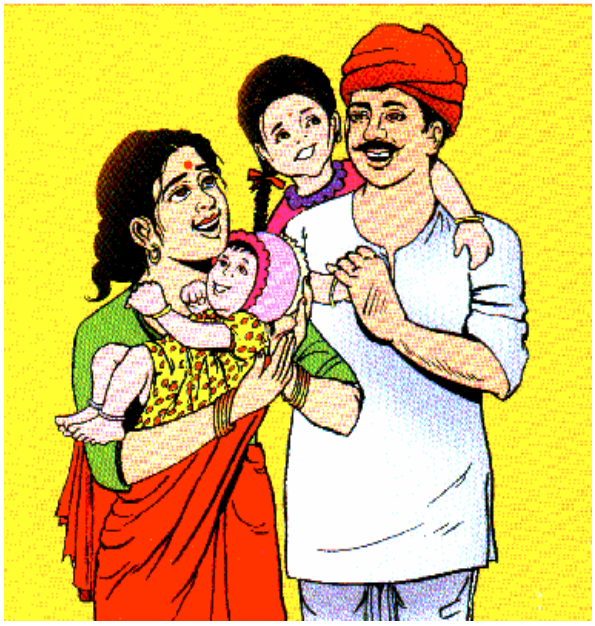
ग्राम शिक्षा समिति मास्टर ट्रेनर का प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण हेतु

प्रशिक्षण मैनुअल



राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफ्सा)

ओम कैलाश टावर, 19–ए, विधान सभा मार्ग, लखनऊ–226001

दूरभाष: 223 7497/ ~498/ ~525

फैक्स: 223 7574 /~388

ग्राम शिक्षा समिति मास्टर ट्रेनर प्रशिक्षण कार्यक्रम की समय सारणी

पहला दिवस

समय	सत्र का नाम
10.00 -10.30	1. प्रशिक्षण परिचय व उद्देश्य
10.30 – 11.30	2. ग्राम शिक्षा स्वास्थ्य समितियों की अवधारणा, गठन, अधिकार एवं दायित्व की वृहद जानकारी
11.30 – 11.45	चाय
11.45 – 12.15	3. उ.प्र. में तेजी से बढ़ती जनसंख्या और उसका प्रभाव
12.15 – 1.15	4. सिफ्सा एक परिचय
1.15 – 2.00	भोजन
2.00 – 3.30	5. सुरक्षित मातृत्व एवं नवजात शिशु की देखभाल
3.30 – 5.00	6. परिवार नियोजन का अर्थ, लक्ष्य और लाभ एव स्थायी व अस्थायी साधनों के प्रयोग की जानकारी
दूसरा दिवस	
10.00 – 10.15	समूह प्रार्थना व गत दिवस की आख्या प्रस्तुति एवं चर्चा
10.15 – 11.15	7. प्रजनन तन्त्र व उससे संबंधित संक्रमण (आर.टी.आई.) यौन संक्रमित रोग (एस.टी. आई.) एवं एड्स
11.15 – 11.30	चाय
11.30 – 12.00	8. किशोर–किशोरी स्वास्थ्य (सत्र के दौरान दी जायेगी)
12.00 – 12.30	9. ग्राम शिक्षा समिति में मास्टर ट्रेनर की भूमिका व कार्य
12.30 – 2.00	10. पी.आर.ए.
2.00 – 2.45	भोजन
2.45 – 3.35	11. प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य में पुरूषों की सहभागिता
3.45 – 4.30	12. ग्राम शिक्षा समिति परियोजना का अन्य विभागों से समन्वयन की जानकारी
4.30 – 5.00	13. प्रशिक्षण पश्चात् मूल्यांकन व कार्यक्रम समापन

सत्र – 1

प्रशिक्षण कार्यक्रम – परिचय

समय– 30 मिनट

सत्र का नामः प्रशिक्षण कार्यक्रम से परिचय

उद्देश्यः सत्र के अन्त तक प्रतिभागी प्रशिक्षण के उद्देश्य बता पायेंगे।

चरण सं.	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	प्रशिक्षण के दौरान नियम / कानून का आपसी परिचर्चा द्वारा निर्धारण एवं प्रतिभागियों की अपेक्षाएं	प्रतिभागी अपनी अपेक्षाएं बतायेंगे और प्रतिभागी चार्ट पर लिखते जायें।	१० मिनट
२	प्रशिक्षण का उद्देश्य	प्रस्तुतीकरण	१० मिनट
३	प्रशिक्षण कार्यक्रम पर एक नजर	प्रस्तुतीकरण– पहले से बनाये चार्ट द्वारा करें।	१० मिनट

प्रशिक्षण सामग्रीः

पहले से बने चार्ट पर

प्रशिक्षण का तरीका	प्रशिक्षकों के लिए नोटः
चरण – 1: प्रतिभागियों का परिचय	प्रशिक्षण में प्रतिभागियों का आपसी परिचय आवश्यक है। इसके लिए कई प्रकार की क्रियायें भी करा सकते हैं। जैसेः • **व्यक्तिगत परिचय** : प्रत्येक प्रतिभागी अपना अपना विस्तृत परिचय देंगे। • **जोड़े का परिचयः** प्रतिभागियों के दो–दो के जोड़े आपस में बना दें। उन्हें पांच मिनट तक आपस में एक दूसरे का परिचय, नाम, अभिरूचि, काम परिवार के बारे में बातचीत कर जानने का अवसर दें। उन्हें एक एक बड़ी सफेद कागज की शीट और स्कैच पेन भी दे दें। पॉच मिनट के बाद सभी प्रतिभागियों को अपने जोड़े में साथी से प्राप्त परिचय के आधार पर अपने साथी का परिचय उसका नाम और उसकी कोई एक खास अभिरूचि के बारे में बताते हुये दें। नोटः स्वास्थ्यकर्मी (सर्विस प्रोवाइडर) अपने परिचय को विस्तृत रूप से उनके द्वारा दी जाने वाली सेवायें, समय, स्थान इत्यादि का ब्यौरा प्रस्तुत करेगें।
चरण – 2: प्रशिक्षण से आशायें एवं अपेक्षायें : इस क्रिया के द्वारा प्रशिक्षणार्थियों की आशाओं एवं अपेक्षाओं की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे। आवश्यकतानुसार अपने प्रशिक्षण कार्यक्रम में फेर बदल भी कर सकते हैं।	**क्रियाः** आशाओं / अपेक्षाओं का विषयवार वर्गीकरण कर उनको समूह में विभक्त करके चार्ट पेपर में लिख लें। यदि कोई अपेक्षा कार्यक्रम में जोड़ने योग्य हो तो जोड़ लें। आशायें / अपेक्षायें निम्नलिखित प्रकार की हो सकती हैं, • सुरक्षित मातृत्व और बाल स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी • समुदाय को स्वास्थ्य संबंधी सेवायें कहॉ–कहॉ से प्राप्त होती हैं • सामन्जस्य और उसकी आवश्यकता • परिवार नियोजन के साधनों की पूरी जानकारी और उससे जुड़ी भ्रान्तियों की सही जानकारी। संचालक समस्त प्रतिभागियों से प्रशिक्षण से उनकी आशायें / अपेक्षाओं को सूचीबद्ध करने की कोशिश करेगा तथा

