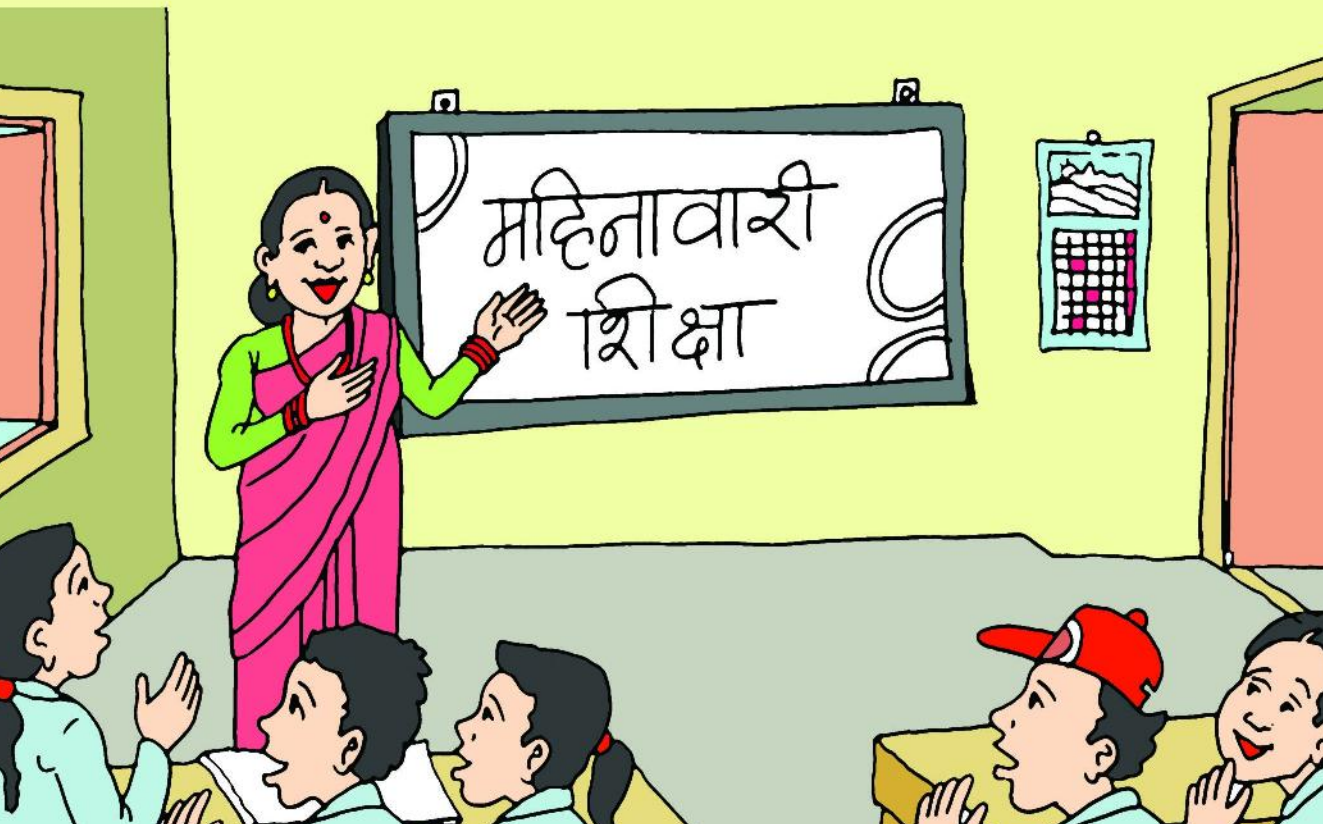
नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको पाठ्यक्रममा आधारित

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी

कक्षा ४ देखि कक्षा १२ सम्म अध्यापनका लागि

शिक्षण सहयोगी सन्दर्भ सामग्री (शिक्षक निर्देशिका)



जर्मन सहयोग
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

DIGNITY WITHOUT DANGER

MHMPA NEPAL

Global ActionNepal(ज्ञान)

नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको पाठ्यक्रममा आधारित

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी

कक्षा ४ देखि कक्षा १२ सम्म अध्यापनका लागि

शिक्षण सहयोगी सन्दर्भ सामग्री

(शिक्षक निर्देशिका)

सल्लाहकार : बाबुकाजी श्रेष्ठ

लेखन तथा सम्पादन : सन्तोष महर्जन

राग्री श्री श्रेष्ठ

श्री कृष्ण वैंजु

विशेष धन्यवाद : गेह नाथ गौतम

गुण राज श्रेष्ठ

घनश्याम श्रेष्ठ

भाषा सम्पादक : शशी खड्का (पौडेल)

प्रकाशन मिति : मे २०२२

सर्वाधिकार : ग्लोबल एक्सन नेपाल

प्रकाशित प्रति : १०००

प्रकाशन सहयोग : जर्मन सहयोग DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT; giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

समन्वय : DIGNITY WITHOUT DANGER; MHMPA NEPAL; care; PLAN INTERNATIONAL

आभार

ग्लोबल एक्सन नेपाल बालबालिकाको शिक्षाको अधिकार सुनिश्चितताका लागि सन् १९९६ सालमा स्थापित एक राष्ट्रिय गैह्र सरकारी संस्था हो । शिक्षित बालबालिका मार्फत समृद्ध नेपालको कल्पना गर्दै यस संस्थाले आफ्ना गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । बालबालिकाको गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँच अभिबृद्धि तथा सोको सुनिश्चितताका लागि स्थानिय तह देखि प्रादेशिक हुदै राष्ट्रिय तह सम्मका विभिन्न गतिविधिहरूलाई घनीभूत रुपमा अगाडि बढाइरहेको छ । सोही सिलसिलामा बालबालिकाको गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँच र सो को सुनिश्चितताका लागि अब नयाँ ढङ्गले अगाडि बढाउन आवश्यक छ र संविधानमा समावेश भएको विषयलाई स्थानीय, प्रादेशिक र सङ्घिय तहमा बन्ने कानून तथा नीतिहरूमा पनि सम्बोधन गर्न र गराउनको लागि पनि ग्लोबल एक्सन नेपाल तथा यसका साझेदार संस्थाहरूले हातेमालो गर्दै अगाडि बढि रहेको छ ।

नेपालको सन्दर्भमा महिनावारीको समयमा अझै पनि महिला र केटीहरूले अमानवीय र अपमानजनक व्यवहार भोगिरहेका हामी देखेका छौं । परम्परागत विश्वास र सांस्कृतिक अभ्यासहरूद्धारा महिनावारीको समयमा बहिष्करण अभ्यासहरू, कलङ्कहरू, विद्यालय तथा रोजगारीमा उपस्थिति हुन सकिरहेका छैनन् । सुसूचित योजना, नीति तथा कार्यक्रमको अभावमा महिला तथा बालिकाहरू महिनावारीको समयमा मानवीय मर्यादाबाट समेत वञ्चित भइरहेका छन् ।

यी र यस्ता मुद्दाहरूलाई, विद्यालयमा महिनावारी सम्बन्धी खुल्ला छलफल, शिक्षकहरूलाई अध्यापन गर्न सहयोग गर्न तथा यस सम्बन्धी सिकाई तथा बुझाइको स्तरमा वृद्धि गर्न महिनावारी सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री विकास गरी सो सामग्री अध्यापनका निमित्त शिक्षण सहयोगी सन्दर्भ सामग्री (शिक्षक निर्देशिका) तयार गरी अगाडि सारिएको छ । यसका निमित्त राष्ट्रिय महिनावारी सञ्जाल (MHMPA) को प्रविधिक सहयोग तथा Giz को आर्थिक सहयोग रहेको छ । उहाँहरूको सहयोग प्रति म हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । यसका साथै यस सन्दर्भ सामग्री लेखन गर्नुहुने सुवर्ण प्रभा गुरागाईं, फुर्वा साङ्गे मोक्तान तथा निराजन खड्का प्रति पनि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । आशा गर्दछु, यस सन्दर्भ सामग्रीको सहायताले महिनावारी सम्बन्धी विषयमा कक्षामा छलफल तथा सिकाइ सहजीकरण गर्न पक्कै पनि सहगोग पुग्ने छ ।

