

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन तालिम सहजकर्ता निर्देशिका



महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन तालिम सहजकर्ता निर्देशिका

प्रकाशक : गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपाल

लेखन, सम्पादन तथा डिजाइन : गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपाल र टप अफ माइन्ड प्रा.लि.

©गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपाल, २०२१

कोरिया अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग नियोग (**KOICA**) तथा गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपालको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा संचालित किशोरीहरुका लागि महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनद्वारा स्वास्थ्य अधिकार प्रवर्द्धन परियोजना, बाजुराद्वारा तयार पारिएको तालिम निर्देशिका ।

विषय सूची

तालिम निर्देशिकाको परिचय	५
लक्ष्य	५
उद्देश्य	५
समय तालिका र स्थान	५
सहजकर्ताका लागि चेकलिस्ट	६
तालिमको कार्यतालिका	६
सहभागीहरूलाई तालिमपूर्व र तालिमपश्चात सोधिने प्रश्नावली	७
समूहगत छलफल	९
सत्र १ : परिचय सत्र	९
सत्र २ : महिनावारीप्रति प्रचलित धारणाहरु.....	१०
सत्र ३ : महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन	१२
सत्र ४ : महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान भ्रम, यथार्थता र नीतिनियमहरु	१८
तालिमको मूल्यांकन	१९

तालिम निर्देशिकाको परिचय :

महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । प्रजननसँग सम्बन्धित विभिन्न ग्रन्थिहरूले उत्पादन गर्ने यौन रसायनहरू (रागरस) को प्रभावले गर्दा महिलाको पाठेघरबाट योनिद्वार हुँदै हरेक महिना थोरै मात्रामा रगतजन्य तरल पदार्थ निस्कने प्राकृतिक प्रक्रिया नै महिनावारी हो । यसलाई रक्तस्राव वा रजस्वला पनि भनिन्छ । यसलाई विभिन्न ठाउँ अनुसार छाउ बस्नु, छुई हुनु, हात छेकिनु, बाहिर हुनु, पर सर्नु आदि भन्ने चलन छ । प्रायः महिलाहरूमा महिनावारी सुरु भएको ५ देखि ७ दिनसम्म रक्तस्राव हुन्छ । रक्तस्राव हुने क्रम ७ दिनभन्दा धेरै भएमा वा सामान्यभन्दा धेरै मात्रामा रगत बगेमा त्यो महिनावारी स्वास्थ्यमा देखिएको समस्या हो । यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिई उपचार गर्नुपर्छ ।

महिनावारी सुरु हुनु भनेको प्रजनन क्षमताको विकास हुन थालेको सङ्केत हो । त्यसैले महिनावारी हुनु किशोरीहरूको लागि खुसीको कुरा हो । स्वस्थ र सक्षम प्रजनन प्रणाली भएका किशोरीहरूको मात्रै महिनावारी हुन्छ । परिवार, समाज, साथीसँगी आदि धेरै स्रोतहरूबाट महिनावारी सम्बन्धी सही सूचनाभन्दा धेरै भ्रामक सूचनाहरू प्राप्त हुनेहुँदा यो बेला केही डर, शङ्का, अनुत्तरित जिज्ञासा आदि किशोरीहरूमा हुने गर्दछ । यो नितान्त जैविक एवम् प्राकृतिक प्रक्रिया भएकाले महिनावारी हुँदा चिन्ता मान्नु पर्दैन । परम्परादेखि सुनिँदै आएको जस्तो यो कुनै पाप वा श्राप पनि होइन । यो त प्रकृतिबाट महिलाहरूलाई प्राप्त वरदान हो ।

लक्ष्य :

यो तालिम निर्देशिकाको मुख्य लक्ष्य किशोरकिशोरी, आमा/महिला समूह, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, धामीभाँकी, गर्भवती समूह, स्वास्थ्य महिला समूह, शिक्षक, विद्यालय व्यवस्थापन समूह र स्वास्थ्यकर्मी आदिको क्षमता अभिवृद्धि गरेर महिनावारी प्रति रहेको दृष्टिकोण तथा महिनावारीको समयमा अवलम्बन गर्नुपर्ने महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन प्रति जागरुक गराउनु रहेको छ ।

उद्देश्य :

यस तालिमको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले,

१. महिनावारीको अवधारणासँग परिचित हुनेछन् ।
२. महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन् ।
३. महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान भ्रम, वास्तविकता र नीतिनियमहरूबारे थाहा पाउनेछन् ।

समय तालिका र स्थान :

विद्यालयमा : ४५ मिनेटको एउटा कक्षाको आधारमा ४०५ मिनेटको ९ वटा कक्षा संचालन गर्न सक्नेछन् ।

