

## विषयसूची

खण्ड: एक.....	१
१. परिचय.....	१
१.१ पृष्ठभूमि: .....	१
१.२ अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालनको उद्देश्य: .....	१
१.३ अभिभावक शिक्षाको आवश्यकता:.....	२
१.४ अभिभावकको कर्तव्य .....	३
खण्ड: दुई.....	५
२. प्रशिक्षक निर्देशिका.....	५
२.१ प्रशिक्षकहरूले प्रशिक्षण गर्नुपूर्व ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू:.....	५
खण्ड- तीन .....	७
३. क्षेत्रगत विषयहरू.....	७
३.१ क्षेत्र: बालबालिकासँग सम्बन्धित कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरू .....	७
३.२ क्षेत्र: स्वास्थ्य.....	९
३.३ क्षेत्र: शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक सम्बन्ध.....	१४
३.४ क्षेत्र: अभिभावक स्व:जागरण.....	१७
खण्ड: चार.....	१९
४. सहजीकरणका क्षेत्रसँग सम्बन्धित प्रशिक्षक स्वअध्ययन सामग्री.....	१९
४.१ बालबालिका सम्बन्धी कानुनी व्यवस्थाहरू .....	१९
४.२ क्षेत्र: स्वास्थ्य.....	२९
४.३ क्षेत्र: अभिभावक शिक्षामा शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक सम्बन्ध .....	४६

अनुसूचीहरू

## खण्ड: एक

### १. परिचय

#### १.१ पृष्ठभूमि:

अभिभावक भनेका आमाबुबा, बाजेबज्यै (हजुरआमा, हजुरबुबा), दाइदिदी र अन्य स्याहारकर्ताहरू हुन् । बालबालिकाको माया, सहारा, गुरु, संरक्षक, साथी, भनेका आमाबुबा वा अभिभावक नै हुन् । बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य, शिक्षा एवम् वैयक्तिक रुचि तथा चाहनाहरूलाई सही ढङ्गले पहिचान गरी उनीहरूलाई सही मार्गदर्शन दिन अभिभावक स्वयम् शिक्षित एवम् सचेत हुन आवश्यक हुन्छ भन्ने अवधारणाको पृष्ठभूमिमा अभिभावकलाई बालबालिकाको अवस्थासम्बन्धी ज्ञान दिन उपयोग गरिने शिक्षा अभिभावक शिक्षा सञ्चालन गर्न आवश्यक छ । अभिभावक शिक्षा अभिभावकलाई आफ्ना बालबालिकाहरूको पालनपोषण, शिक्षा र विकासमा आवश्यक ज्ञान र कौशल प्रदान गर्ने प्रक्रिया हो ।

शिक्षित र जिम्मेवार अभिभावकको माध्यमबाट शिक्षासम्बन्धी राष्ट्रिय लक्ष्य हासिल हुनका साथै सबैले शिक्षाको अधिकार प्राप्त गर्न सहज वातावरण सृजना हुन्छ । शिक्षालाई विकासको पूर्वाधारको पनि पूर्वाधारको रूपमामानिन्छ । त्यसैले सामग्री विकास गर्दा संविधान प्रदत्त बालबालिकाको हक, शिक्षा सम्बन्धी हकका साथै प्रचलित शिक्षा नियमावलीमा रहेको अभिभावकको दायित्व र राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले निर्धारण गरेका तहगत सक्षमता समेतलाई आधार मानी अभिभावक स्वः मूल्याङ्कन सूचकहरू निर्धारण गरिएका छन् । सूचकका आधारमा अभिभावकहरूले स्वः मूल्याङ्कन गरी सुधार गर्नपर्ने विषयहरूमा स्वतः विचार गर्ने गरी अभिभावकहरूलाई आफ्ना सन्तान र विद्यालय प्रति जिम्मेवार बन्न प्रेरित गर्ने जसको फलस्वरूप समग्र राष्ट्र निर्माणमा सकारात्मक प्रभाव सृजना हुने । अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम एक पटक मात्र सञ्चालन भएर सकिने र पुग्ने विषय होइन त्यसैले यस कार्यक्रमलाई स्थानीय तह, विद्यालय र अभिभावकहरू स्वयम् समेत जागरुक भएर आवश्यकता अनुसार थप व्यवस्थित रूपमासञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ । यसै सन्दर्भमा अभिभावक शिक्षामा सकारात्मक शिक्षण विधि, मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण र सामाजिक व्यवहारका बारेमा जानकारी दिने विषय समावेश भएका छन् । अभिभावक शिक्षाको आवश्यकता सम्बन्धमा शिक्षासम्बन्धी सरोकारवाहरू र विशेष गरी स्थानीय तहहरूको मागका आधारमा यसको महत्त्वलाई आत्मसात गरी गण्डकी प्रदेश सरकार सामाजिक विकास, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले अभिभावक शिक्षा स्रोत सामग्री विकास गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ ।

#### १.२ अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालनको उद्देश्य:

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालनका उद्देश्यहरू तपसिलबमोजिम रहेका छन्:

- क) **स्वास्थ्यमा सुधार:** शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य ठिक राख्ने ज्ञान र सिप अभिभावकमा प्रदान गर्न सहयोग पुऱ्याउने
- ख) **सकारात्मक विकास:** अभिभावक शिक्षा मार्फत बालबालिकाहरूको मानसिक र भावनात्मक विकासमा सकारात्मक विकास साथै परिवारमा स्वस्थ वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग पुऱ्याउने

- ग) सामाजिक कौशल: बालबालिकाहरूलाई सामाजिक व्यवहार, सहिष्णुता र सहकार्यको सिप र महत्त्व सिक्न मद्दत गर्ने
- घ) शिक्षाको महत्त्व: बालबालिकाहरूको व्यवहार अध्ययन र शिक्षा प्रति जिम्मेवार, ईच्छुक र भविष्यको सुन्दर सपना देख्ने बनाउने
- ङ) समस्या समाधान क्षमता: बालबालिका हुर्काउँदा पर्ने समस्याहरूको समाधान गर्नका लागि अभिभावकलाई उचित दृष्टिकोण र धारणा प्रदान गर्ने
- च) समुदायको विकास: शिक्षित र जागरूक अभिभावकहरूले समग्र समाजको विकासमा योगदान गरी सामाजिक एकता र सहिष्णुतामा मद्दत पुऱ्याउने
- छ) सन्तुलित जीवनशैली: स्वस्थ जीवनशैलीको महत्त्व र यसका तत्त्वहरूको बारेमा जागरूकता फैलाउने
- ज) सांस्कृतिक र नैतिक मूल्य: बालबालिकाहरूमा सांस्कृतिक र नैतिक मूल्यहरूको महत्त्व बुझाउने ।
- झ) अपराधबाट सुरक्षा: अभिभावकहरूले दुर्व्यसन, साइबर अपराध, यौन अपराध जस्ता विषयमा जानकारी प्रदान गरी यस्ता विषयका अपराधहरूबाट सुरक्षित बनाउन सहयोग पुऱ्याउने
- ञ) राष्ट्र र राष्ट्रियता प्रतिको सम्मान: घरबाट नै राष्ट्र, भाषा, संस्कृति, सिप कला धर्म संस्कृति प्रति गर्व गर्ने र राष्ट्रप्रेम गर्ने बनाउने

### १.३ अभिभावक शिक्षाको आवश्यकता:

अभिभावक शिक्षाको आवश्यकतालाई देहाय बमोजिम प्रस्तुत गरिएको छ:

- क) अभिभावकहरूमा अभिभावकत्व निर्वाह गर्ने सम्बन्धी सिपको विकास गर्न
- ख) अभिभावकहरूमा आफ्ना बालबालिकाहरूको पोषण, खानपिन, सरसफाई, सुरक्षासम्बन्धी सिपको अभिवृद्धि गर्न
- ग) बालबालिकाको उत्सुकता र आवश्यकतालाई अभिभावकहरूले सही सम्बोधन गर्न
- घ) बालबालिकाहरूको मनोविज्ञान बुझेर सोहीअनुरूप मार्गदर्शन गर्न
- ङ) शिक्षामा अभिभावकको सार्थक संलग्नतालाई बढाउन
- च) अभिभावकको विद्यालय शिक्षाप्रतिको सोच र चिन्तनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन
- छ) अभिभावकको विद्यालयका विविध क्रियाकलापमा संलग्नता बढाउन
- ज) अभिभावक शिक्षाले अभिभावक स्वयमको असान्दर्भिक प्रकृति, मनोवृत्ति र दृष्टिकोण परिवर्तन गरी बालबालिकाहरूको भावी जीवनका लागि उपयोग गर्न
- झ) अभिभावकहरूको अपेक्षा र सिकारुको रुचिविचको सन्तुलन कायम गर्न
- ञ) समुदायस्तरमा टोल छिमेक तथा सामाजिक स्तरमा अभिभावकहरूले सामुहिक असल अभिभावकत्वको वातावरण सृजना गर्न
- ट) स्थानीयस्तरमा अभिभावक शिक्षाको महत्त्व र लगानी वृद्धि गर्न

## १.४ अभिभावकको कर्तव्य

अभिभावकका कर्तव्यहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् जसले बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, संवेगात्मक, सामाजिक र नैतिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछन्। यहाँ मुख्य कर्तव्यरू उल्लेख गरिएको छः

### क) बालबालिकाको सुरक्षा र संरक्षणः

- अभिभावकको पहिलो कर्तव्य भनेको बालबालिकाको सुरक्षा र संरक्षण गर्नु हो। उनीहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु, हानीकारक परिस्थिति वा व्यक्तिबाट टाढा राख्ने
- बालबालिकाको लागि सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्ने

### ख) शिक्षा र मार्गदर्शनः

- बालबालिकालाई राम्रो शिक्षा दिलाउनु, उचित समयमा विद्यालयमा भर्ना गर्नु साथै आवश्यक स्रोत-साधन उपलब्ध गराउने,
- उनीहरूलाई जीवनका मूल्यहरू, अनुशासन, समयको महत्त्व र जीवनमा सफल बन्नका लागि आवश्यक सिपहरू सिकाउने

### ग) नैतिक र मानसिक विकासः

- अभिभावकले बालबालिकाहरूलाई सही र गलतको बिचको अन्तर बुझाउने त्यस्तै गरी उनीहरूलाई इमान्दारी, सहयोग, आदर र करुणाजस्ता नैतिक मूल्यहरू सिकाउने
- बालबालिकाहरूको भावनात्मक स्वास्थ्यको ख्याल राख्दै उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउने

### घ) शारीरिक स्वास्थ्य र स्वच्छताका सिप सिकाउनेः

- अभिभावकले बालबालिकाहरूलाई स्वस्थ रहन सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र स्वच्छताको महत्त्व सिकाउने
- स्वास्थ्य समस्यामा समयमै उपचार गराउनु, स्वस्थकर जीवनशैली अपनाउनु र नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने

### ङ) समय दिने र उनीहरूका कुरा सुन्नेः

- बालबालिकालाई समय दिनु, उनीहरूको कुरा सुन्नु, प्रश्न गर्ने बानीको विकास गर्नु, उनीहरूको भावना र चाहनाको सम्मान गर्नु साथै उनीहरूसँग खुला संवाद गर्नुपर्छ। यसले उनीहरूको आत्म-सम्मानमा वृद्धि गर्छ
- अभिभावकको समय र साथ बालबालिकाहरूका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जसले उनीहरूको भावनात्मक स्थिरता र आत्मबलमा सहयोग पुऱ्याउँछ

### च) उदाहरण बन्नेः

- अभिभावक आफैले राम्रो आचरण र व्यवहारको उदाहरण प्रस्तुत गर्नुपर्छ। बालबालिकाले आफ्ना अभिभावकबाट धेरै कुराहरू सिक्छन्, त्यसैले इमान्दारी, परिश्रमी, अनुशासित र सहिष्णुता जस्ता गुण अभिभावकमा हुन आवश्यक छ

### छ) स्वावलम्बन र आत्मनिर्भरता सिप सिकाउनेः

- भविष्यमा आत्मनिर्भर बनाउन बालबालिकाहरूलाई सानै उमेरदेखि काम गर्ने, जिम्मेवारी लिने, समस्या समाधान गर्ने जस्ता सिपहरू सिकाउने

**ज) समाजप्रति दायित्व र सामाजिक चेतना विकास गर्ने:**

- अभिभावकले बालबालिकाहरूलाई समाजमा जिम्मेवार र योगदान दिन सक्ने व्यक्ति बनाउन मद्दत गर्नु पर्छ। उनीहरूलाई सामाजिक चेतना, सहअस्तित्व र परोपकारको भावना सिकाउने ।
- बालबालिकालाई सुसंस्कृत, शिक्षित र जिम्मेवार नागरिक बनाउने ।

**झ) राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रतिको सम्मान भाव विकास गर्ने:**

- आफू जन्मिएको राष्ट्र, मातृभाषा, राष्ट्रिय भाषा, राष्ट्रप्रेम राष्ट्रियताप्रति मनभिन्नबाट नै प्रेम गर्ने बनाउनु अभिभावकको कर्तव्य हो ।

## खण्ड: दुई

### २. प्रशिक्षक निर्देशिका

#### २.१ प्रशिक्षकहरूले प्रशिक्षण गर्नुपूर्व ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू:

विद्यालयमा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपूर्व निम्न विषयहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ:

#### क) सहभागीता सुनिश्चित गर्ने:

कार्यक्रम सञ्चालन स्थान/केन्द्रमा सहभागी हुन पायक पर्ने सबै अभिभावकलाई सहभागी गराउने व्यवस्था मिलाउन प्रधानाध्यापकलाई जिम्मेवारी प्रदान गर्ने

#### ख) उपयुक्त स्थानको व्यवस्था मिलाउने:

अभिभावकलाई अनुकूल हुने समय र स्थानमा कार्यक्रम सञ्चालनको व्यवस्था मिलाउने साथै उमेर, उचाइ र सुन्न सक्ने क्षमताअनुसार सहज हुने गरी बसाइ मिलाउने

#### ग) सेसन सञ्चालन पूर्व कार्यक्रम उद्घाटन, राष्ट्रिय गान लगायतका कार्य गरी सुरुवात गर्ने

#### घ) कार्यक्रमको उद्देश्य स्पष्ट पार्ने:

अभिभावकलाई शिक्षाको महत्त्व, बालबालिकाको समग्र विकासमा उनीहरूको भूमिका र कार्यक्रमको उद्देश्यबारे स्पष्ट जानकारी दिने

#### ङ) अभिभावकको पृष्ठभूमिको अध्ययन गर्ने: आफूले सहजीकरण गर्ने विद्यालयका अभिभावकहरूको भाषा, धर्म, संस्कृति, पेसा, शैक्षिकस्तर, अभिभावकको अवस्था, घरमा बालबालिकाले पाउने समय र ख्यालको अवस्था, अभिभावकको अन्य पृष्ठभूमि र समग्र वातावरण तथा अभिभावकीय जिम्मेवारीमा पूरा गरेका र कमी भएका कुराको पूर्व अध्ययन गर्ने

#### च) सहज र संवादात्मक वातावरण सिर्जना गर्ने: अभिभावकहरूले खुलेर कुरा राख्ने अवसर दिने साथै उनीहरूका समस्याहरूलाई टिपोट गर्ने र समाधानका लागि आफैले वा विद्यालयलाई अनुरोध गर्ने व्यवस्थाका लागि सहजीकरण गर्ने

#### छ) सामान्य भाषाको प्रयोग गर्ने:

अभिभावकहरूले सबैले सहजै बुझ्ने भाषा र सरल शैलीमा प्रश्न र प्रस्तुति गर्ने साथै भिडियो वा डकुमेन्ट्री पनि सरल र सबैले बुझ्ने भाषाको छनौट गर्ने

#### ज) प्रशिक्षण सामग्रीको तयारी:

प्रशिक्षणका लागि प्रयोग गरिने सामग्री (जस्तै: पावरपोइन्ट स्लाइड, चार्ट, भिडियो) प्रस्ट र आकर्षक बनाउने कक्षा वा हलमा विभिन्न विषयका कुनाहरू निर्माण गर्ने

– अभिभावक वा विद्यार्थीहरूलाई अभिभावकबाट प्राप्त सिकाइ वा भनाइलाई टिपोट गर्ने व्यवस्था मिलाउने

#### झ) बालबालिकाको मनोविज्ञानको जानकारी दिने: बालबालिकाको मानसिक, भावनात्मक र शारीरिक विकासका पक्षमा अभिभावकलाई जानकारी गराउने

#### ञ) अभिभावकहरूको संलग्नता:

विद्यालय प्रशासन वा प्रधानाध्यापकको सहयोगमा केही असल अभिभावकीय भूमिका खेलेका अभिभावकको पहिचान गरी उहाँहरूले बालबालिकाहरूलाई गर्ने व्यवहारको सूची बनाई अभिभावकहरूलाई नै प्रस्तुति गर्न लगाउने

**ट) सकारात्मक अभिप्रेरणा दिने:**

अभिभावकलाई बालबालिकाको शिक्षा र अनुशासनमा सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाउन प्रेरित गर्ने

**ठ) समस्या समाधानमा सहयोग गर्ने**

अभिभावकहरूले सामना गरिरहेका चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्न र समाधानका उपाय दिने गरी प्रयास गर्ने

**ड) प्रतिक्रिया संकलन र सुधारको योजना:**

कार्यक्रमपछि अभिभावकको प्रतिक्रिया सङ्कलन गरी आगामी कार्यक्रम सुधार गर्ने प्रतिबद्धता जनाउने र सो विषयमा विद्यालयसँग थप कुराकानी गर्ने

**ढ) सम्बन्धित विषयका विज्ञलाई समावेश गर्ने:** आवश्यक परे विशेषज्ञ वा मनोविज्ञान, शिक्षा, वा स्वास्थ्यका व्यक्तित्वलाई बोलाएर परामर्श गराउने

**ण) प्रश्नावली र सर्वेक्षण फाराम भर्न लगाउने:** अनुसूचीमा उल्लेख भएको प्रश्नावली भराउने र विश्लेषणका लागि अभिभावकहरूलाई नै जिम्मेवार बनाउने

**त) अनुशरण (फोलो-अप) व्यवस्था:**

कार्यक्रमपछि पनि अभिभावकसँग सम्पर्क राख्दै शिक्षण प्रक्रियामा उनीहरूको सक्रिय सहभागीता सुनिश्चित गर्न विद्यालय व्यवस्थापन समितिसँग छलफल गर्ने

यस कार्यक्रमपश्चात् विद्यालयको समय समयमा विद्यालय र अभिभावक सम्बन्ध विकासका लागि अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रम आयोजना र सञ्चालनका लागि विद्यालयलाई प्रेरित गर्ने

## खण्ड- तीन

### ३. क्षेत्रगत विषयहरू

#### ३.१ क्षेत्र: बालबालिकासँग सम्बन्धित कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्थाहरू

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

##### ३.१.१ पृष्ठभूमि:

बालबालिकालाई उनीहरूको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकासका साथै विशेष संरक्षण, हेरचाह र अधिकार आवश्यक पर्छ। बालबालिका सम्बन्धी कानुनी जानकारी अभिभावकले लिएमा उनीहरूले आफ्ना बालबालिकालाई सुरक्षात्मक, सहयोगी र उत्प्रेरणात्मक वातावरण दिन सक्दछन्। यसले व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक सुधारका लागि समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

##### ३.१.२ उद्देश्य: अभिभावक शिक्षामा कानुनी व्यवस्थाहरू समावेश गर्नुको मुख्य उद्देश्य देहाय बमोजिम छन्:

- क) बाल अधिकार संरक्षणको ज्ञान र सिप प्रदान गर्ने
- ख) बालश्रम र दुर्व्यवहार रोकथाम गर्ने
- ग) उचित पालन पोषणको वातावरण सृजना गर्ने

##### ३.१.३ मुख्य विषयवस्तुहरू:

- क) नेपालको संविधान, २०७२ मा भएका बालबालिकाको हक, शिक्षा सम्बन्धी अधिकार र नागरिकको दायित्व
- ख) बालबालिकासम्बन्धी राष्ट्रिय नीति, २०६९
- ग) बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०७५
- घ) अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा ऐन, २०७५
- ङ) दण्ड सजायसँग सम्बन्धित व्यवस्थाहरू
- च) अभिभावक आचारसंहिता र कर्तव्य

##### ३.१.४ प्रयोग हुने सामग्रीहरू:

प्रोजेक्टर, मेटाकार्ड, मार्कर, कलम, चार्टपेपर, पर्चा

##### ३.१.५ क्रियाकलापहरू:

- क) विद्यमान कानुनी व्यवस्थाका बारेमा जानकारी भए नभएको सम्बन्धमा अभिभावकको पूर्व ज्ञान बुझ्न केही प्रश्नहरू निर्माण गरी हात उठाउन लगाएर जानकारी लिने
- ख) बालबालिकाको अधिकार संरक्षण र विकासका लागि राज्यले गरेका व्यवस्थाहरूको बारेमा सङ्क्षिप्त प्रस्तुति गर्ने



- ग) कानूनको पालना नगर्दा हुने कानुनी सजाय र बालबालिका र समाजलाई पुग्ने हानिका बारेमा लघुकथा वा भिडियो वा चित्रको प्रयोग गर्न सकिन्छ
- घ) विद्यमान कानूनले बालबालिकाले के कस्ता गल्ती गर्दा कस्तो सजायको व्यवस्था गरेको छ प्रस्तुति गर्ने
- ङ) कानुनी व्यवस्थाहरूको पालना गर्दा आफ्ना र अरू बालबालिकको संरक्षण र सन्तुलित विकास हुन्छ भन्ने धारणा विकास गरी पालना गर्नका लागि खुसीसाथ सामुहिक प्रतिबद्धता जनाउन लगाउनुहोस

### ३.१.६ मूल्याङ्कन:

- क) अभिभावकहरूले कानुनी व्यवस्था र आचारसंहिता बारेमा के बुझ्नुभयो भन्ने बुझ्नका लागि कम्तीमा ५ जना अभिभावकलाई पालैपालो आफ्नो ठाउँबाट उठेर भन्न लगाउने र थप ४/५ जनालाई थप गर्न लगाउने
- ख) अभिभावकबाट व्यक्त भएका कुराहरूलाई लिपीबद्ध गर्ने

अभिभावकहरूमा कानुनी ज्ञान भएमा बालबालिकाको स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षा साथै आत्मविश्वाससहितको जीवन जीउन पाउने छन् । जिम्मेवार, शिक्षित र जागरुक अभिभावक समाज निर्माणका आधार हुन् ।

## ३.२ क्षेत्र: स्वास्थ्य

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

### ३.२.१ पृष्ठभूमि: (Background):

बालबालिकाको प्रारम्भिक बाल्यकाल (Early childhood development) जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण समय हो। यो चरण बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक विकासको आधारशिला हो। न्युरोलोजिकल अनुसन्धानले गर्भावस्था, जन्मपश्चात र प्रारम्भिक पाँच वर्ष बालबालिकाको मस्तिष्क तीव्र गतिमा विकास हुने निर्णायक समय हो। यस अवधिमा अभिभावक र परिवारको सही भूमिका बालबालिकाको भविष्यको स्वास्थ्य, शिक्षा र सामाजिक जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। किशोरावस्था (Adolescence) बाल्यकाल र वयस्क जीवनको बिचको महत्त्वपूर्ण चरण हो। यस अवधिमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक परिवर्तन तीव्र गतिमा हुने गर्दछ। किशोरहरूको स्वास्थ्य र शिक्षामा ध्यान दिनु उनीहरूको जीवनशैली र व्यक्तित्व विकासका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। बाल्यकालदेखि नै अभिभावकले सही जानकारी र परामर्श दिन सके किशोरावस्थाका चुनौतीहरू सहज रूपमा सामना गर्न सकिन्छ। बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक विकासलाई सुदृढ बनाउन खोप, पोषण र स्वास्थ्यप्रद व्यवहार जस्ता पक्षहरूको विशेष महत्त्व रहन्छ। खोपले गम्भीर रोगहरूबाट जोगाउने, पोषणले शरीरको समग्र वृद्धि र मानसिक विकास सुनिश्चित गर्ने र स्वास्थ्य बानीले जीवनभर स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्ने भूमिका खेल्छ।

नेपालमा बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य, पोषण र शिक्षासम्बन्धी चुनौतीहरू अझै गम्भीर छन्। नेपालमा बालबालिकाको स्वास्थ्य अवस्थाका तथ्याङ्कहरूले (प्रति १,००,००० मा) गम्भीर चुनौतीहरू देखाउँछन् जस्तै: हालको तथ्याङ्कअनुसार पूर्ण खोपको पहुँच ८४.१५% रहेको छ। (२०७९/०८० Annual Report) र १९.५% बालबालिकाको तौलमा कमी र १.३५% अधिक तौल भएको देखिन्छ (NDHS, 2022)। पोषणसम्बन्धी समस्याहरू थप गम्भीर रहेको देखिन्छ, जहाँ ४५.५% जनसङ्ख्याले नुनिलो र फ्राई गरिएको खाना नियमित सेवन गर्छन् भने ११.५% ले तरकारी नखाने गरेको देखिन्छ (Global food policy report, 2024)। किशोरावस्थामा २०-२४ वर्ष उमेर समूहका ३४.९५% महिलाहरूले १८ वर्षभन्दा कम उमेरमा विवाह गरेको तथ्याङ्कले शिक्षा र स्वास्थ्य सेवाको अभावका समस्यालाई उजागर गर्छ। २८.५% युवाहरूले धूम्रपान गर्ने गरेको तथ्याङ्कले देखाउँछ साथै देशभर ७१.५% मृत्यु नसर्ने रोगहरूका कारण हुने र सडक दुर्घटनाको मृत्युदर १४.५% रहेको पाइन्छ। (NDHS, 2022)