बाबु काजी श्रेष्ठ
निर्देशक
ग्लोबल एक्सन नेपाल

विषयसुची

पाठ	विषय	सम्बन्धित कक्षा	पाना नं.
१	महिनावारीको परिचय	चार	७
२	महिनावारी हुँदा अपनाउनु पर्ने सुरक्षित व्यवहारहरू तथा महिनावारीमा परिवार र साथीहरूको भूमिका	पाँच	९
३	किशोरावस्थाका परिवर्तन र समस्याहरूको बोध र व्यवस्थापन, महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	छ	११
४	लैङ्गिक पहिचान, महिनावारी सम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास, सुरक्षित यौन व्यवहार,यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा किशोरकिशोरीको भूमिका	सात	१४
५	रजस्वलाचक्र, महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापन तथा प्याडको सही छनोट, प्रयोग तथा विसर्जन विधि	आठ	१८
६	यौनिकता शिक्षा, मासिक स्राव हुने बेलामा आउने समस्या र प्याडको प्रयोग तथा व्यवस्थापन	नौ	२१
७	बृहत् यौनिकता, सुरक्षित यौन व्यवहार तथा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन र सो सम्बन्धी नेपालमा भएका प्रयासहरू	दश	२५
८	प्रजनन् स्वास्थ्य, र जस्वलाचक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन तथा नेपालमा महिनावारी सम्बन्धी संस्कृति र प्रभाव	एघार	२८
९	प्रजनन् स्वास्थ्य, रजस्वला चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन तथा नेपालमा महिनावारी सम्बन्धी संस्कृति र प्रभाव	बाह्र	३२

कक्षा
४

पाठ १

महिनावारीको परिचय

सिकाई उपलब्धी :

यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरूले महिनावारीको परिचय दिन सक्ने हुने छन् ।

परिचय :

साधारणतया महिनामा एक पटक महिला वा बालिकाको पाठेघरबाट योनिमार्ग हुँदै रगत बग्छ। यसलाई महिनावारी हुनु भनिन्छ। महिनावारीलाई अर्को शब्दलाई रजस्वला पनि भनिन्छ। महिनावारी हुने उमेर व्यक्ति अनुसार फरक हुन सक्छ । महिनावारी सुरु हुनुले बालिकाको प्रजनन अङ्गहरू परिपक्व हुन सुरु भएको सङ्केत गर्छ । महिनावारी हुनु जैविक र प्राकृतिक प्रक्रिया हो । महिनावारी हुँदा रगत बग्ने बाटो र पिसाब गर्ने बाटो फरक हुन्छ ।

शैक्षिक सामग्रीहरू :

फोटो, पोस्टर, चित्र, कथा

विधि :

अनुभव आदान प्रदान, पर्यायवाची शब्द खोजी

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप :

- विद्यार्थीहरू (बालक बालिका दुवैलाई) महिनावारी भनेको के हो ? कहिले महिनावारीको बारेमा सुन्नु भएको छ भनी सोध्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूबाट आएका विचारहरूलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- केही विद्यार्थीको विचार सुनिसकेपछि महिनावारीको बारेमा परिभाषा प्रस्तुत गरी परिचय दिनुहोस् ।
- अब पुनःविद्यार्थीहरूलाई आ आफ्नो घरमा परिवारको कुनै सदस्यलाई यस्तो भएको देख्नु भएको छ भनी सोध्नु होस् । देख्नु भएको छ भने उहाँहरूले महिनावारी भएको

बेला घरमा के के गर्नु हुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूको कुरा सुनिसकेपछि सन्दर्भ सामग्रीमा भएको महिनावारी भएका बेला गर्नुपर्ने पूर्वतयारीको बारेमा जानकारी गराउनु होस् ।
- अब आफ्नो ठाउँ तथा परिवेशअनुसार महिनावरीका विभिन्न पर्यायवाची शब्दहरू पनि बताउनुहोस् । जसले गर्दा विद्यार्थीहरूलाई महिनावारी नयाँ कुरा नभई आफ्नो समाज तथा आफ्ना वरिपरिका व्यक्तिहरूमा भइरहेको र भइरहने एक नियमित प्रक्रिया हो भन्ने लागोस् ।

मूल्याङ्कन :

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरुलाई निम्न लिखित कार्यहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

- महिनावारी हुनु भनेको के हो, सोध्नुहोस् ।
- हाम्रो समुदायमा महिनावारीलाई अरु के के भनेर पनि बुझ्ने गरिन्छ सोध्नुहोस् ।

कक्षा ५

पाठ २

महिनावारी हुँदा अपनाउनु पर्ने सुरक्षित व्यवहारहरू तथा महिनावारीमा परिवार र साथीहरूको भूमिका

सिकाइ उपलब्धि :

- यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुने छन् :
- महिनावरी हुँदा अपनाउनुपर्ने सुरक्षित व्यवहारहरू बताउन
- महिनावारीमा परिवार र साथीहरूको भूमिका बताउन

परिचय :

पाठेघरको रगत योनि मार्ग हुँदै योनिबाट बाहिरिनुलाई महिनावारी वा रजस्वला भनिन्छ। महिनावारी हरेक महिना हुने गर्छ। सामान्यतया यो २८ दिनको चक्रमा हुने गर्छ। यो व्यक्तिअनुसार फरक पनि पर्छ । बालिकाहरूमा महिनावारी ९ देखि १५ वर्षको उमेरमा सुरु हुन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Menarche भनिन्छ । ४५ देखि ५० वर्षको उमेर पुगेपछि महिलामा महिनावारी रोकिन्छ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा Menopause भनिन्छ ।

महिनावारी भएको बेलामा व्यक्तिगत सरसफाई तथा यस समयमा आफूले प्रयोग गरेका प्याडको सही तरिकाले व्यवस्थापन पनि गर्नु पर्छ । महिनावारी लाजको विषय होइन । यो प्राकृतिक कुरा हो। महिनावारीको बारेमा र यसबाट आउन सक्ने समस्याबारे आफ्नो घरपरिवार र साथीहरूसँग खुलेर छलफल गर्नुपर्छ।

शैक्षिक सामग्रीहरू :

कथा, प्रश्नावली

विधि :

छलफल, प्रश्नोत्तर, समूहकार्य, अनुभव प्रतिबिम्बन

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप /सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया :

- विद्यार्थीहरूलाई आफैले पढेर वा कक्षाको कोही एक विद्यार्थीलाई जिम्मा दिई महिनावारी भएको बेला अपनाउनु पर्ने सुरक्षित व्यवहार सम्बन्धित कथा सुनाउनुहोस् ।
- उक्त कथामा महिनावारी भएको बेलमा के के सुरक्षित व्यवहार गरिएको थियो, सो बारेमा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- अब विद्यार्थीहरूलाई तपाइँहरू महिनावारी भएको बेलामा के के गर्नु हुन्छ ? आफ्नो सरसरफाइ कसरी गर्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- कक्षामा उपस्थित विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई महिनावारी भएको बेलामा परिवारको भूमिका, साथीको भूमिक, विद्यालयको भूमिका र शिक्षकको भूमिका विषयक एक एकवटा विषय दिएर समूहमा छलफल गरी समूहकार्य गर्न लगाउनु होस् ।
- समूह छलफलबाट आएका कुराहरूलाई समूहकार्य पश्चात सबै विद्यार्थी माझ समूहको नेतालाई सुनाउन लगाउनु होस् ।

मूल्याङ्कन :

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरुलाई निम्न लिखित कार्यहरुका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

- महिनावारी भएको बेलामा के के कुरामा ध्यानदिनु पर्छ सोध्नुहोस् ।
- महिनावारी भएको बेलामा परिवार, साथी, विद्यालय, शिक्षकले के कसरी सहयोग गर्न सक्छन् सोध्नुहोस् ।

