलमा लेख्न लगाउने :

अस्ति खाएका			अपुग भएका खानेकुराको समूह	हिजो खाएका खानेकुरा			अपुग भएको खानेकुराको समूह	आज खाएका र खाइने खान		
विहान	दिउँसो	बेलुका		बिहान	दिउँसो	बेलुका		बिहान	दिउँसो	बेलुका केके खायो भने सन्तुलित हुन्छ ।

२. सहभागीहरूले भरेको टेबुललाई निम्नानुसार विश्लेषण गरेर सुनाउने :

दिन	सन्तुलित खाना खानेको		सोही समूहको खाना कम हुनेको		वृद्धि समूहको खाना कम हुनेको	कक्षा समूहको खाना कम हुनेको	
अस्ति	सङ्ख्या	प्रतिशत	सङ्ख्या	प्रतिशत		सङ्ख्या	प्रतिशत
हिजो							
आज							
औसत							

३. माथिका दुई किसिमका सूचकहरूले सामान्य सीपहरू मात्रको परीक्षण गर्न सक्छन् ? जीवनोपयोगी सीपमा यी सूचकहरूलाई ढाल्दा सञ्चार, निर्णय र आत्मव्यवहस्थापनसम्बन्धी कार्यहरू यिनै सूचकका आधारमा गर्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

जस्तो: 'क' नम्बरको टेवलका पहिलो सूचकलाई जीवनोपयोगी सीपमा ढाल्दा

- चर्पी गएर फर्केपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्ने कारण साथीहरूलाई भन : सञ्चार (बोलीबाट गरिने सञ्चार)
- चर्पी गएर फर्केपछि साबुन पाइएन । अब के ले हात धुने ? तीनजना बसेर निर्णय गर : (निर्णय गर्ने सीप
- चर्पी गएर फर्केपछि साबन पानीले हात धुँदा र नधुँदा तिमीलाई कस्तोकस्तो लाग्छ ? (आत्मव्यवस्थापन - आत्मानुभूति)

४. यसैगरी निम्नानुसारका सूचकहरू बनाएर सहभागी/विद्यार्थीका सिकाइको अनुगमन/मूल्याङ्कन गर्न सकिने हुँदा सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा राखेर एकएक किसिमका सूचकहरू तयार पार्न लगाई सम्भव भएसम्म प्रयोग गर्न लगाउने ।

- अभिव्यक्तिहरूमा सिकाइलाई व्यवहार प्रदर्शन गर्न लगाएर ।
- अभिव्यक्तिहरू पढ्न र अङ्क दिन लगाएर ।
- वस्तुगत प्रश्नहरूमा उत्तर लेख्न लगाएर ।
- व्यवहार प्रदर्शन गर्ने निर्देशनहरू तयार पारी व्यवहार प्रदर्शन गर्न लगाएर ।
- छोटो र एउटै उत्तर आउने मौखिक र लिखित प्रश्नहरू सोधेर ।

५. यस्तै अरु प्रकारका सूचकहरूको सूची समूह छलफलबाट तयार पार्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षा

जीवनोपयोगी सीप भनेको मानिसलाई सही ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिका माध्यमबाट स्वास्थ्य र समुन्नत जीवनयापन गर्न सहयोग पुऱ्याउने व्यवहारहरूको सँगालो हो । जीवनोपयोगी सीप भनेको त्यस्ता व्यवहारहरूको सँगालो हो जसले मान्छेलाई दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्या र चुनौतीहरूलाई सामना गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । यस्ता सामनाहरू व्यावहारिक र प्रभावकारी हुन्छन् । जीवनपयोगी सीपहरू भनेको मनोसामाजिक र अन्तर्वैयक्तिक क्षमताहरूको त्यस्तो समूह हो जसले प्रभावकारी निर्णय गर्न र सही रूपले समस्या समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । यी सीपहरूले मानिसमा सिर्जनात्मक र सामालोचनात्मक तवरले सोच्ने क्षमता अभिवृद्धि गराउँछन् । प्रभावकारी तवरले सञ्चार आदानप्रदान गर्न, अरुसँग स्वस्थ सम्बन्ध राख्न, अरुप्रति सद्भाव राख्न, आत्मव्यवस्थापन गर्न, संवेग र तनाव नियन्त्रण गर्न तथा लक्ष्य निर्धारण गरी त्यसमा आफूलाई सफलतापूर्वक अग्रगमन गराउन यी सीपहरूले मानिसलाई पथप्रदर्शन गर्छन् । मानिसले काम गर्दा प्रस्तुत हुने व्यवहारहरू र अरूप्रति गरिने व्यवहारहरूसँग यी सीपहरू अग्रसरित हुन्छन् । आफू र आफ्ना वरपरको वातावरण स्वस्थकर बनाउनमा यी सीपहरूको अहम् भूमिका हुन्छ । स्वास्थ्यले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक हित तथा भलाइ र समृद्धि समेटेको हुन्छ ।

यसअघिका धेरै शताब्दीहरूदेखि नै स्वास्थ्य शिक्षालाई स्वास्थ्य व्यवहारहरूसम्बन्धी शिक्षाका रूपमा लिने गरिएको छ । यस बृहद् परिवेशमा यसले विविध रूप ग्रहण गर्न सक्छ । जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षा गुणस्तरीय हुन्छ । यसले सान्दर्भिक र प्रभावकारी विषयवस्तुलाई सहभागितामूलक र अन्तर्क्रियात्मक विधिद्वारा शिक्षणसिकाइ गराउनुपर्ने कुरामा जोड दिन्छ ।

जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षा योजनाबद्ध हुनुपर्छ । योजना तर्जुमा गर्ने क्रममा उद्देश्य तथा लक्ष्य सही रूपमा निर्धारण गर्नु अपरिहार्य हुन्छ । उद्देश्य निर्धारण गर्दा ज्ञान, सीप र अभिवृद्धिहरू छुट्याउनु आवश्यक हुन्छ । उद्देश्य निर्धारण गर्दा अवस्था तथा परिस्थिति र त्यसमा मानिसले गरिरहेका व्यवहारहरूलाई मध्यनजर राख्नु आवश्यक छ । वास्तविक अवस्था सरोकारवालाहरूले गरिरहेका व्यवहारहरूलाई परिमार्जन र परिष्कृत गर्ने गरी उद्देश्य निर्धारण गर्न सकेमा सही विषयवस्तु निर्धारण गर्न सकिन्छ । उद्देश्य र विषयवस्तु उपयुक्त भएर पनि शिक्षणविधि प्रभावकारी भएन भने उपयुक्त तवरले सीप विकास हुन सक्दैन र सीप विकास भएर पनि प्रवृत्ति (अवधारणा) विकास हुन नसके सीपहरूको कार्यान्वयन हुन सक्दैन । त्यसैले वास्तविक अवस्था र स्थितिको पहिचान गरी ज्ञान सीप र अभिवृत्ति तहका उद्देश्यहरू निर्धारण गरेर ती उद्देश्यहरू हासिल गर्न सकिने निर्दिष्ट विषयवस्तु निर्धारण गरी सही र प्रभावकारी शिक्षणविधिद्वारा ज्ञान सीप र अभिवृत्ति तहका क्रियाकलापहरूमा सहभागितामूलक प्रक्रिया अपनाएर सिकारुहरूलाई अभ्यास गराउन जीवनोपयोगी सीपले जोड दिएको छ । जीवनोपयोगी सीपहरूलाई विद्यालय स्तरको पाठ्यक्रममा विभिन्न तरिकाले समावेश गर्ने गरेको पाइन्छ । कहीं यसलाई मुख्य विषयको रूपमा लिइन्छ भने कहीं अरु विषयहरूमा समावेश गरेर सिकाउने गरेको पाइन्छ । कतैकतै यसलाई अतिरिक्त विषयका रूपमा लिने गरेको पाइन्छ । जे भए पनि स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण सिकाइमा यसलाई कार्यान्वयन गराउन नितान्त आवश्यक छ । जीवनोपयोगी सीपमा आधारित क्रियाले शान्ति, मानवअधिकार, नागरिक शिक्षा, सामाजिक अरु व्यवहारका साथै स्वास्थ्य शिक्षामा जोड दिन्छ भने जीवनोपयोगी सीपमा आधारित स्वास्थ्य शिक्षाले स्वास्थ्य क्षेत्रमा बढी जोड दिन्छ । स्वास्थ्यका क्षेत्रमा गरिने व्यवहारहरूले जीवन स्वास्थ्य र समुन्नत पार्न तुरुन्तै नसक्ने हुनाले स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले जीवनलाई जोखिममा नपार्नका लागि यस विषयमा जीवनोपयोगी सीपहरू अभ्यास गराउनु अनिवार्य हुन्छ । कतिपय मानिसहरूले जीवनोपयोगी सीप र जीविकोपार्जनसम्बन्धी सीपहरूलाई एउटै मान्छन् । जीविकोपार्जनसम्बन्धी सीपहरूले स्वास्थ्य र सामाजिक व्यवहारहरू परिमार्जन नगराउन सक्छ । जीवनोपयोगी सीपहरूले खास गरेर यिनै व्यवहारहरूलाई

जोड दिन्छन् । त्यसैले यी दुई किसिमका सीपहरू अलगअलग हुन् एउटै होइनन् । नेपालको शिक्षा नीति र योजनामा जीवनोपयोगी सीप शिक्षाले मानिसका व्यवहारहरू परिमार्जन र सुधार गर्न सक्नुपर्छ । मानिसले स्वास्थ्य र सामाजिक व्यवहारहरू जीवनोपयोगी शैलीमा गर्न सकेन भने उसले सफलतासाथ जीवनयापन गर्न सक्दैन । जीवनका लागि जोखिमपूर्ण व्यवहार गर्न पुग्यो भने जीवन नै बरबाद हुन सक्ने सम्भावना पनि हुन्छ । त्यसैले शिक्षालाई जीवनोपयोगी सीपमा आधारित बनाउन अत्यावश्यक हुन्छ । यसै वास्तविकतालाई मध्यनजर राखेर सहश्राब्दी विकास लक्ष्यमा शिक्षासम्बन्धी विषयमा निम्नानुसार सम्बोध गरेको पाइन्छ :
विद्यालय जाने उमेरका सबै बालबालिकाले जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षा पाउनका लागि विद्यालयमा भर्ना हुन पाउनुपर्छ । लैङ्गिक भेदभावविना सबै बालबालिकाले सन् २००५ सम्ममा प्राथमिक र माध्यमिक शिक्षा, २०१५ सम्ममा सबै तहको शिक्षा पाउने अवसर पाउनुपर्छ । एचआइभी, एड्स, मलेरिया र अरु रोग विरूद्ध लड्न यो रोगको फैलावट रोकिनुपर्छ । सहश्राब्दी विकासका यी लक्ष्यहरूलाई साकार पार्न नेपालमा सबैका लागि शिक्षा (EFA) कार्यक्रम लागू गरिएको छ र यसले जीवनोपयोगी सीपहरू सम्बन्धमा निम्नानुसार गर्ने नीति लिएको छ । जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षा कार्यक्रम विकास र कार्यान्वय कक्षा १ देखि कक्षा १० सम्म लागू गर्ने दसौं पञ्चवर्षीय योजनाको उद्देश्य रहेको छ ।

- प्राथमिक शिक्षालाई जीवनको वास्तविक शिक्षामा आधारित जीवनोपयोगी सीपयुक्त बनाउने ।
- उपयुक्त जीवनोपयोगी सीपमा आधारित वर्तमान आवश्यकताअनुरूपको विषयवस्तु विकास गरी लगातार सिकाइ हुने प्रक्रिया अपनाउने ।
- अपाङ्गहरूको आवश्यकता परिपूर्ति हुने खालको जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षा उनीहरूलाई प्रदान गर्ने ।

सबैका लागि शिक्षाअन्तर्गत नेपाल सरकारले लिएको जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षासम्बन्धी नीतिलाई कार्यान्वयन गर्न युनिसेफ नेपाल र शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय र यसअन्तर्गत विभिन्न निकायहरू र युनिसेफबीचको सम्झौताअनुसार विगत केही वर्षदेखि नै निम्नानुसारका योजनाहरू तयार भई कार्यान्वयनमा आइरहेका छन् ।

शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय	केन्द्रीय तह	युनिसेफ
• १० जिल्लामा तुरून्त लागू गर्ने • एउटा जिल्लाका सातओटा विद्यालयहरू पाइलट गर्ने • प्रत्येक तहका पाठ्यक्रम परिमार्जन भएका कक्षाहरूमा लागू गर्दै जाने ।	• जीवनोपयोगी सीपमा आधारित पाठ्यक्रम विकास गर्ने • शिक्षक, अभिभावक सङ्घ र विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अभिमुखीकरण प्याकेज बनाउने • विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिका तयार पार्ने • तालिम सामग्री विकास गर्ने र तालिम दिने । • शिक्षकका लागि शिक्षण सामग्री विकास गर्ने	• कार्यान्वनमा फिल्ड अफिसरहरूलाई परिचालन गर्ने • सातओटा DACAW (Decentralized Action for Children and Women) जिल्लामा लागू गर्ने • सात जिल्लाका CAP (Community Action Program) लागू भएका विद्यालयमा कार्यान्वयन गर्ने

कार्यान्वयनको स्वरूप		
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र	पाठ्यक्रम विकास केन्द्र	जिशिका र युनिसेफ फिल्ड अफिस
• तालिम सामग्री विकास कार्यक्रम • तालिम सञ्चालन • अनुगमन	• पाठ्यक्रम विकास र परिमार्जन • पाठ्यपुस्तक विकास • शिक्षक निर्देशिका विकास	• शिक्षकहरूको छनोट • शिक्षक तालिम सञ्चालन • गैरसरकारी संस्थाहरू परिचालन • शिक्षक अभिभावक सङ्घ तथा विद्यालय व्यवस्थापन समिति तालिम • अनुगमन

उल्लिखित कार्यक्रमहरूको कार्यान्वयन गर्ने क्रममा निम्नानुसारका कार्यक्रमहरू सम्पन्न भइसकेका छन् :

