अध्याय १ : प्रजनन् चेतना

परिचय :

मानिसको शरीर, यसका अङ्गहरू र प्रजनन् प्रणालीहरूले कसरी काम गर्छ भन्ने सम्बन्धमा मानिसहरूको चेतनाको स्तर एवं जानकारीहरू फरक-फरक हुन्छन् । नेपालमा महिला तथा पुरुषलाई सशक्तिकरण गर्नका लागि उनीहरुले कहिले बच्चा जन्माउने, कति बच्चा जन्माउने वा उनीहरूको जन्मान्तर कति राख्ने कुराहरूमा सूसुचित हुनुपर्दछ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा सामुदायिक प्रवर्धकहरूले उनीहरूको समुदायलाई प्रजननशीलता तथा प्रजनन प्रणालीले कसरी काम गर्छ भनी बुझाउन मद्धत गर्न सक्छन् । यस कार्यले कहिले बच्चा जन्माउने, कति बच्चा जन्माउने वा उनीहरूको जन्मान्तर कति राख्ने कुराहरूमा सूसुचित छनौटका लागि नेपालका मानिसहरूलाई सशक्तिकरण गर्दछ । यस अध्यायमा भएका खेलहरूले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू तथा सामुदायिक प्रवर्धकहरूलाई समुदायका महिलाहरूलाई उनीहरूको महिनावारी चक्र, महिनावारी तथा प्रजनन क्षमता र बच्चाको लीङ्ग के ले निर्धारण गर्छ भन्ने बारे कुराकानी गर्न सहयोग पुग्छ भन्ने उद्देश्यले यो अध्याय निर्माण गरिएको हो ।

मूख्य सन्देशहरू :

- हरेक प्रजननर उमेरका महिलाहरुले महिनावारी चक्र अनुभव गर्छन जस्मा रगत बग्ने दिनहरु, गर्भाधान हुन सक्ने र गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरु पर्दछन् ।
  - फरक फरक महिलाहरुले फरक फरक दिनको महिनावारी चक्रको अनुभव गर्छन तर यो सामान्य हो ।
  - महिनावारी हुनु भनेको महिला स्वस्थ भएको लक्षण हो । जसले महिला गर्भवती हुन

सक्छिन् भन्ने जनाउदछ ।

- यदि महिलाले गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरुमा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा उनी गर्भवती हुन सक्ने जाखिममा हुन्छिन् ।
- पुरुषको शुक्रकीटले नै गर्भमा भएको बच्चाको लिङ्ग (महिला वा पुरुष हुने) निर्धारण गर्दछ । महिलामा उत्पादन हुने डिम्बमा छोरी हुने बिउ मात्र हुन्छ ।

यस अध्यायमा समावेश गरिएका खेलहरू :

- खेल क : महिनावारी चक्र खेल
- खेल ख : छोरा छोरी खेल

यस अध्यायका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू :

यस अध्यायमा भएका खेलहरूमा निम्न सामग्रीहरू प्रयोग गरिन्छ :

- महिनावारी चक्र अंकित कार्डहरू (१-३० अंक लेखिएका)
- ४१ देखि ४३ अंकको कार्डहरू (शुक्रकीट र डिम्ब अंकित कार्डहरू)
- दुई भिन्न रङ्का २०-३० वटा जति समान आकारका कागजका स-साना बलहरू । (जस्तै गुलाबी र निलो, यदि यही रङ्ग नभएमा अरु रङ्गको कागज प्रयोग गर्ने)