कक्षा
६

पाठ ३

किशोरावस्थाका परिवर्तन र समस्याहरूको बोध र व्यवस्थापन

महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

सिकाइ उपलब्धि :

- यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :
- किशोरावस्थामा देखा पर्ने परिवर्तनहरूको पहिचान गर्न
- किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरूको व्यवस्थापन गर्न
- महिनावारीलाई प्राकृतिक र स्वभाविक प्रक्रियाका रुपमा स्वीकार गर्ने
- महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बताउन
- महिनावारी स्वच्छता प्रति सचेत रहन र स्वस्थकर व्यवहार अवलम्बन गर्न

परिचय :

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (World Health Organization–WHO)को परिभाषाअनुसार १० देखि १९ वर्षसम्मको उमेरलाई किशोरावस्था भनिन्छ । यस उमेरभित्रका केटालाई किशोर र केटीलाई किशोरी भनिन्छ । यो उमेरमा किशोर र किशोरीहरूको शारीरिक र मानसिक विकास हुन्छ । किशोरवस्थामा शारीरिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरू हुने गर्दछ । यसरी देखिएका परिवर्तनहरूलाई राम्ररी व्यवस्थापन गर्न सकिएमा देशको सबल तथा स्वस्थ जनशक्ति पाउने छ । तसर्थ यस एकाइमा विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थाको अवधारणा, विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन, महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू, महिनावारीमा दुखाइ तथा पोषण युक्त खानाको व्यवस्थापन, स्वप्नदोष तथा सो को व्यवस्थापनका तरिका र महत्व सम्बन्धी ज्ञान, धारणा एवम् सिप प्रदान गर्न कोसिस गरिएको छ ।

शैक्षिक सामग्रीहरू :

फोटो, सम्बन्धित भिडियो, सन्दर्भ सामाग्री

विधिः

छलफल, व्याख्यान, अनुभव आदान प्रदान, भूमिका निर्वाह, भिडियो प्रदर्शन

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप / सिकाई सहजीकरण प्रक्रिया :

क्रियाकलाप १ :

किशोरावस्था र किशोरावस्थाका परिवर्तनहरू

- सर्वप्रथम शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई तिमीहरू कति वर्षका भयौ भनी व्यक्तिगत रुपमा प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- उमेर समूहअनुसार विद्यार्थीहरू १० - १२ वर्ष सम्मको हुनु पर्छ । यसैलाई आधार बनाइ विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले दिएको किशोरावस्थाको उमेर र किशोरावस्थाबारे प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- किशोरावस्था टेकेका किशोर तथा किशोरीहरूका विभिन्न अनुभवहरू छलफल गर्दै बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- चित्र वा पोस्टरको सहायताले किशोरावस्थामा देखिने विभिन्न शारीरिक परिवर्तनहरूका बारेमा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्दै उनीहरूमा आएको शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तन छलफल गरी प्रष्ट पार्दै जानुहोस् ।
- रमाइलो गर्दै ज्ञान लिनका निम्ति उनीहरूका आफ्नै या ठूला दाइ तथा दिदीहरूले गरेका व्यवहारको उदाहरण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप२ :

किशोरावस्थामा आउन सक्ने समस्याहरू

- क्रियाकलापको सुरुवात अघिल्लो क्रियाकलाप सम्बन्धी केही प्रश्नहरू केही विद्यार्थीहरूलाई सोधेर गर्नुहोस् । जसले गर्दा विद्यार्थीहरूको सिकाइको मापन पनि गर्न सकिन्छ ।
- अब विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई किशोरावस्थामा देखिने शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक समस्याहरू र सामाजिक समस्याहरू मध्ये १/१ वटा विषय दिई समूहकार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहकार्य गर्दा आफूले तथा आफ्नो वरिपरि भएका र देखेका समस्याहरू लेख्नका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- समूहकार्य पश्चात प्रत्येक समूहबाट प्रतिनिधिहरूलाई आफ्नो समूहबाट आएका कुराहरूलाई कक्षा समक्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनु होस् ।

- सबै समूहको कुरा सुनिसकेपछि विद्यार्थीहरूले व्यक्त गरेका विचारहरूमा छुटेका कुराहरू थप्दै किशोरावस्थामा आउन सक्ने विभिन्न समस्याहरू तथा सोलाई व्यवस्थापन गर्न विभिन्न उपायहरूको बारेमा सबिस्तार व्याख्या गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- सत्रको शुरुवातमा विद्यार्थीहरूको बुझाइ स्तर थाहा पाउनका निम्ति पहिले नै छलफल भईसकेका विषय महिनावारी भनेको के हो बाट गर्नुहोस् ।
- सो पश्चात, महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू, दुखाई व्यवस्थापन, पोषण व्यवस्थापन सम्बन्धी भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् । सो नभए विद्यार्थीहरूलाई सो बारेमा आफ्ना अनुभवहरू सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई भिडियोमा महिनावारी सम्बन्धी के के कुरा देखियो, महिनावारी हुँदा दुखाइ भयो भने कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ र महिनावारी भएको बेलामा कस्ता कस्ता खानेकुरा खानु पर्दो रहेछ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- स्थानीय स्तरमा नै उपलब्ध भएका विविध कुराहरू (खानेकुरा, असल अभ्यास आदि) लाई छलफलका क्रममा उदाहरणका रुपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- छलफल पछि सन्दर्भ सामग्रीको प्रयोग गर्दै स्वपनदोषको बारेमा पनि किशोर विद्यार्थीहरूको अनुभव सुन्दै स्वप्नदोषको बारेमा प्रष्टसँग जानकारी गराउनुहोस् ।

मुल्याङ्कन :

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरुलाई निम्न लिखित कार्यहरुका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- किशोरावस्थामा आइपर्ने समस्याको समाधान उपायहरू सम्बन्धी अनुभव बताउन लगाउने
- महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सम्बन्धमा उपायहरू बताउन लगाउने
- महिनावारीमा दुखाइ व्यवस्थापन, पोषण व्यवस्थापन, प्रजनन् अङ्गको सरसफाइका तरिका बताउन लगाउने
- स्वप्नदोष व्यवस्थापनका उपायहरू व्यक्त गर्न लगाउने

पाठ ४

लैङ्गिक पहिचान, महिनावारी सम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास, सुरक्षित यौन व्यवहार,

यौन तथा प्रजनन स्वास्थमा किशोरकिशोरीको भूमिका

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

- लैङ्गिक पहिचान तथा यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय दिन सक्ने छन् ।
- महिनावारी सम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन स्वास्थ्यमा पार्ने असर बताउन सक्ने छन् ।
- सुरक्षित यौनव्यवहार पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- अनिच्छित गर्भधारण र सुरक्षित गर्भपतनको अवधारणा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा किशोर किशोरीको भूमिका विश्लेषण गर्न सक्ने छन् ।

परिचय :

आफ्नो शारीरिक रूपको आधारमा मात्र सीमित नभई मानसिक र भावनात्मक रूपमा आफूलाई कुन लैङ्गिक वर्गको पहिचान दिने भन्ने बुझिन्छ । नेपालमा हाल महिला, पुरुष र यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक (तेस्रो लिङ्गी) गरी तीन वर्गको लैङ्गिक पहिचानलाई मान्यता दिइएको छ ।

महिनावारी एक सामान्य प्रक्रिया भए तापनि विभिन्न समुदायमा यस सम्बन्धी भ्रम तथा अन्धविश्वासहरू हाम्रो समुदायमा व्याप्त रहेका छन् । जसले गर्दा महिनावारी भएको बेलामा किशोरी तथा महिलाहरूले विभिन्न समस्याहरूको पनि सामना गर्नुपरेको देखिन्छ । किशोरावस्थाका व्यक्तिहरूमा विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरूले गर्दा उनीहरूले सही र सुरक्षित यौन व्यवहारको पहिचान पनि गर्न सकिरहेका हुँदैनन् । जसले गर्दा उनीहरू