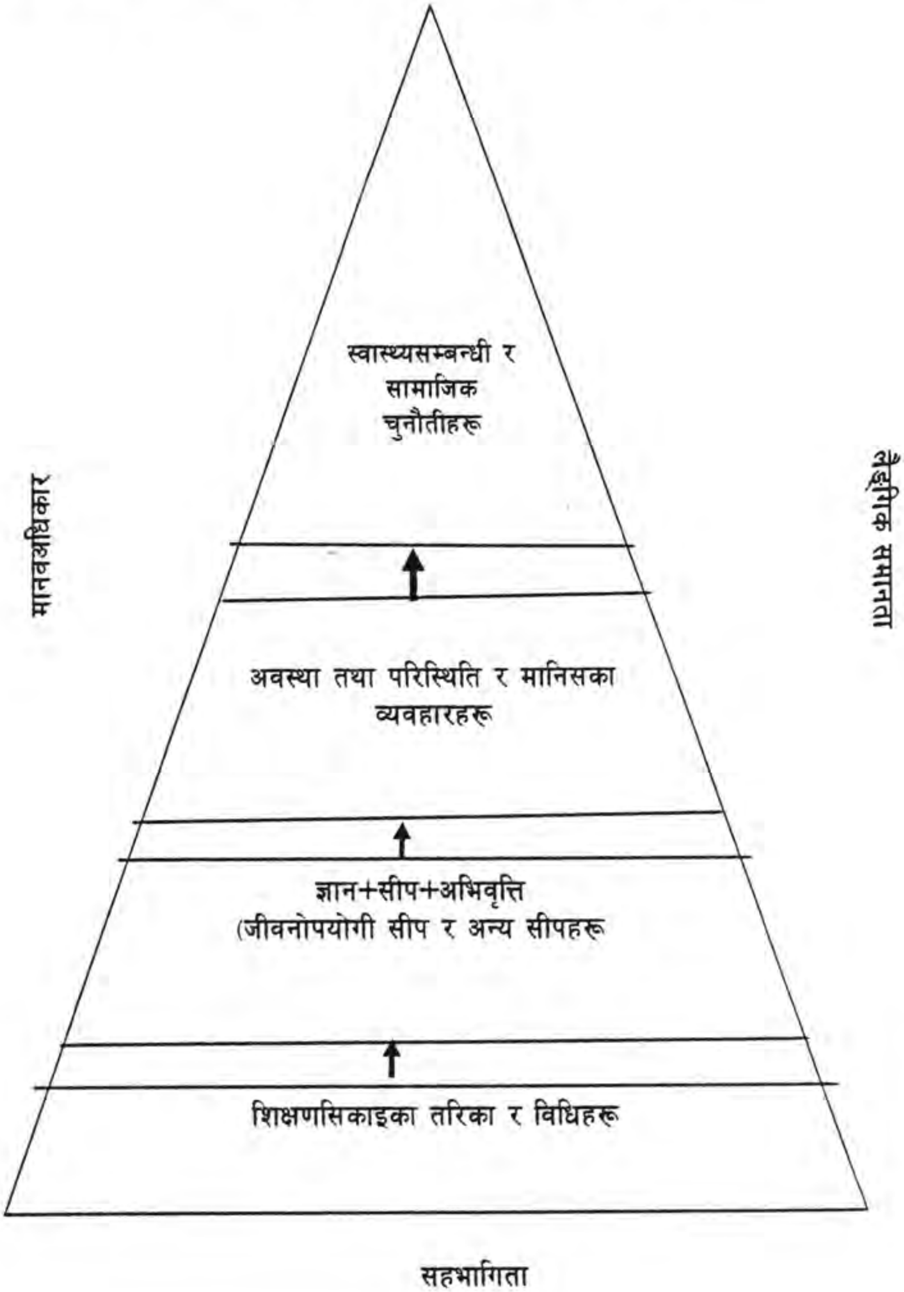
- जीवनोपयोगी सीपका लागि किशोरकिशोरीहरूको सर्भे विकास तथा एचआइभी एड्स रोकथाम । (युनिसेफ र युएन एड्स)
- शैक्षिक क्षेत्रमा एचआइभी एड्सको प्रभाव अध्ययन (शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय)
- कक्षा १ देखि १० सम्मको स्वास्थ्य विषयको पाठ्यक्रमलाई जीवनोपयोगी सीपमा आधारित बनाइएको ।
- कक्षा १ देखि १० सम्मका स्वास्थ्य विषयका विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिका तयार भएका ।
- शिक्षक तालिम सामग्री विकास भएका ।
- शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय, शिक्षा विभाग, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र, विद्यालयहरू, गैरसरकारी प्रतिनिधिहरू र युनिसेफको प्रतिनिधित्वमा केन्द्रीय प्राविधिक कार्यसमिति गठन भएको ।
- नीति निर्माण तहका लागि एडभोकेसी कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।
- पाठ्यक्रम लेखक तालिम सञ्चालकहरूको समूह गठन भएको, उनीहरूको तालिम सञ्चालन गरिएको ।
- गैरसरकारी संस्थाहरू, विद्यालय र स्थानीय सामुदायिक संस्थाहरूको प्रतिनिधिहरूलाई समेत जीवनोपयोगी सीपसम्बन्धी तालिम दिइएको ।
- सरकारी काउन्टरपार्टका पदाधिकारीहरूलाई तीन चरणको जीवनोपयोगी सीपसम्बन्धी तालिम दिएको ।
- राष्ट्रियस्तरको मास्टर प्रशिक्षक तालिम दिएको ।
- प्राविधिक कार्यसमूह र लेखन तथा प्रशिक्षणमा काम गर्ने समूहहरूको पुनर्ताजगी तालिम सञ्चालन गरिएको ।
- तालिम सामग्रीहरू विकास गरी जिल्लाहरूमा शिक्षक तालिम सञ्चालन भएका ।
- DACAW का जिल्लाहरूमा नयाँ पाठ्यक्रम र विद्यार्थी क्रियाकलाप पुस्तिका कार्यान्वयन भइरहेका ।

