

प्रगती खेलबारे समुदायका प्रवर्धकहरुको लागि अभिमुखीकरण

सहजकर्ता निर्देशिका



USAID
अमेरिकी जनताबाट



समुदाय रुपान्तरणका
लागि प्रजनन् शिक्षा

यो प्रगती खेल अभिमुखीकरण निर्देशिकाका अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआईडी) को माध्यमबाट अमेरिकी नागरिकद्वारा प्रदान गरिएको सहयोग मार्फत संचालीत समुदाय रुपान्तरणको लागी प्रजनन् शिक्षा परियोजना अन्तरगत प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था (IRH), जर्जटाउन विश्वविद्यालय र सेभ द चिलड्रेनले तयार गरेको हो । यस निर्देशिका भित्रका विषयवस्तुहरुले युएसएआईडी वा अमेरिकी सरकारको विचारको प्रतिविम्बित गर्दछ, भन्ने जरुरी छैन ।

FACT Project

Institute for Reproductive Health | Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, N.W., Suite 310
Washington, DC 20008 USA

irhinfo@georgetown.edu
www.irh.org/projects/FACT_Project

अभिमुखीकरण निर्देशिकाको परिचय:

यो अभिमुखीकरण निर्देशिका समुदायका व्यक्तिहरूलाई प्रगती खेल र त्यसको छलफलमा मार्गदर्शन गर्नका लागि तयार गरिएको हो ।

सहजकर्ताको लागि नोट : यस अभिमुखीकरण निर्देशिकाले पाँच वटा मुख्य प्रगति खेल कसरी खेल्ने भनी सहजकर्ताहरूलाई सिकाउँछ । पूर्ण प्रगति कार्यान्वयन निर्देशिकामा चार वटा अतिरिक्त खेलहरू पनि समावेश गरिएको छ । ति अतिरिक्त खेलहरूको बारेमा जान्ने ईच्छा भए यो लिंक मा हेर्नुहोस ।
irh.org/pragati-fertility-awareness-games

मानिसहरूलाई प्रजनन तथा परिवार नियोजनका साधन तथा परिवार नियोजनका असरहरूबारे गलत धारणा सच्याउनका लागि यी प्रगती खेलहरूको निर्माण गरिएको हो । यी खेलहरूले सामाजिक मूल्यमान्यताहरूले कसरी परिवारको आकार एवं परिवार नियोजनको चाहनाहरूको निर्णयमा प्रभाव पार्दछ भन्ने विषयवस्तुको वरिपरि रहेर छलफल गर्न समेत प्रोत्साहन गर्छ ।

सम्भव भएसम्म, प्रगती खेलसम्बन्धी पहिला नै तालिम लिई सकेका व्यक्तिहरूले यो अभिमुखीकरणलाई नेतृत्व गर्नुपर्छ । यो दुई दिने अभिमुखीकरणले प्रगती का आधारभूत सिद्धान्तहरूसँग परिचित गराउनुका साथै पाँचवटा खेलहरूका बारेमा विशेष अभ्यास गराउँछ । यस अभिमुखीकरणका लागि प्रत्येक दिन करिब ४-५ घण्टाको समय लाग्नेछ ।

कार्यशाला पूर्वको तयारी :

- अभिमुखीकरणका लागि स्थानको व्यवस्था मिलाउने
- सहभागी तथा सम्बन्धित सरोकारवालाहरूलाई निमन्त्रणा गर्ने
- खेलका लागि आवश्यक सामग्री जुटाउने ।

पहिलो दिन

सत्र १ – परिचय : ३० मिनेट

छोरा/छोरी खेल

सबै सहभागीहरूको एक-अर्कासँग परिचय भैसकेको हुनाले, यस खेलको माध्यमले लैङ्गिकता र सामाजिक मूल्यमान्यतालाई अझ नजिकबाट बुझ्ने अवसर पनि प्रदान गर्दछ ।

खेल खेलाउनुहोस् : छोरा/छोरी खेल । यदि १० जनाभन्दा बढी संख्या भएमा, सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