अनिच्छित गर्भधारण भई स्वास्थ्य थप जोखिममा पर्न सक्छन् । त्यसैले किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा सही जानकारी प्रदान गरी उनीहरूको भूमिका बारे सचेत गराउनका निमित्त यस पाठले सहजीकरण गर्ने प्रयास गरेको छ ।

शैक्षिक सामग्रीहरू :

फोटो, सम्बन्धित भिडियो, सन्दर्भ सामग्री

विधि :

छलफल, व्याख्यान, अनुभव आदान प्रदान, भूमिका निर्वाह, भिडियो प्रदर्शन

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप /सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया :

क्रियाकलाप १ :

लैङ्गिक पहिचान तथा यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय

- विद्यार्थीहरूलाई केटा र केटीको फोटो देखाउँदै, को केटा हो र को केटी हो र किन भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- लैङ्गिक पहिचानको परिभाषा दिई लैङ्गिक पहिचान भनेको आफ्नो शारीरिक आधारमा मात्र सीमित नभई मानसिक र भावनात्मक रुपमा आफूलाई कुन लैङ्गिक वर्गको पहिचान दिने भन्ने बुझिन्छ भनी प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- LGBTI सम्बन्धी भिडियो वा LGBTI को पूरा रुप बताउँदै यौनिक परिचयका प्रकारका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ :

महिनावारी सम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन स्वास्थमा पार्ने असर

- कक्षाको सुरुवात महिनावारी भन्नाले के बुझिन्छ भन्ने प्रश्नबाट गर्नुहोस् जसले गर्दा विद्यार्थीहरूको महिनावारी बारे बुझाइको पुनः एक पल्ट मापन गर्न सकियोस् ।
- कक्षामा रहेका केटाहरूलाई महिनावारी भएको बेला कसरी सरसफाइ व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ वा महिनावारी भएको बेला कसरी सरसफाई व्यवस्थापन गरेको देख्नु भएको छ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- अब कक्षामा रहेका केटी विद्यार्थीहरूलाई महिनावारी भएको बेलामा कसरी सरसफाइ

व्यवस्थापन गर्दै आइरहनु भएको छ भनी आफ्नो अनुभव बताउन लगाउनु होस् ।

- दुवै पक्षको कुरा सुनिसकेपछि महिनावारी भएको बेलामा सरसफाइमा कसरी ध्यानदिन सकिन्छ वा सरसफाइ व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भनी प्रस्ट पार्नुहोस् । यसका लागि (Hello Periods) दिइएको लिङ्क मार्फत पनि देखाउन सकिन्छ । https://www.youtube.com/watch?v=2fbUv72vKWM&feature=youtu.be
- उपस्थित विद्यार्थीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई महिनावारी सम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासहरू के कस्ता रहेका छन् र त्यसले प्रजनन स्वास्थ्यमा के कस्तो असर पार्दछ भनि प्रश्न दिई समूहकार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह कार्य पश्चात प्रत्यक समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । यसकालागि छोटो मिठो सोचाई दिइएको लिंक मार्फत पनि देखाउन सकिने छ । https://www.youtube.com/watch?v=FdtN4h4g1bQ&feature=youtu.be
- सबै समूहको प्रस्तुति पश्चात छुटेका थप कुराहरू राख्दै महिनावारी सम्बन्धी रहेका भ्रम र अन्धविश्वासले गर्दा प्रजनन स्वास्थ्यमा पार्ने असरका बारेमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ :

सुरक्षित यौनिक व्यवहार तथा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा किशोर किशोरीको भूमिका

- विद्यर्थीहरूलाई यौन व्यवहार भन्नले के बुझ्नु हुन्छ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- आएका विचारहरूलाई टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- पुनः सुरक्षित यौन व्यवहार भनेको के हो भनी सोध्नुहोस् र आएका विचारहरूलाई पनि टिप्दै जानुहोस् ।
- दुवै प्रश्नमा विद्यार्थीहरूको विचार सुनिसकेपछि यी दुईमा भिन्नता के छ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- सबैको विचार सुनिसकेपछि यौन व्यवहार र सुरक्षित यौन व्यवहार भनेको के हो भनी उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । यसका साथै किशोर किशोरीले यस बारेमा किन बुझ्न जरुरी छ भनी छलफल गर्दै जानकारी पनि दिनुहोस् ।
- यसका साथै सन्दर्भ सामाग्रीको सहयोगबाट यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा किशोर किशोरीको भूमिका के हो किन उनिहरूले यस विषयलाई राम्ररी बुझ्नु आवश्यक छ भनी छलफल गरी प्रस्ट पार्नुहोस् ।

मुल्याङ्कन :

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरूलाई निम्न लिखित कार्यहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

- यौनिक अभिमुखीकरण भनेको के हो ? गर्भधारण कसरी हुन्छ ?
- महिनावारी हुँदा कसरी सरसफाइ गर्नुपर्छ ?
- हाम्रो समाजमा महिनावारी सम्बन्धी के कस्ता भ्रमहरू रहेका छन् र त्यसले प्रजनन स्वास्थ्यमा कसरी असर पार्न सक्छ ?
- महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनका तरिकाहरू बताउनु होस् ।

कक्षा
८

पाठ ५

रजस्वलाचक्र, महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापन तथा प्याडको सही छनोट, प्रयोग तथा विसर्जन विधि

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

- गर्भ निरोध के हो भनी परिचय दिन सक्ने छन् ।
- गर्भ निरोधका साधनहरू बताउन सक्ने छन् ।
- किशोर किशोरीमैत्री यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- रजस्वलाचक्र के हो भनि व्याख्या गर्न सक्ने छन् ।
- महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा पुनःप्रयोग हुने प्याडको निर्माण र प्रयोग गरी देखाउन सक्ने छन् ।
- प्याडको सही छनोट, प्रयोग तथा विसर्जन विधिको बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

परिचय :

कुनै पनि दम्पतीले आफ्नो चाहना अनुरूप बच्चा जन्माउन र बच्चाहरू बिचको जन्मान्तर कायम राख्न एवम परिवारमा समुन्नत जीवन निर्माणका लागि गर्भ निरोधका उपायहरू अपनाउनुपर्ने अपरिहार्य आवश्यकता रहन्छ । नेपाल सरकारले विवाह गर्ने योग्य उमेर २० वर्षलाई मानेको हुनाले पनि विहे पश्चात मात्र गर्भधानका कुरालाई स्वीकार गरिएको छ । तर पनि विपरित लिङ्गी प्रतिको आकर्षण तथा अन्य कारणले गर्दा पनि अनिच्छित गर्भ रहन सक्छ । त्यसले गर्दा किशोरी किशोरीहरूले गर्भ निरोधका साधानहरूको बारेमा जानकारी राख्नु पर्दछ ।

यसका साथै नियमित रुपमा हुने महिनावारीको बेलामा प्रयोग गरिने प्याडको छनोट, निर्माण तथा सो को सही तरिकाले विसर्जनका बारेमा पनि यस पाठमा छलफल गर्न खोजिएको छ ।

शैक्षिक सामग्रीहरू :

फोटो, सम्बन्धित भिडियो, सन्दर्भ सामग्री

विधि :

छलफल, भ्रमण, व्याख्यान, अनुभव आदानप्रदान, अभ्यास, भिडियो प्रदर्शन

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप / सिकाई सहजकिरण प्रक्रिया :

क्रियाकलाप १ :

गर्भ निरोधको परिचय र गर्भ निरोधका साधनहरू

- कक्षाका सुरुवातमा विद्यार्थीहरूलाई गर्भ निरोध भनेको के हो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको सहजताका लागि समूहमा छलफल पनि गराउँन सकिन्छ ।
- अब विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको स्वास्थ्य चौकीको अवलोकन भ्रमणमा लानुहोस् ।
- सो अवलोकन भ्रमणका क्रममा स्वास्थ्य चौकीमा उपलब्ध साधनहरू देखाउँदै सो साधनहरूको परिचय तथा प्रयोगको बारेमा छलफल गरी प्रस्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ :

क) किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा,

ख) रजस्वला

- विद्यार्थीहरूलाई किशोर किशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा के हो भनी प्रश्न
- सोध्नुहोस् ।
- आएका विचारहरूलाई टिप्दै जानुहोस् ।
- अब स्व-अध्ययन सामग्री वा भिडियोको सहायताबाट किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको बारेमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- यसका साथै यदि विद्यालयको नजिकमा किशोर किशोरी मैत्री सेवा दिने स्वास्थ्य संस्था भएमा सो को अवलोकन गराई विद्यार्थीहरूलाई यस विषयमा थप प्रस्ट पनि पार्न सकिन्छ ।
- स्व-अध्ययन सामग्रीमा देखाइएको रजस्वला चक्रको चित्र तथा तथ्य प्रस्तुत गरी महिनावारी चक्रको बारेमा प्रस्ट पारिदिने ।

क्रियाकलाप ३ :

महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा पुनःप्रयोग हुने प्याडको निर्माण र प्रयोग तथा विसर्जन विधि

- विद्यार्थीहरूलाई सन्दर्भ सामाग्रीको सहायताबाट महिनावारी सरसफाई व्यवस्थापनमा पुनःप्रयोग हुने प्याड निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसका लागि शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूले निर्देशन अनुसार सँगसँगै प्याडको निर्माण गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा विद्यार्थीहरूको आत्मबल वृद्धि हुँदै प्याड निर्माणमा आत्मविश्वासको वृद्धि हुन्छ ।
- प्याड निर्माण पश्चात सो प्याडहरूको प्रभावकारी प्रयोगको तरिकाको बारेमा पनि प्रस्टसँग जानकारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले प्याडको निर्माण प्रक्रियाको बारेमा जानकारी प्राप्त भइसकेपछि, महिनावारीको बेलामा प्रयोग भएको प्याडको विसर्जन कसरी गरिरहेका छौ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- उनीहरूका विचार सुनिसके पश्चात प्याडको विसर्जन विधिको बारेमा व्याख्या गर्दै सबैलाई प्रस्ट पार्नुहोस् ।

मुल्याङ्कन :

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरूलाई निम्न लिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- गर्भ निरोधका साधनहरू मध्ये कुनै ३ वटाको नाम भन्नुहोस् ।
- गर्भ निरोधका साधनहरू मध्ये कुनै ३ वटाको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- किशोर किशोरीमैत्री यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको सूची बनाउनुहोस् ।
- किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य संस्थाबाट दिइने यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको सूची बनाउनुहोस् ।
- रजस्वला चक्र बारे बताउनुहोस् ।
- पुनःप्रयोग हुने प्याडको निर्माण र प्रयोग गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

कक्षा ९

पाठ ६

यौनिकता शिक्षा, मासिक स्राव हुने बेलामा आउने समस्या र प्याडको प्रयोग तथा व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- यौनिकता शिक्षाको अवधारणा र महत्वप्रति सचेत रही स्वस्थ यौन व्यवहार कायम गर्ने तरिका वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- किशोरीहरूको मासिक स्राव हुने बेलामा आउने समस्या र प्याडको प्रयोग तथा व्यवस्थापन गर्न सक्ने छन् ।
- किशोर उमेरमा गरिने विवाह र आमा बन्दा आइपर्ने समस्या पहिचान र सुरक्षित रहने उपाय छलफल गर्ने छन् ।

परिचय :

यौन र यौनिकताका सम्बन्धमा ज्ञान, धारणा, सिप र अभिवृत्तिको विकास गराउने उद्देश्यले प्रदान गरिने शिक्षा नै यौनिकता शिक्षा हो । यौनिकता शिक्षाले यौन, यौनिकता, संवेग, सम्बन्ध र यौन स्वास्थ्यका बारेमा जीवन भरिका लागि आवश्यक पर्ने सिकाइ प्रदान गर्छ । यसले यौन स्वास्थ्य तथा यौन व्यवहार प्रति सकारात्मक ज्ञान, धारणा र सिपको विकास गर्दछ । उपयुक्त यौनिकता शिक्षाका कारणले नै किशोर किशोरीहरूले आफ्नो यौनिकता पहिचान गर्न सक्षम हुने छन् । जसले गर्दा उनीहरू स्वस्थ यौन व्यवहार कायम गर्न पनि सहयोग गर्छ ।

यसका साथै महिनावारी भएको बेलामा प्रयोग गरिने प्याडको सही प्रयोग तथा व्यवस्थापनले गर्दा महिनावारी भएको बेला स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न पनि सहयोग पुग्दछ । स्वभावत किशोरावस्था सही र गलत छुट्याउन अलमल हुने उमेर नै हो । त्यसैले गर्दा जिज्ञासु स्वभाव, आकर्षण तथा माया र आकर्षण बिच फरक छुट्याउन नसक्नाले धेरै किशोर किशोरीहरू सानो उमेरमा नै विवाह गरी आमा बन्नु परेको पनि देख्न सकिन्छ । त्यसैले यस पाठ मार्फत किशोर

उमेरमा गरिने विवाह र आमा बन्दा आइपर्ने समस्या पहिचान र सुरक्षित रहने उपायहरूका बारेमा पनि जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ ।

शैक्षिक सामाग्रीहरू :

फोटो, सम्बन्धित भिडियो, सन्दर्भ सामग्री

विधि :

छलफल, भ्रमण, व्याख्यान, अनुभव आदान प्रदान, अभ्यास, भिडियो प्रदर्शन

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप /सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया :

क्रियाकलाप १ :

यौनिकता शिक्षाको अवधारणा र महत्व

- विद्यार्थीहरूलाई यौन तथा यौनिकता शिक्षा भनेको के हो भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- उनीहरूको कुरा सुनिसकेपछि यौन तथा यौनिकता शिक्षाबारे प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- यौन तथा यौनिकता शिक्षाबारे प्रस्ट पारिसके पछि प्रस्ट पार्नु अघि र प्रस्ट पारिसकेपछि विद्यार्थीहरूले के के भिन्नता पाउनु भयो भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- अब विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थामा रहेका किशोर किशोरीहरूलाई यौनिकता शिक्षाको महत्व के छ र यो उमेरमा सुरक्षित रुपमा यौन व्यवहार कसरी गर्न सकिन्छ भनी दुई समूहमा विभाजन गरी छलफल गर्न समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- समूह कार्य पश्चात प्रत्येक समूहलाई समूह कार्यको प्रस्तुति गर्न लगाइ उनीहरूको प्रस्तुतिमा छलफल गर्दै छुटेको कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

क्रियाकलाप २ :

किशोरावस्थामा मासिक स्राव हुँदा आउने समस्याको व्यवस्थापन

- कक्षामा रहेका किशोरीहरूलाई उनीहरू महिनावारी हुँदा भएको कठिनाइ वा दुखाइको व्यवस्थापन, खानपान तथा व्यायाम र स्वच्छता व्यवस्थापन कसरी गरिरहेका छौ भनी अनुभव व्यक्त गर्न लगाउनु होस् ।
- कक्षामा रहेका किशोरहरूलाई उनीहरूको घरमा कोही महिनावारी भएको अवस्थामा कसरी त्यसको सही रुपमा व्यवस्थापन गरिरहेको देखेका छौ वा आफूले कसरी सहयोग गरिरहेका छौ भनि सोध्नुहोस् ।
- किशोर तथा किशोरी दुवैको विचार सुनिसकेपछि सन्दर्भ सामग्रीको सहायताबाट,

उनीहरूले भनेका कुराहरूसँग नै जोड्दै किशोरावस्थामा मासिक स्राव हुँदा आउने कठिनाइ तथा दुखाईको व्यवस्थापन, खानपान, शारीरिक व्यायाम तथा स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि गर्न सकिने वा गर्नुपर्ने उपायहरूको बारेमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ :

प्याडको निर्माण, प्रयोग र व्यवस्थापन

- विद्यार्थीहरूलाई सन्दर्भ सामग्रीको सहायताबाट महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा पुनःप्रयोग हुने प्याड निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसका लागि शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूले निर्देशनअनुसार सँगसँगै प्याडको निर्माण गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा विद्यार्थीहरूको आत्मबल वृद्धि हुँदै प्याड निर्माणमा आत्म विश्वासको वृद्धि हुन्छ ।
- प्याड निर्माण पश्चात सो प्याडहरूको प्रभावकारी प्रयोगको तरिकाको बारेमा पनि प्रस्टसँग जानकारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले प्याडको निर्माण प्रक्रियाको बारेमा जानकारी प्राप्त भइसकेपछि, महिनावारीको बेलामा प्रयोग भएको प्याडको विसर्जन कसरी गरिरहेका छौ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- उनीहरूका विचार सुनिसके पश्चात प्याडको विसर्जन विधिको बारेमा व्याख्या गर्दै सबैलाई प्रस्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ :

किशोरी उमेरमा गरिने विवाह र आमा बन्दा आइपर्ने समस्या पहिचान तथा सुरक्षित रहने उपाय

- विद्यार्थीहरूलाई विवाह गर्ने उपयुक्त उमेर कुन हो र किन भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- नेपाल सरकारले विवाह गर्ने उपययुक्त उमेर २० वर्ष लाई मानेकाले त्यो भन्दा पहिले गरेका विवाहलाई गैह्र कानुनी विवाहको रुपमा लिने गरिन्छ भनी प्रस्ट पार्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- अब विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई किशोरी उमेरमा गरिने विवाह र आमा बन्दा आइपर्ने समस्या पहिचान तथा सुरक्षित रहने उपायका बारेमा छलफल गर्न लगानुहोस् र छलफलबाट आएका विचारहरूलाई समूहमा प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहको प्रस्तुति सुनिसकेपछि उदाहरणहरू दिँदै किशोर उमेरमा गरिने विवाह र आमा

बन्दा आइपर्ने समस्या तथा सुरक्षित रहने उपायको बारेमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

मुल्याङ्कन :

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरूलाई निम्न लिखित कार्यहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- यौनिकता शिक्षा भनेको के हो र यसको बारेमा किशोर किशोरीले किन जान्न जरुरी छ ?
- सुरक्षित यौन व्यवहार भनेको के हो ?
- मासिक स्राव हुने बेलामा किशोरीहरूमा के कस्ता समस्या आउन सक्छन् ?
- किशोरावस्थामा किन विवाह गर्नु हुँदैन ?कुनै ५ वटा कारणहरू भन्नुहोस् ।

कक्षा १०

पाठ ७

बृहत् यौनिकता शिक्षा, सुरक्षित यौन व्यवहार तथा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन र सो सम्बन्धी नेपालमा भएका प्रयासहरू

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- बृहत् यौनिकता शिक्षाका तत्वहरू व्याख्या गर्न सक्षम हुने छन् ।
- सुरक्षित यौन व्यवहारहरू पहिचान गर्न सफल हुने छन् ।
- समाजमा व्याप्त महिनावारी सम्बन्धी धार्मिक विश्वास, भ्रम र निषेधको बारेमा छलफल गरी सूची तयार पार्न सक्ने छन् ।
- महिनावारीको स्वच्छता व्यवस्थापन गर्ने तरिका पहिचान गर्न सक्षम हुने छन् ।
- नेपालमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि भएका प्रयासहरूको सूची तयार पार्न सक्ने छन्

परिचय :

यौन र यौनिकताका सम्बन्धमा ज्ञान, धारणा, सिप र अभिवृत्तिको विकास गराउने उद्देश्यले प्रदान गरिने शिक्षा नै यौनिकता शिक्षा हो । यौनिकता शिक्षाले यौन, यौनिकता, संवेग, सम्बन्ध र यौन स्वास्थ्यका बारेमा जीवन भरिका लागि आवश्यक पर्ने सिकाइ प्रदान गर्छ । यसले यौन स्वास्थ्य तथा यौन व्यवहार प्रति सकारात्मक ज्ञान, धारणा र सिपको विकास गर्छ । उपयुक्त यौनिकता शिक्षाका कारणले नै किशोर किशोरीहरूले आफ्नो यौनिकता पहिचान गर्न सक्षम हुने छन् । जसले गर्दा उनीहरू स्वस्थ यौन व्यवहार कायम गर्न पनि सहयोग गर्छ ।

यसका साथै महिनावारी भएको बेलामा प्रयोग गरिने प्याडको सही प्रयोग तथा व्यवस्थापनले गर्दा महिनावारी भएको बेला स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न पनि सहयोग पुग्छ ।

शैक्षिक सामग्रीहरू :

फोटो,, सन्दर्भ सामग्री

विधि :

छलफल, व्याख्यान, मस्तिष्क मन्थन, अनुभव आदानप्रदान, समूह छलफल

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप / सिकाइ सहजिकरण प्रक्रिया :

क्रियाकलाप १ :

बृहत् यौनिकता शिक्षाका तत्वहरू र सुरक्षित यौन व्यवहार

- विद्यार्थीहरूलाई यौनिकता शिक्षा भनेको के हो भनी प्रश्न सोध्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरूमा अघिल्लो कक्षामा सिकेका कुराको मापन पनि गर्न सकियोस् ।
- उनीहरूका कुरा सुनिसके पछि यौनिकता शिक्षाबारे प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- यही विषयमा नै छलफलका क्रममा बृहत् यौनिकता शिक्षाका आठ प्रमुख तत्वहरूको बारेमा विस्तृत रुपमा छलफल गर्दै प्रस्ट पार्दै जानुहोस् ।
- अब विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थामा रहेका किशोर किशोरीहरूलाई यौनिकता शिक्षाको महत्व के छ र यो उमेरमा सुरक्षित रुपमा यौन व्यवहार कसरी गर्न सकिन्छ भनी दुई समूहमा विभाजन गरी छलफल गर्न समय उपलब्ध गराउनुहोस्

क्रियाकलाप २ :

समाजमा व्याप्त महिनावारी सम्बन्धी धार्मिक विश्वास, भ्रम र निषेध

- कक्षाको सुरुमा किशोरीहरूलाई महिनावारी भएको बेलमा घरमा के के गर्न पाइन्छ र के के गर्न पाइँदैन भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि किशोरहरूलाई आफ्नो घरमा कोही महिनावारी भएको बेलामा के के गर्न सजिलै पाइन्छ र के के गर्न रोक लगाइएको छ वा गर्नु हुन्न भनी प्रश्न सोध्नुहोस्
- अब आफू बस्ने समाजमा कोही महिनावारी भएको बेलामा समाजले गर्ने व्यवहार हरूमा के के फरक पाउनु भएको छ भनी सोध्नुहोस् ।
- योसँगै महिनावारी भएको बेलामा महिनावारी भएको व्यक्ति परिवारमा अन्य व्यक्तिहरूसँग बस्न र एउटै घरमा बस्न पाइन्छ कि पाइँदैन भनी प्रश्न सोधी छलफल पनि गर्न सकिन्छ ।
- महिनावारी भएको बेलामा विभिन्न धर्म अनुसार गरिने व्यवहार र निषेधहरूको बारेमा सन्दर्भ सामग्रीमा रहेका कुराहरूलाई प्रस्तुत गर्नुहोस् । छलफका क्रममा विभिन्न

तथ्यहरू प्रस्तुत गर्दै महिनावारी सम्बन्धी भएका भ्रमहरूलाई चिर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ :

महिनावारीको स्वच्छता व्यवस्थापन गर्ने उपायतथा नेपालमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि भएका प्रयासहरू

