विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम

सहजीकरण तालिम पुस्तिका

असल स्वास्थ्य गुणस्तरीय शिक्षा,
सवल राष्ट्र निर्माणमा बालबालिका

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा बिभाग
परिवार कल्याण महाशाखा
टेकु, काठमाडौं

फोन नं ०१५३६२२७३
फ्याक्स ०१५३६२१५५

पत्र संख्या
च.नं.

प्राकथन

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार नेपालको कुल जनसंख्याको लगभग एक तिहाइ जनसंख्या विद्यालयमा अध्ययन गर्ने उमेर समुह भएकोले विद्यालयमार्फत प्रदान गरिने स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमहरुले शिक्षा तथा स्वास्थ्य सम्वन्धी सुचांक सुधार गर्न ठुलो भूमिका खेल्दछ। सम्पुर्ण वालवालिकाहरूको स्वास्थ्य तथा पोषण स्थिति सुधार गर्ने सन्दर्भमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रलय, र शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको संयुक्त पहलमा यस विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ।

दुवै मन्त्रालयको सहभागिता तथा समन्वयमा तयार पारिएको यस तालिम पुस्तिकाले, विद्यालय शिक्षक तथा स्वास्थ्यकर्मीलाई विद्यालय मार्फत प्रदान गरिने स्वास्थ्य तथा पोषण सेवाहरु सम्वन्धि ज्ञान तथा व्यवहार परिवर्तनका सन्देशहरु प्रदान गर्न तथा वालवालिकाहरुको सर्वोपरी विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरेको छु। विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम संचालनमा एकरुपता र सो कार्यक्रमको प्रभावकारीताको लागि आवश्यक तालिम संचालनार्थ यस तालिम पुस्तिकाले महत्वपूर्ण उपकरणको रुपमा सघाउने छ भन्ने विश्वास लिएको छु।

अन्त्यमा, यस तालिम पुस्तिका तयार गर्न आफ्नो महत्वपुर्ण योगदान तथा नेतृत्व प्रदान गर्नु हुने परिवार कल्याण महाशाखा र अन्तर्गतको पोषण शाखा तथा शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रलाइ धन्यवाद दिन चाहन्छु। साथै, यस तालिम पुस्तिका लेखन कार्यमा सहयोग गर्नु सम्पुर्ण संघ संस्थाहरूलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु र यस तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्पूर्ण सरोकारवाला निकायवाट आवश्यक सहयोग निरन्तर उपलब्ध हुनेछ भन्ने अपेक्षा लिएको छ।

....
डा. दिपेन्द्र रमण सिंह
महानिर्देशक
स्वास्थ्य सेवा विभाग

महानिर्देशक

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा बिभाग
परिवार कल्याण महाशाखा
टेकु, काठमाडौं

फोन नं ०१५३६२२७३
फ्याक्स ०१५३६२१५५

पत्र संख्या
च.नं.

मन्तव्य

स्वास्थ्य संस्थाहरु र विद्यालय मार्फत प्रवाह भईरहेका विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सेवाहरुलाई गुणस्तरयुक्त बनाइ बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य तथा पोषण स्थितिमा सुधार गर्दै लैजानु आजको आवश्यकता रहेको छ। यसका लागि राष्ट्रिय पोषण रणनीति २०७७ अनुरुप विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम र पोषण शिक्षालाइ सुदृढिकरण गर्दै लैजाने निती अनुसार विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धि कार्यक्रमकरूलाइ एकिकृत रूपमा कार्यान्वयन गर्न वि.स. २०६६ मा आधारभुत विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम कार्यान्वयन सहयोगि पुस्तिका निर्माण भएको थियो जस्लाई वि.स. २०६८ सालमा दोश्रो र वि.स. २०७१ सालमा तेश्रो संस्करण तयर गरीएको थियो।

हाल स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखा, पोषण शाखा र शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको संयुक्त पहलमा यस "विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम तालिम पुस्तिका २०७९", चौथो संस्करण तयार गरिएको छ।

नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ अनुसार ५ वर्षमुनीका बालबालिकामा पुड्कोपन २५ प्रतिशत, ख्याउटेपन ८ प्रतिशत, कमतौल १९ प्रतिशत, रक्तअल्पता ४३ प्रतिशत र किशोरीहरुमा रक्तअल्पता ३४ प्रतिशत रहेको छ। बालबालिकाहरूको पोषण स्वास्थ्यमा सुधार गर्न विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्वपुर्ण भूमिका रहेको छ।यस कार्यक्रमलाइ शिक्षा र स्वास्थ्यका सम्बन्धित निकायहरूको समन्वयबाट प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न सकिएमा विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार आई शैक्षिक उपलब्धिमा गुणस्तरीयता कायम हुनेछ।

यो तालिम पुस्तिका तयार गर्न आवश्यक पहल गर्नुहुने शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र र पोषण शाखा लगायत सम्पूर्ण सरकारी तथा गैह्र सरकारी संस्थाहरुप्रति आभार प्रकट गर्न चाहन्छु। यस तालिम पुस्तिकाको सफल कार्यान्वयनको लागि आवश्यक सहयोग पुर्याउन सम्पूर्ण सरोकारवाला व्यक्ति तथा निकायलाई अनुरोध गर्दछु।

....

डा. विवेक कुमार लाल
निर्देशक,
परिवार कल्याण महाशाखा
निर्देशक

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा
टेकु, काठमाडौं

फोन नं ०१५३६२२७३
फ्याक्स ०१५३६२१५५

पत्र संख्या
च.नं.

मन्तव्य

बालबालिकाहरूको अधिकांश समय विद्यालयमा नै बित्ने गरेको हुँदा विद्यालयमा हुने हरेक क्रियाकलापहरुले उनीहरुमा प्रत्यक्ष रुपले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। बालबालिकाहरुको पोषण अवस्था तथा शैक्षिक विकासमा वृद्धि गर्ने कुरालाई दृष्टिगत गरेर विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम सहजकर्ता तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ । हाल विद्यालय उमेरका बालबालिकहरुमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या, लागुऔषधको दुर्वेसनी, सरुवा रोगहरु संगै नसर्ने रोगहरुको संक्रमण देखिन थालेको छ। यसले उनीहरुको र्सवांगिण विकासमा नकारात्मक असर पार्दछ, यसर्थ राष्ट्रिय पोषण रणनीति २०७७ मा उल्लेख भए अनुसार विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यन्वयनको सुनिश्चितताको लागि यो तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ ।

राष्ट्रिय पोषण रणनीति २०७७ अनुरुप विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत देश भरका विद्यालयहरूबाट किशोरीहरूको लागि आइरन फोलिक एसिड वितरण र सम्पुर्ण विद्यार्थीहरूक लाइ जुकाको औषधी वितरण लगायतका विभिन्न पोषण संवेदनशिल साथै पोषण विशेप कार्यक्रमहरू संचालनमा रहेका छन्। पोषण सम्बन्धी सूचकांकहरुको विद्यमान अवस्थालाई मध्यनजर गर्दा दीगो विकास लक्ष्य हाँसिल गर्नका लागि विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि थप सशक्त कार्यक्रम तथा क्रियाकलापहरुको आवश्यकता देखिन्छ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको तालिमद्वारा स्वास्थ्यकर्मिहरू साथै विद्यालय शिक्षकहरूको क्षमता विकास गर्ने, कार्यक्रमका लागि आवश्यक औषधी/उपकरण, अभिलेख/प्रतिवेदन जस्ता क्षेत्रहरुमा सुधार गर्दै समग्र रुपमा विद्यालय मार्फत गुणस्तरीय स्वास्थ्य तथा पोषण सेवा प्रदान गर्न सक्षम बनाउने अभिप्राय लिएको छ।

यो तालिम पुस्तिका तयारीका लागि अथक प्रयाश गर्नु हुने पोषण शाखाका सम्पूर्ण कर्मचारीहरुलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसका साथै तालिम पुस्तिका लेखन कार्यका लागि प्राविधिक सहयोग पुर्याउनु हुने सम्पूर्ण निकाय तथा व्यक्तिहरुलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु। अन्त्यमा, यस तालिम पुस्तिकाको सफल कार्यान्वयनका लागि आवश्यक सहयोग पुर्याउन सम्पूर्ण सरकारी तथा गैह्र सरकारी सरोकारवाला निकायलाई आव्हान गर्न चाहन्छु।

....

लिला विक्रम थापा
शाखा प्रमुख
प्रमुख, पोषण शाखा

विषय सूची

विवरण	पृष्ठ
तालिम पुस्तिका सम्बन्धी जानकारी	१
तालिम संचालन कार्य तालिका	४
तालिम पूर्व तयारी : परिचय, अपेक्षा संकलन, उद्देश्यहरु तथा पूर्व परिक्षण	५
पाठ १ : विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको पृष्ठभूमि र परिचय	९
क्रियाकलाप १.१ विद्यालय उमेरका बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था र नीतिगत व्यवस्था	९
क्रियाकलाप १.२ विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्व र आधारभूत प्याकेज	१२
क्रियाकलाप १.३ विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम रणनीति र संयुक्त कार्य योजना	१४
पाठ २ : विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतका आधारभूत सेवाहरू	१७
क्रियाकलाप २.१ शारीरिक स्वास्थ्य तथा पोषणको प्रारम्भिक जाँच	१७
क्रियाकलाप २.२ जुका संक्रमण नियन्त्रणका लागि जुकाको औषधि वितरण कार्यक्रम	२५
क्रियाकलाप २.३ रक्तअल्पता रोकथामका लागि किशोरीहरूलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम	२९
क्रियाकलाप २.४ प्राथमिक उपचारका लागि किट बक्स वितरण र सोधभर्ना	३३
क्रियाकलाप २.५ विद्यालय दीवा खाजा प्रवर्धन	३७
क्रियाकलाप २.६ विद्यालय तथा वातावरणीय सरसफाई प्रवर्धन	४०
क्रियाकलाप २.७ विद्यालयमा आवश्यकता अनुसार नवीनतम स्वास्थ्य तथा पोषण सेवा	४४
पाठ ३ : विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रममा बाल सहभागिता प्रवर्धन	५१
क्रियाकलाप ३.१ बाल क्लब परिचालन र गठन विधि	५१
क्रियाकलाप ३.२ बालबालिकाको सहभागितामा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण क्रियाकलापहरूको कार्ययोजना निर्माण र बालक्लब परिचालनमा विभिन्न पक्षको भूमिका	५४
पाठ ४ : स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सूचि समावेश भएको विद्यालय हाजिरी पुस्तिका तथा स्वास्थ्य रुजुसूची पुस्तिका	५७
पाठ ५ : विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह	६१
क्रियाकलाप ५.१ : विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताहको परिचय	६१
क्रियाकलाप ५.२ विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह मनाउदा गरिने कार्यक्रमको झलक	६२
क्रियाकलाप ५.३ अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण	६३
पाठ ६ : विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयनमा प्रदेश र स्थानीय तहमा संस्थागत संरचना तथा भूमिका	६५
क्रियाकलाप ६.१ प्रदेश र स्थानीय तहमा संस्थागत संरचना	६५
क्रियाकलाप ६.२ कार्यक्रममा स्वास्थ्य तथा शिक्षा क्षेत्रको भूमिका तथा दायित्व	६७
पाठ ७ : विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अभिलेख, प्रतिवेदन, व्यवस्थापन प्रणाली	७१
क्रियाकलाप ७.१ अभिलेख तथा प्रतिवेदनको परिचय र महत्व	७१
पाठ ८ : विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अनुगमन, मूल्यांकन तथा सुपरीवेक्षण	७३
क्रियाकलाप ८.१ विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अनुगमन, मूल्यांकन तथा सुपरीवेक्षण	७३
पाठ ९ : एक विद्यालय एक स्वास्थ्यकर्मी "विद्यालय नर्स "कार्यक्रम	७५
क्रियाकलाप ९.१ एक विद्यालय एक स्वास्थ्यकर्मी कार्यक्रमको परिचय	७५
तालिम समापन : अन्तिम परिक्षण र मुल्याङ्कन	७७
सन्दर्भ सामग्री	७९

तालिम पुस्तिका सम्बन्धी जानकारी

“विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम” तालिम पुस्तिकाले विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको बारेमा जानकारी दिई विद्यालय मार्फत आधारभूत सेवाहरू (आवश्यकता अनुसार थप नवीनतम स्वास्थ्य तथा पोषण सेवा) प्रदान गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्यले विद्यालय शिक्षक, र स्वास्थकर्मीलाई तालिम प्रदान गर्न प्रशिक्षक सहजकर्ताहरूलाई सहयोग गर्छ । यस पुस्तिकाले विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको व्यवस्थापन प्रणाली (अभिलेख, प्रतिवेदन राख्नने र कार्यक्रमको अनुगमन, मूल्यांकन) र राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीतिमा उल्लेख भएको एक विद्यालय एक स्वास्थ्यकर्मी कार्यक्रमको बारेमा छलफल गराउन पनि सहयोग गर्दछ । यस पुस्तिकाबाट कार्यक्रम कार्यन्वयनमा संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा संस्थागत संरचना तथा जिम्मेवारी पनि प्रष्ट हुने अपेक्षा राखिएको छ ।

“विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम” स्वास्थ्य सेवा विभाग र शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको संयुक्त कार्यक्रम हो । विद्यालय मार्फत गरिने स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमले शिक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी सुचांक सुधार गर्न महत्वपूर्ण भुमिका खेल्दछ ।यो पुस्तिका बालबालिकाहरूको विद्यालय भर्ना, नियमितता, पठनपाठन, पोषण अवस्था तथा शैक्षिक विकासमा वृद्धि गर्ने कुरालाई दृष्टिगत गरी स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम तालिमको लागि तयार पारिएको सहजकर्ता तालिम पुस्तिका हो । यस तालिमले उपयुक्त शिक्षण विधि अपनाएर तथा पर्याप्त समय दिई संग्लग्न सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी ज्ञान अभिवृद्धि गराई बालबालिकाहरूको समस्टिगत रुपमा स्वास्थ्य तथा शैक्षिक अवस्थामा सुधार ल्याउनेछ भन्ने कुराको अपेक्षा गरिएको छ ।

विभिन्न प्रदेशबाट “विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम” संचालन गरिरहेको परिप्रेक्ष्यमा त्यहाँबाट प्रदान गरिने सेवामा एकरुपता होस भन्ने उद्देश्यका साथ ३ दिने तालिम पुस्तिका विद्यार्थीहरूको समग्र स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार ल्याई जीवनशैलीमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन आवश्यक सेवा र परामर्श दिई सुसूचित गर्न सक्षम बनाउन तयार गरिएको छ ।

मुख्य उद्देश्य

विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षक तथा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थकर्मीलाई विद्यालयबाट प्रदान गरिने स्वास्थ्य तथा पोषण सेवाहरू सम्बन्धी ज्ञान प्रदान गरी, व्यवहार परिवर्तनका सन्देशहरू दिने र विद्यालय मार्फत प्रदान गरिने आधारभूत स्वास्थ्य तथा पोषणका सेवाहरू प्रभावकारी रुपमा संचालनका लागि आवाश्यक सहयोग तथा समन्वय गर्ने सिप तथा क्षमता विकास गर्नु हो ।

विषयगत उद्देश्यहरू

“विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम” तालिम पश्चात सहभागीहरूले निम्न कुराहरू बताउन सक्नेछन् ।

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्व बारे जानकारी दिने ।
- विद्यार्थीहरुको ज्ञान, सिप र धारणामा परिवर्तन ल्याई स्वास्थ्य तथा पोषणमा सुधार ल्याउने ।
- कार्यक्रम कार्यन्वयनमा प्रदेश र स्थानीय तहमा संस्थागत संरचना तथा भूमिका बारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।

लक्षित समूहः स्वास्थकर्मी तथा विद्यालयका स्वास्थ्य सम्बन्धीका शिक्षक यस तालिममा सहभागी हुने छन् ।

समयावधिः यस तालिमको समयावधि ३ दिनको हुनेछ ।

तालिमको विधि

यस सहजकर्ता पुस्तिकाको प्रत्येक पाठ व्यवहारिक अभ्यासमा आधारित साथै वयस्क सिकाइको सिद्धान्तमा आधारित छ । यस पुस्तिकामा सहभागिता मूलक तालिम अनुभवमा आधारित सिकाई विधि प्रयोग गरिएको छ । तालिम सञ्चालन गर्नका लागि एक समूहमा जम्मा २० देखि २५ जना मात्र सहभागी हुनु पर्दछ । तालिम विधि जस्तै : अन्तरकृयात्मक प्रस्तुतिहरू, प्रदर्शन, स्थलगत अभ्यास, खेल, मस्तिष्क मन्थन, समूह कार्य, छलफल, समूह छलफल, भूमिका अभिनय यस तालिममा समावेश गरिएको छ । सहभागीहरू आफै एकअर्काको लागि श्रोत व्यक्तिको रुपका कार्य गर्नेछन् । तालिममा हरेक व्यक्तिलाई सम्मान गर्ने वातावरण बनाई तालिम अवधिभर एकआपसमा अनुभव आदान प्रदानको लागि प्रोत्साहन गरिनेछ ।

तालिम सामाग्रीहरु

यस तालिम पुस्तिकामा प्रयोग गरिने सम्पुर्ण सामाग्रीहरू जस्तैः अभ्यासका सामाग्रीहरू, फ्लिप चार्ट, पोस्ट कार्ड आदि समावेश गरिएको छ । तालिममा सहभागीहरूलाई स्थानीय रुपमा उपलब्ध हुन सक्ने आवश्यक दृश्य सामाग्रीहरूको प्रयोग गरिएको छ ।

तालिम स्थान

तालिम स्थानको छनौट गर्दा तालिम कोठा सफा, उज्यालो, शान्त वातावरणका साथै शौचालय र पिउने पानीको उचित व्यवस्था भएको हुनुपर्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले सिफारिस गरेको कोभिड-१९ को रोकथामका उपायहरू अपनाइने छ । तालिम स्थान स्थलगत अभ्यासका लागि विद्यालय तथा स्वास्थ्य संस्थासँग समन्वय गरि समयमै ठाँउ पक्का गरिएको हुनुपर्ने छ ।

तालिमको समय तालिका

तालिमको पुरा समयावधि जम्मा तीन (३) दिनमा (दैनिक १० बजे देखि ५ बजे सम्म) को हुने छ । तालिमको समय तालिका यसै पुस्तिकामा दिइएको छ । व्यवहारिकता र व्यवस्थापनको अवस्थाका आधारमा तालिम समय तालिकामा उल्लेखित समय (दैनिक तालिम सुरू गर्ने र समापन गर्ने समय) भन्दा अघि पछि गर्न सकिने छ तर प्रत्येक सत्रका लागि निर्धारण गरिएका समयहरूमा बाधा पुऱ्याउन मिल्ने छैन ।

पुनरावलोकन

तातो आलु खेल : सहभागीहरू र सहजकर्ताहरूले एउटा गोलो घेरा बनाउने । एकजना सहजकर्ताले एउटा बल हातमा लिने र अर्को सहभागीको हातमा फ्याक्ने । सहजकर्ताले बल समाउने सहभागीलाई एउटा प्रश्न सोध्ने र सहभागीले त्यसको उत्तर दिने । जब उक्त सहभागीले समूहलाई सन्तुष्ट हुने गरी प्रश्नको उत्तर दिन्छ अनि उक्त सहभागीले सो बल अर्को सहभागीलाई फ्याकेर प्रश्न सोध्ने । यो प्रकृया क्रमशः भइरहन्छ । यस अभ्यासमा सबै सहभागीहरूको सकृय सहभागीतामा हुनेछ ।

चिठ्ठा खेल : एउटा टोकरीमा प्रश्नका चिटहरू राख्ने । प्रत्येक सहभागीले १/१ चिट उठाई त्यसको उत्तर भन्नेछन् । अरु सहभागीहरूले उत्तरमा थप्नेछन् । चिट नसकिए सम्म प्रकृया जारी राख्ने ।

दैनिक मुल्याङ्कन

एउटा तालिकामा सहभागीको मुड दर्शाउने चार्ट बनाएर सबै सहभागीले देख्ने गरी टाँस्ने । सहभागीलाई प्रत्येक दिन मुड चार्ट भर्न लगाउनुहोस् ।

मुड चार्ट			
पहिलो दिन			
दोस्रो दिन			
तेस्रो दिन			

तालिमको मुल्यांकन विधि :

सहभागीहरूको ज्ञान तथा सीपको मुल्यांकन तालिममा पूर्व परिक्षण र अन्तिम परिक्षण गरी, त्यसको आधारमा गरिनेछ। प्रत्येक दिनको अन्त्यमा समग्र मुल्यांकनको लागि सहभागीहरूलाई अन्त्यमा आफुले प्राप्त गरेको ज्ञान तथा सीपको बारेमा वर्णन गर्न आग्रह गरिनेछ। तालिमको अन्त्यमा सहजकर्ताहरू बसेर तालिम प्रक्रियाको मुल्यांकन गरिनेछ त्यसै गरी तालिमको समाप्ति पछि राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रबाट प्रमाणपत्र उपलब्ध गराईने छ ।

तालिम संचालन कार्य तालिका

समय	क्रियाकलाप
पहिलो दिन	
१०:००-१०:१५	नाम दर्ता, पूर्व तयारी
१०:१५-११:००	परिचय, पुर्व परिक्षा, तालिमको उद्देश्य, सामुहिक मान्यता
११:००-१२:००	विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको पृष्ठभुमि र महत्व
१२:००-१:००	विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति र संयुक्त कार्ययोजना
१:००-१:४५	खाना विश्राम
१:४५-२:३०	विद्यालयमा आधारभुत स्वास्थ्य जाँच (दाँत, कान र आँखा)
२:३०-४:००	पोषण अवस्थाको जाँच र वर्गिकरण (ख्याउटेपन, कमतौल, पुड्कोपन र रक्तअल्पता)
४:००-४:१५	चिया विश्राम
४:१५-४:५०	जुकाको संक्रमण नियन्त्रण
४:५०-५:००	पहिलो दिनको समापन
दोस्रो दिन	
१०:००-१०:३०	पहिलो दिनको पुनरावलोकन
१०:३०-११:३०	रक्तअल्पता रोकथामका लागि किशोरी आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम
११:३०-१:००	प्राथमिक उपचार तथा किट बक्स वितरण
१:००-१:४५	पोषिलो खाना विश्राम
१:४५-३:००	विद्यालय दिवा खाजा
३:००-४:००	विद्यालय तथा वातावरणिय सरसफाइ प्रबर्द्धन
४:००-४:१५	चिया विश्राम
४:१५-४:५०	विद्यालयमा नविनतम स्वास्थ्य तथा पोषण सेवा
४:५०-५:००	दोस्रो दिनको समापन
तेस्रो दिन	
१०:००-१०:३०	दोस्रो दिनको पुनरावलोकन
१०:३०-११:३०	स्वास्थ्य तथा पोषण प्रबर्द्धनका लागि बाल सहभागिता
११:३०-१२:१५	स्वास्थ्य तथा पोषण प्रबर्द्धनका लागि हाजिरी पुस्तिकाको प्रयोग
१२:१५-१:००	विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह
१:००-१:४५	पोषिलो खाना विश्राम
१:४५-२:३०	एक विद्यालय एक स्वास्थ्यकर्मी कार्यक्रमको परिचय
२:३०-३:१५	विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमका लागि संस्थागत संरचना र भुमिका
३:१५-४:००	अभिलेख, प्रतिवेदन तथा सुचना व्यवस्थापन प्रणाली
४:००-४:१५	चिया विश्राम
४:१५-४:५०	अनुगमन, मुल्यांकन तथा सुपरिवेक्षण
४:५०-५:००	तालिमको समापन

तालिम पूर्व तयारीः

परिचय, अपेक्षा संकलन, उद्देश्यहरू तथा पूर्व परिक्षण

सत्रको उद्देश्य

- विद्यालय स्वास्थ्य र पोषण कार्यक्रममा प्रयोग हुने विभिन्न प्रविधिक र गार्हो शब्दहरू प्रयोग गरी तालिममा उपस्थित सम्पूर्ण सहभागी तथा सहजकर्तासँग परिचय गर्न सक्ने छन् ।
- तालिम अवधिभर सिकिने र जानिने विषयमा आफ्नो पूर्व ज्ञान कति छ भन्ने कुरा मनन गर्न सक्ने छन् ।
- आफ्नो अपेक्षा राख्न, तालिमको उद्देश्य वर्णन गर्न र तालिम सामग्रीहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- तालिम अवधिभर पालना गर्नु पर्ने नियमहरू बनाउन सक्षम हुने छन् ।

समय १ घण्टा

आवश्यक सामाग्रीहरू

- न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप,
- विद्यालय स्वास्थ्य र पोषण कार्यक्रममा प्रयोग हुने विभिन्न प्रविधिक शब्दहरू उल्लेखित कार्डहरू, सहभागीको लागि नाम कार्डहरू,
- तालिमका उद्देश्य लेखिएका न्यूज प्रिन्ट, प्रशिक्षकको लागि सहजकर्ता पुस्तिका,
- पूर्व परिक्षण प्रश्नवालि,
- अपेक्षा संकलनको लागि मेटाकार्ड

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप १

परिचय तथा अपेक्षा संकलनको लागि प्रस्तुतिकरण

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- तालिममा उपस्थित सम्पूर्ण सहभागी तथा सहजकर्तासँग परिचय गर्न सक्ने छन् ।
- तालिम सुरु हुन अगाडि गरिएको परिचयले तालिम लिन र दिन सहज हुने कुरा मनन् गर्ने छन् ।
- तालिम अवधिभर आफू एउटा अनुशासित सहभागी रहेको प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।
- सहभागीहरूको यस तालिमबाट के अपेक्षाहरू राखेका छन् भन्ने संकलन गरिनेछ ।
- सहभागीहरूले तालिमको उद्देश्यबारे जानकारी लिनेछन् ।

तालिम विधिः जोडा मिलाउने खेल

विद्यालय स्वस्थ्य र पोषण कार्यक्रममा प्रयोग हुने विभिन्न प्रबिधिक र गार्हो शब्दहरू कार्डमा उल्लेख गर्ने । प्रत्येक सहभागीलाई एक-एकवटा कार्ड टिप्न लगाउने । आफ्नो नाम थर, विद्यालयको नाम र विद्यार्थीहरूमा धेरै देखिने स्वास्थ्य र पोषण सम्बन्धी समस्याको बारेमा भन्न लगाउने र जब सहभागीहरूले परिचय दिन्छन उनीहरूसँग भएको कार्डको शब्दहरूको बारेमा छोटो व्याख्या गर्न अनुरोध गर्ने । सहभागीहरूलाई अपेक्षाहरू मेटाकार्डमा लेख्न

लगाई सहजकर्ताले अपेक्षाहरूलाई न्यूज प्रिन्टमा टाँस्ने । न्यूज प्रिन्टमा लेखिएका तालिमका उद्देश्यहरू प्रष्ट पार्दै सहभागीहरूका अपेक्षा सँग तुलना गर्ने । अपेक्षा तथा उद्देश्यहरूलाई तालिम अवधि भरि नै देखिने गरि टाँस्ने ।

क्रियाकलाप २

सहभागीहरूको विषयबस्तु सम्बन्धी ज्ञानको अवस्था थाहा पाउन

विधि : पूर्व परीक्षा

क्रियाकलापको उद्देश्य

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- तालिम अवधिभर सिकिने र जानिने विषयमा आफ्नो पूर्व ज्ञान कति छ भन्ने कुरा मनन् गर्न सक्ने छन् ।

उद्देश्य पूरा गर्न

- सहभागीहरूले पूर्व परीक्षा दिने

पूर्व परिक्षणमा समावेश गरिएका विषय वस्तुलाई तालिम अवधिमा पुनर्ताजगीका साथै आवश्यकता अनुसार विस्तृत छलफल गरिने छ भनेर सहभागीहरूलाई जानकारी गराउने । बिस वटा प्रश्नहरू राखेर बहुउतर प्रश्ननावालि तयार गर्ने । प्रश्ननावालि सहभागिहरूलाइ बाँड्ने। सहि उत्तरमा गोलो चिन्ह लगाउने । सोहि प्रश्ननावालि तालिमको अन्तिममा पनि बाँड्ने । प्रशिक्षकले जाँच गरेर तालिम पुर्व र अन्तिममा सहभागीहरूमा आएको ज्ञानको फरक पत्ता लगाउने ।

पुर्व परिक्षणः अहिले हामीलाई के थाहा छ ?

सहि लागेको उत्तरमा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस् **समय : ३० मिनेट**

क.सं.	प्रश्नहरू	उत्तरहरू
१.	विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह कहिले र कति दिनसम्म मनाउने गर्दछ ?	क. असार१ देखि ७ गते सम्म ख. जेष्ठ १ देखि ७ गते सम्म ग. श्रावन १ देखि ७ गते सम्म घ. भदौ १ देखि ७ गते सम्म
२.	विद्यालयमा अध्ययनरत शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाँचका लागि लक्षित गरिएको बालबालिकाहरु कति कक्षा सम्मका हुन् ?	क. कक्षा १ देखि ५ सम्मका विद्यार्थीहरू ख. कक्षा १ देखि ७ सम्मका विद्यार्थीहरू ग. कक्षा १ देखि ४ सम्मका विद्यार्थीहरू घ. कक्षा १ देखि ८ सम्मका विद्यार्थीहरू
३.	नेपाल राष्ट्रिय सूक्ष्म पोषकतत्व सर्वेक्षण अनुसार १० देखि १९ बर्षका किशोरकिशोरीहरुमा अधिक तौल कति प्रतिशत रहेको पाइएको छ ?	क. ४ प्रतिशत किशोरी र ५ प्रतिशत किशोरहरुमा ख. ३ प्रतिशत किशोरी र ५ प्रतिशत किशोरीहरूमा ग. ४ प्रतिशत किशोरी र ४ प्रतिशत किशोरीहरूमा घ. ३ प्रतिशत किशोरी र २ प्रतिशत किशोरीहरूमा
४.	यी मध्ये कुन् उपकरण तथा सामाग्रीहरु शारीरिक स्वास्थ्य तथा पोषणको प्रारम्भिक जाँचका लागि प्रयोग हुदैन ?	क. BMI चार्ट ख. E चार्ट ग. Whisper Test घ. Tuning fork
५.	विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताहका पाँचौ दिनमा कुन कार्यक्रम मनाइने गरिन्छ ?	क. जनचेतना अभिवृद्धि तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम ख. जुकाको औषधि खुवाउने कार्यक्रम ग. सरसफाइ कार्यक्रम घ. अतिरिक्त कार्यक्रम
६.	जुकाको औषधि कति समयको अन्तरालमा बालबालिकाहरुलाई खुवाउने गरिन्छ ?	क. प्रत्येक ६-६ महिनामा ख. प्रत्येक ५-५ महिनामा ग. प्रत्येक ४-४ महिनामा घ. प्रत्येक ७-७-महिनामा
७.	विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार १० देखि १९ बर्षका किशोरीहरुलाई बर्षको दुई पटक गरी जम्मा कति वटा आइरन फोलिक एसिड खुवाउन सिफारि गरेको छ ?	क. २५ वटा ख. २७ वटा ग. २६ वटा घ. २४ वटा
८.	शरीरमा फलाम तत्वको कमी भएमा कुन रोग लाग्छ ?	क. रक्तअल्पता ख. बेरी -बेरी (Beri-Beri) ग. टि. बी घ. मोतिबिन्दु
९.	नेपाल बहुसुचक क्लष्टर सर्वेक्षण २०१९ अनुसार पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा पुड्कोपन कति प्रतिशत रहेको छ ?	क. ३१.५ प्रतिशत ख. २५.५ प्रतिशत ग. ३२ प्रतिशत घ. २८.५ प्रतिशत
१०.	यी मध्ये कुन उद्देश्य प्राथमिक उपचार सेवा उपलव्ध गराउनुमा पर्दैन ?	क. घाईतेको जीवन वचाउनु, ख. घाईतेको अवस्था झन विग्रन नदिनु ग. घाईतेको अवस्था सुधारका लागि सहयोग गर्नु घ. घाइतेको शल्यक्रिया गर्न सहयोग गर्नु

११.	यी मध्ये दिवा खाजा कार्यक्रममा कुन पोषक तत्वको सुनिश्चितता खाद्य पदार्थमा गरिएको हुन्छ ?	क. Carbohydrate ख. प्रोटिन ग. भिटामिन घ. Fat
१२.	महिनावारी स्वछता दिवस कहिले मनाउने गरिन्छ ?	क. मे २८ ख. जुन २४. ग. मे २४ घ. जुन २८
१३.	बाल क्लबको गठनको कार्य समितिमा कति जना सदस्यहरूको सहभागिता हुनुपर्छ ?	क. ७ देखि ११ जनासम्म ख. ५ देखि १० जना सम्म ग. ८ देखि १० जना सम्म घ. १० देखि १२ जना सम्म
१४.	बाल क्लबको बैठक महिनामा कति पटक बस्नुपर्छ ?	क. एक पटक ख. दुई पटक ग. तिन पटक घ. चार पटक
१५.	विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमलाई स्थानीय स्रोत, साधन, कृषि उत्पादन र उद्यमशिलतासँग जोड्नका निमिति कुन तह सरकारको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ ?	क. केन्द्र सरकार ख. प्रादेशिक सरकार ग. स्थानिय सरकार घ. स्वास्थ्य संस्था
१६	विद्यार्थी अभिलेख विवरण कसले बनाउनु पर्छ ?	क. कक्षा शिक्षक ख. प्रधानध्यापक ग. पोषण फोकल शिक्षक घ. बाल संगठनका सदस्य
१७	बालबालिकाको श्रवण क्षमता सामान्य हुनलाई कति वटा अङ्क र अक्षरको समिश्रण सिलसिला मिलाएर उचारण गर्नुपर्छ ?	क. बढिमा ६ वटासम्म अङ्क र अक्षरको समिश्रण मध्ये सिलसला मिलाएर ३ वटा ख. बढिमा ७ वटासम्म अङ्क र अक्षरको समिश्रण मध्ये सिलसला मिलाएर ४ वटा ग. बढिमा ४ वटासम्म अङ्क र अक्षरको समिश्रण मध्ये सिलसला मिलाएर ५ वटा घ. बढिमा ६ वटासम्म अङ्क र अक्षरको समिश्रण मध्ये सिलसला मिलाएर ६ वटा
१८	बालबालिकाको पोषण अवस्था बारे थाहा पाउनका निमित कुन सामग्रीको पर्योग गर्नुपर्छ ?	क. तौल लिने उपकरण ख. उचाइ नाप्ने स्केल ग. BMI चार्ट घ. E चार्ट वा कलभर्भिल चार्ट
१९	के जुकाको औषधी बिरामी भएका विद्यार्थीहरुलाई खुवाउन हुन्छ ?	क. खुवाउन हुन्छ ख. खुवाउदा केहि फरक पर्दैन ग. सन्चो भएपछि खुवाउनु पर्छ घ. औषधि टुक्रा बनाएर खुवाउनु पर्छ
२०	नेपाल बहुसुचक क्लष्टर सर्वेक्षण २०१९ अनुसार पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा कमतौल कति प्रतिशत रहेको छ ?	क. २६.३ प्रतिशत ख. २४ प्रतिशत ग. २४.३ प्रतिशत घ. १५ प्रतिशत

पाठ १
विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको पृष्ठभूमि र परिचय

सिकाई उद्देश्य

- सहभागीहरूले नेपालमा विद्यालय उमेरका बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था सम्बन्धी तथ्याङ्क बारे थाहा पाउने छन् ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्व बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतका आधारभूत सेवाहरूको जानकारी पाउनेछन् ।
- राष्ट्रिय स्तरको विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम रणनीति, नितिगत व्यवस्था र संयुक्त कार्य योजना बुझ्नेछन् ।

आवश्यक सामाग्रीहरू

- न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप
- पावर पोइन्ट प्रस्तुति
- तथ्याङ्क सहितको न्युजप्रिन्ट प्रस्तुति
- राष्ट्रिय स्तरको विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम रणनीति र कार्य योजना

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप १.१

विद्यालय उमेरका बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था र नितिगत व्यवस्था

विधि : प्रश्नोत्तर, छलफल, सहभागी मुलक प्रस्तुतिकरण

- सहभागीलाई विद्यालय उमेरका बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था र नितिगत व्यवस्थाहरू के-के हुन् प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीको जवाफलाई एक-एक गरी न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् सहभागीको भनाइ समाप्त भएपछि प्रश्नलाई एक पटक सहजकर्ताद्वारा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई धन्यवाद दिदै विद्यालय उमेरका बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था र नितिगत व्यवस्था बारे सहजकर्ताद्वारा प्रस्तुतिकरण गर्नुहोस् ।

१.१ नेपालमा विद्यालय उमेरका बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था र नितिगत व्यवस्था

क) स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था

नेपालको कुल जनसंख्याको करिब ३२.५ प्रतिशत जनसंख्या ४ देखि १६ वर्षको उमेर समूहका बालबालिकाहरू रहेका

