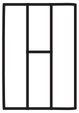
खेल ग : खुट्टे खेल



(बच्चाहरूले एउटा खुट्टाले उफ्रिदै सानो ढुङ्गालाई विभिन्न कोठाहरूमा पुऱ्याउने खेल)

उद्देश्य :

महिला र पुरुषले आफ्नो जीवनभरी उनीहरुको स्वास्थ्य र परिवार नियोजनको बारेमा कसरी निर्णय गर्दछन् र ती निर्णयहरु आफ्नो जिवनकालमा कसरी परिवर्तन हुन्छन् भन्ने विषयमा छलफल गर्ने ।

सामग्रीहरू :

- भूँईमा राम्ररी कोर्न सकिने चक वा कुनै रंगिन वस्तु ।
- एउटा सानो चेप्टो ढुङ्गा ।

मुख्य सन्देश वा सिकाइहरु :

- परिवार नियोजन र परिवार नियोजनको कुन साधन प्रयोग गर्ने र कहिले बच्चा जन्माउने भन्ने कुराको निर्णय व्यक्ति आफैले निर्णय गर्न सक्छन् ।
- बच्चा ढीला जन्माउनले महिला, दम्पती र परिवारलाई फाईदा हुन्छ ।
- कहिले गर्भवती हुने भन्ने कुराको निर्णय गर्न किशोर किशोरीहरुलाई प्रजनन् शिक्षा र परिवार नियोजन्बारे जानकारीको आवश्यक्ता पर्छ ।

परिचय :

आज हामी खुट्टे खेल खेल्दैछौं । यो खेलको माध्यमबाट मानिसहरूले आफ्नो जीवनकालमा कहिले विवाह गर्ने, कहिले बच्चा जन्माउने, वा पहिलो बच्चा कहिले जन्माउने जस्ता विषयको छनौट कसरी गर्छन भनी छलफल गर्नेछौं ।

खेल विधि :

- भूंइमा धर्को तानेर तल चित्रमा दिएको जस्तो विभिन्न १० वटा कोठाहरू बनाउनुहोस् ।

<table>
<tr><td rowspan="2">१-५</td><td rowspan="2">६-१०</td><td>११-१४</td><td rowspan="2">१५-१९</td><td>२०-२५</td><td rowspan="2">२६-३५</td><td>३६+</td></tr>
<tr><td>११-१४</td><td>२०-२५</td><td>३६+</td></tr>
</table>

- माथि दिएको जस्तै गरी मानिसको उमेर समूहलाई हरेक कोठामा लेख्ने । एउटै लाइनमा तल माथि भएका कोठाहरूमा एउटै उमेर समूह लेखिएको हुनुपर्छ ।

- हरेक कोठामा भएको अंकले मानिसको जीवन चक्रको विभिन्न उमेर बुझाउँछ र जिवनका महत्वपुर्ण घटनाहरुबारे छलफल गर्न यो खेलको प्रयोग भएको हो भनी सहभागीहरूलाई बताउने । कुनै एक

सहभागीलाई अंक लेखिएको कोठा भन्दा अगाडी (शुरुको १ देखि ५ वर्षको कोठा अगाडी) उभिन लगाउने र अन्य सहभागीहरूले बाहिरबाट हेर्न भन्ने । म यहाँहरुलाई जीवनको कुनै समयमा गरिने कार्य वा घटनाहरु भन्ने छु र खेल्ने सहभागीले ती घटनामध्य कुनै एक घटना सम्झनु पर्नेछ र त्यो घटना कुन उमेरमा गरिने प्रचलन छ त्यस अनुरुप ढुङ्गालाई उमेर लेखिएको कोठामा फाल्नु पर्नेहुन्छ र ढुङ्गा फालेको कोठासम्म एक खुट्टाले उफ्रँदै गएर उभिनु पर्ने हुन्छ ।

- ढुङ्गा राखेको कोठा सम्म एक खुट्टाले उफ्रँदै पुगेपछी तलका प्रश्नहरु सोध्ने :

  ? तपाईको बिचरमा यो कार्य वा घट्ना घट्नकोलागी यो उमेर उपयुक्त हो ?

  ? के यस्तो घटना केटा र केटीमा यहि उमेरमा हुन्छ ? किन ?

  ? तपाईको बिचारमा तपाईको समुदायले यस उमेरलाई यो घटना घट्नकोलागी उपयुत्त मान्छन् ? किन यो तपाईले साचेजस्तै वा सोचेको भन्दा फरक भयो ?

  ? यसप्रती अरु सहभगीहरुको केहि फरक धारना छ कि ? किन ?

- हरेक सहभागी आफ्नो पालोमा त्यही कार्य दोहऱ्याऊँछन् । जीवनका सामान्य फरक फरक घटनाहरूको सुचि तल दिइएको छ जुन सहजकर्ताले हरेक सहभगीको पालोमा भन्नेछ । हरेक सहभागीहरुले माथिकै चरनहरु अपनाउनेछन् । तपाँईले यसमा तपाईको समुदायसँग सम्बन्धित अन्य घटना थप्न वा त्यसबाट असम्बन्धित आफुसंग र आफ्नो समुदायसंग मिल्ने घटनाहरू छान्न पनि सक्नुहुन्छ । सबै सहभगीहरुको पालो सकिदासम्म वा १५ देखि २० मीनेट सम्म खेलीराख्ने ।
  - o यौन र प्रजननको बारेमा थाहा पाएको वा सिकेको
  - o परिवार नियोजनको बारेमा थाहा पाएको
  - o परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न शुरु गरेको
  - o कुनै काम वा जागिर शुरु गरेको
  - o पुरुष वा महिलासगं सम्बन्ध प्रति रुचि जागेको
  - o विद्यालय छोडेको
  - o विवाह भएको
  - o किशोरीले महिनावारी चक्रबारे सिकेको
  - o पहिलो बच्चालाई जन्म दिएको
  - o दोस्रो बच्चालाई जन्म दिएको
  - o किशोरले महिनावारी चक्रबारे सिकेको

छलफल (ईच्छा र समय भएमा) :

? के जीवनका घट्नाहरु जस्तै गर्भधारण गर्ने काम मानिसले सँधै आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सक्छ ? यस्ता घटनाहरू घट्नका लागि के कुराले निर्धारण गर्छ होला ?

? सहभागी मध्ये कोही आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ की, के तपाँईले कहिले र कतिवटा बच्चा जन्माउने कुराको योजना बनाउनु भएको थियो ?

> तपाईले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाई आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?
> तपाईलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।