महिला/आमा समूह : ९ वटा सेसनमा तालिम दिनुपर्ने हुन्छ ।

सहजकर्ताका लागि चेकलिस्ट :

प्रशिक्षण दिनुपूर्व प्रशिक्षकले आवश्यक विभिन्न सामग्रीहरू तयार गर्नुपर्दछ ।

सत्र	आवश्यक सामग्री
परिचय	तालिम वा प्रशिक्षणको विषयवस्तु र उद्देश्यसहितको परिशिष्ट १ मा दिइएको फ्लिप चार्ट
मुख्य कार्यहरू	मुख्य कार्यहरूमा परिशिष्ट २ को रूपमा दिइएको फ्लिप चार्ट
महिनावारी बुझाइ	महिनावारीका सम्बन्धमा लेखिएको परिचयात्मक पुस्तिका, परिशिष्ट ३ मा दिइएअनुसार मुख्य कार्यहरूको फोटोकपीहरू
महिनावारी स्वच्छता/ सरसफाइ र स्यानिटरी प्याडको उचित प्रयोग	विभिन्न प्रकारका स्यानिटरी प्याड, कपडा, फ्लिप चार्ट र पुस्तक
लक्षित समूहसँगको सञ्चार	भूमिका निर्वाह (रोल प्ले) को स्क्रिप्ट लेखिएको फोटोकपीका प्रतिहरू
बहिखाता निर्माण र प्रयोग	विद्यार्थी र किशोरकिशोरीहरूका लागि पढ्ने सामग्री र वर्कसिट

तालिमको कार्यतालिका :

सत्र	समय	क्रियाकलापहरू
१	२० मिनेट	कार्यक्रमको परिचय, उद्देश्य र सत्रहरूको जानकारी
२	४५ मिनेट	महिनावारीप्रति प्रचलित धारणाहरू
३	४५ मिनेट	आधारभूत तथ्यहरूमा छलफल
	४५ मिनेट	आधारभूत जानकारी व्याख्यान सक्षमता
	४५ मिनेट	महिनावारी सामग्री प्रयोग तथा व्यवस्थापन
	४५ मिनेट	सफा पानी, शौचालयको पहुँच र प्रयोग तथा व्यक्तिगत सरसफाइ
	४५ मिनेट	भोजन, आराम र दुखाइ कम गर्ने अभ्यासहरू
	४५ मिनेट	परिवार, विद्यालय र समुदायले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
	४५ मिनेट	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको प्याड बनाउने विधि
४	४५ मिनेट	महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान भ्रम, यथार्थता र नीतिनियमहरू

सहभागीहरूलाई तालिम पूर्व र तालिम पश्चात सोधिने प्रश्नावली :

दिइएका प्रश्नहरूको सही उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

१. विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको परिभाषाअनुसार किशोरावस्था भन्नाले मानिसको कुन उमेर समूहलाई जनाउँछ ?

- (क) १३-१९ वर्ष (ख) १०- २४ वर्ष (ग) १०-१९ वर्ष (घ) १० - २० वर्ष

२. किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू के-के हुन् ?

- (क) जननेन्द्रियमा रौं पलाउनु (ख) उचाइ र तौल बढ्नु (ग) स्वर परिवर्तन हुनु (घ) सबै

३. दिइएका मध्ये महिलाका प्रजनन अङ्गहरू कुन-कुन हुन् ?

- (क) अण्डाशय (ख) डिम्बाशय (ग) पाठेघर (घ) ख र ग दुवै

४. महिनावारी भनेको के हो ?

- (क) महिलाको पाठेघरबाट योनिमार्ग हुँदै रगत बाहिर निस्कने प्रक्रिया
(ख) लिङ्गबाट रगत बग्ने प्रक्रिया
(ग) योनिबाट सेतो पानी निस्कने प्रक्रिया
(घ) माथिका सबै

५. महिलाहरूमा सामान्यतया महिनावारी कुन उमेरबाट सुरु हुन्छ ?

- (क) १०-१९ वर्ष (ख) १५- २० वर्ष (ग) ९-१६ वर्ष (घ) १३ -२० वर्ष

६. महिनावारी हुनुअघिका सामान्य लक्षणहरू के के हुन् ?

- (क) पेट दुख्ने, डण्डीफोर आउने, ढाड दुख्ने, तनाव महसूस हुने
(ख) खाना नरुच्ने, कब्जियत हुने र दिक्क लाग्ने
(ग) निन्द्रा तथा पखाला लाग्ने
(घ) माथिका सबै

७. महिनावारीको दुखाइलाई कसरी सजिलोसँग व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

- (क) औषधी खाएर (ख) तातो पानीको बोतलले सेकेर (ग) सामान्य व्यायाम गरेर (घ) सबै

८. महिनावारी सामान्यतया कति दिनसम्म हुन्छ ?