छन् । कुल जनसंख्याको लगभग एक तीहाइ जनसंख्या (करिब ८० लाख) विद्यालयमा अध्ययन गर्ने उमेर समूह भएको हुनाले विद्यालय मार्फत गरिने स्वास्थ्य तथा पोषण क्रियाकलापहरूले समग्र मुलुकका शिक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी सुचांक सुधार गर्न ठुलो भुमिका खेल्दछ । नेपालमा बालबालिकाहरू एक वर्षमा करिब २२० दिन विद्यालय जान्छन् । उनीहरूको अधिकांश समय (दैनिक ६ देखि ७ घण्टा) विद्यालयमा नै बित्दछ । तसर्थ विद्यालयमा हुने अन्तरक्रियाबाट तिनीहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा धेरै प्रभाव पर्न जान्छ नेपालमा स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सुचकहरूमा सुधार भइरहेको भएता पनि अझैपनि महिला, बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा कुपोषणलगायतका स्वास्थ्य समस्याहरू जनस्वास्थ्य समस्याका रुपमा विद्यमान रहेको छ । नेपाल बहुसुचक क्लष्टर सर्वेक्षण २०१९ अनुसार पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा हुने पुड्कोपन ३१.५ प्रतिशत, ख्याउटेपना १२ प्रतिशत र कमतौल २४.३ प्रतिशत रहेको छ । नेपाल जनसांख्यीक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ अनुसार ५ बर्षमुनीका बालबालिकामा हुने पुड्कोपन २५ प्रतिशत, ख्याउटेपना ८ प्रतिशत र कमतौल १९ प्रतिशत रहेको छ साथै रक्तअल्पता ४३ प्रतिशत रहेको छ । नेपाल राष्ट्रिय सूक्ष्म पोषकतत्व सर्वेक्षण प्रतिवेदन २०१६ का अनुसार लगभग ३२ % किशोरकिशोरीमा पुड्कोपनको समस्या रहेको पाईएको छ । नसर्ने रोगहरूको प्रमुख कारण मानिएको अधिक तौल तथा मोटोपनाको संख्या समेत बढ्दो क्रममा रहेको छ । नेपाल राष्ट्रिय सूक्ष्म पोषकतत्व सर्वेक्षण २०१६ अनुसार १० देखि १९ बर्षका ४ प्रतिशत किशोरी र ५ प्रतिशत किशोरहरूमा अधिक तौल रहेको पाइएको छ । पोषणका दृष्टिकोणबाट गर्भरहेदेखि बच्चा २ बर्ष नपुगुन्जेलको अवधि (सुनौलो हजार दिन) लाई पहिलो र बालबिकास देखि किशोरावस्थालाई (अर्को ७,००० दिन) दोस्रो महत्वपुर्ण अवसरका रुपमा लिइन्छ । यो अवधीमा यदि प्रर्याप्त पोषण नपुगेमा यसले उनिहरूको समग्र शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकासमा असर गर्नुको साथै आय आर्जनको सम्भावनालाई पनि घटाउँछ ।

युनिसेफ, विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा गरिएको सर्वेक्षण (जे.एम.पी., २०२२) का अनुसार नेपालका २१% विद्यालयमा पिउने पानीको कुनै सुधारिएको स्रोत छैन भने ९% विद्यालयमा चर्पिको सुविधा छैन । नेपालमा विद्यालय उमेरका बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य तथा रोगहरू सम्बन्धी राष्ट्रिय स्तरका अध्ययन र अनुसन्धानहरू सिमित मात्रामा भएका छन् । निश्चित ठाउँमा गरिएका अध्ययनहरूले विद्यालय उमेरका बालबालिकाहरूमा पेटमा पर्ने जुका लगायतका परजिवीको संक्रमण करीब ४० प्रतिशत देखाएको छ । करीब तीन चौथाई विद्यालयहरूमा पिउने पानीको स्रोतमा कोलिफर्म पाइएको छ । हाल विद्यालय उमेरका बालबालिकहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या, लागुऔषध दुर्वेसनी, सरुवा रोगहरूसंगै नसर्ने रोगहरूको संक्रमण पनि देखिन थालेको छ । यसले गर्दा बालबालिकाहरूको विद्यालय भर्ना, नियमितता, पठनपाठन तथा शैक्षिक विकासमा प्रत्यक्ष प्रभाव परेको छ । यस परिपेक्षमा विद्यार्थीको स्वास्थ्य र शैक्षिक उपलब्धिमा सुधार गर्न, विद्यार्थीहरूको विद्यालय उपस्थिती दर बढाउन विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्वपुर्ण भूमिका रहेको छ । यो कार्यक्रमलाई शिक्षा र स्वास्थ्यको समन्वयबाट लागु गर्न सकिएमा विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार आइ शैक्षिक उपलब्धिमा गुणस्तयता कायम हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

नेपालमा विद्यालय क्षेत्रअन्तर्गत एक बर्षको प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षामा ४ वर्षका बालबालिका सहभागी हुनेछन् भने, ५-१२ बर्ष उमेर समूहका लागि ८ बर्षको निःशुल्क तथा अनिवार्य तथा आधारभूत शिक्षा र १३-१६ बर्ष उमेर समूहका लागि ४ बर्षको निःशुल्क माध्यमिक शिक्षा प्रदान गर्ने दायित्व सरकारको रहेको छ तापनि शुल्क तिरेर पढ्ने निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित र सरकारको लगानीमा सञ्चालित शुल्क तिर्न नपर्ने गरी दुवै प्रकारका विद्यालयहरू सञ्चालन भइरहेका छन् । हालसम्म पूर्व प्राथमिक शिक्षामा कूल भर्नादर ८४.७ प्रतिशत पुगेको छ भने प्राथमिक तह कक्षा १ देखि ५, आधारभूत तह कक्षा १ देखि ८ र माध्यमिक तह कक्षा ९ देखि १२ को खुद भर्नादर क्रमशः ९६.९ प्रतिशत, ९२.७ प्रतिशत र ४६.४ प्रतिशत पुगेको छ । यी तथ्यांकहरूमा हालसम्म प्रगती हासिल गर्न र अझै सुधार गर्दै लैजान विद्यालयमा दिवा खाजालगायतका स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमहरूको महत्वपुर्ण योगदान रहेको छ । समग्रमा विद्यालयमा स्वास्थ्य तथा पोषणका क्रियाकलापहरू केहि हदसम्म सञ्चालन भइरहेका भएतापनि बदलिदो परिस्थिति, संवैधानिक व्यवस्था र संघीयताको मर्म अनुसार कार्यक्रमहरूलाई थप व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउन जरुरी देखिन्छ ।

ख) नीतिगत व्यवस्थाहरू

अ. राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६

राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ ले कुपोषणलाई प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्याका रुपमा किटान गर्दै बालबालिका, किशोरकिशोरी तथा महिलाहरूको पोषणको अवस्थालाई सुधार गर्न खाद्य पदार्थको प्रवर्द्धन, उत्पादन, प्रयोग र पहुचलाई विस्तार गरिने नीति लिएको छ। पोषणसम्बन्धी सो नीति कार्यान्वयन गर्न ४ वटा रणनीति मध्ये विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम र पोषण शिक्षालाई सुदृढिकरण गर्दै कार्यक्रम विकास तथा सञ्चालन गरिने विषय पनि प्राथमिकताका साथ समेटिएको छ। त्यस्तै विद्यालय उमेरका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य प्रबर्द्धनका लागि विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई शिक्षा क्षेत्रसँगको समन्वयमा क्रमश: विस्तार गर्दै उच्च माध्यामिक विद्यालयसम्म प्रत्येक विद्यालयमा न्यूनतम १ जना स्वास्थ्य जनशक्ति उपलब्ध हुने गरि विद्यालयमा स्वास्थ्यका कार्यक्रम तथा जनचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गरिने उल्लेख छ।

आ. राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६

विद्यालयमा भर्नाहुनेदरमा सुधार गर्दै बालबालिकाहरू विद्यालयमा नियमित रुपमा उपस्थित भई जीवनोपयोगी, प्रतिस्पर्धी र व्यवहारिक शिक्षण सिकाई मार्फत दक्ष जनशक्तिको विकास गर्ने राष्ट्रिय शिक्षा नीतिको समग्र उद्देश्य हो। राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६ मा बालबालिकालाई अध्ययनको निरन्तरताका लागि दिवा खाजा व्यवस्था, विद्यालयमा नियमित स्वास्थ्य, पोषण, सरसफाईका सचेतना, विपद् व्यवस्थापन, जलवायू परिवर्तन, वातावरण संरक्षण, स्वास्थ्य, पोषण तथा सरसफाइसम्बन्धी आधारभूत ज्ञान, पूर्वतयारी र प्रतिकार्य सम्बन्धी व्यावहारिक तालिम तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन लगायतका स्वास्थ्य तथा पोषण क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिने उल्लेख छ। त्यस्तै बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका निमित्त अभिभावक जागरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिने विषय प्राथमिकताका साथ समेटिएको छ।

इ. बहुक्षेत्रीय पोषण योजना

नेपाल सरकारले पोषणमा प्रभाव पार्ने विभिन्न कारक तत्वलाई सम्बोधन गर्दै पोषणको स्थितिमा सुधार ल्याउन बहुक्षेत्रीय दृष्टिकोण अवम्बन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको छ। सन् २००९ मा गरेको पोषण लेखाजोखा तथा ग्याप एनालाइसिसको सिफारिसलाई मध्यनजर गर्दै बहुक्षेत्रीय पोषण योजना तर्जुमा गरी लागु गरिएको हो। बहु क्षेत्रीय पोषण योजना दोस्रो (२०७५/०७६-२०७९/०८०) ले महिला, बालबालिका तथा किशोरीहरूमा हुने कुपोषण हटाउन पोषण विशेष तथा पोषण संवेदनशील कार्यक्रमहरूलाई संचालन गर्न मार्ग निर्दिष्ट गरेको छ। विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमलाई बहुक्षेत्रीय पोषण योजनाले विशेष प्राथमिकता दिएको छ।

ई. पन्ध्रौ योजना २०७६/७७–२०८०/०८१

पन्ध्रौ योजनाले जीवन चक्रको अवधारणा अनुरुप मातृ, शिशु, बालबालिका, किशोरकिशोरीको सर्वाङ्गीण विकास र परिवार व्यवस्थापन सेवालाई थप सुधार तथा विस्तार गर्ने, मातृ मृत्यु दरलाई घटाउन तथ्यमा आधारित विशेष कार्यक्रमहरू तर्जुमा गरि कार्यन्वयन गर्ने, शिक्षा क्षेत्रसँग समन्वय गरि स्वास्थ्य कार्यक्रम सञ्चालन गर्नेजस्ता कार्यनीतिहरू तय गरेको छ। यी कार्यनीति कार्यन्वयनका लागि पोषण एउटा महत्वपुर्ण क्षेत्र हो।

उ. शिक्षा क्षेत्र योजना २०२१–२०३०

विद्यालयमा दिवा खाजाको व्यवस्था गर्ने, सरसफाई तथा स्वच्छतासम्बन्धी उचित व्यवहारको प्रवर्द्धन गर्ने, पोषण र स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतनामुलक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने विषय शिक्षा क्षेत्रको योजनाको प्राथमिकतामा परेको छ। विद्यालयमा बालबालिका रहने समय लामो भएको हुदा पोषणयुक्त खाजाको व्यवस्थाले उनिहरूको पोषण आवश्यकता पुरा गर्नुका साथै शिक्षण सिकाइलाई समेत प्रभावकारी बनाउँदछ। किशोरीहरूका लागि महिनावारी स्वच्छताको ज्ञान तथा विद्यालयमा स्यानिटरी प्याडको व्यवस्था, लैंगिकमैत्री शौचालयको व्यवस्थाले बिचैमा विद्यालय छोड्ने दरमा समेत सुधार ल्याउने हुदा यी क्रियाकलापहरू शिक्षा क्षेत्रको योजनाको प्राथमिकतामा परेका छन्।

क्रियाकलाप १.२

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्व र आधारभूत प्याकेज

विधि : समूह कार्य

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस्
- समूह एक लाई विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्व बारे र समूह दुई लाई आधारभूत सेवाहरू बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरू बिच छलफल समाप्त भएपछि समूह कार्य प्रस्तुतिका लागि न्यूजप्रिन्टमा तयार गर्न भन्नुहोस् ।
- दुवै समूहबाट एकजना प्रतिनिधिलाई अगाडी बोलाएर प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनु होस् र प्रस्तुति पछि कसैको कुनै जिज्ञासा वा प्रतिक्रिया भए ती कुराहरूको छलफल गर्नुहोस् ।

क) विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्व

उन्नाइसौं शताब्दि (सन् १८३२) मा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको आवश्यकता एवं महत्वलाई जोन होराक मानले शिक्षकलाई स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धी तालिम दिनुपर्छ भन्ने मान्यता संस्थागत रुपमा अघि सारेका थिए । सन् १९८६ को ओटावा घोषणापत्रले "विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको सुदृढकरणको लागि पाँच महत्वपूर्ण कार्यक्षेत्रलाई रणनीतिक स्वरूप प्रदान गरेको थियो । यसैगरी नेपालको सन्दर्भमा राणाकालमा विद्यार्थीहरूको शैक्षिक प्रगति गर्ने उद्देश्यले विद्यालयमा खान खुवाउने प्रचलन रहेको थियो । सन् १९५० को दशकमा काठमाडौं उपत्यकाका सरकारी विद्यालयहरूमा दीवा खाजा व्यवस्था गरिएको थियो । नेपाल सरकारले दातृ निकाय तथा विकास साझेदार संघ संस्थाको सहयोगमा सन् १९६७ देखि नै खाद्य असुरक्षित तथा शैक्षीक अबस्था कमजोर भएको क्षेत्र र विद्यालयहरूमा दिवा खाजा संचालन गर्दै आइरहेका छ । सन् २०१५ मा विद्यालयमा बालबालिकाहरूको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन, विद्यालयमा उपस्थितिदर बढाउन विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रम थप विस्तार भएको हो र अहिले नेपालको सम्पुर्ण सामुदायीक विद्यालहरूमा बाल विकासदेखि कक्षा ६ सम्मका बालबालिकाहरू दिवा खाजा खुवाइन्छ ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमले मानव पूँजीको विकासमा मद्दत गर्दछ । विकसित राष्ट्रको अर्थतन्त्रमा मानव पूँजीको योगदान ७० प्रतिशत छ भने हामीजस्ता विकासोन्मुख मुलुकका लागि अर्थतन्त्रमा ३० प्रतिशत मात्र योगदान रहेको पाइन्छ ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम स्वास्थ्य र पोषण सेवाहरू कार्यान्व्यनको लागि महत्वपुर्ण लागत-प्रभावी (cost-effective) तरिका हो किनकि विद्यालयले बालबालिकाहरूमा हुने कुनै पनि स्वास्थ्य र पोषण समस्याहरूको प्रारम्भिक पहिचान गरि रोकथामका उपायहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्नका लागि प्लेटफर्म प्रदान गर्दछ । हाम्रो जस्तो देश जाँहा स्वास्थ्य सेवाका सुविधाहरूमा धेरै बालबालिकाको पहुँच अत्यन्तै कमजोर छ याँहा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम विशेष महत्व हुने गर्दछ ।

स्वस्थ वातावरणले बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक विकासमा सुधार ल्याई शिक्षा र स्वास्थ्यको लक्ष्य हासिल गर्नमा मद्धत पुऱ्याउदछ । "सबैका लागि शिक्षा" र "सबैका लागि स्वास्थ्य" जस्ता राष्ट्रिय लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न एकीकृत रुपमा विद्यालय स्वास्थ्य र पोषण कार्यक्रम संचालन गर्न अति आवश्यक छ । यी कार्यक्रमहरूलाई दिगो र उपलब्धिमूलक बनाउन पनि जरुरी छ ।

विद्यालय पोषण कार्यक्रम कुपोषण उन्मूलन गर्न, शैक्षिक अवस्थामा सुधार ल्याउन, नेपाल सरकारको प्रमुख

रणनीतिमा पर्दछ । विद्यालय बालबालिकाहरूको अधिकांश समय विद्यालयमा नै बित्ने भएको हुदा यस कार्यक्रमले बालबालिकाहरूको विद्यालय भर्ना, नियमितता, पठनपाठन तथा शैक्षिक विकासमा प्रत्यक्षत प्रभाव पारेको देखिन्छ । विद्यालयको वातावारणले विद्यार्थीको स्वास्थ्य, अत्मसम्मान, जीवनोपयोगी सीप, प्रभावकारी निर्णय गर्ने क्षमता, संचार सीप, अरुको भावना बुझ्ने तरिका, समालोचनात्मक सोच राख्ने र तनावसंग जुध्ने जस्ता क्षमता एवं सीपको प्रवर्द्धन गर्न प्रभावकारी रुपमा काम गर्ने हुँदा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । बालबालिकाहरूमा देखिने कुपोषण जस्तै पुड्कोपन, ख्याउटेपना, कम तौल जस्तो स्वास्थ्य समस्या अझैपनि समुदायमा विधमान छ । यस कार्यक्रम मार्फत उनीहरूको पोषण आवश्यकताई पुरा गरि स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ । अधिकांश बालबालिकाहरूले निम्न आर्थिक अवस्थाका कारण विद्यालय छोड्न बाध्य भएका हुन्छन् । विपन्न वर्गका गरिब बालबालिकालाई बढी नियमित रूपमा विद्यालयमा उपस्थित गर्न, कक्षा गतिविधिहरूमा ध्यान केन्द्रीत गर्न प्रोत्साहन तथा विद्यालय छाड्ने दर घटाउने र नियन्त्रण गर्न विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम प्रभावकारी रहेको छ । विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम मार्फत विद्यार्थीहरूको विद्यालय उपस्थिति दरमा वृद्धि गराई शैक्षिक र स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार गर्न लागत-प्रभावी हस्तक्षेप हो तसर्थ सबैका लागि शिक्षा र सबैका लागि स्वास्थ्य दुईवटा लक्ष्य हासिल गर्न विद्यालय स्वास्थ्य पोषण कार्यक्रमले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछ । शिक्षाले व्यक्तिको र्सवांगिण विकास गरी असल, योग्य, सक्षम, प्रतिस्पर्धी र उत्पादानमूलक जनशक्ति तयार गर्दछ भने स्वस्थ नभएसम्म सिकाई उपलब्धिहरू प्रभावकारी हुन सक्दैन तसर्थ शिक्षा र स्वास्थ्य एक अर्कामा अन्तरसम्बन्धित छन् । शिक्षा क्षेत्रमार्फत स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी विभिन्न सेवाहरू प्रदान गर्न तथा सचेतनामा अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ जसले बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्थाको सुधार गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विद्यार्थीहरूको विद्यालय उपस्थितिदर बढाउन, स्वास्थ्य र शैक्षिक उपलब्धिमा सुधार गर्न विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम लाई विद्यालयको खानासँग जोड्नेहो भने विद्यार्थी भर्नादर र उपस्थिति दरमा क्रमशः ९% र ८% वृद्धि हुन्छ र यदि स्कूलको खानामा पोषक तत्वहरू मिसायर खुवाएमा, यसले किशोर किशोरीहरूमा हुने रक्तअल्पत्ता २०% कम गर्छ । यसै गरि विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यार्थीहरूको दृष्टि जाँच र चश्मा उपलब्ध गराउँदा पढाइ र गणितमा परीक्षा उत्तीर्ण हुने दर ५% ले उच्च हुने सम्भावना रहेको छ । साथै यदि विद्यालयमा हातको सरसफाई र हात धुने कृयाकलापहरूलाई बढाउने हो भने मात्र पनि विद्यार्थीहरूको अनुपस्थितिमा २१% देखि ६१% ले कमी ल्याउँदछ ।

नेपालमा सन् १९९२–२००४ देखि विद्यालय तथा समुदाय स्वास्थ्य कार्यक्रमको नाममा विभिन्न कार्यक्रमहरू संचालन भएका थिए । नेपालमा सन् २००४ मा राष्ट्रिय पोषण नीति तथा रणनीति तयार भएको थियो जसमा उल्लेख भएका १३ वटा स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी रणनीतिहरू मध्ये एउटा रणनीति विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषणसंग सम्बन्धित थियो । यस्तै गरी सन् २००६ मा शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रको संयुक्त पहलमा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति लागु भएको थियो जुन अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा मान्यता प्राप्त प्रभावकारी विद्यालय स्वास्थ्यका लागि श्रोतहरूमा आधारित थियो । यस रणनीतिको आधारमा सन् २००८ संयुक्त कार्ययोजना पनि तयार भयो । यसैको आधारमा केही प्राथमिक विद्यालयहरूमा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण परियोजना सञ्चालन भएको थियो जसले बालबालिकाहरूमा जुकाको संक्रमण घटाउन र स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहार परिवर्तनमा सहयोग पुर्‍याएको थियो । विद्यालयलाई बालमैत्री बनाउन नेपाल सरकारले बालमैत्री विद्यालय राष्ट्रिय प्रारुप २०६५ जारि गरेको छ । विद्यालयका बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य प्रवर्द्धनको लागि स्वास्थ्य तथा शिक्षा क्षेत्रको सहकार्यमा हाल कार्यान्वयनमा रहेको नेपालको पन्ध्रौ योजना र शिक्षा क्षेत्रको रणनीति दस्तावेजहरूमा दिवा खाजा कार्यक्रम सहित विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमलाई विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको उपस्थिती र सिकाई बढाउन महत्वपूर्ण कार्यक्रमको रुपमा लिइएको छ । विद्यालयमा दिवा खाजाको व्यवस्था गर्दा विद्यालय भर्ना दर र निरन्तरता तथा स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था सुधार गर्नु पर्ने सकारात्मक प्रभावका बारेमा विभिन्न अध्ययनहरू भएका छन् ।

ख) विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको आधारभूत प्याकेज

सन् २०१४ मा ५ वर्षे संयुक्त कार्ययोजना सहित विद्यालय स्वाथ्य तथा पोषण कार्यक्रमको न्यून्तम प्याकेज तयार गरिएको थियो । न्यूनतम प्याकेजमा वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षण, अर्धवार्षिक जुकाको औषधि वितरण, प्राथमिक उपचार सामाग्रीको बाकस, किशोरीहरूको लागि आइरन चक्की, छात्र र छात्राको लागि शौचालयको व्यवस्थापन, बाल क्लबहरूको परिचालन र व्यवस्थापन समितिको क्षमतामा अभिवृद्धिलाई समावेश गरीएको थियो । विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सेवाहरूलाई एकिकृत रुपमा कार्यान्वयन गर्न २०६६ मा तालिम तथा कार्य संचालन निर्देशिका पनि तयार भएको थियो जुन २०६८ मा संशोधन गरिएको छ । हाल विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत निम्न बमोजिमका आधारभूत सेवाहरू संचालन भइरहेको छ ।

१) शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाँच,
२) जुका संक्रमण नियन्त्रणका लागि जुकाको औषधि वितरण,
३) रक्तअल्पता रोकथामका लागि आइरन चक्की वितरण,
४) प्राथमिक उपचारका लागि किट बक्स वितरण,
५) स्थानिय कृषि उत्पादनमा आधारित विद्यालय दीवा खाजा व्यबस्थापन र वितरण
६) विद्यालय तथा वातावरणीय सरसफाई प्रवर्द्धन,
७) कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि बाल सहभागिता प्रवर्द्धन,
८) स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सूचि समावेश भएको विद्यालय हाजिरी पुस्तिका ।
९) विद्यालयमा आवश्यकता अनुसार नवीनतम स्वास्थ्य तथा पोषण सेवा

- विद्यालय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
- लागुऔषध दुर्वेसनी रोकथाम
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य
- नसर्ने रोगहरूको रोकथाम रोकथाम र योग,ध्यान, शारीरिक व्यायम
- सरुवा रोगहरूको रोकथाम र विद्यालय खोप कार्यक्रम

क्रियाकलाप १.३

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम रणनीति र संयुक्त कार्य योजना

विधिः सहभागी मुलक प्रस्तुतीकरण

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम रणनीति र सयुक्त कार्य योजना बारे सहजकर्ताद्वारा प्रस्तुतिकरण

क) विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम रणनीति

सोच : स्वस्थ, सुपोषित र क्षमतावान मानव पुँजीको विकास ।

ध्येय : स्वास्थ्य तथा पोषण मैत्री विद्यालय वातावरण निर्माण गर्ने ।

लक्ष्यः विद्यालय उमेरका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सिकाइ उपलब्धि अभिबृद्धि गर्न स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्थामा सुधार ल्याई उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकासमा टेवा पुऱ्याउने ।

उद्देश्यहरू

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सेवालाई सर्बसुलभ र सुव्यस्थित बनाउने ।
- विद्यालयमा स्वच्छ र स्वस्थकर वातावरण श्रृजना गरि स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी सकारात्मक व्यवहार

प्रवर्द्धन गर्ने ।

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रममा सरोकारवालाको प्रभावकारी समन्वय र सहकार्य अभिवृद्धगरि दिगो व्यवस्थापन गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको व्यवस्थापन प्रणाली सुदृढ गरि जवाफदेही संयन्त्रको विकास गर्ने ।

रणनीतिहरू

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमले राखेका लक्ष्य र उद्देश्य प्राप्तिका लागि देहाएबमोजिमका रणनीतिहरू सञ्चालन गरिनेछ ।

रणनीति १: विद्यालयमा नियमित स्वास्थ्य तथा पोषण जाँच र प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गरिनेछ ।

रणनीति २: विद्यालयमार्फत शुक्ष्म पोषक तत्वको कमी न्यूनिकरणका लागि कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ ।

रणनीति ३: बालबालिकाको पोषण आवश्यक्ता सम्वोधन गर्न विद्यालयमा गुणस्तरीय खाजा, खानाको व्यवस्थापन गरिनेछ ।

रणनीति ४: विद्यालयमा खुवाईने खाजा, खानाका लागि स्थानीय कृषि उपज उपयोग गर्ने कार्यनीति अवलम्वन गरिनेछ ।

रणनीति ५: विद्यालयमा आवश्यकता अनुसार नविनतम स्वास्थ्य तथा पोषण सेवा विस्तार गर्दै लगिनेछ ।

रणनीति ६: विद्यालयमा सुरक्षित खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता सेवाको उपलब्धता सुनिश्चित गरिनेछ ।

रणनीति ७: विद्यालयमा स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी उचित व्यवहार प्रर्बद्धनका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिनेछ ।

रणनीति ८: विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको प्रभावकारीताका लागि आवश्यक जनशक्तिको क्षमता विकास गरिनेछ ।

रणनीति ९: विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको प्रभावकारीता तथा दिगोपनाका लागि बहुक्षेत्रीय समन्वय, सहकार्य तथा लागत साझेदारीको अवधारणा अवलम्वन गरिनेछ ।

रणनीति १०: विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अभिलेख, प्रतिवेदन र व्यवस्थापन प्रणाली सुदृढ बनाइनेछ ।

रणनीति ११: विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अनुगमन, मूल्यांकन तथा अध्ययन अनुसन्धानलाई प्राथमिकता दिइनेछ ।

ख) विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको संयुक्त कार्य योजना

शिक्षा र स्वास्थ्य एक अर्कामा अन्तरसम्बन्धित छन् । स्वस्थ नभएसम्म सिकाई उपलब्धीहरू प्रभावकारी हुन सक्दैनन् । शिक्षा क्षेत्रमार्फत स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी विभिन्न सेवाहरू प्रदान गर्न तथा सचेतना अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीको स्वास्थ्य राम्रो नभएसम्म सिकाई प्रभावकारी नहुनुका साथै र्सवांगिण विकासमा समेत नकारात्मक असर पर्दछ । नेपालमा मातृ, बाल तथा किशोरावस्थाको कुपोषण अझै पनि जनस्वास्थ्य समस्याको रुपमा रहेको छ । विद्यालयमार्फत गरिने स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी गतिविधिहरूले बालबालिकाहरूलाई स्वस्थ बनाइ शिक्षण सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउदै उनीहरूको संज्ञात्मक क्षमता, शैक्षिक उपलब्धी, गुणस्तरिय जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्न महत्वपुर्ण भुमिका खेल्दछ । संवैधानिक व्यवस्था कार्यन्वयन र राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ तथा राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६ ले निर्दिष्ट गरेका लक्ष्यहरू प्राप्तिका लागि विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति २०७९ जारि भएको छ । यस रणनीतिको कार्यन्वयनका लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय लगायत सरोकारवाला बहुक्षेत्रीय मन्त्रालय बीचको सहकार्य र समन्वय अत्यान्त जरुरी हुन्छ । त्यस्तै संघ, प्रदेश र स्थानीय तह

बीचको स्पष्ट जिम्मेवारी बाँडफाँड गरि समन्वय तथा सहकारितामार्फत रणनीतिको प्रभावकारी कार्यन्वयन सुनिश्चित गर्न सकिन्छ । अतः स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति २०७९ ले तय गरेका रणनीतिक क्रियाकलापहरूलाई सबै तहमा प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नका लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको संयुक्त ५ वर्षे संयुक्त कार्य योजना तयार गरिएको हो ।

संयुक्त कार्य योजनाको लक्ष्य

स्वास्थ्य सेवा विभाग र शिक्षा विभागले विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम देशभर कार्यान्वयन गरी विद्यालयका बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा शैक्षिक स्थिति सुधार गर्ने लक्ष्य लिएको छ ।

संयुक्त कार्य योजनाको उद्देश्य

यस संयुक्त कार्य योजनाको मुख्य उद्देश्य राष्ट्रिय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति, २०७९ को प्रभावकारी कार्यन्वयनका लागि वस्तुगत क्रियाकलापहरू पहिचान गरी लक्ष्य र समयसिमा सहितको विस्तृत कार्यन्वयन योजना तयार गर्नु हो । उक्त मुलभुत उद्देश्य प्राप्तिका लागि देहाए बमोजिमका विशिष्टकृत उद्देश्यहरू रहेका छन्;

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमलाई प्रभावकारी र सिकाइ उपलब्धीसँग जोड्दै सर्बसुलभ र सुव्यस्थित बनाउने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रममा सरोकारवालाको प्रभावकारी समन्वय र सहकार्य अभिवृद्धि गरि दिगो व्यवस्थापन गर्ने ।
- विद्यालयमा स्वच्छ र स्वस्थकर वातावरण श्रृजना गरि स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सकारात्मक व्यवहार प्रवर्द्धन गर्ने ।
- विद्यालयमा हुने स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रको प्रभावकारी सुचना व्यवस्थापन प्रणाली स्थापना गरि नियमित अभिलेख, प्रतिवेदन गर्ने संयन्त्रको निर्माण गर्ने ।

संयक्त कार्य योजनाको समय सिमा :

यस राष्ट्रिय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति, २०७९ को संयुक्त कार्ययोजनाको अवधि ५ बर्षको हुनेछ । आर्थिक बर्ष २०७९/८० देखि २०८४/८५ सम्म लागु गर्न सकिने क्रियाकलाप र लक्ष्य निर्धारण गरि तयार गरिएको यस कार्य योजनाको अवधि पश्चात स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले अर्को चरणको संयुक्त कार्य योजना निर्माण गर्नु पर्नेछ ।

पाठ २

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतका आधारभूत सेवाहरू

सिकाई उद्देश्य

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतका आधारभूत सेवाहरूको जानकारी पाउनेछन् ।
- सहभागीहरूले नेपालमा विद्यालय उमेरका बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतका आधारभूत सेवाहरू दिन सक्षम हुनेछन् ।
- बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था पत्ता लगाउने ।
- विद्यालयमा स्वास्थ्य पोषण, दृष्टि, दाँत तथा कानको अवस्था बारे स्वास्थ्य परिक्षण गर्न क्षमता विकास गर्ने ।
- जुकाको औषधी तथा आइरन चक्की खाने विद्यार्थीको संख्या वृद्धि गर्ने ।
- विद्यालयमा प्राथमिक उपचार सामग्री उपलब्ध गराई प्राथमिक उपचार स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने ।
- विद्यालयमा स्थानिय स्तरमा आधारित पोषणयुक्त दिवा खाजाको प्रवर्धन गर्ने ।

आवश्यक सामाग्रीहरू

- न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप
- पावर पोइन्ट
- अभ्यासका सामाग्रीहरू जस्तै उचाई नाप्ने बोर्ड, तौल लिने सामग्री , भिजन चार्ट आदि

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप २.१
शारीरिक स्वास्थ्य तथा पोषणको प्रारम्भिक जाँच

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- विद्यालयमा प्रारम्भिक स्वास्थ्य जाँचको महत्वको बारे जानकारी हासिल गर्न सक्नेछन् ।
- जाँच गर्ने प्रक्रियाबारे जानकारी र सीप हासिल गर्न सक्नेछन् ।
- विद्यालयमा प्रारम्भिक स्वास्थ्य जाँचका लागि विद्यालयनर्सले निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिका तथा जिम्मेवारीबारे जानकारी हासिल गरी आवश्यक्ता अनुसार पैरवी गर्न सक्नेछन् ।

विधि : सहभागी मुलक अभ्यास तथा प्रस्तुतीकरण

- सहजकर्ताले शारीरिक स्वास्थ्य तथा पोषणको प्रारम्भिक जाँच बारे प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।

- प्रस्तुतीकरण पश्चात सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहबाट दुईजना प्रतिनिधिलाई अगाडि बोलाउनुहोस् र शारीरिक जाँच गर्ने विधि बारे सहजकर्ताद्वारा सहभागीलाई सिकाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा प्रेषण फारम भर्न तरिका बारे सहजकर्ताले सिकाउनुहोस् ।

शारीरिक स्वास्थ्य तथा पोषणको प्रारम्भिक जाँच भन्नाले विद्यार्थीहरूको शारीरिक वृद्धिको अवस्था र सामान्य शारीरिक जाँच भन्ने बुझिन्छ ।

उद्देश्य

क) नियमित रूपमा शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाचँ गरी बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको शारीरिक वृद्धि र सामान्य शारीरिक अवस्थाको बारेमा जानकारी दिनु,

ख) शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाचँबाट संकलित तथ्याङ्कको विश्लेषण गरी बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य तथा पोषणको स्थितिको अनुगमन गर्नु,

ग) समयमै विद्यार्थीहरूको सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरूको पहिचान गरि आवश्यक परामर्शका साथै आवश्कता अनुसार स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु ।

लक्षित विद्यार्थीहरू र संचालन समय

- विद्यालयमा अध्ययनरत कक्षा १ देखि ५ सम्मका विद्यार्थीहरू शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाँचका लागि लक्षित बालबालिका हुन् । विद्यालयमा जनशक्ति र साधन उपलब्ध भय सम्म कक्षा ६ देखि माथिका विद्यार्थीहरूको पनि शारीरिक स्वास्थ्य तथा पोषणको प्रारम्भिक जाँच गर्न सकिन्छ ।
- कम्तिमा वर्षको १ पटक विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह (जेठको पहिलो हप्ता) को अवसर पारेर सो हप्ताभित्रै सम्पन्न गर्नुपर्दछ ।

ख. कार्यक्रम व्यवस्थापन

विद्यालय स्तरमा जिम्मेवार व्यक्तिहरू

विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा स्वास्थ्य तथा पोषण समितिका अन्य पदाधिकारीहरूसंगको समन्वयमा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमका फोकल शिक्षकले विद्यालयका अन्य शिक्षकहरूको सहयोगमा शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाँच सञ्चालन गर्नु पर्दछ ।

शारीरिक स्वास्थ्य तथा पोषणको प्रारम्भिक जाँच पूर्व विद्यालय स्तरमा गर्नुपर्ने तयारीहरू

- जाँचका लागि विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण समितिसँग छलफल गरी मिति तय गर्नुहोस् ।
- कक्षा शिक्षकले शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाँचगर्ने मितिको वारेमा बालबालिकालाई पहिल्यै जानकारी गराउनुहोस् ताकि सवै बालबालिकाहरू अनिबार्य उपस्थित हुन् ।
- स्थानिय स्वास्थ्य संस्थासँग शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाँचका लागि आवश्यक अपुग सामाग्री तथा औषधीको लागि समन्वय गर्नुहोस् ।
- जाँचका लागि आवश्यक सामग्रीहरू (तौल लिने मेसीन, उचाई नाप्ने बोर्ड, भिजन चाँट, अभिलेख फारम आदि) तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् ।

शारीरिक स्वास्थ्य तथा पोषणको प्रारम्भिक जाँचमा प्रयोग हुने उपकरण तथा सामाग्रीहरू

- तौल लिनको लागि तौल लिने उपकरण
- उचाइ नाप्नको लागि पर्खालमा भयको उचाइ नाप्ने स्केल

- पाखुराको परिधि नाप्नको लागि स्केल टेप तथा डोरी
- बालबालिकाहरूको पोषणको अवस्था जाँच गर्ने BMI चार्ट
- दृष्टि जाँच गर्नको लागि E चार्ट वा snellen चार्ट
- श्रवण क्षमता जाँच गर्नको लागि Whisper Test

ग. शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाँच संचालनका विधिहरू

- पोषण अवस्था जाँच
- दृष्टि जाँच
- श्रवण क्षमता जाँच
- दाँतको सामान्य परिक्षण
- किशोरीहरूमा रक्तअल्पताको सामान्य जाँच

१. पोषण अवस्था जाँच (तौल, उचाई र Body Mass Index)

पुर्व बालविकास कक्षा वा ५ बर्ष मुनीका लागि

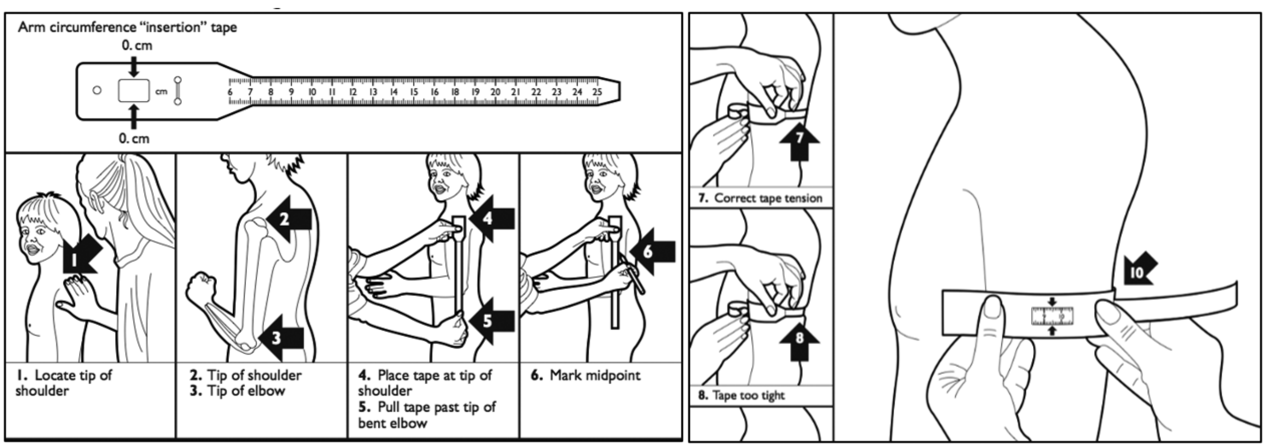
- पाखुराको मध्यभागको परिधिको नाप
- उचाइ अनुसारको तौल
- उमेर अनुसारको तौल
- उमेर अनुसारको उचाइ
- रक्तअल्पता जाँच

अन्य कक्षा वा ५ देखि १९ बर्षका लागि

- पाखुराको मध्यभागको परिधिको नाप
- उमेर अनुसारको बि.एम.आइ.
- रक्तअल्पता जाँच

पाखुराको मध्यभागको परिधिको नापलिने तरिका (५ बर्ष मुनीका लागि)

- नप सधै बायाँ हातमा लिने ।
- बच्चाको हातमा लुगा हुनु हुदैन ।
- बच्चा उभिएर सिधा अगाडि हेरेको हुनु पर्छ र हात ९० डिग्री बनाएको हुनुपर्छ ।
- कुईना र काँधको बीचको हड्डिको नापलिने यसको लागि डोरीको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- बच्चाको पाखुराको मध्य भागमा कलमले चिन्ह लगाउने ।
- त्यस पश्चात बच्चाको पाखुरा तल झार्ने ।
- टेपले बच्चाको पाखुरा नाप्ने र टेप धेरै खुकुलो वा कस्सिएको हुनु हुँदैन ।
- त्यस पश्चात पाखुरा नापको अभिलेख राख्ने ।



पाखुरा नाप पढ्ने

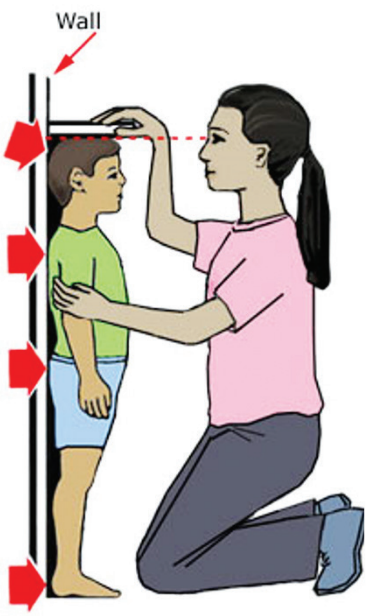
पाखुरा नाप फिताको रंग	पाखुरा नाप मिमिमा	पोषणको अवस्था
रातो	< ११५ मिमि	कडा शीघ्र कुपोषण
पहेलो	>= ११५ मिमि र < १२५ मिमि	मध्यम शीघ्र कुपोषण
हरियो	>= १२५ मिमि	सामान्य

तौल लिने तरिका :

- मञ्जुरी लिने
- बच्चाको गरुङ्गो कपडा, जुत्ता, गर गहना इत्यादि फुकालिदिने
- तौल लिने स्केललाई 0 लेभेलमा सेट गर्ने
- सहि तौल पढ्नको लागि स्केलको अघिल्तिर उभिने
- बच्चा तौल लिने मेसिनको बिच भागमा उभिएको निश्चित गर्ने
- बच्चा कुर्कुच्चा थोरै फाँटेर बसेको कुरा निश्चित गर्ने (यदि चिन्ह लगाएको भए पाईतालाको चिन्हमा उभिन लगाउने
- तौल रेकर्ड गर्ने

उचाई लिने तरिका :

- समतल परेका ठाउमा उचाई नाप्ने बोर्ड राख्ने । बच्चाको जुत्ता, मोजा, टोपी तथा अन्य टाउकोमा लगाएको गहना निकाल्न लगाउने र उचाई नाप्ने बोर्डमा उभ्याउने ।
- बच्चाको टाउको, काँध, पछाडिको खुट्टा र कुर्कुचाले बोर्डमा छोएको हुनु पर्छ ।
- बच्चाले घुडा नबंग्याएको सुनिश्चित गर्ने ।
- दुवै कुर्कुचा बोर्डमा हुनु पर्छ साथै पैतला जोडिएको हुनु पर्छ ।
- दुवै पाखुरा तल सिधा पारेर राख्नुपर्छ ।
- बच्चाको टाउको सिधा तथा अगाडि हेरिरहेको हुनुपर्छ । उसको कान र आँखाको रेखा जमिनसँग समानान्तर हुनुपर्छ ।
- सार्न मिल्ने टुक्रा (हेड पिस)को प्रयोग गरी मापन गर्ने
- उचाईको मापन रेकर्ड गर्ने



Body Mass Index कसरी निकाल्ने ?