अति प्रशोधित खानेकुराको अत्यधिक सेवन, असन्तुलित आहार, व्यक्तिगत स्वच्छतामा कमी, मानसिक स्वास्थ्यप्रति चासो नहुनु र नसर्ने रोगहरूको वृद्धिले स्वास्थ्य समस्याहरूलाई थप जटिल बनाउँदै गएको छ। त्यसैले किशोरावस्था र बाल्यकालका यी स्वास्थ्य समस्याहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न अभिभावक र किशोरकिशोरीलाई सही जानकारी र मार्गदर्शन उपलब्ध गराउनु अत्यावश्यक छ।

### ३.२.२ उद्देश्य:

- बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने
- अभिभावकहरूको आवश्यकता अनुसार सरल र बुझ्न सजिलो तरिकामा जानकारी उपलब्ध गराउने

ग) किशोरकिशोरीहरूको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य र उनीहरूको उचित विकासका लागि सहयोग पुऱ्याउने

### ३.२.३ मुख्य विषयवस्तुहरू:

- क) खोप र यसको महत्त्व
- ख) पोषण र यसको महत्त्व
- ग) प्रारम्भिक अपाङ्गता समस्या पहिचान
- घ) सरसफाइ र स्वच्छताको महत्त्व
- ङ) मानसिक स्वास्थ्य
- च) प्रजनन स्वास्थ्य र यसको महत्त्व
- छ) स्वास्थ्य प्रवर्धन

### ३.२.४ प्रयोग हुने सामग्रीहरू:

मेटाकार्ड, चार्टपेपर खोप तालिका, कलम, लघुकथा, भिडियो क्लिप

### ३.२.५ क्रियाकलापहरू

- क) खोप, पोषण, अपाङ्गताका प्रकारहरू, मानसिक स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विषयवस्तु टिपोटका लागि हल/कक्षाका भित्ताहरूमा चार्ट पेपर टाँसेर कुना निर्माण गर्नुहोस र सहभागीबाट प्राप्त मुख्य जानकारी मध्येलेख्न सक्ने व्यक्ति मध्येबाट लेखेका मेटाकार्ड टाँसेर र भन्न रुचाउनेबाट भनेका कुराहरू टिप्पै जाने र यसका लागि लेख्न रुचाउने अभिभावकहरूको सहयोग लिने ।
- ख) खोप, पोषण, अपाङ्गताका प्रकारहरू, मानसिक स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रहेर अभिभावकहरूमा भएको पूर्व ज्ञान परीक्षण गर्ने र यसका लागि पालैपालो सबै अभिभावकहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै:
  - अ) आफ्ना बालबालिकाका लागि कुन कुन खोप लगाउनुभयो ? खोप कहाँ गएर लगाउन पाईन्छ ? खोप नलगाउँदा के के समस्याहरू हुन्छन् ?
  - आ) हिजो र आजको खानामा कुन कुन खानाहरू खुवाउनुभयो ? हाम्रो वरपर (आफ्नै परिवेशमा पाइने खानेकुराको नाम बताउन लगाउनुहोस्) कुपोषण भएमा कस्ता कस्ता समस्याहरू देखिन्छन् ? आफ्ना बालबालिकालाई कुपोषित हुनबाट जोगाउन के के गर्न सक्नुहुन्छ ?
  - इ) तपाईंको वरपर भएका मानिसहरूले अपाङ्गताका कारण के कस्ता समस्या भोगिरहेको देख्नुभएको छ ? अपाङ्गताको सङ्केत देखिएमा के गर्ने, कहाँ जाने ? छिमेकमा भएका अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कसरी सहयोग पुऱ्याउने गर्नुभएको छ ?
  - ई) मानसिक स्वास्थ्य भनेको के होला ? मानसिक स्वास्थ्य सबल बनाउन के के गर्न सकिएला ? मानसिक स्वास्थ्यका चुनौतीहरू र समाधानका उपायहरू के के होलान् ?

- उ) तपाईंहरूमध्ये क- कसका छोराछोरीले बिहान उठ्नेबित्तिकै मनतातो पानी पिउने गर्छन् ? क- कसका छोराछोरीले मोबाइल/टिभी/कम्प्युटर कति कति समय हेर्नुहुन्छ ? छोराछोरी धेरै जसो कति बजे सुत्ने र कति बजे उठ्छन् ?
- ऊ) प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो ? प्रजनन स्वास्थ्य समस्या हुँदा के के लक्षणहरू देखा पर्छन् ? प्रजनन स्वास्थ्य सबल बनाउन के के गर्नुपर्ला ? तपाईंका छोरीहरूले महिनावारी हुँदा के कस्ता समस्याहरू भोग्ने गरेका छन् ? महिनावारीका बेला सहज बनाउन के के गर्नुभएको छ ? छिटो विवाह भएर तपाईं वा तपाईंको छिमेकीले के कस्ता समस्याहरू भोग्नुभएको छ ? आफ्ना सन्तानलाई कति वर्षको उमेर विवाह गरिदिने सोच्नुभएको छ ?
- ग) सहभागीलाई “हरेक बार खाना चार” सम्बन्धमा छलफलका लागि न्यूज प्रिन्ट र मार्करको प्रयोग गरि उनीहरूले खाएका खाना ती खाना चार समूहमा परे वा परेनन् छलफल गराई हामीले हरेक दिन सन्तुलित खाना खानुपर्ने कुरालाई महत्त्वका साथ छलफल गराउनुहोस् ।
- घ) सहभागीहरूसँग बालबालिकाको सरसफाइमा ध्यान दिनका लागि उनीहरूले अपनाएका उपाय र दैनिक व्यवहारबारे अनुभव सोध्नुहोस् ।
- ङ) सरसफाइ र स्वच्छताका कारण बालबालिकाको स्वास्थ्यमा आउने सुधारबारे अभिभावकलाई नै भन्न लगाउनुहोस् ।
- च) मुख्य विषयवस्तुमा आधारित रही सेसनका लागि तयार गरिएका विषयवस्तु प्रस्तुत गर्नुहोस्
- छ) प्रस्तुतिको क्रममा सबै सहभागीहरूलाई सक्रिय सहभागीताको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् र सहभागीबाट आएका प्रश्नलाई स्पष्ट पार्दै जाने

### ३.२.६ मूल्याङ्कनका लागि प्रश्नहरू:

- बच्चालाई कति प्रकारका खोप दिनुपर्छ ?
- बालबालिकालाई कुन उमेरसम्म छुटेका खोप दिन सकिन्छ ?
- छुटेका खोप कहाँ गएर लगाउन सकिन्छ ?
- तपाईंको बच्चाको मानसिक स्वास्थ्य कस्तो छ भनेर कसरी थाहा पाउने ?
- दैनिक कति मात्रामा पानी पिउनुपर्छ? तपाईंको बच्चा स्वस्थ जीवनशैलीमा सहभागी छ ?
- तपाईंका बच्चाहरूले दैनिक कति समय स्क्रिन (मोबाइल/टिभी) प्रयोग गर्छन् ?
- बालबालिकालाई सन्तुलित आहार कसरी खुवाउने ?
- कुनकुन शारीरिक गतिविधिहरू बालबालिकाका लागि उपयुक्त छन् ?
- बालबालिकालाई सरसफाइको महत्त्व कसरी सिकाउने ?
- तपाईंको बच्चाले निद्रा र सही मात्रामा आराम गर्छ ?
- तपाईंका किशोरकिशोरीहरूले प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी पाएका छन् ?
- बालबालिकाको पढाइ र खेलकुदको सन्तुलन कस्तो छ ?
- तपाईंले आफ्ना बच्चासँग उनीहरूको भावना र समस्या बारे कुराकानी गर्नुहुन्छ ?

- सूक्ष्म पोषक तत्व पाइने ३ ओटा खानेकुराहरू बताउनुहोस्
- के तपाईंले बालबालिकाको पोषण आवश्यकता पूरा गर्न सन्तुलित आहार दिनुभएको छ ?
- बालबालिकालाई मासिक रूपमा सरसफाइ र स्वास्थ्य जाँच गराउनुहुन्छ ?
- बालबालिकाको दैनिक खानामा फलफूल र तरकारीको मात्रा कति छ ?
- के तपाईंको बच्चाले हरेक दिन शारीरिक गतिविधिमा सहभागी हुन्छ ?
- बालबालिकाले बिहानको खाजामा के खाने गर्छन् ?
- तपाईंले बच्चालाई नियमित रूपमा दाँत माइन सिकाउनु भएको छ ?
- तपाईंको बच्चाले कति समय बाहिर खेलन पाउँछ ?
- बच्चाहरूले घरको सरसफाइ गर्छन् ?
- तपाईंले बच्चालाई मासु, माछा, अण्डा वा दुधको सेवन गराउनुहुन्छ ?
- तपाईंको बच्चा दैनिक कति घण्टा निदाउँछ ?
- तपाईंको बच्चालाई सामाजिक सञ्जाल र इन्टरनेट प्रयोगको सही जानकारी छ ?
- के तपाईंले बालबालिकालाई जङ्क फुड (पत्रु खान) र प्रशोधित खानाबाट जोगाउनुभएको छ ?
- तपाईंको बच्चाले विद्यालयमा हुने क्रियाकलापमा सहभागिता जनाउँछ ?
- तपाईंले बच्चालाई प्रजनन स्वास्थ्यबारे सिकाउनुभएको छ ?
- तपाईंको बच्चाले सरसफाइ र व्यक्तिगत स्वच्छता महत्त्वपूर्ण छ भनेर बुझ्छ ?
- तपाईंको बालबालिका कुनै न कुनै कलात्मक क्रियाकलाप (चित्र बनाउने, गीत गाउने, नृत्य गर्ने) मा संलग्न छन् ?
- तपाईंले बच्चालाई साइबर सुरक्षा र साइबर दुर्व्यवहारबारे सचेत गराउनुभएको छ ?
- के तपाईंका बच्चाहरूलाई विद्यालयमा सकारात्मक र प्रेरणादायी वातावरण मिलेको छ ?
- तपाईंका बालबालिकाले पर्याप्त मात्रामा दूध, पनि र दालको सेवन गरिरहेका छन् ?
- तपाईंले बच्चालाई आफ्ना समस्या खुला रूपमा बताउन प्रेरित गर्नुहुन्छ ?
- तपाईंका बच्चाले समूहमा खेल्ने वा अध्ययन गर्ने बानी विकास गरेका छन् ?
- के तपाईंका बालबालिकाले अत्यधिक चिनी र नुन भएको खाना धेरै खाइरहेका छन् ?
- तपाईंले बच्चालाई हरेक हप्तामा कम्तीमा कति पटक स्वस्थ खाना पकाउन सहभागी गराउनुहुन्छ ?
- तपाईंले किशोरकिशोरीहरूलाई तनाव व्यवस्थापन गर्न कस्ता उपाय सिकाउनुभएको छ ?
- तपाईंले बालबालिकालाई सुरक्षित यौन व्यवहारबारे शिक्षा दिनुभएको छ ?
- तपाईंको बच्चालाई आफ्नो समय व्यवस्थित गर्न सहयोग गरिदिनुभएको छ ?
- तपाईंका बालबालिकाले विद्यालयमा हुने सरसफाइ अभियानमा सहभागिता जनाएका छन् ?
- तपाईंले बालबालिकालाई स्वच्छ पानी पिउन प्रेरित गर्नुभएको छ ?
- के तपाईंका बच्चाहरू अस्वस्थ खानाको विज्ञापनहरूबाट प्रभावित छन् ?
- तपाईंको बच्चालाई तनावको सङ्केत देखिँदा के गर्ने भनेर कुराकानी गर्ने/सिकाउने गर्नुभएको छ ?
- तपाईंले बच्चालाई नियमित रूपमा भिटामिनयुक्त खानेकुरा खान प्रेरित गर्नुभएको छ ?
- तपाईंले बालबालिकालाई यौन दुर्व्यवहार र हिंसाबाट जोगाउन मार्गदर्शन गर्नुभएको छ ?
- किशोर किशोरीहरूले दैनिक रूपमा कति मात्रामा फलफूल र तरकारी सेवन गर्नुपर्छ ?

- किशोरावस्थामा हुने हार्मोनल परिवर्तनहरू कसरी मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छन्?
- दैनिक रूपमा कस्ता खाने कुराहरू खुवाउन पर्ने रहेछ ?
- सरसफाइ र स्वच्छता बालबालिकाको स्वास्थ्यका लागि किन महत्त्वपूर्ण छ ?
- घर र विद्यालयमा सफा राख्न कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?
- बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गर्ने मुख्य कारणहरू केके हुन ?
- मानसिक स्वास्थ्य बलियो बनाउन केकस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?
- किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य किन महत्त्वपूर्ण छ ?
- किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्यलाई असर गर्ने प्रमुख कारकहरू केके हुन ?
- किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सुधार गर्न कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?
- स्वास्थ्य प्रवर्धन व्यवहारभिन्न कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

स्वस्थ नागरिक उत्पादन गर्ने पहिलो दायित्व अभिभावकको हो । यसका लागि अभिभावकले दैनिक रूपमा चासो राख्ने र आफैले स्वस्थकर आहार र व्यवहार अपनाउनु आवश्यक छ । खोप तालिकाको पालना गर्ने, सन्तुलित आहार, स्वास्थ्य जाँच र उपचार जस्ता विषयहरू महत्त्वपूर्ण विषयका रूपमा अभिभावकलाई सचेत बनाउनु आवश्यक छ ।

### ३.३ क्षेत्र: शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक सम्बन्ध

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

#### ३.३.१ पृष्ठभूमि:

शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकको सम्बन्ध शिक्षा प्रणालीको महत्त्वपूर्ण आधारशिला हो। यी तीन पक्षहरूबिचको सहकार्यले मात्र विद्यार्थीको समग्र विकास सम्भव हुन्छ। शिक्षकले विद्यार्थीलाई ज्ञान प्रदान गर्दै मार्गदर्शन गर्ने जिम्मेवारी लिएका हुन्छन् जसले उनीहरूलाई भविष्यका चुनौतीहरू सामना गर्न सक्षम बनाउँछ। विद्यार्थीको शिक्षा र व्यक्तित्व विकासको यात्रामा शिक्षक र अभिभावक दुबैको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ। अभिभावकले विद्यार्थीको शिक्षा मात्र नभई उनीहरूको भावनात्मक र सामाजिक विकासमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। शिक्षक र अभिभावकबिच नियमित संवादले विद्यार्थीको प्रगति अनुगमन गर्न सजिलो बनाउँछ। यसरी यी तीन पक्षहरूबिचको सुमधुर सम्बन्धले मात्रै शिक्षा प्रभावकारी, गुणस्तरीय र सफल बनाउन सकिन्छ। यस खण्डमा शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकको अन्तरसम्बन्ध र सिकाइलाई प्रभाव पार्ने विषयहरूलाई चर्चा गरिएको छ।

#### ३.३.२ उद्देश्य:

- क) अभिभावकलाई आफैँ उदाहरण बन्ने तरिका सिकाउनु
- ख) बालबालिकाका लागि समय व्यवस्थापनका लागि सहयोग पुऱ्याउनु
- ग) नियमित विद्यालय उपस्थित गराउन अभिभावकहरूलाई सिप प्रदान गर्नु
- घ) पाठ्यपुस्तकभन्दा बाहिरको फराकिलो व्यवहारिक ज्ञान सिप हस्तान्तरणको महत्त्वका बारेमा अभिभावकलाई सचेत बनाउनु
- ङ) बालबालिका हुर्केका वातावरणमा उपलब्ध जीवनोपयोगी सिप बालबालिकालाई हस्तान्तरण गर्ने उपाय जान्ने बनाउनु
- च) बालबालिकाले भोगिरहेका समस्या पहिचान गर्न सक्ने र सहयोग गर्ने अभिभावक तयार पार्नु
- छ) बालबालिका अवाञ्छित गतिविधिमा लाग्न सक्ने कुरा भए सचेत हुँदै अभिभावकलाई आवश्यक समस्या समाधान गर्न सक्षम बनाउनु,
- ज) अभिभावक अभिभावकमात्र नभई समाजको सिकाई वातावरण निर्माणको भूमिका प्रष्ट पार्न सक्ने बनाउनु,
- झ) विभिन्न सङ्घ संस्थाले सिकाई वातावरण निर्माणका लागि गर्न सक्ने क्रियाकलापहरूको बारेमा जानकारी गराउनु

#### ३.३.३ मुख्य विषयवस्तु:

- क) उदाहरणीय व्यवहार
- ख) समय व्यवस्थापन र नियमितता
- ग) बालबालिकामा जीवनोपयोगी सिप विकासमा अभिभावकको भूमिका
- घ) शिक्षक र विद्यालयसँग सहकार्य

ड) आवश्यक निगरानी

च) समुदाय, टोल, आमासमूह, युवाक्लव आदिको भूमिका

### ३.३.४ प्रयोग हुने सामग्रीहरू:

मेटाकार्ड, चार्टपेपर खोप तालिका, कलम, लघु कथा, भिडियो क्लिप

### ३.३.५ क्रियाकलाप:

- क) अभिभावकको धारणा बुझ्नका साथै अभिभावकको बुझाइलाई सम्मान गर्नका लागि प्रत्येक भित्तामा चार्ट पेपर टाँसेर अभिभावककै सहायतामा अभिभावकले भनेका कुराहरू टिप्न लागउने
- ख) अभिभावकले आफैँ असल अभिभावक/उदाहरणिय बन्न बन्न केके कुरामा उदाहरण बन्न सक्नुहुन्छ भनेर कुनै ५ जना अभिभावकलाई स्वतः स्फूर्त रूपमाभन्न लगाउने
- ग) अभिभावकले दिएको उदाहरणमा सहमत/असहमत, आफूले पनि अभ्यास गरेको भए कसरी/के के जस्ता प्रश्न सोध्ने
- घ) सहजकर्ताले सम्भावित उदाहरणीय व्यवहार प्रस्तुत गर्ने र अभिभावकलाई आफ्ना बालबालिकालाई अभ्यास गर्ने गरेको वा नगरेको हात उठाएर वा टिपोट गरेर छुट्याउन लगाउने
- ङ) सहजकर्ताले सहजीकरण गरिरहेको विद्यालय क्षेत्रमा उपयोगी मानवीय सिपहरू अभिभावकलाई भन्न वा सूची बनाउन लगाउने । जस्तै: कृषि तथा खेतीपातीमा सहभागीता, सिलाइबुनाइ, पौडी खेल्ने, वस्तुभाउ हेरचाह, कम्प्युटरमा काम गर्ने
- च) बालबालिकामा जीवनोपयोगी सिप विकासमा अभिभावकको भूमिका कस्तो भएमा सिप सिकाउन सकिन्छ छलफल गराउने (पराम्परगत सिप सिक्नु भनेको पिछडीने सोच हैन बरु यो त सुसज्जीत हुनु हो भन्ने प्रष्ट बनाउने।)
- छ) सहजकर्ताले आफ्नो सूचीमा उल्लेख गरेभन्दा थप कुनकुन सिपहरू आफ्नो समाजमा छन् छलफल गर्न लगाउने र आफ्ना सन्ततीले सिकेका सिपलाई असल अभ्यासका रूपमाप्रस्तुत गर्न लगाउने,
- ज) विद्यालयका सकारात्मक कुराहरू बारेमा ५/७ जना अभिभावकहरूलाई स्वतः स्फूर्त रूपमा भन्न लगाउने साथै आफूले विद्यालयका लागि पुन्याएका सहयोगका बारेमा थप ५/७ जनाले सुनाउन प्रोत्साहित गर्ने,
- झ) छोराछोरीको सिकाइका लागि शिक्षकसँग नियमित सम्पर्कमा रहने अभिभावकहरूलाई आफ्नो ठाउँबाट उठ्न लगाउने र उहाँहरूलाई तालीले सम्मान गर्ने ।
- ञ) शिक्षक र विद्यालयसँगको सहकार्यमा के कस्ता कार्यमा सहभागीता हुने गरेको छ विषयवस्तुसँगै छलफल अघि बढाउने
- ट) छोराछोरी कसरी कुलतमा फस्छन् र समुदायमा कुलतमा फसेकाहरूले पाएका दुःखहरू बारेमा मनमनै सोचन लगाउने
- ठ) असल अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाको शारीरिक, मानिसक, संवेगात्मक तथा भावनात्मक विकास उमेर सुहाउँदो भए नभएको जाँच गर्न लगाउने र उमेरअनुसार आउन सक्ने विभिन्न समस्याहरू



(शारीरिक, मानिसक, संवेगात्मक) का बारेमा अभिभावकको धारणा प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गर्न लगाउने र प्राप्त सुझावहरूलाई सुचिबद्ध गर्दै जाने  
ड) तयार गरिएको विषयवस्तु छोटो समयमा प्रस्तुत गर्ने

### ३.३.६ मूल्याङ्कन:

सत्रको अन्तमा देहायका क्रियाकलाप गरी सत्र अन्त गर्नुहोस् :

क) सहभागी अभिभावकहरूलाई ६ समूहमा विभाजन गरी उदाहरणीय व्यवहार, समय व्यवस्थापन र नियमितता, जीवनोपयोगी सिप विकासमा अभिभावकको भूमिका, शिक्षक र विद्यालयसँग सहकार्य, आवश्यक निगरानी समुदाय, टोल, आमासमूह, युवाक्लव आदिको भूमिका विषयमा आँफूले बुझेका र भविष्यमा पालना गर्ने प्रतिबद्धताको सूची बनाउन लगाउने र यसका लागि लेख रूचाउने अभिभावकको सहयोग लिने ।

ख) अन्तमा सबैलाई असल अभिभावकले गर्नुपर्ने कुराहरूमा उत्साहित बनाउने प्रयास गर्ने ।

बालबालिकालाई स्वस्थ, जिम्मेवार, नैतिकवान् बनाउँदै लैजान अभिभावक, शिक्षक र विद्यालयको उत्तिकै भूमिका हुन्छ । विद्यालयका हकेर गतिविधिमा सहभागीता र सहयोग गर्नु असल अभिभावकको दायित्व हो ।

### ३.४ क्षेत्र: अभिभावक स्व:जागरण

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

#### ३.४.१ पृष्ठभूमि :

प्रत्येक व्यक्ति वा बच्चा जन्मजात नै अनन्त सम्भावनाहरू बीज (blue print) रूपमा रहेका हुन्छन्। बच्चाका ती सुपुस सम्भावनाहरूलाई विकसित र पल्लवित गर्न कुनै भाषण दिएर, गाली गरेर, सजाय दिएर वा पिटेर हुँदैन। स्वयम् व्यक्ति वा बच्चालाई नै शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र चेतनागत रूपमा स्वस्थ र ऊर्जावान बनाउन जरूरी हुन्छ। स्वयं आत्मालाई नै जागरुक बनाउने कलालाई स्व:-जागरण भनिन्छ। कुनै पनि विषयमा नमूना बन्नका लागि अभिभावक नै जागरण आवश्यक पर्छ। बच्चाको पथपर्दशक उसका शिक्षक हुन्छन्। अभिभावक र शिक्षक दुवैबाट सिकेपछि उसको आफ्नो जागरणको पालो आउँछ। अभिभावक र शिक्षकमा जानकारी वा चेतनाका कमी हुनुहुँदैन तर जानकारीलाई व्यवहारमा व्यवस्थित रूपमा उतारेर देखाउन वा प्रदर्शन गर्न निजी ऊर्जाको आवश्यक हुन्छ। ऊर्जाको तुफान पैदा गर्न ध्यानको आवश्यकता हुन्छ।

योगध्यानका माध्यमले व्यक्तिमा सुषुप्त ऊर्जा जागृत हुन थालेपछि मात्र व्यक्ति आफैँ आफूतर्फ फर्किन सक्छ, आफूतर्फ फर्कने बित्तिकै आफ्ना सबै पक्षको पहिचान गर्न थाल्छ। आफ्ना सबै कुरा थाहा पाउन थाल्नु भनेको आफ्नो मालिक आफैँ हुनु हो, अरुको गाली वा निर्देशनको खाँचो कम हुन थाल्नु हो, यथार्थ धरातल बुझ्दै लक्ष्य निर्माण हुन थाल्नु हो। ध्यानले जन्मिने करुणा, शान्ति र प्रेमका कारण पारिवारिक-सामाजिक सम्बन्ध पनि सुमधुर बन्न थाल्छन्। ध्यानले सकारात्मक रसायन (Hormone) को निष्कासन हुँदै आन्तरिक सन्तुलन विकास हुन्छ।