संक्षिप्त वर्णन –हामीले एउटा शिशुको लिङ्ग निर्धारण कसरी हुन्छ भनी छलफल गरिसकेका छौं । छोराको चाहनासँग सम्बन्धित तत्वहरूको पहिचान गर्नुका साथै छोरा नभएका महिला वा दम्पतीलाई समाजले कस्तो व्यवहार गर्छ भन्ने पनि थाहा पाइसकेका छौं । कहिलेकाँही, महिलाले बच्चा जन्माउन जन्मान्तर चाहेता पनि उनीहरूको छोरा नभएको कारणले छोरा जन्माउन कै लागि पनि गर्भवती हुन बाध्य भएका हुन सक्छन् । यस खेलले दम्पतीहरूलाई कहिले सन्तान जन्माउने भनी उनीहरूको इच्छा छलफल गर्नका लागि समेत प्रेरणा प्रदान गर्दछ ।

सत्र २ – प्रगती प्रजनन् सचेतना तथा सामाजिक मूल्यमान्यताको

दृष्टिकोण परिचय : ३० मिनेट

भाग १ – खेल किन खेल्ने : १५ मिनेट

कहिलेकाहीं, एउटी महिलाको परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने इच्छा भएता पनि त्यहाँको सामाजिक वा साँस्कृतिक कारणले उनको इच्छालाई नियन्त्रण गर्दछ, र उनी त्यसको प्रयोग गर्न पनि डराउँछिन् । व्याख्या गर्नुहोस् : ती मूल्यमान्यताहरू समाजमा प्रचलीत छन् जसको प्रभाव हामीले गर्ने व्यवहारमाथि परेको छ । यसले गर्दा हामीले कसरी व्यवहार गर्ने, अरूबाट हामी कस्तो व्यवहारको अपेक्षा गर्छौं, तथा अरूले हामीबाट कस्तो व्यवहारको अपेक्षा गर्छ भन्ने सोच्दछौं।

यदि समूहमा पुरुष सहजकर्ताहरू पनि छन् भने : यस्ता विषयवस्तुहरूमा कुराकानी गर्ने तथा मिश्रित समूहमा यस प्रकारको छलफल गर्ने कार्यलाई सम्भवतः उनीहरूको लागि एउटा नयाँ अनुभवको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ । (हामीले गर्न खोजेको कार्य जस्तो कि) दम्पतीहरूबीचमा, परिवार तथा समाजको बीचमा प्रजनन् एवं परिवार नियोजनका छनौटहरूबारे अझ बढि खुला छलफलका लागि हौसला प्रदान गर्नुहोस् भन्ने हाम्रो चाहना हो ।

सोध्नुहोस् (मस्तिष्क मन्थन)

१. एउटी महिलालाई अझ सन्तान जन्माउने इच्छा नहुँदा नहुँदै पनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगर्नका कारणहरू के के हुन सक्छन् ?

क. ती कारणहरूमध्ये कुनकुन चाहिँ परिवार नियोजनको साधनको बारेमा जानकारी नभएको वा त्यसको प्रयोगको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने थाह नभएर होला ?

ख. ती कारणहरूमध्ये कुनकुन चाहिँ महिला तथा उनको समुदायसँग सम्बन्धित छन् : समुदायका व्यक्तिहरू वा सामाजिक मूल्यमान्यताले उनीमाथि प्रभाव पारेको हुन्छ ?

२. विवाह भैसकेपछि, उनी गर्भवती भइन् कि भैनन् वा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने कि नगर्ने भन्नेमा अर्को पनि तत्वले प्रभाव पार्छ । त्यो के हुन सक्छ ? (उत्तर : उनी प्रजननशीलता छन् कि छैनन् तथा महिनावारी चक्रको कुन दिनमा उनी गर्भवती हुन सकिन्छन्)

छलफल :

हामीलाई आशा छ यी केही विषयवस्तुहरूमा तपाईंहरू आफ्नो समुदायमा छलफल गर्न सक्षम हुनुहुनेछ । आजको बाँकी दिन अब हामी परिवार नियोजन तथा सामाजिक मूल्यमान्यताहरूको बारेमा तपाईंको समुदायमा, तथा तपाईंको साथीहरू र परिवारसँग कुराकानी कसरी गर्ने भन्ने तरिकालाई मद्दत पुग्ने गरी केही खेलहरू सिक्नेछौं ।