	अवश्यकतानुसार छूटे हुए बिन्दुओं पर भी चर्चा के माध्यम से उनकी आशंकाओं तथा जिज्ञासाओं का निवारण करेगा। अंत में प्रतिभागयों को यह विश्वास दिलायेगा कि उनकी आशा व अपेक्षा के अनुरूप उन्हें संतुष्ट करने की कोशिश की जायेगी। प्रतिभागियों को बतायें कि इस कार्यक्रम में चर्चाओं के माध्यम से प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी जायेगी।
चरण – 3: **गॉव की स्वास्थ्य संबंधी पृष्ठभूमि के बारे में सामूहिक चर्चा** चर्चा से पहले पी.आर.ए. के बारे में विस्तार से बतायें। चर्चा करें पी०आर०ए० तकनीक क्या है? उपरोक्त विषय बताने के बाद प्रयोग के तौर पर उपस्थित प्रतिभागियों को तीन समूह में बाँट दें। तथा प्रत्येक समूह को अलग–अलग पी०आर०ए० तकनीक बनाने के लिए प्रेरित करें।	**पी०आर०ए० तकनीक** PRA एक ऐसी विधि है जिसके माध्यम से स्थानीय लोग (ग्रामीण एवं बाहरी दोनो क्षेत्राों के लोग) अपने जीवन की वास्तविक स्थितियों को समझ कर उनका विश्लेषण कर सकते हैं, उससे प्राप्त जानकारी को एक दूसरे के साथ बॉट सकते हैं और कार्य भी निर्धारित कर सकते हैं। पी.आर.ए. की सामाजिक मानचित्रा और चपाती विधियों की मुख्य रूप से यहॉ चर्चा करें। किसी स्थान के मानचित्र को देखकर कोई भी व्यक्ति वहाँ की स्थिति, स्थान, संसाधनों आदि के विषय में जानकारी प्राप्त कर सकता है। किसी भी समुदाय के ऑकलन में यह विधि अत्यंत ही महत्पूर्ण भूमिका अदा करती है। मानचित्रण विधि के माध्यम से समाज की विभिन्न सामाजिक, आर्थिक एवं स्वास्थ्य स्थितियों के विषय में जानकारी प्राप्त की जा सकती है।
चरण 4: चर्चा करें सामाजिक मानचित्रण में किन–किन बिन्दुओं को महत्व दिया जाता है। फिर प्रतिभगियों को बतायें की मानचित्रण हेतु आवश्यक सामग्री क्या–क्या होगी ?	**मानचित्रण हेतु आवश्यक सामग्री :** मानचित्रण कार्य हेतु बीज, पत्तियों, लकड़ी, पत्थर तथा तत्काल रूप से समुदाय के समक्ष उपलब्ध स्थानीय संसाधनों को आवश्यकता पड़ती है, जैसे : अलग तरह के अनाज के दाने, मिट्टी, फूल आदि।
चरण 5: मानचित्र का उपयोग एवं आवश्यक विश्लेषण पर चर्चा करें।	**मानचित्र का उपयोग** मानचित्र के माध्यम से प्रजनन एवं बाल स्वासयि संबंधी निम्नलिखित जानकारी प्राप्त की जा सकती है। १. लक्ष्य दम्पत्ति २. गर्भवती की संख्या ३. धात्री महिलाओं की संख्या

	४. ०–१ वर्ष के बच्चों की संख्या ५. १–५ वर्ष के बच्चों की संख्या ६. किशोरियों की संख्या ७. परिवार नियोजन अपनाने वाले दम्पति ८. स्थायी परिवार नियोजन अपनाने वाले दम्पति ९. दाईयॉ १०. स्वास्थ्य केन्द्र ११. उपकेन्द्र १२. ए.एन.एम. इस प्रकार से मानचित्र के आधार पर प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं को एकत्र किया जा सकता है और उनका विश्लेषण सरलतापूर्वक किया जा सकता है।
चपाती चित्रण के बारे में चर्चा करना।	**चपाती डायग्राम /चित्रण** समुदाय में कौन कितना प्रभावी होता है? विभिन्न संस्थाओं जैसे विकास कार्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र, ऑगनबाड़ी केन्द्र, स्कूल, प्रधान / उप प्रधान आदि से गांव के संबंध कैसे है इन सबका आंकलन करने के लिए यह विधि बहुत प्रभावी होती है। इससे समाज की विभिन्न स्थितियों और सामाजिक परिवेश की भी उचित जानकारी हो जाती है। चपाती डायग्राम / वेन डाइग्राम विधि का प्रयोग किसी संस्था, संगठन व्यक्ति विशेष के समुदाय के साथ संबंध को दर्शाने के लिए किया जाता है। समुदाय द्वारा लिये जाने वाले निर्णयों को ये कितना प्रभावित करते है इस पद्धति से यह जानकारी प्राप्त की जाती है। चपाती डाइग्राम में विभिन्न संस्थाओं / संगठनों एवं व्यक्ति विशेष का प्रतिनिधित्व गोला (वृत्त) के द्वारा दर्शाया जाता है। संस्था / संगठन व्यक्ति विशेष के समुदाय में महत्व को गोला के आकार से दर्शाया जाता है अर्थात यदि किसी संस्था / संगठन या व्यक्ति विशेष समुदाय में महत्वपूर्ण स्थान रखते है, उनकी सार्थकता एवं प्रभाव समुदाय में बहुत अधिक है तो एक बड़े आकार के गोला द्वारा इस संगठन / संस्था या व्यक्ति विशेष को दर्शाया जाता है। विश्लेषण समूह यानि जिस समूह विशेष के बारे में हम पता कर रहे हैं

	से गोला की दूरी या एक वृत्त का दूसरे वृत्त को ढकना, संस्था / व्यक्ति के प्रभाव के स्तर को दर्शाता है। बेन डाइग्राम पद्धति का प्रयोग कर हम निम्न बातों की जानकारी मुख्य रूप से ले पाते है एवं इन पर चर्चा कर कमियों को दूर करने का प्रयास करते हैं। • एक इलाके / क्षेत्र के लोगों के लिए विभिन्न संस्थाओं की भूमिका एवं महत्व • संस्थाओं के आपसी सम्पर्क का स्तर • विभिन्न संगठनों के आपसी सम्पर्क के अभाव को दूर करना • प्रोजेक्ट के कार्यकर्मियों की भूमिका एवं उनका दखल • नये संगठनों की सम्भावित भूतिका वेन डाइग्राम पद्धति के प्रयोग में समुदाय वेसे संगठनों की पहचान करते हैं जो किसी खास विषय या सामान्य विषयों से संबंध हैं। ये संगठन कार्डस द्वारा दर्शाये जाते हैं। यह संभव है कि विभिन्न संगठनों जैसे सरकारी संस्था, गैर सरकारी संस्था, सामुदायिक विकास इत्यादि को दर्शाने के लिए विभिन्न रंगों के कार्डस का प्रयोग किया जाये। **मूल्यांकन विधि** प्रशिक्षार्थी को समूह में बांट कर बताये गये विभिन्न पी.आर.ए. विधियों में से किसी एक पर अभ्यास दें। जैसे किसी गांव का मानचित्रण अथवा पुरूषों को नसबंदी करवाने के लिए प्रेरित करने में विभिन्न संगठनों / व्यक्ति विशेष की भूमिका एवं उनका कितना प्रभाव पर वेन डाइग्राम।
समन्वयन का अर्थ समझाएँ। तत्पश्चात संचार और जनसंचार का समन्वयन में महत्व पर चर्चा करें। संचार क्या है, इस विषय पर बड़े समूह में चर्चा करवाएं	**समन्वयन क्या है ?** कार्यक्रम की सफलता के लिए यह जरूरी है कि क्षेत्र में कार्यरत सभी स्वास्थ्यकर्मी अपने–अपने स्तर पर अन्य व्यक्ति/संस्थाओं को पहचानें और उनके साथ एक प्रकार का नाता बनायें। इसे समन्वयन कहते हैं। एक दूसरे को सहयोग देने की भावना से समन्वयन बनाया जाता है न कि केवल एक तरफ सहयोग लेने के लिए।

	उदाहरण के तौर पर मास्टर ट्रेनर (एम०टी०) घर–घर जाकर बच्चों के टीकाकरण का महत्व बताते हैं और ए०एन०एम० टीकाकरण करती हैं। जब स्वास्थ्य विभाग टी.टी. या पोलियो अभियान चलाता है तो एम०टी० भी उसमें पूरा सहयोग देते हैं। समन्वयन बनाने में संचार का विशेष महत्व है। **संचार क्या है ?** संचार का अर्थ है, अपनी बात, संदेश को दूसरे व्यक्ति या समूह तक पहुँचाना **प्रभावी संचार कैसे किया जाए :** • संदेश छोटा हो • सरल, स्पष्ट भाषा का प्रयोग हो • बार बार दोहराया जाए • संदेश ग्रहण करने वाले से दोहरा लिया जाए • मुख्य बातें लिखी हों
	मास्टर ट्रेनर समन्वयन किसके साथ बनाए • ए.एन.एम. • प्रशिक्षित दाई • गाँव के डाक्टर • ग्राम प्रधान, उपप्रधान, ग्राम स्वास्थ्य समिति के सदस्य। • धार्मिक गुरू एवं गणमान्य व्यक्ति। • स्कूल अध्यापक • गाँव के अन्य स्वयंसेवी संस्थाओं के कार्यकर्ता। • महिला मण्डल • सरकारी कार्यक्रमों के कर्मचारी एवं अधिकारी
चरण – 2 प्रतिभागियों से चर्चा करें कि समन्वयन कैसे बनाया जा सकता है।	**समन्वयन कैसे :** • गाँव की ए.एन.एम. से मिलें, उन्हें अपना परिचय दें और उनसे अच्छे संबंध बनाएं– उन्हें अपना सहयोगी मानें। • गाँव के डाक्टर से मिलें तथा परियोजना द्वारा दी जा रही सेवाओं की जानकारी दें।