- (क) २-५ दिन (ख) ३-५ दिन (ग) २-७ दिन (घ) ५-७ दिन

९. महिनावारी प्रायः कुन उमेरबाट रोकिन सुरु हुन्छ ?

- (क) ३५-४५ वर्ष (ख) ४५-५५ वर्ष (ग) ४०-४५ वर्ष (घ) ५० -५५ वर्ष

१०. महिनावारी चक्र भनेको के हो ?

- (क) महिनावारी सुरु भएको दिनदेखि अर्को महिनावारी भएको दिनसम्मको अवधि
(ख) प्रत्येक ३०-३० दिनमा हुने प्रक्रिया (ग) महिनावारी हुनु नै महिनावारी चक्र हो (घ) सबै

११. महिनावारी चक्र कति दिनको हुन्छ ?

- (क) ३-७ दिन (ख) २१-४५ दिन (ग) २०-२५ दिन (घ) २८-३५ दिन

१२. महिनावारी हुँदा प्रयोग गरेको प्याड सामान्यतया कति कति समयमा फेर्नुपर्छ ?

- (क) ६-९ घण्टा (ख) ३-५ घण्टा (ग) ४-६ घण्टा (घ) दिनमा १ पटक

१३. महिनावारी हुँदा प्रयोग गरेको प्याडको व्यवस्थापनका लागि सर्वोत्तम उपाय कुन हो ?

- (क) खोलामा बगाउने (ख) गाड्ने (ग) भाडीमा फाल्ने (घ) शौचालयमा फलस गर्ने

१४. महिनावारी भएको बेलामा सामान्य व्यायाम गर्न सकिन्छ ?

- (क) सकिन्छ (ख) सकिँदैन

१५. यौनाङ्गको सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

- (क) साबुन पानीले (ख) स्याम्पु वा जेलले (ग) सफा पानीले (घ) पाउडर वा स्प्रे लगाएर

१६. विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार कति चरणमा हात धुनु उपयुक्त हुन्छ ?

- (क) ६ चरण (ख) ८ चरण (ग) ५ चरण (घ) सबै

१७. महिनावारी हुँदा भान्साकोठा भित्र प्रवेश गर्नु हुँदैन भन्ने धारणा छ । यसका कारणहरु :

- क) समाजिक बन्देजका कारण ख) जैविक कारण ग) शारिरीक कारण घ) सबै

समूहगत छलफल

महिनावारी हुँदा मान्नु पर्छ भन्ने ठानिने बन्देजहरु सम्बन्धी समूहगत छलफलका लागि प्रश्नहरु

क) महिनावारी हुँदा के-के बन्देजहरु मान्नु पर्छ वा मान्नु पर्छ भनेर ठानिन्छ ?

ख) बन्देजहरुले गर्दा तपाईंको जीवन, समुदायमा र राष्ट्रलाई के कस्तो असर पर्दछ ?

ग) हामीले यस्ता बन्देजहरुलाई कसरी हटाउन सक्छौ ?