भाग २- खेलहरूको परिचय : १५ मिनेट

- खेलका सबै सामग्रीहरूलाई सहभागीहरूले देख्ने गरी उनीहरूको अगाडि राख्नुहोस् ।

- उनीहरूलाई बुझाउनुहोस् :समुदायलाई प्रजनन् तथा परिवार नियोजनबारे जानकारी प्रदान गर्नको लागि फ्याक्ट परियोजनाले विभिन्न खेलहरूको श्रृङ्खला निर्माण गरेको छ । यसले गर्दा उनीहरूले परिवार नियोजनको बारेमा अझ बढी जानकारी पाउनुका साथै परिवार नियोजनको साधन प्रयोगमा साँस्कृतिक मूल्यमान्यताहरूले कसरी प्रभाव पारेको छ, भनी छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- यी प्रगती खेलहरू पहिले नै समुदायमा परिक्षण गरी खेल्नसकिएको छ र यी खेलहरू समुदायका सामान्य लेखपढ गर्न सक्ने व्यक्तिहरूसँग पनि सजिलै खेल्न सकिन्छ ।
- बुझाउनु होस् :
 - प्रत्येक खेलको लागि निलो रंगको निर्देशन कार्ड छ । निर्देशन कार्डले खेलको उद्देश्य, आवश्यक सामग्रीहरू, खेल्ने तरिका तथा छलफल प्रश्नहरूका बारेमा बुझाउँछ ।
 - हरेक खेलको लागि रंगिन कार्डहरू छन् जसले रंगको आधारमा कुन कुन कार्डहरू सँगै प्रयोग गर्ने भनी बुझाउँछ ।
 - निलो रंगको अध्याय कार्डहरू पनि छन् । यी कार्डहरूले प्रजनन् सचेतना, सामाजिक मूल्यमान्यता, परिवार नियोजनका साधन र तिनका साधारण असरहरू सम्बन्धि चार प्रगती खेलहरूले दिने मुख्य सन्देशहरूबारे जानकारी गराउँछ ।

- परिवार नियोजन बारे जानकारी पत्र पनि छन् जसले परिवार नियोजनको बारेमा थप जानकारी लिन चाहने सहभागीलाई परिवार नियोजनको बारेमा थप सूचनाहरू प्रदान गर्दछ ।
- सहभागीलाई खेलबाट सिकेको कुरा भन्नका लागि आग्रह गर्दै प्रत्येक खेलको समापन गर्ने र परिवार नियोजनको बारेमा थपप्रश्नहरू भएमा स्वास्थ्यकर्मीसंग राख्न भन्ने ।

सत्र ३ – महिनावारी चक्र खेल प्रदर्शन : १२० मिनेट

महिनावारी खेलको समीक्षा गर्ने । अध्याय १ को प्रजनन् सचेतनासम्बन्धी अध्याय कार्ड ठिक पार्नुहोस् । (९० मिनेट)

१. अध्याय कार्डमा भएको मुख्य सन्देशहरू पढ्नुहोस् र त्यहाँ थप जानकारी पनी रहेको छ भनी देखाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई २ वटा खेलहरू प्रजनन् सचेतनासम्बन्धी हुन् भन्ने कुरा समेत जानकारी गराउनुहोस् । एउटा चाँही महिनावारी चक्र खेल हो र अर्को छोरा छोरी खेल जुन सहभागीहरूले पहिला नै खेल्सकेका छन् ।
२. प्रजनन्को बारेमा सिकाउनु नै यस खेलको मुख्य सन्देश हो भनी सबैलाई पुनः स्मरण गराउनुहोस् । यसले महिला तथा पुरुषलाई महिलाको प्रजनन् प्रणालीले कसरी काम गर्छ तथा परिवार नियोजनका साधनहरूले महिलालाई आफु कहिले गर्भवती हुने भनी नियन्त्रण गर्नका लागि उनको शरीरलाई कसरी प्रभाव पार्छ भन्ने पनि सिकाउँछ ।

३. महिनावारी चक्र खेल खेलुहोस् (४५ मिनेट) –मुख्य सन्देशहरू गर्भवती हुन सक्ने सम्भावित दिनहरुमा जोड दिने ।

- महिनावारी चक्र खेलसँग सम्बन्धित विभिन्न कार्डहरू देखाउने, तथा प्रत्येक सामाग्रीहरु के के हुन् भनी बताउने ।
- निर्देशन कार्डको भएका छलफल प्रश्नहरू प्रयोग गर्दै सहभागीहरूलाई छलफलका लागि सहयोग गर्ने ।