#### ३.४.२ अभिभावक स्व-जागरण अभियानका उद्देश्य :

- क) अभिभावकलाई बच्चाहरूको चारित्रिक, शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक, शारीरिक आदि विविध समस्याको अन्त्य गर्ने एक मात्र समाधान ध्यान हो तर बच्चालाई सोझै ध्यान गर भनेर दबाव दिनुको सट्टा आफैँले तिनीहरूसँग सँगसँगै क्रिया गरेर उत्प्रेरित गर्नुपर्छ भनेर सिकाउने
- ख) अभिभावक, शिक्षक र विद्यार्थीबिचको सम्बन्ध जति सुमधुर हुन्छ उति शिक्षा परिणाममूलक हुन्छ। सम्बन्ध सुमधुर हुन पहिला आफैँमा सम्मानजनक दृष्टि र मधुर वचन जन्मिनुपर्छ जसको साधन ध्यान हो भनेर बुझ्न सहयोग गर्ने
- ग) कुनै केन्द्र नबनाईकन जताततै दौडिरहेको चेतनालाई आफूलाई केन्द्र बनाउँदै आफैँतिर फर्कने कला सिकाउने
- घ) आफ्ना आनीबानी, स्वभाव, प्रकृति, होस, क्षमता, कमजोरी आदि आफैँले थाहा पाउने क्षमतामा अभिवृद्धि गर्ने
- ङ) आफ्नो जीवनऊर्जाप्रति सजगता जन्माउने

#### ३.४.३ मुख्य विषयवस्तु :

१. तीनपटक ॐ कार गुञ्जन र गुरुबन्दना
२. सूक्ष्म व्यायाम

३. नमस्कार प्राणायाम
४. सजगता
५. धारणा ध्यान
६. सर्वमंगलभाव

### ३.४.४ सामग्री :

नेपाली मौलिक गीतसङ्गीत, म्याट वा चकटी, ल्यापटप वा मोबाइल, स्पिकर  
यु-टथुबमा उपलब्ध स्वःजागरण ध्यान विधि, नमस्कार प्राणायाम र भिडियो क्लिपहरू

### ३.४.५ मूल्याङ्कन

- क) अभ्यासका बारेमा सहभागीहरूलाई कस्तो लाग्यो अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने। निश्चित समय नलिईकन अलि बढी समयसम्म ध्यानमा बसेर आफ्नो शरीरलाई याद गर्न सकियो भने कहाँ सजिलो र कहाँकहाँ गाहो रहेछ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ। यहीनेर शरीरमा तनाव भएनभएको पनि थाहा पाउन सजिलो हुन्छ। थाहा पाएसँगै मन शान्त बनाउन पनि मदत हुन्छ भनेर सहभागीहरूलाई बुझाउने
- ख) अभिभावकको जिज्ञासा र बुझ्नेका कुराहरूलाई टिपोट गर्दै जाने

योग र ध्यान जीवनका अभिन्न अङ्ग हुन । यी कुनै धर्मसँग सम्बन्धित नभई शरीर र मनसँग सम्बन्धित छन् । सकारात्मक सोचाइ र सोचाइअनुसारको विचारहरूको विकासमा ध्यान अनिवार्य छ । नियमित गरिने ध्यानले आफू र समाजका लागि सकारात्मक ऊर्जा पैदा गर्दछ । अभिभावकले आफ्नो सन्तानलाई आफैले नमुना अभ्यास गरेर योग र ध्यानका अभ्यासहरू गराउनु आवश्यक छ ।

#### ४. सहजीकरणका क्षेत्रसँग सम्बन्धित प्रशिक्षक स्वअध्ययन सामग्री

अभिभावक शिक्षा सञ्चालनका लागि खटिने प्रशिक्षकहरूले यसमा उल्लेख भएका मुख्य विषयवस्तुहरूलाई आधार मानी सहजीकरण गर्नु पर्नेछ । विद्यमान कानुनी र नीतिगत व्यवस्थाका साथै समसामयिक विषयहरूलाई आवश्यकताअनुसार थप गर्ने सकिनेछ ।

#### ४.१ बालबालिका सम्बन्धी कानुनी व्यवस्थाहरू

##### क) बालबालिका सम्बन्धी राष्ट्रिय नीति २०६९ का प्रमुख उद्देश्यहरू:

- अ) सबै किसिमका शारीरिक तथा मानसिक हिंसा, क्षति वा दुर्व्यवहार, परित्याग, उपेक्षा, शोषण वा यौन दुर्व्यवहारबाट बालबालिकालाई संरक्षण गर्ने,
- आ) बालबालिका जन्मनु अगाडि र जन्मे पछि उनीहरूलाई आवश्यक स्याहार, पोषण सहयोग र शिक्षा प्रदान गरी बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र शैक्षिक विकास गर्ने,
- इ) आफ्नो धारणा बनाउन सक्षम बालबालिकालाई निजसँग सम्बद्ध सबै विषयहरूमा आफ्नो विचार अभिव्यक्त गर्न पाउने अवसर दिई बालसहभागीता अभिवृद्धि गर्ने,
- ई) बालबालिकाप्रतिको विभेद अन्त्य गर्ने,
- उ) बाल न्याय प्रणालीलाई सुदृढ गर्ने ।

##### ख) बालबालिकासम्बन्धी ऐन २०७५ को दफा ७ मा भएको व्यवस्था

- अ) प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो बाबु, आमा, परिवारका अन्य सदस्य वा संरक्षकबाट उचित हेरचाह, संरक्षण, पालनपोषण र माया प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ
- आ) बालबालिकाको हेरचाह, संरक्षण तथा पालनपोषण गर्ने सम्बन्धमा बाबुआमाको समान दायित्व हुनेछ । बाबुआमाको सम्बन्ध विच्छेद भएको वा अन्य कुनै कारणले अलग बसेको अवस्थामा बालबालिकाको पालनपोषणको खर्च आर्थिक क्षमताअनुसार बाबुआमा दुवैले व्यहोर्नु पर्नेछ,
- इ) कुनै पनि बाबुआमा, परिवारका अन्य सदस्य वा संरक्षकले आफ्नो छोराछोरी वा संरक्षकत्वमा रहेका बालबालिकालाई बेवारिस छोड्न वा त्याग्न पाउने छैन,
- ई) अपाङ्गता भएका द्वन्दपीडित, विस्थापित, जोखिममा परेका वा सडकमा बस्ने बालबालिकालाई सुनिश्चित भविष्यको लागि राज्यबाट तोकिएबमोजिम विशेष संरक्षण पाउने अधिकार हुनेछ,
- उ) प्रत्येक बालबालिकालाई निजको बाबुआमा, परिवारका अन्य सदस्य वा संरक्षक, शिक्षक तथा अन्य व्यक्तिबाट हुने हरेक किसिमका शारीरिक वा मानसिक हिंसा र यातना, हेला, अमानवीय व्यवहार, लैङ्गिक वा छुवाछुतजन्य दुर्व्यवहार, यौनजन्य दुर्व्यवहार र शोषण विरुद्धको संरक्षण प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ,

ऊ) प्रत्येक बालबालिकालाई आर्थिक शोषण हुनबाट संरक्षण पाउने अधिकार हुनेछ, र बालबालिकालाई हानि हुने वा तिनीहरूको शिक्षामा बाधा अड्चन पुग्ने वा स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक विकासमा हानि पुग्ने कुनै पनि कामबाट संरक्षित हुन पाउने अधिकार हुनेछ ।

ग) नेपालको संविधान २०७२ मा बालबालिकाको हक सम्बन्धी व्यवस्था:

धारा ११ को उपधारा ४ बमोजिम नेपालभित्र फेला परेको पितृत्व र मातृत्वको ठेगाना नभएको प्रत्येक नाबालक निजको बाबु वा आमा फेला नपरेसम्म वंशजको आधारमा नेपालको नागरिक ठहर्नेछ ।

धारा ३९ बालबालिकाको हक

क) प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो पहिचानसहित नामाकरण र जन्मदर्ताको हक हुनेछ ।

ख) प्रत्येक बालबालिकालाई परिवार तथा राज्यबाट शिक्षा, स्वास्थ्य, पालन, पोषण, उचित स्याहार, खेलकुद, मनोरञ्जन तथा सर्वाङ्गीण व्यक्तित्व विकासको हक हुनेछ ।

ग) प्रत्येक बालबालिकालाई प्रारम्भिक बालविकास तथा बाल सहभागीताको हक हुनेछ ।

घ) कुनै पनि बालबालिकालाई कलकारखाना, खानी वा यस्तै अन्य जोखिमपूर्ण काममा लगाउन पाइने छैन ।

ङ) कुनै पनि बालबालिकालाई बाल विवाह, गैरकानुनी ओसारपसार र अपहरण गर्न वा बन्धक राख्न पाइने छैन ।

च) कुनै पनि बालबालिकालाई सेना, प्रहरी वा सशस्त्र समूहमा भर्ना वा प्रयोग गर्न वा सांस्कृतिक वा धार्मिक प्रचलनका नाममा कुनै पनि माध्यम वा प्रकारले दुर्व्यवहार, उपेक्षा वा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा अन्य कुनै प्रकारले शोषण गर्न वा अनुचित प्रयोग गर्न पाइने छैन ।

छ) कुनै पनि बालबालिकालाई घर, विद्यालय वा अन्य जुनसुकै स्थान र अवस्थामा शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको यातना दिन पाइने छैन ।

ज) प्रत्येक बालबालिकालाई बालअनुकूल न्यायको हक हुनेछ ।

झ) असाहाय, अनाथ, अपाङ्गता भएका, द्वन्द्वपीडित, विस्थापित एवम् जोखिममा रहेका बालबालिकालाई राज्यबाट विशेष संरक्षण र सुविधा पाउने हक हुनेछ ।

ञ) उपधारा (४), (५), (६) र (७) विपरीतका कार्य कानूनबमोजिम दण्डनीय हुनेछन् र त्यस्तो कार्यबाट पीडित बालबालिकालाई पीडकबाट कानूनबमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ ।

घ) विभिन्न दस्तावेजमा भएका कानुनी व्यवस्थाहरू:

सि नं.	सम्बन्धित कानून	भएको व्यवस्था
१	मुलुकी अपराध संहिता को २०७४ , १३ दफा	दश वर्ष उमेर नपुगेको बालबालिकाले गरेको कुनै काम कसुर मानिने छैन ।
२	मुलुकी अपराध संहिता को २०७४ , दफा २८	बालबालिकाबाट गराएको कसुरमा उमेर पुगेकोलाई सजाय हुने:कसैले कुनै बालबालिकालाई फर्काई सिकाई वा प्रभावमा पारी कुनै कसुर गर्न लगाएको रहेछ भने त्यसरी कसुर गर्न लगाउने व्यक्तिलाई निज आफैले त्यस्तो कसुर गरेसरह सजाय हुनेछ ।
३	मुलुकी अपराध संहिता को २०७४ , दफा ४५	<p>बालबालिकालाई हुने सजाय (१) :कानून बमोजिम कसुर ठहरिने कुनै काम गर्ने व्यक्तिको उमेर त्यस्तो काम गर्दाका बखत दश वर्ष पुगेको रहेनछ भने निजलाई कुनै सजाय हुने छैन ।</p> <p>(२) दश वर्ष वा दश वर्ष भन्दा माथि र चौध वर्षभन्दा कम उमेर भएको व्यक्तिले कानूनबमोजिम जरिवाना हुने कुनै कसुर गरेकोमा जरिवाना नगरी निजलाई सम्झाई बुझाई गर्नुपर्नेछ र कैद हुने कसुर गरेकोमा कसुर हेरी छ महिनासम्म कैद सजाय गर्न वा कैद नगरी बढीमा एक वर्षसम्म सुधार गृहमा राख्न सकिनेछ ।</p> <p>(३) चौध वर्ष वा चौध वर्षभन्दा माथि र सोह वर्षभन्दा कम उमेरको व्यक्तिले कुनै कसुर गरेमा निजलाई उमेर पुगेको व्यक्तिलाई कानून बमोजिम हुने सजायको आधा सजाय हुनेछ ।</p> <p>(४) सोह वर्ष वा सोह वर्षभन्दा माथि र अठार वर्षभन्दा कम उमेरको व्यक्तिले कुनकसुर गरेमा निजलाई उमेर पुगेको व्यक्तिलाई कानूनबमोजिम हुने सजायको दुई तिहाइ सजाय हुनेछ</p> <p>(५) उपदफा (२), (३) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि सोह वर्ष उमेर पूरा नभएका बालबालिकालाई सजाय गर्दा जघन्यकसुर, गम्भीर कसुर वा पटके रूपमा कसुर गरेकोमा बाहेक कैदको सजाय गर्नु हुँदैन ।</p>

सि नं.	सम्बन्धित कानून	भएको व्यवस्था
४	मुलुकी अपराध संहिता को २०७४ , २ दफा १९	कसैले कुनै नाबालिकालाई जबरजस्ती करणी गरेमा बालिकालाई जबरजस्ती करणी गर्दाको भन्दा थप सजाय हुने व्यवस्था
५	मुलुकी अपराध संहिता को २०७४ , २२५ दफा	बालयौन दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्ष सम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना
६	मुलुकी अपराध संहिता को २०७४ , १७३ दफा	विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बिस वर्ष नपुगी विवाह गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद र तिस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना
७	बालबालिका सम्बन्धी ऐन को २०७५ , दफा १७	<p>(१) परिवार वा संरक्षकको दायित्व बालबालिकाको हेरचाह, पालनपोषण र वृत्तिविकासमा बाबु र आमा दुवैको समान दायित्व हुनेछ ।</p> <p>(२) बालबालिकालाई हेरचाह, पालनपोषण र संरक्षण गर्नु, शिक्षा, स्वास्थ्य उपचारलगायत व्यक्तित्व विकासका अवसरहरू उपलब्ध गराउनु, माया ममतापूर्ण वातावरण उपलब्ध गराउनु र सुनिश्चित भविष्यको लागि उचित मार्गदर्शन गर्नु प्रत्येक बाबु, आमा, परिवारका अन्य सदस्य वा संरक्षकको दायित्व हुनेछ ।</p> <p>(३) बाबुआमा, परिवारका अन्य सदस्य वा संरक्षकले विद्यालय जाने उमेरका प्रत्येक बालबालिकालाई विद्यालयमा भर्ना गराई शिक्षा आर्जनको लागि समुचित वातावरण उपलब्ध गराउनु पर्नेछ ।</p> <p>(४) बाबुआमा, परिवारका अन्य सदस्य वा संरक्षकले बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य तथा शारीरिक वा मानसिक विकासमा असर पर्ने गरी श्रम गराउनुहुँदैन ।</p> <p>(५) बाबुआमा, परिवारका अन्य सदस्य वा संरक्षकले छ वर्ष उमेर नपुगेका बालबालिकालाई निवास वा अन्य स्थानमा एकलै छाड्न वा उमेर पुगेको व्यक्तिको साथमा नलगाई एकलै अन्यत्र पठाउनहुँदैन ।</p>
८	बालबालिका सम्बन्धी ऐन को २०७५ , ६६ दफा	बालबालिका विरुद्धको कसुर(२) कसैले उपदफा (१) बमोजिमको यौन दुर्व्यवहार हुने कुनै कार्य (३) बमोजिमको हिंसा वा उपदफा गरेमा यस ऐन अन्तर्गतको बालबालिका विरुद्धको कसुर गरेको मानिनेछ ।

सि नं.	सम्बन्धित कानून	भएको व्यवस्था
		<p>कसैले (२)बालबालिका उपर देहायबमोजिमको कुनै कार्य गरेमा बालबालिका विरुद्ध हिंसा गरेको मानिनेछ -:</p> <p>(क) धूम्रपान, मद्यपान वा जुवा, तास जस्ता कुलतमा संलग्न गराउने,</p> <p>(ख) बालिगहरूका लागि खोलिएका डान्स बार, क्यासिनो जस्ता मनोरञ्जनस्थलमा प्रवेश वा प्रयोग गराउने,</p> <p>(ग) बालिगहरूका लागि भनी तोकिएका चलचित्र, अन्य श्रव्य दृष्य जस्ता सामग्री देखाउने,</p> <p>(घ) घर, विद्यालय वा जुनसुकै स्थानमा शारीरिक वा मानसिक दण्ड दिने वा अमर्यादित व्यवहार गर्ने,</p> <p>(ङ) शारीरिक चोट पटक वा असरपुऱ्याउने, आतङ्कित पार्ने वा धम्क्याउने, तिरस्कार, उपेक्षा, भेदभाव, बहिष्कार वा घृणा गर्ने, एकल्याउने वा मानसिक पीडा दिने,</p> <p>(च) विद्युतीय वा अन्य माध्यम प्रयोग गरी सताउने, कष्ट दिने,</p> <p>(छ) राजनीतिक प्रयोजनका लागि संगठित गर्ने वा, हडताल, बन्द, चक्काजाम धर्ना वा जुलुसमा प्रयोग गर्ने,</p> <p>(ज) गैरकानुनी थुना, कैद, कारावास वा नजरबन्दमा राख्ने, नेल, हतकडी लगाउने,</p> <p>(झ)क्रुर अमानवीय व्यवहार गर्ने वा यातना दिने,</p> <p>(ञ) सनातन, परम्परा वा कुनै धार्मिक वा सांस्कृतिक कार्यको लागि बाहेक भिक्षा माग्न लगाउने वा सन्यासी, भिक्षु, फकीर वा अन्य कुनै भेष धारण गर्न लगाउने,जबरजस्ती अनाथ घोषणा गर्ने वा अनाथको रूपमा दर्ता गराउने,</p> <p>(ठ) भाकल, धार्मिक वा अन्य कुनै अभिप्रायले कसैको नाउँमा चढाउने वा समर्पण गर्ने वा परम्परा, संस्कृति, रीतिरिवाजको नाममा कुनै प्रकारको हिंसा, विभेद, हेला वा बहिष्कार गर्ने वा उपहासको पात्र बनाउने,</p> <p>(ड) जादू वा सर्कसमा लगाउने,</p> <p>(ढ)कसुरजन्य कार्य गर्न सिकाउने, तालिम दिने वा त्यस्तो कार्यमा लगाउने,</p>



सि नं.	सम्बन्धित कानून	भएको व्यवस्था
		<p>(ण) बालबालिकाको विवाह तय गर्ने वा बालबालिकासँग विवाह गर्ने वा गराउने,</p> <p>(त) प्रचलितकानून विपरीत बालबालिकाको अङ्ग झिक्ने,</p> <p>(थ) औषधी वा अन्य कुनै परीक्षणको लागि बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने,</p> <p>(द)कानून बमोजिम बाहेक बालगृहमा राख्ने ।</p> <p>(३) कसैले बालबालिका उपर देहाय बमोजिमको कुनै कार्य गरेमा बाल -: यौनदुर्व्यवहार गरेको मानिनेछ</p> <p>(क) अक्षील चित्र, श्रव्यदृश्य वा यस्तै किसिमका अन्य सामग्री देखाउने वा देखाउन लगाउने वा अक्षील तथा यौनजन्य आचरण वा व्यवहार झल्कने अभिव्यक्ति वा हाउभाउ प्रदर्शन गर्ने वा बाल अश्लिलता प्रदर्शन गर्ने वा गराउने,</p> <p>(ख) बालबालिकाको वास्तविक वा काल्पनिक अक्षील चित्र वा श्रव्यदृश्य सामग्री वितरण गर्ने, भण्डारण गर्ने वा त्यस्ता सामग्री प्रयोग गर्ने,</p> <p>(ग) यौनजन्य क्रियाकलापका लागि प्रस्ताव गर्ने, फकाउने, दबाव दिने वा धम्काउने,</p> <p>(घ) अश्लिल कार्य तथा सामग्री निर्माणमा प्रयोग गर्ने,</p> <p>(ङ) यौनजन्य मनसायले शरीरको संवेदनशील अङ्गमा स्पर्श गर्ने, चुम्बन गर्ने, समाउने, अङ्गमाल गर्ने वा आफ्नो वा अरू कसैको शरीरको संवेदनशील अङ्ग छुन वा समाउन लगाउने वा यौनजन्य मनसायले बेहोस पार्ने वा यौनजन्य अङ्ग प्रदर्शन गर्ने वा गर्न लगाउने,</p> <p>(च) कामवासना वा यौन उत्तेजना उत्पन्न गर्न बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने वा गराउने,</p> <p>(छ) यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने वा गराउने,</p> <p>(ज) बाल यौन शोषण गर्ने वा गराउने,</p> <p>(झ) यौनजन्य सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले बालबालिकाको प्रयोग गर्ने वा गराउने,</p>

सि नं.	सम्बन्धित कानून	भएको व्यवस्था
		<p>(ज) यौन दुर्व्यवहार गर्ने उद्देश्यले बालबालिकाको प्रयोग गर्ने वा गराउने,</p> <p>(ट) वेश्यावृत्ति वा अन्य यौनजन्य कार्यमा प्रयोग गर्ने ।</p> <p>(३) उपदफा (४) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि सूचना तथा शिक्षा प्रदान गर्ने उद्देश्यले अक्षीलता प्रकट नहुने गरी यौनसम्बन्धी विषयमा शब्द, चित्र, श्रव्यदृश्य साधन तथा वस्तु वा सामग्रीका बारेमा लेखेर, बोलेर, इसारा वा प्रदर्शनको माध्यमबाट कुनै कुरा प्रकट गरेमा वा स्वास्थ्योपचार वा बालबालिकाको हितका लागि दुर्घटना वा जोखिमबाट बचाउ गर्ने क्रममा असल नियतले गरिएका कार्यलाई यौन दुर्व्यवहार गरेको मानिने छैन ।</p>
८	बालबालिका सम्बन्धी ऐन को २०७५ , दफा ७२	<p><b>सजाय सम्बन्धी व्यवस्था:</b> कुनै व्यक्ति, संस्था वा निकायले परिच्छेद मा २- उल्लिखित बालबालिकाको अधिकार उल्लङ्घन गरेमा वा परिच्छेद ३ मा उल्लिखित बालबालिकाप्रतिको दायित्व पूरा नगरेमा त्यस्तो व्यक्ति वा संस्था वा निकायको प्रमुखलाई पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।</p> <p>(२) संरक्षक वा परिवारको कुनै सदस्यले आफ्नो दायित्व पूरा नगरेमा वा आमा, बाबु वा संरक्षकले अनुचित लाभ लिने मनसायले बालबालिकाको पहिचान लुकाउने गरी नाम, थर परिवर्तन गरेमा वा बालबालिकाको सम्पत्तिको दुरुपयोग गरेमा त्यस्ता आमा, बाबु वा परिवारका सदस्य वा संरक्षकलाई एकलाख रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।</p> <p>(३) कसैले बालबालिका विरुद्धको कसुर गरेमा कसुरको मात्रा अनुसार देहायबमोजिम सजाय हुनेछ -:</p> <p>(२) को उपदफा ६६ दफा (क) (क) को खण्ड , (ख), (ग), (घ), (ङ), (च) (बमोजिमको कुनै कार्य गरेमा (२) वा (१) को उपदफा ७८ वा दफा (द) वा पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना र एक वर्षसम्म कैद,</p> <p>(छ) को खण्ड (२) को उपदफा ६६ दफा (ख), (ज), (ट), (ठ), (ड), (ण) वा (थ) उपदफा (क) को खण्ड (३), (ख), (ग), (ङ), (च) बमोजिमको (प्र) वा (कुनै कार्य गरेमा पचहत्तर हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना र तीन वर्षसम्म कैद,</p> <p>(घ) को खण्ड (३) को उपदफा ६६ दफा (ग) बमोजिमको कार्य गरेमा असी हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना र चार वर्षसम्म कैद,</p>

सि नं.	सम्बन्धित कानून	भएको व्यवस्था
		<p>६६ दफा (घ) को उपदफा बमोजिमको कुनै (क) वा (ज) को खण्ड (२) कार्य गरेमा एक लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना र पाँच वर्षसम्म कैद,</p> <p>(ङ) को खण्ड (२) को उपदफा ६६ दफा (ङ) बमोजिमको कार्य कसुरजन्य कार्य सिकाएको वा तालिम दिएको हो त्यस्तो कसुरमा कसुरदारलाई हुने सजायको आधा सजाय,</p> <p>(च) दफा ६६ को उपदफा बमोजिमको कार्य गरेमा (त) को खण्ड (२) पाँच लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना र दश वर्षसम्म कैद,</p> <p>(ज) वा (छ) को खण्ड (३) को उपदफा ६६ दफा (छ) बमोजिमको कुनै कार्य गरेमा प्रचलितकानून बमोजिम जबरजस्ती करणीको कसुरमा कसुरदारलाई हुने सजाय</p> <p>(ट) वा (झ) को खण्ड (३) को उपदफा ६६ दफा (ज) बमोजिमको कुनै कार्य गरेमा एक लाख पचास हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना र पन्ध्र वर्षसम्म कैद ।</p> <p>(१) उपदफा (४), (२)मा उल्लिखित कार्य गर्न दुरुत्साहन गर्ने (३) र (४) उद्योग गर्ने वा मतियार हुने व्यक्तिलाई मुख्य कसुरदारलाई हुने जरिवाना र कैदको आधा सजाय हुनेछ ।</p> <p>(५) कसैले यस दफामा लेखिएदेखि बाहेक यो ऐन वा यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियम विपरीत अन्य कुनै काम गरेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई कसुरको मात्रा अनुसार पचास हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना वा एक वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ ।</p> <p>(६) यस ऐन बमोजिम एक पटक सजाय पाएको व्यक्तिले पुनः त्यस्तो कार्य गरेमा निजलाई यस दफा बमोजिम हुने सजायमा पच्चीस प्रतिशत थप सजाय समेत हुनेछ ।</p> <p>(७) यस दफामा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि उपदफा बमोजिमको कार्य अन्य प्रचलित (३) कानून बमोजिम समेत कसुर मानिने रहेछ भने त्यस्तो कसुरमा सो कानून बमोजिम छुट्टै मुद्दा चलाई सजाय गर्न यस दफाको व्यवस्थाले कुनै बाधा पर्ने छैन र कसैले</p>