सत्र १ : परिचय

१. उपस्थित सहभागीहरूलाई तालिम शुरु गर्नुभन्दा पहिले तालिममा उपस्थित सबै जनासँग परिचय गछौं भनेर भन्नुहोस् । तालिम अवधि भरि एकअर्कासँग राम्रो सम्बन्ध बनाउनको लागि सबैको परिचय कुनै एउटा खेलको माध्यमबाट रोचक ढङ्गले गर्नुहोस् ।
 - प्रत्येक सहभागीलाई खेल खेल्नका लागि एक-एक ओटा मेटाकार्ड बाँड्नुहोस् ।
 - मेटाकार्डमा आफूलाई चिनाउने कुनै तीनवटा आफ्नो हुलिया वा बाहिरबाट अरुले देख्दा सहजैसँग चिन्न सक्ने कुनै संकेतहरू (जस्तै: शारीरिक बनावट, कपडाको डिजाइन वा रङ्ग, कुनै विशेष श्रृङ्गार) लेख्न लगाउनुहोस् ।
 - मेटाकार्डमा नाम नलेख्न भन्नुहोस् ।
 - लेखिएका सबै कार्डहरू एकै ठाउँमा जम्मा गरी मिसाउनुहोस् ।
 - सबै सहभागीहरूलाई गोलाकारमा बस्न लगाउनुहोस् र मिसाएको मेटाकार्ड बाँड्नुहोस् ।
 - कार्डमा लेखिएको हुलिया वा संकेत अनुसारको मिल्दोजुल्दो साथी पत्ता लगाउन एक मिनेटको समय दिनुहोस् ।
 - सबै सहभागीलाई पालैपालो आफ्नो हातमा भएको कार्डमा लेखिएको संकेत पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसैका आधारमा अवलोकन गरी साथी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । पत्ता लागेको साथीको परिचय उसैलाई भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । चिन्न कठिन भएमा त्यो कार्ड जसले लेखेको हो उसैलाई आफू चिनिन भन्नुहोस् । चिनिए पछि आफ्नो परिचय दिन भन्नुहोस् । यसरी सजिलैसँग सबै सहभागीहरूको परिचय एकअर्कासँग हुनेछ ।
२. परिचय सकिएपछि परिचयको विधि कस्तो लाग्यो भनी प्रश्न गर्नुहोस् र उहाँहरूको अनुभव साटासाट गर्नुहोस् ।
३. तालिम सत्रमा, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी के कस्ता कुराहरू बुझ्नेछौं भन्ने कुराको छोटकरीमा प्रकाश पार्नुहोस् । तालिम कतिवटा सत्रमा संचालन गरिन्छ भन्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।
४. तालिमको मुख्य उद्देश्यबारे पनि छलफल गर्नुहोस् ।
५. सबै सहभागीहरूसँग मिलेर तालिम अवधि भरिको लागि साभ्का नियमहरू बनाउनुहोस् ।
६. परिचय सत्रको अन्तमा सहभागीहरूलाई महत्वपूर्ण कुराहरू प्रस्तुत गर्नुभएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् ।

सत्र २ : महिनावारीप्रति प्रचलित धारणाहरू

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;

- महिनावारी सम्बन्धी परिवारहरू तथा समुदायको बुझाई के छ भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारी सम्बन्धी आधारभूत कुरा बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारी चक्रबारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

समय : ४५ मिनेट

सिकाइ विधि : मस्तिष्कमन्थन, प्रस्तुती, छलफल, लघु प्रवचन

आवश्यक सामग्रीहरू : फ्लिप चार्ट, सेतो/कालो पाटी, केस स्टडीका प्रतिहरू, डस्टर, मार्कर, कलम, हाते पुस्तिका

क्रियाकलाप : प्रश्नउत्तर, छलफल

चरण १ : महिनावारी सम्बन्धी परिवारहरू तथा समुदायको बुझाई

१० मिनेट

- सहभागीहरूलाई महिनावारीबारे के थाहा छ, सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू अभिव्यक्त गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- महिनावारी सम्बन्धी परिवार तथा समुदायको बुझाईबारे सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले व्यक्त गरेका विचारहरूलाई सेतो/कालो पाटी या न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।

सहजकतलि गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- महिनावारीको आधारभूत जानकारी सम्बन्धी प्रस्तुति तयार पारिराख्नुहोस् ।
- हाते पुस्तिका, फ्लिप चार्टमा भएका पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र ती सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण २ : महिनावारी सम्बन्धी आधारभूत तथ्यहरू

१५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई किशोरावस्थाबारे के थाहा छ भन्ने कुरा सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई दुई वा दुई भन्दा बढी समूहमा विभाजित गरी किशोरावस्थामा किशोरकिशोरीमा के के परिवर्तनहरू हुन्छन्, छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफलमा आएका कुरालाई बुँदागत रूपमा टिप्नुहोस् ।
- शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक परिवर्तनहरूको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- किशोरीहरूमा शारीरिक परिवर्तनहरूसंगै महिनावारी शुरु हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।

सहजकतलि गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- किशोरकिशोरीको शारीरिक बनोटको पोष्टर तयार गरी सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् ।
- हाते पुस्तिका, फ्लिप चार्टमा भएको पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र ती सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ३ : महिनावारी चक्र

१५ मिनेट

- सहभागीहरूमध्ये किशोर/पुरुष सहभागीहरूलाई महिनावारी कहिले कहिले हुन्छ र कति अवधिको (दिन) हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई समेटेर चित्रद्वारा महिनावारी चक्रबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।
- महिनावारी शुरु हुने र रोकिने समय बारेमा बताउनुहोस् ।
- महिनावारी हुँदा वा हुनुभन्दा अगाडि देखिने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक परिवर्तनबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

सहजकतले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- महिनावारी चक्र भएको चित्र तयार गर्नुहोस् ।
- हाते पुस्तिका, फ्लिप चार्टमा भएका पाठहरू राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

सत्र ३ : महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;

- महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी आधारभूत तथ्यहरू भन्न सक्नेछन् ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी आधारभूत कुराहरू व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी आवश्यक अभ्यासहरू अवलम्बन गर्न सक्नेछन् ।
- घरायसी प्याड बनाउने सक्नेछन् ।

