

**(ग) साक्षरता कक्षाका लागि स्वास्थ्य र सरसफाई कार्यक्रम तथा यस कार्यक्रममा समावेश गर्नुपर्ने सम्भावित विषयहरू :**

स्वास्थ्य नै धन हो । स्वस्थ समाज, स्वस्थ वातावरण र स्वस्थ व्यक्ति बिना सुखी सम्पन्न समाजको परिकल्पना गर्न सकिदैन । स्वास्थ्य र सरसफाई सम्बन्धी सामान्य जानकारीका अभावका कारण विभिन्न प्रकारका रोगबाट जनजीवन ग्रसित भईरहेको छ । अतः यिनै कुरालाई ध्यानमा राखी यस वर्ष देखि सञ्चालन गरिने साक्षरताका कक्षाहरूमा साक्षरता सीपका अतिरिक्त नियमित साक्षरता कक्षाको समय र घण्टामा बाधा नपर्ने गरी सोही अवधिमा ३ दिनको स्वास्थ्य र सरसफाईको कक्षा सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ ।

**उद्देश्य :**

साक्षरता कक्षामा सहभागी हुने सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य र सरसफाई सम्बन्धी सामान्य ज्ञान, सीप र धारणा दिने ।

**लक्षित समूह :**

साक्षरता कक्षाका सम्पूर्ण सहभागीहरू

**कार्यक्रम प्रक्रिया :**

- ❖ साक्षरता कक्षाको समय, दिन, अवधि नघट्ने गरी सोही अवधिभित्र ३ दिनको थप स्वास्थ्य र सरसफाईको कक्षा सञ्चालन हुनेछ ।
- ❖ स्वास्थ्य सरसफाईको विषयवस्तुको छनौट स्थानीयस्तरको आवश्यकता अनुसार जनस्वास्थ्य कार्यालयको सहयोगमा जिल्ला साक्षरता समन्वय समितिले निर्धारण गर्नुपर्नेछ ।
- ❖ कक्षा सञ्चालन गर्ने स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्था जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको सहयोगमा जिल्ला शिक्षा अधिकारीले गर्नुपर्नेछ ।
- ❖ स्वास्थ्यकर्मीको पारिश्रमिक वापतको रकम र खर्च गर्ने आधार जि.शि.का.मार्फत उपलब्ध हुनेछ ।

**कार्यक्रममा समावेश गर्नु पर्ने विषयहरू :**

यस तालिम कार्यक्रममा आफ्नो जिल्ला/क्षेत्र भित्रका स्वास्थ्य समस्याहरूको आधारमा स्वास्थ्य सम्बन्धी थप विषयवस्तुहरू पनि समावेश गर्न सकिन्छ । यसका साथै सहभागीको आवश्यकता र मागका आधारमा प्राथमिकता निर्धारण गरी मुख्यतया निम्नलिखित विषयवस्तुहरूलाई समावेश गरी तालिम सञ्चालन गर्न सकिने छ ।

- ❖ गर्भावस्था, पोषण, गर्भास्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू र व्यवस्थापन, आईरन चक्कीको प्रयोग
- ❖ प्रसूतिको लागि पूर्वतयारी र व्यवस्थापन, प्रसूति स्याहार, प्रसव अवस्थामा हुन सक्ने खतरा र व्यवस्थापन
- ❖ सुत्केरी स्याहार, सुत्केरी अवस्थामा हुन सक्ने खतरा र व्यवस्थापन
- ❖ सुरक्षित गर्भपतन, सुरक्षित गर्भपतनको वैधानिक व्यवस्था र सेवा, असुरक्षित गर्भपतन र यसको जटिलताहरू
- ❖ नव शिशु स्याहार, नवजात शिशुलाई बिगौती दूधको महत्त्व