$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{तौल (किलोग्राम)}}{\text{उचाई (मिटर)}^{२}}$$

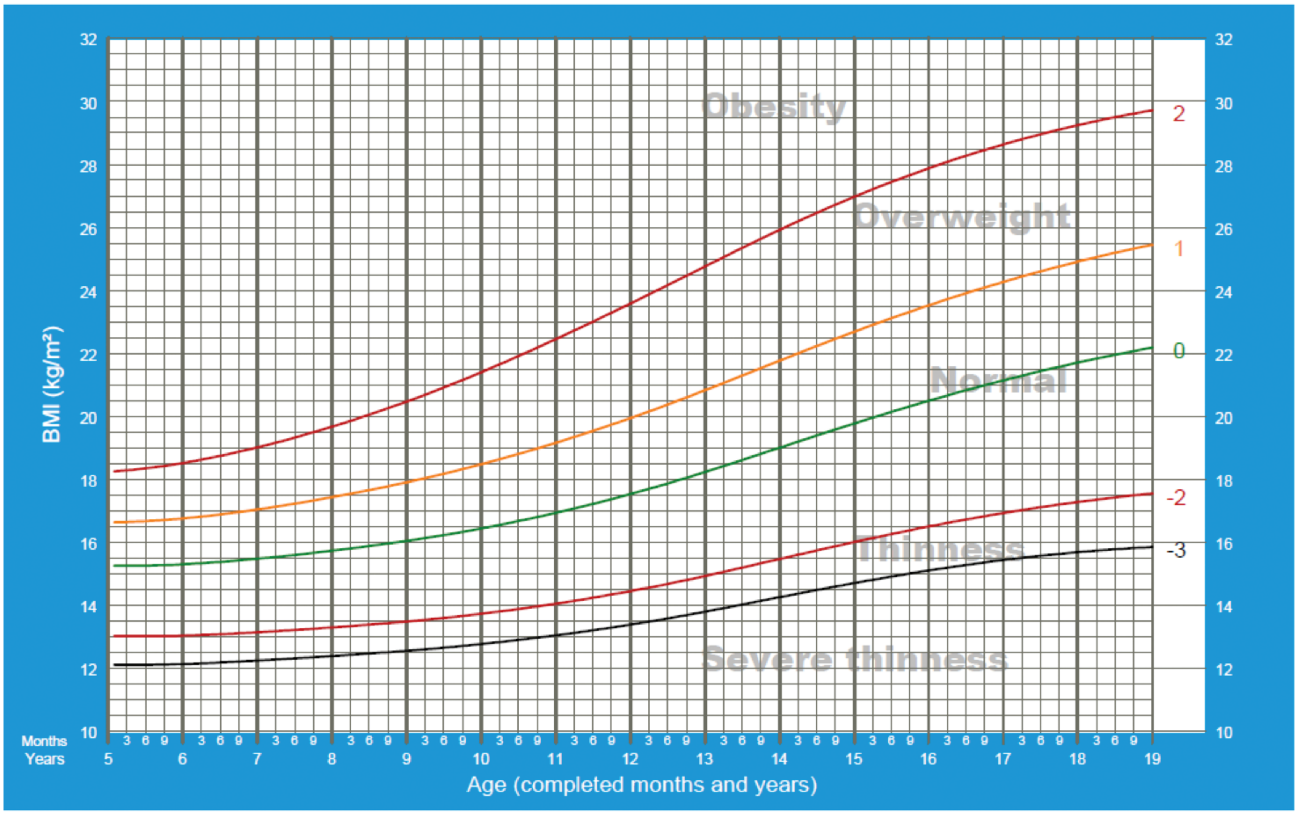
पोषण अवस्था जाँच कसरी गर्ने ?

माथि उल्लेख गरेअनुसार निकालिइएको Body Mass Index को मानलाई Body Mass Index चार्ट प्रयोग गरि छात्र र छात्राको मोटाई वा ख्याउटेपनको निकाल्छि । सो आधारमा पोषण अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ ।

BMI-for-age BOYS

World Health Organization

5 to 19 years (z-scores)

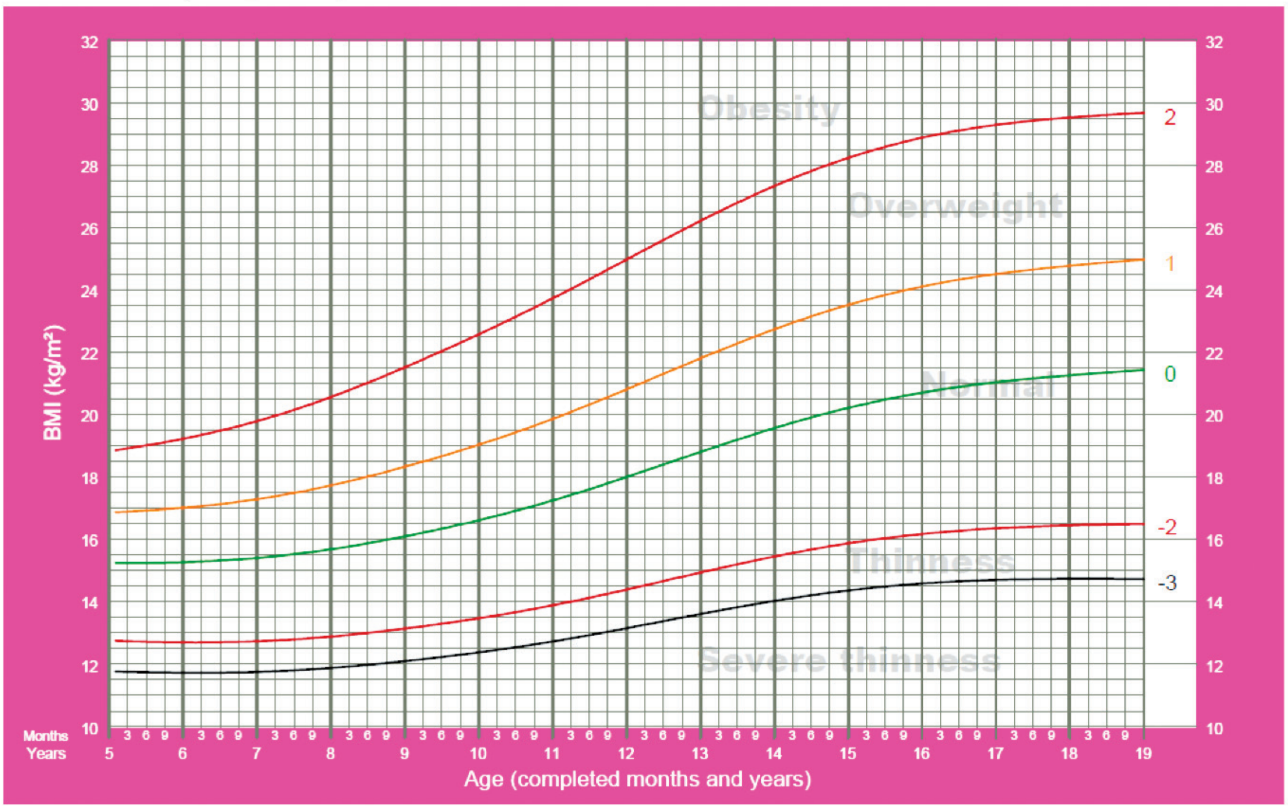


2007 WHO Reference

BMI-for-age GIRLS

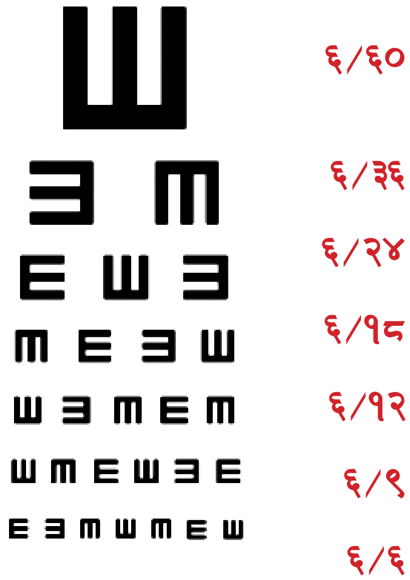
World Health Organization

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

२. दृष्टि क्षमताको जाँच



दृष्टि क्षमताको नतिजा कसरी थाहा पाउने ?

६/६	....	सामान्य
६/९- ६/१२	....	दृष्टि क्षमता किन कमजोर हुदै गएको छ जाँच गर्न आवश्यक छ
६/१८-६/२४	....	कालो पाटी देख्न मुश्किल भयो, बच्चालाई कक्षा कोठाको अगाडि बसाल्नुहोस् ।
६/३६-६/६०	....	अभिभावकलाई जानकारी गराउनुहोस् र संभव भएमा आँखाको डाक्टरसँग परामर्श लिन प्रेषण गर्नुहोस ।

विद्यार्थीलाई माथिको ठुलो E बाट क्रमश तल सम्म E कता फर्केको छ भनेर सोध्न सुरु गर्नु पर्दछ । प्वाईन्टरले चिन्हलाई छेक्नु हुदैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ । विद्यार्थीले सही उत्तर दिन नसकेमा जाँच्ने व्यक्ति क्रमश: साना तथा तलतलका चिन्हहरूमा देखाउदै जानुपर्दछ । उसले दुई पटक सम्ममा गलत उत्तर दिएमा वा म देख्न सक्दिन भनेमा चार्टको कहाँसम्म उसले सही उत्तर दिन सक्यो त्यहि लाईन सिधा रहेको अंक नै उसको दृष्टि क्षमता हो सोको अभिलेख राख्नुपर्दछ ।

यदि बच्चाले हत्केलाले आँखा नछोपिकन औंलाले थिचेर आँखा छोपेको रहेछ भने अर्को आँखा जाँच गर्दा आँखा धमिलो देखि दृष्टि क्षमता मा प्रभाव पार्न सक्छ । त्यसैले बच्चा लाई आँखा छोप्न लगाउदा औंलाले नभइ हत्केलाले त्यो पनि आँखा नथिचिने गरेर छोप्न लगाउनु पर्दछ ।

३. श्रवण क्षमता जाँच

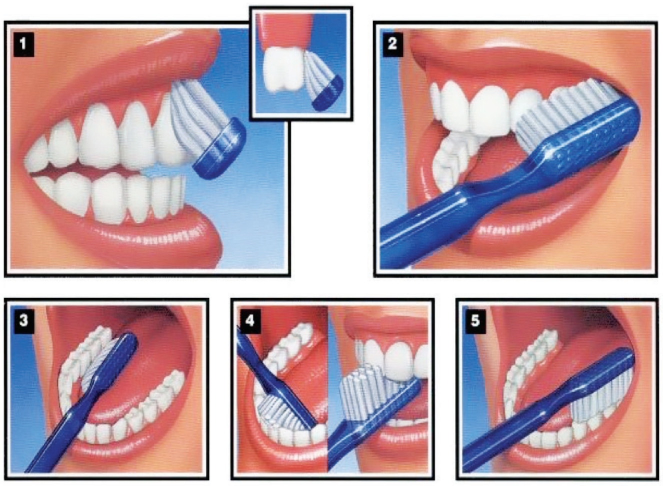
श्रवण क्षमता जाँच गर्ने विधिलाई Whisper Test भनिन्छ । उक्त जाँच निम्न विधिबाट गरिन्छ ।

- जाँच गर्ने कोठामा शान्त वातावरण बनाउनु पर्दछ ।
- श्रवण क्षमताको जाँच गर्नको लागि जाँच गर्ने शिक्षक करिब बच्चा बसेको ठाउँभन्दा एक हात (०.६ मिटर) पछाडी बस्ने ।

- सबैभन्दा पहिले बच्चाको दायाँ कानको जाँच गर्नुहोस् ।
- बिस्तारै स्वासले अङ्क र अक्षरको समिश्रण (उदाहरणको रुपमा ४-K-२ वढिमा ६ वटासम्म) उचारण गर्ने र बच्चालाई सिलसला मिलाएर उचारण दोहोराउन लगाउने ।
- यदि बच्चाले सही उत्तर दिन सकेमा उसको श्रवण क्षमता सामान्य मानिन्छ । यदि बच्चाले सही उत्तर दिन नसकेमा पुन अन्य अङ्क र अक्षरको समिश्रण गरि जाँच दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- यसो गर्दा पनि बच्चाले सही उत्तर दिन नसकेमा सो कानको श्रवण क्षमतामा समस्या छ भनि बुझ्नुहोस् ।
- त्यसपछि बच्चाको बायाँ कानको जाँच गर्नुहोस् ।
- हरेक कान जाँच गर्दा बच्चाको श्रवण क्षमताको अवस्थाबारे अभिलेख फाइलमा अभिलेख राख्नुहोस्।

४. दाँतको सामान्य परिक्षण

विद्यालय स्तरमा बालबालिकाको दाँतको सामान्य परिक्षण गर्नको लागी प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक-एक गरी उज्यालो प्रकाश आउने ठाउँतिर फर्काएर मुख आँ गर्न लगाउने र उसको दाँत किराले खाए नखाएको तथा गिजा सुनिए नसुनिएको हेर्ने र अवस्था सामान्य छ कि उपचार आवश्यक छ अनुसूची (१) अनुसार अभिलेख फाराममा लेख्नुहोस् । यदि किराले खाएको अवस्था dental carries वा गिजाँ सुनिएको छ भने उसका अभिभावकलाई जानकारी गराउनुहोस् र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुहोस् । जाँचको समयमा प्रत्येक विद्यार्थीले नियमित दाँत माझ्छ कि माझ्दैन, यदि नमाझ्ने भए दाँतहरू सामान्य रुपमा हेर्दा फोहोर देखिन्छ भने उसलाई नियमित दिनमा दुई पटक (बिहान र बेलुका) दाँत माझ्न प्रेरित गर्नुहोस् साथै दात माझ्ने सहि तरिका बारे बालबालिकाहरूलाई समावेश गरी सामुहिक दात माझ्ने कार्यक्रम विद्यालयमा संचालन गर्नुहोस् ।



५. किशोरकिशोरीहरूमा रक्तअल्पताको इस्क्रिनिंग (Physical screening for anemia)

रगतमा रातो रक्त कोशिकाहरूको संख्या सामान्य स्तरभन्दा कम हुनुलाई रक्तअल्पता भनिन्छ। रातो रक्तकोशिकाहरूले शरीरका सबै कोशिकाहरूमा अक्सिजन पुऱ्याउने काम गर्दछ । यसको संख्या सामान्य स्तर भन्दा कम भयो भने, शरीरका अंगहरूमा अक्सिजनको कमी हुन जान्छ जसले गर्दा थकान, कमजोरी, चक्कर लाग्ने र सास फेर्न गारो हुने जस्ता समस्याहरू देखा पर्ने गर्दछ। रक्तअल्पता बढी हुने समूहमा गर्भवती महिलाहरू मात्र नभई किशोरीहरू, प्रजनन् उमेरका महिलाहरू तथा साना उमेरका बालबालिकाहरूमा पनि रक्तअल्पताको समस्या देखिएको छ। नेपाल राष्ट्रिय सूक्ष्म पोषकतत्व सर्वेक्षण २०१६ अनुसार १० देखि १९ बर्ष उमेरका किशोरीहरूमा १८ प्रतिशत र किशोरहरूमा ४.८ प्रतिशत iron deficiency रहेको पाइएको छ भने iron deficiency anaemia किशोरहरूमा ०.९ प्रतिशत र किशोरीहरूमा ७ प्रतिशत रहेको पाइएको छ। किशोरावस्था, बाल्यवस्था पछिको वृद्धि तथा विकासको दृष्टिले महत्वपूर्ण

अवधि मानिन्छ यसर्थ शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासका लागि यो उमेर अवधि महत्वपुर्ण हुने भएकोले सन्तुलित आहार तथा उचित पोषण व्यवस्था अपनाउन आवश्यक छ ।

रक्तअल्पताका कारणहरू

- आइरनयुक्त खान नखाएर/ कम खाएर
- खाएको तर शरीरमा कम सोसियर
- कुनै कारणवश शरीरबाट रगत खेर जानु जस्तै रगत बगेर (महिनावारी/चोटपटक, गर्भवस्थामा आदि)
- कम उमेर/ किशोरी अवस्थामा गर्भवती हुनाले छिटो छिटो गर्भवती हुनाले
- परजीबी संक्रमण (औलो/ कलाजार/ जुका आदिबाट)
- वंशाणुगत रक्तअल्पता

रक्तअल्पताका लक्षणहरू

- थकान- कमजोर अनुभव गरेमा
- हात र खुट्टाहरू चिसो भएमा
- टाउको दुखेमा
- पहेलो छाला वा नङ सजिलै संग भाचिएमा
- स्पष्टका साथ सोच्नमा कठिनाई अथवा ध्यान केन्द्रीत गर्न गार्हो भएमा
- सास फेर्दा स्वाँ- स्वाँ हुनु वा छातीमा पीडा भएमा
- मुटुको धुकधुकीमा तीव्रता अथवा अनियमित भएमा

रक्तअल्पताको सामान्य परिक्षण

शारीरिक जांच गर्ने क्रममा यदि विद्यार्थीको आँखाको तल्लो भागको परेला हेर्दा सेतो फुस्रो देखिएमा, छालाको रङ्ग सामन्य भन्दा फिक्का भएमा, नङ फुटेको तथा सजिलै संग भाचिएको जस्ता शंकास्पद लक्षणहरू देखा परेमा यसबारे अभिभावकलाइ जानकारी गराई रगत जांचको लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

कार्यक्रमको व्यवस्थापन

विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको शारीरिक समस्याहरूको निदान नभई सामान्य स्तरमा नियमित शारीरिक जाँच संचालन गर्ने भएको हुदा यस जाँचको क्रममा यदी कुनै विद्यार्थीहरूलाई स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै आँखाको समस्या, दाँतको समस्या आदिको पहिचान भएमा परामर्शका साथै अभिभावकलाई जानकारी गराउने र आवश्कता अनुसार संस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

नोटः स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्दा नियमानुसार निर्दिष्ट प्रेषण फारम भरी अनुसूची (२)अनुसार प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप २.२

जुका संक्रमण नियन्त्रणका लागि जुकाको औषधि वितरण कार्यक्रम

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- विद्यालयमा जुका संक्रमण नियन्त्रणका लागि जुकाको औषधि वितरण कार्यक्रमको महत्वकोबारे जानकारी हासिल गर्न सक्नेछन् ।
- विद्यालयमा जुकाको औषधि वितरण कार्यक्रम व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन् ।
- जुकाको संक्रमण रोकथामका उपायहरू बारेमा जानकारी हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीः मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, पावर पोइन्ट

विधिः सहभागीमूलक छलफल तथा प्रस्तुतीकरण

- सबै सहभागीगरुलाई जुका संक्रमण बारे के-के थाहा छन् भनि सहभागी बीच गहन छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई टिपोट गर्दै सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा जुका संक्रमण नियन्त्रण र औषधि वितरण कार्यक्रम बारे सहजकर्ताद्वारा थप प्रष्ट पार्नुहोस् ।

परिचय

जुका नियन्त्रण कार्यक्रमलाई विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको एक अभिन्न कार्यक्रमको रुपमा लिइएको छ । विगतमा विभिन्न स्थानहरूमा भएका अध्ययनहरूबाट विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूमध्ये करीब ७५ प्रतिशतसम्म जुकाको संक्रमणमा परेको तथ्य देखिएको छ । विद्यालय जाने बालबालिकालाई जुका परेमा उनीहरूले राम्रोसंग सिक्न सक्तैनन् साथै जुकको संक्रमणका कारणले बालबलिकाहरूमा रक्तअल्पत्ता हुन सक्दछ फलस्वरुप उनीहरूको शारीरिक, मानसिक र शैक्षिक स्तरमा पनि सुधार हुन सक्तैन ।

जुका नियन्त्रण कार्यक्रमको महत्व

- जुका नियन्त्रण विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषणको अभिन्न कार्यक्रम हो ।
- जुका परेमा खानामा भएका पोषक तत्वहरू जुकाले नै खाइदिन्छ र शरीरमा पोषणको मात्रामा कमी आउँछ ।
- जुका परेमा बालबालिकाहरू विरामी हुन्छन् र राम्रोसंग पढ्न लेख्न सक्तैनन् ।

जुका नियन्त्रण कार्यक्रमको लक्ष

जुका नियन्त्रण कार्यक्रमको सञ्चालनबाट विद्यालयका बालबालिकाको स्वास्थ्य र पोषणको स्थितिमा सुधार हुनेछ ।

जुका नियन्त्रण कार्यक्रमका उद्देश्यहरू

- विद्यालयका बालबालिकाहरूलाई जुकाको औषधि खुवाई जुकाको संक्रमणबाट बचाउने ।
- विद्यालयका बालबालिकाहरूलाई जुकाको संक्रमणको वारेमा थाहा दिने र जुका नियन्त्रण कार्यक्रमको महत्वको बारेमा बुझाउने ।
- बालबालिकाहरूलाई जुकाको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू बुझाउने र सो अनुसार उनीहरूलाई नै रोकथामका उपायहरू अपनाउन प्रोत्साहित गर्ने ।

जुका नियन्त्रण कार्यक्रमका फाइदाहरू

जुका नियन्त्रण कार्यक्रमबाट विद्यालयका बालबालिकाहरूलाई निम्नानुसार फाइदा पुग्छ;

- विद्यालयका बालबालिकाहरूलाई रक्तअल्पता हुनबाट बचाउँछ,
- रोगहरूसंग लड्न सक्ने शक्ति बढाउँछ,
- खानाबाट पोषक तत्वहरू सजिलै प्राप्त गर्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ,
- विद्यालयका बालबालिकाहरूको शारीरिक र मानसिक विकास हुन्छ र उनीहरूको पढाई राम्रो हुन्छ ।

कार्यक्रम व्यवस्थापन

विद्यालयहरूले जुका नियन्त्रण कार्यक्रममा के गर्नुपर्छ ?

- विद्यालय व्यवस्थापन समिति र विद्यालय स्वास्थ्य र पोषण समिति, शिक्षक (अभिभावक संघ र बाल क्लबले आफ्नो संयुक्त कार्ययोजनामा जुकाको औषधी खुवाउने कार्यक्रमलाई समावेश गर्नुपर्छ ।
- प्रत्येक ६-६ महिनामा जुकाको औषधी खुवाउनुपर्ने भएकाले हरेक वर्ष जेठ १ गतेदेखि ७ गतेसम्म कुनै एक दिन र मङ्सीर महिनाको पहिलो हप्तामा कुनै एक दिन सो कार्यक्रम राख्नुपर्छ ।
- विद्यालयमा औषधी खुवाउने समयमा अनिवार्य रुपमा पर्याप्त मात्रामा सफा खानेपानीको व्यवस्था गरिएको हुनु पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूलाई औषधि खुवाउने कुरा अभिभावकहरूलाई जानकारी गराई सहमति लिनु पर्दछ । स्थानीय स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्यकर्मीहरूसंग समन्वय गरी सबै विद्यालयमा एकै दिन जुकाको औषधी खुवाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ ।
- विद्यालयले स्रोत व्यक्तिसंग समन्वय गरी नजिकको स्वास्थ्य संस्था बाट जुकाको औषधी लिनुपर्छ । स्वास्थ्य संस्था प्रमुखले विद्यालयहरूलाई जुकाको औषधी उपलब्ध गराउनु पर्छ ।
- विद्यालयमा औषधी खुवाईसके पछि सो को अभिलेख विद्यालय हाजिरी रजिष्टरमा राख्ने र प्रतिवेदन (अनुसूची ३ बमोजिम गर्नुपर्छ) सोहि स्वास्थ्य संस्था र स्रोत केन्द्रलाई पठाउनु पर्दछ ।

कार्यक्रम संचालन

- जुकाको औषधी खुवाउने दिनमा स्थानको चयन र उपयुक्त ठाँउमा खुवाउने व्यवस्था गर्ने ।
- कक्षा शिक्षकले उपस्थिति पुस्तिका, जुकाको औंषधि, हाजिरी रजिष्टर र पानी टेबलमा तयार गरी राख्ने ।
- प्रत्येक बिद्यार्थि लाई पालैपालो बोलाउनु होस्। जुकाको औषधी दिनुहोस् । राम्रो सित चपायर निल्न लगाउनुहोस् । चपायर निलेको यकिन गर्नुहोस् ।

जुकाको औषधी खुवाउँदा लिनुपर्ने सावधानी

- एक चक्की अलबिण्डाजोल नै जुका मार्ने औषधी हो ।
- जुका नपरेका मानिसले यो चक्की खाए पनि कुनै हानी गर्दैन । औषधी खुवाउने दिनमा बिरामी भएका विद्यार्थी फेला परेमा सो दिन औषधी खान दिनु हुँदैन । सन्चो भएपछि मात्र खान दिनुपर्छ ।

- औषधी खान दिनु भन्दा अगाडि औषधी प्रयोग गर्न सकिने अवधि राम्ररी हेर्नुपर्छ र प्रयोग गर्न सकिने अवधिभित्रको औषधी भए मात्र खान दिनुपर्छ ।
- कुनै कारणवश जुकाको औषधी भूईंमा खसेमा सो औषधी खुवाउनु हुँदैन । अर्कै औषधी खान दिनुपर्छ ।
- किशोरी गर्भवति छ भने नखुवाउने र स्वास्थ्य संस्थामा रिफर गर्नु पर्दछ । साथै पाँच वर्ष मुनिका बाल बालिकाहरूलाई नखुवाउने ।

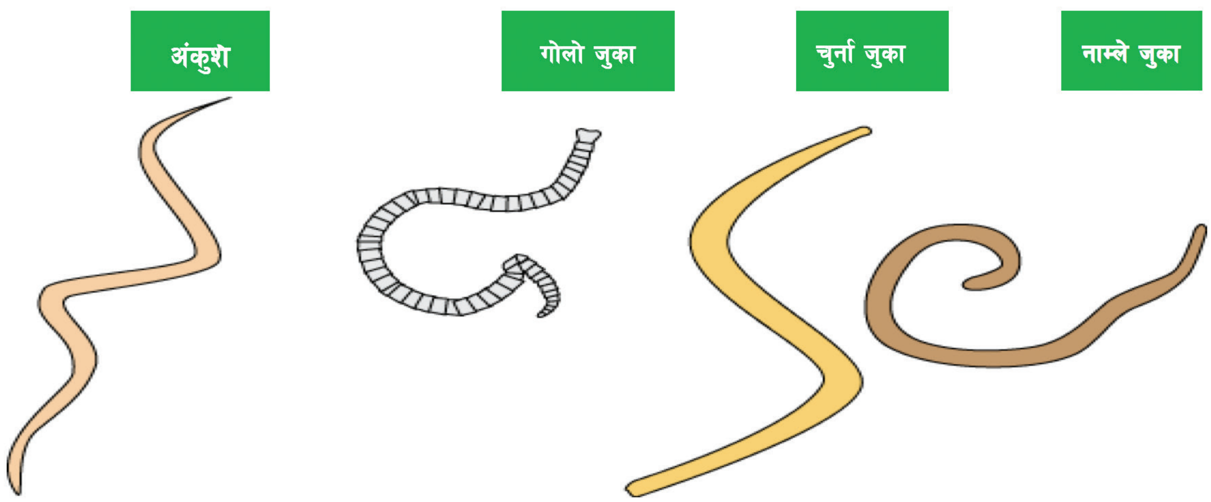
बालबालिकाहरूलाई जुकाको चक्कि औषधी खुवाउँदा आउन सक्ने सम्भावित जटिलता व्यवस्थापन

- औषधि निल्न नसक्ने बच्चालाई चम्चामा पानी राखि चक्कीलाई घोलेर घोलिय पछि मात्र खुवा उनु पर्दछ ।
- बच्चा रोइरहेको बेलामा खुवाउनु हुदैंन । फकायर रुन बन्द गरे पछी मात्र खुवाउनु पर्दछ ।
- यदि बच्चाको घांटीमा चक्कि आड्कियमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था लानु पर्दछ । बच्चाको पेट जाघमा पर्ने गरी घोप्टो पार्ने । त्यसपछि बच्चाको टाँउको भूईतिर तल पार्नुपर्छ । बच्चाको पिठ्यूको मध्य भागमा हत्केलाले पाँच पटक बिस्तारै थप्थपाउनुहोस् । अझैं पनि भयन भने जति सक्दो चाँडो स्वास्थ्य संस्था लानु पर्दछ ।

जुकाको संक्रमण रोकथामका उपायहरू

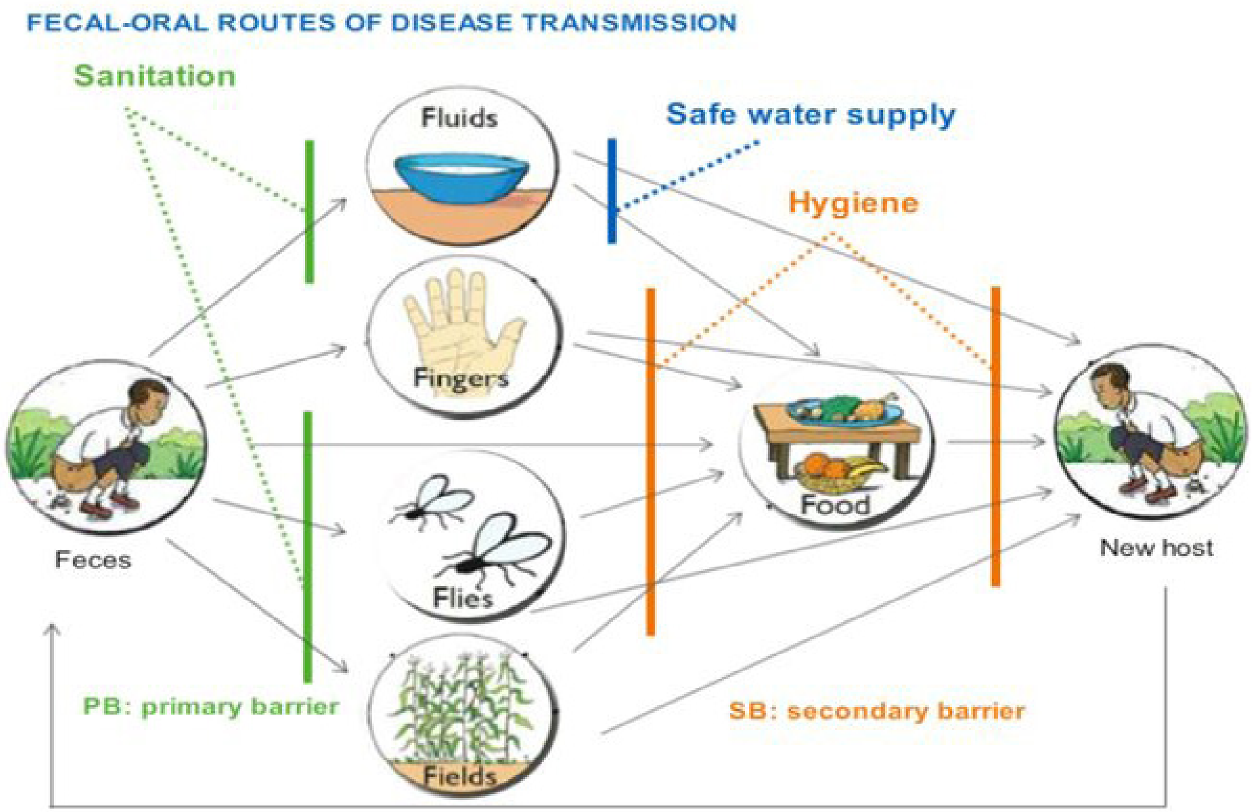
जुका के हो ?

जुका मानिसको आन्द्रामा रगत र खाना चुसेर बाँच्ने परजीवी हो । मानिसको शरीरमा प्रायः देखा पर्ने जुकाहरू हुन् । जुकाले पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकालाई र विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकालाई बढी असर गर्छ ।

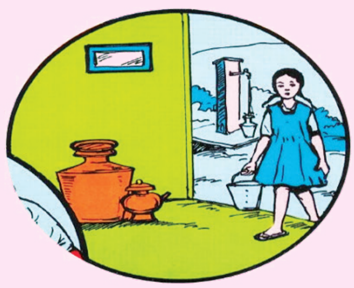


जुका मानिसमा कसरी सर्छ ?

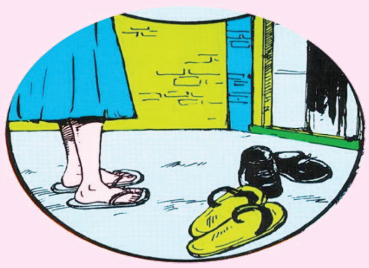
जुकाको फुल मानिसको शरीरमा प्रवेश गरेर जुकाको पूर्ण विकास हुन्छ र त्यसले आन्द्रामै फुल पार्छ । पेटमा जुका बढ्दै गएपछि जुकाका फुलहरू मानिसको दिसासँगै बाहिर निस्कन्छन् । जथाभावी दिसा बस्दा जुकाका फुल जताततै फैलिई सागपात, माटो, पानी आदिमा फैलन्छ । फोहोर हात वा झिंगाहरूले दूषित पारेको खानेकुरा खाँदा खानाको माध्यमबाट जुकाको फुल पनि मानिसको आन्द्रामा पुग्छ । जुकाको यो जीवनचक्र चलिरहन्छ ।



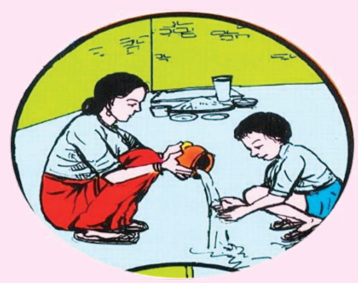
जुका बाट बच्ने उपायहरू के- के हुन् ?



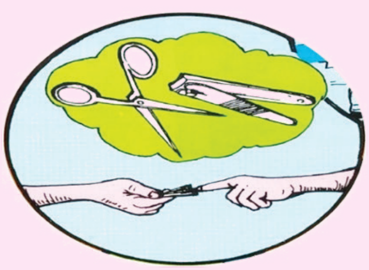
सधैं सफा पानी पिउने



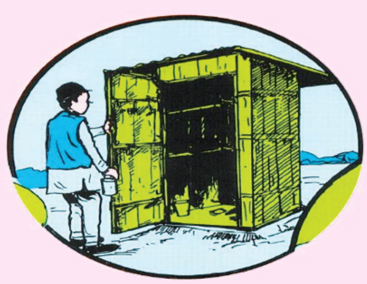
जुत्ता चप्पल लगाउने



खाना खानु अगाडि राम्रोसंग हात धुने



नङ काटने



शौचालय सफा राख्ने

हरियो तरकारी राम्रोसंग पखाल्ने

जुका परेको कसरी थाहा पाउने ?