सि नं.	सम्बन्धित कानून	भएको व्यवस्था
		<p>यस ऐन विपरीत कुनै कार्य गरे वापत निजलाई प्रचलित कानून बमोजिम यस दफामा लेखिएभन्दा बढी सजाय हुने रहेछ भने सोही बमोजिमको सजाय हुनेछ ।</p> <p>(८) कसैले यस ऐन बमोजिम स्वीकृति नलिई बालगृह, बालसुधार गृह, निगरानी कक्ष, पुर्नस्थापना केन्द्र वा अस्थायी संरक्षण सेवा केन्द्रको स्थापना वा सञ्चालन गरेमा मन्त्रालयले त्यस्तो बाल गृह, बाल सुधार गृह, निगरानी कक्ष, पुर्नस्थापना केन्द्र वा अस्थायी संरक्षण सेवा केन्द्र बन्द गरी संलग्न व्यक्ति तथा संस्थालाई एक लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना गर्न सक्नेछ र प्रचलित कानून बमोजिम थप अन्य कारवाही गर्न सक्नेछ ।</p>
९	बालबालिका सम्बन्धी ऐन को २०७५ , दफा ४३	कानूनको विवादमा परेका बालबालिकाको सुधार र पुर्नस्थापना नभएसम्म बालबालिका राख्ने प्रयोजनको लागि बाल सुधार गृह सम्बन्धी व्यवस्था
१०	बालबालिका सम्बन्धी ऐन को २०७५ , दफा ७७	<b>बालबालिकाको कर्तव्य:</b> बाबु, आमा, संरक्षक, परिवारका अन्य सदस्य, शिक्षक तथा समाजसेवीले बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई विचार गरी दिएको सल्लाह, सुझाव, मार्गदर्शन र निर्देशन पालना गर्नु, सबैलाई सम्मान र आदर गर्नु प्रत्येक बालबालिकाको कर्तव्य हुनेछ ।
११	अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन को २०७५, ९ दफा	<b>भर्ना गर्न इन्कार गर्न नहुने:</b> पाँच हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना
११	अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन को २०७५, १० दफा	विद्यालयबाट निष्कासन गर्न नहुने: तीन हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना
१३	अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन	निष्कासित भएको विद्यार्थीलाई पुनः भर्ना गर्नुपर्ने: पाँच हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना

सि नं.	सम्बन्धित कानून	भएको व्यवस्था
	को दफा २०७५, ११	
१४	अनिवार्य तथा निः शुल्क शिक्षा सम्बन्धी ऐन को २०७५, दफा २७	निजी लगानीका विद्यालय सेवामुलक हुने: निश्चित सिट आरक्षणको व्यवस्था गर्नुपर्ने: बिगो बमोजिमको रकम वा पच्चीस हजार जरिवानामा जुन बढी हुन्छ सो
१५	शिक्षा ऐन दफा १६ ड	विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकालाई शारीरिक वा मानसिक यातना दिन वा दुर्व्यवहार गर्न नपाइने

## ४.२ क्षेत्र: स्वास्थ्य

### ४.२.१ खोप र यसको महत्त्व

क) परिचय: खोप भन्नाले व्यक्ति विशेषलाई रोग प्रतिरोधात्मक बनाउनका लागि दिइने चिकित्सा प्रक्रिया हो। खोपले शरीरलाई रोग प्रतिरोध गर्न सक्षम बनाउँछ र लामो समयसम्म सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

ख) खोपको महत्त्व: खोपले व्यक्ति र समाजको स्वास्थ्यका लागि निम्नलिखित तरिकामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ:

अ) सङ्क्रामक रोगहरूबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछ

आ) समुदायमा रोगहरूको सङ्क्रमण रोक्न मद्दत गर्दछ

इ) बालबालिका र नवजात शिशुहरूलाई गम्भीर रोगबाट बचाउँछ

ग) खोप नलगाउँदा हुने परिणाम/ असर

अ) सङ्क्रामक रोगहरूको उच्च जोखिम रहन्छ

आ) नवजात शिशु र बालबालिकामा मृत्युको सम्भावना बढ्छ

इ) समुदायमा रोगको सङ्क्रमण दर बढ्न सक्छ

घ) खोप सम्बन्धी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

अ) समयमै खोप लगाउने: खोप तालिकाअनुसार सही समयमा खोप लगाउनु जरुरी छ। छुट भएका खोप पुनः दिने व्यवस्थालाई **Missed Opportunity Vaccination** भनिन्छ, जसअन्तर्गत बालबालिकाहरूले छुटेका खोप पुनः समयमै पाउन सक्छन्। **Missed Opportunity Vaccination**: यो रणनीतिले स्वास्थ्य संस्थामा आएका बालबालिकालाई स्वास्थ्य परीक्षणका क्रममा यदि कुनै खोप छुटेको भेटिएमा त्यही समयमा खोप दिने प्रबन्ध गरेको छ। यसले खोप तालिकाअनुसार छुट भएका बालबालिकालाई पुनः खोप लगाउने अवसर दिन्छ र रोग प्रतिरोध क्षमतामा सुधार ल्याउँछ।



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

# राष्ट्रिय खोप तालिका



पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवति महिला	टि.डी. पहिलो गर्भमा कमिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बाँया पाखुराको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टकार र भ्यागुते रोग
१	 जन्मने वित्तिकै सकेसम्म छिटो	वि.सि.जी. 	दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	 ६ हप्तामा	रोटा (पारिलो मात्रा) पोलियो (पारिलो मात्रा) पि.सि.भी (पारिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप.वी हिब (पारिलो मात्रा) 	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दाँया तिघ्राको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) • बाँया तिघ्राको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• रोटा भाइरसबाट हुने फाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
३	 १० हप्तामा	रोटा (बैश्रो मात्रा) पोलियो (बैश्रो मात्रा) पि.सि.भी (बैश्रो मात्रा) डि.पि.टी. हेप.वी हिब (बैश्रो मात्रा) 	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दाँया तिघ्राको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) • बाँया तिघ्राको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• रोटा भाइरसबाट हुने फाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
४	 १४ हप्तामा	पोलियो (बैश्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पारिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप.वी हिब (बैश्रो मात्रा) 	• मुखमा दुई थोपा • दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) • बाँया तिघ्राको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• पोलियो • पोलियो • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
५	 ९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (बैश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पारिलो मात्रा) पि.सि.भी (बैश्रो मात्रा) 	• दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) • बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग मासु बीच (Subcutaneous) • दाँया तिघ्राको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• पोलियो • दादुरा र रुबेला • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	 १२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस 	दाँया तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	• जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	 १५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (बैश्रो मात्रा) टाइफाइड 	• बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) • बाँया तिघ्राको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• दादुरा र रुबेला • टाइफाइड
८	 कक्षा ६ की छात्रा र विद्यालय नजाने १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी. 	बाँया पाखुराको विच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर

## ४.२.२ पोषण र यसको महत्त्व

### क) परिचय

पोषण भन्नाले शरीरको उचित विकास र सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने पोषक तत्त्वहरूको सेवन र उपयोगलाई जनाउँछ। यी पोषक तत्त्वहरू भोजनबाट प्राप्त गरिन्छ, जसको माध्यमबाट शरीरलाई ऊर्जा, वृद्धि, स्वास्थ्य र रोगसंग प्रतिकार गर्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ।

### ख) पोषणको महत्त्व

पोषण हाम्रो शरीरको लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ किनकि यसले शरीरको सामान्य क्रियाकलापहरूमा मद्दत पुऱ्याउँछ। राम्रो पोषणले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउँछ, रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ र दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरूलाई रोक्न मद्दत गर्छ।

### ग) पोषक तत्त्वहरूको वर्गीकरण

पोषक तत्त्वहरूलाई मुख्यतः दुई भागमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छः

#### १. बृहत पोषक तत्त्वहरू (Macronutrients)

**कार्बोहाइड्रेट्स** : यी शारीरिक ऊर्जा प्राप्त गर्ने प्रमुख स्रोत हुन्। अन्न, फलफूल, रोटी, आलु, चिनी आदिमा पाइन्छ।

**प्रोटीन** : शरीरको वृद्धि, मर्मत र टिस्यु (तन्तु) निर्माणका लागि आवश्यक हुन्छ। मासु, अण्डा, दाल, दुध र माछामा प्रोटीन पाइन्छ।

**चिल्लो पदार्थ** : शरीरमा ऊर्जा सञ्चय गर्न र अङ्गहरूको रक्षा गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तेल, घ्यू, माछा, नट्स (बदाम, काजु, ओखर) मा पाइन्छ।

#### २. सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरू (Micronutrients)

**भिटामिनहरू** : भिटामिनले शरीरका विभिन्न कार्यहरूलाई सक्षम बनाउन मद्दत गर्छन्। जस्तैः रोग प्रतिकारक क्षमता बढाउन र कोषिकाको कार्यमा सुधार ल्याउन। उदाहरणका रूपमा भिटामिन A, B, C, D, E र K।

**खनिजहरू** : खनिजले शरीरको संरचना, कोषिकाको निर्माण, दाँतको विकास, मांसपेशीको खुम्चने र फैलने प्रकृया नियन्त्रण र उर्जा निर्माण आदिमा मद्दत पुऱ्याउँछन्। क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम र जिङ्क जस्ता खनिजहरू महत्त्वपूर्ण छन्। जस्तैः सागपात, फलफूल, कन्दमुल, पशुपंक्षी, दूध, अण्डा आदि

**पानी** : पानी शरीरको सबै प्रक्रिया र कार्यका लागि अत्यावश्यक छ। यो शरीरको तापमान नियन्त्रण गर्न, पोषक तत्त्वहरू र अपशिष्ट पदार्थहरूलाई सञ्चालन गर्न मद्दत गर्दछ।



### घ) पोषणको महत्त्वपूर्ण कार्यहरू

**शारीरिक विकास :** उचित पोषणले बालबालिकाहरूको वृद्धि र विकासमा मद्दत पुऱ्याउँछ। यसले स्वस्थ हड्डी र मांसपेशीको निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

**मानसिक स्वास्थ्य :** मानसिक स्वास्थ्यमा पनि पोषणको ठुलो भूमिका हुन्छ। विशेष गरी भिटामिन B, C, D र ओमेगा-3 फ्याटी एसिड्सले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

**रोग प्रतिरोधी क्षमता :** सही पोषणले शरीरको रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ, जसले शरीरलाई विभिन्न संक्रमण र रोगसँग लड्न सक्षम बनाउँछ।

### ङ) कुपोषण र यसको प्रभाव

पोषणको कमीले शरीरमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ:

**कुपोषण:** पोषक तत्वहरूको कमीले शरीरमा कमजोरी, थकान र वृद्धि समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छ।

**मोटोपन र डाइबिटिज :** अधिक तौल र खराब आहारले मोटोपन र डाइबिटिजको समस्या सिर्जना गर्न सक्छ।

**मुटु सम्बन्धी समस्या :** अत्यधिक चिल्लो र नुनको सेवनले हृदयसम्बन्धी समस्याहरूलाई निम्त्याउन सक्छ।

### च) पोषण सम्बन्धमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

**आहारको विविधता :** पोषणको सन्दर्भमा विविध आहारको सेवन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। हरेक प्रकारका पोषक तत्वहरूको उचित अनुपातमा सेवन गर्नु आवश्यक छ।

**सन्तुलित आहार :** सन्तुलित आहार भनेको शरीरका लागि आवश्यक पर्ने सबै पोषक तत्वहरूको उचित मात्रामा सेवन गर्नु हो।

**स्वस्थ जीवनशैली :** पोषणसँगै व्यायाम, उचित निद्रा र मानसिक शान्तिको पनि ख्याल राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। पोषण जीवनको एक अनिवार्य हिस्सा हो र यसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा ठुलो भूमिका खेल्दछ। पोषणको उचित ज्ञान र सेवनले जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ र दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याहरूबाट बच्न सकिन्छ। स्वस्थ आहार र जीवनशैली अपनाएर हामी जीवनलाई सुखमय र सक्रिय बनाउन सक्छौं।

## छ) खानाको समय र मात्रा

WHO का अनुसार, दिनमा तीन मुख्य भोजन र दुई हल्का भोजन लिनु उचित मानिन्छ ।

**बिहानको खाजा (Breakfast):** बिहानको खाजा दिनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भोजन हो । जसमा प्रोटीन र फाइबरयुक्त खानालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

**मध्याह्न भोजन: (Lunch)** सन्तुलित आहार, जसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, सागसब्जी र थोरै मात्रामा चिल्लो पदार्थ समावेश गर्नु उचित हुन्छ ।

**बेलुका भोजन (Dinner)** हल्का र सजिलै पच्ने खाना खानु राम्रो हुन्छ ।

**उमेरअनुसार पोषणको मात्रा:** उमेर अनुसार पोषणयुक्त खानाको आवश्यकता फरक हुन्छ ।

**बालबालिकाहरू (९-१२) वर्ष:** प्रोटीन, क्याल्सियम, आइरन, भिटामिन B and D आवश्यक हुन्छ ।

**किशोरावस्था (१३-१८) वर्ष:** शारीरिक वृद्धि तीव्र हुने भएकाले प्रोटीन, क्याल्सियम, आइरन र भिटामिन आवश्यक हुन्छ ।

**वयस्कहरू (१८-५०) वर्ष:** शरीरको मेटाबोलिज्म र ऊर्जा आवश्यकतालाई ध्यान दिँदै सन्तुलित आहारमा ध्यान दिनुपर्छ ।

**बृद्धावस्था ५० वर्षभन्दा माथि:** सजिलै पच्ने खाना, उच्च फाइबरयुक्त आहार, क्याल्सियम र भिटामिन डी को मात्रा बढाउनुपर्छ ।

**पानीको सेवन:** Who का अनुसार एक स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक २.७ देखि ३.७ लिटर पानी पिउनु पर्छ ।

महिला: करिब २.७ लिटर पानी (१० गिलास)

पुरुष: करिब ३.७ लिटर पानी (१३ गिलास)

## ज) अन्य पोषण सम्बन्धी सुझावहरू

प्रत्येक भोजनमा विभिन्न रंगका फलफूल र सागसब्जी समावेश गर्नुपर्छ । यसले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन, खनिज र फाइबरको आपूर्ति गर्छ ।

अधिक प्रशोधित Processed खानाको सेवन कम गर्नुपर्छ । स्वस्थ जीवनशैलीको लागि प्राकृतिक खाना उपयुक्त हुन्छ ।

## ४.२.३ प्रारम्भिक अपाङ्गता समस्या पहिचान र यसको महत्त्व

### क) परिचय

प्रारम्भिक अपाङ्गता समस्या पहिचान (Early Disability screening) भनेको बालबालिकामा देखापर्न सक्ने अपाङ्गताको लक्षणहरू समयमै पत्ता लगाउन गरिने परीक्षण प्रक्रिया हो। यसले शारीरिक, मानसिक वा संवेगात्मक विकासमा असामान्य भएका बालबालिकालाई पहिचान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। प्रारम्भिक पहिचानका लागि चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी, अभिभावक र शिक्षकहरू सबैले बालबालिकाको विकासमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

### ख) प्रारम्भिक अपाङ्गता समस्या समाधानको महत्त्व:

प्रारम्भिक अपाङ्गता समस्या पहिचानले बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकासमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले बालबालिकाको स्वास्थ्यमा देखापर्न सक्ने असामान्यताहरूलाई पत्ता लगाई सही समयमा आवश्यक उपचार र परामर्शको व्यवस्था गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। प्रारम्भिक पहिचानले बालबालिकाको सकारात्मक विकासमा ठोस आधार तयार पार्न मद्दत गर्दछ, जसले उनीहरूलाई आफ्नो क्षमता अनुसार प्रगति गर्न सहयोग गर्छ। यसले परिवारलाई बालबालिकाको अवस्थाबारे राम्रोसँग बुझ्न र आवश्यक सल्लाह तथा सहयोग लिन सक्षम बनाउँछ जसले गर्दा परिवारले सही निर्णय गर्न सक्दछ।

### ग) प्रारम्भिक अपाङ्गता समस्या पहिचानको तरिकाहरू:

बालबालिकामा प्रारम्भिक रूपमा अशक्तता पहिचान गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जसले समयमै आवश्यक सहयोग र उपचार सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्छ। विकासका विभिन्न क्षेत्रहरूमा निगरानी राखेर सम्भावित समस्याहरू पहिचान गर्न सकिन्छ।

### दृष्टि (vision)

- वस्तुहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ हुने
- आँखा मिच्ने वा साना वस्तुहरूमा घुरिरहने
- प्रकाश प्रति संवेदनशीलता वा आँखा चलाउने

### श्रवण

- नाम बोलाउँदा वा ध्वनिप्रति प्रतिक्रिया नदेखाउने
- बोल्न ढिलो सुरु गर्ने
- बारम्बार कानको संक्रमण हुने

### बोलाइ र भाषा

- १२ महिनाभित्र गुनगुनाउन वा स्वर निकाल्न नथालेको
- साधारण निर्देशनहरू बुझ्नमा कठिनाइ

- उमेरअनुसार शब्दकोष सीमित हुनु

### सामाजिक व्यवहार

- अनुहारका भाव सीमित हुनु
- समूहमा खेल्नुभन्दा एकलै खेल्न रुचाउनु
- सामाजिक सङ्केतहरू बुझ्न कठिनाइ

### अटिजमका विशेष सङ्केत

- अनुहारका भाव र सामाजिक सङ्केतहरू बुझ्न नसक्ने
- बोल्न ढिलो सुरु गर्नु वा बिल्कुल नबोल्नु
- दोहोरो अर्थ भएका वा काल्पनिक कुराहरू बुझ्न कठिनाइ
- बारम्बार एउटै शब्द वा वाक्य प्रयोग गर्नु
- दोहोरिने गतिविधि गरिरहनु जस्तै: निरन्तर हाल हल्लाउनु, आँखा झिम्काइरहनु
- रुचिको विषयमा अत्यधिक केन्द्रित हुनु। जस्तै: जे मन परेको छ, सोही बमोजिमका कामहरू गरिरहनु,
- दिनचर्यामा सानो परिवर्तन सहन नसक्ने
- आवाज, प्रकाश, स्पर्श वा गन्धमा अत्यधिक संवेदनशीलता

### घ) बाल्यकालको प्रारम्भिक अशक्तता समाधानका उपायहरू

- यदि बालबालिकामा असामान्य व्यवहार महसुस भएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने
- बालबालिकाको व्यवहार अभिभावकद्वारा नियमित रूपमा निगरानी गर्ने
- परिवारको समर्थन र सकारात्मक सहभागीता सुनिश्चित गर्ने
- समयसमयमा बालबालिकाको प्रगतिको अनुगमन गर्ने/लेखाजोखा राख्ने

### ४.२.४ सरसफाइ र स्वच्छताको महत्त्व

#### क) परिचय:

सरसफाइ र स्वच्छता भनेको स्वास्थ्य र स्वास्थ्यकर जीवनशैली कायम राख्न अपनाइने उपायहरूको संयोजन हो। यो हाम्रो दैनिक जीवनको आधारभूत आवश्यकता हो, जसले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यलाई प्रत्यक्ष रूपमा असर गर्छ। विशेष गरी बालबालिकाका लागि सरसफाइ र व्यक्तिगत स्वच्छता अनिवार्य हुन्छ, किनकि यसले उनीहरूको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने, सङ्क्रमणजन्य रोगबाट बचाउने र समग्र विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। बालबालिकालाई सरसफाइको अभ्यास बाल्यकालदेखि नै सुरु गर्नुपर्छ। सरसफाइले व्यक्तिगत स्वास्थ्यलाई सुधार गर्छ साथै यसले परिवार, विद्यालय र समाजमा सकारात्मक वातावरण निर्माण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

## ख) सरसफाइ र स्वच्छताको महत्त्व

संक्रमणजन्य (झाडापखाला, कुपोषण, छालाको समस्या, दम) रोगहरू सरसफाइको कमीका कारण देखा पर्छन्। समयमै सरसफाइका उपायहरू अपनाउँदा यी रोगहरूबाट जोगिन सकिन्छ। बालबालिका स्वस्थ भएमा मात्र विद्यालयमा नियमित उपस्थित हुन्छन्, जसले उनीहरूको शैक्षिक प्रगति र ज्ञान अभिवृद्धि सुनिश्चित हुन्छ। स्वस्थ वातावरणले व्यक्तिगत र सामुदायिक वातावरण सन्तुलित गर्नमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। फोहोर रहित वातावरणले स्वस्थ जीवनशैलीको विकासमा टेवा पुऱ्याउँछ।

## ग) सरसफाइ र स्वच्छताको उपायहरू

### अ) व्यक्तिगत सरसफाइ

- नियमित रूपमा हात धुने: खाना खानुअघि, पछि र शौचालय प्रयोग गरेपछि साबुनले हात धुनु अति महत्त्वपूर्ण छ।
- दैनिक रूपमा नुहाउने: शरीरलाई सफा राख्न दैनिक नुहाउने बानी आवश्यक छ।
- सफा कपडाको प्रयोग गर्नु: फोहोर कपडाले संक्रमणको जोखिम बढाउँछ, त्यसैले सफा कपडा लगाउनुपर्छ।

### आ) खानेकुरा सरसफाइ

- ताजा र सफा खाना मात्र खाने
- खाना पकाउँदा र खाने बेलामा हात र पकाउने खाने भाँडाकुँडा र ठाउँ सफा राख्ने
- दूषित पानी प्रयोग नगर्ने

### इ) घर र विद्यालयको सरसफाइ

- फोहोरलाई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने
- शौचालयलाई सफा राख्ने
- वरपरको क्षेत्रलाई नियमित रूपमा सफा गर्ने, स्कुल, घर र सार्वजनिक स्थानलाई सफा राख्न विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

## ४.२.५ मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

### क) परिचय

मानसिक स्वास्थ्य भनेको व्यक्तिको भावनात्मक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक अवस्था हो। यसले व्यक्तिको निर्णय लिने, तनाव व्यवस्थापन गर्ने र अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्धलाई प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित गर्छ। बालबालिका र किशोर किशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्य उनीहरूको शारीरिक र शैक्षिक विकाससँग गहिरो रूपमा जोडिएको हुन्छ। नेपालमा बालबालिका र किशोर किशोरीहरू विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक र पारिवारिक दबावका कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको सामना गरिरहेका हुन्छन्। समयमै ध्यान दिन नसक्दा यी समस्याहरूले दीर्घकालीन रूपमा असर गर्न सक्छ। हिंसा, दुर्व्यवहार, साइबरबुलिड र यौन दुर्व्यवहारले उनीहरूको मानसिक

अवस्थालाई गम्भीर रूपमा प्रभावित गर्न सक्छ। समयमै ध्यान नदिए यी समस्याहरू दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य चुनौतीहरूमा परिणत हुन सक्छन् ।

### ख) मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व

- अ) सकारात्मक विकास: राम्रो मानसिक स्वास्थ्यले बालबालिकाको भावनात्मक र सामाजिक विकासलाई सहयोग पुऱ्याउँछ। उनीहरूको आत्मविश्वास र आत्मनिर्भरता बढाउन मद्दत गर्दछ ।
- आ) शैक्षिक प्रगति सुनिश्चित गर्ने: मानसिक रूपमा स्वस्थ बालबालिका विद्यालयमा राम्रो प्रदर्शन गर्छन्। तनाव र चिन्ताबाट मुक्त रहेर नयाँ कुराहरू सिक्न सक्षम हुन्छन् ।
- इ) सम्बन्ध सुधार गर्ने: स्वस्थ मानसिक अवस्थाले बालबालिकालाई परिवार र साथीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउने क्षमतामा सुधार गर्छ ।
- ई) भविष्यको लागि तयारी: मानसिक रूपमा स्वस्थ बालबालिकाले चुनौतीहरूको सामना गर्न र सफल हुन सक्ने क्षमताको विकास गर्छ ।