	• गाँव के प्रधान, उपप्रधान और स्वास्थ्य समिति के सदस्यों से मिलें तथा परियोजना की सेवाओं से उनको अवगत करायें तथा गांव के विकास और आदर्श गांव की स्थापना के लिए उनका सहयोग मागें। • गाँव के अन्य गणमान्य व्यक्तियों से भी समय–समय पर जरूर मिलें, परियोजना में किए जा रहे कार्य के बारे में बताएँ और विचार जानें। उनका सहयोग मागें। • समूह बैठक करें।
चरण 3 : संक्षिप्तिकरण • सहभागियों को एक–एक पर्ची बाँटें। • उनसे कहें कि वे अपने गाँव के उन तीन व्यक्तियों/संस्थाओं के नाम लिखें जिनसे वे परियोजना की गतिविधियों के लिए समन्वयन बनायेंगे। सहभागी अपनी–अपनी पर्ची पढ़कर सुनाएँ और बताएँ कि उन्होंने उन तीन व्यक्तियों को क्यों चुना है।	सत्र की समाप्ति समूह चर्चा के दौरान बताये गये बिन्दुओं को दोहराने के साथ की जा सकती हैं।
चरण 6: गाँव की स्वास्थ्य संबंधी पृष्ठभूमि के बारे में सामूहिक चर्चा	इसके अन्तर्गत प्रतिभागियों को शामिल करते हुए संचालक निम्नलिखित बिन्दुओं पर पी.आर.ए. की मदद से चर्चा करें। पल्स पोलियों अभियान के दौरान स्वास्थ्य विभाग द्वारा तैयार किये गये गली / मोहल्ला / मजरा आदि के मानचित्र की मदद से पी.आर.ए. ..... कराई जाये। १. आपके क्षेत्र में स्वास्थ्य की स्थिति कैसी है? आमतौर पर लोग किन–किन बीमारियों से पीड़ित होते हैं? २. बीमारियों के मुख्य कारण क्या है? ३. इलाज के लिए समुदाय के लोग कहाँ जाते हैं तथा किस पर निर्भर होते हैं? ४. आपके ग्राम में किस वर्ग के लोग अधिक प्रभावित होते हैं? ५. आपकी आमदनी का कितना हिस्सा इस पर खर्च होता है? ☞ **प्रशिक्षक के लिए नोट्स:**

	चर्चा के दौरान संचालक प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य की ओर सभी का ध्यान ले जाते हुए यह एहसास कराने का प्रयास करेगें कि थोड़ी सी सूझबूझ तथा सामूहिक प्रयास से हम अपने क्षेत्र में– – ..... माताओं को प्रसव के दौरान मृत्यु से बचा सकते हैं? – .... बच्चे को जानलेवा बीमारियों से बचाकर परिवार को खुशहाली दे सकते है साथ ही शिशु को जीवनदान दे सकते हैं। – टीकाकरण के द्वारा ..... शिशुओं को स्थायी विकलांगता तथा अनेकों जानलेवा बीमारियों से बचाया सकता हैं। – अपने परिवार में आय का एक बड़ा हिस्सा जो बीमारियों पर खर्च हो जाता है उसे बचाकर उनके भरण पोषण, शिक्षा इत्यादि पर खर्च किया जा सकता हैं।
	आइये चर्चा करें कि उपरोक्त खतरों से हम किस प्रकार बच सकते है (संचालक प्रतिभागियों के साथ चर्चा करते हुए उनकी बतायी हुई बातों को श्रेणीबद्ध कर सकता है जैसे : १. साफ / सफाई सुनिश्चित करें २. जल स्रोतों को स्वच्छ रखकर ३. गर्भवती माताओं की देखभाल सुनिश्चित कर ४. टीकाकरण कार्यक्रम अपनाकर
चरण – 1: जीवन चक्र आधारित प्रदर्शनी का भ्रमण इसके अर्न्तगत प्रशिक्षक १०–१० प्रतिभागियों को ३ समूहों में बॉटकर उन्हें प्रजनन व बाल स्वास्थ्य विषयक २० पोस्टरों / पैनलों को दिखायेगा साथ ही उस पर चर्चा करेगा तथा इसे और रोचक बनाने हेतु पोस्टरों में कही गयी बातों का प्रतिभागियों से सत्यापन भी करायेगा कि क्या उनके ग्राम में ऐसा होता है?	☞ **प्रशिक्षक ध्यान दें :** स्वास्थ्य व परिवार कल्याण विभाग द्वारा उपलब्ध कराये गये २० पैनलों को क्रम में प्रदर्शित करेंगे तथा उनकी ऊँचाई व आपसी दूरी का विशेष ध्यान रखेगें। **प्रजनन व बाल स्वास्थ्य संबंधित जीवन चक्र आधारित प्रदर्शनी हेतु पोस्टरों / पैनलों की सूची (क्रमबद्धता से प्रदर्शित करने हेतु)** १. प्रजनन व बाल स्वास्थ्य २. विवाह की उचित आयु ३. प्रसवपूर्व देखभाल ४. गर्भवती की खतरे के संकेत ५. प्रसवपूर्व तैयारी ६. सुरक्षित प्रसव

	७. नवजात शिशु की देखभाल ८. टीकाकरण ९. पोलियो १०. दस्तरोग ११. टेटनस १२. जनसंख्या विस्फोट के प्रभाव १३. लड़का / लड़की एक समान १४. परिवार नियोजन के अस्थाई एवं स्थाई साधन १५. पुरूष नसबंदी (एन.एस.वी.) १६. प्रजनन तंत्र संक्रमण / यौन संचारित संक्रमण १७. भ्रूण के लिंग की जॉच १८. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर दी जाने वाली प्रजनन व बाल स्वास्थ्य सेवायें १९. प्रथम संदर्भ यूनिट – सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र २०. गर्भ समापन
चरण – 2: तत्पश्चात् कक्ष में प्रजनन व बाल स्वास्थ्य विषय पर संचालक विस्तार से चर्चा करेगा।	**1. गर्भवती का पंजीकरण** • ग्राम स्तर पर गर्भवती महिलाओं से संबंधित समस्याओं की चर्चा करें। पूछें कि गर्भवती महिला के पंजीकरण एवं जॉच से संबंधित गांव वालों की क्या सोच है। • प्रतिभागियों को गर्भवती महिलाओं के पंजीकरण और तीन जॉच का महत्व समझायें। पंजीकरण होने से गर्भवती महिला को प्रसव पूर्व एवं प्रसव पश्चात देखभाल मिलेगी प्रतिभागियों से पूछें कि वे इस कार्य में क्या सहयोग दे सकते हैं? **2. टेटनस के टीके** • चर्चा करें कि क्या आपके गांव में टेटनस के टीके लगाये जाते है और कितनी गर्भवती महिलाएं टेटनस का टीका लगवाती है। • फिर समझायें – टेटनस के दो टीके क्यों जरूरी हैं और कहॉं लगाये जाते हैं। • टेटनस के टीके ए.एन.एम. के द्वारा या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र /सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द, प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर में

	लगाये जाते है। **3. आयरन की गोली** • आयरन की गोली का पत्ता /डिब्बा दिखाकर गोलियों की उपयोगिता के बारे में बताएं। और पूछें कि इनको लेने में आम जनता को क्या परेशानी है–भ्रांन्तियॉ दूर करें। • ये गोलियां प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा ए.एन.एम. के पास उपलब्ध रहती है। न मिलने पर इन गोलियों को बाजार से भी खरीदा जा सकता है। **चर्चा करें** कि प्रतिभागी कैसे सुनिश्चित कर सकते है कि हर गर्भवती को टेटनस के दो टीके लगे, उसकी तीन जॉच हो और आयरन की गोलियां नियमानुसार मिलें।
	4. सुरक्षित प्रसव • प्रतिभागियों से सुरक्षित प्रसव एवं प्रसवोत्तर देखभाल के बारे में चर्चा करें। प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा प्रसव करवाने का महत्व समझायें। • प्रसव के समय 'पांच स्वच्छ कार्य' चार्ट द्वारा समझायें और उनका महत्व बतायें। **पॉच स्वच्छ कार्यः** ➢ स्त्री को स्वच्छ स्थान पर लिटाए। उस कमरे की जमीन गोबर से न लिपी हो। ➢ दाई के स्वच्छ हाथ हो जो साबुन से धुले और सूखे हो। ➢ नाल स्वच्छ ब्लेड से काटें ➢ नाल स्वच्छ धागे से बॉधे ➢ नाल पर कुछ न लगायें। **5. आपातकालीन व्यवस्था**