- पेट दुख्ने, पेट फुल्ने, वाक्वाकी लाग्ने, खान मन नलाग्ने, पखाला लाग्ने भएमा ।
- पैताला तथा दिशा आउने ठाउँमा चिलाउने, सुख्खा खोकी लाग्ने र थकाइ लागे जस्तो भएमा ।
- दिसामा जुका देखा परेमा ।

क्रियाकलाप २.३

रक्तअल्पता रोकथामका लागि किशोरीहरूलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाउने कार्यक्रमको महत्वको बारे जानकारी हासिल गर्न सक्नेछन् ।
- विद्यालय जाने किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू जानकारी हुनेछ र आइरन फोलिक एसिड खुवाउने कार्यक्रम व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन ।
- रक्तअल्पता रोकथामका उपायहरू बारेमा जानकारी हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीः पावर पोइन्ट

विधिः प्रस्तुतीकरण

- सहजकर्ताद्वारा रक्तअल्पता रोकथामका लागि आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रमको पहिलो २ मिनेट सहभागीहरू बिच छलफल गराई प्रस्तुतीकरण सुरु गर्नुहोस् ।

परिचय

मानव जीवनचक्रमा 'आइरनको कमीलेहुने रक्तअल्पता सम्बन्धी पौष्टिकतासँग सम्बन्धित समस्यालाई समाधान गर्न विद्यालय जाने किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाउने कार्यक्रम स्वास्थ्य मन्त्रालय र शिक्षा मन्त्रालय बीचको सहकार्यमा कार्यान्वयन भैरहेको विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमका विभिन्न अंगहरूमध्ये एक हो । नेपालले विश्व स्वास्थ्य संगठनको सिफारिसलाई आधार मानी आपूर्ति व्यवस्थामा सहज हुने गरी १०-१९ बर्षका किशोरीहरूलाई एक पटकमा १३ हप्ता गरी बर्षको दुई पटकमा जम्मा २६ वटा आइरन फोलिक एसिड खुवाउनु सिफारिस गरेको छ । यसको लागि मुलुकको भौगोलिक अवस्था अनुसार विद्यालयहरूमा हुने गर्मी तथा जाडो बिदाको समय, साथै विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यार्थीहरूलाई बर्षको दुई पटक (जेठ र मंसिर) जुकाको औषधि खुवाउने समय समेतलाई मध्यनजर गरी नेपालमा प्रत्येक बर्ष श्रावण र माघ महिनाको पहिलो हप्ताबाट किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाईने छ ।

शरीरमा आइरन तत्वको कमी भयमा रक्तअल्पता हुन्छ । साधारण अर्थमा शरीरमा रगतको कमी हुनुलाई रक्तअल्पता भनिन्छ । खास गरेर सूक्ष्म पोषण तत्वको कमीले समस्या जटिल अवस्थामा पुग्न सक्दछ । नेपालमा रक्तअल्पता बढी हुने समूहमा गर्भवति महिला, किशोरीहरू र प्रजनन उमेरका महिलाहरू र साना बालबालिका पनि पर्दछ न। विद्यालयमा किशोरीहरूको अधिकतम पहुँच हुने भयकोले आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम राखियको हो । राष्ट्रिय तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा करीब ३० प्रतिशत किशोरीहरू विद्यालय भर्ना भएका छैनन् । त्यसै गरि भारतमा पाँच

राज्यहरूको २० जिल्लाहरूमा करिब २०० सार्वजनिक विद्यालयहरूमा सन २००० मा किशोरकिशोरि रक्तअल्पत्ता नियन्त्रण कार्यक्रम पायलट कार्यक्रमको रूपमा गरिएको थियो जस्मा विशेषगरि तिन प्रकारका कार्यक्रमहरू संचालन गरिएको थियो: साप्ताहिक आइरन-फोलिक एसिड वितरण, मासिक पोषण र स्वास्थ्य शिक्षा र वर्षमा दुई पटक जुकाको औषधी खुवाउने। कार्यक्रम लागुभएको एक वर्षपछि रक्तअल्पत्तामा १३% ले कमि आएको थियो भने कडा किसिमको रक्तअल्पत्तामा ४३% ले कमि आएको थियो। उक्त कार्यक्रम लागत-प्रभावी पनि थियो: औसत कार्यक्रम इकाई लागत प्रति किशोरी केटीप्रति वर्ष लगभग INR २५ (US$ 0.50) मात्र थियो ।

तसर्थ, विद्यालय जाने तथा नजाने सबै किशोरीहरूलाई समेटिने उद्देश्यले यो कार्यक्रम देहायका रणनीति बमोजम कार्यान्वयन गरिनेछ;

- विद्यालय जाने किशोरीहरूलाई विद्यालयहरू मार्फत खुवाउने,
- विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई स्वास्थ्य केन्द्र तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका मार्फत समुदायस्तरमै खुवाउने,
- विद्यालय जाने किशोरीहरूद्वारा दौंतरी शिक्षा मार्फत विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खानुपर्ने आवश्यकताबारे परामर्श दिने ।

उद्देश्य

यस कार्यक्रमको रणनीतिक प्राथमिकता किशोरीहरूमा रक्तअल्पता घटाई शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमतामा सुधार ल्याउनु मात्र नभई भविष्यमा हुने गर्भावस्थाको परिणाममा पनि सुधार ल्याई अन्तरपुस्ता पोषण चक्रमा सकारात्मक प्रभाव पार्नु हो । तसर्थ, रक्तअल्पताको सन्दर्भमा मुलुकको परिदृश्यलाई मनन् गर्दै र किशोरीहरूमा रक्तअल्पताले पार्ने नकारात्मक प्रभावलाई महसुस गर्दै यस कार्यक्रममा देहायका उद्देश्यहरू पहिचान गरिएका छन् ;

- आइरनको कमिले हुने रक्तअल्पताको नियन्त्रण मार्फत किशोरीहरूको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउने
- किशोरीहरूमा रक्तअल्पता न्यून गर्ने ।
- पोषण शिक्षा मार्फत किशोरीहरूमा आइरनयुक्त खानाको सेवन गर्ने व्यवहारमा सुधार ल्याउने ।

लक्षित वर्ग

यस कार्यक्रमको लक्षित वर्ग १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका सबै किशोरीहरू हुन् र कार्यक्रम कार्यान्वयन ढाँचा तथा सेवा प्रवाह संयन्त्र अनुरुप तीनलाई निम्न दुई समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ;

- सार्वजनिक- निजी विद्यालयहरूमा भर्ना भएका १० देखि १९ बर्ष उमेरका किशोरीहरू,
- १० देखि १९ बर्ष उमेरका विद्यालय नजाने किशोरीहरू ।

रक्तअल्पता भयो भने के हुन्छ ?

- थकाई तथा अल्छी लाग्छ ।
- काम गर्न, पढ्न, खेल्न मन लाग्दैन ।
- पढेको कुरा बुझ्दैन र स्मरण शक्ति कम हुन्छ ।
- सामान्य काम गर्दा पनि स्वाँ स्वाँ हुन्छ, मुटु ढुकढुक हुन्छ ।
- कहिलेकाहीं रिंगटा लाग्छ, बेहोस हुन्छ ।

आइरन फोलिक एसिड खाँदा हुने फाईदाहरू

- रक्तअल्पता हुनबाट बचाउँछ ।

- स्वास्थ्य स्थिति राम्रो भएर पढाई लेखाईमा ध्यान दिन सक्छन् ।
- कार्यक्षमता तथा सिक्ने क्षमतामा सुधार हुन्छ ।
- थकानमा कमी भई शारीरिक स्फुर्तिमा वृद्धि हुन्छ ।
- खानामा रुचि बढ्छ ।
- सौन्दर्यमा सुधार हुन्छ ।

कार्यक्रम व्यवस्थापन

यो कार्यक्रम विद्यालय जाने किशोरीहरूको लागि विद्यालयमा र विद्यालय नजाने किशोरीहरूको लागि समुदायमा गरी दुई ढाँचामा कार्यान्वयन गरिनेछ । कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनको लागि स्थानीयस्तरमा स्वास्थ्य तथा शिक्षा क्षेत्रका कर्मचारीहरूले आ-आफ्ना सम्बन्धित ढाँचा अनुसारको क्रियाकलापमा संलग्न हुनेछन् ।

विद्यालय जाने किशोरीहरूका लागि

- विद्यालयका सम्बन्धित फोकल शिक्षकले स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाबाट विद्यार्थीहरूको लागि आवश्यक पर्ने परिमाणमा आइरन फोलिक एसिड चक्कीको माग गर्नुपर्नेछ ।
- स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाले सम्बन्धित जिल्ला कार्यालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य मन्त्रालयसँग आवश्यक परिमाणमा आइरन फोलिक एसिड चक्कीको अग्रिम माग गर्ने ।
- विद्यालयहरूलाई आवश्यक पर्ने आइरन फोलिक एसिड चक्की सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाले आपूर्ति गर्नेछ ।

स्थानिय पालिकाबाट स्वास्थ्य र शिक्षा शाखाले विद्यार्थी तथा शिक्षकहरूको लागि आवश्यक पर्ने शैक्षिक सामग्री सम्बन्धित कार्यालयलाई (स्वास्थ्य र शिक्षा) उपलब्ध गराउनेछ । सम्बन्धित फोकल (स्वास्थ्य) शिक्षक मार्फत ६ देखि १२ कक्षासम्मका सम्पूर्ण सरकारी विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई वर्षको दुई पटक आइरन चक्की खुवाउनु पर्छ । आइरन चक्की खुवाउँदा १३ हप्तासम्म प्रत्येक हप्ता एक चक्कीका दरले आइरन चक्की खुवाउनु पर्नेछ । पहिलो पटक जेष्ठ महिनामा जुकाको औषधि खुवाएको १ हप्तामा आइरन चक्की खुवाउनु पर्नेछ । त्यसपछि १३ हप्तासम्म नखुवाउने र पूनः १३ हप्तासम्म प्रत्येक हप्ता एक चक्की का दरले आइरन चक्की खुवाउनु पर्नेछ ।

किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

आइरन फोलिक एसिड खुवाउनुभन्दा अगाडि किशोरी तथा तीनका अभिभावकहरूलाई अनिवार्य रुपमा निम्नलिखित कुराहरूको जानकारी दिनुपर्दछः

- किशोरावस्थामा आइरन तथा फोलिक एसिडको महत्व किन हुन्छ र यसको कमी भएमा किशोरीहरूको स्वास्थ्य र पोषणमा के कस्ता हानी हुनसक्छ ।
- हरेकलाई आफ्नो निगरानीमा आइरन फोलिक एसिड चक्की खुवाउनु पर्दछ र उनिहरूले चक्की निलेको ननिलेको एकिन गर्नु पर्दछ ।
- आइरन फोलिक एसिड खाँदा प्रशस्त पानी पिउनु पर्दछ ।
- सकेसम्म आइरन चक्की खुवाउने मिति तय गर्दा प्रत्येक हप्ताको एउटै दिन (बार) र एकै समयमा खुवाउनु पर्दछ ।
- आइरन फोलिक एसिड खुवाउँदा खाना खाएको करिव १ घण्टा पछि (विद्यालयको खाजा समय-टिफिन भन्दा अगाडी) खुवाउनु पर्दछ ।
- आइरन फोलिक एसिड खाए पछि कसै कसैलाई सामान्य असरहरू (जस्तैः वाकपाकी लाग्ने, छाती पोल्ने, कब्जियत हुने, कालो दिसा आउने आदि) हुनसक्ने सम्भावना हुन्छ, तर ती असरहरू केहि दिन पछि आफै ठिक हुन्छ । यद्यपि, त्यस्तो भएमा किशोरी तथा उनीहरूका अभिभाबकहरूलाई नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा गएर

सल्लाह लिन सुझाव दिन सकिन्छ । साथै, त्यस किसिमका असरहरू हुन नदिनको लागि आइरन फोलिक एसिड चक्कि सकेसम्म खाली पेटमा नखाने ।

- आइरन चक्कि खुवाउँदा खाना खाएको करीब १ घण्टा पछि खानु पर्दछ ।
- आइरन चक्कि खाएको १ घन्टा अघि र पछि चिया वा कफि नखाने ।
- लामो समयसम्म विद्यालय बिदा (विद्यालय जाने किशोरीहरूको लागि) भएको समयमा, वा किशोरीहरू अन्त कतै जाने भएमा पनि आइरन फोलिक एसिड खान छुटाउन हुँदैन ।
- यदि कुनै किशोरी गर्भवति भएमा वा साप्ताहिक आइरन फोलिक एसिड खाईरहेको क्रममा किशोरी गर्भवति भएमा उनीहरूलाई गर्भावस्थाको नियमित आइरन फोलिक एसिड खानको लागि स्वास्थ्य संस्थामा वा महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाकहाँ प्रेषण गर्ने र र बच्चा जन्मेको ४५ दिनपछि फेरि किशारीहरूको लागिआइरन फोलिक एसिड वितरण प्रणाली अनुसार आइरन फोलिक एसिड खाने ।
- दिर्घकालिन रुपमा किशोरी तथा महिलाहरूको पोषण तथा आइरन फोलिक एसिडको अवस्थामा सुधार ल्याउनको लागि किशोरीहरूलाई साप्ताहिक रुपमा आइरन फोलिक एसिड खुवाउनुको साथै पोषण तथा व्यवहार परिवर्तन शिक्षा मार्फत उनीहरूको दैनिक खानपानको व्यवहारमा पनि सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन जरुरी छ ।

रक्तअल्पता रोकथामका उपाय

आइरन चक्कि खानुको साथसाथै आफ्नो गाउँघर, समुदायमा पाईने आइरनयुक्त खानेकुराहरू (जस्तैः फल मासु, हरिया सागपात, कोदो तथा कोदो र मासको दाल मिसाएर, गुन्द्रुक, कलेजो, रक्ति आदि) नियमित खानुपर्दछ । साथै हरिया सागपात, कोदो, गुन्द्रुक आदि वनस्पतिजन्य खानेकुरा खाँदा भिटामिन सी युक्त फलहरू जस्तैः कागती, अमला, निबुवा आदि पनि खानुपर्दछ ।

- दैनिक खानामा प्रशस्त मात्रामाआइरन युक्त खाना खाने। दिनको ४ पटक घरमा भयका खानेकुरा खाने ।
- घरमैं उपलब्ध गेडगुडीलाई टुसा उमारेर खाने ।
- खानेकुराको साथमा सुर्तिजन्य पदार्थ, जाँडरक्सी, चिया, कफि बढी खायमा फलाम तत्व शरीरमा लाग्दैन । प्रशस्त मात्रामा फलाम तत्व पाइने खानेकुराहरू (जस्तै हरिया सागसब्जी, टुसा उमारेका गेडागुडी, कोदो, माछा, मासु, कलेजो, अण्डाको पहेलो भाग खाने र यसको साथसाथै अम्वा, अमला, कागती जस्ता मौसम अनुसार पाईने फलफूल तथा तरकारीहरू) प्रशस्त मात्रामा खाने ।
- बेलाबखतमा फलामको भाँडामा पकाएर खाने ।
- अंकुशे जूका पर्नबाट बच्न सधै जुत्ता वा चप्पल लगाएर हिंड्ने ।
- भुसुनाको टोकाइबाट बच्ने तथा मलेरिया र कालाजारबाट बच्न झूल हालेर सुत्ने ।
- रक्तअल्पताको लक्षण देखिएमा र जूका परेको शंका लागेमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा गएर जँचाई उपचार गर्ने ।
- प्रत्येक ६-६ महिनामा जूकाको औषधि खाने । जुकाको औषधि खाई सकेपछि १३ हप्तासम्म हप्ताको १ वटा आइरन चक्की खानु पर्दछ ।

नोट : आइरन तथा फोलिक एसिडका लागि आवश्यक अभिलेख र प्रतिवेदन फारम अनुसूची (४) बमोजिम हुनेछ ।

क्रियाकलाप २.४

प्राथमिक उपचारका लागि किट बक्स वितरण र सोधभर्ना

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटना को प्राथमिक उपचारको बारेमा जानकारी हासिल गर्नेछन् ।
- प्राथमिक उपचारका सामाग्रीहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीः न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, पावर पोइन्ट

विधिः प्रश्नोत्तर, छलफल, प्रस्तुतीकरण

- प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? भनेर सहभागीलाइ प्रश्न गर्ने र आएको जवाफलाइ न्यूजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई विद्यालयमा विद्यार्थीहरू घाइते भएको खण्डमा के गर्नु हुन्छ भनेर छलफल चलाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा धन्यबाद दिदै सहभागीहरूले दिएका जवाफ पढ्दै प्रस्तुतीकरण अगाडी बढाउनुहोस् ।

परिचय

प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?

प्राथमिक उपचार भनेको कुनै पनि व्यक्तिलाई बिरामी हुने बित्तिकै, चोट-पटक लाग्ने बित्तिकै वा दुर्घटना हुने बित्तिकै घटनास्थलमै तत्काल गरिने उपचार हो । यस अन्तर्गत आवश्यक परेमा औषधीको सहयोग प्राप्त लिने कुरा पनि समावेश गरिएको हुन्छ ।

प्राथमिक उपचार सामग्री प्रयोगको लक्ष्यः

प्राथमिक उपचार सामग्री प्रयोगको लक्ष्य भनेको प्राथमिक उपचार सेवा र यसको प्रयोगको वारेमा शिक्षकहरूलाई राम्रो जानकारी हुनु र उनीहरूद्वारा बालबाकिाहरूलाई प्राथमिक उपचार सेवा उपलव्ध गराई उनीहरूको स्वास्थ्यको स्तरमा सुधार गर्नु हो । प्राथमिक उपचारका सामग्री भनेको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्नका लगि प्रयोग गर्ने सामान र उपकरणहरूको संकलन हो । प्राथमिक उपचार सामग्री विभिन्न किसिमका औषधी र चिकित्सा (मेडिकल) उपकरणहरूबाट तयार पार्न सकिन्छ र कसले तथा कुन उद्देश्यले यसको प्रयोग गर्छ भन्नेमा यो निर्भर रहन्छ । सबै किसिमका उपकरण र औषधीलाई एउटा बाकसमा सँगै राख्न सकिन्छ जसलाई प्राथमिक उपचार बाकस भनिन्छ । यो सजिलैसँग पाइने ठाउँमा राख्नुपर्छ र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सजिलै लैजान सकिने हुनुपर्छ । प्राथमिक उपचार सामग्री उपयोगको उद्देश्य भनेको बालबालिकाहरूलाई प्रभावकारी र उपयुक्त तरिकाबाट प्राथमिक उपचार सेवा उपलव्ध गराउनु र प्राथमिक उपचार बाकसलाई व्यवस्थित रुपमा दुरुस्त राख्न सोधभर्ना प्रणाली स्थापित गर्नु हो ।

प्राथमिक उपचार सेवा उपलव्ध गराउनुको मुख्य उद्देश्यहरू :

- घाईतेको जीवन बचाउनु,
- घाईतेको अवस्था झन बिग्रन नदिनु र
- घाईतेको अवस्था सुधारका लागि सहयोग गर्नु ।
- घाइतेको अवस्था हेरी नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु ।

प्राथमिक उपचार दिदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सबै किसिमको औषधी स्वास्थ्य शिक्षक वा अन्य जिम्मेवार व्यक्तिले निर्देशन र सुपरिवेक्षनमा मात्र बालबालिकाहरूलाई खुवाउनु वा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- बाल क्लबको सदस्यहरूले आफूखुसी औषधी दिनुहुन्न ।
- प्राथमिक उपचार बाकसमा भएको औषधीको मात्रा ५ वर्षभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाहरूका लागि मात्र हो ।
- औषधी खुवाउनु वा प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि त्यसको म्याद सकिएको वा नसकिएको जाँच गर्नुपर्छ ।
- एक मात्रा औषधी बिरामीको अवस्थामा सुधार आएन भने उनीहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

विद्यालयतहमा गरिने सामान्य प्राथमिक उपचारको विधिक सामान्य रुपले छाला पाछिनु, छाला काटिनु

शरीरको भाग घोतिएर छालाको बाहिरी पत्र उप्केर घाउ हुने अवस्थालाई छालापछी पाछिएको भनिन्छ । छाला काटेर च्यातिएको अवस्थालाई ल्यासिरेसन पनि भनिन्छ । पाछेको, काटेको ठाउँलाइ सफा पानीले राम्ररी सफा गर्नुहोस् । किट बक्समा भएको कपासको पट्टिमा पोभिडोन आयोडिन झोल राखेर घाउलाई सफा गर्नोहोस् । घाउलाई निर्मलीकृत गजले छोप्नुहोस् । कटान ब्याण्डेज र एडेसिभ टेपले बाध्नुहोस् । यदि घाउ गम्भीर प्रकारको छ भने बच्चालाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुहोस् ।

ख. हाडको भाचाई

हाडको भाचाई भनेको हड्डी फुटेको वा भाचिएको अवस्था हो । हाडको भुचाई दुई प्रकारको हुन्छन्;

१. बन्द भाचाई: यस्तो अवस्थामा बाहिरबाट भाचिएको हड्डी देख्न सकिन्छ ।
२. खुल्ला भाचाई: यस्तो अवस्थामा भाचिएको हड्डी छाला बाहिर निस्किएको हुन्छ र बाहिरैबाट देख्न सकिन्छ ।

प्राथमिक उपचार :

अवस्था थप नाबिग्रोस भन्नका लागि चोट लागेको भागलाई स्थिर अवस्थमा गराउने । विद्यार्थीलाई तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पुर्याउनुहोस् ।

ग. टाउको दुखाई

टाउको विभिन्न कारणले दुख्न सक्छ, यो एउटा सामन्य समस्या हो । तर कहिले काँही यो खतरनाक पनि हुन सक्छ । किट बक्समा भएको पारासिटामोल औषधी एक मात्रा दिए पछि पनि अवस्थामा सुधार नभएमा विद्यार्थीलाई तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

घ. ज्वरो आउनु

ज्वरो आफैमा रोग होइन तर यो कुनै अवस्थाको संकेत हो । ज्वरो आउँदा शरीरको आन्तरिक तापक्रम सामान्यभन्दा बढी भएको देखाउनछ । ज्वरो आएको अवस्थामा थर्मोमिटरलाई काखीमुनी राखेर तापक्रम जाँच गर्नुपर्छ । तापक्रम ३७.२ डिग्री सेन्टिग्रेड (काखीमुनी) यदी तापक्रम ३७.५ डिग्री सेन्टिग्रेड वा त्यसभन्दा बढी छ भने ज्वरो आएको छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । ३७.५ डिग्री सेन्टिग्रेड देखि ३८.४ डिग्री सेन्टिग्रेड ज्वरो आएको बच्च्लाई आराम गर्न लगाउने, ज्वरो ३८.५ डिग्री सेन्टिग्रेडभन्दा बढी छ भने पानीसंग किट बक्समा भएको एक मात्रा प्यारासिटामोल खुवाएर अभिभाकहरूलाई खबर गरी बच्चालाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

ङ. छाती पोल्ने

ग्यास्ट्रिक अम्लका कारण करङको ठिक तल आमाशय तथा अन्न नलीमा पोल्ने पीडादायक अवस्थालाई छाती पोल्ने भनिन्छ । बच्चालाई आरम नभएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

च. झाडापखाला

पखाला भनेको निरन्तर पटक पटक पातलो दिसा लाग्ने अवस्था हो । पखालाका कारण शरीरमा पानीको मात्रा कम भएर विशेष गरी साना बालबालिकाको मृत्युसमेत हुनसक्छ । पखाला लाग्दा बच्चाले शरीरबाट पानीको साथमा महत्वपूर्ण लवण, इलेक्ट्रोलाइट र अन्य प्रकारको तत्वहरू बाहिर पनि जान्छन् । पखाला संगै कहिलेकाँही वान्ता पनि हुन सक्छ ।

प्राथमिक उपचार :

१. पखाला लागेको बच्चालाई शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिन पर्याप्त मात्रामा झोल पदार्थ आवश्यक पर्छ। सफा शुद्ध पिउने पानीमा पुनर्जलीय झोल दिनुपर्छ र पिउन सहयोग गर्नुपर्छ ।
२. अभिभावकलाई खबर गर्नुपर्छ र पखाला प्रकारको छ भने तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थाम प्रेषण गर्नुपर्छ ।

छ. आँखाको संक्रमण (Conjuctivities)

आँखाको संक्रमण (conjustivities) भनेको आँखाको भित्री भागमा हुने जलन हो । यो सामान्यतया एलजिर्क प्रतिक्रिया वा भाइरल अथवा कहिलेकाँही ब्याक्टेरियाको संक्रमणका कारण पनि हुने गर्छ । आँखा चिलाएर आँसु बगिरहनु र आँखा रातो हुनु यसका साधारण लक्षण हुन् । आँखामा १ देखि २ थोपा किट बक्समा भएको क्लोरामफेनिकोल भन्ने आँखामा राख्ने औषधी हाल्नुहोस् । बच्चालाई आँखामा नछोउ भन्नुहोस् वा छुन नदिनुहोस् । आँखाबाट आँसु बग्न चिलाउन वा रातोपना हराएन भने बच्चालाई तत्काल नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

छ. नाकको रक्तश्राव

सामान्यतया बच्चाहरूको साथीहरूसँग बाहिर खेल्दा जमीनमा लडेर, केहीवस्तुको नाकमा लागेर वा कोहीसँग नाठोकिएर नाकबाट रगत बग्छ । नाकभित्र नसा फुट्दा यस्तो अवस्था आउँछ । यस अवस्थामा नाकको पोरा १० मिनेट सम्म समाइराख्न लगाउनुहोस् । रुमाललाई चिसो पानीले भिजाएर नाकको मथिल्लो भागमा राख्नुहोस् । रक्तश्राव नरोकिएमा चाडै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुहोस् ।

झ. मुर्छा पर्नु/बेहोसी र आम मनोबैज्ञानिक विकार/समस्या

मुर्छा पर्नु :

विद्यार्थी कुनै कारणले छोटो समयका लागि होस् गुमाएको अवस्थालाई मुर्छा पर्नु भनिन्छ । यो विद्यार्थीलाई आरामसँग सुताएम केहि समय आफै निको हुन्छ ।

बेहोसी :

विभिन्न कारणले हाम्रोमस्तिष्कको कार्यमा अवरोध उत्पन्न भई सोच्ने, सम्झने, अनुभव गर्ने क्षमता गुमाएको असामान्य अवस्थालाई बेहोसी भनिन्छ । यो केहि बेर वा लामो समयसम्म रहन सक्छ ।

आम मनोबैज्ञानिक विकार समस्या :

व्यक्तिको भावनात्मक संवेग व्यक्ति स्वयंको नियन्त्रण बाहिर लेजाने अवस्थालाई आम मनोबैज्ञानिक

विकार/समस्या हो । यो अवस्था घर, परिवार एवं विद्यालयमा आउने तनावहरूको सामना गर्न नसकेको अवस्था जस्तै गृहकार्य, परीक्षा, यौन उत्पीडन, धम्की, पारिवारिक एवं दौतरी सहयोगको कमि आदिबाट स्रिजित हुने गर्छ । विभिन्न लक्षणहरू जस्तै डराउने, अस्वभाविक व्यवहार प्रदर्शन गर्ने, हाँसी रहने वा रोईरहने, अचेत जस्तो देखिने आदि पाईन्छन् । विद्यालय तहमा भिडभाडबाट विद्यार्थीलाइ शान्त ठाउँमा राख्ने, कारण अनुसारको मनोवैज्ञानिक परामर्श दिने र स्वास्थ्यकर्मीको मद्दत लिने वा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

बेहोसीको प्राथमिक उपचारः

१. सुरक्षित आसन (Safetyposition) मा राख्ने : बेहोस व्यक्तिलाई उत्तानो आसनमा सुताएर राख्नु भन्दा कोल्टे आसनमा (मेरुदण्ड चोट पटक लागेको शंका भएमा बाहेक) राख्नु सहज र सुरक्षित हुन्छ ।
२. सुरक्षित स्थिती सुनिश्चित गर्ने ।
३. वायुमार्ग खुल्ला हुनेगरी टाउको र हात मिलाएर राख्ने ।
४. न्यानो पार्ने र तुरन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ।

प्राथमिक उपचार बाकसका सामग्रीहरू

उपकरणहरू

१.	कैंची	१
२.	फोरसेभ	१
३.	ट्विजर	१
४.	थर्मोमिटर	२
५.	नेल कटर	५
६.	टर्च लाइट र ब्याट्री	१
७.	स्टिल ग्लास	१
८.	प्लास्टिक मग	१
९.	प्लास्टिक बाटा	२
१०.	साबुनको बट्टा	१
११.	नाप्ने गिलास	१
१२.	सानो कचौरा	१

न्युनतम औषधि

१३.	प्यारासिटामोल	२०
१४.	एण्टासिड चक्की	२०
१५.	मेट्रोनिडाजोल चक्की	२०
१६.	क्लोरामफेनिकल (आँखामा हाल्ने थोपा)	५
१७.	नवजीवन प्याकेट	१०

मल्हम तथा अन्य सामग्री

१८.	पेभिडोन आयोडिन सोलुसन	२
१९.	डोलोफिन जेल	२
२०.	एडेसिभ ब्यान्डेज	२०
२१.	निर्मलिकृत गज	१०
२२.	एडेसिभ टेप	३
२३.	कपास (कटन)	१

२४.	कटन ब्यान्डेज	६
२५.	मेडिकल ग्लोब	२
२६.	साबुन	१

नोटः सामग्री माग को लागि अनुसूची (५) अनुसार माग फाराम भर्नुहोस् ।

प्राथमिक उपचारको किटको सोधभर्ना प्रणाली (Refilling Mechanism)

- प्रत्येक महिनाको पहिलो साता प्राथमिक उपचार बाकसमा भएका सामाग्रीहरूको जाँच प्रधानाध्यापक तथा सम्बन्धित शिक्षकको जिम्मेवारी हो र ती सामाग्रीहरूको जाँच गरी "मौज्दात अभिलेख तालिका" भर्नुपर्छ ।
- प्रत्येक सामग्रीको मौज्दात २५ प्रतिशत बाँकी रहदैमा (७५ प्रतिशत खपत भएर बाँकी रहेको) त्यस्ता सामग्री पुनः थप गर्नुपर्छ ।
- प्राथमिक उपचार बाकसमा आवश्यक सामाग्रीहरूको सोधभर्ना गर्नु जिम्मेवारी हुन्छ । विद्यालयको मौजुदा श्रोत वा अन्य कुनै श्रोतबाट यसको सोधभर्ना (Refilling) को व्यवस्था गर्नु पर्छ ।
- यस्ता सामग्रीको सोधभर्ना गर्नका लागि विद्यालयले अभिभावक समेतको समन्वय स्थानिय निकायसँग समन्वय गरी श्रोत पहिचान गरी कोष स्थापना गरी औषधी तथा सामाग्रीहरू नपुग भएको अवस्थामा सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ ।

नोट : कुनै पनि औषधी म्याद सकिने मिति (Expiry Date) भन्दा एक महिनामा अगाडिनै स्वास्थ्य संस्थामा फिर्ता गरी सोही परिणाममा सोधभर्ना लिनुपर्छ ।

प्राथमिक उपचारको व्यवस्थापन

- प्राथमिक उपचारबाट साना चोट-पटक वा सामान्य बिरामीको उपचार गर्न सकिन्छ, तर ठूला र गम्भीर चोट-पटक लागेका बिरामीहरूलाई तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- पाँच वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई बिसन्चो भएको महसुस गरेमा उनीहरूको अभिभावकलाई जानकारी गराउने र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- तालिम प्राप्त व्यक्तिहरूले मात्र प्राथमिक उपचार सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।
- औषधीको प्रयोग गर्नु पूर्व तिनीहरूको म्याद सकिने मिति राम्ररी हेर्ने र प्राथमिक उपचारको बाकस घामको किरण नपर्ने ठाउँमा साथै सजिलै संग भेटिने ठाउँमा राख्ने ।

नोटः बिरामीको अवस्था हेरी यथासक्य स्वास्थ्यमा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप २.५
विद्यालय दीवा खाजा व्यबस्थापन र वितरण

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- विद्यालय दीवा खाजा बारे जानकारी हासिल गर्न सक्नेछन् ।
- विद्यालय दीवा खाजा कार्यक्रम व्यवस्थापन र खाद्य सुरक्षा बारेमा जानकारी हुनेछ ।

आवश्यक सामग्री : पावर पोइन्ट

विधि : प्रस्तुतीकरण

- सहजकर्ताद्वारा विद्यालय दिवा खाजाको महत्वबारे पाँच मिनेट छलफल चलाउनुहोस् र सो पछि प्रस्तुतीकरण अगाडि बधाउनुहोस् ।

परिचय

विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकाहरूलाई दिइने सफा, गुणस्तरयुक्त, ताजा र पकाइएको खाजा वा खाना नै दिवा खाजा हो । भोक मेटाउन मात्र नभइ शरीरलाई चाहिने न्यूनतम पोषक तत्व सहितको दिउँसोको खाजा विद्यालयमा तयार गरि खुवाउने व्यवस्थालाई विद्यालय दीवा खाजा कार्यक्रम भनिन्छ। दिवा खाजा एक बहुायामिक कार्यक्रम हो । यसको अनेकौ फाइदा छन । दिवा खाजा एक महत्वपूर्ण शैक्षिक कार्यक्रम हुनुको साथै यसलाइ पोषण संवेदनशिल सामजिक सुरक्षा कार्यक्रमको रुपमा पनि चिनिन्छ । यसले बालबालिकाको शुरुवाति दिनमा हुने शारीरिक वृद्धि एवं मानसिक विकासमा सहयोग पु¥याउँछ ।

पुर्व प्राथमिक र प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूका लागि कम्तिमा ३०% सुक्ष्म पोषक तत्व र वृहत पोषक तत्व युक्त हुने गरि आवश्यक परिमाणमा दिवा खाजाको राष्ट्रिय मापदण्ड निर्धारण गरेको छ। खाद्य सामग्री खरिद र व्यवस्थापन प्रत्यक स्थानिय तहले आफ्नो क्षमता र परिवेश अनुसार खरिद र खाजा व्यवस्थापनको उपयुक्त मोडेल लागु गर्न सक्ने छन् । सामग्रि खरिद गरेपछि विद्यालय परिसरमा आइसकेको खाध सामग्रि दिवा खाजाको रुपमा परिणतगरि बालबालिकाहरूलाई बितरण गर्ने कार्यलाइ व्यवस्थापन गर्ने केहि मोडेलहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।

१. **आमा समूह मार्फतः** यस मोडेल मा आमा समूहको सदस्य पालैपालो विद्यालयमा आई खाजा पकाउने जिम्मेवारि तोकिएको हुन्छ ।

२. **सुविधा सहितको नियुक्त गरिएको भान्सेः** यस मोडेलमा विद्यालयले स्थानिय तह तथा अभिभावकहरूको सहयोगमा तोकियेको मापदण्ड अनुसारको भान्से नियुक्त गर्छ । भान्सेले नै खाजा तयार गरि शिक्षकहरूको सहयोगमा बालबालिकालाइ खाजा वितरण गर्दछ ।

३. **क्याटरिङ मार्फत खरिद र वितरण तरिकाः**

   क. विद्यालय केन्द्रीत क्याटरिङ मोडेलः यस मोडेलमा विद्यालयले खाजा तयारिको र वितरणको जिम्मा तेस्रो पक्षलाइ दिन्छ ।

   ख. स्थानिय तह केन्द्रीत क्याटरिङ मोडेलः यस मोडेल मा स्थानिय तहले नै तेस्रो पक्ष संग सम्झौता गरि तोकियको खाजा परिकारको सुचि अनुसार विद्यालयहरूलाइ तयारि खाजा आपुर्ति गर्दछ ।

विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकाहरूले शरीरलाई चाहिने न्यूनतम पोषक तत्व सहितको दिउँसाको खाजा विद्यालयमा नै बसी खाने घरैवाट लिएर वा अभिभावकको सक्रियतामा विद्यालयमा तयार गरि खुवाउने व्यवस्थालाई विद्यालय दीवा खाजा कार्यक्रम भनिन्छ ।

१. नगद दिएर

यस कार्यक्रमको लागि उपलब्ध साधन श्रोतको अधारमा विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय खुलेको हिसावले दैनिक निश्चित नगद रकम विद्यालयको खातामा निकासा दिईन्छ र त्यहि रकमबाट विद्यालयले खाजाको व्यवस्थापन गर्दछ । विद्यालयमा उपलब्ध हुने यस रकमले स्थानिय स्तरमा पाइने विभिन्न प्रकारका खानाबाट दैनिक रुपमा भिन्न भिन्न परिकारका खाजाको व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।

२. खाद्य सामग्री उपलब्ध गराएर

विद्यालयलाई नै वस्तुगत सहयोग उपलव्ध गराई दीवा खाजालाई प्रवर्द्धन गर्ने कार्यलाई बस्तुगत सहयोग मोडेल

भनिन्छ । यस प्रकारको मोडेल हाल बाल विकास केन्द्र देखि कक्षा ५ सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि खाद्य संकट भएका, विषेश भौगोलिक क्षेत्र वा सिमान्तकृत वर्गको बसोवास भएका क्षेत्रहरूका निश्चित विद्यालयहरूमा विश्व खाद्य कार्यक्रम को सहयोगमा शिक्षाको लागि खाद्य कार्यक्रम अन्तर्गत वस्तुगत सहयोग (पिठो, घिउ, भाँडा, पकाउने मान्छे) दिई विद्यालय दीवा खाजा संचालन गरिएको छ ।

हरिया सागपात, तरकारी, मौसम अनुसारका फलफूल आदि

दूध तथा दूधका परिकार, अण्डा, माछा, मासु, अलेजो आदि

अन्न, आलु, कन्दमूल, घ्यू, तेल आदि

दाल, गेडागुडी आदि

ख. कार्यक्रम व्यवस्थापन

- विद्यालयमा दिवा खाजा कार्यक्रमको निरन्तरता र आवश्यकता अनुसार विस्तार हुनेछ ।
- दिवा खाजा कार्यक्रममा वितरण गरिने खाद्य पदार्थको गुणस्तरियता र सर्वसुलभताका लागि नीजि क्षेत्रसँग आवश्यक समन्वय तथा सहकार्य हुनेछ ।
- दिवा खाजामा वितरण गरिने खाद्य पदार्थमा शुक्ष्म पोषक तत्वको सुनिश्चितताका लागि स्तरोन्नती गरिएको चामल लगायतका खाद्य पदार्थको उपभोगमा जोड दिइनेछ ।

- दिवा खाजा कार्यक्रम व्यवस्थित गर्न चाहिने आधारभत सुविधाहरूको (भान्छा घर, भण्डारण व्यवस्थापन, बसाई व्यवस्थापन आदी) परिपुर्तिमा जोड दिईनेछ ।
- दिवा खाजा कार्यक्रमको दिगोपनाका लागि प्रादेशिक तथा स्थानीय स्रोत विनियोजन तथा उपयोगमा जोड दिइनेछ ।
- विद्यालयमा खुवाइने खाजाको गुणस्तर, खाद्य विविधता र खाद्य स्वच्छताका मानकहरू तयार पारि प्रभावकारी रुपमा कार्यन्वयन हुनेछ ।

ग. स्थानीय कृषि उपज उपयोग (स्थानिय सहकारी र कृषक समूह कार्यक्रम संग एकिकृत, विद्यालयमा नमुना करेसाबारी निर्माण

- विद्यालयमा खुवाईने खाजा, खानाका लागि स्थानीय कृषि उपज उपयोग गर्ने कार्यनीति अवलम्वन गरिएको छ ।
- स्थानीय स्तरमा नै उत्पादित खाद्य पदार्थलाई प्राथमिकता दिइ विद्यालयमा खुवाइने खाजाको मेनु तयार गरिनेछ ।
- दिवा खाजा कार्यक्रमलाई स्थानिय सहकारी र कृषक समूहसंग जोडिने छ ।
- कृषक एवम् कृषि सहयोग कार्यक्रमलाई विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रमसंग एकिकृत रुपमा सञ्चालन गरिनेछ ।
- जमिन उपलब्ध भएसम्म विद्यालयले नमुना करेसाबारी निर्माण गरि विद्यार्थीहरूको सहभागितामा पोषणयुक्त खानेकुरा उत्पादन गरि दिवा खाजामा समावेस गरिनेछ ।

घ. खाद्य सुरक्षा

बालबालिकाको पोषण आवश्यक्ता सम्वोधन गर्न विद्यालयमा गुणस्तरीय खाजा, खानाको व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ । विद्यालयमा खुवाइने खाजामा प्रयोग गरिने खाद्य पदार्थको स्वच्छता कायम गर्न खाद्य स्वच्छताको नियामक निकायहरूसँग समन्वय तथा सहकार्य गरिनेछ । नीजि तथा आवासिय विद्यालयमा सञ्चालन भएका क्यान्टिनको खाद्य स्वच्छता तथा पोषणसम्बन्धी मानक तयार गरी विषय विज्ञ तेस्रो पक्षद्वारा अनिवार्य प्रमाणिकरण तथा नियमित संपरिक्षण गराउने व्यवस्था लागु गर्नु पर्नेछ ।

क्रियाकलाप २.६
विद्यालय तथा वातावरणीय सरसफाई प्रवर्द्धन

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- व्यक्तिगत, घरायसी तथा वातावरणीय सरसफाईको महत्वबारे जानकारी हासिल गरी पैरवी गर्न सक्नेछन् ।
- वातावरणीय स्वास्थ्यको महत्वबारे जानकारी हासिल गरी पैरवी गर्न सक्नेछन् ।
- विद्यालयको वातावरण स्वच्छ राख्ने तरिका तथा उपायहरूबारे जानकारी हासिल गरी चेतनामुलक कार्यक्रमहरूको व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीः पावर पोइन्ट, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट

विधि : छलफल, समूहकार्य तथा प्रस्तुतीकरण

- सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूह एक लाई व्यक्तिगत सरसफाई, समूह दुई लाई घर तथा वरपरको सरसफाई र समूह तीनलाई विद्यालय सरसफाई बारे समूहमा छलफल गरी प्रस्तुतिका लागि न्यूजप्रिन्टमा तयार गर्न भन्नुहोस् ।

- तिनै समूहबाट एकजना प्रतिनिधिलाई बोलाएर प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीको प्रस्तुति पछि प्रशिक्षकद्वारा आवश्यक अनुसार छुटेका बुँदाहरू प्रस्तुत गरी प्रष्ट गर्नुहोस् ।

परिचय

वातावरण भन्नाले के बुझिन्छ ?