४. महिनावारी चक्र खेल अभ्यास (४५ मिनेट) – ८ देखि १० जनासम्मको दुई वा तीनवटा स-सानो समूहमा महिनावारी चक्र खेल खेलाउने ।

- सहभागीहरु मध्य दुई जनालाई स्वेच्छिक रुपमा सहायक सहजकर्ताको रुपमा काम गर्न अनुरोध गर्ने । दुई सहजकर्ताले निर्देशनहरू एकैसाथ पढ्ने र सँगसँगै खेललाई अधि बढाउने । यस खेलको बीच भागमा पुगेपछि अन्य २ जना सहभागीहरुलाई खेललाई सहजीकरण गर्न स्वेच्छिक रुपमा आउन भन्ने जसले गर्दा उनीहरूले पनि त्यसको अभ्यास गर्ने मौका पाउँछन् ।
- खेल खेल्ने क्रममा सहभागी समूह “शुक्रकीट कार्ड पकड्नु” भन्ने चरण सम्म आइपुगेपछि, सहायक सहजकर्ता परिवर्तन गर्नका लागि समूहलाई भन्ने ता कि नयाँ सहायक सहजकर्ताले खेलको बाँकी अंश खेलाउन पाउँने छन् । दोस्रो समूहमा भएका सहायक सहजकर्ताले छलफल अधि बढाउने छन् ।

- प्रत्येक समूहलाई निरीक्षण गर्ने तथा छलफलका प्रश्नहरूमा जोड दिँदै उनीहरूलाई मार्गनिर्देश र सहयोग गर्ने ।

सामूहिक समीक्षा (३० मिनेट)

- सहभागीहरूले के के सिके भनी समीक्षा गर्नका लागि सबैलाई पुनः एकै ठाउँमा भेला गर्ने । सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिन भन्नुहोस् :
 - खेल खेल्ने क्रममा कुन कुन पक्षहरू राम्रा भए ? खेल खेली रहँदा के कस्ता अप्ठ्याराहरू भए ?
 - महिलाहरूले यी जानकारीहरू प्राप्त गरेपछि उनीहरूमा केकस्ता परिवर्तनहरू हुन्छन् होला ? यी जानकारीहरूले पुरुषहरूमा केकस्ता परिवर्तनहरू हुन्छन् होला ? अनि युवायुवतिहरूमा ?
 - तपाईंलाई यो खेल समुदायमा आँफैले खेलाउन सकिन्छ जस्तो लाग्छ ? यदि लाग्दैन भने, तपाईंका प्रश्नहरूके केछन् ?

चिया समय (१५ मिनेट)

सत्र ४ –छोरा/छोरी खेलको प्रदर्शन : ६० मिनेट

खेल सामग्रीहरू : छोरा/छोरी निर्देशन कार्डहरू, खेल कार्डहरू तथा “बीउहरू”

- खेल खेल्नुहोस् (२० मिनेट) –सबै छलफल प्रश्नहरूलाई समावेश गर्न सम्भन्नु होस् र मुख्य सन्देशहरूमा जोड दिनुहोस् ।
- खेलको निर्देशन र आवश्यक सामग्रीहरूको बारेमा बताउनुहोस् । खेल कार्डको अर्थ (शुक्रकीट र डिम्बवाट लिङ्गको पहिचान हुने चित्र) सबैलाई पुनः बुझाउनुहोस् ।
- अभ्यास समय (३० मिनेट) –सहभागीहरूलाई ६-८ जनाको समूहहरू बनाउन भन्ने र महिनावारी चक्र खेलाउँदाको जस्तै गरी पालैपालो खेलाउँदै जान भन्ने । खेल खेलाउनको लागि २ जनालाई स्वयम्सेवकको रूपमा बोलाउने ।
 - सहजकार्तालाई बताउने : तपाईंहरूले खेल खेलिरहँदा हामीमध्ये कोही यहीं वरिपरि नै हुन्छौं, कुनै चरणको बारेमा प्रश्नहरू भए सोध्न वा बुझ्न सक्नुहुनेछ।
 - यदि समूहले चाँडै खेल सकेमा, प्रत्येक समूहमा नयाँ २ जना सहभागीलाई लाईपुनः खेल खेलाउनको लागि अनुरोध गर्ने ।
- सामूहिक समीक्षा (१० मिनेट) –सहभागीहरूले खेल अभ्यास गरेपछि, छोरा/छोरी खेलको सन्दर्भमा तपाईंहरूका कुनै प्रश्नहरू छन् कि भनी सोध्ने । निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