### ग) बालबालिका र किशोर किशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रभावित गर्ने कारणहरू

- अ) पर्याप्त निद्राको अभाव: निद्रा मानसिक स्वास्थ्यको लागि अनिवार्य हो। बालबालिका र किशोर किशोरीहरूले दैनिक ८-१० घण्टा निदाउनुपर्छ।
- आ) स्क्रिन समयको अधिक प्रयोग: लामो समयसम्म मोबाइल, कम्प्युटर, वा टिभी प्रयोग गर्दा उनीहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ। यसका लागि दैनिक लगभग २ घण्टा भन्दा बढी नहुने गरी स्क्रिन समय व्यवस्थापनका लागि समय निर्धारण गर्नका लागि अभिभावकलाई सचेत बनाउनु आवश्यक हुन्छ ।
- इ) साइबरबुलिङ र साइबर दुर्व्यवहार: सामाजिक सञ्जाल र अनलाइन प्लेटफर्महरूमा हुने साइबरबुलिङले किशोरकिशोरीहरूको आत्मसम्मान घटाउँछ र मानसिक तनाव सिर्जना गर्न सक्छ।
- ई) परिवारिक वातावरण: घरमा बारम्बार झगडा, हिंसा, वा तनावले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउँछ।
- उ) हिंसा र दुर्व्यवहार: शारीरिक, मानसिक वा यौन दुर्व्यवहारले बालबालिकामा डर र आत्मविश्वासको कमी ल्याउन सक्छ।
- ऊ) विद्यालयमा हुने शारीरिक वा मानसिक दबाव: साथीहरूको हेला, Bulling, शारीरिक वा मानसिक अपमान र शिक्षकहरूको असंवेदनशीलताले बालबालिकाको आत्मसम्मान घटाउन सक्छ।
- ऋ) शारीरिक परिवर्तनबारे जानकारीको कमी: किशोर अवस्थामा हुने हार्मोनल परिवर्तन, मूड स्विङ्स (क्षण क्षणमा रिसाउने, चिडचिडाहट हुने, अति खुसी) र शारीरिक परिवर्तनबारे समयमै जानकारी नदिँदा मानसिक तनाव र अन्योल सिर्जना हुन सक्छ।

### घ) मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ गर्ने उपायहरू:

#### परिवारको भूमिका:

- बालबालिकालाई समय दिने, उनीहरूको भावना बुझ्न प्रयास गर्ने, घरको वातावरण शान्त र सकारात्मक राख्ने ।

#### विद्यालयको भूमिका:

- हिंसा र दुर्व्यवहारको रोकथाम सुनिश्चित गर्न नियमहरू लागू गर्ने, शिक्षकहरूले बालबालिकाको भावना र विकासलाई प्रोत्साहित गर्ने वातावरण बनाउने ।

#### शारीरिक र मानसिक शिक्षा:

- किशोरकिशोरीहरूलाई हार्मोनल परिवर्तन, मूड स्विङ्स र शारीरिक विकासबारे शिक्षित बनाउने साथै यौन शिक्षा र आत्मरक्षा सिप सिकाउने ।

#### स्क्रिन समय व्यवस्थापन गर्ने:

- स्क्रिनबिना समय बिताउने दिनचर्या अपनाउने
- अन्य गतिविधि (जस्तै: खेलकुद, पुस्तक पढ्ने, कला) प्रोत्साहन गर्ने
- स्क्रिन समय स्क्रिन समयले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । लामो स्क्रिन समयले निद्रा बिग्रनु, शारीरिक गतिविधिमा कमी, सामाजिक सम्बन्धमा बाधा पुऱ्याउँछ

#### सुत्ने समय र दिनचर्या व्यवस्थापन गर्ने:

- किशोरकिशोरीहरूको सुत्ने समय: राति ९-१० बजे, निद्रा अवधि: ८-१० घण्टा प्रतिदिन

## ४.२.६ प्रजनन स्वास्थ्य र यसको महत्त्व

### क) परिचय

किशोरकिशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य भनेको किशोर अवस्थाबाट प्रजनन सम्बन्धित शारीरिक, मानसिक र सामाजिक परिवर्तनहरूसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य अवस्था हो । यो स्वास्थ्यले उनीहरूको जीवनभरको समग्र विकासमा गहिरो प्रभाव पार्छ । नेपालमा किशोर अवस्थाका युवायुवतीहरूले प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सही जानकारी, परामर्श र सेवाहरूको कमीको सामना गरिरहेका छन् । समयमा सही जानकारी र सहयोग नपाउँदा यौन सम्बन्धी रोग, अनिच्छित गर्भावस्था, बालविवाह र सामाजिक दबाव जस्ता समस्या बढ्न सक्छन् । अभिभावकको भूमिका यस चरणमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ । किशोर अवस्थामा उनीहरूले सामना गर्ने शारीरिक परिवर्तन, हार्मोनल प्रभाव र सामाजिक दबाबलाई सही मार्गदर्शन र समर्थन प्रदान गर्नु विद्यालय र अभिभावक दुवैको कर्तव्य हो ।

### ख) किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्यको महत्त्व

#### अ) शारीरिक विकासबारे जानकारी दिन:

- किशोर अवस्थामा हुने हार्मोनल परिवर्तन: महिनावारी सुरु हुनु र शारीरिक विकास (जस्तै, उचाइ बढ्नु, आवाज परिवर्तन) जस्ता विषयमा स्पष्ट जानकारी दिनु ।

**महत्त्व:** अभिभावकको सही मार्गदर्शनले किशोर किशोरीलाई आत्मविश्वासका साथ यी परिवर्तनहरू सामना गर्न मद्दत गर्छ ।

#### आ) यौन स्वास्थ्य र सुरक्षित अभ्यासबारे सिकाउन:

- किशोरकिशोरीलाई सुरक्षित यौन व्यवहार, यौनजन्य रोगहरूबाट बच्नका उपायहरू र परिवार नियोजनका विकल्पहरूको ज्ञान दिनु ।

**महत्त्व:** अभिभावकले बिना डर वा सङ्कोच यी विषयमा कुरा गर्दा किशोर किशोरीमा जिम्मेवारीपूर्ण सोच विकसित हुन्छ ।

#### इ) बालविवाह र किशोर गर्भावस्थाबाट जोगिन सचेत गराउनु:

- बालविवाहको जोखिम र यसले स्वास्थ्य, शिक्षा र सामाजिक जीवनमा पर्ने प्रभावबारे बुझाउनु
- किशोरीहरूलाई शिक्षामा निरन्तरता दिन प्रेरित गर्न र बालविवाह रोक्नका लागि अभिभावक र समाजको सहकार्य आवश्यक छ ।

#### ई) मानसिक रूपमा स्वस्थ बनाउन:



- किशोर अवस्थामा मानसिक तनाव र दबावको सामना गर्न अभिभावकले सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ।
- खुला संवाद, सहानुभूति र परामर्शद्वारा किशोर किशोरीलाई भावनात्मक रूपमा सुदृढ बनाउनु।

**महत्त्व:** स्वस्थ मानसिकता सशक्त व्यक्तित्वको आधार हो।

**उ) महिनावारी र सरसफाइ व्यवस्थापनमा सहयोग:**

- किशोरीहरूलाई महिनावारी सरसफाइका महत्त्व, सेनेटरी प्याडको प्रयोग र वातावरणमैत्री व्यवस्थापनबारे जानकारी दिनुपर्छ।

**अभिभावकको भूमिका:** यो विषयलाई सहज रूपमा हेर्ने संस्कार निर्माण गर्नुपर्छ।

**ऊ) नशा सेवन र दुर्व्यवहारबाट जोगाउन सहयोग:**

- किशोर किशोरीलाई नशा सेवन, दुर्व्यवहार र हिंसाजन्य क्रियाकलापको प्रभावबारे सचेत गराउनु।
- सुरक्षित साथीसँगको सम्बन्ध र सकारात्मक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने वातावरण सिर्जना गर्नु।

**ऋ) शिक्षा र क्षमता विकासलाई प्राथमिकता दिने:**

- किशोर किशोरीलाई निरन्तर शिक्षामा जोड दिनु र जीवनकौशल (life skills) सिकाउने अवसर सिर्जना गर्नु।

**महत्त्व:** शिक्षित किशोरकिशोरीले बालविवाह र असमयको गर्भावस्थाबाट जोगिने सम्भावना उच्च हुन्छ।

**लृ) प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको पहुँच सुनिश्चित गर्नु:**

- किशोर किशोरीलाई स्वास्थ्य परामर्श र सेवाको जानकारी दिनु। (Adolescent friendly health service)
- समयमै सही चिकित्सकीय सहयोग पाउन अभिभावकले नेतृत्व लिनुपर्छ।

**महत्त्व:** यसले किशोरकिशोरीलाई गलत निर्णय र अनावश्यक समस्याबाट बच्न सहयोग गर्छ।

**ँ) प्रोत्साहनात्मक वातावरण निर्माण गर्नु:**

- घरमा संवादमुखी र प्रोत्साहनात्मक वातावरण निर्माण गरी किशोर किशोरीलाई आफैँप्रति जिम्मेवार बनाउनुपर्छ।

**महत्त्व:** सकारात्मक वातावरणले किशोरकिशोरीको निर्णय क्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

ग) किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्यलाई प्रभावित गर्ने कारकहरू

अ) महिनावारी व्यवस्थापनको अभाव

- किशोरीहरूले महिनावारी व्यवस्थापनका लागि उचित साधनहरू नपाएका कारण उनीहरूले सामाजिक र मानसिक दबाबको सामना गर्नुपर्छ
- महिनावारीको बेला सरसफाइ नहुँदा यौनाङ्ग संक्रमणको जोखिम उच्च रहन्छ

आ) हार्मोनल परिवर्तन र शारीरिक विकासबारे जानकारीको कमी

- किशोर अवस्थामा हुने हार्मोनल परिवर्तन (जस्तै: मुड स्विङ्स, छाला समस्या र शारीरिक विकास) का बारेमा जानकारीको अभावले मानसिक तनाव सिर्जना गर्न सक्छ
- सही जानकारीको कमीले किशोर किशोरीहरूमा आत्मविश्वासको अभाव देखिन सक्छ

इ) यौन शिक्षा र परामर्शको अभाव

- विद्यालय र घरमा यौन शिक्षा नदिँदा किशोर किशोरीहरूले गलत जानकारीबाट प्रभावित हुने सम्भावना हुन्छन् । जस्तै: सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा देखेको आधारमा गलत अभ्यास गर्ने
- सुरक्षित यौन व्यवहार, यौनजन्य रोग (Sexually Transmitted Disease) र परिवार नियोजनबारे जानकारी नपाउँदा उनीहरू जोखिममा पर्न सक्छन्

ई) बालविवाह र किशोर गर्भावस्था

- बालविवाहले विशेष गरी किशोरीहरूको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ
- किशोर गर्भावस्थाले शिक्षा र व्यक्तित्व विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ

उ) सुरक्षित यौन व्यवहारको कमी

- किशोर किशोरीहरूलाई यौनसम्बन्धी सही जानकारी नहुँदा उनीहरू यौनजन्य रोग: जस्तै: HIV, गोनोरिया, भिरीङ्गि जस्ता रोगको उच्च जोखिममा पर्छन्
- सुरक्षित यौन व्यवहारको कमीले किशोरकिशोरीहरूलाई अनावश्यक मानसिक र शारीरिक समस्यामा पार्न सक्छ

ऊ) सामाजिक र सांस्कृतिक दबाब

- परम्परागत मान्यता र सांस्कृतिक मूल्यहरूले किशोर किशोरीहरूको व्यक्तिगत स्वतन्त्रतालाई सीमित गर्छ
- विशेष गरी किशोरीहरूले महिनावारी, यौन शिक्षा र बालविवाह जस्ता मुद्दामा सामाजिक दबाब सहनुपर्छ

ऋ) यौन दुर्व्यवहार र हिंसा

- घर, विद्यालय, वा समाजमा हुने यौन दुर्व्यवहारले किशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ

- यौन हिंसाबाट पीडित हुने किशोरीहरूले दीर्घकालीन मानसिक तनाव र सामाजिक बहिष्कारको सामना गर्नुपर्छ

### अभिभावकको भूमिका/दायित्व:

#### १. खुला र सकारात्मक तरिकाबाट कुराकानी गर्ने:

- क. किशोर किशोरीहरूलाई सहज महसुस गराउन उनीहरूको प्रश्नहरू सुन्ने वातावरण बनाउने
- ख. महिनावारी, हार्मोनल परिवर्तन, यौन शिक्षा र सुरक्षित यौन व्यवहारबारे खुलेर कुरा गर्ने

#### २. महिनावारी व्यवस्थापनबारे जानकारी दिने:

- क. किशोरीहरूलाई सेनेटरी प्याडको सही प्रयोग र व्यवस्थापन सिकाउने
- ख. महिनावारीसँग सम्बन्धित सामाजिक अन्धविश्वास (पानी छुन नदिने, एकलै बस्नुपर्ने, पाप लाग्ने, दुध खान नहुने जस्ता) हटाउने

#### ३. सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्ने:

- क. घरमा किशोर किशोरीहरूलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा सुरक्षित महसुस गराउने
- ख. यौन दुर्व्यवहार, हिंसा र सामाजिक अपमान रोक्न सावधानी अपनाउने

#### ४. यौन शिक्षा दिने:

- क. किशोर किशोरीहरूलाई यौनजन्य रोग, गर्भनिरोधकका उपायहरू र सुरक्षित यौन व्यवहारबारे जानकारी दिने।

- ख. सामाजिक र सांस्कृतिक दबावका कारणले गलत धारणा सिर्जना हुन नदिने

#### ५. किशोर अनुकूल स्वास्थ्य सेवामा पहुँच सुनिश्चित गर्ने:

- क. किशोर किशोरीहरूलाई स्वास्थ्य सेवा लिने समयमा प्रोत्साहन गर्ने
- ख. गोपनीयता सुनिश्चित गर्दै प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको फाइदा उठाउन सिकाउने त्यसका स्वास्थ्य संस्थामा पाइने किशोर मैत्री स्वास्थ्य सेवाको बारेमा जानकारी दिने

#### ६. बालविवाह र किशोर गर्भावस्था रोक्न सचेत बनाउने:

- क. बालविवाहले किशोरीको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक जीवनमा पार्ने नकारात्मक प्रभावबारे जानकारी दिने
- ख. किशोर गर्भावस्थाका स्वास्थ्य जोखिम र शिक्षा गुम्न सक्ने सम्भावनाबारे सचेत गराउने

#### ७. आत्मविश्वास बढाउने उपायहरू अपनाउने:

- क. किशोर किशोरीहरूको क्षमतामा विश्वास राख्दै उनीहरूलाई हौसला प्रदान गर्ने
- ख. उनीहरूलाई आफ्नो शरीरप्रति गर्व गर्न र आफ्नो अधिकार बुझ्न प्रेरित गर्ने

#### ८. प्याड व्यवस्थापन

- क. सेनेटरी प्याडको सही प्रयोग र व्यवस्थापनबारे जानकारी दिने
- ख. प्रयोग गरिएका प्याडको सुरक्षित र वातावरणमैत्री व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्ने

९. खुला संवाद गर्ने:

क. किशोर किशोरीहरूका चिन्ताहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने र उनीहरूलाई सहज महसुस गराउने प्रयास गर्ने

ख. सामाजिक सशक्तिकरण

ग. किशोर किशोरीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउने शिक्षा दिने

घ. यौन शिक्षा र प्रजनन स्वास्थ्यप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राख्न प्रेरित गर्ने

१०. सुरक्षित वातावरण सिर्जना

क. घरमा शारीरिक र मानसिक रूपमा सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्ने ।

## ४.२.७ स्वास्थ्य प्रबर्द्धन: बालबालिका र किशोर किशोरीहरूको स्वास्थ्य प्रबर्द्धन व्यवहार र यसको महत्त्व

### क) परिचय

स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने व्यवहार भनेका ती क्रियाकलापहरू हुन् जसले बालबालिका र किशोर किशोरीहरूको समग्र शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउँछ। किशोर अवस्था जीवनशैली निर्माणको महत्त्वपूर्ण समय हो। यस समयमा गरिने सही वा गलत स्वास्थ्यसम्बन्धी निर्णयले भविष्यको स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ। बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले धूम्रपान, मद्यपान, असन्तुलित आहार वा शारीरिक गतिविधिको कमीका कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्या भोग्न सक्छन्। यसका साथै सामाजिक दबाव, साथीहरूको प्रभाव र अपर्याप्त स्वास्थ्य शिक्षा जस्ता कारणले उनीहरूको व्यवहारलाई नकारात्मक रूपमा प्रभावित गर्न सक्छ।

### ख) स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने प्रमुख व्यवहारहरू

#### अ) धूम्रपान र मद्यपानबाट टाढा रहने:

धूम्रपानले फोक्सोको विकासमा बाधा पार्छ, निकोटिनको लत लाग्छ र हृदय रोग तथा क्यान्सरको जोखिम बढ्छ। निकोटिनले मानसिक विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ र किशोरावस्थामा निर्णय क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ। मद्यपानले किशो-किशोरीहरूको मस्तिष्क विकासमा नकारात्मक असर पार्छ। यसले दुर्घटनामा पर्ने, हिंसात्मक गतिविधिमा संलग्न हुने र अन्य जोखिमपूर्ण व्यवहारको सम्भावना बढाउँछ।

#### आ) शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुने

नियमित शारीरिक गतिविधिले मोटोपन घटाउँछ, मानसिक तनाव कम गर्छ र हड्डी र मांसपेशी बलियो बनाउँछ। यसले आत्मविश्वास र एकाग्रतामा सुधार ल्याउँछ। WHO का अनुसार, ५—१७ वर्षका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले हप्तामा कम्तीमा १५० मिनेट मध्यमदेखि तीव्र शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुनुपर्छ।

#### इ) सन्तुलित आहारको प्रयोग गर्ने:

भिटामिन, खनिज र फाइबरले शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। यसले दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम गर्छ। किशोरकिशोरीहरूले दैनिक कम्तीमा ५ भाग (लगभग ४०० ग्राम) फलफूल र तरकारी सेवन गर्नुपर्छ।

#### ई) पर्याप्त निद्रा:

पर्याप्त निद्राले मानसिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ, स्मरणशक्ति सुधार गर्छ र थकान कम गर्छ। ६—१२ वर्षका बालबालिकाहरूले दैनिक ९—१२ घण्टा र १३—१८ वर्षका किशोरकिशोरीहरूले ८—१० घण्टा निदाउनुपर्छ।

References: <https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR379/FR379.pdf> र  
<https://nhrc.gov.np/wp-content/uploads/2020/04/NEPAL%E2%80%93Noncommunicable-disease-risk-factors-STEPS-Survey-2019-%E2%80%93Tobacco-Factsheet.pdf>

## ४.३ क्षेत्र: अभिभावक शिक्षामा शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक सम्बन्ध

### क. उदाहरणीय व्यवहार

#### ४.३.१ परिचय:

अभिभावक बालबालिकाको पहिलो शिक्षक हुन्, जसले उनीहरूको जीवनको आधारशिला निर्माण गर्छन्। बालबालिकाले आफ्ना अभिभावकलाई आदर्श मान्छन् र उनीहरूकै व्यवहारबाट सिक्छन्। त्यसैले अभिभावकले उदाहरणीय व्यवहार देखाउनु अति आवश्यक छ। सत्यता, इमानदारी, सहनशीलता र सम्मान जस्ता गुण अभिभावकले आफ्ना दैनिक क्रियाकलापमा देखाउनुपर्छ। बालबालिकासँग माया र समझदारीपूर्वक व्यवहार गर्नु, उनीहरूको विचार र भावनालाई सुन्नु र उनीहरूलाई सही मार्गदर्शन गर्नु अभिभावकको महत्त्वपूर्ण भूमिका हो। बालबालिकाको मनोविज्ञानमा अभिभावकको आचरणको गहिरो प्रभाव पर्ने भएकाले, आफूले सिकाउन चाहने मूल्य र नैतिकता व्यवहारमै देखाएर उदाहरण प्रस्तुत गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ। यस्तो सकारात्मक वातावरणले बालबालिकाको व्यक्तित्व र भविष्य निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

#### ४.३.२ अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाका लागि उदाहरणीय व्यवहार प्रदर्शन गर्ने तरिकाहरू:

- |   |  |
|---|--|
| - बालबालिकालाई समय दिएर जस्तै: पढ्ने समयमा, खाना खाने समयमा, बिदाका समयमा | - धैर्यता र सहनशीलता सिकाउने   |
| - पढ्ने बानी बसाल्ने  | - सुधारमा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिने   |
| - इमानदारिता र पारदर्शिता देखाएर  | - ढाँट छल आदिलाई निरुत्साहित गर्ने   |
| - नम्र, आदरपूर्ण भाषा र व्यवहार देखाएर                                    | - सत्य बोल्ने बानीको विकास गर्ने   |
| - समयको पालना आफैले गरेर  | - सहयोग र दयाको भावना विकास गराउने   |
| - समस्या समाधानमा आफैपनि उदाहरण बनेर                                      | - बालबालिकासँग प्रशस्त समय विताउने   |
| - संस्कृति पहिचानमा उदाहरण बन्न   | - अभिभावक इमानदार बन्ने र बालबालिकालाई सिकाउने   |
| - माफी माग्न सिकाउने  | - संस्कार र आदर शब्दमा र व्यवहार दुबैमा प्रयोग गर्ने                                   |
| - वातावरण पर्यावरणप्रतिको प्रेम   | - घर झैझगडा नगर्ने   |
| - सरसफाइ (व्यक्तिगत, घर, समाजको)  | - धुम्रपान मध्यपान नगर्ने  |
| - नुहाइधुवाइ  | - गल्ती स्वीकार गर्न र सुधार्न सिकाउने   |
| - आर्थिक सदुपयोग  | - सहकार्यको महत्त्व बुझाउने  |
| - पैसा बचत गर्ने  | - स्क्रिन समय निर्धारण गर्ने: जस्तै साँझ १ घण्टा मात्र हेर्न दिने, के के कुराहरू हेर्न |
| - अनावश्यक खर्च नगर्ने  | - मिल्ने हो त्यो पनि सिकाउने।  |
| - परिश्रम गर्ने र परिश्रमको फल मिठो हुन्छ भन्ने सिकाउने                   |  |
| - स्वास्थ्य, योग, ध्यान, शान्तिप्रति ध्यान दिने                           |  |

### ४.३.३ समय व्यवस्थापन र नियमितता

**क. परिचय:** बालबालिकाको समय व्यवस्थापनमा अभिभावकको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अभिभावकहरूले बालबालिकालाई समयको महत्त्व बुझ्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। दैनिक समयतालिका बनाउने, अध्ययन, खेलकुद र आरामलाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग गर्नु जरुरी छ। अभिभावकले उदाहरण प्रस्तुत गरी समय व्यवस्थापनको सही अभ्यास देखाउनुपर्छ। बालबालिकालाई प्रोत्साहित गर्न र आवश्यकता अनुसार मार्गदर्शन गर्नुपर्छ। यसले उनीहरूको क्षमता विकास र लक्ष्य प्राप्तिसमा मद्दत पुऱ्याउँछ।

**ख. अभिभावकले पुऱ्याउन सक्ने सहयोग:** अभिभावकलाई एकएक पानामा निम्न कुराहरूमा आफ्ना बालबालिकाको कार्य तालिका बनाउन सहयोग पुऱ्याउनु पर्दछ ।

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| – उठ्ने समय               | – टिभी/मोबाइल हेर्ने समय    |
| – व्यक्तिगत सरसफाइको समय  | – घरको कामकाजमा बाबा आमालाई |
| – गृहकार्य गर्ने समय      | सघाउने समय                  |
| – खाना/ खाजा खाने समय     | – खेल्ने समय                |
| – विद्यालय जाने समय       | – सुत्ने समय                |
| – विद्यालयबाट फर्कने समय  |                             |
| – पारिवारिक सहकार्य छुलफल |                             |



### ४.३.४ बालबालिकामा जीवनोपयोगी सिप विकासमा अभिभावकको भूमिका

#### क) परिचय:

बालबालिकालाई जीवनोपयोगी सिप सिकाउनु विद्यालयको मात्र हो भन्ने बुझाइ पनि पाइन्छ । बालबालिकामा जीवनोपयोगी सिपको विकासमा अभिभावकको भूमिका अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अभिभावक बालबालिकाको पहिलो शिक्षक हुन्, जसले उनीहरूको प्रारम्भिक शिक्षा, आचरण र दृष्टिकोण निर्माण गर्छन्। जीवनोपयोगी सिप जस्तै: समय व्यवस्थापन, समस्या समाधान, निर्णय क्षमता, सञ्चार कौशल र आत्मनिर्भरता, बाल्यकालमै विकास गर्न आवश्यक हुन्छ र यसमा अभिभावकले नजिकबाट भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। अभिभावकले बालबालिकालाई व्यवहारिक ज्ञान दिनुपर्छ। जस्तै: घरायसी काममा सहयोग गर्न सिकाउने, नियमित जिम्मेवारी तोक्ने र उनीहरूलाई निर्णय लिने अवसर प्रदान गर्ने। उदाहरणका लागि उनीहरूले साना-साना निर्णयहरू, जस्तै के खाजामा खाने, कसरी समय व्यवस्थापन गर्ने वा व्यक्तिगत खर्च कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिकाउँदा बालबालिकाको आत्मनिर्भरता र निर्णय क्षमतामा सुधार आउँछ। त्यस्तै, सकारात्मक संवाद र प्रोत्साहनद्वारा अभिभावकले बालबालिकालाई आफ्ना विचार खुला रूपमा अभिव्यक्त गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ। यसले उनीहरूको सञ्चार कौशल सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। अभिभावकको स्नेह, मार्गदर्शन र निरन्तर सहयोगले बालबालिकामा जीवनोपयोगी सिपहरू विकास भई उनीहरू आत्मनिर्भर, जिम्मेवार र सफल व्यक्तित्वका रूपमा अघि बढ्न सक्छन्।