समय : पूरा सत्र अवधि ३१५ मिनेटको हुनेछ । यस सत्रमा, ४५ मिनेटको ७ वटा भिन्दाभिन्दै क्रियाकलापहरू रहेको छ ।

सिकाई विधि : मस्तिष्कमन्थन, प्रस्तुति, छलफल, लघु प्रवचन, तालिम

आवश्यक सामग्रीहरू : फ्लिप चार्ट, सेतो/कालो पाटी, केस स्टडीका प्रतिहरू, डस्टर, मार्कर, कलम, हाते पुस्तिका, महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री, घरायसी प्याड बनाउन चाहिने सामग्रीहरू

क्रियाकलाप १ : आधारभूत तथ्यहरूमा छलफल

४५ मिनेट

चरण १:

१० मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गरी सहभागीहरूलाई के के सिक्नै भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- आफूले सिकेका तथ्यहरू सबै सहभागीहरूलाई भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अधिल्लो सत्रमा सिकेका कुराहरू सबै सहभागीले बुझेका छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् । यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चरण २:

३० मिनेट

- स्वच्छता सम्बन्धी सहभागीहरूको विचार बुझ्नुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छताको महत्व बुझाउनुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी आधारभूत कुराहरू बताउनुहोस् ।

सहजकताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी आधारभूत जानकारीहरू संकलन गरिराख्नुहोस् । महिनावारी स्वच्छताको महत्व बुझाउनुहोस् र असल अभ्यासहरूको उदाहरण दिनुहोस् ।
- हाते पुस्तिका, फ्लिप चार्टमा भएका पाठहरू राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ३ : मूल्याङ्कन

५ मिनेट

- छलफल सकिएपछि सत्रका उद्देश्यहरू हासिल भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छताबारे सहभागीहरूले सही कुराहरू बुझे नबुझेको निक्कै गर्नुहोस् ।

सहजकताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- प्रश्न उत्तरद्वारा सहभागीहरूले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : आधारभूत जानकारी व्याख्यान सक्षमता

४५ मिनेट

चरण १:

१० मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरु पुनरावलोकन गरी सहभागीहरुलाई के के सिक्यौं भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- आफूले सिकेका तथ्यहरु सबैलाई सहभागीलाई भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अधिल्लो सत्रमा सिकेका कुरा सबैले बुझेका छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चरण २:

३० मिनेट

- सहभागीहरुलाई सानो सानो समूहमा विभाजित गरी महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा के के कुरा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- छलफलबाट आएका कुराहरु सहभागीहरुलाई बुँदागत रूपमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी आधारभूत कुराहरु व्याख्या गर्नुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा गरिने मुख्य अभ्यासहरुको बारेमा बताउनुहोस् ।

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- किशोरी/महिलाहरुले महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनलाई किन महत्व दिनुपर्छ भन्ने सन्देश बोकेका केही उदाहरणहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन नगर्नाले महिलाहरुले कस्ता कस्ता समस्याहरु भोग्नु पर्छ, स्वास्थ्यमा कस्ता नकारात्मक असरहरु पर्छन् भन्ने कुराहरुमा जोड दिई सहभागीहरुलाई यसका सकारात्मक पक्षहरु अवगत गराउनुहोस् ।
- हाते पुस्तिका, फ्लिपचार्टमा भएका पाठहरु राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरु तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ३ : मूल्याङ्कन

५ मिनेट

- छलफल सकिएपछि सत्रका उद्देश्यहरु हासिल भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छताबारे सहभागीहरुले सही कुराहरु बुझे नबुझेको निक्यौल गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- प्रश्न उत्तरद्वारा सहभागीहरुले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : महिनावारी सामग्री प्रयोग तथा व्यवस्थापन

४५ मिनेट

चरण १:

१० मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरु पुनरावलोकन गरी सहभागीहरुलाई के के सिक्यौं भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- आफूले सिकेका तथ्यहरु सबै सहभागीलाई भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अधिल्लो सत्रमा सिकेका कुरा सबैले बुझेका छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चरण २:

३० मिनेट

- किशोरी/महिला सहभागीहरुलाई महिनावारीको बेला रगतको व्यवस्थापन कसरी गर्छन्, के कस्ता सामग्री प्रयोग गर्छन् भन्ने कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