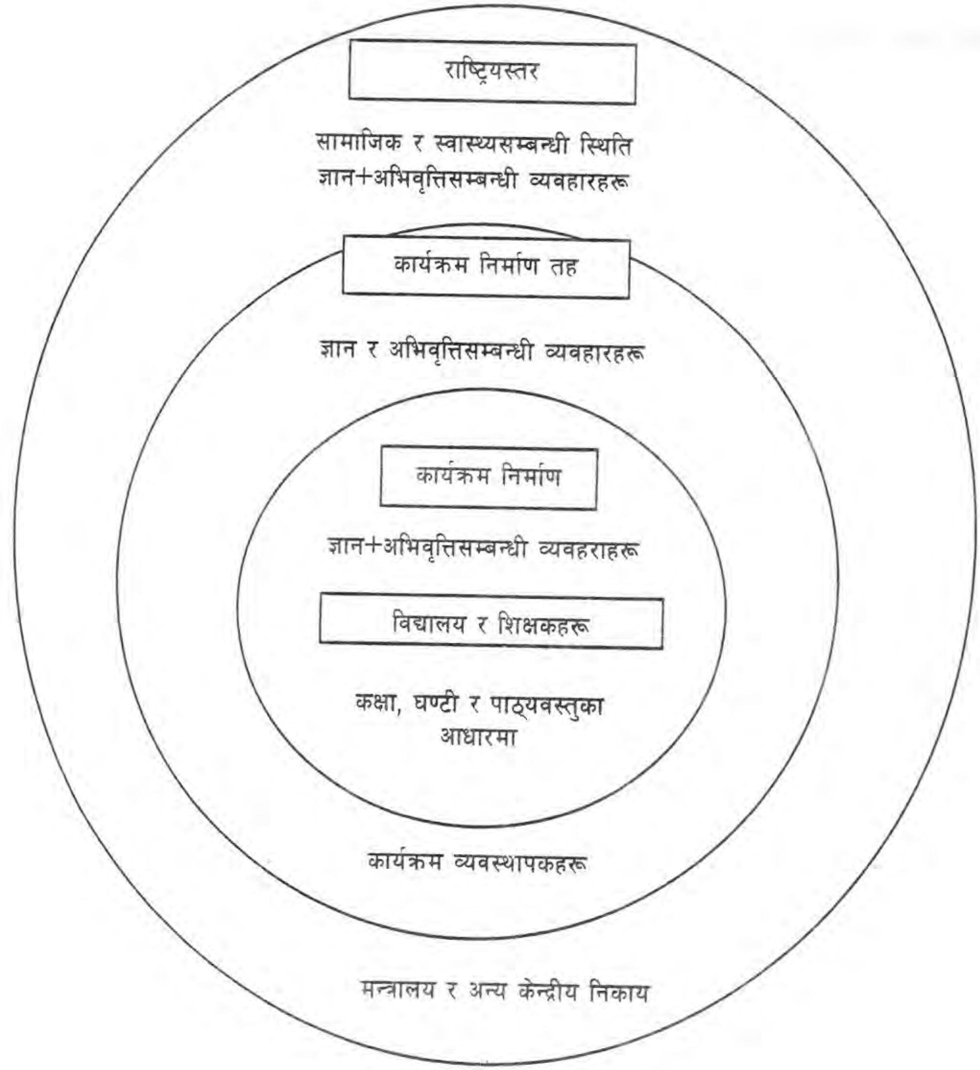
जीवनोपयोगी सीपमा आधारित शिक्षाको योजना तर्जुमा गर्दा निम्नानुसारको पिरामिडलाई विचार गर्ने गरिन्छ: पिरामिडले निम्नलिखित कुराहरू समेट्न खोजेको हो भन्न सकिन्छ:

- जीवनोपयोगी सीपको आधार शिक्षामा समुदायको सहभागिता हो ।
- सहभागितामा आधारित शिक्षणसिकाइ (विद्यालय तह) प्रथम खुट्किला हो ।

- सिकाइउपलब्धि (ज्ञान, सीप, अभिवृद्धि) हरू कार्यक्रम कार्यान्वयन तह दोस्रो खुट्किला हो ।
- अवस्था र परिस्थितिअनुसार मान्छेका व्यवहारहरू र वातावरणलाई विचार गरेर सिकाइउपलब्धि निर्धारण गर्नुपर्ने कुराहरू (कार्यक्रम निर्माता) तेस्रो तहका हुन् ।
- स्वास्थ्यसम्बन्धी र सामाजिक चुनौतीहरू केलाउने र नीति बनाउने तह भनेको केन्द्रीय (नीति र योजना निर्माता) तह अथवा माथिल्लो तह हो ।
- माथिका सबै तहहरूले आआफ्नो काम पूरा गर्दा मानवअधिकार, लैङ्गिक समानता र सहभागितालाई ख्याल गर्नुपर्छ ।
- अरु विविध तत्व र प्रभावहरूले जीवनोपयोगी सीपहरू सिक्ने सिकाउने कार्यमा असर पार्ने कुरालाई पनि यी तहहरूले सोच्नुपर्छ ।

जीवनोपयोगी सीप सिकाइको मूल्याङ्कन गर्ने प्रक्रिया निम्नानुसार हुनसक्छ :





ज्ञान+अभिवृत्तिसम्बन्धी व्यवहारहरू

माथिका तीनओटा घेराहरूभित्र उल्लेख भएका कुराहरूलाई निम्नानुसार बुझ्नुपर्छ :

- जीवनोपयोगी सीपसम्बन्धी नीति र योजना बनाउने कामको मूल्याङ्कन ज्ञान र अभिवृत्ति तहका उद्देश्यहरूका आधारमा केन्द्रीय तहले गर्नुपर्छ ।
- विभिन्न प्राविधिक कार्यक्रम निर्माण गर्ने तहले कार्यक्रमहरूको मूल्याङ्कन पनि ज्ञान र अभिवृत्ति तहका उद्देश्यका आधारमा गर्नुपर्छ ।
- विकासको सिकाइ मूल्याङ्कन ज्ञान, सीप र अभिवृत्ति तहका उद्देश्यका आधारमा विद्यालय र शिक्षकले गर्नुपर्छ ।

जीवनोपयोगी सीपहरू सम्बन्धमा निम्नलिखित कुराहरू ख्याल राखौं :

- शिक्षाका क्षेत्रमा जीवनोपयोगी सीप भनेको गुणस्तरीय शिक्षाको अपरिहार्य अङ्ग हो ।
- जीवनोपयोगी सीपले स्वास्थ्य शिक्षाका साथसाथै अरु धेरै सामाजिक चुनौतीहरूलाई समाधान गर्न सहयोग गर्छ ।
- दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने व्यवहारहरूमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सिकाइने सीपहरू नै जीवनोपयोगी सीप हुन् ।
- जीवनोपयोगी सीप भनेको ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिको समिश्रण हो ।
- जीवनोपयोगी सीप सिकाउन सहभागितामूलक शिक्षणविधि प्रयोग गर्नु अनिवार्य हुन्छ ।
- यो सिकारुहरूको आवश्यकतामा आधारित र लैङ्गिक भेदभावविनाको हुन्छ ।
- मानिसलाई आफ्नो जीवनमा आइपर्ने व्यवहारसम्बन्धी विभिन्न समस्या र चुनौतीहरू सुसूचित तवरले समाधान गर्न सघाउ पुऱ्याउने मनोसामाजिक र अन्तर्वैयक्तिक क्षमताहरूका साथमा जीवनोपयोगी सीपलाई लिनुपर्छ ।

यी क्षमताहरूले सही निर्णय र आत्मव्यवस्थापन तथा संवेग र तनाव नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्ने र जीवनलाई समुन्नत बनाउने कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