- महिनावारी भएको बेला किन सफा रहनु जरुरी छ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- अब विद्यार्थीहरूलाई सङ्ख्याको आधारमा तीन वा चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई महिनावारीको अवस्थामा स्वच्छता कायम गर्न किन आवश्यक छ र स्वच्छताको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भनी प्रश्न दिई समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहलाई समूह कार्यका कुराहरूलाई प्रस्तुत गर्न समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति पश्चात महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको महत्वको बारेमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- साथै नेपालमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि भएका विभिन्न प्रयासहरूका बारेमा पनि प्रस्ट रुपमा जानकारी दिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन:

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरूलाई निम्न लिखित कार्यहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

- बृहत् यौनिकता शिक्षाका तत्वहरू के के हुन् ?
- सुरक्षित यौन व्यवहार भनेको के हो ?
- हाम्रो समाजमा महिनावारी सम्बन्धी के कस्ता भ्रम तथा धार्मिक व्यवस्थाहरू रहेका छन् ?
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ, कनै पाँच उपायहरू भन्नुहोस् ।

पाठ ८

प्रजनन स्वास्थ्य, रजस्वला चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन तथा नेपालमा महिनावारी सम्बन्धी संस्कृति र प्रभाव

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

- प्रजनन स्वास्थ्यको अर्थ बताउन सक्ने छन् ।
- प्रजनन स्वास्थ्यको तत्वहरूबारे बर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- पुरुष प्रजनन प्रणाली बारे व्याख्या गर्न सक्षम हुने छन् ।
- स्त्री प्रजनन प्रणाली बारे व्याख्या गर्न सक्षम हुने छन् ।
- रजस्वला चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन बारे बताउन सक्ने छन् ।
- नेपालमा महिनावारी सम्बन्धी संस्कृति र प्रभाव को बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने छन् ।
- गर्भावस्था, गर्भ र जन्म नियन्त्रण विधिबारे उदाहरण सहित बताउन सक्ने छन् ।

परिचय :

प्रजनन स्वास्थ्य विना पूर्ण स्वस्थता प्राप्त गर्न नसकिने कारणले नै यस विषयलाई महत्व दिन थालिएको हो । आज संसारमा प्रजनन सम्बन्धी समस्याकै कारण कति महिला तथा शिशुहरूको अकालमा मृत्यु भइरहेको छ । त्यस्तै कति लोग्ने स्वास्नी बिच अज्ञानताका कारण यौन सम्बन्धी समझदारी विकास हुन नसकेर तथा अज्ञानताका कारणले कैयौ घरहरू बर्वादी तिर गइरहेको छ । सुखी र स्वस्थ भई गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न प्रजनन स्वास्थ्यका विभिन्न अनुभवहरू लिनु आवश्यक छ । माध्यमिक तहमा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुभव दिनुको अर्थ उनीहरूमा तत्कालै आउने विभिन्न समस्याको ज्ञानको साथै भविष्यमा आइपर्ने समस्यालाई सचेत भई स्वस्थ व्यवहार अवलम्बन गराउनका लागि हो ।

त्यस्तै गरी सजीवलाई निर्जीव बाट छुट्याउने एउटा प्रमुख आधार सजीवहरूको प्रजनन प्रणाली हो । प्राणीहरूमा पनि विभिन्न प्रकारले प्रजनन प्रक्रिया पूरा हुन्छ । मानव प्रजनन

प्रणालीमा स्त्री र पुरुषको यौन सम्पर्कबाट गर्भधारण हुन्छ र गर्भधारण भएपछि निषेचित अण्ड स्त्रीको पाठेघरमा हुर्कन थाल्छ र नौ महिनापछि पूर्ण शिशुको रूपमा विकास भई जन्म हुन्छ । यस पाठमा पुरुष तथा स्त्री प्रजनन अङ्गहरू, त्यसका कार्यहरू, लिङ्ग निर्धारण, रजस्वला, गर्भधारण, गर्भावस्था र शिशुको जन्म सम्बन्धी अवधारणा दिन खोजेको छ ।

शैक्षिक सामग्रीहरू :

पुरुष तथा महिला प्रजनन् प्रणालीको चित्र, रजस्वला चक्र सम्बन्धी चित्र, सन्दर्भ सामग्री

विधि :

छलफल, व्याख्यान, मस्तिष्क मन्थन, , अनुभव आदान प्रदान, समूह छलफल

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप / सिकाइ सहजिकरण प्रक्रिया :

क्रियाकलाप १ :

- प्रजनन स्वास्थ्यको अर्थ र तत्वहरू, प्रजनन स्वास्थ्यको अवधारणालाई व्याख्या गर्दै विश्व स्वास्थ्य सङ्घले दिएको प्रजनन स्वास्थ्यको परिभाषा लेखेको चार्ट देखाइ बुझाइ दिनुहोस् ।
- प्रजनन स्वास्थ्यका तत्वहरू लेखेको चार्ट प्रस्तुत गरी व्याख्या गरी दिनुहोस् । प्रत्येक तत्वका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई छलफल गराइ उदाहरण सहित स्पष्ट गरी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ :

पुरुष तथा स्त्री प्रजनन प्रणाली

- विद्यार्थीहरूलाई प्रजनन प्रणालीको परिचय दिई स्त्री तथा पुरुष प्रजनन अङ्गहरूको चित्र देखाइ प्रत्येक अङ्गको कार्य व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ :

रजस्वला चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

- चार्टको सहयोगले रजस्वला चक्रको बारेमा प्रष्ट पारिदिनुहोस्
- रजस्वलालाई सामान्य भाषामा महिनावारी भएको पनि भन्ने गरिन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् । यसका साथै महिनावारीलाई अन्धविश्वासका रुपमा लिइने समाजमा यसलाई पर सरेको वा नछुने भएको वा छुई जस्ता शब्दावलीहरू पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ भनेर पनि जानकारी दिन सकिन्छ ।
- अब सन्दर्भ सामग्रीमा दिइएको चित्रको सहायताले रजस्वला चक्रमा मुख्य ४ चरणहरू

- पूर्व डिम्ब निष्कासन चरण, डिम्ब निष्कासन चरण, उत्तर डिम्ब निष्कासन चरण, महिनावारी चरण को बारेमा चित्र सहित वर्णन गरी प्रस्ट पारिदिनुहोस्

- यस पश्चात महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी व्याख्या गर्दै विद्यार्थीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा पुरुषहरूको सहभागिता, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा समुदायको भूमिका, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा विशेष समूहको भूमिका, किशोरी तथा महिलाहरूको भूमिका मध्य १/१ वटा विषय दिई समूहकार्य गर्न लगाउनुहोस्
- दिईएको समय पश्चात प्रत्येक समूहलाई आफ्नो आफ्नो समूहको कार्य प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र शिक्षकले आवश्यकता अनुसार प्रस्ट पार्दै आवश्यकता अनुसार थप्दै पनि जानुहोस्

क्रियाकलाप ४ :

नेपालमा महिनावारी सम्बन्धी संस्कृति र प्रभाव

- कक्षाको सुरुमा किशोरीहरूलाई महिनावारी भएको बेलमा घरमा के के गर्न पाइन्छ र के के गर्न पाइँदैन भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि किशोरहरूलाई आफ्नो घरमा कोही महिनावारी भएको बेलामा के के गर्न सजिलै पाइन्छ र के के गर्न रोक लगाइएको छ वा गर्नु हुन्न भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- अब आफू बस्ने समाजमा कोही महिनावारी भएको बेलामा समाजले गर्ने व्यवहार हरूमा के के फरक पाउनु भएको छ भनी सोध्नुहोस् ।
- यो सँगै महिनावारी भएको बेलामा महिनावारी भएको व्यक्ति परिवारमा अन्य व्यक्तिहरूसँग बस्न र एउटै घरमा बस्न पाइन्छ कि पाइँदैन भनि प्रश्न सोधी छलफल पनि गर्न सकिन्छ ।
- महिनावारी भएको बेलामा विभिन्न धर्म अनुसार गरिने व्यवहार र निषेधहरूको बारेमा सन्दर्भ सामग्रीमा रहेका कुराहरूलाई प्रस्तुत गर्नुहोस् । छलफका क्रममा विभिन्न तथ्यहरू प्रस्तुत गर्दै महिनावारी सम्बन्धी भएका भ्रमहरूलाई चिर्ने प्रयास गर्नुहोस्