- यस खेलले दिने सन्देशहरू प्रति तपाईं सहज हुनुहुन्छ ?
- तपाईंको विचारमा तपाईंका साथीहरू वा छिमेकीहरूले (महिला वा पुरुष) यी खेलहरूले दिने सन्देशहरूलाई कतिको चाखलाग्दो मान्छन् होला ?
- तपाईंको समुदायमा आफैले यो खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ भन्ने लाग्छ ? यदि सकिदैन जस्तो लाग्छ भने किन होला ? केही प्रश्न वा जिज्ञासा राख्नु हुन्छ कि ?

समापन

आजको क्रियाकलापका मुख्य सन्देशहरू संक्षिप्तमा बताउनुहोस् :

- महिलाहरू वा दम्पती सन्तान कहिले जन्माउने भनी नियन्त्रण गर्न वा जन्मान्तर राख्न चाहन्छन् तर परिवार नियोजनको विधि वा साधनको बारेमा राम्रो जानकारीको अभाव, सामाजिक मूल्यमान्यताको दबाव लगायत अन्य विभिन्न कारणहरूले गर्दा परिवार नियोजनको प्रयोग गरिरहेका हुँदैनन् ।
- आज खेलिएका २ वटा खेलहरूले गर्दा समुदायका मानिसहरूसँग सामाजिक मूल्यमान्यताहरूका बारेमा कुराकानी गर्न सक्नेछन् तथा परिवार नियोजनका साधनहरूले कसरी काम गर्छ भनी कुराको थालनी गर्न सक्नेछन् भनी बताउनुहोस् ।
- घरमा गैसकेपछि पनि खेलका सामग्रीहरूको बारेमा पुनःविचार गर्ने वा समीक्षा गर्ने भनी सहभागीहरूलाई हौसला दिनुहोस् ।
- भोलि हामी ३ वटा प्रगती खेलहरूको अभ्यास गर्नेछौं भनी जानकारी गराउनुहोस् ।

दोस्रो दिन

सहभागीहरूलाई पुनः स्वागत गर्नुहोस् र अधिल्लो दिन उनीहरूले देखाएको चासो र सहभागिताको लागि धन्यवाद पनि दिनुहोस् ।

आज हामी सामाजिक मूल्यमान्यतासम्बन्धी खेल र २ वटा परिवार नियोजन सम्बन्धि खेलहरूमा जोड दिनेछौं भनी सहभागीहरूलाई बुझाउनुहोस् ।

सत्र ५ – खुट्टे खेल प्रदर्शन : ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : खुट्टे खेलको निर्देशन कार्डहरू, अध्याय कार्ड २, भूईमा खुट्टे खेलको कोठा बनाउनुका लागि चिन्ह लगाउने वस्तु जस्तै चक, कोइला, दुङ्गा, मास्किङ्ग टेप रसानो दुङ्गा वा भकण्डो आदि ।

- अध्याय कार्ड २ “सामाजिक मूल्यमान्यता” मा भएका सबै सन्देशहरूको समीक्षा गर्नुहोस् ।
- खुट्टे खेल खेल्ने (३० मिनेट) –सबै छलफल प्रश्नहरू समेट्नको लागि सम्भन्नुहोस् तथा मुख्य सन्देशहरूमा जोड दिनुहोस् ।
- खेलको तैयारीका लागि आवश्यक चरणहरू राम्ररी बुझाउनुहोस् जस्तै समुदायमा बाहिर खेल्दा खुट्टे खेल बोर्ड वा खेल पाटी कसरी बनाउने वा केकस्ता सामग्री प्रयोग गर्ने आदि ।
- अभ्यास समय (३० मिनेट) –सहभागीहरूलाई ६-८ जनाको समूह बनाउन भन्ने र पालोपालो खेलमा सहजिकरण गर्न भन्ने । पहिला एक

जनालाई स्वैच्छिक रूपमा खेल शुरु गर्नका लागि भन्ने । खेल सहजकार्ताले समूहका सदस्यहरूलाई २ वटा प्रश्नहरू सोध्ने छन् । त्यसपछि, अरु कसैले स्वैच्छिक रूपमा समूहका सदस्यहरूलाई अन्य २ वटा प्रश्नहरू सोध्ने छन् ।