अनुभव बांटना:– ट्रेनर 2–3 प्रतिभागियों को अपने समुदाय के किसी छोटे बच्चे की मृत्यु के संबंध में बात करने को प्रोत्साहित करें। फिर उनसे पूछें, इसके लिए क्या कदम उठाये गये थे? क्या यह मृत्यु रोकी जा सकती थी तथा कैसे रोकी जा सकती थी? पहले से बने चार्ट द्वारा शिशु मृत्यु के मुख्य कारण बतायें। कम वजन के बच्चो के बारे में चर्चा करें–	• प्रतिभागियों से गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद उत्पन्न आपातकालीन स्थितियों में उनके योगदान के बारे में चर्चा करें। • प्रसव पूर्व, प्रसव के समय या प्रसव के बाद गर्भ से जुड़ी कोई भी आपातकालीन स्थिति कभी भी अचानक हो सकती है। ऐसी स्थिति में माता को तुरंत अस्पताल पहुँचाना अति आवश्यक है वरना उसकी और उसके बच्चे की मृत्यु हो सकती है। **6. बाल स्वास्थ्य :** शिशु की देखभाल माँ के गर्भ से ही शुरू हो जाती है। सही समय पर कुछ छोटी छोटी चीजों पर ध्यान रखने से स्वस्थ बच्चा होगा और विकलांग होने से बचा रहेगा। इस कारण माँ को गर्भावस्था में टेटनस का टीका अवश्य लगवाना चाहिए जिससे उसका गर्भस्थ शिशु टेटनेस जैसी बीमारी से बचा रह सके। शिशु मृत्यु दर के ऑकड़े की ओर ध्यान आकर्षित करते हुए बाल स्वास्थ्य पर चर्चा करें। उत्तर प्रदेश प्रति हजार जन्में बच्चों में से 85 बच्चों की मृत्यु हो जाती है। जिसके मुख्य कारण निम्न प्रकार हैं • बच्चे का जन्म के समय कमजोर होना (कम वजन) • टेटनस • कुपोषण होना • दस्त रोग से निर्जलीकरण होना • माताओं का कम उम्र में माँ बनना • माताओं का जल्दी जल्दी गर्भधारण करना • माताओं का कुपोषित होना प्रतिभागियों से इस बात पर चर्चा करिए कि बच्चे को जन्म के तुरन्त बाद माँ का दूध पिलाना क्यों जरूरी है?

	प्रतिभागियों से पूछें कि गॉव में टीकाकरण की क्या स्थिति है और इसके बारे में क्या अवधारणायें हैं। ध्यानपूर्वक उनके विचार / अनुभव सुनें फिर टीकाकरण के बारे में जानकारी दें। बच्चों को छः जानलेवा बीमारियों (तपेदिक, गलघोंटू, काली खॉसी, पोलियो एवं खसरा) से बचाने के लिए टीकाकरण आवश्यक है। टीकाकरण ए.एन.एम. द्वारा किया जाता है। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर में भी टीकाकरण होता है। विटामिन ए के बारे में बतायें। प्रतिभागियों से कहें कि वे ग्राम स्तर पर दस्त रोग की समस्या का अवलोकन करने की कोशिश करें। क्योंकि ऐसा करके वे शिशुओं की जान बचा सकते हैं। **दस्त रोग और ओ.आर.एस. घोल** ओ.आर.एस. का पैकेट दिखाते हुए दस्त रोग और ओ.आर.एस. /जीवन रक्षक घोल के महत्व के बारे में चर्चा करें। दस्त रोग शिशु मृत्यु का एक मुख्य कारण है। जब बच्चों को दस्त हों तब उन्हें ओ.आर.एस. का घोल पिलाना चाहिए वरना शरीर में पानी की कमी से उनकी मृत्यु हो सकती है। घर में उपलब्ध अन्य तरल पदार्थ जैसे चावल का पानी, दाल का पानी, छांछ भी दिया जा सकता है। दस्त होने पर बच्चे को तरल पदार्थ और दूध पिलाना नियमित जारी रखना जरूरी है। अगर फिर भी दस्त कम नहीं होते है तो तुरन्त डाक्टर के पास ले जाएं।
	7. परिवार नियोजन के साधन **अस्थाई साधन** **स्थाई साधन** १. कंडोम १. पुरूष नसबंदी (एन.एस.वी.)

	२. कॉपर टी २. महिला नसबंदी ३. खाने वाली गोलियॉ (निर्मित चार्ट के माध्यम से परिवार नियोजन के साधनों पर चर्चा करें) **४. यौन जनित रोग एवं उसके उपचार** **यौन रोग क्या हैं ?** ● जब यौन क्रिया द्वारा प्रजनन अंगों में संक्रमण होता है, तो उन्हें यौन रोग कहते हैं। ● यौन रोग के कई लक्षण उभर सकते हैं , जबकि कई बार ऐसा भी होता है कि कोई लक्षण नहीं उभरता विशेष कर महिलाओं मे । ● किसी व्यक्ति को ऊपर दिए गए लक्षण हों तो उन्हें तुरन्त इलाज के लिए जाना चाहिए । **एच.आई.वी. /एड्स क्या है ?** एड्स एक ऐसी खतरनाक बीमारी है जिसमें व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता पूरी तरह से नष्ट हो जाती है। इससे पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है । एड्स का कोई इलाज नहीं है। एड्स का कारण एक जीवाणु है जिसका नाम एच. आई.वी. है। उपर्युक्त विषय पर छोटे–छोटे प्रश्नों के माध्यम से प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता (क्विज़) करायी जाये।
चरण –2 प्रशिक्षण का उद्देश्य समझायें। प्रतिभागियों की अपेक्षाओं से पहले से लिखे चार्ट द्वारा इनका मिलान करें।	प्रातिभागियों को बतायें कि इस कार्यक्रम में चर्चाओं के माध्यम से प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के संम्बन्ध में उनकी जानकारी बढ़ायी जायेगी ताकि वे अपने समुदाय में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के सम्बन्ध में एक प्रमुख भूमिका निभाने के लिए इतने सक्षम हो जायें किः– ● परिवार नियोजन संबंधी जानकारी दे सकेंगे। ● निःसंतान दम्पतियों को सलाह दे सकेंगे।

	• सामंजस्य का अर्थ और लाभ बता सकेगे। • बता सकें कि सिफ्सा कार्यक्रम क्या है और कैसे चलाया जा रहा है ? • सिफ्सा कार्यक्रम में अपनी भूमिका बता पायंगे। • प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर की विशेषताएं बताकर उसमें दी जाने वाली सेवाओं का विवरण दे पायंगे। • सुरक्षित मातृत्व सेवाओं और बाल स्वास्थ्य सेवाओं का महत्व समझा सकेंगे। • परिवार नियोजन का अर्थ उद्देश्य और लाभ समझा सकेंगे। • परिवार नियोजन के साधनों की पूरी जानकारी दें सकेगी और उनसे संबंधित भ्रांतियां मिटा सकेंगे।
चरण–3 पहले से लिखें **'प्रशिक्षण कार्यक्रम'** चार्ट को समझाएं फिर चार्ट को किसी एक जगह संदर्भ के लिए चिपका दें। प्रतिभागियों के लिए पुस्तिका आदि बांटे।	ट्रेनर प्रतिभागी को प्रशिक्षण कार्यक्रम की जानकारी दें। प्रतिभागियों का उपरोक्त सामग्री से परिचय करायें।

सत्र – 2

सुरक्षित मातृत्व और बाल विकास

समय 1 घंटा 30 मिनट

सत्र का नामः सुरक्षित मातृत्व और बाल विकास

उद्देश्यः सत्र के अन्त तक प्रतिभागी समझा सकेंगे किः

- सुरक्षित मातृत्व सेवायें क्या हैं और उनका क्या महत्व है।
- बाल सुरक्षा सेवाएं क्या हैं और उनका क्या महत्व है।

चरण सं.	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	गर्भवती महिला की देखभाल और सुरक्षित प्रसव	समूह कार्य	३० मिनट
२	गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद खतरे के लक्षण और रेफरल	'जरा सोचिए' और चर्चा	२५ मिनट
३	प्रसव के बाद देखभाल	चर्चा, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास	३० मिनट
४	संक्षिप्तीकरण		५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– पहले से बने चार्ट