क्रियाकलाप ५ :

गर्भावस्था, गर्भ र जन्म नियन्त्रण विधि

- गर्भावस्था र गर्भावस्थाको प्रथम चरण तथा दोस्रो चरणमा देखापर्ने लक्षणहरू के के हुन् भनी प्रश्न गरी विद्यार्थीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् ।
- यसका साथै उच्च जोखिम पूर्ण गर्भावस्थाको बारेमा जानकारी दिई छलफल गर्दै

व्याख्या गर्नुहोस् ।

- गर्भ निरोध भनेको के हो ? गर्भ निरोधका उपायहरूलाई कसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ? भनी प्रश्न गरी विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- त्यस्तै गरी गर्भ निरोधका प्रमुखकार्यहरू के के हुन सक्छन् ? जिज्ञासामूलक प्रश्न सोध्ने र प्राप्त जवाफहरूलाई शिक्षकले क्रमैसँग कालोपाटीको एक कुनामा लेख्दै जाने र समूहमा विश्लेषण समेत गराउनुहोस् ।
- जन्म नियन्त्रणका अस्थायी साधनहरू जस्तै : कन्डम (ढाल), पिल्स, कमलचक्की, आइ.यु.डी., नरप्लान्ट, डिपोप्रोभेरा, फेमिडोमको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई आधारभूत जानकारी दिन उल्लिखित साधनहरूको छुट्टा छुट्टै निम्न खालका चित्रहरूका अतिरिक्त सम्भव छ भने पिल्स, कमलचक्की, डिपोप्रोभेरा जस्ता गर्भ निरोधकका साधनहरू नै कक्षाकोठामा ल्याई प्रदर्शन गर्ने (अथवा नजिकैको स्वास्थ्य चौकी पनि भ्रमण गराउन सकिन्छ र अवलोकन गराउनुहोस् । तत्पश्चात् प्रत्येक उपाय वा विधिको मूलभूत विशेषताहरू समेत वर्णन गरी स्पष्ट रूपले व्याख्या गरिदिनुहोस् । महिलाका लागि गर्भ निरोधकका स्थायी साधनहरू जस्तै : मिनिल्याप र पुरुषका लागि भ्यासेक्टोमीको सामान्य परिचय दिई ती उपायहरूको विशेषताहरू सहित सङ्क्षिप्त रूपमा वर्णन गरी निम्न चित्रहरू प्रदर्शन गरी स्पष्ट पारिदिनुहोस् । यसका साथै सन्दर्भ सामग्रीमा दिइएको जानकारीको सहायताले आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनहरूको बारेमा प्रस्टसँग जानकारी गराउनुहोस् ।

मुल्याङ्कनः

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरूलाई निम्न लिखित कार्यहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

- प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो र यसका तत्वहरू के के हुन् ?
- पुरुष तथा स्त्री प्रजनन प्रणाली के हो र यसको प्रक्रियाको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- रजस्वला चक्र भनेको के हो र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि कसले के के गर्न सक्छन् ?
- नेपालका विभिन्न समुदायमा महिनावारी सम्बन्धी के कस्ता चलनहरू रहेका छन् ?
- जन्म नियन्त्रका लागि स्थायी तथा अस्थायी विधिहरू के के रहेका छन् ?

कक्षा १२

पाठ ९

प्रजनन स्वास्थ्य, रजस्वला चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन तथा नेपालमा महिनावारी सम्बन्धी संस्कृति र प्रभाव

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठको अन्त्य सम्ममा विद्यार्थीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- यौन तथा प्रजनन अधिकारको अर्थ बताउन सक्ने छन् ।
- किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको परिचय र महत्व बारेमा व्याख्या गर्न सक्ने छन् ।

परिचय :

प्रजनन स्वास्थ्य विना पूर्ण स्वस्थता प्राप्त गर्न नसकिने कारणले नै यस विषयलाई महत्व दिन थालिएको हो । आज संसारमा प्रजनन सम्बन्धी समस्याकै कारण कति महिलाहरू तथा शिशुहरू अकालमा मृत्यु भइरहेका छन् । त्यस्तै कति लोग्ने स्वास्नी बीच अज्ञानताका कारण यौन सम्बन्धी समझदारी विकास हुन नसकेर तथा अज्ञानताका कारणले कैयौ घरहरू बर्वादीतिर गइरहेका छन् । सुखी र स्वस्थ भई गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न प्रजनन स्वास्थ्यका विभिन्न अनुभवहरू लिनु आवश्यक छ । माध्यमिक तहमा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुभव दिनुको अर्थ उनीहरूमा तत्काले आउने विभिन्न समस्याको ज्ञानको साथै भविष्यमा आइपर्ने समस्यालाई सचेत भई व्यवहार गराउनका लागि हो ।

किशोरावस्थामा रहेका व्यक्तिहरूलाई यसबारेमा धेरै जानकारी नहुने भएकाले स्वास्थ्य संस्थाहरू किशोर किशोरी मैत्री हुनु नितान्त आवश्यक पर्छ जसले गर्दा किशोर किशोरीहरूले सजिलैसँग यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाहरू स्वास्थ्य संस्थाबाट सजिलै सेवा पाउन सक्छन् ।

शैक्षिक सामाग्रीहरू :

सन्दर्भ सामग्रीहरू

विधि :

छलफल, व्याख्यान, मस्तिष्क मन्थन, अनुभव आदानप्रदान, समूह छलफल

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप /सिकाइ सहजिकरण प्रक्रिया :

क्रियाकलाप १ :

यौन तथा प्रजनन अधिकार

- यौन तथा प्रजनन अधिकार के हो भनी प्रश्न सोधी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- अन्तर्राष्ट्रिय परिवार नियोजन महासङ्घले यौन र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकार हरूको वडापत्र (दस्तावेज) प्रस्तुत गर्दै यौन तथा प्रजनन् अधिकारको बारेमा विस्तृतमा व्याख्या गर्नुहोस्

क्रियाकलाप २ :

किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको परिचय र महत्व

- विद्यार्थीहरूलाई किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको बारेमा के थाहा छ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले व्यक्त गरेका कुराहरू शिक्षकले टिप्दै पनि जानुहोस् ।
- यदि विद्यालयको नजिकनै किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य केन्द्र छ भने विद्यार्थीहरूलाई त्यस्तो केन्द्र अवलोकन भ्रमण पनि गराउन सकिन्छ ।
- त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई कस्तो किसिमको स्वास्थ्य केन्द्र र स्वास्थ्य केन्द्रबाट दिने कस्तो किसिमको स्वास्थ्य सेवा मन पर्छ भनी छलफल गर्न लागाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका कुराहरू सुनिसकेपछि शिक्षकबाट किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको परिचय दिई यसको किशोर किशोरीहरूका निमित्त किन महत्व छ भनी छलफल गर्दै जानकारी दिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन:

प्रतिनिधिका रुपमा केही विद्यार्थीहरूलाई निम्न लिखित कार्यहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

- यौन तथा प्रजनन अधिकार भनेको के हो र यसम के के पर्छन् ?
- किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा भन्नाले के कुरा बुझ्न सकिन्छ ?

टिपोट

टिपोट

टिपोट

Process Adapted During the Action

Process adapted for the toolkit development

- Forming a steering committee
- Study of curriculum
- Workshop for assessment of material and identify gaps
- Interaction on assessment of disable friendly material
- Material development workshop
- Development of toolkit
- Teacher training for preparation of pre-test
- Pre-piloting in schools of Kathmandu Valley
- Material finalization workshop
- Piloting of material in districts (Kapilbastu, Kailali, Solukhumbu, Sankhuwasabha)
- Finalization of materials
- Dissemination at the federal level