- रगत व्यवस्थापनको लागि प्रयोग गर्नुपर्ने सामग्रीहरूको चित्र देखाउनुहोस् । सम्भव भएसम्म सहभागीहरूलाई सामग्रीहरू प्रत्यक्ष देखाउन सके प्रभावकारी हुन्छ ।
- स्यानिटरी प्याड, सफा कपडा र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको प्याड प्रयोग गर्ने तरिका प्रयोगात्मक रूपमा सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् ।
- महिनावारी सामग्री व्यवस्थापन विधिहरू सविस्तार वर्णन गर्नुहोस् । प्रयोग गरिसकेको स्यानिटरी प्याड या कपडाको प्याडलाई कसरी निकाल्ने, फाल्ने या धुने जस्ता कुराहरू पनि प्रयोगात्मक रूपमा वर्णन गर्नुहोस् ।
- घर र विद्यालयमा महिनावारीमा प्रयोग हुने प्याड विसर्जन विधिबारे बताउनुहोस् ।

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- तालिमको बेलामा महिनावारी सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- सामग्रीहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा क्रमबद्ध रूपमा प्रयोग गरी देखाउनुहोस् ।
- प्रयोग भएका सामग्रीहरू व्यवस्थापन गर्ने तरिका पनि क्रमबद्ध रूपमा प्रयोग गरी देखाउनुहोस् ।
- भर्खरै महिनावारी भएका किशोरीहरूलाई (१०-११ वर्ष) प्याड कसरी राख्ने, प्याड कसरी निकालेर फाल्ने या धुने कुरा आफैले प्रदर्शन गरी विस्तृत रूपमा बुझाउनुहोस् ।
- हाते पुस्तिका, फ्लिप चार्टमा भएको पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ३ : मूल्याङ्कन

५ मिनेट

- छलफल सकिएपछि सत्रका उद्देश्यहरू हासिल भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- महिनावारी सामग्री प्रयोग तथा व्यवस्थापनबारे सहभागीहरूले सही कुराहरू बुझे नबुझेको निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- प्रश्न उत्तरद्वारा सहभागीहरूले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : सफा पानी, शौचालयको पहुँच र प्रयोग तथा व्यक्तिगत सरसफाइ

४५ मिनेट

चरण १:

१० मिनेट

- अघिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गरी सहभागीहरूलाई के के सिक्नै भनेर दोहोर्याउन लगाउनुहोस् ।
- आफूले सिकेका तथ्यहरू सबै सहभागीलाई भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो सत्रमा सिकेका कुरा सबैले बुझेका छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चरण २:

३० मिनेट

- सहभागीहरूको पहुँचमा पर्याप्त पानी र शौचालय छ कि छैन भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- सफा पानीको प्रयोग, हात धुने विधिबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।
- महिनावारीको बेला महिला/किशोरीहरूलाई पानी किन चाहिन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- घर, विद्यालय र सार्वजनिक स्थलमा शौचालयको प्रयोगबारे वर्णन गर्नुहोस् । छात्रछात्रामैत्री, महिनावारीमैत्री शौचालयको आवश्यकता औल्याउनुहोस् ।
- यौनजन्य संक्रमणहरूबाट जोगिन किशोरी/महिलाहरूले महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । ४ देखि ६ घण्टाको अन्तरालमा प्याड फेर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

सहजकतलि गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- हात धुने विधिको चित्रको प्रयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूको व्यवहारलाई ध्यानमा राखी हात धुने विधि प्रयोगात्मक रूपमा सिकाउनुहोस् ।
- घर, विद्यालय र सार्वजनिक स्थलमा कस्तो खालको शौचालय हुनुपर्छ भन्ने कुरा सविस्तार बताउनुहोस् । शौचालय कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ, शौचालयमा हुनुपर्ने न्यूनतम सामग्रीहरू के के हुन भन्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।
- व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व र उपयोगिताबारे वर्णन गर्नुहोस् ।
- हाते पुस्तिका, फ्लिप चार्टमा भएको पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ३ : मूल्याङ्कन

५ मिनेट

- छलफल सकिएपछि सत्रका उद्देश्यहरू हासिल भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- सफा पानी, शौचालयको पहुँच र प्रयोग तथा व्यक्तिगत सरसफाई बारे सहभागीहरूले सही कुराहरू बुझे नबुझेको निक्कौं गर्नुहोस् ।

सहजकतलि गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- प्रश्न उत्तरद्वारा सहभागीहरूले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : भोजन, आराम र दुखाई कम गर्ने अभ्यासहरू

४५ मिनेट

चरण १:

१० मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गरी सहभागीहरूलाई के के सिक्नु भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- आफूले सिकेका तथ्यहरू सबैलाई भन्न सहभागीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अधिल्लो सत्रमा सिकेका कुरा सबैले बुझेका छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चरण २:

३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई पोषणयुक्त सन्तुलित भोजन भनेको के हो भनी सोध्नुहोस् ।
- महिनावारीको समयमा पोषणयुक्त सन्तुलित भोजन किन खानुपर्छ भन्ने कुराको व्याख्या गर्नुहोस् ।
- महिनावारीको बेला महिला/किशोरीहरूलाई अरु बेलाभन्दा बढी र पर्याप्त आराम चाहिन्छ भन्ने बारे वर्णन गर्नुहोस् ।
- महिनावारीको समयमा हुने दुखाईलाई कम गर्न हल्का व्यायाम गर्ने, तल्लो पेट, ढाड दुखेमा तातोपानीले सेक्ने, धेरै रक्तस्राव भएमा स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउने जस्ता कुराहरू पनि बताउनुहोस् ।

सहजकतलि गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- सन्तुलित पोषणयुक्त भोजनको चित्र देखाउनुहोस् ।
- हरियो तरकारी, माछामासु, दुध र दुग्धपदार्थहरू किन खानुपर्छ भन्ने तथ्यहरू संकलन गर्नुहोस् ।
- सुरक्षित र सफा ठाउँमा आराम गर्नुपर्छ, छाउगोठ, गोठमा सुत्नु हुँदैन भन्ने कुरामा जोड दिई पर्याप्त आरामको आवश्यकता बारे व्याख्या गर्नुहोस् ।
- महिनावारीको समयमा हुने दुखाई, मानसिक तथा भावनात्मक असरहरूको सूची तयार गरी सो समस्याहरू कसरी न्यूनकरण गर्न सकिन्छ, सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् । महिनावारीसँग सम्बन्धित कुनै शारीरिक समस्या आईपरेमा स्वास्थ्य संस्थामा जानु पर्दछ भनेर बुझाउनुहोस् ।

- हाते पुस्तिका, फ्लिप चार्टमा भएको पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ३ : मूल्याङ्कन

५ मिनेट

- छलफल सकिएपछि सत्रका उद्देश्यहरू हासिल भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- भोजन, आराम र दुखाई कम गर्ने अभ्यासहरूबारे सहभागीहरूले सही कुराहरू बुझे नबुझेको निक्कै गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- प्रश्न उत्तरद्वारा सहभागीहरूले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : परिवार, विद्यालय र समुदायले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

४५ मिनेट

चरण १:

१० मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गरी सहभागीहरूलाई के के सिक्नै भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- आफूले सिकेका तथ्यहरू सबैलाई भन्ने सहभागीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अधिल्लो सत्रमा सिकेका कुरा सबैले बुझेका छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चरण २:

३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई सानो सानो समूहमा विभाजन गरी महिनावारीको समयमा के कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ, छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- महिनावारीको समयमा आफू र आफ्ना परिवारले के-कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भनी बताउनुहोस् ।
- महिनावारीको समयमा विद्यालयमा विद्यार्थी (छात्रहरू) शिक्षक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति आदिले के-कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- महिनावारी भएका महिला/किशोरीसँग समाजले कसरी र कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ, सार्वजनिक स्थानहरूमा महिनावारीसँग सम्बन्धित न्यूनतम आवश्यकताहरू के के हुन् भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- महिनावारीको समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू सूचीकृत गर्नुहोस् ।
- हाते पुस्तिकामा दिइएका 'ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू' टिपोट गर्नुहोस् ।
- हाते पुस्तिका र फ्लिप चार्टमा भएको पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ३ : मूल्याङ्कन

५ मिनेट

- छलफल सकिएपछि सत्रका उद्देश्यहरू हासिल भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- परिवार, विद्यालय र समुदायले ध्यान दिनेबारे सहभागीहरूले सही कुराहरू बुझे नबुझेको निक्कै गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- प्रश्न उत्तरद्वारा सहभागीहरूले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको प्याड बनाउने विधि

४५ मिनेट

चरण १:

१० मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गरी सहभागीहरूलाई के के सिक्नै भनेर दोहोर्न्याउन लगाउनुहोस् ।
- आफूले सिकेका तथ्यहरू सबैलाई भन्न सहभागीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अधिल्लो सत्रमा सिकेका कुरा सबैले बुझेका छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चरण २:

३० मिनेट

- किशोरी र महिला सहभागीहरूलाई घरमा नै पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड बनाउने तालिम दिनुहोस् ।
- प्याड बनाउने तालिमपछि प्याडको व्यवस्थापन (प्याड प्रयोग, धुने, सुकाउने, पुनः प्रयोग) कसरी गर्ने भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