– चित्रों वाले चार्ट/पोस्टर प्रशिक्षण कक्ष में टॉग दें।

– ''जरा सोचिए'' की स्थितियां

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण– 1 प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दें और उन्हें समूह कार्य हेतु निम्नलिखित विषय दें। **समूह एकः गर्भवती महिला की देखभालः** **समूह दोः सुरक्षित प्रसव** प्रत्येक समूह अपने विषय पर चर्चा कर मुख्य बिन्दु चार्ट पेपर पर लिखें। फिर प्रत्येक समूह में से एक प्रतिभागी अपने समूह के कार्य को सबके सामने प्रस्तुत करें। आवश्यकतानुसार ट्रेनर छूटे बिन्दु प्रशिक्षक नोट्स के अनुसार जोड़े और चित्रों वाले चार्ट/पोस्टर द्वारा मुख्य बिन्दु समझाएं।	**सुरक्षित मातृत्व सेवाएं** • पंजीकरण– ए.एन.एम. द्वारा • टेटनेस– २ टीके– ए.एन.एम. द्वारा • आयरन फालिक एसिड– १०० गोलियां– ए.एन.एम. द्वारा • प्रसवपूर्व चेकअप– तीन– ए.एन.एम. द्वारा • सुरक्षित प्रसव– प्रशिक्षित दाई/संस्थागत • पांच स्वच्छ कार्य • सुरक्षित प्रसव किट का प्रयोग • प्रसव के बाद देख–भाल • स्तनपान संबंधी सलाह • नवजात शिशु की देखभाल • गर्भावस्था, प्रसव एवं प्रसव के बाद गंभीर समस्या होने पर तुरन्त रेफरल **गर्भवती महिला का शीघ्र पंजीकरणः** प्रत्येक गर्भवती महिला का नाम ए.एन.एम.के पास तीसरे या चौथे माह तक अवश्य लिखा जाना चाहिए। नाम लिखवाने से महिला को उचित सेवायें मिलने लगेंगी। **टेटनेस– 2 टीकेः** प्रत्येक गर्भवती महिला को एक माह के अंतराल पर टेटनेस के दो टीके अवश्य लगवाने चाहिए। पहला टीका तीसरे या चाथे माह में (पहली जांच के समय) एवं एूसरा टीका पहले टीके के एक माह के बाद। ये टीके मां और बच्चे को टेटनेस से बचाते हैं। **प्रसवपूर्व तीन जांचः** प्रत्येक गर्भवती महिला को तीन बार जांच करवाना बहुत जरूरी है। भले ही उसे किसी तरह की तकलीफ न हो। जांच करवाने से यह लाभ है कि किसी भी समस्या का शीघ्र पता चल जाता है। (जैसे– उच्च रक्तचाप, खून की कमी, बच्चे का सही विकास न होना) और समय से इलाज हो जाता है वर्ना समस्या भयंकर रूप लेकर मॉ–बच्चे की जान भी जा सकती है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	जांच कब होनी चाहिए? पहली जांच — तीसरे–चौथे माह में दूसरी जांच — पॉचवे–छठे माह में तीसरी जांच — आठवें–नवे महीने में **आयरन की गोली** • हर गर्भवती महिला को कम से कम सौ गोलियां लेनी चाहिए। • गोलियाँ लगभग चौथे महीने में शुरू करनी चाहिए। • रोज एक लेनी चाहिए। • खाने के बाद लेनी चाहिए। • फिर भी दस्त/कब्ज होते हैं तो ए.एन.एम. से सम्पर्क करें। • यह ताकत की गोलियां नहीं होती हैं खून की कमी पूरा करती हैं। खून की कमी से मां और बच्चे की जान जा सकती है। • सरकार की तरफ से मुफ्त बांटी जाती है। • इसके खाने से मल का रंग काला हो जाता है। इस स्थिति को सामान्य लिया जाये। **सुरक्षित प्रसवः** मां के शरीर से बच्चा जिस प्रक्रिया से बाहर आता है उसे प्रसव कहते हैं। भारत में ज्यादातर प्रसव घर पर दाई द्वारा कराये जाते हैं। कई बार देखा गया है कि प्रसव के दौरान मॉ–बच्चे की जान जोखिम में पड़ जाती हैं। सुरक्षित प्रसव का अर्थ है स्त्रियों को इन कठिनाईयों से बचाना। सुरक्षित प्रसव प्रशिक्षित व्यक्ति और साफ सामान (प्रसव किट) द्वारा ही हो सकता है। **नवजात बच्चे की देखभालः** नवजात बच्चे की नाल स्वच्छ ढंग से कट जाने के बाद उसका शरीर साफ कपड़े या रूई से पोंछकर

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	जल्द से जल्द उसे मौसम के अनुसार कपड़े पहनाकर मां के पास लिटा देना चाहिए। उसका शरीर ठंडा न पड़ जाये इस बात का विशेष ध्यान दें।
	जन्म के तुरन्त बाद बच्चे को नहलाएं नहीं, ऐसा करने से उसका शरीर ठंडा पड़ सकता है और बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है। जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को मां का दूध अवश्य पिलाना चाहिए। माँ का पहला दूध गाढ़ा/पीले रंग का दूध नवजात शिशु को जानलेवा बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इसे किसी भी स्थिति में फेकना नहीं चाहिये।
चरण– 2: 'जरा सोचिए' की स्थितियां पढ़कर सुनायें और चर्चा करें कि बहुत सी महिलाओं को गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद अचानक गंभीर खतरे हो जाते हैं और खतरों को लक्षणों के आधार पर पहचानकर महिला को तुरन्त अस्पताल ले जाना अत्यंत आवश्यक है ताकि उनकी जान बचाई जा सके। पहले से तैयार चार्ट द्वारा खतरे के लक्षण समझाएं।	**'जरा सोचिए'** की स्थितियां अगले पृष्ठ पर दी गई हैं।

जरा सोचिए .....

शमशेर की बीबी का किस्सा

शमशेर की बीबी महरून का पॉचवीं बार पैर भारी हुआ। हर बार की तरह इस बार भी दोनों बेफिक्र थे कि वक्त आने पर घर में नया मेहमान आ ही जायेगा। पर ऐसा नहीं हुआ और मेहरून का इंतकाल सातवें महीनें में हो गया ।

प्रश्न :

- ऐसा क्यों हुआ होगा ?

इमरती की पतोहू का किस्सा

गॉव में इमरती की पतोहू ने इतवार को बच्चा जन्मा । खूब थाली पीटी गई । इमरती फूली नहीं समाई और उसने लड्डू बॉटे ।

पर हाय रे , मंगलवार को पतोहू ने दम तोड दिया और गॉवभर में मातम छा ग या ।

प्रश्न :

- ऐसा क्यों हुआ होगा ?

सुधारानी का किस्सा

जब सुधारानी के पेट में बच्चा जल्दी ही आ गया, तो उसने गॉव की दाई की मदद ली । बच्चा तो गिर गया, पर पॉचवें रोज सुधारानी मर गई और पीछे छोड गई दो छोटे–छोटे बच्चे ।

प्रश्न :

- ऐसा क्यों हुआ होगा ?

सत्र – 6

परिवार नियोजन का अर्थ, लक्ष्य और लाभ तथा परिवार नियोजन के स्थायी एवं अस्थाई साधान

समय : 1 घंटा, 30 मिनट

सत्र का नाम : परिवार नियोजन का अर्थ, लक्ष्य और लाभ तथा परिवार नियोजन के स्थायी एवं अस्थाई साधान

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी :–

- परिवार नियोजन का अर्थ, लक्ष्य और लाभ समझा सकेंगे।

चरण संं0	सत्र का विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	परिवार नियोजन का अर्थ लक्ष्य व लाभ	चर्चा	१० मिनट
२	परिवार नियोजन के साधन (कण्डोम व गोली) की पूरी जानकारी	चर्चा	२५ मिनट
३	परिवार नियोजन के स्थायी साधन (कापर टी, पुरूष नसबन्दी, महिला नसबन्दी) की पूरी जानकारी	चर्चा	४० मिनट
४	गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन (ग०स०वि०) एक परिचय	चर्चा	१० मिनट
५	संक्षिप्तीकरण	चर्चा	५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– चार्ट
– मार्कर पैन
– तोता मैना की कहानी (आओ बातें करे – फ्लिप बुक)

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 **परिवार नियोजन के मुख्य उद्देश्य बतायें।** मास्टर ट्रेनर को ध्यान इस बात पर भी केन्द्रित करें कि तीसरा लक्ष्य निःसंतान दम्पतियों के बारे में है। यानि परिवार नियोजन का मतलब ये भी है कि जब पति–पत्नी बच्चा चाहें तब उनका बच्चा हो। अगर चाहने पर बच्चा न हो तो उन्हें सलाह और यथासम्भव इलाज मिले	**परिवार नियोजन क्या है ?** परिवार नियोजन का अर्थ है– पति–पत्नी अपनी मर्जी से यह फैसला करते हैं कि उन्हें कब बच्चा चाहिए और कब नहीं। **परिवार नियोजन के मुख्य उद्देश्य हैं।** • बच्चों के जन्म में अंतर, यानी एक बच्चे के बाद दूसरा पैदा करने में तीन साल से पाँच साल तक का अंतर होना चाहिए। • परिवार को सीमित करना, यादि छोटा परिवार बनाना • निःसंतान दम्पतियों को शीघ्र से शीघ्र इलाज कराना और बांझपन को रोकना, जो प्रजनन अंगों के संक्रमण और यौन रोगों के कारण होता है।
चरण – 2 : ग्रुप को दो भागों में बाँट लें और एक ग्रुप से (१) बच्चों के बीच अंतर रखने के फायदे पर चर्चा करके फ्लिपचार्ट पर मुख्य बातें लिखने को कहें, और दूसरे से (२) सीमित (छोटा) परिवार के फायदों पर चर्चा करके फ्लिपचार्ट पर मुख्य बातें लिखने को कहें। हर ग्रुप में किसी एक से कहें कि वह उत्तरों को प्रस्तुत करें।	
	सीमित (छोटा) परिवार के लाभ १) माँ और बच्चे स्वस्थ्य रहते है। २) बच्चों की देखभाल अच्छी तरह से की जा सकती है। ३) परिवार नियोजन अपनाकर बहुत सी माताओं और बच्चों की जान बचाई जा सकती है। ४) परिवार की गरीबी कम होती है। ५) परिवार में सबको पर्याप्त भोजन मिलता है। ६) बच्चों की शिक्षा की सुविधाएँ बढ़ जाती हैं, क्यों कि ज्यादा पैसा उपलब्ध रहता है और माता–पिता के पास बच्चों को पढ़ाने के लिए ज्यादा समय भी रहता