- ❖ परिवार नियोजन, परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रकार, आकस्मिक परिवार नियोजन साधन र प्रयोग
- ❖ परिवार नियोजनका साधन छनौटको लागि दम्पतीको सर सल्लाह र सहमती
- ❖ पुरुषको लागि उपलब्ध अस्थायी र स्थायी साधनहरू
- ❖ कण्डमको प्रयोग र महत्त्व
- ❖ भ्यासेक्टोमी- स्थायी उपाय
- ❖ महिलाको लागि उपलब्ध अस्थायी र स्थायी साधनहरू
- ❖ गर्भान्तरको लागि पिल्स - खाने चक्की
- ❖ गर्भान्तरको लागि इम्लाण्टको प्रयोग
- ❖ गर्भान्तरको लागि डिपोप्रोभेरा
- ❖ लामो अवधि १२ वर्षसम्म गर्भान्तरको लागि कपर टी
- ❖ मिनिल्याप - स्थायी उपाय
- ❖ उमेर ढल्केका महिलाहरूको स्वास्थ्य समस्या, हेरचाह, पाठेघर खस्ने समस्या र रोकथामका उपायहरू
- ❖ किशोरावस्था, किशोरहरूमा हुने शारीरिक र मानसिक परिवर्तन र प्रभाव
- ❖ किशोरीहरूमा हुने शारीरिक र मानसिक परिवर्तन र प्रभाव
- ❖ किशोर किशोरीहरूमा हुन सक्ने कुलत र हानिकारक व्यवहारहरू तथा त्यसबाट बचाउने उपायहरू
- ❖ किशोरीहरूमा महिनावारी र त्यसबाट पर्न सक्ने शारीरिक र मानसिक असरहरू
- ❖ किशोरावस्थामा यौन दूर्व्यवहार, असुरक्षित यौन सम्पर्क, गर्भ र त्यसबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू
- ❖ किशोरावस्थामा आमा-बाबु, अभिभावक तथा शिक्षकको भूमिका
- ❖ किशोरीहरूमा हुन सक्ने रक्तअल्पता र त्यसबाट पर्न सक्ने असर तथा व्यवस्थापन
- ❖ किशोरीहरूको लागि पोषण
- ❖ किशोरीहरूमा अनिच्छित गर्भ, किशोर किशोरीमा कुलत, धुम्रपान, मद्यपान, लागु पदार्थ र अस्वस्थकर व्यवहारहरू र समाधानका उपायहरू
- ❖ बाँझोपन तथा यसका कारणहरू, यौनरोग र बाँझोपन, असुरक्षित गर्भपतनबाट हुन सक्ने बाँझोपन, बाँझोपनको कारणबाट हुन सक्ने मानसिक तथा सामाजिक समस्याहरू र उपचार, रोकथामका उपायहरू
- ❖ खोप र खोपको महत्त्व, खोपका प्रकार, कुन खोपले कुन रोगबाट बचाउँछ, खोप तालिका र कहाँ कसले सेवा प्रदान गर्दछ
- ❖ स्तनपान र बच्चालाई पुरक खानाको आवश्यकता र महत्त्व
- ❖ वृद्धि अनुगमन, कुपोषण (रुन्चे, सुकेनाश र फुकेनाश), सुकेनाश र फुकेनाशका लक्षणहरू
- ❖ कुपोषण रोकथामका उपायहरू