सहजकतले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- घरायसी प्याड बनाउने तालिमका लागि चाहिने सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्याडको सही प्रयोग र व्यवस्थापनबारे भन्नुहोस् ।
- आफ्नो परिवारको अन्य महिला सदस्यहरूलाई घरायसी प्याड बनाउन र प्रयोग गर्न तपाईंहरूले सिकाउनुपछि भन्ने कुरा पनि सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् ।

चरण ३ : मूल्याङ्कन

५ मिनेट

- छलफल सकिएपछि सत्रका उद्देश्यहरू हासिल भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- घरायसी प्याड बनाउनेबारे सहभागीहरूले सही कुराहरू बुझे नबुझेको निक्कैल गर्नुहोस् ।

सहजकतले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- प्रश्न उत्तरद्वारा सहभागीहरूले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

सत्र ४ : महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान भ्रम, यथार्थता र नीतिनियमहरू

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले,

- महिनावारी सम्बन्धी समाजमा रहेका भ्रमहरू बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारीको यथार्थता बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान नीतिनियमहरूसँग अवगत हुनेछन् ।

समय : ४५ मिनेट

सिकाई विधि : मस्तिष्कमन्थन, प्रस्तुति, छलफल, लघु प्रवचन, तालिम

आवश्यक सामग्रीहरू : फ्लिप चार्ट, सेतो/कालो पाटी, केस स्टडीका प्रतिहरू, डस्टर, मार्कर, कलम, हाते पुस्तिका, नीतिनियमहरूका प्रति

क्रियाकलाप

चरण १ :

१० मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गरी सहभागीहरूलाई के के सिक्नै भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- आफूले सिकेका तथ्यहरू सबैलाई भन्ने सहभागीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अधिल्लो सत्रमा सिकेका कुरा सबैले बुझेका छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चरण २ : महिनावारी सम्बन्धी समाज रहेका भ्रमहरू

१० मिनेट

- सहभागीहरूको छलफलबाट महिनावारी सम्बन्धी समाजमा रहेका अन्धविश्वास/भ्रमहरू के के हुन पत्ता लगाउनुहोस् । पत्ता लागेका बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।
- महिनावारी सम्बन्धी रहेका भ्रमहरूको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- नेपालमा भएका विभिन्न क्षेत्र, जातजाति, धर्मको आधारमा विद्यमान रहेका भ्रमहरू बुझ्नुहोस् र त्यसलाई बुँदागत रूपमा लेखेर सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- हाते पुस्तिका र फ्लिप चार्टमा भएको पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ३ : महिनावारीको यथार्थता

१० मिनेट

- महिनावारी सम्बन्धी यथार्थता के हो, हामी सबैले के गर्नु पर्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् ।

सहजकतलि गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट महिनावारीका भ्रमहरू कति सान्दर्भिक छ भन्ने कुराको मनन् गर्दै महिनावारीको यथार्थतालाई प्रष्ट गर्नुहोस् ।
- महिनावारीका यी अन्धविश्वासहरू अबदेखि मान्ने छैन भनी सहभागीहरूसँग मिलेर प्रतिवद्धता पत्र बनाउनुहोस् र सबै मिली हस्ताक्षर गर्नु/गराउनुहोस् ।
- हाते पुस्तिका र फ्लिप चार्टमा भएको पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ४ : महिनावारीका विद्यमान नीतिनियमहरू

१० मिनेट

- महिनावारी सम्बन्धी के कस्ता नियम कानूनहरू छन् भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- नेपालको संविधान, कानून र नीतिहरूमा महिनावारी सम्बन्धी रहेका अधिकारहरू बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

सहजकतलि गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- नेपालको संविधान, राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५, पूर्ण सरसफाइ मार्गदर्शन र विद्यालय क्षेत्र विकास योजनाहरूको अध्ययन गरी महिनावारीसँग सम्बन्धित नीतिनियमहरू टिपोट गर्नुहोस् ।
- हाते पुस्तिका र फ्लिप चार्टमा भएको पाठ राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् र यी सामग्रीहरू तालिमको समयमा साथै राख्नुहोस् ।

चरण ५ : मूल्याङ्कन

५ मिनेट

- छलफल सकिएपछि सत्रका उद्देश्यहरू हासिल भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान भ्रम, यथार्थता र नीतिनियम बारे सहभागीहरूले सही कुराहरू बुझे नबुझेको निक्कैल गर्नुहोस् ।

सहजकतलि गर्नुपर्ने पूर्वतयारी

- प्रश्न उत्तरद्वारा सहभागीहरूले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

तालिमको मूल्याङ्कन :

तालिमका ३ वटा राम्रा पक्षहरू र ३ वटा सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू लेख्नुहोस् ।

तालिम मूल्याङ्कन फाराम या प्रश्नावलीको आधारमा तालिमको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