- समीक्षा (१० मिनेट) –सहभागीहरूले अभ्यास गरिसकेपछि, यस खुट्टे खेलको सन्दर्भमा कसैलाई केही प्रश्नहरू छ कि भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने । निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :
 - यस खेलले दिने सन्देशहरू प्रति तपाईं सहज हुनुहुन्छ ?
 - तपाईंको विचारमा तपाईंका साथीहरू वा छिमेकीहरूले (महिला, पुरुष तथा युवा) यी खेलहरूले दिने जानकारी वा सन्देशहरूलाई कत्तिको चाखलाग्दो मान्छन् होला ?
 - तपाईंको समुदायमा आँफैले यो खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ भन्ने लाग्छ ? यदि सक्दिन जस्तो लाग्छ भने किन होला ? केही प्रश्न वा जिज्ञासा राख्नु हुन्छ कि ?

सत्र ६ –जोडा मिलाउने खेल प्रदर्शन : ६० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : परिवार नियोजनको जोडा मिलाउने खेलका निर्देशनहरू, खेल कार्डहरू, अध्याय कार्ड ३, तथा परिवार नियोजनका साधन बारे जानकारी पत्र

- अध्याय कार्ड ३ “परिवार नियोजनको सूचना”मा लेखिएका मुख्य सन्देशहरूको समीक्षा गर्ने ।
- परिवार नियोजन जोडा मिलाउने खेल खेल्ने (२० मिनेट)
- खेल कार्डहरू तथा नियोजनका साधन बारे जानकारी पत्रलेहरेक विधि वा साधनको बारेमा सहजकर्ताहरूलाई आउने प्रश्नहरूको जानकारी प्रदान गर्दछ ।
- परिवार नियोजनका विधिको जोडा मिलाउने खेलको अभ्यास (३० मिनेट)
 - सहभागीहरूको संख्याको आधारमा उनीहरूलाई २ वा ३ समूहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समूहका २ जना स्वेच्छिक सहजकर्ताहरूलाई उनीहरूले उक्त खेल बाहिर समुदायमा खेल्न गरी खेल खेलाउन भन्ने ।
- सामूहिक समीक्षा (१० मिनेट) –सबै समूहलाई एकै ठाउँमा बोलाउने र सहजकर्ताले के के कार्यहरू राम्ररी गरे तथा के के कुरामा सुधार गर्नका लागि ध्यान दिनुपर्छ भनी समीक्षा गर्ने ।
 - खेल खेल्ने क्रममा कुन कुन पक्षहरू राम्रा भए ? खेल खेलीरहँदा के कस्ता अप्ठ्याराहरू भए ?
 - तपाईंको समुदायमा आफैँ यो खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ भन्ने लाग्छ ? यदि सक्दिन जस्तो लाग्छ भने किन होला ? केही प्रश्न वा जिज्ञासा राख्नु हुन्छ, कि ?

सत्र ७ –साधारण असर खेल प्रदर्शन : ९० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : साधारण असर खेल निर्देशनहरू, खेल कार्डहरू, अध्याय कार्ड ४

- अध्याय कार्ड ४ को साधारणअसर खेलमा भएका मुख्य सन्देशहरूको समीक्षा गर्ने ।
- साधारणअसर खेल खेल्ने (३० मिनेट)
- खेल कार्डहरूबारे बुझाउनुहोस् –कार्डहरूको एकातिर तस्वीर छ र तिनीहरूलाई एकै ठाउँमा मिलाएर राख्दा एक सुखी परिवारको तस्वीर बन्छ । कार्डहरूले वास्तविक साधारण असरहरू र असर सम्बन्धि गलत धारणाहरू देखाउछ भनी बताउने । सुखी परिवारको तस्वीर बनाउँदा गलत धारणाका कार्डहरू उक्त तस्वीरमा मिल्दैन किन कि तिनीहरू परिवार नियोजनको साधनहरूको कारणले भएको हुँदैन ।
- साधारण असर खेल अभ्यास गर्ने (४० मिनेट)
 - सहभागीहरूलाई २ वा ३ समूहमा विभाजित हुन भन्ने । हरेक समूहका २ जना सहभागीहरूलाई स्वैच्छिक रूपमा खेल खेलाउनको लागि अनुरोध गर्ने ।
 - समूहहरूले छलफलका प्रश्नहरू पनि समावेश गर्नुपर्छ ।