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	है। ६) यौन संबंध ज्यादासुख देने वाली बनते हैं, क्योंकि स्त्री स्वस्थ रहती है, और उस स्त्री के मुकाबले कम परेशान और कम चिड़चिड़ी रहती है जिसे कई बच्चों को संभालना पड़ता है।

परिवार नियोजन के साधन : कण्डोम और गोली की पूरी जानकारी

समय : 25 मिनट

सत्र का नाम : परिवार नियोजन के साधन : कण्डोम और गोली की पूरी जानकारी

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी :–

- परिवार नियोजन के साधनों की सूची बना सकेंगें।
- बता सकेंगे कि क्लाइंट को साधन चुन्ने के लिए क्या क्या जानकारी देना आवश्यक है।
- लक्ष्य दम्पत्तियों को कंडोम और गर्भनिरोधक गोली की पूरी और सही जानकारी दे पाऍगें।

चरण सं.	सत्र का विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	परिवार नियोजन साधनों की सूची, क्लाइंट द्वारा परिवार नियोजन साधन का चयन	ब्रेनस्टार्म, चर्चा, प्रस्तुतिकरण	१० मिनट
२	कंडोम तथा गोली की पूरी जानकारी	ब्रेनस्टार्मर्म, चर्चा, प्रदर्शन	१५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– चार्ट
– मार्कर पैन
– कंडोम और गोली के सैम्पल

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 फ्लिप बुक मास्टर ट्रेनर से पूछें कि परिवार नियोजन के कौन कौन से तरीके जानते हैं ? उनके उत्तर फ्लिपचार्ट पर लिखें। फिर उन्हें फ्लिपचार्ट पर पहले से लिखी सूची दिखाएँ	**परिवार नियोजन के तरीकों की सूची** परिवार नियोजन के तरीके वे साधन हैं, जिनमें पति पत्नी अनचाहे गर्भ को रोक सकते हैं। इन्हें गर्भ निरोधक विधियां भी कहते हैं। **बॉटने वाले तरीके** कंडोम गर्भनिरोधक गोलियाँ
मास्टर ट्रेनर लक्ष्य दंपत्ति को हर तरीके की पूरी और सही जानकारी दे। पहले से तैयार फ्लिपचार्ट द्वारा पूरी जानकारी के सारे बिंदु दिखाएँ और समझाएँ। प्रतिभागियों के प्रश्न व टिप्पणी सुनें और उनके उत्तर दें।	**सही तरीका चुनने के लिए जानकारी** : लक्ष्य दंपत्ति जानकारी के बाद चुनाव कर सके इसलिए उसे परिवार नियोजन के हर तरीके की पूरी सही जानकारी देनी चाहिए। हर तरीके के लिए उसे निम्नलिखित जानकारी देनी चाहिए : • तरीका क्या है ? • कौन प्रयोग करता है ? • कहाँ मिल सकता है ? • वह कैसे काम करता है ? • उसके फायदे क्या हैं ? और उसके स्वास्थ्य को उससे क्या लाभ हैं ? • उसके नुकसान और फायदे क्या है ? • यह कितना असरदार है ? • आमतौर पर होने वाली शिकायतें क्या हैं? • स्वास्थ्य को यदि खतरे हैं तो कौन से हैं ?

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	• सही इस्तेमाल कैसे किया जाता है ? • गर्भनिरोधक तरीकों का इस्तेमाल बंद करने के बाद फिर गर्भधारण की संभावना कब होती है ? • तरीकों को कौन इस्तमाल नहीं कर सकता ?
चरण – 3 कंडोम : (३.१) एक कण्डोम प्रशिक्षार्थियों को दिखाएँ और उनसे पूछें कि यह क्या है ? कंडोम के कुछ पैकेट कमरे में बॉट दें जिससे कि वे उन्हें देख और छू सकें। उनसे पूछें कि वे कंडोम के कौन–कौन से स्थानीय नाम/ब्रॉंड जानते हैं। उत्तर फ्लिपचार्ट पर लिखें।	**कंडोम** कंडोम पुरूषों द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला गर्भनिरोधक है। यह रबर का बना हुए महीन कवच है, जिसे सहवास के दौरान पुरूष अपने लिंग पर चढ़ा लेता है।
चरण (3.2) कण्डोम कैसे काम करता है : सरल ढँग से यह समझाएँ कि कंडोम कैसे असर करता है। मुख्य बात पुनः दोहराएँ।	**कण्डोम कैसे काम करता है** योनि में प्रवेश करने से पहले इसे उत्तेजित लिंग पर चढ़ा लिया जाता है। यह रबर का एक पतला क्वच है। संभोग के दौरान पुरूष का वीर्यपात कंडोम में होता है और वीर्य में मौजूद शुक्राणु ओर किसी भी यौनरोग या एड्स के वि षाणु स्त्री के शरीर में नहीं पहुँच पाते। इस तरह स्त्री गर्भधारण और यौनरोगों व एड्स से बच जाती है।
चरण (3.3) कण्डोम के लाभ और उनसे होने वाले स्वास्थ्य लाभ समझाएँ। इसब बात पर जोर दें कि कंडोम ही परिवार नियोजन का ऐसा तरीका है जो अनचाहे गर्भ के साथ पति–पत्नी दोनों को यौन रोग ओर एड्स से भी बचाता है।	**लाभ :** • इस्तेमाल आसान है। • महंगा नहीं और आसानी से उपलब्ध है। • सुरक्षित और असरदार हैं • जब गर्भनिरोधक का इस्तेमाल कुछ अरसे के लिए करना हो तब इससे बहुत आसानी रहती है। • स्तनपान करा रही माताओं के साथ सहवास में भी इसका इस्तेमाल आसानी से किया जा सकता है। क्योंकि यह दूध को प्रभावित नहीं करता। **कंडोम के अन्य लाभ (स्वास्थ्य के लिए)**

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	• दोनों जीवन साथियों को यह यौन रोगों और एड्स से बचाता है। • स्त्री को गर्भाशय के मुंह के कैंसर से बचने में मद्द करता है जो यौन–संसर्ग से शरीर में प्रवेश करने वाले कीटाणु से होता है। • जिन पुरूषों का समय से पहले वीर्यपात हो जाता है, उनकी मदद करता है, क्योंकि लिंग के निचले हिस्से में इसका रिम या घेरा लिंग को जल्दी ढीला नहीं होने देता। उसे अधिक देर तक लिंग में उत्तेजना नहीं रहती है। • स्त्रियों में पेडू की सूजन वाली बीमारियों को होने से रोकता है, और फेलोपिअन नलिका के अवरोध से होने वाले बॉझपन से उन्हें बचाता है।
चरण (3.4) कण्डोम से होने वाली असुविधाओं पर चर्चा करें।	**असुविधाएं नुकसान :** १. कई पुरूष सहवास में आनंद की कमी की शिकायत करते हैं। २. जो लोग ठीक से इसका इस्तेमाल करना नहीं जानते, उनके लिंग से यह सरक जाता है, ३. जब इसका रख–रखाव ठीक न हो तो यह जल्दी ही खराब या फट जाता है।
चरण (3.5) : कंडोम का सही इस्तेमाल कंडोम इस्तेमाल के सचित्र चार्ट का प्रयोग कर समझायें। मास्टर ट्रेनर को बतायें कि कंडोम के क्लाइन्ट को उन्हें उसके इस्तेमाल का सही तरीका सिखाना होगा। यह काम बहुत जरूरी है क्यों कि अगर कंडोम को सही तरीके से नहीं इस्तेमाल किया जाये तो वह असर नहीं करेगा। इस बात को जोर देकर समझायें कि यह सुनिश्चित करना अत्यन्त आवश्यक है कि क्लाइंट निरोध का सही इस्तेमाल समझ गया है। इसके लिए उसे सही इस्तेमाल समझाकर यह जरूर पूछें कि वह क्या समझ गया है।	