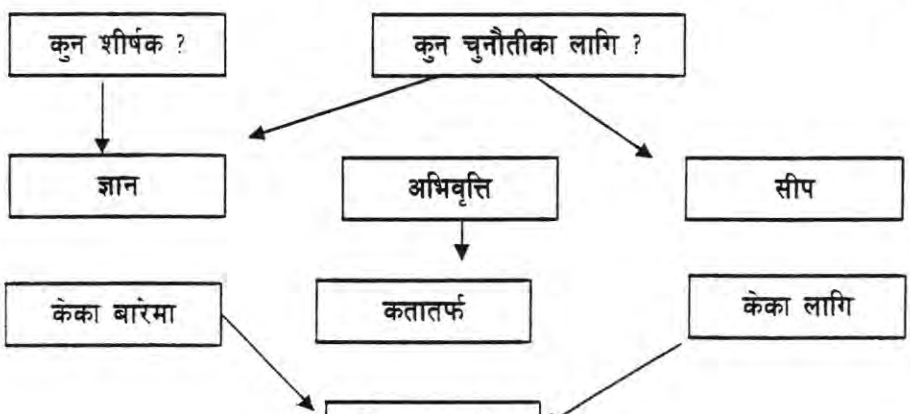
- जीवनोपयोगी सीप सिक्ने र सिकाउने क्रममा दुईओटा कुरा विचार गर्नुपर्छ :
  १. परिवेश (Context)
  २. शिक्षणविधि (खास विषयवस्तुका लागि खास विधि)

जीवनोपयोगी सीपका बृहद तीन क्षेत्र निम्नानुसार हुन् :

१. **अन्तर्वैक्तिक सञ्चारसीपः** यसभित्र अन्तर्वैयक्तिक सीपहरू सम्झौता र इन्कार, परानुभूति, सहकारिता र समूहकार्य तथा तर्कयुक्त कुराहरू पर्छन् ।

२. **निर्णय र समालोचनात्मक सोचाइः** यसभित्र निर्णय गर्ने, समस्या समाधान गर्ने, समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक तवरले सोच्ने जस्ता कुराहरू पर्छन् ।

३. **आत्मव्यवस्थापनः** यसभित्र आत्मनियन्त्रणका उपायहरू अपनाउने, संवेग र तनावव्यवस्थापनसम्बन्धी कुराहरू पर्छन् । जीवनोपयोगी सीपका सिकाइउपलब्धि र विषयवस्तुहरू निम्नलिखित कुराहरूबाट निर्देशित हुनुपर्छ :



जीवनोपयोगी सीप सिकाउन केकस्ता विधिहरू चाहिन्छन् ?

- बालमैत्री र सहभागी (विकास) केन्द्रित शिक्षणविधि हुनुपर्छ ।
- अन्तर्क्रियात्मक र सहभागितामूलक विधिहरू हुनुपर्छ ।

यस्ता विधिहरू निम्नानुसार हुन सक्छन् :

- छलफल
- समूहकार्य
- मस्तिष्क मन्थन
- अभिनय
- शैक्षिक खेलहरू
- वादविवाद
- अभ्यास
- घटना अध्यायन

जीवनोपयोगी सीपहरू कहाँकहाा सिकाउन सकिन्छ ?

- विद्यालयमा
- समुदायमा
- सडकमा
- व्यवसाय गर्ने स्थलमा
- धार्मिक संस्थाहरूमा
- क्लबहरूमा
- अन्यत्र जहाँतहीँ

जीवनोपयोगी सीप कसले सिकाउन सक्छ ?

- शिक्षक
- युवाहरू
- परिवारका सदस्यहरू
- समुदायका प्रतिनिधिहरू
- धार्मिक समूहहरू
- अन्य

सञ्चार (सञ्चार सम्बन्धी सबै सत्रका लागि)

परिभाषा: मान्छेहरूबीच बोलेर वा इशारा गरेर खबर पठाउने र प्राप्त गर्ने प्रक्रियालाई सञ्चार भनिन्छ । यो एउटा गतिशील आयमिक प्रक्रिया हो, जसले खबर दिने र लिने मानिसहरूबीच सुसम्बन्ध बढाउँछ ।

सञ्चार सीप बढाउनका लागि मौका पर्नुपर्छ भनेर पर्खन हुँदैन । यसका लागि सङ्गठित सिकाइ अनुभवहरूको आवश्यकता पर्छ, जसले अवलोकन गर्ने, अभ्यास गर्ने र पृष्ठपोषण लिनेदिने मौकाहरू अरु र आफूलाई प्रदान गर्छन् ।

सञ्चार सीपभित्र निम्न कुराहरू पर्छन् :

१) परानुभूति र सक्रिय सुनाइ
२) बोलेर र इशाराबाट गरिने सञ्चार
३) पृष्ठपोषण लिने र दिने
४) विश्वस्त भएर निर्धक्कसँग बोल्ने र नाइ भन्ने सीपहरू
५) सम्झौता र द्वन्द्वव्यवस्थापन
६) सहकारिता र समूहकार्य
७) सम्बन्ध स्थापना र समुदाय निर्माण सीप

सक्रिय सुनाइ

सक्रिय सुनाइ त्यहाँ हुन्छ, जहाँ अरुका कुरामा ध्यान दिइन्छ र अरुले भनेको कुराहरूलाई उत्तिकै प्राथमिकता दिएर आफूले बुझेको कुरा आफैँले महशुस गरिन्छ । यो दोहोरो प्रक्रिया (अन्तर्क्रिया) हो, एकोहोरो होइन । सक्रिय सुनाइले परानुभूति गराउँछ । परानुभूति भनेको मान्छहरूबीचको असल सम्बन्ध र खुल्लापन हो । परानुभूति गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त उपाय अरुलाई मेरा कुरा /भनाइ बुझिदियो भन्ने अनुभूति गराउनु हो । अरुका कुराहरू सक्रिय भएर सुन्नेका कुराहरू अरुले पनि सक्रिय भएर सुन्छन् । सक्रिय भएर सुन्ने कुरा अभ्यासमा भर पर्छ । मनमा अरु कुराहरू सोचिरहँदा सुनाइ सक्रिय हुन सक्दैन । सक्रिय सुनाइलाई प्रभावकारी सञ्चार प्रक्रियाको अपरिहार्य तत्वको रूपमा लिइन्छ । यसभित्र निम्नलिखित सीपहरू पर्छन् ।

Attending skills (तनमन लगाएर ध्यान दिने)

शारीरिक तवरले पूर्ण रूपले ध्यान बोल्नेप्रति दिनुपर्छ । शरीरका अङ्गहरूको अवस्था, हेराइ, मुखाकृति र अरु सङ्केतहरूले बोल्ने मान्छेलाई उसको कुरोमा चाख लगाएर सुनेको छ भन्ने कुरामा विश्वास दिलाउनुपर्छ ।

Following skills (वक्तालाई प्रोत्साहन गर्ने)

बोल्नेको कुरा नकाटी, उसको कुरालाई परिवर्तन नगरी, उसलाई उत्साहित बनाउने खालका कुराहरू गरेर उसलाई आफ्ना अभिव्यक्तिहरू बोल्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । उसलाई साथ दिने खालका सान्दर्भिक प्रश्नहरू सोध्न सकिन्छ । हो/होइन उत्तर आउने प्रश्नहरू सोध्नुहुँदैन । अप्ठ्यारा प्रश्न सोधेर बोल्नेलाई निरूत्साहित गर्नुहुँदैन । भरसक चुपचाप भएर ध्यान दिनुपर्छ ।