#### ख) क्रियाकलाप:

बालबालिकामा जीवनोपयोगी सिप विकासमा अभिभावकको भूमिका कस्तो भएमा सिप सिकाउन सकिन्छ छलफल गराउने । (पराम्परगत सिप सिक्नु भनेको पिछ्छडिने सोच हैन बरु यो त सुसज्जित हुनु हो भन्ने प्रष्ट बनाउने ।)

- |  |  |
|--|--|
| - कृषि तथा खेतीपातीमा सहभागीता                       | - सिलाइ बुनाइ सिप                                      |
| - घाँस काट्ने  | - माटाका भाँडा बनाउने सिप                              |
| - तरकारी रोप्ने तथा गोडमेल गर्ने                     | - विभिन्न सामग्री बजारमा बेच्ने सिप                    |
| - खेतीपाती गर्ने सिँचाइ सिप                          | - नृत्य तथा गायन सिप                                   |
| - गाई, बाखा, कुखुरा, आदिको हेरचाह                    | - समाज, टोल सरसफाइ र वृक्षारोपणमा सहभागीतासम्बन्धी सिप |
| - डोको, नाम्लो, डोरी, जडीबुटी औषधी, आदि सम्बन्धी सिप | - विवाह, जन्म, मृत्यु, आदि संस्कारमा सहयोग गर्ने सिप   |
| - काठका सामान बनाउने सिप                             | - सवारी साधन चलाउने सिप                                |
| - बाजा बनाउने र बजाउने सिप                           | - प्रविधि प्रयोगसम्बन्धी सिप                           |
| - पौडी खेल्ने सिप                                    | - प्राथमिक उपचारसम्बन्धी सिप                           |
| - टपरी गाँस्ने सिप                                   |  |

- खाना पकाउने सिप
- ट्राफिक नियमको जानकारी र प्रयोग
- सानो सानो बचत गर्ने सिप तथा लगानी गर्ने सिप
- घरमा यदि कुखुरा, बाखा या अन्य केही पाल्ने भए १/२ ओटा बालबालिकाको भाग भनिदिने ।
- करेसाबारीमा काम गर्दा बालबालिकाको सानो प्लट बनाएर काम गर्न प्रोत्साहित गर्ने उत्पादन पछि बजारीकरण र बचतको तरिका पनि सिकाउने
- सहजकर्तिले आफ्नो सूचीमा उल्लेख गरे भन्दा थप कुन-कुन सिपहरू आफ्नो समाजमा छन् छलफल गर्न लगाउने र आफ्ना सन्ततिले सिकेका सिपलाई असल अभ्यासका रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउने
- सामाजिक सञ्जाल, इमेल, अन्लाइन कारोबार सम्बन्धी सिप

### ४.३.५ शिक्षक र विद्यालयसँगको सहकार्य

#### क) परिचय:

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका तहगत सक्षमता हासिल गर्दै समयको माग अनुकूलको विद्यार्थी उत्पादन गर्नका लागि शिक्षकले केवल पाठ्यक्रम पूरा गराउने होइन, बालबालिकाको आन्तरिक प्रतिभा र क्षमता पहिचान गरी तिनीहरूको बहुआयामिक विकासमा योगदान पुऱ्याउनुपर्छ। विद्यार्थीले सिकाइमा सक्रिय सहभागीता जनाउँदै नयाँ ज्ञान र सिपलाई व्यवहारमा उतार्नुपर्छ। विद्यालय प्रशासनले मात्र भौतिक संरचनामा सीमित नभई शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकबिच नियमित संवाद र सहकार्यका माध्यम सिर्जना गर्नुपर्छ। अर्कोतर्फ अभिभावकले आफ्नो बालबालिकाको शिक्षामा समय, चासो, दिनुपर्छ। उनीहरूले घरमै सकारात्मक वातावरण निर्माण गर्दै बालबालिकालाई अध्ययनप्रति प्रेरित गर्न सक्नुपर्छ। अभिभावकले विद्यालयको क्रियाकलापमा सहभागी भई शिक्षकसँग नजिकको संवाद राख्दा बालबालिकाको सिकाइ प्रक्रियामा थप सुधार हुन्छ। यी सबै पक्षले एकअर्काको भूमिका समान र परिपूरक रूपमा निर्वाह गर्दा मात्र शिक्षाको गुणस्तर बढ्न सक्दछ र विद्यार्थीको समग्र विकास सुनिश्चित हुन्छ।

#### ख) विद्यालय र शिक्षकसँग सहकार्य गर्ने तरिकाहरू:

क. नियमित विद्यालय भेटघाट:

ख. गृहकार्य अनुगमन र शिक्षकसँग सञ्चार

ग. कार्यक्रममा सहभागीता

- नतिजा वितरण
- वार्षिकोत्सव
- अभिभावक भेला
- खेलकुद
- वि.व्य.स., शि. अ. सङ्घ संगठन
- अन्य निमन्त्रणा भएका कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुने

#### ग) विद्यालयको निर्देशनको पालना

- परीक्षा तयारी
- परियोजना कार्य तथा अन्य कार्यका लागि सामग्री व्यवस्थापन
- अतिरिक्त कक्षा
- अतिरिक्त अभ्यास सामग्री व्यवस्थापन
- साप्ताहिक परीक्षा

- यदि कुनै किसिमको शुल्क तथा सहयोगसँग सम्बन्धि जिम्मेवारी छ भने समयमै पुरा गरिदिने।

**घ) विद्यार्थीको फरक अवस्थाको जानकारी गराउने**

- अपाङ्गता
- सुस्त श्रवण, दृष्टि समस्या, आदि
- अपरेसन, स्वास्थ्य समस्या, आदि भएमा जानकारी गराउने

**ङ) विद्यार्थीको उपस्थिति सुनिश्चित गर्ने**

- बेलाबेलामा विद्यालय पुगेर हाजिर चेक गर्ने
- अनुपस्थित हुँदा विद्यालयमा खबर गर्ने
- बालबालिकाको विद्यालय उपस्थिति माथि कुनै सङ्का वा सङ्कोच भएमा कक्षा शिक्षकलाई सम्पर्क गरिहाल्ने

च) विद्यालयका सकारात्मक कुरा बाहिर सुनाउने, प्रशंसा गर्ने र सुधार गर्नुपर्ने पक्ष प्रधानाध्यापक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति तथा शिक्षकलाई जानकारी गराउने

छ) विद्यार्थीको अगाडि विद्यालय र शिक्षकका कुरा काट्ने काम पटकै नगर्ने

### ४.३.६ आवश्यक निगरानी

#### क) परिचय:

विद्यालय उमेरका बालबालिकाहरूको निगरानी गर्न अभिभावक र शिक्षकबिच सहकार्यको आवश्यकता हुन्छ । अभिभावकले बालबालिकाको दैनिक दिनचर्या बुझ्न, गृहकार्य, परीक्षा तयारी र विद्यालयका गतिविधिमा रुचि लिनुपर्छ । सामाजिक सञ्जाल र प्राविधिक उपकरणको प्रयोग सीमित गर्दै सुरक्षित डिजिटल व्यवहार सिकाउनु पर्छ । विद्यालयमा शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूको व्यवहार, उपस्थिति र सिकाइमा आउने समस्याहरूलाई पहिचान गरी अभिभावकलाई जानकारी दिनुपर्छ । साथै, नियमित रूपमा अभिभावक-शिक्षक बैठक, विद्यालयको पोर्टल वा अन्य अनलाइन प्लेटफर्म प्रयोग गरी बालबालिकाको प्रगति अनुगमन गर्न सकिन्छ । सही मार्गदर्शन र निगरानीले बालबालिकालाई अनुशासित, जिम्मेवार र सकारात्मक व्यक्तित्व निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

#### ख) अभिभावकले आफ्नो बच्चाका लागि निगरानी गर्ने विषयहरू:

- शारीरिक, मानसिक, सम्बेगात्मक स्थितिको जाँच गर्ने
- साथीसङ्गतको ख्याल गर्ने
- सम्भावित यातना, आघात, बोझ, दबाव, तनावबाट गुञ्जिएको वा स्वस्थ नरहेको
- उच्चदुःखल व्यवहारमा संलग्न भए नभएको
- पोषण, शारीरिक, मानसिक समस्यामा परेको
- टिभी, इन्टरनेटको प्रयोग सिप र त्यसबाट बालबालिकामा पर्न सक्ने नकारात्मक असर
- अश्लिल सामग्रीको पहुँच र प्रयोगमा रहेको वा नरहेको
- साइबर बुलिडमा परेको वा सुरक्षित रहेको
- मोबाइल खेलमार्फत बन्ने सट्टेबाजी
- बालबालिकाहरू आफ्नो रुचिअनुसार सिर्जनात्मक गतिविधि, खेलकुद वा सङ्गीतमा सहभागी भए नभएको
- कुलत चुरोट रक्सी, गुट्का, पान, गाँजा, ड्रग्स आदि ।

### ४.३.७ समुदाय, टोल, आमासमूह, युवाक्लव आदिको भूमिका

- क) परिचय: सामुदायिक संस्थाहरू जस्तै युवा क्लब, आमा समूह, तथा स्थानीय गैरसरकारी संस्थाहरूले विद्यार्थीको सिकाइमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन्। यस्ता संस्थाहरूले समुदायमा शिक्षा प्रवर्धन गर्ने र विद्यार्थीलाई आवश्यक स्रोतसाधन तथा अवसर उपलब्ध गराउने काम गर्न सक्छन्।
- ख) समुदाय, टोल, आमासमूह, युवा क्लवहरूले गर्न सक्ने कामहरू:

- शैक्षिक कार्यक्रमको आयोजना: युवा क्लबले विद्यार्थीका लागि निःशुल्क कोचिङ कक्षाहरू, कार्यशालाहरू र प्रतिभा विकास कार्यक्रमहरू आयोजना गर्न सक्छ। विज्ञान, प्रविधि, कला र खेलकुदमा आधारित कार्यक्रमले विद्यार्थीको चासो र क्षमता अभिवृद्धि गर्छ।
- पुस्तकालय र स्रोत केन्द्र स्थापना: सामुदायिक संस्थाहरूले सामुदायिक पुस्तकालय स्थापना गरी विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकबाहेक अतिरिक्त अध्ययन सामग्रीमा पहुँच दिलाउन सक्छन्।
- प्रेरणादायी वक्ताहरू र परामर्शदाता: विभिन्न क्षेत्रमा सफल व्यक्तिहरूलाई निम्त्याएर विद्यार्थीलाई प्रेरणा दिने र उनीहरूको करियरको मार्गदर्शन गर्ने काम गर्न सक्छन्।
- सहयोगात्मक वातावरण निर्माण: आर्थिक रूपमा कमजोर विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री (किताब, कपी, पोसनक) र छात्रवृत्ति उपलब्ध गराएर उनीहरूको सिकाइमा बाधा उत्पन्न हुन नदिन मद्दत गर्न सक्छ।
- सामाजिक चेतना फैलाउने: शिक्षा, सरसफाइ र स्वास्थ्य जस्ता विषयमा चेतनामूलक अभियान चलाएर सामुदायिक शिक्षाको महत्त्वलाई उजागर गर्न सक्छन्।
- परियोजनामा संलग्नता: विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न सामुदायिक परियोजनामा सहभागी गराएर उनीहरूको व्यावहारिक ज्ञान र नेतृत्व क्षमताको विकास गर्न सकिन्छ।
- यसरी सामुदायिक संस्थाहरू र विद्यार्थीको सहकार्यले शिक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। यसले विद्यार्थीलाई जिम्मेवार र सामाजिक चेतनायुक्त नागरिक बन्न प्रेरित गर्छ।

### ग) समुदाय, टोल, आमासमूह, युवाक्लव आदिको भूमिका सम्बन्धित बुँदाहरू

- भर्ना अभियानमा सचेतना कार्यक्रम
- निरन्तर हाजिरीमा अनुगमन र पृष्ठपोषण
- विद्यालयका विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सक्रिय सहभागीता
- टोल पढाइ कुनो/गृहकार्य सहयोग कार्यक्रम
- टोल पठन सिप विकास कार्यक्रम
- आर्थिक सहयोग
- मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम, खेलकुद, सरसफाइ कार्यक्रम
- भित्ते पत्रिका प्रकाशन

- अभिभावक सचेतना कार्यक्रम
- स्वयम् सेवक शिक्षकका रूपमा सहयोग
- जीवनोपयोगी सिप, खेलकुद, नृत्य, गायन सिप विकासमा विज्ञता दिएर सहयोग
- साप्ताहिक टोल सरसफाइ कार्यक्रम

## ४.३.८ क्षेत्र: जीवन विज्ञान

### १. ॐ कार उच्चारण र गुरुवन्दना

ॐ कारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः ।

कामदं मोक्षदं चैव ॐ काराय नमो नमः ॥

(अणु-परमाणुभन्दा पनि सूक्ष्म बिन्दुले युक्त, योगी-महायोगीले पनि जसको नित्य ध्यान गर्छन्, इच्छा अनुसार जैविक सांसारिक कामना दिने र तिनबाट मोक्ष वा मुक्ति पनि दिने नादब्रह्मस्वरूप ॐकार परमात्मालाई नमन गर्दछु।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरु साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

(गुरु नै ब्रह्मा हुन्, गुरु नै विष्णु हुन् र गुरु नै भगवान् शङ्कर हुन्। गुरु वास्तवमा साक्षात् परब्रह्म हुन्। यस्ता गुरुलाई म नमन गर्दछु।)

### २. सूक्ष्म व्यायाम

- सूक्ष्म व्यायाम भन्नाले शरीरका चलाउन मिल्ने जोर्नीहरूलाई संयमित तरिकाले घडीको सुई घुमे झैं उल्टो-सुल्टो घुमाउने, तन्काउने र खुम्च्याउने क्रियालाई बुझिन्छ। साथसाथै हल्केलाले शरीरका सबै बाहिरी भागमा थपथपाउने, हलुकारसँग हिर्काउने वा मालिस गर्ने क्रिया पनि यसैभित्र पर्दछन्। परिस्थिति हेरेर सम्भव भए बसेर नत्र उठेर नै भए पनि सूक्ष्म व्यायाम गर्न सकिन्छ। गोडाका औंलाहरू, गोलीगाँठा, घुँडा, कम्मर, मेरुदण्ड, हातका औंला, नाडी, कुहिना, कुम, घाँटी, चिउडो तथा शिरलाई पालैपालो तन्काउने, खुम्च्याउने र घुमाउन मिल्ने भए घुमाउने पनि गर्न सक्छौं। एउटा जोर्नी वा अङ्गमा सूक्ष्म क्रिया ४ देखि ६ पटकसम्म गर्न सकिन्छ। क्रिया गर्दा दाहिने र देब्रे वा उल्टोसुल्टो दुवैतर्फ बराबर सन्तुलित हुने गरी गर्नुपर्छ। कुनै पनि व्यायाम त्यति बेला योग बन्छ, जति बेला हामी आफूले गर्दै गरेको कुरा वा क्रियामा पूरै सजग हुन्छौं र हाम्रो शरीर, मन, भावना र चेतना एकै ठाउँमा आएर जोडिन्छन्। सूक्ष्म योग गराउनुअघि नै आफू र आफ्नो शरीरप्रतिको महसुस साधन लगाउँदै जुन-जुन अङ्गको क्रिया गर्दै छौं तत्तत् अङ्गप्रति पनि धन्यवाद र प्रेमभाव जगाउने किसिमले अभिप्रेरित गर्नुपर्छ।
- सकारात्मक भावले नै शरीरका मूल ग्रन्थिहरूबाट सकारात्मक रसायन तत्काल निष्कासन हुने र शरीरलाई तद्क्षणमै फाइदा गर्ने तथ्यलाई बुझाउनुपर्दछ। सकारात्मक भावले तत्काल नै मनलाई विभिन्न कोणबाट फाइदा गर्ने तथ्य खोल्नुपर्छ। सूक्ष्म योग गरिसकेपछि मन हलुका र आनन्दित त हुन्छ नै तैपनि योग गराइरहँदापनि खुसी रहने प्रयासको अभ्यास गराउने प्रयत्न गर्नुपर्छ। कुनै पनि योगाभ्यास गर्दा आफ्नो शरीरको सन्तुलन मिलाउँदै गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ। अहङ्कारवश वा लोभमा कुनै पनि अङ्गको तोडमोडमा जबरजस्ती नगर्न सुझाउनुपर्छ। योग गर्दाका दिनको हातखुट्टा मर्केका वा हातका पाता आदि दुखेका व्यक्तिलाई ती अङ्गको वा अरु अङ्गमा पनि असहज हुने योग गराउनुहुँदैन।
- प्रत्येक दिन बिहान उठेपछि सबभन्दा पहिला क्षमताअनुसारको मनतातो पानी पिउने, शौच गर्ने, मुख धुने वा नुहाउने आदि गरेपछि मात्र सूक्ष्म योग गर्नुपर्छ। बेलुकीमा योग गर्नुपर्दा पनि खाली



पेट रहेको हुनुपर्छ। अभिभावकले पहिला आफूले अभ्यास गर्दै साना बाबुनानीहरूलाई पनि आफसँगसँगै गराउनुपर्छ वा सिकाउनुपर्छ।

### ३. नमस्कार प्राणायाम

- दुई गोडालाई करिब एक हातको दूरीमा राखी उभिने। कसैलाई उभिन गाह्रो छ भने बसेरै पनि गर्न सकिन्छ तर उभिँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ।
- दुई हातका औंलाहरू एकआपसमा जोडी नमस्कार मुद्रा बनाउने, मुख बन्द राखे, दुबै नाकबाट गहिरो श्वास भर्ने, श्वास भर्दा दुवै कुहनालाई कुमका बराबर दायाँबायाँ उठाउने, श्वास छोड्दा दुवै कुहनालाई तल स्वाभाविक स्थितिमा झार्नुपर्छ।
- श्वास लिने र छोड्ने गतिलाई सुस्त, मध्यम र तीव्र गतिको क्रममा बढाउने। श्वास लिनमा भन्दा फ्याँक्नमा जोड दिने, श्वास लिने काम शरीर आफैले लिन सकोस, साधकको फोकस छोडनुमा होस्। क्रि गरिरहँदा दुबै हातका पाँचओटै औंला एकआपसमा जोडिरहने वा कमसेकम दुबै हातका तर्जनी (चोरी) र माझी औंला भने जोडेरै राख्नुपर्छ।
- निरन्तर तोकिएको समयावधिसम्म गराउने, बिचबिचमा रोकिँदै नगर्ने, श्वास छोड्दा कुहना तल गएसँगै आफ्नो सहजतामा घुँडालाई पनि लचिलो बनाउँदै तलमाथि गर्नुपर्छ।
- श्वास फ्याक्ने क्षमतासँगै श्वास लिने क्षमता आफै बढ्छ। तीव्रतासँगै श्वासबाटै रक्तसञ्चारले अक्सिजन अवशोषण गर्ने क्षमता बढाउँछ। रक्तसञ्चारकै माध्यमले अक्सिजन हरेक कोषहरूसम्म पुग्छ। अक्सिजन क्षमता (Blood Oxygen Level) बढेसँगै शरीर तथा मनसमेत ऊर्जवान् बन्दै जान्छ। ऊर्जा बढेसँगै आफूभित्रको स्वास्थ्य आरोग्य जागृत हुन्छ। शरीर हलुका हुन्छ र मन चेतनशील हुन्छ।
- मनको चेतना अभिवृद्धिसँगै सजगता पनि स्वतः बढ्छ।
- रोगप्रतिरोध क्षमता (Immunity) मात्रै हैन मानसिक एकाग्रता एवम् स्मरण शक्तिको पनि अभिवृद्धि हुन्छ।
- आन्तरिक अङ्गहरूसँग फोक्सो, मुटु, थाइमस ग्रन्थि आदिको तत्काल सफाई हुन शुरु हुन्छ जसले रोगका कण धोइनबढारिन थाल्छन्।
- बिना कारण वा बिना शर्त मन शान्त हुनुका साथै प्रेमभावमा वृद्धि हुन्छ। यही शान्ति र प्रेमले परिवार र परिवारबाहिर पनि सम्बन्धमा मधुरता तथा धन्यभावमा बढोत्तरी हुन्छ।

### ४. सजगता (Attention) फर्मुलासहित बीज प्राणायाम

- सुखासनमा पलैँटी कसेर बस्ने, हातका तर्जनी र बुढीऔंलाका टुप्पा जोडेर बाँकी औंला सिधा बनाई (ज्ञानमुद्रा) आकाशतर्फ हत्केला फर्काउँदै ठिक घुँडामाथि राखे, कमरदेखि माथि ढाड, गर्दन र शिर सिधा बनाउने। आँखा हलुकासँग बन्द गर्ने, बाहिरको दृश्य पनि नदेखियोस, आँखामा तनाव पैदा हुने गरी कसक पनि नहोस भनेर श्वासमा सजगता अपनाउने।
- ४ सेकेन्डसम्म विस्तारै पुरापुर श्वास लिने र २ सेकेन्डसम्म त्यो श्वास भित्रै रोकिराखे।
- ६ सेकेन्डसम्म पुग्ने गरी विस्तारै श्वास पुरापुर छोड्ने र अब श्वास बाहिरै रहने गरी ३ सेकेन्डसम्म रोकिइरहने।

- श्वास लिने-रोक्ने-छोड्ने, रोक्ने, पुनः पुनः यही प्रक्रिया निरन्तर दोहोर्न्याइरहने। शरीरले प्रक्रिया गरिरहुँदा मानसिक रूपमा धन्यवादपूर्वक ईश्वरीय प्रसाद वा कृपास्वरूप श्वासमा निरन्तर ध्यान दिने, निरन्तर श्वासमा ध्यानशील हुँदा एकाग्रता पूरै बढ्छ र वर्तमानमा बाँच्ने कलाको आविर्भाव पनि हुन्छ। समानान्तर रूपमा शरीर, मन, भाव र चेतना एकै बिन्दुमा जोडिँदै ध्यानको लक्ष्यसम्म पुगिन्छ।

## ५. धारणा ध्यान

- श्वासलाई आफ्नो सामान्य गतिमा चलन छाडिदिने, बिस्तारै लामो गहिरो हुँदै गएको श्वासलाई आफ्नो प्रयासबिना नै जसरी पूर्ण स्वचालित छ, त्यसैगरी छाडिदिने आँखा बन्द नै राख्ने।
- भित्र आएको श्वाससँगै मनमनै आफ्नो पुरै महसुस अनुभूति गर्दै मनमनै म भन्ने, बाहिर श्वास जाँदा खुसी छु भन्ने र महसुस गर्ने, अनुहारमा मुस्कानसँगै अहिले यतिखेरै खुसी छु। खुसी भएको अनुभूति साथमा भित्र श्वास आउदा म बाहिर श्वास जाँदा खुसी छु, निरन्तर दोहोर्न्याउने।
- भित्र श्वास आउँदा म बाहिर श्वास जाँदा स्वस्थ छु। भन्ने मनमा नै स्वस्थ भएको अनुभूति साथमा अहिले यतिखेर नै स्वस्थ भएको अनुभूतिको साथमा निरन्तर दोहोर्न्याउने
- भित्र श्वास आउँदा म बाहिर श्वास जाँदा शान्त छु। शान्त भएको अनुभूति गर्दै भित्र श्वास जाँदा म बाहिर श्वास जाँदा शान्त छु निरन्तर दोहोर्न्याउने।
- दुवै हात एकअर्कामा घोट्ने हातमा न्यानोपन उत्पन्न हुन दिने हातले आँखालाई स्पर्श गर्ने हत्केलामा हेर्दै आँखा खोल्ने सहज अवस्थामा फर्कने।

## ६. सर्वमंगलभाव

- सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
- सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःख भागभवेत्। सबै सुखी रहून, सबै स्वस्थ रहून, सबैको जीवनमा राम्रो-राम्रो भएको देख-सुन्न पाइयोस, कसैले पनि जीवनमा दुःख पीडामा सहभागी हुन नपरोस्।

फाइदाहरू :

### १. सूक्ष्म व्यायामः

- शरीरका हरेक जोनी एवम् अङ्ग-अवयव लचिलो बनाउने
- शारीरिक एवम् मानसिक समस्याबाट मुक्त राख्छ
- स्वाभाविक खुसी पैदा हुन्छ
- शारीरिक सक्रियता र आयुमा वृद्धि हुन्छ
- मनलाई वर्तमानसँग जोडिन मद्दत गर्छ
- पूर्ण स्वास्थ्यको वातावरण तयार गर्दछ
- स्नायु प्रणालीमा सन्तुलन ल्याउँछ
- अनुहारको कान्ति बढाउँछ
- भावनालाई शुद्ध र पवित्र बनाउँछ
- रोगप्रतिरोधी क्षमताको विकास हुन्छ