वातावरण भन्नाले वरीपरीको हावा, पानी, माटो आदि चिजबस्तुहरू हुन् । तलका यी कुराहरू हाम्रा लागि अति आवश्यक हुन्छन् ।

- हामी स्वस्थ र सफा भई बाँच्न सफा ठाउँ, सफा पानी र सफा हावा चाहिन्छ ।
- हामी स्वस्थ रहन व्यक्तिगत सरसफाई, घरायसी सरसफाई र विद्यालयको सरसफाई अति आवश्यक हुन्छ ।
- सफा र सुन्दर ठाउँमा बस्ने बालबालिका स्वस्थ्य तथा स्फूर्त हुन्छन् ।

व्यक्तिगत सरसफाई

कुनै पनि व्यक्तिले नियमित रुपमा आफ्नो शरीरको सरसफाई गर्नुलाई व्यक्तिगत सरसफाई भनिन्छ । सफा गरी मुख धुनु, हात धुनु, खुट्टा धुनु, दाँत माझ्नु, कपाल कोर्नु, सफा कपडा लगाउनु, नुहाउनु, नङ्ग काट्नु आदि क्रियाकलापहरू व्यक्तिगत सरसफाई हुन् ।

- ठूला मानिसले आफ्नो सरसफाई आफै गर्न सक्छन् ।
- साना साना बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत सरसफाई गर्न उनीहरूको बाबुआमा वा अन्य ठूला व्यक्तिहरूको सहयोग चाहिन्छ ।
    - **कपाल कोर्ने :** केटा तथा केटी दुबै थरीले हरेक दिन कपाल कोर्नु पर्छ । कपाल कोर्नाले लट्टा पर्दैन, जुम्रा पर्दैन साथै राम्रो र सफा देखिन्छ ।
    - **सफा कपडा लगाउने:** प्रत्येक पटक नुहाएपछि सफा कपडा फेर्नु पर्छ । सफा कपडा लगाउनाले शरीरमा जुम्रा पर्दैन, शरीर गनाउँदैन र घाउ खटिरा पनि आउँदैन । प्रत्येक हप्तामा कम्तिमा दुई पटक कपडा धोएर लागाएमा सफा देखिन्छ ।
    - **जुत्ता वा चप्पल लगाउने:** बाहिर हिँडदा सधैँ जुत्ता सफा गरी लगाउनु पर्छ । जुत्ता वा चप्पल लगाएर हिड्दा खुट्टामा घाउ हुँदैन, काँडा बिभ्न पाउँदैन साथै अंकुशे जूकाबाट बच्न सकिन्छ। जुत्ता वा चप्पल लगाएमा राम्रो तथा सभ्य देखिन्छ ।
    - **नुहाउने बानी:** गर्मी याममा एक दिन बिराएर र जाडो याममा कम्तीमा पहप्ताको दुई पटक नुहाउनु पर्छ । यदि धुलोमा खेलेको छ वा कतै टाढा घुमेर फर्केको छ वा शरीर फोहोरमैला भएको छ भने तुरुन्त नुहाउनु पर्छ । खोलानाला वा पोखरीमा पौडी खेल्नुलाई नुहाएको मान्न सकिदैन । फोहोर पानीमा नुहाउँदा लुतो आउने, घाउ खटिरा आउने तथा कान पाक्ने हुन्छ ।
    - **खुट्टा धुने:** बाहिर डुलेर वा खेलेर आएपछि सधैं खुट्टा धुनु पर्दछ । लामो सम यसम्म डुल्दा तथा खेल्दा खुट्टामा पसिना आउँछ, धुलो तथा फाहोर जम्छ र खुट्टा गन्हाउँछ । यदि खुट्टा नधोई ओछ्यानमा बस्न गएमा ओछ्यान पनि फोहोर हुन्छ । खुट्टा नधोएमा खुट्टामा घाउ खटिरा आउन सक्छ ।

घर तथा वरपरको सरसफाई

- घर भित्र, बाहिर र आफू बस्ने वरीपरी सधैं सफा राख्यौं भने सरुवा रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।
- घर वरपर पानी जम्ने खाल्टो छ भने पुरिदिने, झारपात छ भने उखेलेर सफा गर्नु पर्दछ ।

- घरको भान्साबाट निस्केको फोहरलाई जथाभावी फाल्नु हुँदैन ।
- कुहिने वस्तुलाई खाल्डोमा गाड्नुपर्छ र नकुहिने वस्तुलाई जलाउनु पर्छ ।
- गाईवस्तुहरूलाई व्यवस्थित तरिकाले गोठमा बाँध्ने र मलखादमा मात्र मलमूत्र राख्नु पर्दछ ।
- धुवाँरहित चुल्होको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- दिसा पिसाब गर्न सधैं चर्पीको मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ । चर्पी सधैं सफा राख्नु पर्दछ ।

विद्यालय हाताको सरसफाई

- कक्षा कोठा तथा बाहिर वरपर सधैं सफा राख्नु पर्दछ । फोहोर जथाभावी फाल्नु हुँदैन् ।
- फोहरमैला राख्दा जल्ने फोहोर र नजल्ने फोहोर छुट्टाछुट्टै राख्नु पर्दछ ।
- जल्ने फोहोर निश्चित दिन र समयमा जलाउने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।
- दिसा पिसाब गर्दा सधैं चर्पीको मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ। चर्पिमा दिशा गर्दा प्यान वा खाल्डोमा मात्र गर्नु पर्छ ।
- चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि पानी हाली सफा गर्नु पर्दछ ।
- विद्यालय हाताभित्र जथाभावी काजग तथा फोहर फाल्नु हुँदैन ।

ख. कार्यक्रम व्यवस्थापन

- सुरक्षित र प्रयाप्त खानेपानीको व्यवस्था
- बालमैत्री सामुहिक साबुन सहित हात धुने व्यवस्था
- शौचालयको व्यवस्था (बालबालिका, छात्रा तथा अपांगमैत्रि)
- कुहिने र नकुहिने फोहर बिसर्जन र व्यवस्थापन
- विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- महिनावारी स्वच्छता र यसको प्रभावकारी व्यवस्थापनबारे व्यवस्थापन सक्नेछन् ।
- मर्यादित महिनावारीको बारेमा जानकारी हासिल गरी यसको लागि सम्बन्धित क्षेत्रहरूमा पैरवी गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्री: पावर पोइन्ट, लघुनाटकको प्रिन्ट

विधि : छलफल तथा प्रस्तुतीकरण, लघुनाटक

- सहभागीहरूबीच महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी छलफल चलाई जानकारी हासिल गर्नुहोस् ।
- प्रशिक्षकद्वारा महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी प्रस्तुतिकरण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट चारजना प्रतिनिधिलाई अगाडि बोलाएर विद्यार्थीहरू बिच भएका कुराकानीहरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् ।

क. परिचय

स्वच्छता तथा सरसफाईका बानी व्यवहारको सहि अबलम्बनबाट मानिसमा रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ । स्वच्छता तथा सरसफाई अन्तर्गत सुरक्षित आनीबानी तथा व्यवहारहरूमा साबुनले पानीले हात धुने काम, चर्पीको प्रयोग, प्रशोधित गरिएको पानी पिउने, वरिपरिका वातावरण स्वच्छ र सफा राख्नुका साथै महिनावारी सरसफाई

सम्बन्धी ध्यान दिनु महत्वपूर्ण व्यवहारहरू हुन्। महिनावारी स्वच्छता किशोरी तथा महिलाहरूको लागि एक महत्वपूर्ण व्यवहार हो । दुर्भाग्यवश संसारका धेरै भागहरूमा यो अझै पनि चिन्ताको उपेक्षित क्षेत्र बनेको छ । विकासोन्मुख देशहरूमा किशोरीहरूले विशेष गरी विद्यालयमा महिनावारी व्यवस्थापन सम्बन्धी विभिन्न चुनौतीहरूको सामना गर्छन् जस्तै प्याडको उचित व्यवस्थापन, साबुन र पानीको अभाव, छुट्टै शौचालयको व्यवस्था, यसबारे सिमित ज्ञान र शिक्षा साथ प्रतिकूल वातावरण। महिनावारीको समयममा अधिकांस किशोरीहरू विद्यालय आउदैनन् जसले गर्दा उनीहरूको शिक्षामा नकारात्मक असर पार्नुका साथ महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी उनीहरूमा सिमित ज्ञान र शिक्षा भएको कारणले गर्दा उनीहरूको स्वास्थलाई पनि हानी गर्छ। महिनावारी स्वच्छता किशोरीहरूको स्वस्थ जीवनको लागि सबै भन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हो । प्रजनन् स्वास्थ्यको संक्रमणबाट किशोरीहरूलाई सुरक्षित राख्न महिनावारी स्वच्छताबारे जानकारी हुन अत्यावश्यक छ।

महिनावारी स्वच्छताका फाइदाहरू

- विद्यालय उपस्थितिमा वृद्धि
- स्वस्थ प्रजनन् स्वास्थ्य
- सफा, स्वस्थ, स्वच्छ महसुस हुने
- मनोबल अथवा आत्मविश्वाशमा वृद्धि
- रोगको संक्रमणमा कमी ल्याउँछ

कार्यक्रमको व्यवस्थापन

महिनावारी स्वच्छता र यसको प्रभावकारी व्यवस्थापनबारे किशोरीहरूलाई जानकारी गराउन अत्यन्तै आवश्यक रहेको छ। महिनावारी अवस्थामा किशोरीहरूको विद्यालयमा उपस्थिति यथावत कायम राख्न विद्यालयको वातावारणले एक महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ यसर्थ विद्यालयमा MHM मैत्री वातावारण बनाउनु पर्छ। विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छताका सुविधाहरू र सेवाहरूको पहुँचमा सुधार गर्नुपर्छ । मैत्री शौचालयको व्यवस्थापन गरी किशोरीहरूलाई महिनावारी व्यवस्थापनमा सहज र सुरक्षित बनाउनु पर्दछ साथै साबुन पानीको पनि उपलब्धता हुन जरुरी छ । विद्यालयमा MHM मैत्री वातावरण बनाई शिक्षक, शिक्षिकाहरू संग MHMका मुद्दाहरू बारे स्वतन्त्र र सहज रुपमा छलफल गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । समय-समयमा विद्यालयले सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई सामेल गरी महिनावारी स्वच्छता शिक्षामुलक कक्षाहरू संचालन गर्नुपर्छ।

नोटः किशोरी यौनाङ्ग सरसफाइ लघुनाटकका लागि अनुसूची (६) अनुसार गर्नुहोस्।

मर्यादित महिनावारी दिवस

संसारमा नै महिनावारी चिकित्सा विज्ञान बाहेक सन् २०१२ सम्म नै बिर्सिएको सवाल हो । नेपाल नै त्यस्तो पहिलो राष्ट्र हो जसले सन् २०१७ मा महिनावारीका सम्पूर्ण पक्षहरूको पहिचान र बिस्लेषण गर्दै मर्यादित महिनावारीको अबधाराणाको नेतृत्व गर्यो । सन् २०१९ देखि १६ दिने महिला हिंसा बिरुदको अभियानको १४ औं दिन अर्थात् डिसेम्बर ८ लाई अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउन थालेको छ । महिला मन्त्रालयको सहकार्यमा दक्षिण गोलार्दयीय मर्यादित महिनावारी संजालले आठवटा शाखा (उत्तरी अमेरिका, इन्डोनेशिया, युगान्डा, अस्ट्रेलिया, श्रीलंका, फिलिपिन्स, बेलायत) मा मर्यादित महिनावारीमा वकालत भैरहेको छ। महिनाबारी सरसफाईलाई केन्द्र मान्दै मे २८ लाई महिनावारी स्वछता दिवस पनि सन् २०१४ बाट मनाउन थालिएको छ। महिनाबारी सरसफाई मर्यादित महिनाबारीको एक अंग हो ।

मुख्य सन्देशहरू

- महिनावारी प्राकृतिक अवस्था हो र महिनावारीको रगत शुद्ध रगत हो ।
- जीवन दिने मासिक चक्रको रगतलाई फोहोर भनेर व्याख्या गर्नु गलत हो र महिनावारी बार्ने अभ्यासले शक्ति निर्माण गर्दै हिंसा निम्त्याएको हुन्छ ।
- महिनावारी हुनुअघि महिलाहरूमा विभिन्न भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक र शारीरिक लक्षणहरू देखा पर्छन ।
- महिनावारी हुँदा यौन तथा प्रजनन अङ्गको सरसफाइ अति आवश्यक छ ।
- मर्यादित महिनावारी मानव अधिकारको सवाल हो जसले महिनावारी भएकाबेला मर्यादापुर्वक जिउन पाउने आधिकारको सुनिश्चतता गरेको हुन्छ ।
- महिनावारी सामग्री छनौटको अधिकार सर्वसुलभ र वातावरण मैत्री हुनु पर्ने छ ।
- डिसेम्बर ८ अन्तराष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस हो ।
- मर्यादित महिनावारी मैत्री विद्यालयका घोषणा यसका सूचांकका आधारहरूमा गर्नु पर्छ ।

क्रियाकलाप २.७

विद्यालयमा आवश्यकता अनुसार नवीनतम स्वास्थ्य तथा पोषण सेवा

सिकाई उद्देश्य

- विद्यालय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।
- सहभागीहरूले लागुऔषध दुर्वेसनी र यसका कारणहरू बारे बताउन सक्नेछन् ।
- सहभागीहरूले योग र ध्यानको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।
- बाल क्लबको गठन विधि र बालक्लब परिचालनमा विभिन्न पक्षको भूमिकाको छलफल हुनेछ ।

आवश्यक सामग्री : न्यूजप्रिन्ट, मेटाकार्ड, मार्कर र पावर पोइन्ट

विधि : छलफल तथा प्रस्तुतीकरण, अभ्यास

- सबै सहभागीहरूलाई मेटाकार्ड र मार्कर बाड्नुहोस् र मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा टिपोट गराउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकद्वारा नवीनतम स्वास्थ्य तथा पोषण सेवा सम्बन्धी प्रस्तुति गर्नुहोस् ।
- प्रस्तुतिकरणको समाप्ति पछि सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई केहि समयको लागि सूर्य नमस्कार चरणको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यालय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

क. परिचय

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार स्वास्थ्य भनेको कुनै पनि रोग वा अशक्तता नहुनु मात्र नभई पूर्ण रुपमा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, अध्यात्मिक र सामाजिक स्वस्थाताको गतिशील अवस्था हो । त्यसैगरी मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको त्यस्तो अवस्थालाई जनाउदछ जसमा व्यक्तिले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्न, जीवनमा आइपर्ने सामान्य तनाबको व्यवस्थापन गर्न, उत्पादनशील क्रियाकलापमा संगलग्न हुन र आफ्नो क्षमता अनुसार परिवार, समाज र राष्ट्रको लागि योगदान दिन सक्षम हुन्छ, बाल्यकालिन अवस्थादेखि लिएर किशोरकिशोरी, वयस्कसम्म जीवनको हरेक चरणमा मानसिक स्वास्थ्य अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ । नेपालको जनस्वास्थ्य ऐन २०७५ को दफा ३ को उपदफा ४ ङ मा मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको सूचीमा समावेश गरिएको छ । विश्व

स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार विश्वव्यापी १० देखि १९ वर्ष उमेरका समूहमा सात मध्ये एक जनाले मानसिक विकार अनुभव गर्छन् भने यस उमेरका समूहमा रोगको भार १३ प्रतिशत रहेको छ। डिप्रेसन, चिन्ता, behavioural disorders, किशोरीहरूमा रोग र अशक्तताको प्रमुख कारणहरू हुन्। आत्महत्या १५ देखि १९ वर्ष उमेरको समूहमा मृत्युको चौथो प्रमुख कारणका रुपमा विधमान रहेको छ। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीमा हुन सक्ने भावनात्मक, व्यावहारिक र सिकाईजन्य समस्यालाई समयमा नै चिनेर सम्बोधन गर्नु अत्यन्तै आवश्यक छ। यसले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको शिक्षा, व्यक्तित्व निर्माण र जीवनको लक्ष्य छनौटमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्नुको साथै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुबैलाई हानी पुर्‍याई वयस्क रुपमा पूर्ण जीवन जिउने सिमित गर्दछ तसर्थ मानसिक स्वास्थ्य सेवा एक महत्वपूर्ण विषय हो र यस अन्तर्गत सम्पूर्ण स्वास्थ्य सेवाहरूको समानतामुलक पहुँच बनाउन अत्यन्तै आवश्यक छ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू

- अत्यधिक निन्द्रा वा निन्द्रामा कठिनाई
- मनपर्ने मनोरन्जनहरूमा रुचि गुमाउनु
- एकान्त रुचाउनु
- खान मन नलाग्नु
- व्यक्तित्व चरित्रमा परिवर्तनहरू जस्तै आक्रमकता र अत्यधिक क्रोध
- विद्यालयको प्रदर्शनमा उल्लेखनीय गिरावट
- ध्यान दिनमा कठिनाई
- मूड स्विंग हुनु

ख. कार्यक्रमको व्यवस्थापन

किशोरकिशोरी अवस्थामा बालबालिकाहरू बिभिन्न शारीरिक, भावनात्मक, हर्मोनल, यौन, सामाजिक तथा बौद्धिक परिवर्तनहरूसंग जुधिरहेका हुन्छन्। धेरै किशोरकिशोरीहरूको लागि यी परिवर्तनहरू मानसिक स्वास्थ्य समस्याका रुपमा देख्न सकिन्छ। तसर्थ समयमा नै यसको पहिचान गरि यसको निदान गर्न जरुरी हुन्छ। विद्यालयमा विद्यार्थीहरूका अनुकूल वातावारण प्रदान गराउनु पर्छ जसले गर्दा उनीहरू खुलेर आफ्नो समस्याहरू आगाडी राख्न सकुन्। विद्यालयमा स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमका फोकल शिक्षकलाई मनोसामाजिक प्राथमिक उपचार सम्बन्धी तालिम दिएर मनोसामाजिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन क्रियाकलापहरू विद्यालयमा संचालन गरी उनीहरूलाई सहभागी गराउनु पर्दछ। विद्यार्थीहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याका सामान्य लक्षणहरू देखा परेमा समयमा नै उनीहरूलाई परामर्श दिनु दिने र उनीहरूको अभिभावकलाई यसबारे सूचना दिनुपर्छ। यदी समस्या जटिल देखेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा रिफर गर्नु पर्छ।

लागुऔषध दुर्वेसनी

क. परिचय

लागुऔषध दुर्व्यसनलाई अहिलेको सन्दर्भमा एक समस्याको रुपमा मानिन्छ। मुख्यतया, अफिम, हेरोइन र कोकेन धेरै प्रकारको औषधी प्रयोग गरिन्थ्यो जबसम्म मानिसहरूले यसको दुरुपयोग गरेनन् फलस्वरूप, यसको लतको संख्या बढ्दै गएको छ र यसले अन्य धेरै समस्याहरू सिर्जना गरिरहेको छ। लागुपर्दाथको प्रयोगले मानिसहरूलाई क्षन भरको लागि खुसी दिन्छ तर अन्त्यमा यसले जीवन दुखी, स्वास्थ्य समस्या साथै व्यक्तिगत र सामाजिक समस्याहरू निम्त्याउन्छ। किशोर अवस्था एक महत्वपूर्ण चरण र वृद्धिको समय हो। विशेष गरि यो समयमा उनीहरू नयाँ कुराहरू सिक्न, नयाँ कुराहरूको परिक्षण गर्न बढी रुचाउन्छन्। नयाँ कुराहरूको परिक्षण गर्न बढी तत्पर हुने भएको कारणले गर्दा किशोरकिशोरीहरू किन, कसरी र कुन समयमा लागु पर्दाथको लतमा पर्छन्

भन्ने कुराको ज्ञात हुदैन । यसले उनीहरूको शैक्षिक, संज्ञात्मक र भावनात्मक विकासमा नराम्रो असर पार्दछ । लागु औषधको प्रयोग एक रोग हो । किशोरवस्थामा लागु औषधको दुरुपयोग गर्नु जोखिमको एक कारणको रुपमा पनि चिनिन्छ जसले वयस्कतामा लतको सम्भावना बढाउछ र अन्त्यमा उनीहरूको भविष्य अन्धकार बनाउन्छ । विशेषगरी १४ वर्षको उमेर अघि लागू औषधको प्रयोग गर्नाले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्दछ जसले गर्दा depression, आत्महत्याका विचार र प्रयासहरूको सम्भावना बढाउछ । अल्पकालीन, दिर्घकालीन मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । यसर्थ किशोरकिशोरी अवस्थामा उनीहरू लागु पर्दाथको दुर्व्यसनमा बढी फस्ने सम्भावना भएको कारणले गर्दा समयमा नै उनीहरूलाई यसबारे सचेतना गराउनु जरुरी छ ।

जोखिमका कारणहरू

- **साथीहरूको दबाब :** विशेष गरी किशोर अवस्थामा लागि लागूपदार्थको प्रयोग र दुरुपयोग गर्न सुरु गर्नुमा साथीहरूको दबाब एउटा बलियो कारक मानिन्छ ।
- **पारिवारिक संलग्नताको कमी :** कठिन पारिवारिक अवस्था वा आमाबाबु वा दाजुभाइसँगको सम्बन्धको कमीले लतको जोखिम बढाउन सक्छ, जस्तै आमाबाबुको पर्यवेक्षणको कमी ।
- **प्रारम्भिक प्रयोग :** किशोर अवस्थामा लागूपदार्थको प्राम्भिक प्रयोगले विकासशील मस्तिष्कमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ र लागूपदार्थको लतमा प्रगति गर्ने सम्भावना बढाउन सक्छ ।
- **व्यक्तिगत कारण :** विद्यालय वा समाजमा अरुभन्दा भिन्न, राम्रो बन्नका लागि भावनात्मक रूपमा विचलित भई गलत तरिकाले लागूपदार्थको प्रयोगमा संलग्न हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- **वातावरण :** लागूऔषधको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने परिवार, नातेदार र साथीहरू समूहसँगको एक्सपोजर जस्ता वातावरणीय कारकहरूले लागूपदार्थको प्रयोगमा संलग्न हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

ख. कार्यक्रमको व्यवस्थापन

विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको लागि मैत्री वातवरण उपलब्ध गराउनु पर्छ विद्यार्थीहरूलाई समय-समयमा लागु पर्दाथको दुर्व्यसन र यसले निम्त्याउने नकारात्मक असरहरू बारे अभिभावक र विद्यार्थीहरूलाई संगसंगै राखेर जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्नु पर्छ । विद्यार्थीहरूको संग्लनतामा वृद्धि गराउन र उनीहरूको ध्यान केन्द्रीत गर्न विद्यालयमा समय-समयमा अतिरिक्त क्रियाकलापहरू नियमित रुपमा संचालन गर्नुपर्छ । बाल क्लबको उचित व्यवस्था र परिचालन गरी विद्यार्थीद्वारा नै जनचेतनामूलक लघुनाटक गराई सबैलाई सचेत गरानुपर्छ । यदी कुनै विद्यार्थी लागूपर्दाथको लतमा परेको जानकारी भएमा उनीहरूलाई एकान्त वातावरणमा लगेर परामर्श दिनुपर्छ साथै अभिभावकलाई पनि यसबारे जानकारी गराउनु पर्दछ ।

योग र ध्यान

क. परिचय

वर्तमान जीवन शैलीमा विद्यार्थीहरूको लागि योग र ध्यानको आवश्यकतालाई आह्वान गरेको छ । विद्यार्थीको सर्वोपरि विकास हासिल गर्न योग र ध्यानको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । योग र ध्यान दुवैले शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ रहन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने भएकाले विद्यार्थीको पाठ्यक्रममा यसलाई समावेश गरिनुपर्छ । अध्ययनहरूको अनुसार योगले मुख्यतया किशोर र बालबालिकाहरूमा विभिन्न प्रकारका मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरू निको पार्न मद्दत गरेको छ । वर्तमान जीवनशैली र पहिलेको जीवनशैली विपरीत छ । पहिलेको समयमा बालबालिकाहरू खेलकुदहरूमा बढी संलग्न हुन्थ्यो भने वर्तमान समयमा बालबालिकाहरू खेलकुदहरूमा विरलै मात्र संलग्न हुने र स्मार्टफोन, भिडियो गेममा अन्य स्थिर मनोरन्जनमा बढी व्यस्त हुने गरेको छ जसले गर्दा उनीहरको बौद्धिक तथा शारीरिक फुर्तिलो र विकासमा समस्या देखाउन सक्छ । किशोर अवस्था एक महत्वपूर्ण चरण हो । योग र ध्यान नियमित रूपमा अभ्यास गरेमा विद्यार्थीहरूमा धेरै राम्रो नतिजा ल्याउन सक्छ । योगले व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक

स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ भने ध्यानले मानसिक शान्ति र शरीरमाथि नियन्त्रण प्रदान गर्छ । यसले डिप्रेसन, चिन्ता आदिसँग लड्न पनि मद्दत गर्छ जुन लामो समयसम्म विद्यार्थीहरूको लागि लाभदायक साबित हुन्छ ।

योग तथा ध्यानको अभ्यासले दिमागलाई विचार वा गतिविधिमा ध्यान केन्द्रीत गर्न, मानसिक रुपमा स्पष्ट र भावनात्मक रुपमा शान्त पार्न मद्दत गर्छ । योग र ध्यानले भावनात्मक विकासमा उल्लेखनीय प्रभाव पारेको देखिन्छ तसर्थ विद्यार्थी जीवनमा सर्वोपरि विकासमा यसले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । यसका लागि योगका सरल विधिहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउन आवश्यक छ । हाल किशोरकिशोरीहरूमा पनि नसर्ने रोगहरू देख्न थालेको हुनाले नियमित योग अभ्यास गर्नाले नसर्ने रोग सम्बन्धी समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ । विद्यार्थी जीवनबाट नै नियमित रुपमा योग अभ्यास गरेमा भविष्यमा शारीरिक तथा मानसिक रुपमा स्वस्थकर जीवन बिताउन मद्दत पुर्याउन्छ ।

योग र ध्यानका फाइदाहरू

एकाग्रता : यसले राम्रो ग्रेड, सन्तुलित रक्तचाप, अनुपस्थिति र ढिलाइ घटाउने, आत्मविश्वास बढाउने , निद्रा, टाउको दुखाइबाट राहत, शान्त र तेज दिमाग बढाउन मद्दत गर्छ,

तौल व्यवस्थापन : मोटोपना, वर्तमान समयमा विद्यार्थीहरूमा धेरै सामान्य देखिएको छ। त्यस्ता बालबालिकाहरू प्रायः उत्पिडनका निशाना हुने गरेका हुन्छन् । दैनिक योग अभ्यास गर्नाले तौल नियन्त्रणमा मद्दत मिल्छ ।

लचिलोपन : नियमित रूपमा योग अभ्यास गर्ने अर्को फाइदा भनेको शरीरको लचिलोपन हो। योगा पोजको माध्यमबाट शरीरलाई लचिलो बनाउन मद्दत गर्छ ।

सुर्य नमस्कारः

यसमा १२ वटा चरणहरू हुन्छन् । सूर्य नमस्कार गर्ने विधि तल उल्लेख गरिएको छ ।

चरण १: प्रणाम आसन
सिधा उभिएर दुवै हात छातिको अगाडि जोडी ढाड (कम्मर) सिधा राखी नमस्कार गर्ने ।

चरण २: हस्तउत्थान आसन
हस्तउत्थान आसनः श्वास तान्दै दुबै हातलाई टाउकोको पछाडि लगी शरीरलाई समेत पछाडि झुकाउने ।

चरण ३: हस्तपादासन
श्वास छोड्दै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउदै घुँडा नखुम्च्याईकन दुवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्ने ।

चरण ४: अश्व सन्चालन आसन
श्वास लिँदै दुबै हात खुट्टाको दायाँ बाँया राखी दाँया खुट्टालाई पछाडि लगी घुँडाले भुँईमा टेक्ने र माथितिर हेर्ने ।

चरण ५: पर्वतासन
श्वास छोड्दै दुवै खुट्टा पछाडि राखी हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाडजस्तै बनी नाइटोलाई हेर्ने ।

चरण ६: अष्टांग नमस्कार आसन
सामान्य रूपमा स्वास लिने र दुवै घुँडा, छाति र चिउँडोसमेत जमीनमा राखी नितम्बलाई माथि उठाउने

चरण ७: भुजंगासन
शरीरलाई जमिनमा राखि स्वास लिँदै नाईटोभन्दा माथिको भागलाई जमीनदेखि माथि उठाउने ।

चरण ८: पर्वतासन
श्वास छोड्दै दुवै खुट्टा पछाडि राखि हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाडजस्तै बनि आफ्नो नाईटोलाई हेर्ने ।

चरण ९: अश्व सञ्चालन आसन
श्वास लिदै दुवै हात खुट्टालाई दाँयावाँया राखी वाँया खुट्टालाई पछाडी लगी घुँडाले भुईमा टेक्ने र माथितिर हेर्ने ।

चरण १०: हस्तपादासन
श्वास छोड्दै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउदै घुँडा नखुम्च्याईकन दुवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्ने ।

चरण ११: हस्तउत्थान आसन
स्वास लिँदै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई माथि उठाँउदै माथि आई पछाडि झुक्ने ।

चरण १२: प्रणाम आसन
श्वास छोड्दै चरण नं १ को प्रणाम आसनमा आउने ।

यी १२ चरणहरूलाई शारीरिक अवस्था अनुसार दोहोऱ्याउने ।

सुर्यनमस्कारका फाइदाहरू

- पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउछ ।
- तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ ।
- शरीरलाई फुर्तिलो बनाउछ ।
- यो आफैमा एक पूर्ण व्यायाम हो ।

कार्यक्रम व्यवस्थापन

योग अभ्यासले शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ साथै यसले नसर्ने रोगहरूबाट बच्न पनि फाइदा पुऱ्याउने भएको हुदा विद्यालयमा कम्तिमा महिनाको एकपटक विद्यार्थीहरूलाई योग अभ्यास गराउनु पर्दछ । योग अभ्यासका लागि उचित स्थान (शान्त, खुल्ला वातावरण) को चयन गर्नुपर्दछ शिक्षकको निरिक्षकमा सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई एकै स्थानमा भेला गरेर यसबारे अभ्यास गर्न लगाउनु पर्दछ ।

सरुवा रोगहरूको रोकथाम र विद्यालय खोप कार्यक्रम

सरुवा रोगहरूको रोकथाम

परिचय

सरुवा रोग एक व्यक्ति वा जनावरबाट प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा अर्को व्यक्तिमा सर्छ । विद्यालयमा बालबालिकाहरू भेला भएर पढ्ने, सिक्ने तथा खेल्ने गर्दछ । विद्यालयमा स-साना बालबालिकाहरू पनि हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो हेरचाह आफै गर्न सक्दैनन् त्यस कारण उनीहरूलाई सरुवा रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । बालबालिकाहरूमा देखिने सरुवा रोगका उदाहरणहरूमा झाडापाखाला, चिकेन पक्स, दादुरा, इन्फ्लुएन्जा आदि हुन् । सरुवा रोगको कारणले गर्दा विद्यार्थीहरूको विद्यालय उपस्थिति दर घट्ने, शैक्षिक सुधारमा असर ल्याउने, शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासमा असर पुऱ्याउने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउने गर्दछ । बालबालिकाहरूको पोषण अवस्थामा पनि यसले नकारात्मक असर पार्दछ । सरुवा रोग एक अर्कामा सजिलैसंग सर्न सक्ने र यसले बालबालिकाहरूमा नकारात्मक असर पार्ने भएकाले विद्यालय मार्फत यसको रोकथामका उपायहरू लागु गर्न आवश्यक छ ।

बालबालिकाहरूमा सरुवा रोगको जोखिम घटाउन विद्यालयले प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछ प्रायजसो सरुवा रोगहरू सरसफाई तथा स्वच्छताको कमीको कारणले गर्दा हुन्छ । नेपालको अधिकांश सरकारी विद्यालयहरूमा सफा खानेपानी, व्यवस्थित शौचालय, साबुन पानीले हात धुने, फोहोरको उचित व्यवस्थापन नभएको जस्ता समस्याहरू देखिन्छ जसको फलस्वरुप विद्यार्थीहरूमा सरुवा रोग लाग्ने जोखिम बढी हुन्छ किनभने उनीहरूको धेरै जसो समय विद्यालयमा नै बित्ने गर्दछ । यसर्थ विद्यालय मार्फत यस रोगको रोकथाम गर्न जरुरी छ ।

सरुवा रोकथामका उपायहरू निम्न अनुसारको रहेको छ ।

- विद्यालयले नियमित रुपमा स्वच्छता प्रवर्द्धन कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्छ ।
- विद्यालयमा सुरक्षित खाने पानीको व्यवस्था, व्यवस्थित शौचालय, साबुन पानीको व्यवस्था तथा उचित फोहोरको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- विद्यालयमा स-सानाबालबालिकाहरूलाई समूहमा हात धुन लगाउने र हात धुने तरिका बारे सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनु पर्छ ।
- WASH फोकल शिक्षकको निरिक्षनमा बाल क्लब परिचना गरि विद्यालय वातवरण सरसफाई अभियान संचालन गर्नुपर्छ ।

- विद्यालयले स्थानिय सरकार तथा स्वास्थ्य संस्थासंग समन्वयमा खोप कार्यक्रम संचालन गरि विद्यार्थीहरूलाई झाडापखालाको खोप ताइफाइडको खोप र कोरोना सम्बन्धी खोपको व्यवस्था गरिदिनु पर्छ ।