Reflecting skills (प्रशंसा गर्ने र सोचेको कुरा भन्ने)
आफूले सोचेको कुरा उसलाई कस्तो लाग्छ, भन्ने:

- बोलीबाट अलिक रिसाएजस्तो लाग्यो ।
- दिक्क लागेजस्तो लाग्यो ।
- ज्यादै हँसिलो चेहरा देखाउनुभयो ।
- बोली प्रष्ट थियो ।

Paraphrasing skills (वक्ताका कुरा आफ्नै शैलीमा भन्ने)
अर्काले बोलेका कुरालाई आफूले सुनेर आफ्नै शब्दहरूमा अभिव्यक्त गरी सुनेको मिले/नमिलेको चेक गराउने:

- तपाईंको कुरा मैले बुझे भने तपाईंले.......भने जस्तो लाग्छ ।
- तपाईंले भनेको कुरा ....हो जस्तो लाग्छ ।
- मैले बुझेअनुसार तपाईंले ....भनेको हो ।

Focusing siills (मुख्य कुरामा जोड दिन लगाउने)
मुख्य चासोको विषयमा जोड दिन लगाउने:

- तपाईंले भनेका सबै कुरा बुझे । तर..........विषयमा अरु प्रस्ट पारिदिनुहुन्छ कि ?
- अरु भन्दा....................लाई एकपटक फेरि भनिदिनु हुन्छ कि ?

एचआइभी र एड्स **(HIV and AIDS)** एचआइभी (Human Immuno Deficiency Virus) रेट्रोभाइरस (Retrovirus) समूहअन्तर्गत पर्ने भाइरस हो । यसले मानवीय शरीरमा सङ्क्रमण गरेपछि मात्र एड्स देखापर्दछ । एड्स लागेपछि शरीरमा विभिन्न रोगहरूसँग लड्ने प्राकृतिक प्रतिरोध शक्तिलाई नष्ट गरी शरीरलाई कमजोर तुल्याउँछ ।
युरोप र अमेरिकन देशहरूभन्दा अफ्रिकी र एशियन मुलुकहरूमा यसको प्रभाव उच्च छ । युएनएड्स (२००१) को तथ्याङ्कअनुसार विश्वका लगभग ४ करोड व्यक्ति HIV सङ्क्रमित छन् । नेपालमा पनि ३,७६५ जनामा एचआइभी पोजेटिभ र ७४७ जनामा एड्स देखापरिसकेको छ (NCASC, 2004)

रोग सर्ने माध्यम (Mode of Transmission)

- असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट,
- रक्त आदानप्रदानबाट,
- रोगीले प्रयोग गरेको सुईहरूको प्रयोगबाट,
- गर्भवती आमाबाट नवजात शिशुमा ।

मानवीय शरीरमा एचआइभी. र एड्स को सङ्क्रमण हुँदा विभिन्न अवस्थामा निम्नलिखित असर देख्न सकिन्छ:

झ्याली अवस्था (Window Stage)
मानव शरीरमा एचआइभी प्रवेश गरेको अवस्था प्रथम अर्थात् झ्याली अवस्था हो । यो अवस्थामा मानव स्वस्थ देखिन्छ तर अन्य व्यक्तिमा रोग सार्न सक्दछ । यो अवस्था साधारणतया: ६ देखि १२ हप्तासम्मको हुन्छ र एचआइभी दिन प्रतिदिन तीव्र रूपमा बढ्छ ।

एचआइभी अवस्था (HIV Stage)

यस अवस्थामा रगत परीक्षणबाट एचआइभी पोजेटिभ भएको देखिन्छ । यो अवस्था साधारणतया: ५ देखि १० वर्षसम्म हुन्छ । यस अवस्थामा एचआइभी तीव्र अवस्थामा बढेको हुन्छ र रोगका लक्षणहरू देखा पर्दैनन् तर पनि एचआइभी अरुमा सर्न सक्दछन् ।

एड्स अवस्था (AIDS Stage)

साधारणतया: ५ देखि १० वर्षपश्चात् एड्सको अवस्था देखिन्छ । रोगका विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्दछन् । यस अवस्थामा शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता नष्ट हुन्छ र विभिन्न रोगहरू सञ्चो नहुने गरी लाग्न सक्दछन् ।

चिन्ह तथा लक्षणहरू (Sign and Symptoms)

एचआइभी र एड्स रोगीमा सामान्य र मुख्य गरी देखापर्ने लक्षणहरू दुई भागमा बाँडेर अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

सामान्य लक्षणहरू (Minor Symptoms)

- शरीरमा चर्मरोग देखिनु र चिलाउनु,
- मुख, घाँटी तथा शरीरका अन्य भागमा खटिरा आउनु,
- एक महिनासम्म अथवा बढी समय खोकी लाग्नु,
- शरीरका ग्रन्थीहरू सुन्निनु,
- पटकपटक निमोनिया भइरहनु,
- सरूवा रोगका लक्षणहरू देखापर्नु ।

प्रमुख लक्षणहरू (Major Symptoms)

- शरीरको वजन एकमहिनामा १० प्रतिशत घट्नु,
- एकमहिनाभन्दा लामो समयसम्म झाडापखाला लाग्नु,
- एकमहिनाभन्दा लामो समयसम्म ज्वरो आइरहनु,
- शरीरका लासिका ग्रन्थीहहरू सुन्निनु ।

रोकथामका उपायहरू (Preventive Measures)

- वेश्यावृत्तिबाट जोगिनुपर्दछ ।
- अपरिचित महिला/पुरुष तथा धेरैजनासँग यौनसम्बन्ध राख्नुहुँदैन ।
- परीक्षण गरेको रगतमात्र प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ ।
- एचआइभी र एड्स सङ्क्रमित महिलाले बच्चा जन्माउनुहुँदैन ।
- ABC Formula प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

  A – Abstinence for penetrative sex
  B – Be faithful with partners/reduce the sex partner
  C – Correct & consistent condom

कक्षाकोठामा जीवनोपयोगी सीप विकास गराउन प्रयोग गर्न सकिने केही शिक्षण विधिहरू:
शिक्षण विधिका केही विशेषताहरू:

- **स्वस्थ व्यवहारसम्बन्धी अभ्यास र प्रस्तुतीकरण समेट्ने किसिमको हुनुपर्छ ।**
- **जीवनोपयोगी सीप विकास गर्ने किसिमको हुनुपर्छ ।**

- विद्यार्थीको सहभागिता बढ्ने किसिमको हुनुपर्छ ।
- सक्रिय सिकाइका लागि सान्दर्भिक हुनुपर्छ ।
- रमाइलो र विद्यार्थीकेन्द्रित हुनुपर्छ ।
- सिकाइउपलब्धि हासिल गराउने खालको हुनुपर्छ ।

जीवनपयोगी सीपमा आधारित स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणका लागि निम्नानुसारका शिक्षण विधिहरूलाई उपयोगी मानिएको छ :

छलफल

यस विधिलाई प्रयोग गरेर शिक्षण गर्दा तलका कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ:

- समूह विभाजन
- समूहका सदस्यहरूको सक्रियता
- निर्णयमा सहमति
- विचार/अनुभूतिको साटासाट
- निष्कर्षमा पुग्ने
- प्रस्तुतीकरण
- सुझाव र परिमार्जन

छलफलका प्रकार निम्नानुसार हुन सक्छन्:

- BUZZ SESSION DISCUSSION – PANNEL DISCUSSION-SMALL GROUP - DISCUSSION –LARGE GROUP DISCUSSION- MANDATORY DISCUSSION –NON MANDATORY DISCUSSION –FORMAL DISSCUSSION – INFORMAL DISCUSSION.