## २. नमस्कार प्राणायामः

- श्वासप्रश्वास प्रणालीको सफाई गर्छ
- मुटु तथा रक्तसञ्चार प्रणालीलाई स्वस्थ बनाउँछ
- प्रेमभाव र विनम्रता बढाउँछ
- प्राणवायुको अवशोषण गर्ने क्षमता बढ्छ
- नकारात्मकता तथा तनावलाई निष्कासन गर्दछ
- मानसिक स्वास्थ्यको मार्ग प्रशस्त गर्दछ

## ३. ध्यान विधिः

- आन्तरिक अङ्गप्रति धन्यवाद जगाउन एक मिनेट आँखा बन्द गरी भित्र हेर्न लगाउने यसो गर्दा श्वास फ्याक्ने क्षमतासँगै श्वास लिने क्षमता आफैँ बढ्छ र श्वासबाट रक्तसञ्चारले अक्सिजन अवशोषण गर्ने क्षमता बढ्छ। रक्त सञ्चारकै माध्यमले अक्सिजन कोष सम्म पुग्छ र शरीर तथा मनलाई समेत ऊर्जावान बनाउँछ।
- अक्सिजनको मात्रा बढ्नेबित्तिकैँ आफैँभित्रको स्वास्थ्य आरोग्य जागृत हुन्छ। शरीर हलुका हुन्छ र मन चेतनशील हुन्छ। आपसेआफ सजगता बढ्छ।
- यसले रोगप्रतिरोध क्षमता, एकाग्रता एवम् स्मरण शक्तिको अभिवृद्धि गर्दछ। आन्तरिक अङ्ग फोक्सो मुटु थाइमस ग्रन्थिमा त सिधै सफाई गर्छ लगत्तै पूरै शरीर र मनमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।
- नमस्कार मुद्राले थाइमस ग्रन्थिको सक्रियता बढ्छ र मनलाई प्रेमिल एवम् शान्त बनाउँछ। परिवारमा समेत आफूप्रति र अरुप्रति एकआपसमा रहेको सम्बन्धमा मधुरता तथा धन्य भाव जगाउँछ।

## अनुसुची-१

### अभिभावक स्व:मूल्याङ्कन फाराम

बालविकास उमेर समूहका बालबालिकाहरूका लागि अभिभावकले निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिकाहरू

आदरणीय अभिभावकज्यूहरू,

यसमा समावेश भएका प्रश्नावली तपाईं र तपाईंको सन्तानसँग सम्बन्धित रहेर आफ्नो मूल्याङ्कन गर्नुहुनेछ । यसमा तपाईंले जस्ताको तस्तै मूल्याङ्कन गर्नुहुनेछ र आफूलाई कमजोर लागेका कुराहरू क्रमशः सुधार गर्दै जानुहुनेछ ।

काम वा व्यवहार सम्पादन गरेकोमा पहिलो खण्डमा १ र नगरेको वा नभएको भए ० अङ्क दिँदै जानुहोस । भोलिका दिनमा गर्ने सोच भएकामोमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् । यसको मूल्याङ्कन कसैलाई भन्नु वा देखाउनुपर्दैन । यसलाई आफ्नो घरमा लगेर अभिभावकहरू सँगै बसेर पुनः मूल्याङ्कन पनि गर्न सक्नुहुनेछ । अङ्क दिँदा वा ठिक चिह्न लगाउँदा सकेसम्म पेन्सिलको प्रयोग गर्नुहोस । यसो गर्दा पुनः मूल्याङ्कन गर्न सजिलो हुन्छ ।

क्रस	सूचक	मूल्याङ्कन	
		छ/भयो/ गर्छु/ गरेको(की) थिएँ	छैन/ भएन/ गर्दिन/ गरेको(की) थिएन
१	बच्चा गर्भमा रहँदा प्राणघातक रोगहरूबाट बच्नका लागि सबै प्रकारका खोपहरू लगाउनुभएको थियो ?		
२	बालबालिकाको जन्म पश्चात खोपहरू लगाइदिनुभयो ?		
३	जन्मेदेखि नै छोराछोरी समान व्यवहार गर्नुभएको छ ?		
४	स्वस्थ्यकर खाना सही समयमा खुवाउने गर्नुभएको छ ?		
५	सँगै कुराकानी गर्ने, खेल्ने र रमाउने गर्नुहुन्छ ?		
६	उचित सरसफाइ र हेरचाह गर्ने गर्नुभएको छ ?		

क्रस	सूचक	मूल्याङ्कन	
		छ/भयो/ गर्छु/ गरेको(की) थिएँ	छैन/ भएन/ गर्दिन/ गरेको(की) थिएन
७	उमेरअनुसारका रुचिहरूको ख्याल गर्नु भएको छ ?  (खानेस ,चित्र बनाउने ,गीत गाउने ,खेलने ,सुत्रे ,डिगतका साधनहरू बजाउने , घुमफिर गर्ने)		
८	उनीहरूको इच्छालाई थप प्रस्फुटनको अवसर दिनुभएको उत्प्रेरित गर्ने/ गर्नुभएको छ?		
९	जिज्ञासाहरू सुत्रे र चित्तबुझ्दो जवाफ दिने गर्नुहुन्छ (बालबालिकाले धेरै थरी प्रश्नै प्रश्न गर्ने गर्छन्) यसमा झिजो मान्ने, रिसाउने, कराउने, प्रश्न नसोध भन्ने, पिट्ने गर्दिन		
१०	गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरूको बारेमा खुलेर कुराकानी गर्ने सम्झाउने , गर्नुहुन्छ?		
११	बालबालिकालाई समस्या पर्दा गल्ती गर्दा सहजै स्वीकार गरेर भविष्यमा नदोहोर्न्याउनका लागि सम्झाउने सिकाउने गर्नुहुन्छ ,?  (फोहोर गर्दासामग्री ,हरू फुटाउँदा दिएको खानेकुरा ,भनेको नमान्दा ,हराउँदा/ गृहकार्य नगर्दा ,नखाँदा)		
१२	बालबालिकाको अगाडि बसेर आफ्नो रुचिअनुसारको विषय मोवाइल कम्प्युटरमा/ल्यापटप/हेर्दा उनीहरूमा पनि गलत लत बस्न सक्छ भन्ने ख्याल गर्नु भएको छ ?		
१३	बालबालिकाको मोवाइलमा के कस्ता चिजहरू हेरेको छ भन्ने कुरा ख्याल गर्नुभएको छ ?		

क्रस	सूचक	मूल्याङ्कन	
		छ/भयो/ गर्छु/ गरेको(की) थिएँ	छैन/ भएन/ गर्दिन/ गरेको(की) थिएन
१४	खाना खुवाउन वा फुल्याउनका लागि मोवाइलको प्रयोग गर्नुहुन्छ ? यसले गलत धारणा पनि विकास गर्छ भन्ने सोच्नुभएको छ ?		
१५	सुनाइ र बोलाइ सिपको विकास गर्न हजुरबुबा हजुरआमाले वा बाबु आमाले पुराना गीतकथा सुनाउने ,, उनीहरूसँग सँगै बसेर कुराकानी गर्ने गर्नुहुन्छ ?		
१६	बालबालिकाहरूलाई वरपरका छिमेकी र आफन्तहरूबिचको नाता सम्बन्धका बारेमा चिनाउने गर्नुभएको छ ?		
१७	नजिकनजिकका धार्मिक सांस्कृतिक सम्पदाहरू भएका ठाउँमा (मन्दिर ,गुम्बा , मस्जिददुङ्गेधारालगायत ,पाटीपौवा ,चौतारा ,चर्च,) घुमाउनेठाउँ ,हरू चिनाउने र त्यसका बारेमा सामान्य कथाहरूईतिहास/हरू सुनाउने गर्नुभएको छ ?		
१८	प्रकृतिलाई बुझ्दै मस्तिष्को सही विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउन ससना ढुङ्गा , माटो र रडसँग खेलन दिनुभएको छ?		
१९	सूक्ष्म अङ्गहरूको सहि विकासका लागि खन्याउने ,उन्ने ,च्यात्ने ,गाँस्ने ,टिप्ने , छाम्ने जस्ता क्रियाकलाप ,बुन्नेहरू खेल मार्फत गराउने गर्नु भएको छ ?		
२०	ठूला अङ्गहरूको सही विकासका लागि समात्ने र फाल्ने ,उफ्रने ,दौडने , घुम्नेझुण्डिनेबल ,चिप्लने ,पिड खेल्ने , पास गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू खेलमार्फत गराउने गर्नुभएको छ ?		
२१	बौद्धिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउनका लागि एकै किसिमको वा फरक किसिमको बस्तु छुट्याउन लगाउने अनुहार ,गन्ती गर्ने ,लामो छोटो छुट्याउन , पजल खे ,विभिन्न आवाज चिन्न ,हराएका वस्तुको खोजी गर्न ,चिन्नलहरू खेल्न अवसर दिनुभएको छ ? खेलाउने गर्नुभएको छ ?		

क्रस	सूचक	मूल्याङ्कन	
		छ/भयो/ गर्छु/ गरेको(की) थिएँ	छैन/ भएन/ गर्दिन/ गरेको(की) थिएन
२२	परिवार समाज र विद्यालयमा ,शारीरिक र मानसिक हिसाबले सुरक्षित छन् भन्ने विषयमा दुक्क हुनुहुन्छ ? (गाली गर्ने छोराछोरी ,होच्याएर बोल्ने ,पिट्ने ,बिच बिभेद गर्नेअपाङ्गता भएका बालबालिका ,हरूलाई हेप्ने जस्ता क्रियाकलाप हुन दिएको छैन)		
२३	बालबिकास उमेर समूहका बालबालिकाले सिक्नुपर्ने विषयवस्तुको बारेमा जानकारी लिनुभएको छ		
२४	बच्चालाई उसको गृहकार्य गर्नमा सहजै सहयोग गर्नुहुन्छ ? (आफूले सके आफैँले नसके दाईदिदी र दाईदिदी नभएमा छिमेकीको समेत सहयोग माग्ने)		
२५	प्रारम्भिक बाल विकासको उमेर (३ वर्ष) नपुग्दै विद्यालयमन्टेश/ व्री पठाएर आफ्नो जिम्मेवारीबाट उम्कने र सन्तानलाई शारिरिक मानसिक बोझ दिने त गर्नुभएको छैन		
२६	आफ्नो जिम्मेवारीलाई ध्यान नदिई सजिलोका लागि बच्चालाई होस्टल राखे गरेको		
२७	बच्चालाई उसको गृहकार्य गर्नमा सहजै सहयोग गर्नुहुन्छ ? (आफूले सके आफैँले नसके दाईदिदी र दाईदिदी नभएमा छिमेकीको समेत सहयोग माग्ने)		
२८	विद्यालयमन्टेश/ व्रीमा जाने सहजकर्ताहरूलाई भेट्ने र आफ्ना सन्तानका बारेमा नियमित जानकारी लिने दिने गरेको		
२९	बच्चको अगाडि सकरात्मक (आफू र अरुले गरेका असल कामहरू, मिठा बचन, मायालु व्यवहार) कुराकानी गर्ने गर्नुभएको छ ?		

क्रस	सूचक	मूल्याङ्कन	
		छ/भयो/ गर्छु/ गरेको(की) थिएँ	छैन/ भएन/ गर्दिन/ गरेको(की) थिएन
३०	बच्चालाई स्वः अनुभव गरेर सिक्ने अवसर दिने गर्नुभएको छ (छोएर, छामेर, हेरेर, सुनेर)		
३१	बच्चालाई विद्यालय जाँने बाटोमा र विद्यालयमा पुगेपछि हुने समस्याहरूको बारेमा सोध्ने र समस्याको समाधानका लागि प्रयास गर्ने गर्नुभएको छ (जस्तै: कसैले पिट्छ कि, कसैले होच्चाएर बोल्छ कि, हिड्न वा सुन्न वा देख्न वा कुनै समस्या छ कि)		



## बालविकास भन्दा माथिल्लो तहको बालबालिकाको अभिभावकका लागि

आदरणीय अभिभावकज्यूहरू,

यसमा समावेश भएका प्रश्नावली तपाईं र तपाईंको सन्तानसँग सम्बन्धित रहेर आफ्नो मूल्याङ्कन गर्नुहुनेछ । यसमा तपाईंले जस्ताको तस्तै मूल्याङ्कन गर्नुहुनेछ र आफूलाई कमजोर लागेका कुराहरू क्रमशः सुधार गर्दै जानुहुनेछ ।

काम वा व्यवहार सम्पादन गरेकोमा पहिलो खण्डमा १ र नगरेको वा नभएको भए ० अङ्क दिँदै जानुहोस । यसको मूल्याङ्कन कसैलाई भन्नु वा देखाउनु पर्दैन । यसलाई आफ्नो घरमा लगेर अभिभावकहरू सँगै बसेर पुनः मूल्याङ्कन पनि गर्न सक्नुहुनेछ ।

क्रस	क्रियाकलाप	मूल्याङ्कन	
		छ	छैन
१	तपाईंको बच्चाको लागि आवश्यक पाठ्यपुस्तक लगायत कापीज्यामित ,रड ,कलम , सामग्रीहरू ,कथा, कविताका किताबहरू समयमै चाहिने जति किनिदिनुभएको छ ?		
२	किताब कापी जतन गर्नका लागि गाता लगाउने र उपयुक्त किसिमको झोला व्यवस्थापन गरिदिनुभएको छ ?		
३	आफ्नै वरपर पाइने फलफूल अन्न र तरकारी प्रयोग गरी स्वस्थ बन्न सकिन्छ भनेर सिकाउनु , भएको छ? जस्तै:  <b>फलफूल:</b> अम्बा, सुन्तला, स्याउ, केरा, नासपति, आरु, काफल, च्युरी  अन्न: धान, मकै, उवा, जौ, कोदो, गहुँ आदिबाट बनेका परिकारहरू  तरकारी: साग, काउली, बन्दा, भन्टा, गाभा, गुन्द्रुक, पिडालु, भटमास, सिमी, बोडी, केराउ, गाजर, मुला, फर्सी, लौका, घिरौला, चिचिन्डा, तरुल		
४	आफ्नो घरको दैनिक खानामा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खालका अन्न र तरकारीलाई प्रयोग गरी उपलब्धताको सम्भावनाको पाठ सिकाउनु भएको छ ?		

५	आफ्नो हात धुने, लुगा मिलाएर राख्ने, शौचालयको सही प्रयोग गर्ने, कपाल कोर्ने, दाँत माइन्ने, लुगा मिलाएर राख्ने, जुत्ता चप्पल मिलाएर राख्ने, बिस्तारा मिलाएर राख्ने जस्ता क्रियाकलापम गर्न दैनिक अभ्यास गराउने गर्नुभएको छ ।		
६	आफ्नो स्वास्थ्य र सरसफाइका लागि गरेका सकारात्मक प्रयासहरूको प्रशंसा गर्ने स्याबासी , दिने जस्ता काम गर्नुहुन्छ? (समयमै उठ्ने, बिस्तारा/ कोठा मिलाउने,)		
७	प्रयास भाषिक सिपको विकास गर्न घरमा मातृभाषाको प्रयोग गर्नेबच्चासँग खुलेर प्र ,शस्त मात्रामा कुराकानी गर्ने गीत ,कथा कविता ,(गाउने र गाउन लगाउने), विभिन्न साहित्यकारका पुस्तकहरू किनिदिने र बोलेरै पढ्न लगाउने, पढिसकेपछि त्यसको भावका विषयमा कुराकानी गर्ने गर्नुभएको छ ?		
८	भाषिक सिपको विकास र संस्कृति समेत संरक्षणका लागि विभिन्न साँस्कृतिक कार्यक्रममा सम्भव भएसम्म आफैँसँग लैजाने नसके उनीहरूलाई पठाउने गर्नुभएको छ ?		
९	भाषिक सिप र असल व्यवहारको अनुसरणका लागि साना बालबालिकालाई समुदायका र उमेर बढेसँगै ख्याती प्राप्त सफल व्यक्तिहरूका कथाहरू सुनाउने र उनीहरूलाई पनि सुनाउन लगाउने गर्नु हुन्छ ?		
१०	गणितलाई सजिलो विषयको रूपमासिकाउनका लागि घरका कामहरूमा गणितलाई जोड्ने गर्नुहुन्छ? जस्तै किनमेलमा बालबालिकालाई सहभागी गराउने,घरायासी बजेट बनाउन लगाउने , चित्र, पजलबोर्ड, चार्टहरू व्यवस्थापन गरिदिने घरमा विभिन्न खेलहरू खेलाउने सकारात्मक र उत्साहजनक वातावरण निर्माण गर्ने		
११	<b>सामाजिक सेवाको भावन जागृत गराउन:</b> परिवार, समाज र विभिन्न सङ्घ संस्थामा लागेर समुदायका लागि हित पुऱ्याएका व्यक्तिहरू बारेमा कुराकानी गर्ने , उनीहरूको जीवन पढ्न लगाउने र त्यसबाट बच्चामा परेको प्रभाव बारेमा कुराकानी गर्ने गर्नुभएको छ ?		

१२	<b>भविष्यप्रति आशावादी बनाउन:</b> बालबालिकालाई सम्भावनाहरूको कुरा गर्दै आफ्नै वरपर रहेको जमिनमा केही गर्ने सकिन्छ भन्ने उदाहरणहरू दिनु भएको छ ? (जस्तै: अन्न, फलफूल तरकारी उत्पादन, मह उत्पादन, हाँस, कुखुरा टर्की बट्टाई पालन, फूल खेती, आदि		
१३	अनुशासन र सदाचारिताको विकासका लागि स्वयम् सेवा गर्ने आफ्नै मेहनतको कमाइ खाने , बनाउनका लागि आफ्नै उदाहरण र समुदायका अन्य अनुकरणयोग्य व्यक्तिहरूको उदाहरण दिने भेटाउनु गर्नुभएको छ ?		
१४	शारीरिक रूपमा स्वस्थ बनाउनका लागि बालबालिकालाई नियमित व्यायाम गर्ने, सम्भव भए पौडी साइकल चलाउने जस्ता खेलकुद संलग्न गराउनुभएको छ ?		
१५	प्रयास निन्द्रा पनि स्वास्थ्यका लागि आवश्यक भएकोले नियमित सुत्ने समय निर्धारण गर्न सिकाउनुभएको छ ?		
१६	<b>शरिरका लागि चाहिने जति पानी:</b> कम्तीमा ८/१० गिलास खानै पर्छ भनेर बानी पार्नुभएको छ ?		
१७	शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बलियो बनाउनका साथै आफ्ना बच्चाहरूले प्रकृतिको महत्त्व बुझ्न र आनन्द लिउन भन्नका लागि समय समयमन पार्क नदी ,पोखरी ,वन ,वन्यजन्तुको अवलोकनका लागि चिडियाखाना ,भ्रमण ,ट्रेकिङलगायतका गतिविधिहरूमा संलग्न गराउने गर्नुभएको छ ?		
१९	रचनात्मक र विचारको आदानप्रदान गर्ने बानी बसाउनका लागि साथी साथी मिलेर काम गर्ने सिक्ने वातावरण बनाइदिनुभएको छ,?		
२०	साइबर सुरक्षा र आचारसंहिताका (सुरक्षा, गोपनीयता र सही आचरण) बारेमा कुराकानी गर्ने , सामाजिक सञ्जाल (फेसबुक इन्स्टाग्राम ,whatsapp, viber ,Emo लगायत) को सही प्रयोगसम्बन्धी जानकारीहरू दिने गर्नुभएको छ ?		
२१	शिक्षा सम्बन्धी एप र सफ्टवेयर (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको सिकाइ चौतारी , Nepali Shikshya, Khalti Edu, Sikshya App, Nepal Education, Gyan App) बाट पनि सिक्न सकिन्छ भन्ने कुरा जानकारी गराउने सिकाउने गर्नुभएको छ ?		
२२	<b>वातावरण संरक्षण प्रति सचेत र जिम्मेवार बनाउन:</b> प्लास्टिक नपोल्ने काम नलाग्ने ,सिसा र फलामहरू सही ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने बानी पार्नुभएको छ ? साथै नविकरणीय उर्जा जलवायु , परिवर्तन र यसका असरहरू बारेमा कुराकानी गर्ने गर्नुभएको छ ? (कहिले धेरै पानी पर्ने, कहिले		

	असाध्यै कम पानी पर्ने, धेरै जाडो वा धेरै गर्मि हुने, हिँउ कम पर्ने, धेरै पग्लेर हिमालहरू रिक्त हुने, वनजङ्गलहरू मासिँदै जाने, वन्यजन्तुहरू लोप हुँदै जाने, रैथाने बालीहरू मासिँदै जाने)		
२३	वातावरण संरक्षणमा प्रत्यक्ष संलग्न गराउन वृक्षारोपण , बगैँचा बनाउने (घर र समुदायका सङ्घ संस्थामा) सरसफाइ ,(घर र समुदायमा) अभियानहरूमा संलग्न गराउन पठाउने गर्नुभएको छ/?		
२४	औषधीय गुण भएका तुलसी, घोज्ताप्रे, चिल्लो बाटुल पाते, पतना, लसुन, बेसार, ज्वानो, मेथी, जिरालगायतको प्रयोगले रोग लाग्नबाट बचाउँछन् भन्ने कुरा सिकाउने र प्रयोग गर्ने गर्नुभएको छ ?		
२५	विज्ञान र प्रविधिप्रति रुचि जगाउन विज्ञान, सूचना प्रविधि सम्बन्धी मेला वा प्रदर्शनीहरूमा लैजाने गर्नुभएको छ		
२६	समस्याहरूको समाधान गर्दा बालबालिकाहरूलाई तार्किक हिसाबले सोचन र समाधान खोज्न सिकाउनु आवश्यक छ ? यसका लागि समस्या के हो बुझ्नसम्भावित समाधानका उपाय ,हरूको सूची बनाउन सबैभन्दा उपयुक्त समाधान ,सकरात्मक र नकरात्मक पक्षको विश्लेषण गर्ने , बानी पार्ने गर्नुभएको छ /छनौट गर्ने गरी अभ्यस्त बनाउने?		
२७	रिस, ईर्ष्या, दुःख, निराशा जस्ता भावनालाई शान्त राख्न सकरात्मक तरिकाले समाधान गर्न सिकाउँदा जीवन सहज हुने भएकोले यस्ता अभ्यासहरू आफैँले उदाहरण बनेर देखाउने गर्नुभएको छ ?		
२८	समय व्यवस्थापनले दैनिक जीवन व्यवस्थित हुन्छ भन्नका लागि आफ्ना योजनाहरू बनाउन,कामको प्राथमिकता निर्धारण साथ तालिका बनाउने घरको र विद्यालयको कामका लागि समय व्यवस्थापन गर्ने जस्ता कामसँग सम्बन्धित गराएर सिकाउनु भएको छ?		
२९	राम्रो सञ्चार कलाले धेरै समस्याहरूको समाधानका साथै व्यक्तिको विकासको अवसर सिर्जना गर्दछ यसका लागि बालबालिकालाई आफ्नो विचार स्पष्टसँग राख्न, अरूसँग खुलेर कुराकानी गर्न तर्कपूर्ण सम्वाद गर्न सिकाउनुभएको छ		
३०	बालबालिकालाई सही निर्णय गर्न सिकाउन आवश्यक छ । यसका लागि प्रत्येक निर्णयको असर र परिमाणबारे सोचन सिकाउने हतारमा वा आवेगमा निर्णय लिनु हुँदैन र आफूले गरेका		