विद्यालय खोप कार्यक्रम

क. परिचय

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम नेपाल सरकारको पहिलो प्राथमिकता एवं जनस्वास्थ्यको सफल कार्यक्रमको मध्येको प्रमुख कार्यक्रम हो । राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम मार्फत खोपबाट बचाउन सकिने बिरामी दर, अपाङ्गता, र शिशु तथा बाल मृत्युदरमा कमी ल्याउनु हो । हाल विद्यालय खोप कार्यक्रम नेपालको अधिकांस विद्यालयमा संचालन भैरहेको छ । स्थानीय सरकारसंगको समन्वयमा र प्रशिक्षित व्यक्तिहरूको टोलि अथवा स्वास्थ्यकर्मीहरूको सलंगनातामा विद्यालयमा नै गएर खोप कार्यक्रम संचालन गरिन्छ । विद्यालय मार्फत खोप उपलब्धता गराउदा अधिकांश बालबालिकाहरूसंग पुग्ने सम्भावना बढी हुन्छ र खोप लगाउन छुट्ने बालबालिकाहरू पनि न्यूनतम हुन्छ। छोटो अवधिमा ठुलो संख्यामा पुग्न सक्ने कारणले गर्दा विद्यालय खोप कार्यक्रम अत्यन्तै प्रभावकारी हुनुको साथै उच्च खोप दर प्राप्तिमा र रोगको भार कम गर्न पनि मद्दत पुर्याउन्छ ।

हाल विद्यालय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न प्रकारका खोपहरू विद्यार्थीहरूलाई प्रदान गर्दै आइरहेको छ जस्तै टाइफाइड, कोरोना भाइरस, झाडापखाला ।

टाइफाइड खोप कार्यक्रम

नेपालमा १५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू टाइफाइड रोगबाट धेरै संक्रमित हुने गरेको पाइएको छ । विगत ५ वर्षको तथ्यांक अनुसार नेपालमा वर्षेनी औसत ४ लाख ५० हजार जना भन्दा बढीमा टाइफाइड रोगबाट संक्रमण भएको पुष्टि पाईएको छ । यस रोगको नियन्त्रण तथा रोकथाम, संक्रमण कम गर्न टाइफाइड खोप अभियानको सुरुवात भएको हो । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, गाभी खोप सञ्जाल, युनिसेफ, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन र अन्य साझेदारहरूको हातेमालोमा देशभर टाइफाइड खोप अभियान संचालन भएको थियो ।१५ महिनादेखि १५ वर्ष सम्मका बालबालिकालाई लक्षित गरेर विद्यालयस्तरमा नै खोप केन्द्र स्थापना गरी खोप अभियान संचालन गरेको थियो ।

कार्यक्रम व्यवस्थापन

विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अन्य पदाधिकारीहरू, विद्यालय नर्स तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूको समन्वयमा यो खोप कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्दछ । विद्यालयमा खोप संचालन गर्नुपूर्व विद्यार्थीका अभिभावकहरूलाई जानकारी गराई हिमाली सहमति लिएर मात्र यो कार्यक्रम संचालन गरिनेछ ।

पाठ ३

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रममा बाल सहभागिता प्रवर्धन

सिकाई उद्देश्य

- बाल सहभागिता प्रवर्धन र विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयनमा बालबालिकाको सहभागिताको महत्वको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।
- सहभागीहरूले बाल क्लवका उद्देश्यहरू र बाल क्लवको परिचालनमा गरिने प्रमुख अभ्यासहरू बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।
- बाल क्लवको गठन विधि र बालक्लब परिचालनमा विभिन्न पक्षको भूमिका को छलफल हुनेछ ।

आवश्यक सामाग्रीहरू

- न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप
- पावर पोइन्ट प्रस्तुति
- छलफल

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप ३.१

बाल क्लब परिचालन र गठन विधि

विधि : प्रस्तुतीकरण

- सहजकर्ताद्वारा पाँच मिनेट यसबारे छलफल चलाई प्रस्तुति अगाडि बढाउनुहोस् ।

बाल सहभागिता प्रवर्धन :

परिचय

बालबालिकाको सर्बागीण विकासको लागी बिद्यालयका क्रियाकलाप साथै अतिरिक्त क्रियाकलापमा बाल सहभागीता अनिवार्य र अपरिहार्य रहेको छ । विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण राष्ट्रिय रणनीतिले बाल सहभागीताको लागी विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रममा बाल क्लबको गठन र परिचालनको महत्वमा जोड दिएको छ र यसले राष्ट्रिय रणनीतिको सफल कार्यान्वयनका लागि बालकदेखि बालकसम्म र बालकदेखि अभिभावक तथा समुदायसम्मको अवधारणाको प्रभावकारिता देखाउँछ ।

बाल सहभागिता प्रवर्धन निम्न तरीकाले गर्न सकिन्छ :

१. बाल अधिकारको रुपमा बालबालिकाको सहभागिता

बालबालिकाको सहभागिता उनीहरूको अधिकारको कुरा हो। बाल अधिकार अन्तर्गत उनीहरूको बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार सुनिश्चित हुनुपर्छ। उनीहरूको विचार अभिव्यक्त गर्न, उनिहरूसंग सम्बन्धित विषयको निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुन र सुचना माथि उनिहरूको पहुँच पुर्याउन आवश्यक हुन्छ ।

२. कामको प्रभावकारिताका लागि बालबालिकाको सहभागिता

वि स्वा पो कार्यक्रम अन्तर्गतका क्रियाकलापहरूको प्रभावकारि प्रभावकारी कार्यन्वयनको लागि बालसहभागिता आवश्यक हुन्छ ।

- **बालक देखि बालक सम्मका क्रियाकलापहरू,**
  बालबालिकले आफैंले एकआपसमा सूचना र संदेश साटासाट गर्छन र बालबालिकले आफैंले सिकाई र अभ्यास अघि बढाउछन । यस बिधिले बालबालिकालाई कार्यक्रममा सक्रिय रुपमा सहभागि हुने वातावरण बनाँउछ र बालबालिकामा सकरात्मक परिवर्तन ल्याउन सघाँउछ । बालबालिकाको व्यक्तिगत स्वस्थ्य र सरसफाईको नियमित जाँच गर्ने जस्ता क्रियाकलाप बाल क्लबको अग्रसरतामा संचालन गर्न सकिन्छ ।
- **बालक देखि अभिभावक तथा समुदाय सम्मका क्रियाकलापहरू,**
  बालबालिकले अभिभावक, परिवारका सदस्यहरू र समुदायका अन्य सदस्यहरूमा सूचना र संदेश औपचारिक र अनौपचारिक रुपमा प्रवाहित गर्न सक्छन र बानि व्यवहारको परस्मपर अनुसरण गर्न सक्छन ।
- **विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सेवाको योजना तर्जुमा गर्न र उपयोगमा,**
  विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सेवाको उपयोग बढाउनको लागि बाल क्लबले सक्रिय भुमिका निर्वाह गर्न सक्छ । सेवा र सूचना उपलब्ध गराउन शिक्षकहरूलाई सहयोग गर्ने कार्यमा बाल क्लबले सहभागिता जनाउन सक्छ ।
- **स्वस्थ विद्यालय वातावरणको प्रबर्द्धनमा,**
  विद्यालयको वातावरण सुधार गर्न बाल क्लबले सहभागिता जनाउन सक्छ। बालक्लबको अग्रसरतामा सबैं विद्यार्थीहरूको भुमिका रहने गरी विद्यालय हरियालि पार्न रुख रोप्ने, रोपियका रुखहरूको संरक्षण, विद्यालय परिसरको सरसफाई आदि कार्यक्रमहरू गर्न गराउन सकिन्छ । स्वस्थ्य सम्बन्धी अतिरिक्त क्रियाकलाहरू जस्तै हाजिरी जवाफ, हिज्जे आयोजना ग्रि स्वस्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सचेतना जागरणमूलक कर्यक्रम संचालन गर्न सकिन्छ ।

३. आधारभूत विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम (प्याकेज)को अन्तर सम्बन्धित अङ्गको रुपमा बालबालिकाको सहभागिता ।

बाल क्लब भनेको के हो ?

बाल अधिकारहरूको संरक्षण र परिपूर्तिका लागि बालबालिकाहरू बीचको संगठित समूह बालक्लव हो । यो एक यस्तो मञ्च हो जहां आफ्ना भावना र विचारहरूको अभिव्यक्तिबाट निर्णय कार्यान्वयनमा, त्यसको प्रयोगमा, अनुगमनमा र मूल्याङ्कन क्रियाकलापमा उनीहरूको सहभागिताले उनीहरूलाई नै प्रभाव पार्छ । बाल क्लबमा बालबालिकाहरूको सिकाइ, क्रियाशिलता र पारस्परिक सहयोगले उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, सवेगात्मक र शैक्षिक स्तरको बृद्धिका लागि अवसर प्रदान गर्छ । बालबालिका र सम्वन्धित प्रौढहरूको साझेदारी अन्तर्गत व्यवस्थित र दिगो व्यवस्थापनद्वारा बाल क्लवको परिचालन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

बाल क्लबका प्रमुख उद्देश्यहरू

१. विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि योजना निर्माण, कार्यान्वयन, अनुगमन र मूल्याङ्कनको लागि बालबालिकाको सहभागिता अभिबृद्धि गर्नु ।

२. बालबालिकाको सहभागिता मार्फत उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, सवेगात्मक र शैक्षिक स्तरमा विकास गर्नु ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत बालक्लबको बारेमा जानकारी

गठन गरिने ठाउँ	सामुदायिक विद्यालय (आधारभूत र माध्यमिक)
साधारण सदस्यहरू	१ देखि १२ कक्षा सम्मका बालबालिका (५ देखि १८ वर्ष उमेर भित्रका) यसमा वैकल्पिक विद्यालय, विद्यालयमा भर्ना नभएका विद्यालयभन्दा बाहिरका बालबालिकालाई पनि निम्त्याउन सकिन्छ
कार्य समिति	आधारभूत तहका बालबालिकाबाट निर्मित हुनुपर्छ
सल्लाहकारहरू	कार्य समितिमा नरहेका माध्यमिक तहका बालबालिका
प्रमुख क्रियाकलापहरू	➲ विस्वापो कार्यक्रम अन्तर्गतका क्रियाकलापहरूको योजना तर्जुमा गर्नु, ➲ स्वास्थ्य, सरसफाइ र पोषण प्रवर्द्धनका लागि बालकदेखि बालकसम्म, बालकदेखि अभिभावक र समुदायसम्मका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु, ➲ विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सेवाको उपयोगमा सहभागिता जनाउनु, ➲ स्वस्थ विद्यालय वातावरणको प्रबर्द्धनमा सहभागिता जनाउनु ।
सहजकर्ताहरू	शिक्षकहरू (प्रधानाध्यापक, सम्बद्ध शिक्षक र अन्य शिक्षकहरू)
सहयोगी एवं सुपरिवेक्षकहरू	स्रोतव्यक्ति, विद्यालय निरीक्षक, विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण समिति, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक-अभिभावक संघ, आभिभावकहरू, समुदायका व्यक्तिहरू आदि
आर्थिक स्रोत	सदस्यता शुल्क, अनुदान, जिशिका, नपा, गैसस, अन्तराष्ट्रिय गैसस आदिबाट बजेट

बाल क्लवको परिचालनमा गरिने प्रमुख अभ्यासहरू

- बाल क्लबको गठन
- क्रियाकलापहरूको योजना
- क्रियाकलापहरूको कार्यान्वयन
- स्रोत परिचालन
- क्रियाकलापहरूको प्रतिवेदन, अनुगमन, सुपरीवेक्षण र मूल्याङ्कन, र
- बाल क्लबका लागि सहयोग गर्ने वातावरणको सिर्जना ।

बालक्लब गठन विधि

बाल क्लबको कार्य समिति : बाल क्लबको कार्य समितिमा निम्नानुसार सातदेखि एघार जनासम्म सदस्यहरू हुनेछन्:

अध्यक्ष - १ जना

उपाध्यक्ष - १ जना

सचिव - १ जना

कोषाध्यक्ष - १ जना

सदस्य - ३ देखि ७ जनासम्म

बाल क्लबमा छात्र र छात्राको समान प्रतिनिधित्व गराउनु पर्दछ र अपाङ्ग, दलित र विपन्न समुदायका बालबालिकालाई समावेश गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।

बाल क्लबको कार्य समितिको बैठक

बाल क्लबको बैठक कम्तीमा पनि महीनामा एक पटक बोलाउनु पर्छ । सो बैठकमा संरक्षक (प्रधानाध्यापक), सम्बद्ध शिक्षक, कार्यसमितिका सबै सदस्यहरू र सल्लाहकारहरूको उपस्थिति भएको हुनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३.२

बालबालिकाको सहभागितामा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण क्रियाकलापहरूको कार्ययोजना निर्माण र बालक्लब परिचालनमा विभिन्न पक्षको भूमिका

विधिः प्रस्तुतीकरण

- सहजकर्ताद्वारा प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

विद्यालय तहका क्रियाकलापहरूः

- बालकदेखि बालकसम्मका क्रियाकलापहरू
- विद्यालय स्वास्थ्य सेवाको उपयोगसम्बन्धी क्रियाकलापहरू
- विद्यालयको वातावरण स्वस्थ्यकर बनाउनका लागि क्रियाकलापहरू

समुदायमा क्रियाकलापहरूः

- बालकदेखि अभिभावक, समुदायसम्म

स्रोत परिचालन कोष अभिबृद्धि (२) कोष व्यवस्थापन, रसिदको व्यवस्था आदि,

क्रियाकलापहरूको प्रतिवेदन, अनुगमन, सुपरिवेक्षण र मूल्याङ्कन

बाल क्लवका लागि सहयोग गर्ने बातावरणको सिर्जना ।

कार्ययोजना निर्माण : पालिका तह

क्र.सं	क्रियाकलाप	समयावधि	जिम्मेवारी	बजेट सहयोग	प्राविधिक सहयोग	आवश्यक समन्वय	कैफियत

बार्षिक कार्ययोजनाः विद्यालय तह

क्र.सं	कार्यक्रम	महिना	कैफियत
क) विद्यालयको कार्ययोजना			
ख) बालक्लबको कार्ययोजना			

बालक्लब परिचालनमा विभिन्न पक्षको भूमिका

स्वाथ्य क्षेत्रसंग सहयोग

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा स्वास्थ्य क्षेत्रको सहयोग महत्वपूर्ण हुन्छ । निम्नानुसारका कार्य गरेर स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बाल क्लबलाई सहयोग गरी सुदृढ तुल्याउन सक्छन्;

- समय समयमा विद्यालय भ्रमण गरी बेलाबखत लाग्न सक्ने मौसमी रोगबाट सतर्क हुन र त्यसको रोकथामका लागि उपाय सिकाउने जस्ता जानकारी उपलब्ध गराएर,
- स्वास्थ्य संस्थामा पाइने स्वास्थ्य, सरसफाइ र पोषणसंग सम्बन्धित शैक्षिक सामग्रीहरू बाल क्लबलाई उपलब्ध गराएर,
- बालबालिका र विद्यालय वातावरणको स्वास्थ्य र सरसफाइ सम्बन्धी अवस्थाको अनुगमन गरेर एवं योजना तर्जुमा र कार्यान्वयनमा सम्बद्ध शिक्षक तथा बाल क्लबका सदस्यहरूलाई आवश्यक सुझाव दिएर, र
- बाल क्लबले गर्न खोजेका गतिविधिहरू (जस्तै र्‍याली, घरदैलो र सचेतना अभियान) जस्ता कार्यक्रममा सहयोग गरेर ।

सञ्जाल निर्माण

बाल क्लबको दिगोपनका लागि अन्य संघ-संस्थासंग सञ्जाल निर्माण गर्ने कुरामा ध्यान दिनु पर्छ र जिल्ला बाल कल्याण समितिमा दर्ता गरी राष्ट्रव्यापी सञ्जालको अभिन्न अङ्ग बनाउनु पर्छ ।

- आबद्धता प्राप्त बाल क्लब हो भन्ने आधिकारिकता प्रमाणित हुन्छ,
- दातृ निकायहरूबाट सम्भावित सहयोगको सूचना बाल क्लबलाई प्राप्त हुन्छ,
- जिल्ला बाल कल्याण समितिले बालबालिकालाई तालीम दिन्छ,
- गाउँ बाल संरक्षण समितिको कोषबाट सहयोग प्राप्त गर्न निवेदन दिने अवसर पाउछ,
- जिल्ला बाल संरक्षण समितिमा भाग लिने अवसर पाउछ,
- बाल कल्याण समितिबाट प्रकाशित हुने शैक्षिक सामग्रीहरू प्राप्त हुन्छन्,
- केन्द्रीय बाल कल्याण समितिबाट सर्वोत्तम बाल क्लबमा छानिन सक्ने अवसर प्राप्त हुन्छ,
- हरेक दुई वर्षमा हुने सञ्जालको साधारण सभामा भाग लिने अवसर प्राप्त हुन्छ, र
- बाल क्लब सञ्जालमा सहभागिता रहन्छ ।

पाठ ४

स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सूचि समावेश भएको विद्यालय हाजिरी पुस्तिका तथा स्वास्थ्य रुजुसूची पुस्तिका

सिकाई उद्देश्य

- विद्यालय हाजिरी पुस्तिका तथा स्वास्थ्य रुजुसूची पुस्तिकासंग परिचित हुनेछन ।
- विद्यालय हाजिरी पुस्तिका को प्रयोग गरी बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्थाको अभिलेख राख्न सक्षम हुनेछन् ।

आवश्यक सामाग्रीहरू : पावर पोइन्ट, हाजिरी पुस्तिका तथा स्वास्थ्य रुजुसूची पुस्तिका

विधीः प्रस्तुतिकरण

- सहजकर्ताद्वारा प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

परिचय

यो पुस्तिका विद्यार्थीहरूको दैनिक हाजिरी र स्वास्थ्य जाचँको आभिलेख राख्ने पुस्तिका हो । यसलाई बिद्यालयका बालबालिकाहरूको दैनिक स्वास्थ्य तथा पोषण आवस्थाबारे थाहा पाउन प्रयोग गरीन्छ । यस पुस्तिकामा विद्यालय अनुपस्थिती हुनाको कारण साथै प्रत्येक बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्थाको बारेमा अभिलेख राखिन्छ । विद्यालय जाने बालबालिकाहरूका दैनिक र साप्ताहिक स्वास्थ्य अवस्था र स्वास्थ्य सम्बन्धी बानीव्यहोराको जाँच हो । कक्षा शिक्षकहरूको सहयोगमा विद्यालय जाने बालबालिकाहरूले आफ्नो स्वास्थ्यको अवस्था र बानी बेहोराको आफै र सम्बन्धित सरोकारवालाहरूले थाहा पाउन र मूल्याङ्कन गर्न सक्छन् । स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सूचि समावेश भएको विद्यालय हाजिरी पुस्तिका विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अभिलेख फारम पनि हो । यस कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यालयमा संचालन हुने गतीबिधिहरूको यसै पुस्तिकामा राख्नु पर्दछ । यस कार्यक्रमको अलग्गै अभिलेख फारम भरिराख्नु पर्दैन । कार्यक्रमको प्रतिवेदन तयार गरी पठाउन यसै पुस्तिकाको अभिलेखबाट आवश्यक विवरण भरेर सम्बन्धित निकायमा पठाउनु पर्दछ । यसका मुख्य उद्देश्यहरू चारओटा छन्:

- विद्यालयमा भर्ना भएका विद्यार्थीहरूको अभिलेख व्यवस्थित गर्ने,
- विद्यालयमा भर्ना भई कक्षामा अनुपस्थित रहने विद्यार्थीहरूको कारण पहिचान र सोको समाधान खोज्ने,
- विद्यालयमा आउने विद्यार्थीका स्वास्थ्यको अवस्था पहिचान र सोसम्बन्धी कुनै समस्या भए सोको समाधान गर्ने उपायको खोजी गर्ने,
- विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य सम्बन्धी बानी बेहोरामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने ।

विद्यालय हाजिरी पुस्तिकाको अवलोकन र प्रयोग गर्ने विधीमा छलफल

क) विद्यार्थी अभिलेख विवरण:

- यो विवरण शैक्षिकसत्रको सुरुमा कक्षा शिक्षकले वर्षको एक पटक अनिवार्य रुपमा तयार गर्ने,
- कक्षा १ देखि १० सम्म कक्षागत रुपमा हाजिरी रजिष्टर प्रयोग गर्ने, एउटै कक्षाको धेरै सेक्सनहरू भएमा छुट्टाछुट्टै

हाजिरी रजिष्टर प्रयोग गरी अभिलेख राख्ने,

- विद्यार्थी अभिलेख विवरणका सबै तालिका अनिवार्य रुपमा भरी विद्यालयले वार्षिकरुपमा तथ्याङ्क भर्दा यसको आधारमा भर्नु पर्ने,
- विद्यार्थीको किसिम भन्ने महलमा माथि बिध्यार्थि अभिलेख विवरण सारांशमा दिइएका बिध्यार्थिको किसिमको महलमा लेखिएका क,ख,ग,घ,ङ मध्ये जुन वर्गमा पर्ने हो सोही अक्षर लेख्ने । उल्लेख गरिएका सबै महलहरू अनिवार्य भर्ने,
- विद्यार्थी अभिलेख विवरण तयार गर्ने शिक्षक तथा प्रधानाध्यापकले दस्तखत गरी प्रमाणित गर्ने ।

विद्यार्थी विवरण सारांश

- जातिगत विद्यार्थी
- विद्यार्थी किसिम
- छात्रवृत्ति विवरण

विद्यार्थी विवरण

- विद्यार्थीको नामथर
- जन्ममिति
- अभिभावकको नाम थर र नाता,
- जात जाति,
- पुरा गरेको उमेर
- विद्यार्थीको जन्मदर्ता विवरण
- विद्यार्थीले पाएको छात्रवृत्ति विवरण र
- जुकाको औषधि खाएको विवरण
- अपाङ्गता सम्बन्धी विवरण

ख) दैनिक हाजिरी रजिष्टरको प्रयोगकर्ता

- यो हाजिरी पुस्तिका प्रयोग गर्ने मुख्य जिम्मेवारी कक्षा शिक्षकको हुन्छ ।
- यो हाजिरी पुस्तिका कक्षा १ देखि १० सम्म का लागि प्रयोग हुन्छ ।
- यस पुस्तिकाको शुरुमा राखिएको विद्यार्थी अभिलेख अनिवार्य रुपमा भर्नु पर्छ ।
- दिइएको २ वटा कोलम मध्ये पहिलोमा हाजिरी लिने र हाजिरीमा एकरुपता ल्याउन अंकमा हाजिर लिनु पर्छ ।
- विद्यार्थी उपस्थिति अवस्था उल्लेख गर्नु पर्दछ ।
- अनुपस्थित विद्यार्थीका लागि चिन्ह लगाउने, अनुपस्थित हुनाको कारण सूचकहरूबाट पहिचान गर्ने र अभिलेखीकरण गर्ने ।
- सूचकहरू ।
- उपस्थित विद्यार्थीका हकमा सामुहिक रुपमा स्वास्थ्य सम्बन्धी दिइएका विषयमा प्रश्न राख्ने र प्राप्त उत्तरका आधारमा उपस्थित विद्यार्थीका स्वास्थ्य अवस्था पहिचान गर्ने अनि अभिलेख राख्ने ।
- विद्यार्थीको अवस्था गम्भिर देखिएमा अभिभावकलाई जानकारी गराई स्वस्थ्य संस्थामा लान सल्लाह दिनु पर्दछ ।
- प्रत्येक महिनाको अन्त्यमा सबैभन्दा बढी नकारात्मक असर पारेको कारणको संकेत जनाउनु पर्दछ ।

- विद्यार्थीलाई बढी असर परेको कारण र त्यसबाट शिक्षण र सिकाईमा पर्ने असर बारेमा अभिभावकसंग वा अभिभावक भेलामा, व्यवस्थापन समिति, शिक्षक अभिभावक संघ र बाल क्लबको बैंठकमा छलफलको बिषय बनाई सुधारको पहल गर्नु पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूमा बढी मात्रामा देखिने अस्वस्थ्यताको लक्षण पत्ता लगाई स्थानिय स्वस्थ्य संस्थासंग समन्वय गरेर स्वस्थ्याकर्मीको सहयोगमा रोकथाम र सतर्कता सम्बन्धी क सन्चालन गराउने तर्फ ध्यान दिनु पर्दछ ।
- महिनाको अन्तमा सारांश निकाल्ने ।

ग) स्वास्थ्य सम्बन्धी बानी बेहोराको साप्ताहिक जाँचसूचीः

- हप्ताको एक पटक प्रयोग गर्ने,
- शिक्षकको रोहवरमा बालक्लब वा विद्यार्थीहरूलाई स्वास्थ्य सम्बन्धी बानी बेहोराको जाँचमा परिचालन गर्ने,
  - शौचालय प्रयोग गर्ने ।
  - खाना खानु अघि साबनपानीले हात धुने ।
  - शौचालय गएपछि साबनपानीले हात धुने ।
  - हरेक दिन विद्यालय सफा गर्ने (कक्षाकोठा, विद्यालय हाता, शौचालय आदि)
  - शौचालय जाँदा जुत्ता-चप्पल लगाउने ।
  - सातामा कम्तीमा एकपल्ट टाउको र शरीर नुहाउने ।
  - हात गोडाका नङ सफा गर्ने र लामो हुने बित्तिकै काट्ने ।
  - विद्यालय जानुअघि कपाल कोर्ने ।
  - सफा कपडा लगाउने ।
  - खाना खाएपछि दाँत माझ्ने ।
- देखिएका समस्या समाधानका लागि सम्बन्धित व्यक्ति वा निकायसँग छलफल गरी उपायको खोजी गर्ने,
- विद्यालयमा आवश्यक पर्ने भौतिक सुविधा व्यवस्थापन गर्ने,
- मासिकरुपमा समीक्षा र पृष्ठपोषण सहित विभिन्न निकायबाट भएका अनुगमनका अभिलेख व्यवस्थित गरी सम्बन्धित निकायमा प्रतिवेदन पठाउने ।

घ) मासिक समीक्षा र पृष्ठपोषण

मासिक रुपमा कार्यक्रमको समीक्षा गर्नु पर्दछ । मासिक समीक्षा मा विद्यार्थी उपस्थिति अवस्था, विद्यार्थीको शारीरिक अवस्था, शिक्षक सक्रियता, सुधारका लागि एजेण्डा रअनुगमन अभिलेखीकरणको व्यवस्था सम्बन्धी छलफल गरिने छ। यसबाट निम्न लिखित फाइदाहरू हुन्छ ।

- विद्यार्थीको तथ्यांक भर्दा हुने त्रुटिमा कमी आउँछ,
- विद्यालयको व्यवस्थापनमा पारदर्शिता ल्याउँछ,
- बालबालिकाको अधिकार सुनिश्चित गर्छ,
- समयमा तथ्यांक प्राप्त गर्न सकिन्छ,
- हाजिरीमा एकरुपता कायम हुन्छ,
- विश्लेषण गर्न सहज हुन्छ,
- अनियमिततामा कमी आउँछ,
- अनुपस्थितिको कारण पहिचान गर्न सकिन्छ,

- विद्यार्थीको स्वास्थ्य अवस्थाको पहिचान गर्छ,
- शिक्षक विद्यार्थी सम्बन्धलाई नजिक पार्छ र सिकाइलाई सहज बनाउँछ,
- विद्यालय र समुदायको सम्बन्धलाई घनिष्ट बनाउँछ,
- योजना निर्माणलाई तथ्यपरक बनाउँन सहयोग पुग्छ,
- विद्यालय, विद्यार्थी र समुदायको समेत स्वास्थ्य अवस्था पहिचान गर्छ,
- विद्यालयको वातावरण स्वस्थकर बनाउन सहयोग गर्छ,
- विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य सम्बन्धी बानी बेहोरामा सुधार गर्छ,
- समुदायमा स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना विस्तारमा सहयोग गर्छ,
- शिक्षकहरूमा पेशा र विद्यार्थी प्रतिको चासो बढाउँछ ।

पाठ ५

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह

सिकाई उद्देश्य

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह कहिले मनाउने, कहाँ मनाउने र यसका उद्देश्यहरूको जानकारी पाउनेछन् ।
- सहभागीहरूले विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह मनाउदा सात दिन गरिने कार्यक्रमको जानकारी पाउनेछन् ।
- स्थानीय स्रोत परिचालन गरी विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह मनाउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामाग्रीहरू : न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप, पावर पोइन्ट

विधी : प्रस्तुतिकरण तथा छलफल

- सहभागीहरू बिच पोषण सप्ताह बारे छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताद्वारा आएका जवाफलाई समेट्दै प्रस्तुति होस् ।

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप ५.१

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताहको परिचय

सप्ताह मनाउने मितिः विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह प्रत्येक बर्षको जेष्ठ १ देखि ७ गते सम्म लगातार सात दिनसम्म मनाउनु पर्दछ । विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषणको क्षेत्रमा काम गर्ने संघ संस्थाहरूले स्थानीय साधन र स्रोतको परिचालन गरी यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्तछन् ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताहको उद्देश्यहरू

- पोषणको कमीबाट बालबालिकाहरूमा हुने कुपोषण बारे सचेत गराउने,
- पोषणको आवश्यकता र कुपोषणबाट बालबालिकाहरूको वृद्धि र विकासमा पर्ने असरहरूको बारेमा स्थानीय जनसमुदायलाई जानकारी गराउने,
- विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूमा जुकाको संक्रमण हुने हुँदा उनीहरूलाई लक्ष्यित गरी जुकाको संक्रमण बारेमा चेतना जगाउने,
- बालबालिकाहरूलाई उपयुक्त थप आहार कसरी बनाउने र खुवाउने भन्ने तरिका प्रदर्शन गरी देखाउने, र

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमका बारेमा विद्यालयका बालबालिका, शिक्षक र समुदायलाई जागरुक बनाउने र उनीहरूमा चेतना अभिवृद्धि गर्ने ।

सप्ताह मनाइने स्थानहरू: स्थानीय विद्यालयहरू, वडा कार्यालयहरू, पालिक कार्यालयहरू, स्वस्थ्य संस्थाहरू

जिम्मेवार व्यक्ति: विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम हेर्ने सम्वद्ध व्यक्ति, स्वस्थ्य संयोजकहरू, शिक्षा संयोजकहरू, विद्यालय, शिक्षक ।

स्रोत व्यक्ति: सप्ताह मनाउने कार्यक्रममा निम्नानुसारका व्यक्तिहरूले स्रोत व्यक्तिको रुपमा सहयोग गर्नु पर्दछ ।

जनस्वास्थ्य अधिकृत, पोषण सम्बद्ध व्यक्ति, विद्यालय निरीक्षकहरू, शिक्षक, शिक्षिकाहरू, स्वस्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू र अन्य संघ संस्थाका स्रोत व्यक्तिहरू आदि ।

क्रियाकलाप ५.२

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह मनाउदा गरिने कार्यक्रमको झलक

पहिलो दिन: पोषण प्रदर्शनी कार्यक्रम

बच्चाका अभिभावकहरू, विद्यालयका छात्रछात्राहरू, समुदायका मानिसहरूलाई बोलाएर बच्चालाई थप खाना, जाउलो र लिटो खुवाउने बारेमा बताउने । यसको लागि आवश्यक पर्ने काँचा सामग्रीहरूको प्रदर्शनी गर्ने र बनाउने तरीकाको बारेमा बताउने ।

दोस्रो दिन: जनचेतना अभिवृद्धि तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम

- स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धमा नजिकैको विद्यालयमा विशेष गरी बालपोषण र मातृ पोषणको बारेमा १ देखि २ घण्टासम्मको कक्षा सञ्चालन गर्ने ।
- सरकारी विद्यालयका १ देखि ५ कक्षासम्मका प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूलाई लक्षियत गरी प्राथमिक विद्यालयमा उनीहरूका शिक्षक तथा अभिभावकहरूलाई समेत जुकाको संक्रमण र यसको प्रभावको बारेमा सचेत गराउने खालका कार्यक्रम आयोजना गर्ने ।
- अभिभावकहरूसँग बालबालिकाका लागि विद्यालय खाजाको व्यवस्था गर्न छलफल एवं परामर्श गर्ने ।
- पोषणको महत्वको बारेमा किशोर किशोरी (१० देखि १९ वर्ष) हरूका लागि कक्षा सञ्चालन गर्ने ।
- स्थानीय स्रोत परिचालन गरी कार्यक्रमलाई अझ व्यापक बनाउन माइकिङ्ग, भित्तेलेखन आदि अन्य कार्यक्रमहरू पनि गर्ने ।
- पौष्टिक खाद्यपदार्थहरू तथा बालबालिकाको खाद्य तालिका अनुसारका खाद्य परिकारको बारेमा स्थानीय एफ.एम. तथा रेडियोहरूमा सन्देशमूलक सामग्री प्रचार प्रसार गर्ने ।
- क्लिनिकमा जँचाउन आउने बालबालिकाको बीच स्वस्थ शिशु प्रदर्शनी आयोजना गरी सबैभन्दा बढी स्वस्थ शिशुका लागि पुरस्कृत गरेर पनि उनीहरूलाई हौसला दिने ।

तेस्रो र चौथो दिन: जुकाको औषधि खुवाउने कार्यक्रम

सरकारी विद्यालयका १ देखि ५ कक्षासम्मका प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूलाई जुकाको औषधि खुवाउने कार्यक्रम गर्ने, खासगरी चौथो दिनमा अघिल्लो दिन जुकाको औषधि खान छुटेकाहरूलाई औषधि खुवाउने ।

पाँचौ दिन: सरसफाइ कार्यक्रम

- विद्यालय परिसरको सुरक्षा र स्वस्थ्य वातावरणका लागि कक्षा कोठा र विद्यालय हाताको सरसफाइ गर्ने,

- विद्यार्थीहरूको व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सरसफाइको नियमित जाँच गर्ने,
- जुकाको संक्रमणलाई नियन्त्रण गर्न प्रत्येक ६ महिनाको फरकमा जुकाको औषधी खुवाउने प्रबन्ध मिलाउनका लागि स्रोतको खोजी गर्ने,
- विद्यालयमा बाल क्लब गठन गरेपछि बाल क्लबको अग्रसरतामा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने,
- प्रत्येक शैक्षिक सत्रको प्रारम्भमा अनिवार्य रुपमा र सम्भव भएमा अर्को एक पटक गरी वर्षमा २ पटक विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य परीक्षणका लागि नजीकको स्वास्थ्य संस्थासंग समन्वय गर्ने ।

छैटौं दिन: अतिरिक्त कार्यक्रम

- सम्भव भएसम्म प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूका लागि विद्यालय खाजा कार्यक्रम सञ्चालन गरी (घरबाटै ल्याउन लगाएर भएपनि) यसै अवधिमा उनीहरूलाई पोषणयुक्त खानपान सम्बन्धी व्यवहार सिकाउने तथा व्यक्तिगत सरसफाइका लागि प्रोत्साहित गर्ने ।
- हाजिरीजवाफ, निबन्ध, कथा, लोकगीत प्रतियोगिता जस्ता अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने ।
- विद्यालय तथा सार्वजनिक स्थलहरूमा जन-चेतनामूलक र्‍याली, गीत, नृत्य तथा सडक नाटक प्रदर्शन गर्ने ।

सातौं दिन: विद्यालयमा स्वास्थ्य र सरसफाइको स्थितिको समीक्षा कार्यक्रम

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी हालसम्म भए गरेका कार्यक्रम, त्यसको उपलब्धि, कार्यक्रम सञ्चालनका चुनौति र आगामी दिनमा ती कार्यक्रमलाई अझ प्रभावकारी रूपमा कसरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ भन्ने बारे स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीहरू, विद्यालयका शिक्षकहरू, स्रोत व्यक्तिहरू समेतलाई सहभागी गराई छलफल तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम गर्ने र सुझाव सल्लाह लिने ।

क्रियाकलाप ५.३

अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण

- स्रोत केन्द्रमा हुने प्रधानाध्यापकहरूको मासिक बैठकमा प्रधानाध्यापकरूलाई कार्यक्रमको प्रतिवेदन पेश गर्न लगाउने र प्रतिवेदनमा छलफल गर्ने । स्रोत व्यक्तिहरूले पनि विद्यालयको सुपरीवेक्षण गर्दा नियमित रुपमा यस कार्यक्रमको पनि अनुगमन गर्ने र जिल्ला शिक्षा कार्यालयमा प्रतिवेदन दिने परिपाटीको विकास गर्ने ।
- स्वास्थ्य चौकी इन्चार्जहरूको बैठकमा कार्यक्रमबारे अभिमुखीकरण, छलफल एवं अनुगमन गर्ने बारे जानकारी दिने ।
- स्वास्थ्य चौकी प्रमुखहरूलाई उनीहरू मातहतका विद्यालयमा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको सञ्चालन गर्नमा सहयोग पुऱ्याउने र त्यसको विवरणलाई सञ्चालित कार्यक्रमको मासिक प्रतिवेदनमा समावेश गर्ने ।

स्थानीय स्रोत-साधनको व्यवस्थापन गरी स्रोत केन्द्र स्तरीय प्रधानाध्यापकहरूको मासिक बैठकमा पनि कार्यक्रमबारे थप जानकारी गराउने र अनुगमन गर्ने व्यवस्था मिलाउन सकिन्छ ।

पाठ ६

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयनमा प्रदेश र स्थानीय तहमा संस्थागत संरचना तथा भूमिका

सिकाई उद्देश्य

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयनमा प्रदेश र स्थानीय तहमा संस्थागत संरचनाको जानकारी पाउनेछन् ।
- सहभागीहरूले कार्यक्रममा विभिन्न तहमा स्वास्थ्य तथा शिक्षा क्षेत्रको भूमिका तथा दायित्व वारेमा प्रष्ट हुनेछन् ।

आवश्यक सामाग्रीहरू : न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप

विधि : पावर पोइन्ट प्रस्तुति, मस्तिष्क मन्थन

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको कार्यन्वयनमा विभिन्न तहका भूमिका बारे सहभागीहरू बीच मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरू बाट प्राप्त उत्तरलाई टिपोट गर्नुहोस् ।
- प्राप्त उत्तरलाई जोड्दै यसबारे सहजकर्तासंग भएका पावरपोइन्टको प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।