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण –४ : (४.१) गर्भनिरोधक गोली : सचित्र चार्ट का प्रयोग कर समझायें। गर्भनिरोधक गोलियों का एक पैकेट हाथ में लें और पूछें कि वह क्या है ? प्रशिक्षार्थियों से पूछें कि भारत में गर्भनिरोधक गोलियों के कौन से ब्रॉंड उपलब्ध हैं। उन्हें एक फ्लिपचार्ट पर लिखें। यदि वे सभी ब्रांड नहीं बताते हैं तो सूची को पूरा करें। समझाएँ कि गोली में दो हार्मोन होते हैं और पैकेट में २८ गोलियाँ होती हैं। **ध्यान दें**– गोली के ब्रांड पूछने पर यदि सहभागी ''सहेली'' का नाम ले तो उन्हें स्पष्ट कर दें कि सहेली रोज खाने वाली गोली नहीं है। एक एकदम भिन्न हैं। उसकी चर्चा यहां नहीं की जा रही है।	**<u>गर्भनिरोधक गोलियों को पूरी जानकारी</u>** ये महिलाओं के लिए रोज खाने वाली गोलियाँ हैं। इनके प्रयोग से महिलायें आसानी से दो बच्चों के जन्म में उचित अंतर रख सकती हैं। आमतौर पर इन्हें गोलियां कहा जाता है। **भारत में इस्तेमाल होने वाली गोलियों के नाम** : माला–एन (सरकार की ओर से मुफ्त) माला–डी, एक रोज, पर्ल अप्सरा, च्वाइस प्रत्येक पैकेट में २८ गोलियां होती हैं। गोलियों के तीन कतरें और रंगीन गोलियों की एक कतार। २१ गोलियों में हार्मोन और सात रंगीन गोलियों में आयरन और विटामिन होते हैं।
चरण (4.2) : गोली कैसे असर करती है चित्र बनाकर सरल ढँग से यह समझाएँ कि गोलियाँ कैसे असर करती हैं। मुख्य बात पुनः दोहरायें।	
चरण (4.3) : गोलियों के लाभ और उनसे होने वाले स्वास्थ्य लाभ समझाएँ। इस बात पर जोर दें कि लोग डरते हैं कि गोली खाने से सेहत पर बुरा असर पड़ेगा। जबकि वास्तविकता यह है कि गोली से सेहत सुधरती है।	**गर्भनिरोधक गोलियों के लाभ :** • अगर रोज ली जाए तो बहुत असरदार हो सकती हैं (१०० में से १ या २ स्त्रियां ही गर्भवती होती हैं) • अगर मासिक चक्र के पांचवें दिन के भीतर शुरू की जाएं तो तत्काल असर करती हैं। • इस्तेमाल से पहले पेडू की जांच जरूरी नहीं है। • सहवास मे कोई बाधा नहीं पहुंचाती है। • इनका इस्तेमाल आसान है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	• जब चाहें इनका इस्तेमाल आसानी से बंद किया जा सकता है। स्त्री आसानी से गर्भधारण कर सकती है। **गोलियों से स्वास्थ्य को लाभ :** • मासिक चक्र को नियमित करती है। • खून की कमी–एनीमिया को दूर कर सकती है। क्यों कि इन्हें लेने पर मासिक स्त्रव कम हो जाता है।
चरण (4.4) गोली से होने वाली असुविधाओं पर चर्चा करें	**असुविधाएं नुकसान :** • रोज खानी पड़ती है। • शुरू–शुरू में कुछ महिलाओं में इनसे कुछ छोटी मोटी परेशानियां होती हैं। जैसे चक्कर आना या मतली होना किन्तु इसके लगातार इस्तेमाल से यह परेशानी दूर हो जाती है। • प्रजनन प्रणाली या प्रजनन अंगों के संक्रमण से, या यौन रोगों से बचाव नहीं करती है। (एच०आई०वी० / एड्स से) • स्तनपान करा रही माताओं के लिए, खासकर पहले छह महीनों में, इनका इस्तेमाल अच्छा नहीं होता, क्यों कि गोलियों से दूध की मात्रा घट जाती है।
चरण (4.5) गोलियाँ कब लेना शुरू करें ? मास्टर ट्रेनर को बतायें कि गोलियों का पैकेट किसी भी समय से शुरू करने का निश्चित समय होता है वर्ना यह असर नहीं करतीं और मासिक चक्र भी गड़बड़ा सकता है।	•

परिवार नियोजन के स्थायी साधन (कापर–टी, पुरूष नसबंदी और महिला नसबंदी)

समय : 40 मिनट

सत्र का नाम : परिवार नियोजन के स्थायी साधन (कापर–टी, पुरूष नसबंदी और महिला नसबंदी) सत्र के उद्देश्य : सत्र के अंत तक मास्टर ट्रेनर :

- लक्ष्य दम्पत्तियों को कॉपर–टी, पुरूष नसबंदी और महिला नसबंदी के बारे में पूरी और सही जानकारी दे पाएँगी और इन तरीकों के लिए सही ढँग से रेफर कर पाएँगे।

चरण सं.	सत्र का विषय	प्रशिक्षण विधि	समय
१	कॉपर–टी की पूरी जानकारी	चर्चा, प्रदर्शन, प्रस्तुतिकरण	१५ मिनट
२	स्वैच्छिक आप्रेशन नसबंदी की मुख्य बातें	प्रश्न उत्तर केसस्टडी	५ मिनट
३	महिला नसबंदी की पूरी जानकारी	चर्चा, प्रदर्शन, प्रस्तुतिकरण	१० मिनट
४	पुरूष नसबंदी की पूरी जानकारी	चर्चा, प्रदर्शन, प्रस्तुतिकरण	१० मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

– पहले से बने चार्ट

– कॉपर–टी के सैम्पल

– पुरूष और महिला नसबंदी के बड़े चित्र

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 : प्रतिभागियों से पूछें कि वे कौन से साधन हैं जिनके लिए क्लाइंट को स्वास्थ्य केन्द्र में रेफर करना होगा। एक सचित्र चार्ट द्वारा समझायें।	• कापर – टी • पुरूष नसबंदी • महिला नसबंदी
चरण – (1.1): कॉपर–टी एक कॉपर–टी प्रशिक्षार्थियों को दिखाएँ और उनसे पूछें कि यह क्या है? कॉपर–टी के कुछ पैकेट कमरे में बाँट दें जिससे कि वे उन्हें देख और छू सकें । बतायें कि कॉपर–टी तो छोटी सी होती है। जो उन्हें लम्बी ट्यूब दिखाई दे रही है वह तो कॉपर–टी को लगाने में काम आती है। उसके बाद लम्बी ट्यूब को फेंक दिया जाता है।	**कॉपर–टी की पूरी जानकारी** ■ कॉपर–टी प्लास्टिक की बनी हुई एक छोटी सी चीज़ है जिस पर तॉबे का तार लिपटा होता है। यह उस स्त्री के गर्भाशय में प्रशिक्षित डाक्टर या नर्स द्वारा रख दिया जाता है। यह लंबे अरसे तक असर करती है और इसे जब चाहें तब हटाया जा सकता है । ■ इसके निचले हिस्से में नायलन के दो धागे होते हैं और ये योनि में पड़े रहते हैं। इन्हीं धागों द्वारा ए.एन.एम. या डाक्टर को पता चलता है कि कॉपर–टी ठीक तरह से लगी हुई है। धागों को खींचकर कॉपर टी को बाहर निकाला जाता है। ■ 'कॉपर–टी २००' तीन वर्षों तक यानि अगर यह एक बार स्त्री के गर्भाशय में लगा दी जाए तो स्त्री तीन वर्षों तक गर्भवती नहीं होती। भविष्य में जब बच्चे की इच्छा हो तो कॉपर टी को निकाला जा सकता है और महिला गर्भ धारण कर सकती है।
चरण – (1.2.) : कॉपर–टी कैसे असर करती है चित्र बनाकर सरल ढँग से यह समझाएँ कि कॉपर–टी कैसे असर करती है। मुख्य बात पुनः दोहराएँ ।	**कॉपर–टी कैसे काम करती है ?** • कॉपर–टी शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकती है क्योंकि कापर–टी शुक्राणुओं की गति कम कर देती है या उन्हें मार देती है।
चरण – (1.3.): कॉपर–टी के लाभ समझाएँ।	**कॉपर–टी के लाभ** • बहुत असरदार (९७ से ९९ प्रतिशत) यानी १०० में से ९७–९९ तक स्त्रियां गर्भवती नहीं होंगी । • तुरंत काम करने लगती है और इसे याद रखने के लिए, या इसका इस्तेमाल करने के लिए बार–बार सोचना नहीं पड़ता। इसलिए इस्तेमाल में आसानी । • लंबे अरसे तक गर्भावस्था से बचाव करती है क्योंकि यह