- ❖ आईरन र आयोडिनको महत्त्व तथा स्रोतहरू
- ❖ जुका र यसका प्रकार सर्ने तरिका, जुका परेको लक्षण तथा जुका पर्नबाट बच्ने उपाय, जुकाको औषधि र भिटामिन ए क्याप्सुल
- ❖ रक्तअल्पताको लक्षणहरू, कारणहरू, रोकथामका उपायहरू
- ❖ श्वास प्रश्वाश रोगका लक्षणहरू, घरेलु उपचार, स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्ने अवस्थाहरू र रोकथामका उपायहरू
- ❖ भ्रुणपखाला रोग तथा लक्षणहरू, घरेलु उपचार, रोकथाम तथा बच्ने उपायहरू, पूनर्जलीय भ्रुण बनाउने तरिका, भ्रुणपखाला लाग्दा स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्ने अवस्थाहरू र भ्रुणपखालाबाट बच्ने उपायहरू
- ❖ टाईफाइडको चिनारी, सर्ने तरिका, लक्षणहरू, टाईफाइडबाटबच्ने उपायहरू
- ❖ हैजाको चिनारी, लक्षणहरू, सर्ने तरिका, हैजाबाट बच्ने उपायहरू
- ❖ आउरगत/आउमासी, सर्ने तरिका, लक्षणहरू, आउरगत/आउमासीबाट बच्ने उपायहरू
- ❖ रेबिज रोग, सर्ने तरिका, लक्षणहरू, रेबिज हुन नदिने उपायहरू
- ❖ औलो रोगका चिनारी, सर्ने तरिका, लक्षणहरू, औलोबाट बच्ने तरिकाहरू
- ❖ कालाजारको परिचय, सर्ने तरिका, लक्षणहरू, कालाजारबाट बच्ने तरिकाहरू
- ❖ जापानिज ईन्सेफलाइटिसको परिचय, लक्षणहरू, जापानिज ईन्सेफाइटिस हुनबाट बच्ने उपायहरू
- ❖ हात्तीपाईले रोगको लक्षण तथा चिन्हहरू, सर्ने तरिका र उपचार, हात्तीपाईले रोगको नियन्त्रण तथा रोकथामका उपायहरू
- ❖ सर्पको टोकाई र सर्पको टोकाईबाट देखिने लक्षणहरू र बच्ने उपायहरू
- ❖ भाईरल ईन्फ्लुएण्जाको परिचय, चिनारी, सर्ने तरिका, भाईरल ईन्फ्लुएण्जा रोग रोकथामका उपायहरू
- ❖ कमलपित्तको चिनारी, सर्ने तरिका, लक्षण, उपचार, कमलपित्त रोगबाट बच्ने उपायहरू
- ❖ सित लहर र बच्ने उपायहरू
- ❖ छात्रा सम्बन्धी रोग - लुतो, सर्ने तरिका एवम् रोकथाम, लुतोबाट बच्ने उपायहरू
- ❖ क्षयरोगको परिचय, सर्ने तरिका, क्षयरोग लक्षणहरू, डट्स उपचार विधि, क्षयरोगबाट बच्ने उपायहरू, क्षयरोगी र सामाजिक दायित्व
- ❖ यौन रोगका चिनारी, सर्ने तरिका र लक्षणहरू, यौन रोगबाट बच्ने उपायहरू
- ❖ जङ्घबन्धको चिनारी र जङ्घ सर्नबाट बच्ने उपायहरू, जङ्घबन्ध भएकाहरू प्रति सामाजिक र पारिवारिक दायित्व
- ❖ कुष्ठरोगको चिनारी, कारण, लक्षण तथा चिन्हहरू रोगीले गर्नुपर्ने होसियारी र हेरचाह
- ❖ डेंगुरोग, बच्ने उपायहरू
- ❖ मधुमेहको चिनारी, कारण, लक्षण तथा चिन्हहरू, मधुमेह रोग रोकथाम तथा बच्ने उपायहरू
- ❖ उच्च रक्तचापको चिनारी, कारण, लक्षणहरू, उच्च रक्तचाप, रोकथाम तथा बच्ने उपायहरू

- ❖ क्यान्सर रोग, लक्षण र यसबाट बच्ने उपायहरू
- ❖ व्यक्तिगत सरसफाई र यसबाट हुने फाईदाहरू, हात धुने उचित तरिका
- ❖ सामाजिक स्वास्थ्य
- ❖ फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन, चर्पीको प्रयोग
- ❖ खाना, पानीको उचित भण्डारण
- ❖ मद्यपान, धुम्रपान र यसबाट हुन सक्ने स्वास्थ्य समस्याहरू
- ❖ सडक दुर्घटना र यसको असर र बचावटका उपायहरू