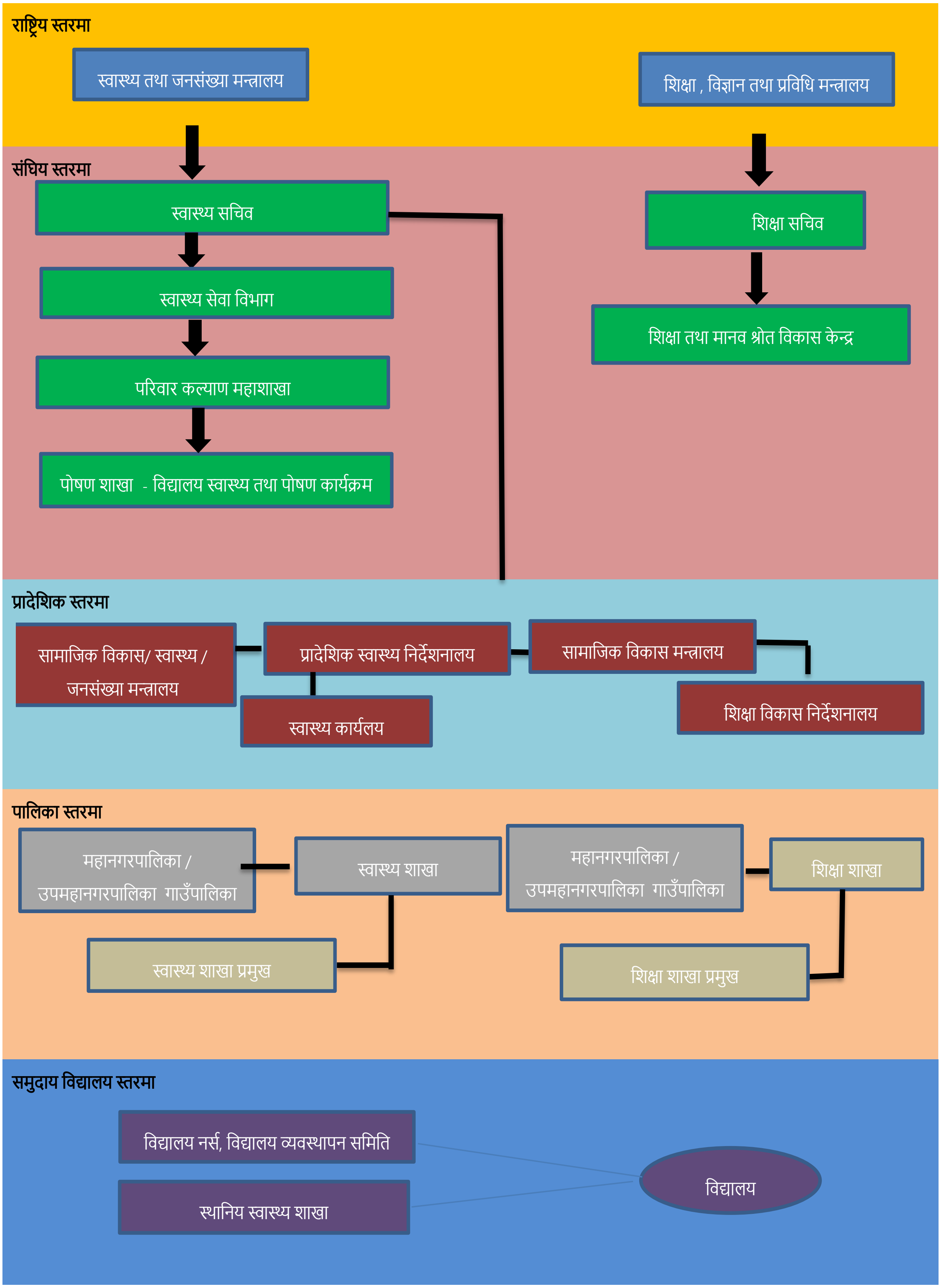
विस्तृत कार्यहरु

क्रियाकलाप ६.१

प्रदेश र स्थानीय तहमा संस्थागत संरचना

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति २०७९ को लक्ष्य तथा उद्देश्यहरूको अधीनमा रही रणनीति तथा रणनीतिक क्रियाकलापमा उल्लेख भएका विषयहरूका साथै प्रदेश र स्थानीय तहले थप रणनीति र कार्यनीतिहरू आ-आफ्नो नीति तथा कार्यक्रममा समावेश गरी कार्यान्वयन गर्न सक्नेछन् । कार्यन्वयनका लागि छुट्टै संगठन संरचनाको आवश्यकता पर्ने छैन । विद्यमान शिक्षाको संरचना, स्वास्थ्य क्षेत्रको संरचना, संघीयताको मर्मअनुसारका संरचनाहरू नै रणनीति कार्यन्वयनमा जिम्मेवार हुनेछन् । संघीय शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, प्रदेशमा रहेका शिक्षा हेर्ने मन्त्रालयहरू, स्थानीय तहका शिक्षा शाखा तथा संघीय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, प्रदेश स्थित स्वास्थ्य सामाजिक विकास मन्त्रालय, स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा बीचको समन्वय र सहकार्यमा क्रियाकलापहरू सञ्चालन हुनेछन् । विद्यालयमार्फत हुने क्रियाकलापहरूमा सम्बन्धित विद्यालय र नजिकको स्वास्थ्य संस्था बीचको प्रत्यक्ष समन्वय र सहकार्य हुनेछ । तीनै तहमा आवश्यकताअनुसार स्वास्थ्य, कृषि, खानेपानी, सरसफाई, सञ्चार लगायतका क्षेत्र तथा विकास साझेदारहरूसँग समन्वय र सहकार्य गरिनेछ । रणनीतिको कार्यन्वयनका लागि बहु क्षेत्रीय पोषण योजना अनुसार गठन भएको पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समितिमार्फत आवश्यक अन्तरक्षेत्रीय समन्वय तथा सहकार्य हुनेछ ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको कार्यान्वयनको जिम्मेवारी निम्नानुसार हुनेछः



क्रियाकलाप ६.२

कार्यक्रममा स्वास्थ्य तथा शिक्षा क्षेत्रको भूमिका तथा दायित्व

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम स्वास्थ्य सेवा विभाग र शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्रको संयुक्त कार्यक्रम हो। कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य तथा शिक्षा क्षेत्र अन्तर्गतका सबै सम्बन्धित निकाय तथा कर्मचारीहरूले तल उल्लेख गरिए बमोजिम संघीय तथा स्थानीयस्तरमा आ-आफ्ना सम्बन्धित ढाँचा अनुसारको क्रियाकलापमा संलग्न हुनेछन् ।

संघीय सरकारको जिम्मेवारी

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमसम्बन्धी राष्ट्रिय मापदण्ड, कार्यविधि, निर्देशिका तर्जुमा गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति कार्यन्वयनका लागि संघीय स्रोतको परिचालन गर्ने र प्रदेश तथा स्थानीय तहमार्फत थप आर्थिक स्रोत परिचालन गर्न समन्वय तथा सहजिकरण गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीतिको गुणस्तर मापक निर्धारण, अनुगमन तथा मुल्यांकन गर्ने ।
- प्रदेश तथा स्थानीय तहमा कार्यक्रमको नियमन तथा सहजिकरण गर्ने ।
- प्रदेश तथा स्थानीय तहमा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रम तर्जुमामा सहजिकरण गर्ने ।

परिवार कल्याण महाशाखा, पोषण शाखा	शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्र
शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्र सँग समन्वय गरी आइरन तथा फोलिक एसिड, जुकाको औंषधि साथैं कार्यक्रम संचालन गर्न अन्य आवश्यक सामाग्रिहरूको वार्षिक आवश्यकताको अनुमान गर्ने ।	बालबालिकाहरू र किशोरीहरूको विद्यालय भर्नादर अद्यावधि गर्ने ।
आपूर्ति व्यवस्था महाशाखा सँग समन्वय गरी आवश्यक परिमाणमा औंषधि र अन्य आवश्यक सामाग्रिहरूको खरिद गर्ने ।	कुल भर्नादर तथ्याङ्क स्वास्थ्य सेवा विभाग, पोषण शाखालाई प्रदान गर्ने ।
आपूर्ति व्यवस्था महाशाखा सँग समन्वय गरी प्रदेश र पालिका कार्यालयहरूमा नियमित रुपमा आवश्यक परिमाणमा औंषधि र अन्य आवश्यक सामाग्रिहरूको आपूर्ति गर्ने ।	

प्रदेश सरकारको जिम्मेवारी

- संविधान र विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमसम्बन्धी राष्ट्रिय रणनीति तथा मापदण्डहरूको अधिनमा रही प्रदेश तहको कानून, योजना, कार्यक्रम तर्जुमा, कार्यन्वयन, व्यवस्थापन र नियमन गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति कार्यन्वयनका लागि प्रादेशिक स्रोतको परिचालन गर्ने र स्थानीय तहमार्फत थप आर्थिक स्रोत परिचालन गर्न समन्वय तथा सहजिकरण गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीतिको राष्ट्रिय गुणस्तर मानकका आधारमा अनुगमन तथा मुल्यांकन गर्ने ।
- स्थानीय तहमा कार्यक्रम कार्यन्वयनको नियमन तथा सहजीकरण गर्ने । प्रदेश स्तर /पालिका स्तर

प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय/ पालिका कार्यालय	शिक्षा विकास निर्देशनालय/ पालिका कार्यालय
स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरूको लागि अभिमुखीकरण तालिम संचालन गर्ने ।	कार्यक्रमको कार्यान्वयनबारे स्रोत केन्द्र तथा विद्यालयका फोकल शिक्षकहरूलाई अभिमुखीकरण तालिम दिने ।
बालबालिकाहरू र किशोरीहरूको भर्ना अवस्थाबारे जानकारी प्राप्त गर्न शिक्षा विकास निर्देशनालय, वा शिक्षा संयोजक सँग समन्वय गर्ने ।	बालबालिकाहरू र किशोरीहरूको भर्ना अवस्थाबारे तथ्याङ्क अध्यावधि गरी सम्बन्धित स्वास्थ्य संयोजकलाई दिने ।
आवश्यक परिमाणमा औंषधि र अन्य आवश्यक सामाग्रिहरूको पर्याप्त मौज्दातमा राख्ने ।	कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनको लागि विद्यालयहरूमा सहयोगात्मक सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन गर्ने ।
कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि प्राविधिक सहयोग तथा आपूर्तिको सुपरिवेक्षणका लागि स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा अनुगमन गर्ने ।	स्थानीय विद्यालयहरूबाट कार्यक्रमसम्बन्धी प्रगति प्रतिवेदन सङ्कलन गरी तिनको समायोजन गर्ने ।
स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीमा यस कार्यक्रमबारे प्रतिवेदन एकीकृत नभएसम्म नियमित रूपमा कार्यक्रमको प्रतिवेदन परिवार कल्याण माहाशाखा, पोषण शाखालाई बुझाउने र बोधार्थ स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन शाखामा पठाउने ।	कार्यक्रम सम्बन्धी प्रगति प्रतिवेदन बुझाउने र सो को एक प्रति स्वास्थ्य सेवा विभाग, पोषण शाखालाई पनि दिने ।

स्थानीय तहको जिम्मेवारी

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमसम्बन्धी राष्ट्रिय रणनीति तथा मापदण्डहरूको अधिनमा रही स्थानीय तहको कानून, योजना, कार्यक्रम तर्जुमा, कार्यन्वयन, व्यवस्थापन र नियमन गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति कार्यन्वयनका लागि स्थानीय स्रोतको परिचालन गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमलाई स्थानीय स्रोत, साधन, कृषि उत्पादन र उद्यमशिलतासँग जोड्ने ।
- स्थानीय पाठ्यक्रममा स्वास्थ्य तथा पोषणका विषय वस्तु समावेस गर्ने ।
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीतिको राष्ट्रिय गुणस्तर मानकका आधारमा अनुगमन तथा मुल्यांकन गर्ने ।

समुदायस्तर

स्वास्थ्य संस्थाहरू	स्रोत केन्द्र तथा विद्यालयहरू
औंषधिको आवश्यक परिमाण अनुमान गर्नको लागि सम्बन्धित स्थानीय तहमा रहेका स्रोत केन्द्रहरूसँग समन्वय गरी बालबालिकाहरू र किशोरीहरूको भर्ना संख्या अद्यावधि गर्ने । साथै, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू र मातहतका सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई कार्यक्रम सम्बन्धी अभिमुखीकरण तालिम प्रदान गर्ने ।	विद्यालयहरूले सम्बन्धित स्रोत केन्द्रलाई किशोरीहरूको भर्ना संख्याबारे तथ्याकं प्रदान गर्ने र स्रोत केन्द्रले सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रहरूलाई उक्त तथ्यांक उपलब्ध गराउने । विद्यालयहरूले सम्बन्धित स्रोत केन्द्र तथा स्वास्थ्य संस्थालाई समन्वय गरी आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न विषयहरूमाकक्षा सञ्चालन गर्ने । विद्यालयहरूले विद्यालयमा भर्ना भएका सबै बालबालिकाहरू र किशोरीलाई सिफारिस गरिए अनुरूप विद्यालय स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्ने ।
स्वास्थ्य संस्थाहरूमा आवश्यक परिमाणमा औंषधिको मौज्दात कायम गर्ने र आवश्यकता अनुसार विद्यालयहरूलाई आपूर्ति गर्ने ।	स्रोत केन्द्रले आवश्यक परिमाणमा औंषधि प्राप्त गर्न सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रसँग समन्वय गर्ने ।
कार्यक्रमको प्रगतिबारे अभिलेख राख्ने र अद्यावधि गर्ने । नियमितरूपमा कार्यक्रम सम्बन्धी प्रगति प्रतिवेदन पालिका कार्यालयमा बुझाउने ।	विद्यालयहरूले कार्यक्रम सम्बन्धी प्रगतिहरूको अभिलेख अद्यावधिक राख्ने र नियमितरूपमा स्रोत केन्द्रमा प्रतिवेदन बुझाउने । स्रोत केन्द्रले विद्यालयहरूबाट प्राप्त प्रतिवेदन संकलन गरी सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउने सो को एक प्रति पालिका कार्यालयलाई पनि दिने ।

पाठ ७

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अभिलेख, प्रतिवेदन, व्यवस्थापन प्रणाली

सिकाई उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- अभिलेख तथा प्रतिवेदनको महत्ववारे जानकारी हासिल गर्नेछन् ।
- अभिलेखनका सिद्धान्त, फाइदा तथा प्रकारबारे जानकारी हासिल गरी प्रभावकारी अभिलेखन सीप प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् ।
- अभिलेखको अध्यावधिक गरी सोको आधारमा प्रतिवेदन तयार गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामाग्रीहरू : अभिलेख तथा प्रतिवेदन फाराममा, पावर पोइन्ट

विधि : अभ्यास, प्रस्तुतिकरण

- सहजकर्ताद्वारा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अभिलेख, प्रतिवेदन, व्यवस्थापन प्रणाली बारे प्रस्तुतिकरण गर्नुहोस् ।
- प्रस्तुतिकरण पश्चात यस संग सम्वन्धित अभिलेख प्रतिवेदनहरू सहभागीहरूलाई भर्न अभ्यास गराउने ।

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप ७.१

अभिलेख तथा प्रतिवेदनको परिचय र महत्व

कार्यक्रमको प्रभावकारीतालाई नियमित अनुगमन गरी आवश्यकतानुसार पृष्ठपोषण दिन र परिमार्जन गर्नको लागि नियमित अभिलेख राख्न र प्रतिवदन पठाउन अत्यन्त जरुरी हुन्छ। संचालित कार्यक्रमहरूको अभिलेख राख्नु र प्रतिवेदन तयार गर्नु कुनै पनि कार्य योजना तथा कार्य व्यवस्थाको एक महत्वपूर्ण पक्ष हो । यसबाट कार्यक्रम संचालनको स्थिति, बालबालिकाहरूको पोषण र स्वास्थ्य अवस्था र कार्यक्रमको प्रभावकारिताको लागि समयमा नैं सुधार गर्नु पर्ने पक्ष भए सोको पहिचान गरी सम्बोधन गर्न सकिन्छ ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत सन्चालन हुने विविध कृयाकलापहरूको अभिलेख आफ्नो विद्यालयको स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी सूचि समावेश भएको विद्यालय हाजिरी पुस्तिकामा समावेश गर्ने तथा सो अभिलेख फाराम बाट उतार गरी प्रतिवेदन तयार पारेर प्रत्येक महिनाको अन्तिममा आफ्नो पालिकामा रहेको स्वास्थ्य संस्थामा एक प्रती र आफ्नो स्रोतकेन्द्रमा एक प्रती अनिवार्य बुझाउनु पर्दछ ।यस कार्यक्रममा अभिलेख राख्न र प्रतिवेदन पठाउनको लागि विद्यालयस्तरदेखि पालिकासम्मको देहाय बमोजिम अभिलेख फारमहरू तथा प्रतिवेदन फारामहरू तयार पारिएको छ ।

पाठ ८

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अनुगमन, मूल्यांकन तथा सुपरीवेक्षण

सिकाई उद्देश्य

यस पाठ को अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन् :

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतका सेवाहरूको अनुगमन तथा सुपरीवेक्षणको महत्वबारे जानकारी हासिल गर्नेछन् ।
- अनुगमन गर्ने तह, क्रियाकलाप र दायित्व बारे जानकारी पाउनेछन ।

आवश्यक सामाग्रीहरू: पावर पोइन्ट

विधि : प्रस्तुतिकरण, छलफल

- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अनुगमन, मुल्यांकन तथा सुपरिवेक्षण सम्बन्धी केहि समय छलफल चलाउनु होस् सो पछि प्राशिक्षकद्वारा प्रस्तुतिकरण गर्नुहोस् ।

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप ८.१

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अनुगमन, मूल्यांकन तथा सुपरीवेक्षण

क. परिचय

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतका सेवाहरूको निरन्तरता, प्रगतिको लेखाजोखा र प्रभावकारीताको अवस्थावारे नियमित रुपमा सुपरीवेक्षण र अनुगमन हुन आवश्यक छ। त्यसैले सेवाहरूको प्रभावकरीता र कार्यन्वयनमा आइपरेका कठिनाइहरूको पहिचान गरी सुधारको लागि मार्गनिर्देशन गर्न र सम्बन्धित निकायलाई पृष्ठपोषण प्रदान गर्न नियमित सुपरीवेक्षण र अनुगमन हुन आवश्यक छ ।

शिक्षा र स्वास्थ्य सेवा विभागले संयुक्त कार्ययोजना मार्फत गरिने क्रियाकलापहरूको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन सम्बन्धी योजनाको लागि विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति अनुसार क्रियाकलापहरू विकास गरिनेछ। प्रत्येक रणनीतिक उद्देश्यको प्रस्तावित सूचकमा आधारित हुन्छ । सूचक विकास गर्ने समयमा सम्बन्धित सरोकारवाला लागयत केन्द्र, प्रदेश, पालिका, विद्यालय स्तरबाट सहभागी गराइनेछ । शिक्षा र स्वास्थ्य सेवा विभागले कार्यक्रमको विस्तार र नतिजा बारे नीति, निर्देशिका, आपूर्ति तथा व्यवस्था इत्यादि सम्बन्धी निर्देशन दिनेछ । अनुगमनको नतिजाबाट रणनीतिक उद्देश्य प्राप्त गर्ने प्रदेश, पालिकालाई समेत अनुगमन तथा मूल्यांकनको कार्यमा सहभागी गराइनेछ । प्रत्येक पालिकाका विद्यालयहरूमा सुपरिवेक्षणको लागि विद्यालय संचालन कार्ययोजना संयुक्त रुपमा तयार गरिनेछ र सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको सहभागितामा नियमित अनुगमन भेटघाट गरिनेछ ।

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम कार्यन्वयन स्थितिको आवश्यकता अनुसार मासिक, अर्धवार्षिक, बार्षिक

तथा आवधिक मूल्याङ्कन स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले संयुक्त रुपमा गर्नेछन् । संघीय, पदेश तथा स्थानीय तहमा प्रत्येक बर्ष समीक्षा गरिनेछ । रणनीतिको प्रभावकारी कार्यन्वयनको अवस्था अनुगमनका लागि हाल विद्यालयमा प्रयोग भइरहेका विद्यालय अनुगमन सुचक, स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीका सुचकहरू, विद्यालय हाजिरि रजिष्ट्र आदिको प्रयोग गरिनेछ ।

कार्यान्वयन निकाय स्वयंले विभिन्न चरणहरूमा अनुगमन गर्न सक्नेछ । यस कार्यक्रमअन्तर्गत अनुगमनका देहायका प्रावधान सिफारिस गरिएको छ ।

अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण मा जादा हेर्नुपर्ने सुचकहरू

तह	क्रियाकलाप	दायित्व
संघ स्तरीय अनुगमन	नियमित प्रगति प्रतिवेदन तयार गरी स्वास्थ्य मन्त्रालयलाई बुझाउने ।	परिवार कल्याण माहाशाखा, पोषण शाखा तथा स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली
प्रदेश स्तरीय अनुगमन	नियमित प्रगति प्रतिवेदन तयार गरी सामाजिका विकास मन्त्रालयलाई लाई बुझाउने ।	प्रदेशिक निर्देशनालय
पालिका स्तरीय अनुगमन	कार्यक्रमको अनुगमन गर्ने, प्रतिवेदन ढाँचा अनुसार नियमित तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने ।	स्वास्थ्य र शिक्षा संयोजक
विद्यालयस्तरीय अनुगमन तथा मूल्याङ्कन	विद्यालयमा प्रतिवेदनको समीक्षा गर्ने र अर्धवार्षिक रूपमा सो प्रतिवेदन स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा पेस गर्ने, व्यवहार परिवर्तन सञ्चार तथा पोषण शिक्षा सत्र नियमित रूपमा सञ्चालन भएको छ वा छैन अनुगमन गर्ने ।	विद्यालय प्रशासन
	कक्षा तहको अभिलेख आ-आफ्नो कक्षामा रजिस्टर खाताराखी जानकारी दाखिल गर्ने । नियमित जानकारी एकत्रित गर्ने र विद्यालय प्रशासनलाई बुझाउने । रजिस्टरको कैफियत भागमा उल्लेख गर्ने ।	सम्बन्धित शिक्षक

- जुकाको औषधी खाएका बालबालिकाहरूको संख्या
- जुकाको औषधी नखाएका बालबालिकाहरूको संख्या
- पोषणको अवस्था जाँच भएका बालबालिकाहरूको संख्या
  - छात्र संख्या
  - छात्रा संख्या
  - गम्भीर न्यून पोषण भइ स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण भएका बालबालिकाहरूको संख्या
  - अन्य स्वास्थ्य समस्या देखी स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण भएका बालबालिकाहरूको संख्या
- आइरन चक्की खाएका किशोरीहरूको संख्या
- आइरन चक्की नखाएका किशोरीहरूको संख्या
- प्राथामिक उपचार सेवा पाएका बालबालिकाहरूको संख्या
- प्रवर्धनात्मक कृयाकलापहरू - विद्यालय तथा वातावरणीय सरसफाई प्रवर्धन, दीवा खाजा प्रवर्द्धन, बाल सहभगीता प्रवर्धन सन्चालन भए नभएको
- बाल क्लबको गठन तथा वैठक सन्चालन भए नभएको

पाठ ९
एक विद्यालय एक स्वास्थ्यकर्मी कार्यक्रम

सिकाई उद्देश्य

- सहभागीहरूले एक विद्यालय एक स्वास्थ्यकर्मी कार्यक्रमको जानकारी पाउनेछन् ।
- विद्यालयमा स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको सञ्चालनका लागि आवश्यक संख्यामा विद्यालय स्वास्थ्यकर्मी व्यवस्था गर्न पहल गर्नेछन ।

आवश्यक सामाग्रीहरू : न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप, पावर पोइन्ट

विधिः छलफल र प्रस्तुतिकरण

- एक विद्यालय एक स्वास्थ्यकर्मी बारे के-के जानकारी थाहाछ भनेर सहभागीहरू बीच छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिदै प्रस्तुतिकरण आगाडी बढाउनुहोस् ।

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप ९.१
एक विद्यालय एक स्वास्थ्यकर्मी कार्यक्रमको परिचय

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई शिक्षा क्षेत्रसंग समन्वय गर्दै विद्यालय तहवाटै बालबालिकालाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन तथा समग्र स्वास्थ्य, सरसफाइ र किशोरकिशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सुधारको आवश्यकतालाई मध्यनजर राखी, विद्यालय तहमा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच पुऱ्याई विद्यार्थीको स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार साथै जीवनशैलीमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति, २०७६ को रणनीति ६.५.२ मा र जनस्वास्थ्य सेवा ऐन २०७५ को दफा २४ मा विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालन गरिने भनि उल्लेख भएबमोजिम विद्यालयमा स्वास्थ्य तथा नर्सिङ्ग सेवा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक भएकोले मन्त्रालयले विद्यालय स्वास्थ्य तथा नर्सिङ्ग सेवा कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि, २०७६ बनाएको छ । यसै अनुरुप यो कार्यक्रम सात वटै प्रदेशमा शुरुवात भएको छ ।

एक विद्यालय एक नर्सले विद्यार्थीहरूको सिकाई प्रक्रियाको सफलताकालागी विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य आवश्यकताको नियमित मूल्यांकन गरी त्यसलाई सम्बोधन गर्दै विद्यालय भित्र नै उनिहरूको नियमित अनुगमनको माध्यमद्वारा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेर सहयोग गर्दछ । कुनै पनि विद्यार्थीको समग्र विकासमा, घर पछि, सबैभन्दा धेरै प्रभाव स्कूलको वातावरणले पार्दछ । यस वातावरणमा, विद्यालय नर्सको मुख्य भूमिका विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य र उसको शिक्षाको बिचको दूरी समाप्त गर्नु हो । विद्यालय नर्स, specialized practice of nursing हो, जसले विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ राखी उनिहरूको चौतर्फी विकास, शैक्षिक सफलता, र आजीवन उपलब्धिकोलागी सहयोग गर्न सक्दछ । विद्यालय र शैक्षिक संस्थाहरू, जहाँ लाखौ विद्यार्थीहरू हुन्छन, उनिहरूको स्वास्थ्य प्रर्द्धनका लागि उत्कृष्ट स्थान हुन सक्छ र उनिहरूको स्वास्थ्य आवश्यकताहरू पूरा गर्न सहयोग गर्न सक्ने स्थितिमा विद्यालय नर्स नै हुन्छन् ।

कार्यक्रमको उद्देश्यहरु

- विद्यालय नर्सहरूले शिक्षा क्षेत्रमा हुने स्वास्थ्यका गतिबिधि र कार्यक्रमहरूको बारेमा र विद्यालयमा पोषण प्रबर्धन तथा परामर्श प्रदान गर्ने ।
- विद्यालयका किशोरकिशोरीमा देखिने जोखिम व्यवहार र यसको व्यवस्थापन तथा लागू पदार्थ र सुर्ति जन्य पदार्थको प्रयोग र नियन्त्रण गर्ने ।
- विद्यालयका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीमा प्रारम्भिक स्वास्थ्य जाँच, रोग उपचार तथा व्यवस्थापन, नाक, कान, घाँटी, आँखा, मुखमा आउने साधारण समस्याहरू त्यसको स्क्रिनिङ तथा व्यवस्थापनका साथै सर्ने तथा नसर्ने रोगको रोकथाम र परामर्श पनि प्रदान गर्ने ।
- विद्यालयका किशोरकिशोरीहरूको, उनीहरूको उमेर अनुकुलको किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा निदान व्यवस्थापन उपचार मनोपरामर्श तथा स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्ने र आवश्यक्ता अनुसार प्रेषण गर्ने र विद्यमान बाल विवाह रोकथामका । साथै महिनावारी स्वास्थ्य व्यवस्थापनमा किशोरीहरूलाई उचित परामर्श पनि दिने ।
- विद्यालय नर्सहरूले विद्यालय स्तरमा विपद् व्यवस्थापन विद्यालय स्वच्छता, व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई तथा स्वस्थ वातावरणको प्रबर्धनका लागि विद्यालय व्यवस्थापन समिती शिक्षक र विद्यार्थीहरूसँग समन्वय गर्ने ।
- विद्यालय नर्सहरूले आफुले गर्नुपर्ने काम र विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य समबन्धी अभिलेख अध्यावधीक गरी राख्नुपर्दछ ।

विद्यालय नर्स सम्बन्धी व्यवस्था: स्थायी दरवन्दी सृजना नभएसम्म स्थानीय तहले करार सेवामा विद्यालय नर्स नियुक्त गर्न सक्नेछ ।

कार्यकक्ष व्यवस्थापन: कुर्सी, टेबल, ल्यापटप, सुचनापाटी, स्वास्थ्य शिक्षा सामाग्री र प्रदर्षन बोर्ड, कपडा राख्ने ऱ्याक,हात धुने सुबिधा, स्टेसनरी आवस्यकता अनुसार, लगाबुक, रजिष्टर पर्दा तथा अन्य सामग्री विद्यालयले आवश्यकता अनुसार थपघट गर्न सक्नेछन ।

सामाग्री: जाँच्ने बेड, बिरामी कक्ष, फूट स्टेप, वेट मेसिन, हाईट मेसिन, टर्च लाईट, मेजरिङ्ग टेप, नी हयाम्मर, स्नेनेलन चार्ट, ट्युनिङ फोर्क, फर्स्ट एड बक्स, स्यानिटरी प्याड

तालिम समापन :
अन्तिम परिक्षण र मुल्याङ्कन

सिकाई उद्देश्य

- सहभागिगहरूले तालिम पछी आफ्नो विद्यालयमा गर्ने कार्य योजना निर्माण गर्ने छन् ।
- तालिम अवधिभर सिकेका विषयमा आफ्नो ज्ञान कति भयो भन्ने कुरा मनन् गर्न सक्ने छन् ।
- सहभागीहरूलाई प्रशिक्षण प्रमाणपत्र प्राप्त हुनेछ ।
- तालिमको औपचारिक रुपमा समापन हुनेछ ।

आवश्यक सामाग्रीहरू : न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप, परिक्षण प्रश्नवालि कार्य योजना निर्माण फाराम

विधि : अभ्यास र छलफल

- आफ्नो विद्यालयमा गर्ने कार्य योजना निर्माण बारे सहभागीहरूलाई फाराममा भर्न लगाउनुहोस् ।
- फाराम भरिसके पश्चात सहभागीहरूलाई यसबारे पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पूर्व परिक्षण गरिएको प्रश्नवालि कार्यक्रमको अन्तिममा फेरी एकपटक सहभागीहरूलाई भर्न लगाउनुहोस् । साथै तालिमको मुल्यांकनको फाराम पनि सहभागीहरूलाई भर्न लगाउनुहोस् ।

विस्तृत कार्यहरू

क्रियाकलाप १.
तालिम पछी आफ्नो विद्यालयमा गर्ने कार्य योजना निर्माण

क्र.सं	क्रियाकलाप	मिति	समय	जिम्मेवारी	आवश्यक समन्वय	अनुमानित बजेट	बजेट सहयोग

क्रियाकलाप २.
अन्तिम परिक्षण

पूर्व परिक्षणमा समावेश गरिएका प्रश्ननावालि तालिमको अन्तिममा पनि बाँड्ने । प्रशिक्षकले जाँच गरेर तालिम पुर्व र अन्तिममा सहभागिहरूमा आयको ज्ञानको फरक पत्ता लगाउने ।

क्रियाकलाप ३.

तालिमको मुल्याङ्कन

सहभागिहरूलाई फारामको सबै भाग पूरा भर्न भन्ने । यसले तालिम आयोजकहरूलाई भविष्यमा तालिममा कुनै सुधार गर्नु पर्ने भएमा सहयोग पुऱ्याउने छ ।

१. समग्र तालिम मूल्याङ्कन (Overall training evaluation)

समग्रमा तालिम कस्तो लाग्यो ? तपाईंको विचारमा तालिमको समग्र मूल्याङ्कनका लागि उपयुक्त हुने शब्दमा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- धेरै राम्रो
- राम्रो
- ठिक्क ठिक्कै
- नराम्रो
- धेरै नराम्रो

२. विशेष मूल्याङ्कन (Specific Evaluation)

तलका दिएका तालिमका प्रत्येक पक्षहरूमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोला (आफ्नो जवाफको अङ्कमा गोलो घेरा लगाउनुहोला)

विषय वस्तु	पूर्ण सहमत	सहमत	न सहमत, न असहमत	असहमत	पूर्ण असहमत
सूचना पर्याप्त थियो	५	४	३	२	१
सूचना सुव्यवस्थित थियो	५	४	३	२	१
वितरण गरिएका तालिम सामग्रीहरू गुणस्तर थिए	५	४	३	२	१
वितरण गरिएका प्रशिक्षण सामग्रीहरू उपयोगी थिए	५	४	३	२	१
प्रशिक्षकहरू विषयमा जानकार थिए	५	४	३	२	१
प्रस्तुतिको तरिका र कौशल राम्रो थियो	५	४	३	२	१
सहभागीहरूको आवश्यकता र प्रश्नहरू राम्ररी सम्बोधन गरिएको थियो	५	४	३	२	१

३. प्रशिक्षण अवधि

- धेरै लामो
- ठीक
- धेरै छोटो

१. यस तालिममा सिकेका सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुराहरू के के हुन् ?

२. भविष्यका लागि सुझावहरू

क्रियाकलाप ४.

तालिमको समापन र प्रमाणपत्र वितरण

सन्दर्भ सामग्री

अनुसूची १

अभिलेख फारमः दन्त स्वास्थ सम्बन्धी

क्र.स	विद्यार्थीको नाम	उमेर	लिङ्ग	समस्या	सल्लाह सुझाव	कैफियत

अनुसूची २

प्रेषण फाराम

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

.... विद्यालय

विद्यार्थीको नाम :-

कक्षा :-

अभिभावकको नाम :-

ठेगाना :-

लिङ्ग :-

उमेर :-

प्रेषण गरेको मिति :-

प्रेषण गर्नुको कारण :- विद्यालय शारीरिक स्वास्थ्य प्रारम्भिक जाँच गर्दा ....

....

श्री ....

....

....

यस विद्यालय अध्ययनरत उपरोक्त विवरण भएका विद्यार्थीलाई आवश्यक स्वास्थ्य सेवाका लागि त्यहाँ पठाईएको छ। सम्पर्कमा आएपछि निजलाई आवस्यकीय स्वास्थ्य सेवा तथा सल्लाह प्रदान गरिदिनुहुन अनुरोध छ।

प्रेषण गर्ने शिक्षकको नाम :-

पद :-

हस्ताक्षर :-

अनुसूची ३

जुकाको औषधी खुवाएको अभिलेख र प्रतिवेदन

प्रत्येक विद्यालयले जुकाको औषधी खुवाएको अभिलेख तोकिएको फारममा राख्नु पर्छ, औषधि खुवाएपछि सो को प्रतिवेदन विद्यालयले सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्था र स्रोत केन्द्रमा पठाउनु पर्छ, सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्था र स्रोत केन्द्रले प्राप्त प्रतिवेदन समायोजन गरी पालिका कार्यालयमा पठाउनु पर्छ, पालिका कार्यालयले सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्था र स्रोत केन्द्रबाट प्राप्त प्रतिवेदन समायोजन गरी प्रादेशिक निर्देशनालय र प्रदेशबाट संघीय स्तरम पठाउनु पर्छ ।

विद्यालय स्तरमा विद्यार्थीहरुलाई जुकाको औषधि वितरण सम्बन्धी प्रतिवेदन फाराम
विद्यालय स्तरको

मितिः ....   **पालिका** ....

विद्यालयको नामः ....

कक्षा	जम्मा विद्यार्थी संख्या		जुकाको औषधि खाने विद्यार्थी संख्या		कैफियत
	छात्र	छात्रा	छात्र	छात्रा	
१					
२					
....					
....					
९					
१०					

श्रोत केन्द्र/स्वास्थ्य संस्था स्तरको

मितिः ....   **पालिका** ....

विद्यालयको नाम	जम्मा विद्यार्थी संख्या		जुकाको औषधि खाने विद्यार्थी संख्या		कक्षा
	छात्र	छात्रा	छात्र	छात्रा	

विद्यालय स्तरमा विद्यार्थीहरुलाई जुकाको औषधी विवरण सम्बन्धी अभिलेख फाराम

मितिः ....

पालिका ....

विद्यालयको नामः ....

स्रोत केन्द्र :

कक्षा	जम्मा विद्यार्थी संख्या						जुकाको औषधी खाने विद्यार्थीसंख्या						कैफयत
	दलित		जनजाती		अन्य		दलित		जनजाती		अन्य		
	छात्र	छात्रा	छात्र	छात्रा	छात्र	छात्रा	छात्र	छात्रा	छात्र	छात्रा	छात्र	छात्रा	
बालविकास													
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
जम्मा													

अनुसूची ४

जुकाको औषधी खुवाएको अभिलेख र प्रतिवेदन

फाराम नं. १.२: स्वास्थ्य संस्थाको लागि अभिलेख फाराम

यो फाराम स्वास्थ्य संस्थामा आएर आइरन फोलिक एसिड खाने किशोरीहरुको बारेमा अभिलेख राख्नको लागि हो । स्वास्थ्य संस्थाहरुले श्रावणदेखि असोजसम्म १३ हप्ता र माघदेखि चैत्रसम्म १३ हप्ता हरेक हप्ता खुवाएको दिनमा यसमा अभिलेख राख्नुपर्ने हुन्छ ।

किशोरीहरुलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

स्वास्थ्य संस्थाको नाम : .... जिल्ला : ....

पालिका : .... वडा: ....