प्रश्नोत्तर विधि

प्रश्नोत्तर विधि विभिन्न प्रकारले प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस विधिमा सहजकर्ताले विभिन्न प्रश्नहरू सहभागीहरूलाई सोध्न र उनीहरूबाट त्यसको जवाफ दिने वा सहभागीहरूले सहजकर्तालाई सोध्ने र त्यसको जवाफ दिने वा सहभागीहरूले सहभागीहरूलाई नै सोध्ने र जवाफ दिने गरिन्छ । यस विधिको प्रयोग निश्चित विषयमा सहभागीहरूको बुझाइ मापन पनि गर्न सकिन्छ । प्रश्नको उत्तर भन्नको लागि APPLE Technique लाई निम्नानुसार बुझ्नुपर्छ:

A= Ask question in group
P= Pause for a while
P= Pick up one person for answer
L= Listen the answer carefully
E= Evaluate the answer

यस विधिबाट शिक्षण गर्दा निम्नलिखित कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ:

- शिक्षणको माध्यमका रूपमा प्रश्नहरूको प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिले एक्लै वा समूहमा छलफल गरेर जवाफ दिनुपर्ने कुराको यकिन गर्ने ।
- सुरुमा सरल प्रश्नहरू सोध्ने ।
- प्रत्येक प्रश्नलाई सिकाइउपलब्धिसँग आधारित बनाउने ।
- प्रश्नको क्रम सरलबाट मध्यम हुँदै जटिलतर्फ अग्रसर गराउने ।
- उत्तर भन्न पालो तोक्ने ।
- प्रश्नको उत्तर भन्न शिक्षकले हतार नगर्ने ।

- प्रश्नोत्तर गर्दा **APPLE Technique** अपनाउने ।
- प्रश्नहरू सम्झाइ, बुझाइ र प्रयोग तहका हुनुपर्ने ।
- प्रत्येक प्रश्न सान्दर्भिक हुनुपर्ने ।

अभिनय

वास्तविक जीवनसँग सम्बन्धित घटना वा कथालाई लिएर पात्रले गरेको काम वा त्यस्तो अवस्थामा आफूले गर्न सकिने अरु नै कामलाई लिएर कक्षामा पूरै कामको वा कामका टुक्राको नाटक प्रस्तुत गर्नु नै अभिनय हो । घटना वा कथाका पात्रले गरेको अभिनय गर्न सजिलो हुन्छ भने सम्बन्धित अवस्थामा आफूले भूमिका तयार पारेर अभिनय गर्न कठिन हुन्छ । अभिनय असाध्यै प्रभावकारी शिक्षण विधि हो तर यो कठिन छ । निम्नलिखित उपायहरूद्वारा यसका कठिनाइहरू हटाउन सकिन्छः

- कक्षामा भएका विद्यार्थीहरूमध्ये ठूला र जान्ने खालकालाई अभिनय गर्नका लागि छनौट गर्ने ।
- कथा, घटनाका पात्रहरूमध्ये मुख्य भूमिका निर्वाह गर्ने पात्रको अभिनय आफैंले गरिदिने ।
- विद्यार्थीले खेल्नुपर्ने भूमिका लेखेर दिने । त्यही लेख पढ्न लगाएर अभिनय गर्न सुरु गराउने ।
- अभिनय गराउँदा पात्रका जस्तो पोशाक, केश, टोपी आदि लगाउन पाए राम्रो हुन्छ तर कक्षाकोठामा यसको सम्भावना नभए कसले कुन पात्रको अभिनय गरेको हो, जनाउन कार्डमा पात्रको नाम लेखेर टाँसिदिनु राम्रो हुन्छ ।
- अभिनय गर्दा रमाइलो (सबै हाँस्ने किसिमको), मनोरञ्जनात्मक वातावरण सिर्जना गर्ने ।
- विद्यार्थीलाई दुईदुईजनाको जोडीमा राखेर सान्दर्भिक पाठमा बाबु र छोरा, दिदी र भाइ जस्ता पात्रहरू बनाएर सामान्य कुराहरूमा अभिनय गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । यसो गर्नाले ठूलो समूहका अगाडि अभिनय गर्न लाज मान्ने विद्यार्थीको लाज़ हट्दै जान्छ ।

मस्तिष्क मन्थन

कुनै पनि सवाल वा प्रश्नमाथि सहभागीहरूलाई खुल्ला रूपमा आफ्नो विचार राख्न दिने विधि नै मस्तिष्क मन्थन हो । यस विधिले सहभागीहरूलाई दिइएको सवालमा सोच्न र भन्नका लागि अवसर प्रदान गर्दछ । मस्तिष्क मन्थन विधिले व्यक्तिगत ज्ञान र कल्पना क्षमतालाई एकीकृत गर्ने काम गर्छ । यसले व्यक्तिगत चाख, बुझाइ, सिकाइलाई व्यक्त गर्ने स्वतन्त्र अवसर प्रदान गर्छ । सोच्ने, सिर्जनशील बन्ने, निसङ्कोच आफ्ना विचार राख्ने, सामूहिक विचारद्वारा निर्णय लिने, चाँडोभन्दा चाँडो नयाँनयाँ विचार जन्माउन सक्ने वातावरण पनि यसले तयार गर्दछ । यसबाहेक यस विधिले सामूहिक छनोटबाट निष्कर्षमा पुग्ने र प्रत्येकको अनुभवको सम्मान/कदर गर्ने अवस्था सिर्जनासमेत गर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मस्तिष्क मन्थन गर्ने सवाल वा विषयको जानकारी स्पष्टसँग दिनुपर्छ ।
- प्रस्तुत सवाल बारे ससाना वा ठूला समूहमा आआफ्ना प्रतिक्रिया वा विचार राख्न लगाउनुपर्छ र त्यसलाई जस्ताको तस्तै टिप्दै जानुपर्छ ।
- सबैको विचार आइसकेपछि एकएक गर्दै केलाउँदै जानुपर्छ तर विचार राख्ने क्रममा नै त्यसको स्पष्टीकरण खोज्नुहुँदैन ।
- विचार राख्ने वातावरण अनौपचारिक, आनन्ददायी, उत्प्रेरणात्मक र रमाइलो बनाउनुपर्छ ।
- सामूहिक विचार जन्माउन उत्साहित गर्ने र आफ्ना विचारलाई आफैं सुधार गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।
- निष्कर्षमा पुगेका बुँदाहरू पुनःस्मरण गराउनुपर्छ र विषयान्तर हुनबाट सचेत गरिरहनुपर्छ ।