- सामूहिक समीक्षा (१५ मिनेट) –सबै समूहलाई एकै ठाउँमा भेला गर्ने तथा सहजकर्ताहरूले केकस्ता कार्यहरू राम्ररी गरे र केकस्ता कार्यहरूमा सुधार गर्नुपर्ने हुन्छ होला भनी समीक्षा गर्ने ।
 - खेल खेल्ने क्रममा कुन कुन पक्षहरू राम्रा भए ? खेल खेलीरहँदा के कस्ता अप्ठ्याराहरू भए ?
 - तपाईंको समुदायमा आँफैले यो खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ भन्ने लाग्छ ? यदि सक्दिन जस्तो लाग्छ भने किन होला ? केही प्रश्न वा जिज्ञासा राख्नु हुन्छ कि ?

सत्र ८ –समुदायमा प्रगती खेल खेलका लागि निर्देशन : ३० मिनेट

स्थान व्यवस्थापन

लगभग सबै प्रगती खेलहरू ५ देखि २० जना सहभागीहरू अटाउने जुनसुकै ठाउँमा जस्तै खुल्ला मैदान वा कोठामा पनि खेल्न सकिन्छ । यी खेलहरू भूँई वा खुला ठाउँ वा एउटा घेरामा बसेर वा स-सानो समूहमा उभिएरै पनि खेल्न सकिने गरी तयार गरिएको छ ।

अन्य ध्यान दिनुपर्ने केही कुराहरू :

यदि तपाईंलाई उपलब्ध भएको स्थान समुदायको बीचमा छ भने, त्यहाँ खेलिने खेलले अन्य व्यक्तिहरू तथा वरिपरिका केटाकेटीहरूको ध्यान जान सक्छ, साथै यस्तो वातावरणले सहभागी समूहहरूलाई उनीहरूले चाहेको जस्तो छलफल गर्न भने असजिलो बनाउँछ ।

यसलाई निम्न तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ :

- खेल खेल्नका लागि कुनै बन्द कोठा वा हलको छनौट गर्ने वा यस्तो समय छनौट गर्ने जुन समयमा समुदायका अधिकांश मानिसहरू व्यस्त रहन्छन् ।
- त्यहाँका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वस्थ महिला समूह च्याम्पियन साथीहरूको सहयोग लिई दर्शकहरूको ध्यान अन्यत्र लगाउन वा उनीहरूलाई केही समयपछि आउन भन्दै भिड नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।
- स्वस्थ महिला समूहका सदस्यहरूले खेल खेलिरहँदा, समुदायका अन्य व्यक्तिहरूसँग भिन्नै ठाउँमा छलफल सञ्चालन गर्नका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिका सदस्यलाई निमन्त्रणा गर्न सकिन्छ ।

अन्टेरा कुराकानीहरू गर्नका लागि सहज वातावरणको तयारी

प्रजनन, परिवार नियोजन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका सबै विषयहरू नेपाली समाजमा अझ पनि खुला रूपले छलफल गर्न गाह्रो छ । तपाईंको समूहका सदस्यहरूलाई पनि महिनावारी, यौन, उनीहरूको शरीर वा कहिले सन्तान जन्माउने वा जन्माउने कि नजन्माउने निर्णयबारे एक-अर्कासँग कुराकानी गर्न सहज नहुन पनि सक्छ ।

- सहभागीहरू प्रश्नहरूको जवाफ दिनका लागि अफ्यारो मान्ने, लजाउने, सुस्त बोल्ने, अस्वीकार गर्ने, वा खितिति हाँस्ने वा अचम्म भई हाँस्ने पनि हुनसक्छ ।
- अरू मानिसले उनीहरूको बारेमा के सोच्दछन् होला भनी डराउन पनि सक्छन् ।

तपाईंको समूहका सदस्यहरूलाई यी विषयवस्तुहरूको बारेमा कुराकानी गर्न सहज महशुस गराउनका लागि निम्न तरिकाले सहयोग गर्न सकिन्छ :