	निर्णयहरूबाट पाठ सिक्नुपर्छ भनी प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ भन्नका लागि तपाईंले आफैले उदाहरण बनेर देखाउनुभएको छ ?		
३१	देश प्रेम र राष्ट्रियताको भावना जागृत गराउन नेपालको एकीकरणराष्ट्र निर्माता ,स्वतन्त्रता ,हरूको भूमिका र योगदान जस्ता विषयमा घरमा कुराकानी गर्नेईतिहासका किताब ,हरू पढ्न प्रोत्साहित गर्ने गर्नुहुन्छ (जस्तै पृथ्वीनारायण शाहअमरसिंह थापा ,) ऐतिहासिक घटनाहरू: कोतपर्व आदि )		
३२	सास्कृतिक पर्व परम्परा र मूल्यहरूको महत्त्व बुझाउन स्थानीय स्तरमा मनाइने पर्वहरू दशैं तिहार मारुनी नाच जस्ता गतिविधिहरूमा सहभागी हुन पठाउन प्रोत्साहित गर्ने गर्नुभएको छ/?		
३३	अभिभावकले अरुलाई सहयोग गर्दा र दयालु बन्दा बालबालिकाहरू नीकै खुसी हुन्छन् यसका लागि आफैले प्रयास गर्नुपर्छ । तपाईंले गरेको प्रयास बच्चाले बुझेको छ ?		
३४	जिम्मेवारीको पाठ सानैदेखि सिकाउन उमेरअनुसारका निर्णय गर्न दिनु उपयुक्त हुन्छ यसका लागि अवसर दिनुभएको छ ? जस्तै: खाना अड्कलन ,विभिन्न कलात्मक काम गर्न ,खेल खेलन , साथी छनौट गर्न ,कोठा मिलाउन ,सरसफाइ गर्न आदि		
३५	दैनिक रूपमा गृहकार्य र परियोजना कार्य गर्दा आवश्यक सहयोग गर्ने गर्नुभएको छ		
३६	शिक्षकसँग सम्पर्क गर्ने र आफ्ना बच्चाहरूको बारेमा जानकारी लिने गर्नुभएको छ ? विद्यालयले बोलाउने अभिभावक भेला बैठक, समिति गठन, नतिजा प्रकाशन जस्ता क्रियाकलापका अवसरमा विद्यालयमा जाने बच्चा र विद्यालयको बारेमा जानकारी लिने, सल्लाह सुझावहरू उपलब्ध गराउने गर्नुभएको छ ?		
३७	१३ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका किशोरहरूलाई शारीरिक परिवर्तन, यौन स्वास्थ्य र सुरक्षासम्बन्धी जानकारी दिन आवश्यक छ। यो उमेरमा यौनशिक्षा बुझाउन अभिभावकको सकारात्मक र खुलेको दृष्टिकोण महत्त्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरूलाई बाबु आमा नै साथीको रूपमा रहने नियमित कुराकानी गर्ने संवेदनशील अङ्गहरूमा हुने गलत छुवाइको बारेमा सिकाउने , बालबालिकालाई कुनै पनि असुरक्षित वा असहज परिस्थितिमा 'नाइँ' हुन्न/भन्न सिकाउने , आत्मविश्वासको विकास गर्ने मात्र नलाग्ने जस्ता क्रियाकलापहरू घरमै अभ्यास गराउने र सिकाउने गर्नुभएको छ ?		
३८	नशा र लागूपदार्थको दुरुपयोगबाट बच्न (Avoiding Substance Abuse) लागूपदार्थ र यसको हानिकारक प्रभावहरूबारे जानकारी दिनुपर्छ। जस्तै: धुम्रपान र ड्रग्सले हृदयघात उच्च रक्तचाप		

	, र फोक्सोको क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम बढाउँछ । लिभरमा क्षति सँगै मिर्गौलाको ड्यामेज निम्त्याउन सक्छ । दुर्व्यसनले डिप्रेसन, एन्जाइटी हुन सक्छलत , लागेका व्यक्तिहरू सामाजिक जीवनबाट टाढा जान्छन्, जसले गर्दा उनीहरूलाई एकलोपन र समाजसँग असमर्थ हुने अवस्था आउन सक्छ , आर्थिक अभावका कारण चोरी, ठगी वा अन्य गैरकानुनी क्रियाकलापमा संलग्न हुन्छन् यी र यस्ता समस्याका बारेमा जानकारी र असर पुऱ्याएका व्यक्तिहरूको उदाहरण दिई सजग बनाउने प्रयास गर्नुभएको छ ?		
३९	सामाजिक कुरीति हटाउनका लागि (छुवाछुत, बालविवाह, चोरी डकैती, ठगी) सिकाउने र आफैले नमूना/उदाहरण बनेर देखाउने गर्नुभएको छ ?		
४०	सामाजिक मूल्यमान्यतामा रहेको वैज्ञानिक पक्षसँग परिचित गराउनुभएको छ (बर पिपल र समीको बिरुवा रोपेर चौतारा बनाउनु, घरमा तुलसाको मोठ बनाएर तुलसा रोप्नु, विभिन्न धर्म भए तापनि मिलेर बस्नु, बाबुआमा गुरु र अग्रजको सम्मान गर्नु, तामा र माटाका भाँडाहरूको प्रयोग गर्नु, टीका लगाउनु, चुरा लगाउनु, चाडबाड मनाउनु)		
४१	घर र समुदायमा रहनुभएका वृद्धवृद्धा/हजुरबा आमा समाजका सिकाइ र अनुभवका भण्डार हुन उहाँहरूलाई माया र सम्मान दिनुपर्छ भन्नका लागि उहाँहरूसँग कुराकानी गर्ने, सरसफाईमा सहयोग पुर्याउने, नजिक नजिक घुम्न लैजाने गर्न सिकाउने र सँगै कतै पठाउने गर्नुभएको छ । (बाँचुञ्जेल आफैसँग माया र सम्मानसहित घरमै राख्नुपर्छ भन्ने भावनासँगै जिम्मेवारीको विकास)		
४२	आँफ्नो सजिलोका लागि बिना कारण बालबालिकाको मस्तिष्कमा चोट पुग्ने गरी आँफूबाट अलग गराएर होस्टेलमा लगेर पढाउने गर्नुभएको छ ?		
४३	बच्चाको शारीरिक स्वास्थ्य, सुरक्षा र नजिकको विद्यालय प्रतिको जिम्मेवारी साथै बच्चाको खेल्ने, रमाउने समय र आफ्नो खर्च बचाउनसमेत म आफ्नो नजिकै विद्यालय भएसम्म नजिककै विद्यालय पढाउने गरेको छु ।		
४४	बच्चाले विद्यालय, समुदाय र सामाजिक सञ्जालबाट सिकेका कुराहरूलाई घरमा प्रयोग गर्ने अवसर दिनुहुन्छ/ प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ ? जस्तै: विभिन्न परिकारहरू बनाउन, सौन्दर्यका साधनहरू प्रयोग गर्न, करेसाबारी र फूलबारी बनाउन, घर सजाउन		
४५	विद्यालयका भौतिक र शैक्षिक पक्षहरूको बारेमा जानकारी राख्ने र सहयोग पुऱ्याउने गरेको छु । जस्तै: घेरवार बनाउन, विपद्का कारण क्षति भएमा मर्मत गर्न, करेसाबारीहरू बनाउन, फूलबारीहरू बनाउन, विद्यालय बाहिरका बालबालिकालाई भर्ना गर्न गराउन, आर्थिक स्रोत खोजी		

	गर्न, सहयोगी सङ्घ संस्थाहरू भित्र्याउन, विद्यालय सुधार योजना बनाउन र कार्यान्वयन गर्न, आवश्यकता अनुसार विज्ञहरू पहिचान गरी प्रशिक्षण सञ्चालन गर्न (प्रहरी, स्वास्थ्यकर्मी, ...)		
४६	विद्यार्थीहरूले सिक्दै कमाउँदै कार्यक्रम सञ्चालन गरेको अवस्थामा आफूसँग भएको ज्ञान र सिप सिकाउन, उत्पादन भएका वस्तुहरू खरिद गर्न विद्यालयलाई सधैँ सहयोग गर्न तयार छु ।		
	जम्मा अङ्क		

## अनुसूची-२

### प्रतिबद्धता चरणः

आदरणीय अभिभावकज्यूहरू,

यसमा लेखिएका प्रतिबद्धताहरू तपाईंको आफ्नो प्रयोजनका लागि हुन कहिँ कतै देखाउनु वा भन्नु अनिवार्य गरिएको छैन। यसका विषयमा घर परिवारमा सरसल्लाह गरेर थप व्यवस्थित बनाउनुहुनेछ भन्ने अपेक्षा राखिएको छ ।

यसमा अभिभावकले आफैँले बालबालिका हुर्काउन, सिकाउन र विद्यालयका लागि पुऱ्याउन सकिने योगदान र प्रतिबद्धताहरू लेखुहोस् ।

क. एक हप्ताभित्र सम्पादन गर्न सक्ने कामहरूः

- १.
- २.
- ३.
- ४.
- ५.

ख. एक महिनामा गर्न सक्ने कामहरू

- १.
- २.
- ३.
- ४.
- ५.
- ६.

ग. आफ्नै पहलमा नियमिति रूपमा गर्ने र गर्न सक्ने कामहरूः

घ. विद्यालय र शिक्षकको सहयोगमा गर्न सक्ने कामहरू

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा सक्रिय र व्यवस्थित सहभागीता जनाएर आफ्ना बालबालिका र विद्यालयप्रति जिम्मेवार बन्नुभएकोमा धेरै धन्यवाद ।



## अनुसुची-३

### सर्वेक्षण फाराम

#### शिक्षक तथा विद्यालयसँगको सहकार्य

यो फारामको प्रयोग अभिभावक शिक्षाको कक्षा सञ्चालन गर्नु पूर्व गर्नु उपयुक्त हुन्छ साथै विद्यालयका नियमित गतिविधिमा अभिभावकहरू आमन्त्रण गरेको अवस्थामा पनि गर्न सकिन्छ ।

#### क. विद्यालयका नियमित भेटघाट र गतिविधिमा सहभागीता

१. म मेरा बालबालबालिकाको गृहकार्यको अनुगमन र शिक्षकसँग समय-समयमा सम्पर्क गर्छु/ गर्दिनै ।
२. म विद्यालयका कार्यक्रमहरू (वार्षिकोत्सव, अभिभावक भेला, खेलकुद आदि) मा सहभागी हुन्छु/ ज्यादै कम मात्र हुन्छु ।
३. म मेरा बालबालबालिकाको परीक्षाको नतिजा लिन नतिजा कै दिनमा जान्छु/ समय मिलाए पछि जान्छु ।
४. म वि.व्य.स., शि.अ. सङ्घ गठन जस्ता कार्यक्रममा सक्रिय सहभागी हुन्छु/ फुर्सद भए मात्र सहभागी हुन्छु ।
५. म विद्यालयको अन्य निमन्त्रणा प्राप्त कार्यक्रममा उपस्थित हुन्छु/ त्यति जान पाउँदिन ।
६. आफ्ना बालबालबालिकाले शिक्षण सिकाइमा गरेको सुधार तथा राम्रो नतिजामा शिक्षकलाई प्रत्यक्ष भेटेर वा फोन मार्फत धन्यवाद दिन्छु/ त्यस्तो गर्ने गरेको छैन ।

#### ख. विद्यालयका निर्देशनको पालना

१. म मेरा छोराछोरीको परीक्षा तयारीमा घरमा तयारी गर्न राम्रो सहयोग गर्छु/ खासै मतलब गर्दिन
२. म मेरा छोराछोरीले गर्नुपर्ने परियोजना र अन्य कार्यका लागि आवश्यक सामग्री व्यवस्थापन बेलैमा गर्छु/ फुर्सदमा किनमेल गर्छु ।
३. म मेरा छोरा छोरीको विद्यालयको लागि आवश्यक शुल्क वा अन्य आर्थिक जिम्मेवारी भए पूरा गर्छु/ तिर्न सकिदैन ।
४. म मेरा छोरा छोरीको सिकाइ सुधार गर्न अतिरिक्त कक्षा तथा अभ्यास सामग्रीको व्यवस्था गर्छु/ आर्थिक व्ययभार थपिने हुनाले व्यवस्थापन गर्न सकिदैन ।
५. म विद्यालयले मेरा बालबालबालिकालाई व्यवस्थापन गरेका साप्ताहिक परीक्षा र अन्य मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीको तयारी सुनिश्चित गर्छु/ खासै ख्याल गर्दिन ।

#### ग. विद्यार्थीको विशेष अवस्थाको जानकारी गराउने

१. म मेरा छोराछोरीको अपाङ्गतासम्बन्धी कुनै समस्या भए विद्यालय र कक्षा शिक्षकलाई जानकारी दिन्छु/ त्यस्तो जानकारी दिन धक लाग्छ ।

२. म मेरा छोरा छोरीको स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित अपरेसन वा अन्य स्वास्थ्य समस्याको जानकारी दिन्छु/ दिने गरेको छैन ।

**घ. विद्यार्थीको उपस्थिति सुनिश्चित गर्ने**

१. म मेरा छोराछोरीको विद्यालय उपस्थितिको नियमित अनुगमन गर्छु/ गर्दिनै ।

२. कुनै कारणले मेरा बालबालबालिका विद्यालय अनुपस्थित हुँदा तुरुन्तै खबर गर्छु/ गर्दिनै ।

३. विद्यालयमा पुगेर मेरा छोरा छोरीको विद्यालय हाजिर चेक जाँच गर्छु/ गर्दिनै ।

४. म मेरा बालबालबालिकाको विद्यालय उपस्थिति सम्बन्धी कुनै समस्या भएमा कक्षा शिक्षकसँग सम्पर्क गर्छु/ गर्दिन ।

**ङ. विद्यालयप्रतिको दृष्टिकोण**

१. म मेरा बालबालबालिकाले अध्ययन गर्ने विद्यालयका सकारात्मक पक्षहरूको प्रशंसा गर्छु/ प्रशंसा वा आलोचना केही पनि गर्दिन ।

२. म मेरा बालबालबालिकाले अध्ययन गर्ने विद्यालयका सुधार गर्नुपर्ने पक्षबारे प्रधानाध्यापक वा शिक्षकसँग सल्लाह गर्छु/ समुदायका व्यक्तिसँग मात्र कुरा गर्छु ।

३. म मेरा बालबालबालिकाले अध्ययन गर्ने विद्यालयका बारेमा छोरा छोरीको अगाडि विद्यालय र शिक्षकको आलोचना गर्छु/ गर्दिन ।

**च. बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र सम्वेगात्मक अवस्थाको निगरानी**

१. म मेरा बालबालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र सम्वेगात्मक स्थितिको ख्याल गर्छु/ खासै मतलब राख्दिन

२. म मेरा बालबालिकाको साथीसङ्गतको ख्याल गर्छु/ खासै मतलब राख्दिन ।

३. म मेरा बालबालबालिकाको विद्यालय भित्र र साथीहरूसँग हुन सक्ने सम्भावित यातना, आघात, बोझ, दबाव वा तनावबाट गुर्जिएको छ/छैन भनेर ख्याल गर्छु/ खासै मतलब राख्दिन ।

४. म मेरा बालबालबालिकाहरू उच्चङ्गल व्यवहारमा संलग्न भए/ नभएको ख्याल गर्छु/ खासै मतलब राख्दिनै ।

५. मेरा बालबालबालिकाको पोषण, शारीरिक वा मानसिक समस्यामा परेको छ/ छैन भनेर बुझ्ने गरेको छु/ खासै मतलब राख्दिन ।

**छ. ICT प्रयोग र यसको असर**

१. म मेरा बालबालबालिकाले मोबाइल, टिभी र इन्टरनेटको सिपयुक्त प्रयोग गरे नगरेको ख्याल गर्छु/ खासै मतलब राख्दिन ।

२. म मेरा बालबालिकामा मोबाइल, टिभी र इन्टरनेट, आदिले पारेको नकारात्मक असरबारे जानकारी छु/ खासै केहिपनि थाहा छैन ।

३. म मेरा छोराछोरीले मोबाइल वा इन्टरनेटमा अक्षील सामग्रीको पहुँच र प्रयोगमा रहेको/ नरहेको जाँच गर्ने गर्छु/ खासै मतलब राखिदैन ।
  ४. मेरा बालबालबालिकाहरू साइबर बुलिडबाट प्रभावित भएको छ/ छैन भनेर निगरानी गर्ने गर्छु/ केहीपनि थाहा छैन ।
  ५. मेरा छोराछोरीले मोबाइल खेलका माध्यमबाट सट्टेबाजीमा संलग्न भएको/ नभएको जाँच गर्ने गरेको छ/ त्यस्तो केहि पनि गर्ने गरेको छैन ।
- ज. रचनात्मक गतिविधि र सकारात्मक बानीहरूमा सहभागीता
१. मैले मेरा छोराछोरीलाई पढाइ बाहेक आफ्नो रुचिअनुसार सिर्जनात्मक गतिविधि, खेलकुद वा सङ्गितमा सहभागी गराएको छु/ केहि पनि गरेको छैन ।
  २. मैले मेरा छोराछोरी कुलत (जस्तै: चुरोट, रक्सी, गुट्टुखा, पान, गाँजा, ड्रग्स आदि) मा संलग्न भएको/ नभएको जाँच गर्ने गरेको छु/ त्यस्तो केही पनि गरेको छैन ।

**अनुसूची-४**  
**अभिभावकले गर्नुपर्ने कामहरू**

**स्वास्थ्य:**

१. बालबालिकाले लगाउनुपर्ने सबै खोप लगाउने
२. खाना बनाउँदा सन्तुलित आहार (दाल, भात, ढिँडो, गोडागुडी, फलफूल, माछा, मासु, दूध, अण्डा, हरीया सागसब्जी, तरकारी, मिलाएर) खुवाउने
३. दृष्टि, सुनाई, बोलाई, हिँडडुल, उमेरअनुसार तौल, उचाई, सिकाइ जस्ता कुरामा सुस्त वा कमजोरी देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने साथै बालबालिकाको समस्या विद्यालयमा पनि कक्षा शिक्षक र विद्यालय प्रशासनमा जानकारी गराउने
४. बालबालिकालाई बिहान उठ्ने वित्तिकै मनतातो पानी पिउन दिने
५. हातखुट्टा धुने, नुहाउने, कपडा धुने, आदि जस्ता कुराहरू सानो उमेरबाट सिकाउने र बानी बसाल्ने
६. घर, कोठा, टोल, वातावरण सरसफाइमा सानै उमेरबाट बानी बसाल्ने
७. बालबालिकाले समयमा खाना, खाजा खाने, सुत्ने उठ्ने व्यवहारको ख्याल गर्ने
८. खाजाको व्यवस्थापन गर्दा सकेसम्म घरमै स्थानीय उत्पादन प्रयोग गरेको खाजा खाने बानी बसाल्ने
९. घर भित्र मात्र नबसी शारीरिक व्यायाम हुने, सामुहिक खेल खेल्न पनि प्रोत्साहित गर्ने

**अनुसासन, उत्प्रेरणा र नियमितता विकास**

१. बालबालिकाहरूलाई दिनहुँ विद्यालय पठाउने
२. नतिजा लिन वा वार्षिकोत्सव समारोहमा मात्र नभएर आफ्ना बालबालिकाको विद्यालयमा पुगेर हाजिरी, कक्षाकार्य, सिकाइ तथा घर र समाजमा गर्ने बानी व्यवहारका बारेमा विद्यालयमा नै पुगेर छलफल गर्ने
३. बालबालिकाको भावना बुझेर काम गर्ने, उत्प्रेरणा र पुरस्कारलाई प्राथमिकता दिने । जस्तै: राम्रो काम गर्दा धन्यवाद, स्याबासी दिने, खाँचो परेका सामानहरू समयमै किनिदिने, असल बानी व्यवहारहरू अरुलाई भन्ने
४. बालबालिकालाई आफुँ माथि विश्वास राखी आशावादी बन्न प्रेरित गर्ने साथै गल्ती स्वीकार गरी सुधार गर्न प्रेरित गर्ने
५. बालबालिकाहरूलाई विद्यालयको नियमितबाहेकका पाठ्यपुस्तकहरू पनि पढ्ने वातावरण सिर्जना गर्ने, जन्मदिन तथा अन्य अवसरहरूमा पनि पुस्तक उपहार दिने बानी बनाउने
६. अभिभावक आफैं अनुशासनमा बस्ने, बालबालिकालाई पनि सानै उमेरबाट सहयोगी, मिलनसार, नैतिकवान् र इमानदार बन्न सहयोग गर्ने

७. रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइल आदिको लत बस्न नदिने, सकारात्मक फाइदा लिनलाई टिभी मोबाइलको प्रयोगको समय र के कसरी प्रयोग गरेको छ, निगरानी राख्ने
८. असफलता/फेल हुँदा गाली नगर्ने बरु के कारणले फेल भएको होला सँगै बसेर समस्याको समाधानका लागि छलफल गर्ने र उपाय निकालेर समाधान गर्ने, बालबालिकाको असफलताको कारण अभिभावकीय भूमिकामा भएको कमजोरी पनि हो भनेर प्रष्ट बुझ्ने र सँगै मिलेर समाधान गर्ने ।
९. बालबालिकाको अगाडि कुनै पनि नकारात्मक कुरा नगर्ने, रिस, डाह, झगडा तथा अरुको नकारात्मक कुरा पटकै नगर्ने
१०. लामो बिदा वा चाडपर्वको बेलामा आफ्ना बालबालिकाहरू कहाँ जान्छन् के गर्छन् कोसँग समय बिताउँछन् ख्याल गर्ने
११. बालबालिकाको साथी सङ्गत के-कस्तासँग भएको छ ख्याल गर्ने र खराब सङ्गत भएमा निगरानी राखी सङ्गत सुधार्नका लागि सहयोग पुऱ्याउने ।
१२. बालबालिकाको अगाडी शिक्षक, विद्यालय, आदिका नकारात्मक कुरा नगर्ने गदि केहि गुनासो वा सुझाव भए विद्यालयमा नै गएर छलफल गर्ने ।
१३. बालबालिकाको अगाडि मद्यपान, धूमपान नगर्ने, झैझगडा नगर्ने, नराम्रा छाडा शब्द कहिल्यै प्रयोग नगर्ने
१४. आफ्ना बालबालिकाले गर्ने गलत क्रियाकलापका बारेमा जानकारी लिने । छिमेकी तथा विद्यालयसँग झगडा नगर्ने, आफ्ना बालबालिकाले गरेको गलत कमीकमजोरी बाहिरीलाई थाहा भई बच्चालाई हिनताबोध हुन सक्छ ।
१५. अभिभावकले आफ्नो आर्थिक, सामाजिक परिस्थितिभन्दा बढी महत्वाकाङ्क्षी हुन नदिने । परिश्रमको फल मिठो हुनेमा विश्वास दिलाउने
१६. बचतको गर्ने बानीको विकास सानै उमेरबाट गराउने त्यसका लागि सहकारी वा बैङ्क वित्तीय संस्थामा खाता खोली बचत गरिदिने बानी गर्ने । चाडपर्व, जन्मदिन या अन्य आमदानीलाई बचत गर्ने बानी बसाल्ने
१७. बालबालिकालाई समय दिने, पढ्ने बेलामा असजिलो हुने कार्य जस्तै: होहल्ला, झगडा, चर्को आवाजमा गीत सङ्गित बजाउने जस्ता क्रियाकलापन नगर्ने
१८. साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने, कम्प्युटर टाइपिङ गर्ने जस्ता साधारण सिप सानैबाट सिकाउने
१९. परम्परागत बाजा बजाउने, चौपायाको हेरचाह गर्ने जस्ता काम सँगसँगै सिकाउने
२०. मातृभाषा, धर्म, संस्कृति, राष्ट्रप्रति सधैं सकारात्मक भावना सिर्जना गरी स्वदेशप्रति प्रेम गर्ने बनाउने
२१. परम्परागत पूजा, धार्मिक क्रियाकलापमा सँगसँगै लिएर जाने बानी बसाल्ने

२२. अभिभावक बालबालिकाको मुख्य प्रेरणाका श्रोत बन्ने, जेष्ठ नागरिक (हजुरबुबा, हजुरआमा) तथा अपाङ्गता भएकाहरूको सम्मान, सहयोग, करुणा, माया गर्ने सिप सानै उमेरबाट बानी पार्ने
२३. नृत्य, सङ्गीत, खेलकुद, सिप विकास, आदिमा उत्प्रेरित गर्ने र आवश्यकता अनुसार सामग्री व्यवस्थापनमा पनि सहयोग गर्ने
२४. टिभी/ मोबाइल प्रयोग गर्दा शैक्षिक एपबाट सिकाइ हुने कुरा सिकाउने
२५. बालबालिकालाई सानै उमेरबाट स्वावलम्बी बन्न सिकाउनका लागि खाना पकाउने, करेसाबारीमा काम गर्ने, कपडा धुने जस्ता सिप विकास गर्न प्रोत्साहित गर्ने आफू सँगसँगै काम सिकाउने
२६. मातृभाषा, सांस्कृतिक पोषक, धर्म, परम्परा सिकाउने र पुराना पुस्ताको अनुभव सँगै राखेर सुनाउने।
२७. घरमा रमाइलो वातावरण सिर्जना गर्ने, आफ्ना भावना भन्न सिकाउने, समस्या पर्दा टुक्कले वा आमा तथा अभिभावकलाई भन्न सक्ने बनाउने
२८. आमाबाबा, गुरु, पाहुनाको सत्कार गर्ने बानी पारौं । घरमा सम्मानजनक भाषा बोल्ने र बालबालिकालाई पनि त्यसैमा बानी पार्ने
२९. समूहमा काम गर्ने, नेतृत्व सिप सिक्न, आफ्ना विचार भन्न सक्ने सिप विकास गर्ने
३०. भविष्यमा के बन्ने इच्छा छ घरमा छलफल गर्ने र आवश्यक वातावरण सिर्जना गर्दै जाने
३१. नेपालको कानूनबमोजिम कक्षा ८ सम्मको शिक्षा अनिवार्य र निः शुल्क भएको हुनाले कक्षा ८ उत्तीर्ण नगरी विद्यालय छोडेमा सरकारी सेवा सुविधाबाट बञ्चित हुन सक्ने कुरालाई बुझाउने र पहिला पढाइ छुटेकाहरूलाई पनि विद्यालय जान प्रेरित गर्ने