यस विधिको महत्त्व

- विद्यार्थीको सहभागिता बढाउन ।
- खुबी पहिचान गरी कार्यान्वयनमा ल्याउन ।
- नेतृत्व विकास गराउन ।
- आपसी समभ्कदारी बढाउन ।
- छोटो समयमा निष्कर्षमा पुग्न ।
- विद्यार्थीको हिचकिचाहट हटाउन ।
- विवादग्रस्त विषयलाई टुङ्गोमा पुऱ्याउन ।

घटना अध्ययन/अवस्थाको विश्लेषण (Case study/Situation analysis)

Case study भनेको काल्पनिक कथाजस्तै हो, जसमा विद्यार्थीहरूले प्रतिक्रिया देखाउने, काम गर्ने र कामको परिणाम सम्बन्धमा निर्णय गुर्नपर्छ । यसमा घटना अध्ययन (case study) अन्तर्गतका पात्रका जस्तै तथा त्यसको विरूद्धमा पनि विद्यार्थीहरूले आफ्नो अभिमत दिनुपर्ने हुन्छ । कहिलेकाहीँ यस्ता व्यवहार प्रस्तुत गर्न उनीहरूलाई कठिन पर्ने अवस्था पनि आउन सक्लान् तर अभ्यास गराएर यस्ता कुराहरूलाई क्रमश: घटाउँदै लानुपर्छ । घटना अध्ययन (case study) हरू प्राय: खुल्ला रूपका (Open ended) हुन्छन् । यसका घटना तथा कथालाई बढाएर एउटा निष्कर्षमा पुऱ्याउने काम विद्यार्थीको हुन्छ । परिणामलाई सकारात्मक बनाउने प्रक्रियामा घटना कथालाई टुङ्ग्याउने काम विद्यार्थीहरूले नै गर्छन् । त्यस्तैगरी कुनै घटना पढ्न वा भन्न लगाएर त्यसको विभिन्न पक्षहरूमा विश्लेषण गराउन सकिन्छ । यसबाट विद्यार्थीहरूमा सिर्जनात्मक सोचाइ र समालोचनात्मक सोचाइको विकास हुन्छ । यसो गर्नाले अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध बढाउन मदत मिल्छ ।

यस विधिलाई प्रयोग गर्दा तलका कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ:

- वास्तविक वा काल्पनिक घटना सिर्जना गर्ने/गराउने ।
- घटना अध्ययन तथा विश्लेषण गर्न लगाउने ।
- मुख्य बुँदा पत्ता लगाउन लगाउने ।
- समर्थन वा विरोधमा अभिमत दिन लगाउने ।
- खुल्ला रूपका अवस्थाहरू भए टुङ्ग्याउन लगाउने । अवस्था विश्लेषण गर्दा सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सोचाइको विकास गराउने ।
- घटना अध्ययन र विश्लेषणमा आपसी समभ्कदारी र अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध बढाउन प्रोत्साहन गर्ने ।

भूमिका अभिनय/निर्वाह

कुनै विषयवस्तु, घटना, चालचलन, सीप आदिलाई आफ्नै ज्ञान, विचार तथा अनुभवको आधारमा आफूलाई कल्पित पात्रको रूपमा विना अभ्यास स्वत: गरिने अभिनयलाई भूमिका प्रदर्शन भनिन्छ । सहभागीहरूलाई सक्रिय बनाउन, लाज, धक हटाउन पनि यसले मदत गर्दछ । भूमिका प्रदर्शनको माध्यमबाट रमाइलो वातावरणमा स्पष्ट सन्देश, समस्या र समाधान एकैसाथ प्रवाह गर्न सकिन्छ । यसले रमाइलो सिकाइ वातावरण तयार गर्नुका साथै सहभागीहरूको क्षमता र सिर्जना शक्तिलाई बढाउँछ । यसले सबै सहभागीहरूलाई सक्रिय तुल्याउन आफ्नो व्यवहार सुधार्न प्रेरित गर्दछ । यसबाट सहभागीहरूको अनुभव र भाव विना हिचकिचाहट प्रस्तुत गर्ने अवसर मिल्छ । भूमिकाको सन्दर्भ परिवेश सुहाउँदो हुने भएकाले यो जीवन्त हुन्छ । भूमिका प्रदर्शनले धारणा, मूल्यमान्यता तथा सीपको स्तर

पहिचान गर्दछ । यो मूल्याङ्कन गर्ने औजार पनि हो । सामान्य साक्षर मात्र भएको व्यक्ति वा समुदायका लागि यो विधि ज्यादै नै प्रभावकारी हुन्छ । भूमिका प्रदर्शन सानो समूहबाट गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- भूमिका प्रदर्शन गर्न लगाउनुको उद्देश्यमा सहजकर्ता आफैं स्पष्ट हुनुपर्छ ।
- समूह विभाजन आवश्यक पात्र पुग्नेगरी गर्नुपर्छ र तयारीका लागि समय दिनुपर्छ ।
- भूमिकाको तयारी गर्दा उद्देश्यमा केन्द्रित रहन जोड दिनुपर्छ ।
- भूमिका प्रदर्शनको प्रस्तुतिपछि समूह वा पात्रहरूलाई लागेको विचार वा अनुभव बताउन लगाउनुपर्छ । त्यस्तै अरुको अवलोकनलाई पनि आदानप्रदान गराउनुपर्छ ।
- के को सिकाइ भयो ? कस्तो सन्देश प्राप्त भयो र उद्देश्य पूरा भयो भएन ? भन्ने बारेमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुपर्छ ।

वादविवाद

यस विधिले सहभागीहरूमा तार्किक क्षमताको विकास गराउँछ । आफ्नो रायलाई तथ्यपरक बनाउन तथ्याङ्क तथा उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्न सक्ने सीपको विकास गराउँछ । यस विधिमा छलफललाई गति दिन सहजकर्ताले कुनै एउटा भनाइ वा विचारलाई सहभागीहरूसमक्ष प्रस्तुत गर्दछ । सहभागीहरू विचार भनाइसँग सहमत र असहमत पक्षमा आफैं विभाजित हुन्छन् वा सहजकर्ताले गर्न पनि सक्छ । सहभागीहरूले आआफ्नो समूहबाट तर्कसाथ पालैपालो विचार राख्दछन् । तर्कमा चित्त बुझे आफ्नो समूह साट्न पनि सक्दछन् । यस विधिले कुनै पनि विषयवस्तुको अवधारणात्मक प्रष्टता ल्याउन मदत गर्दछ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- वादविवादका लागि भनाइ/विचार तयार गर्ने ।
- त्यसलाई सहभागीहरूसमक्ष सुनाउने ।
- पक्ष र विपक्षमा उभिनका लागि स्थानहरू तोकिदिने ।
- आआफ्नो समूहमा रहेका सहभागीहरू प्रस्तुत भनाइसँग सहमत हुनुका कारणहरू छलफल गर्न लगाउने ।
- यसपछि पक्ष र विपक्षमा आआफ्ना विचार पालैपालो राख्न लगाउने ।
- विचार परिवर्तन भए ठाउँ साट्ने स्वतन्त्रता दिने र निष्कर्ष निकाल्ने ।