क्र. सं	किशोरीको नाम	उमेर समूह (वर्षमा)		पहिलो चरण (श्रावणदेखि असोज सम्म)													१३ हप्ता खाएको	दोश्रो चरण (माघ देखि चैत्र सम्म)													२६ हप्ता खाएको	कैफियत
				हप्ता														हप्ता														
		१०-१४	१५-१९	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३		१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३		
	जम्मा																															

फाराम नं.१.२

अभिलेख फाराम भर्नको लागि निर्देशनहरु:

१. यो फाराम स्वास्थ्य संस्थाले आफ्नो संस्थामा आइरन फोलिक एसिड चक्कि खान आएका किशोरीहरुको बारेमा अभिलेख राख्ने फाराम हो ।

२. प्रत्येक चरण (श्रावण देखि असोजसम्म वा माघ देखि चैत्र सम्म)को वितरण कार्य सकिएपछि स्वास्थ्य संस्थाले यसबाट तथ्यांक उतार गरी प्रतिवेदन फाराममा संयोजन गर्ने ।

३. उमेर समूह (बर्षमा) भन्ने महलमा किशोरीको पूरा भएको उमेरलाई मान्ने र पहिलो पटक नाम दर्ता गर्दा खेरि कति बर्ष पूरा भएको हो, सो उमेरलाई आधार मानी सम्बन्धित कोष्ठमा √ मार्क लगाउने ।

   ३.क. १०-१४ वर्ष १० बर्ष पूरा भएदेखि १४ बर्ष ११ महिना २९ दिनसम्मको किशोरीहरु (९ बर्ष ११ महिना ३० दिनभन्दा कम उमेरका किशोरीहरुलाई कार्यक्रममा समावेश नगर्ने) ।

   ३.ख. १५-१९ वर्ष १५ बर्ष पूरा भएदेखि १८ बर्ष ११ महिना २९ दिनसम्मको किशोरीहरु (१९ बर्ष भन्दा माथिका किशोरीहरुलाई कार्यक्रममा समावेश नगर्ने) ।

४. श्रावणदेखि असोजसम्म महलको हप्ता अन्तर्गतको १३ वटा महलहरुमा १ देखि १३ लेखिएको महलहरुमा किशोरीले आइरन फोलिक एसिड चक्कि खाएको हप्ता मुनिको कोष्ठमा √ मार्क लगाउने । त्यसैगरी माघ देखि चैत्रसम्म महल अन्तर्गतको १ देखि १३ हप्ता मुनिको कोष्ठमा पनि √ मार्क लगाउने । यदि कारणवश किशोरीले कुनै हप्ता आइरन फोलिक एसिड चक्कि खान छुटेको छ भने सो हप्ता अन्तर्गतको कोष्ठमा √ मार्क लगाउने ।

५. १३ हप्ता खाएको महलमा यदि किशोरीले पहिलो चरणमा हरेक हप्ता एक मात्रा खाएर पूरा १३ हप्ता खाएको छ भने √ मार्क लगाउने । अन्यथा (-) मार्क लगाउने ।

६. २६ हप्ता खाएको महलमा यदि किशोरीले पहिलो चरण र दोश्रो चरणमा हरेक हप्ता एक(एक मात्रा खाएर पूरा २६ हप्ता खाएको छ भने √ मार्क लगाउने । अन्यथा (-) मार्क लगाउने ।

फाराम नं. १.३: विद्यालयको लागि अभिलेख फाराम

यो फाराम विद्यालय जाने किशोरीहरुलाई विद्यालयले आइरन फोलिक एसिड खुवाएको बारेमा अभिलेख राख्नको लागि हो । यो अभिलेख हरेक विद्यालयहरुलो कक्षागत रुपमा राख्नुपर्ने हुन्छ । विद्यालयहरुले श्रावणदेखि असोजसम्म १३ हप्ता र माघदेखि चैत्रसम्म १३ हप्ता हरेक हप्ता खुवाएको दिनमा यसमा अभिलेख राख्नुपर्ने हुन्छ ।

किशोरीहरुलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

विद्यालयको नामः .... जिल्लाः ....

पालिकाः .... वडा नंः.............

साल :.................. कक्षाः ....

क्र. सं	किशोरीको नाम	उमेर समूह (वर्षमा)		पहिलो चरण (श्रावणदेखि असोज सम्म)													१३ हप्ता खाएको	दोश्रो चरणमा (माघ देखि चैत्र सम्म)													२६ हप्ता खाएको	कैफियत
				हप्ता														हप्ता														
		१०-१४	१५-१९	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३		१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३		
	जम्मा																															

फाराम नं. १.३

अभिलेख फाराम भर्नको लागि निर्देशनहरु:

१. यो फाराम विद्यालयमा आउने किशोरीहरुलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाएको बारेमा विद्यालयले हरेक कक्षाले अभिलेख राख्ने फाराम हो ।

२. प्रत्येक चरण (श्रावण देखि असोज सम्म वा माघ देखि चैत्र सम्म)को वितरण कार्य सकिएपछि हरेक कक्षाले यो फाराममा अभिलेख राख्नुपर्नेछ ।

३. विद्यालयले प्रत्येक चरणको वितरणपछि यस फारामबाट तथ्याँक उतार गरी विद्यालयको प्रतिवेदन फाराममा संयोजन गर्नुपर्ने हुन्छ र अर्को चरणको वितरणको लागि फाराम सम्बन्धित कक्षामा नै रहन दिनुपर्ने हुन्छ ।

४. उमेर समूह (बर्षमा) भन्ने महलमा किशोरीको पूरा भएको उमेरलाई मान्ने र पहिलो पटक नाम दर्ता गर्दाखेरि कति बर्ष पूरा भएको हो, सो उमेरलाई आधार मानी सम्बन्धित कोष्ठमा √ मार्क लगाउने ।

४.क. १०-१४ बर्ष १० बर्ष पूरा भएदेखि १४ बर्ष ११ महिना २९ दिनसम्मको किशोरीहरु (९ बर्ष ११ महिना ३० दिनभन्दा कम उमेरका किशोरीहरुलाई कार्यक्रममा समावेश नगर्ने) ।

४.ख. १५-१९ बर्ष: १५ बर्ष पूरा भएदेखि १८ बर्ष ११ महिना २९ दिनसम्मको किशोरीहरु (१९ बर्ष भन्दा माथिका किशोरीहरुलाई कार्यक्रममा समावेश नगर्ने) ।

५. श्रावण देखि असोज सम्म महलको हप्ता अन्तर्गतको १३ वटा महलहरुमा १ देखि १३ लेखिएको महलहरुमा किशोरीले आइरन फोलिक एसिड चक्कि खाएको हप्ता मुनिको कोष्ठमा √ मार्क लगाउने । त्यसैगरी माघ देखि चैत्र सम्मु महल अन्तर्गतको १ देखि १३ हप्ता मुनिको कोष्ठमा पनि √ मार्क लगाउने । यदि कारणवश किशोरीले कुनै हप्ता आइरन फोलिक एसिड चक्कि खान छुटेको छ भने सो हप्ता अन्तर्गतको कोष्ठमा (-) मार्क लगाउने ।

६. १३ हप्ता खाएको महलु मा यदि किशोरीले पहिलो चरणमा हरेक हप्ता एक मात्रा खाएर पूरा १३ हप्ता खाएको छ भने √ मार्क लगाउने । अन्यथा (-)मार्क लगाउने ।

७. २६ हप्ता खाएको महलु मा यदि किशोरीले पहिलो चरण र दोश्रो चरणमा हरेक हप्ता एक(एक मात्रा खाएर पूरा २६ हप्ता खाएको छ भने √ मार्क लगाउने । अन्यथा (-) मार्क लगाउने ।

८. जम्मा महलको लाइनमा निम्न महलहरुको जम्मा संख्या लेख्ने:

८.क. उमेर समूहको १०-१४ र १५-१९ बर्षका किशोरीहरुको जम्मा संख्या,

८.ख. १३ हप्ता खाने किशोरीहरुको जम्मा संख्या,

८.ग. २६ हप्ता खाने किशोरीहरुको जम्मा संख्या ।

फाराम नं.२.१ स्वास्थ्य संस्था तथा जिल्लास्तरीय प्रतिवेदन फाराम

यो फाराम स्वास्थ्य संस्थाको प्रयोजनको लागि हो। प्रत्येक चरण १३ हप्ताको वितरणपछि स्वास्थ्य संस्थाले मातहतका महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरुको अभिलेख फाराम, स्वास्थ्य संस्थाको अभिलेख फाराम, र विद्यालय स्रोत केन्द्रबाट प्राप्त विद्यालयहरुको प्रतिवेदन फारामबाट तथ्यांक उतार गरी यसमा समायोजन गरेर पालिका कार्यलयमा बुझाउनु पर्ने हुन्छ। त्यसपछि पालिका कार्यालयले मातहतका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट प्राप्त प्रतिवेदनहरुलाई यस फाराममा समायोजन गरी प्रादेशिक निर्देशनालय र प्रदेशबाट संघीय स्तरमा पठाउनुपर्ने हुन्छ।

किशोरीहरुलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

मिति :.........................

स्वास्थ्य संस्थाको नाम :..

ठेगाना (जिल्ला/पालिका) : :...

प्रतिवेदन अवधि : श्रावण-असोज/माघ-चैत्र

सि.न	विवरण	आइरन तथा फोलिक एसिड चक्की खाने किशोरीहरूको संख्या						कैफियत
		१०-१४ वर्ष उमेर समूह			१५-१९ वर्ष उमेर समूह			
		जम्मा	१३ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या (श्रावण-असोज अवधिको प्रतिवेदन मात्रै भर्ने)	२६ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या (माघ-चैत्र अवधिको प्रतिवेदनमा मात्रै)	जम्मा	१३ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या (श्रावण-असोज अवधिको प्रतिवेदनमा मात्रै भर्ने)	२६ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या (माघ-चैत्र अवधि प्रतिवेदन मात्रै भर्ने	
१.	स्वास्थ्य संस्थाबाट प्राप्त							
२.	म.स्वा.स्व. से बाट प्राप्त							
३	विद्यालयहरूबाट प्राप्त							
	जम्मा							

फाराम नं. २.१

प्रतिवेदन फाराम भर्नको लागि निर्देशनहरुः

१. यो प्रतिवेदन फाराम हरेक चरणको वितरण पछि स्वास्थ्य संस्थाले सम्बन्धित जिल्ला जनरस्वास्थ्य कार्यालयमा र जिल्ला जनरस्वास्थ्य कार्यालयले बाल स्वास्थ्य महाशाखा (बोधार्थ IHMIS शाखामा) बुझाउने । यस प्रकार बर्षको दुई पटक यो प्रतिवेदन बुझाउनुपर्ने हुन्छ ।

२. यो प्रतिवेदन भर्दा स्वास्थ्य संस्थाले सम्बन्धित म.स्वा.स्व.से.हरु तथा सम्बन्धित स्रोत केन्द्रबाट प्राप्त विद्यालयहरुका प्रतिवेदनलाई संयोजन गरी सम्बन्धित जिल्ला जनरस्वास्थ्य कार्यालयमा बुझाउने । जिल्ला जनरस्वास्थ्य कार्यालयले मातहतका स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट प्राप्त प्रतिवेदनलाई संयोजन गरी बाल स्वास्थ्य महाशाखा (बोधार्थ IHMIS शाखामा) बुझाउने ।

३. साल र महिनामा कुन सालको कुन महिनामा प्रतिवेदन पठाएको हो, सो उल्लेख गर्ने ।

४. प्रतिवेदन अवधिमा कुन अवधिको प्रतिवेदन हो, सो मा गोलो घेरा लगाउने । यदि श्रावण(असोज अवधिको प्रतिवेदन हो भने त्यसमा गोलो घेरा लगाउने र माघ-चैत्र अवधिको प्रतिवेदन हो भने, सो भने त्यसमा गोलो घेरा लगाउने

५. आइरन तथा फोलिक एसिड खाने किशोरीहरुको संख्या महलमा :

५.क. जिल्ला जनरस्वास्थ्य कार्यालयले पहिलो लाईन स्वास्थ्य संस्थाबाट प्राप्त अन्तर्गतको महलहरु मात्रै भर्ने ।

५.ख. स्वास्थ्य संस्थाले दोश्रो र तेश्रो लाईन म.स्वा.स्व.से. बाट प्राप्त र विद्यालयहरुबाट प्राप्त अन्तर्गतका महलहरु मात्रै भर्ने ।

५.ग. १३ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या महलमा पहिलो चरणको प्रतिवेदनमा मात्रै भर्ने, किनकि त्यस अवधिमा किशोरीहरुले शुरुको १३ हप्ता खाएको वा नखाएको भन्ने मात्रै जानकारी प्राप्त हुन्छ । यो जानकारी म.स्वा.स्व.से. को अभिलेख फाराम र विद्यालयको प्रतिवेदन फारामको १३ हप्ता खाएको महलको अन्तिम लाईनमा जम्मा संख्याबाट लिने ।

५.घ. २६ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या महलमा दोश्रो चरणको प्रतिवेदनमा मात्रै भर्ने, किनकि त्यस अवधिमा मात्रै किशोरीहरुले बर्षमा २६ हप्ता खाएको वा नखाएको भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ । यो जानकारी म.स्वा.स्व.से. को अभिलेख फाराम र विद्यालयको प्रतिवेदन फारामको २६ हप्ता खाएको महलको अन्तिम लाईनमा जम्मा संख्याबाट लिने

६. उमेर समूह अन्तर्गत जम्मा महलमा १०-१४ र १५-१९ बर्ष दुबै समूहका किशोरीहरुको संख्या जोडेर आएको जम्मा संख्या लेख्ने ।

फाराम नं: २.२ विद्यालयको लागि प्रतिवेदन फाराम

ययो फाराम विद्यालयहरुले सम्बन्धित स्रोत केन्द्रहरुमा प्रतिवेदन बुझाउने प्रयोजनको लागि हो । प्रत्येक चरण १३ हप्ताको वितरण पछि सबै विद्यालयहरुले कक्षागत रुपमा रहेको अभिलेख फारामबाट यस फाराममा तथ्यांक संयोजन गरी सम्बन्धित स्रोत केन्द्रहरुमा बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।

किशोरीहरुको लागि आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

मिति :..........................   जिल्ला :........................

विद्यालयको नाम :..............................   पालिका :..................................

वडा नं :.................................   प्रतिवेदन अवधि: श्रावण-असोज/माघ-चैत्र

सि.न	कक्षा	आइरन तथा फोलिक एसिड चक्की खाने किशोरीहरूको संख्या						कैफियत
		१०-१४ वर्ष उमेर समूह			१५-१९ वर्ष उमेर समूह			
		जम्मा	१३ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या (श्रावण-असोज अवधिको प्रतिवेदन मात्रै भर्ने)	२६ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या (माघ-चैत्र अवधिको प्रतिवेदनमा मात्रै)	जम्मा	१३ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या (श्रावण- असोज अवधिको प्रतिवेदनमा मात्रै भर्ने)	२६ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या (माघ-चैत्र अवधि प्रतिवेदन मात्रै भर्ने	
	जम्मा							

फाराम नं. २.२

प्रतिवेदन फाराम भर्नको लागि निर्देशनहरु :

१. यो प्रतिवेदन फाराम हरेक चरणको वितरण पछि विद्यालयले सम्बन्धित स्रोत केन्द्रमा बुझाउने । मातहतका सबै विद्यालयहरुबाट संकलित प्रतिवेदन स्रोत केन्द्रले सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थालाई बुझाउने । यसप्रकार बर्षको दुईपटक यो प्रतिवेदन बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।

२. यो प्रतिवेदन भर्दा विद्यालयले सबै कक्षाहरुको अभिलेखलाई संयोजन गरी भर्नुपर्ने हुन्छ ।

३. साल र महिनामा कुन सालको कुन महिनामा प्रतिवेदन पठाएको हो, सो उल्लेख गर्ने ।

४. प्रतिवेदन अवधिमा कुन अवधिको प्रतिवेदन हो, सो मा गोलो घेरा लगाउने । यदि श्रावण-असोज अवधिको प्रतिवेदन हो भने त्यसमा गोलो घेरा लगाउने र माघ(चैत्र अवधिको प्रतिवेदन हो भने, सो भने त्यसमा गोलो घेरा लगाउने

५. आइरन तथा फोलिक एसिड खाने किशोरीहरुको संख्या महलमा:

५.क. उमेर समूह अन्तर्गत जम्मा महलमा १०-१४ र १५-१९ बर्षका किशोरीहरुको संख्या जोडेर आएको जम्मा संख्या लेख्ने ।

५.ख. १३ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या महलमा पहिलो चरणको प्रतिवेदनमा मात्रै भर्ने, किनकि त्यस अवधिमा किशोरीहरुले शुरुको १३ हप्ता खाएको वा नखाएको भन्ने मात्रै जानकारी प्राप्त हुन्छ । यो जानकारी विद्यालयको कक्षाको अभिलेख फारामको १३ हप्ता खाएको महलको अन्तिम लाईनमा जम्मा संख्याबाट लिने ।

५.ग. २६ हप्ता खाने किशोरीहरुको संख्या महलमा दोश्रो चरणको प्रतिवेदनमा मात्रै भर्ने, किनकि त्यस अवधिमा मात्रै किशोरीहरुले बर्षमा २६ हप्ता खाएको वा नखाएको भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ । यो जानकारी विद्यालयको अभिलेख फारामको २६ हप्ता खाएको महलको अन्तिम लाईनमा जम्मा संख्याबाट लिने ।

६. उमेर समूह अन्तर्गत जम्मा महलमा १०-१४ र १५-१९ बर्षका किशोरीहरुको संख्या जोडेर आएको जम्मा संख्या लेख्ने ।

अनुसूची ५

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

कार्यालय कोड नं. :

म.ले.प.फा.नं. ४०१
आ.व.
माग नं.:
मिति :

माग फाराम

क्र.स.	सामानको नाम	स्पेसिफिकेशन	माग गरिएको		कैफियत
			एकाइ	परिमाण	
१	२	३	४	५	६

माग गर्नेको दस्तखत :
नाम :
मिति :
प्रयोजन :

सिफारिस गर्नेको दस्तखत :
नाम :
मिति :

(क) बजारबाट खरिद गरिदिनु ☐
(ख) मौज्दातबाट दिनु ☐

आदेश दिनेको दस्तखत:
मिति :

मालसामान बुझिलिनको दस्तखत :
मिति :

जिन्सी खातामा चढाउनेको दस्तखत:
नाम :

अनुसूची ६

विद्यार्थी अभिलेख विवरण

विद्यार्थी अभिलेख विवरण																								
चालु शैक्षिक सत्रको यस कक्षामा भएका जम्मा विद्यार्थी संख्या				विद्यार्थीको किसिम															छात्रवृति विवरण					
				कक्षा १ को हकमा जम्मा मध्ये ECD बाट आउने			जम्मा मध्ये वैकल्पिक विद्यार्थीबाट आएका नँया भर्ना			जम्मा मध्ये तल्लो कक्षामाबाट उतीर्ण भई आउने			जम्मा मध्ये पुन: उही कक्षामा दोहो र्‍याउने			अन्य विद्यालयबाट स्थानान्तरण भई आउने								
	छात्र	छात्रा	जम्मा	छात्र	छात्रा	जम्मा	छात्र	छात्रा	जम्मा	छात्र	छात्रा	जम्मा	छात्र	छात्रा	जम्मा	छात्र	छात्रा	जम्मा	छात्रवृतिहरु			छात्र	छात्रा	जम्मा
क.दलित																			१	दलित छात्रवृति				
																			२	कक्षा १देखि ८ सम्मका छात्रा छात्रवृत्ति फिडर महिला (छात्रावास) छात्रावृत्ति				
ख. जनजाति																			३	अपाङ्ग छात्रवृत्ति				
																			४	अल्पसङ्ख्यक जनजाति छात्रवृत्ति				
ग. अन्य																			५	माध्यमिक शिक्षा छात्रवृत्ति				
																			६	सिमान्तकृत छात्रवृत्ति				
																			७	सहिद परिवार/द्वण्द्व पिडित छात्रवृत्ति				
जम्मा																			८	अन्य (संघ संस्था समुदायबाट वितरित)				

विद्यार्थीको विवरण																
क.सं	विद्यार्थीको नाम थर	लिङ्ग र जाति		जन्म मिति			पूरागरेको उमेर	अभिभावकको नाम थर	ठेगाना	अभिभावकको सम्पर्क फोन नम्बर	जुकाको औषधि खाएको विवरण		विद्यार्थी किसिम (क, ख, ग,घ,ङ)	जन्मदर्ता छ छैन	छात्रवृत्ति (माथिको सिनं अंक लेख्ने)	कैफियत विशेष अवस्था केही भए (जस्तैः कमजोर दृष्टि, कान कम सुन्ने आदि) द्रष्टव्यमा उल्लिखित क.सं. ले
		लिङ्ग	जाति	साल	महिना	गते					पहिलो पटक मिति	दोस्रो पटक मिति				
तयार गर्नेकक्षा शिक्षकको नाम:							दस्तखत:			प्रधानाध्यापकको नाम:					दस्तखत:	

अनुसूची ७

लघुनाटक - किशोरी यौनाङ्ग सरसफाइ

सहभागीहरुलाई जानकारी

अब पढ्न लागेको नाटक प्रकृति, प्रिया, आकृति र गुञ्जन बीचको कुराकानी हो, जो कक्षा आठका छात्राहरू हुन् । उनीहरू शनिबारको बिदापछि आइतबार खाजा खाने समयमा यसरी कुराकानी गर्दैछन ।

प्रकृति : प्रिया, हिजो के गर्यो ? ठूलो मुमाले लिन आउनु भयो अनि उहाँको घरमा गई त्यहाँ बहिनीसँगै राखेर... उनलाई र मलाई ।

प्रिया : महिनावारी हुँदा र अरू बेला पनि हामीले हाम्रो यौनाङ्ग किन र कसरी सफा गर्नेबारे सिकाउनु भयो ।

प्रकृति : ए.... कस्तो चाहिने कुरा सिकेछौ तिमीले । मलाई पनि सिकाउ न ।
(यत्तिकैमा आकृति रगुञ्जन पनि आइपुग्छन्)

गुञ्जन : हामी पनि सिक्छौं
भन्दै ***(चारैजना पुस्तकालयको सानो कोठातिर लाग्छन्***
नजिकै एउटा सानो टेबुल, टेबुलमा स्यानेटरी प्याड, सुतीको कपडा, सेफ्टीपिन र पेन्टी छ ।)

प्रिया : ओए..., हामी मनपर्ने सुगन्धित साबुन फेरि-फेरि नुहाउँछौं नि, यसरी नुहाउँदा हाम्रो योनी भित्र भने यो साबुन छिर्न दिन हुँदो रहेनछ । यदि साबुन योनी भित्र छिरेमा योनी चिलाउने, सुख्खा हुने र पोल्ने हुँदो रहेछ ।
प्रकृति, तिमीलाई गएको हप्ता यस्तो भएको थियो नि है ?

प्रकृति : हो, मेरो त बानी छ, मलाई मनपर्ने साबुनले योनी सफा गर्ने । अबदेखि गर्दिनँ ।

प्रिया : हाम्रो उमेरमा शरीरमा हर्मोनहरू छिटो-छिटो परिवर्तन हुने हुनाले हाम्रो प्रजनन् तथा यौनाङ्गबाट तरल पदार्थ बारम्बार बगिरहन्छ । जस्तैः महिनावारी हुँदा बग्ने रगत र अरू बेला पनि थाहा छ नि हामीहरूको योनीमा चिल्लो पदार्थ हुन्छ । यसरी योनी ओसिलो हुनाले हामीले यौनाङ्गको सर-सफाइमा ध्यान दिएनौं भने फोहोरका कारण रोगका कीटाणुहरू योनी हुँदै शरीरभित्र पसेर संक्रमण हुन्छ अनि हामी बिरामी हुन्छौं ।

आकृति : ए... अनि के-के सिकाउनु भयो तिम्री ठूलो मुमाले, उहाँ नर्स हो हगि ?

प्रियाः हो, उहाँले भन्नुभयो- हामीले हाम्रो योनीलाई सफा चिसो पानी अथवा मनतातो पानीले दैनिक र नियमित सफा गर्नुपर्दछ । जाडो दिनमा हामी तातो पानीले नुहाउँदा योनीलाई सफा गर्ने क्रममा योनीको प्वालभित्र पनि तातो पानीले सफा गर्ने गर्छौं, तर यसो गर्न हुँदो रहेनछ । त्यहाँ हाम्रो छाला धेरै नरम र सवेदनशील हुन्छ, त्यसैले हामीलाई तातो पानीले छिटै पोल्न सक्छ ।

गुञ्जनः अँ... मैले यो कुरा याद नै गरेकी थिइनँ ।

प्रियाः त्यस्तै हामीले दैनिक नियमित रूपमा कट्टु र ब्रा पनि फेर्नु पर्दछ ।

आकृतिः सुन न, महिनावारी हुँदा बग्ने रगत फोहर रगत हो र ?

प्रकृतिः होइन, महिनावारी हुँदा बग्ने रगत फोहोर होइन । मैले पत्रिकामा पढेकी थिएँ,

प्रियाः हो, फोहोर होइन तर महिनावारी हुँदा हामीले सर-सफाइमा ध्यान दिएनौं भने हाम्रो यौनाङ्ग फोहोर हुन्छ, यहाँबाट बगेको रगत पनि फोहोर हुन्छ, हामी फोहोरी हुन्छौं र गन्हाउँछौं ।

प्रकृतिः कसरी सफा बस्ने महिनावारी हुँदा ?

प्रियाः महिनावारी हुँदा पनि र नहुँदा पनि सकेसम्म दैनिक नुहाउनु पर्दछ । तर जाडो दिनमा सधै हामीलाई नुहाउन जाँगर नलाग्न पनि सक्छ । दैनिक ननुहाए पनि हामीले सधै सफा पानीले आफ्नो गुप्ताङ्गको सफाइ गर्नुपर्दछ । ठूलो मुमाले भन्नुभएको- कतैकतै कसैकसैले महिनावारी हुँदा र चोखिँदा टाउको मात्रै नुहाउँदा रहेछन्, जुन गलत हो । महिनावारी हुँदा झन् दैनिक यौनाङ्गको सफाइ बढी महत्वपूर्ण हुन्छ ।

आकृतिः दैनिक कति पटक प्याड फेर्ने ?

प्रियाः कम्तीमा पनि २ पटक सबैले महिनावारी अवधिभर प्याड फेर्नुपर्दछ । तर प्याडको आवश्यकता हरेक केटीमा फरक-फरक हुन सक्दछ । किनकि महिनावारी हुँदा कसैको बढी रगत बग्दछ भने कसैको कम । कसैलाई महिनावारीको पहिलो र दोस्रो दिनमा बढी रगत बग्दछ भने कसैलाई दोस्रो र तेस्रो दिनमा । एउटै केटीको पनि कुनै महिनामा बढी र कुनै महिनामा कम रगत बग्दछ । त्यसैले आफ्नो बगेको रगतको मात्रा र आफुलाई अप्ठ्यारो भएको विचार गर्दै पटक-पटक (४- ६ घण्टाको अन्तरमा) प्याड फेर्नु पर्दछ ।

गुञ्जनः हो, ठीक कुरा सिकाउनु भयो तिम्रो ठूलो मुवाले । मलाई पनि प्रत्येक पटकको महिनावारीमा फरक-फरक दिनमा थोरै-धेरै रगत बग्दछ ।

आकृतिः अब प्याडको कुरा गरौं न । कस्तो प्याड प्रयोग गर्न ठीक हुन्छ ? मलाई त छिटो-छिटो प्याड फेर्न मन लाग्छ । कहिले कहीँ स्यानेटरी प्याडमा कति धेरै पैसा खर्च गर्छु जस्तो पो लाग्छ ।

प्रियाः हामी धेरै जसोलाई स्यानेटरी प्याड नै प्रयोग गर्न सजिलो लाग्दछ, किनकि यो सजिलैसँग हाम्रो पेन्टीमा अडिन्छ । रगतलाई सोसेर बाहिरी लुगामा रगत लाग्न दिँदैन । अनि हामी दैनिक क्रियाकलाप गर्न महिनावारी हुँदा पनि ढुक्क हुन्छौं । यसलाई प्रयोग गरिसकेपछि धुने झन्झट पनि हुँदैन । (प्रियाले स्यानेटरी प्याडलाई पेन्टीमा राखिन्) यसरी.......

प्रियाः (आकृतिलाई हेर्दै) हो, तिमीले भने जस्तै मलाई पनि एकपटकको महिनावारीमा कम्तीमा पनि ३ प्याकेट स्यानेटरी प्याड चाहिन्छ । अनि मैले ठूलो मुवालाई अरू पनि कुनै उपाय छ कि भनी सोधेँ । उहाँले सिकाउनुभयो- हामीले सफा र नरम रगत सोस्ने कपडा जस्तै, सुतीलाई पनि प्याडका रूपमा प्रयोग गर्न सक्दा रहेछौं । यसरी........... (प्रियाले सुतीको कपडालाई पट्याएर पेन्टीमा प्याड जस्तो बनाएर राखिन् ।)

गुञ्जनः अनि हामी दौडिँदा, छिटो-छिटो हिँड्दा यो कपडा खस्दैन र ? खस्यो भने सबैले थाहा पाउँछन्, अनि लाज हुन्छ नि ।

प्रियाः हो, मैले पनि सोधेँ यो प्रश्न । उहाँले भन्नुभयो- कपडा खस्न नदिनका लागि कसिएको (फिटिङ) पेन्टी लगाउनु पर्दछ । अझ ढुक्क हुन सेफटिपिनको पनि प्रयोग गर्न सकिँदो रहेछ । यसरी (प्रियाले त्यही सुतीको कपडालाई पेन्टीको भित्री भागमा राखेर कपडाको दुवै छेउ मोडेर पेन्टी बाहिर सेफ्टिपिनले कपडा अड्याइन् ।)

प्रियाः तर यसरी पिनको प्रयोग गर्दा ठूलो, पुरानो वा बिग्रिएको सेप्टीपिन प्रयोग गर्नु हुँदैन, किनकि यो फुस्केर हामीलाई घोच्न सक्दछ ।

आकृतिः कस्तो राम्रो आइडिया है, घरमा कति धेरै सुतीको कपडाहरू हुन्छन्, जस्तैः आमाको पुरानो साडी, तन्ना वर्षौंदेखि त्यत्तिकै छ । हामी ती कपडाहरूलाई यसरी सदुपयोग गर्न सक्दा रहेछौं ।

प्रियाः हो । यदि हामीसँग यी कपडाहरू धेरै छन् भने स्यानेटरी प्याड जस्तै यी कपडालाई पनि एकपटक प्रयोग गरिसकेपछि फ्याँक्न सक्छौं । तर कपडा कम छ भने प्रयोग गरेको कपडालाई साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाएर फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । यसरी फेरि प्रयोग गरेको कपडा ३-४ पटकसम्म प्रयोग गरिसकेपछि

पुनः प्रयोग नगर्दा राम्रो हुन्छ रे । लगाएको पेन्टी, कपडा घाममा सुकाउन लाज लाग्यो भने यी कपडा सुकाएको माथि पातलो चुन्नीले छोप्न पनि सकिन्छ ।

गुञ्जनः कस्तो राम्रो कुरा सिकायौ, प्रिया, तिमीले आज, ठूलो मुवालाई हाम्रो पनि धन्यवाद भनिदेऊ है ।

प्रकृतिः मलाई प्रयोग गरिसकेको प्याड के गर्ने भनेर जहिले पनि झिँजो लाग्दछ । अनि म महिनावारी हुँदा झिँझिने गर्छु ।

गुञ्जनः हो, मैले याद गरेको छु, यो महिनावारी हुँदा यसको र मेरो जहिले पनि झगडा पर्छ । आज पो थाहा पाएँ, यो रिसाउनुको सही कारण । सरी प्रकृति, (प्रकृतिलाई हेर्दै) अबदेखि रिसाउदिन ल ।

प्रियाः ठूलो मुवाले भन्नुभएको- "हामी सबैजनाले आजदेखि नै आपूले गरेको फोहोरको जिम्मेवारी आपैले लिने बानी बसाल्यौं भने हाम्रो देश नेपाल पनि यूरोप जस्तै सफा हुन्छ रे !" त्यसैले हामी सबैजनाले आफुले महिनावारी हुँदा प्रयोग गरेको प्याडको व्यवस्थापन अर्थात् विसर्जन गर्न जान्नु पर्दछ। यसरीः

१. आफुले फेरि प्रयोगमा ल्याउने कपडालाई साबुन पानीले धुने, घाममा सुकाउने र अर्को पटकको महिनावारीका लागि सुरक्षित ठाउँमा पट्याएर राख्ने ।
२. यदि प्रयोगमा ल्याएको कपडा एकपटक प्रयोग गरेर फ्याँक्ने हो भने- त्यसलाई कागजमा पोको पारेर फोहोर फाल्ने ठाउँमा फ्याँक्ने वा गाड्ने ।
३. प्रयोग गरिसकेको स्यानेटरी प्याडलाई पनि कागजमा पोको पारेर फोहोर फाल्ने ठाउँमा फ्याँक्ने वा गाड्ने ।

आकृतिः हामी यात्रा गर्दा सबै ठाउँमा प्याड फाल्ने ठाउँ हुँदैन । अनि के गर्ने ?

प्रिया : हो, जसरी हामी यात्रा गर्दा प्याड बोक्छौं, त्यसैगरी एउटा झोला प्याड फ्याँक्नका लागि पनि बोक्ने र प्रयोग भइसकेको प्याड त्यसमा राख्ने । अनि फोहोर फ्याँक्ने ठाउँ भेट्टाएपछि प्याडलाई फाल्दिने ।

अब कक्षा सुरु हुन थाल्यो । हामी कक्षामा जानुपर्छ तर हामीले एउटा कुरा कहिल्यै भुल्नु हुँदैन, त्यो हो- हामीले आफ्नो यौनाङ्ग छोइसके पछि आफ्नो हात साबुन पानीले मिचीमिची धुनुपर्दछ ।

चारैजना कक्षाकोठातिर लाग्छन् ।

अनुसूची ७

कविता - मर्यादित महिनाबारी

हे आमा आज किन होला, यो मन त्यसै आत्तिदै छ !
नाईटो मुनीको तल्लो पेट किन त्यसै बाउडिदै छ !!
११ कटि १२ पुगे कहिले महसुस भएको थिएन यस्तो अवस्था
तै पनि किन होला गरेनछौ कुनै वास्था !!

हे कान्छी नछोउ यी चोखो वस्तु, तिमी त अपवित्र छौ !
तिमी मासिक र महिनावारीको भित्र छौ !
पुजा कोठामा नपस्नु है, गुन्द्री ओछ्याइ बाहिरी आँगनमा बस्नु है !!

चिसो आकाश, ओसिलो धर्ति, मै चेलिको सानो बिन्ति
भनिदेउ किन राता भए यी सेतो पोशाक मेरा
आचानक सबै टाढा भइ छोडे साथ मेरा ।

हे कान्छी, तिमी न छुने भइकि छौ, देउता रिसाउलान छोए तिमीलाई
आफ्ना टाटा आफै धुने भएकी छौ !!
आजदेखि तिमी छौपडीमा बस्नु पर्नेछ
हामीसँग टाढा भई उतै बास सर्नु पर्नेछ !!

न झ्याल, न ढोका, न दैलो, रातो माटोले लिपेको यो सानो गोठ
हे आमा कसरी बस्ने होला, आतिन्छ मन, झस्किन्छ मन, पोल्छ यो ओठ
कलिलो सुकुमारी झै बसेकी म, यो काल कोठरीमा फसेकी म
किरा सर्पले टोक्लान् भनी डर पो लाग्छ,
सँगै बस्न पाए हुन्थ्यो झिलिमिलि बत्ति भएको
न्यानो माया त्यही घर को पो लाग्छ !!

निथ्रुक्कै भिजे यी थाग्ना मेरा, आई कसैले फेरी दिए हुन्थ्यो
अवस्था नाजुक भए मेरा, आई कसैले हेरी दिए हुन्थ्यो !!
गिज्याउछन् साथी संगिनी यी बाटो हिड्दा
कक्रक्क र शिथिल हुन्छ यो ज्यान, तल्लो पेट बेला न कुबेला दुख्दा !!

आज चौथो दिन पुग्छ, एक एक दिन गनेकी थिए !
बुबाले माया गरी सोध्लान् भनेको त, छोरा मान्छेको मुख नहेर्न भनेका थिए !!

अब त प्रत्येक महिनाको अन्तिम,औसीको रात झै हुन्छ ।
दैवले सरापेको नमीठो बात झै हुन्छ ।

गुलियो मिठो,रातो राम्रो भन्छन्, रै पनि रगत मासी अभिसाप किन ?
त्यहि मासीले नयाँ सृष्टीको रचना हुन्छ रै पनि यो श्राप किन ?

छोडी देउ यस्ता रुढीवादी प्रथा, देवी देउताले कहिल्यै छेकेनन् मन्दिर आउन
हे मानव किन रोक्छौं, हामी चेलीलाई रमाउन
जननी हु म, गर्भ छ मलाई नारी हुनुमा
कोपिलाबाट फुल भाको छु सम्मान गर,
खुसी छु महिनावारी हुनुमा, खुसी छु महिनावारी हुनुमा !!

- परमानन्द मंडल, जनस्वास्थ्य कर्मी

यस तालिम पुस्ततका तयार पार्न योगदान गर्ने विज्ञहरु

१. डा. दिपेन्द्र रमण सिंह, महानिर्देशक, स्वास्थ्य सेवा विभाग
२. डा. विवेक कुमार लाल, निर्देशक, परिवार कल्याण महाशाखा
३. गणेश पौडेल, निर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
४. लिला विक्रम थापा, प्रमुख, पोषण शाखा, परिवार कल्याण महाशाखा
५. बाला राइ, नर्सिङ्ग तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा
६. चेतन निधि वाग्ले, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
७. हरिहर प्रसाद शर्मा, पोषण शाखा, परिवार कल्याण महाशाखा
८. मिना मोते, पोषण शाखा, परिवार कल्याण महाशाखा
९. कल्पना पाण्डे, पोषण शाखा, परिवार कल्याण महाशाखा
१०. आशिषा तिमल्सिना, पोषण शाखा, परिवार कल्याण महाशाखा
११. धनकला कुँवर, पोषण शाखा, परिवार कल्याण महाशाखा
१२. देवेन्द्र अधिकारी, युएसएआइडी
१३. भीम कुमारी पुन, सुआहारा दोस्रो कार्यक्रम
१४. सज्जन योगेस, यूनिसेफ
१५. केपि लम्साल, विश्व खाद्य कार्यक्रम
१६. बिरभ प्रधान, सुआहारा दोस्रो कार्यक्रम
१७. परमानन्द मंडल, सेभ द चिल्ड्रेन

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र