- यदि महिलाको शरीर, प्रजनन् र परिवार नियोजनका बारेमा अफ्यारो नमानी कुराकानी गर्न आत्मविश्वास र सहजउता देखाउन सक्नुभयो भने उनीहरूले पनि अफ्यारो नमानी कुराकानीको शुरुआत गर्न सक्छन् ।
- छलफल कार्यमा योगदान पुऱ्याउनका लागि सहभागीहरूको हौसला बढाउन सजिलो भाषा प्रयोग गर्ने । यदि परिवार नियोजनको विधि वा साधनको बारेमा कसैको गलत बुझाइ रहेछ भने अर्कोपटक पनि प्रश्न सोध्नका लागि उनी हतोत्साहित नहुने गरी उनका भनाइहरू कसरी सुधार्नु हुन्छ ?
- तपाईंको समूहका सहभागीहरूलाई जुन शब्दहरू बोल्न उनीहरूलाई सजिलो हुन्छ तिनै शब्दहरू प्रयोग गर्ने । उदाहरणको लागि उनीहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत कथा भन्नु भन्दा पनि “मैले चिनेको एकजना व्यक्ति” जस्ता वाक्यबाट शुरु गर्न भन्ने ।

कार्यविधि बनाउनु पर्छ : केही सुभावहरू तल दिइएको छ :

- यहाँ हामी एक-अर्काका बीचमा भएका कुराकानीहरू अरूलाई सुनाउँदैनौं । तर, प्रजनन् र परिवार नियोजनसम्बन्धी यहाँ सिकेका जानकारीहरू हामी अरूलाई पनि भन्न सक्छौं ।
- हामी एक अर्काको हाँसो उडाउँदैनौं वा व्यक्तिगत कुराहरू आदानप्रदान गर्दा अरूलाई पिर पर्ने गरी वा नराम्रो महशुस हुने गरी भन्दैनौं ।
- सहायताको लागि सोध्नु सधैं राम्रो हो तथा हामीले नबुझेका कुराहरू व्याख्या गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

सत्र ९ : समापन समीक्षा, प्रतिवेदन तथा कार्यतालीका –३० मिनेट

- सहज वातावरणको तयारी गर्ने कार्यलाई महत्वका साथ जोड दिनुपर्छ तथा अनुसन्धान, संवाद तथा परिवर्तनका अवसरलाई सहजिकरण गर्नका लागि छलफलको लागी प्रश्नहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सबै खेलहरूका निर्देशनहरू तथा स्रोतसाधनहरू छन् जसले समुदायमा रहेका मानिसहरूलाई जानकारी प्रदान गर्न सहयोग गर्छन् भनी सहभागीहरूलाई पुनःस्मरण गराउनुहोस् । थप जानकारीका लागि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्ने ।
- कसले कुन खेलमा सहजिकरण गर्ने, कुन समूहलाई र कहिले गर्ने भनी एउटा कार्ययोजना बनाउनका लागि हौसला प्रदान गर्ने ।

- यदि तपाईंलाई समुदायमा कुन कुन खेलहरू भैरहेका छन् भन्ने हेर्न चाहेको छ भने “_अनुगमन फाराम_सहजकताहरूलाई देखाउन सक्नुहुन्छ।

अनुगमन फाराम



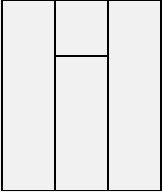






निर्देशनहरू : एक महिनाभित्र खेलेका सामुदायिक खेलहरूको लागि यो एक पानाको फाराम भर्नुहोस् । उपयुक्त ठाडो कोठाहरूमा यस महिनामा खेलेका खेलहरू संकेत गर्नका लागि ठिक चिन्ह (✓)को प्रयोग गर्नुहोस् ।

समुदायिक समूह गतिविधि फाराम

मिति : _____	_____	नाम : _____	वडा नं: _____
(महिना)	(वर्ष)		

*खेलका कोडहरू : क : महिनावारी चक्र खेल, ख : छोरा/छोरी खेल, ग : खुट्टे खेल, घ : जोडा मिलाउने खेल, ङ : साधारण असर खेल

(अतिरिक्त खेलहरू : च : तातो आलु खेल, छ : सहमत/असहमत खेल, ज : भूमिका खेल, झ : साधन र साधारण असरको जोडा मिलाउने खेल)

								
खेल क	खेल ख	खेल ग	खेल घ	खेल ङ	खेल च	खेल छ	खेल ज	खेल झ