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	गर्भाशय में कई वर्षों तक रखी रह सकती है ।
चरण 2: स्वैच्छिक आप्रेशन (नसबंदी) प्रतिभागियों से निम्न प्रश्न पूछें : क्या उन्होंने परिवार नियोजन के आप्रेशन का नाम सुना है ? आपरेशन का कोई और नाम भी है? नसबंदी किसकी होती है ? क्या पति–पत्नी दोनों को नसबंदी करवाना ज़रूरी है ? पुरूष नसबंदी ज़्यादा सरल है या महिला नसबंदी – सही उत्तर स्वयं बताएँ	सम्भावित उत्तर हाँ, सुना है हाँ, नसबंदी औरत की और पुरूष की नहीं, केवल एक की पता नहीं सही उत्तर : पुरूष नसबंदी ज़्यादा सरल है क्योंकि पुरूष के प्रजनन अंग बाहर होते हैं ।
पूछें कि आप्रेशन कब करवाते हैं ? यह बात समझाएँ कि आप्रेशन स्थाई तरीका है इसलिए आप्रेशन से पहले लक्ष्य–दम्पत्ति को मास्टर ट्रेनर यह बात ज़रूर समझाएँ ताकि वे अच्छी तरह सोच–विचार करने के बाद ही आप्रेशन करवाने का फैसला करें ।	सम्भावित उत्तर जब भविष्य में और बच्चा नहीं चाहिए यानि जब परिवार पूरा हो जाए
चरण – (2.1) : पुरूष नसबंदी **समूह कार्य** : समुदाय के लोग पुरूष नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते ? हर समूह में मास्टर ट्रेनर आपस में चर्चा करे कि समाज में लोग पुरूष नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते। मुख्य बिंदु एक चार्ट पेपर पर लिखें बारी–बारी से हर समूह का कार्य कोई एक मास्टर ट्रेनर पढ़कर सुनाए। कोई टोके नहीं और टिप्पणी नहीं करे।	**पुरूष नसबंदी के बारे में भ्रान्तियां और सच** **भ्रान्तिः** नसबंदी एक बड़ा आपरेशन है जिससे व्यक्ति की ताकत और काम करने की क्षमता कम हो जाती है **सच** : नसबंदी एक मामूली आपरेशन है, और इससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। आपरेशन के २–३ दिन बाद ही व्यक्ति अपना पूरा कामकाज शुरू कर सकता है । **भ्रान्तिः** नसबंदी से आदमी नपुंसक हो जाता है और सामान्य यौन–जीवन नहीं बिता सकता । **सच** : नसबंदी पुरूष की यौन–क्षमता को कम नहीं करती क्योंकि अंडकाषो में पहले की तरह पुरूष हार्मोन बनते रहते हैं।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
जब सारे समूहों ने पढ़कर सुना दिया हो तो ट्रेनर उनके चार्ट पेपर दीवार पर टाँग दें ।	केवल अंडकोष से लिंग तक शुक्राणु ले जाने वाली नलिकाओं को ही बंद किया जाता है
कुछ बिंदु समाज में फैली भ्रान्तियां होंगी और बाकी के बिंदु नसबंदी की सच बातें होंगी । चर्चा के दौरान हँसी मजाक को सहजता से लें लेकिन गंभीरता से चर्चा को आगे बढ़ायें कुछ बिंदु समाज में फैली भ्रान्तियां होंगी और बाकी के बिंदु नसबंदी की सच बातें होंगी । हर समूह में मास्टर ट्रेनर आपस में चर्चा करे कि समाज में लोग पुरूष नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते। मुख्य बिंदु एक चार्ट पेपर पर लिखें बारी–बारी से हर समूह का कार्य कोई एक मास्टर ट्रेनर पढ़कर सुनाए। कोई टोके नहीं और टिप्पणी नहीं करे। जब सारे समूहों ने पढ़कर सुना दिया हो तो ट्रेनर उनके चार्ट पेपर दीवार पर टाँग दें ।	**भ्रान्तिः** नसबंदी के बाद सहवास के समय वीर्य नहीं निकलता। **सच** : नसबंदी के बाद वीर्य की मात्रा, गंध, रंग और गाढ़ेपन में कोई फर्क नहीं पड़ता। फर्क बस यही होता है कि उसमें शुक्राणु नहीं होते। **भ्रान्तिः** नसबंदी से अंडकोष सिकुड़ जाते हैं । **सच** : नसबंदी से अंडकोष के आकार में कोई फर्क नहीं पड़ता
	बिना चीरे वाली नसबंदी (नो स्कैल्पल वासेक्टमी या एन. एस.वी.) : इस तरीके में चीरे या टांकों की ज़रूरत नहीं होती क्योंकि एक पैनी चिमटी की मदद से अंडकोष की थैली में ज़रा सा छेद कर दिया जाता है। फिर इस छेद से शुक्राणुवाहक नलिकाएं तलाश ली जाती हैं, और छोटी चिमटी से एक – एक कर के बाहर निकाल ली जाती हैं और उसी तरीके से काटकर बांध दी जाती हैं जैसे कि चीरे वाली नसबंदी में। छोटे से छेद में टांके लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। बस एक बैंडेड चिपका दिया जाता है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	आपरेशन के बाद • अंडकोष को बांधे रहने वाला कोई कपड़ा पहनें जैसे कि लंगोट • आपरेशन वाली जगह २–३ दिन तक सूखी रखें (नहाएं नहीं) • जब तक आराम न आ जाए, संभोग न करें • जब तक २० बार वीर्यपात न कर चुकें, कंडोम का इस्तेमाल करें या दम्पत्ति कोई अन्य गर्भनिरोधक तरीका अपनाएं जैसे गोली, कॉपर–टी • तीन दिनों तक भारी सामान न उठाएं, ज़्यादा मेहनत न करें • पीड़ा हो तो दर्द मिटाने वाली १ या २ गोली खा लें
	महिला नसबंदी के प्रकार **१. लेपरोस्कोपी या दूरबीनी तरीका** दूरबीन (लैपरोस्कोप) नाम के एक औज़ार को पेट में नाभि के पास एक छोटा–सा चीरा लगाकर अंदर डाला जाता है, और डाक्टर दूरबीन से नलिकाओं को भलीभांति देख लेती हैं। बिना हाथ अंदर डाले, डाक्टर दोनों नलिकाओं पर एक–एक छोटा सा छल्ला चढा कर उन्हें बंद कर देती हैं। चीरे पर एक टाँका लगाकर बैंडेड चिपका दिया जाता है। यह आपरेशन सुन्न करके किया जाता है। अस्पताल में भर्ती रहने की ज़रूरत नहीं पड़ती । **२. मिनी लैपरोटोमी या मिनी लैप** पेट के निचले हिस्से में एक छोटा–सा चीरा लगा दिया जाता है, इसके भीतर से डाक्टर दोनों नलिकाओं को खोजती हैं और उन्हें अपने हाथों से एक–एक कर ऊपर खींच लेती हैं और उन्हें धागे से बॉध कर बंद कर देती हैं । जहॉ चीरा लगाया गया था उस जगह को सिल दिया जाता है। यह आप्रेशन भी सुन्न करके किया जाता है। अस्पताल में भर्ती रहने की ज़रूरत नहीं पड़ती ।
	३. एब्डोमिनल ट्यूबेक्टमी इस आप्रेशन में मिनी लैप के मुकाबले थोडा बडा चीरा लगाया जाता है और मिनी लैप की तरह ही डाक्टर अपने हाथों से नलिकाओं को बॉधकर बंद कर देती है । महिला को दो–तीन दिनों तक अस्पताल में भर्ती रहना पडता है।

सत्र – 7

प्रजनन तन्त्र, व उसमें संक्रमण, यौन रोग एवं एड्स

समय : 45 मिनट

सत्र का नाम : प्रजनन तन्त्र, व उसमें संक्रमण, यौन रोग एवं एड्स

उद्देश्य : इस सत्र के अन्त तक सहभागी बता सकेंगे कि :

- प्रजनन अंगों का संक्रमण एवं यौन रोग क्या है ?
- महिलाओं और पुरूषों में यौन रोग के आम लक्षण कौन–कौन से हैं?
- एड्स क्या है एवं कैसे फैलता है ?
- एड्स से कैसे बचा जा सकता है ?

चरण सं.	सत्र के विषय	प्रशिक्षण विधि	समय
१	प्रजनन तंत्र पुरूष/महिला	पहले से तैयार पोस्टर	१५ मिनट
२	प्रजनन अंगों का संक्रमण एवं यौन रोग	चर्चा	१५ मिनट
३	यौन रोग के आम लक्षण		
४	एड्स क्या है	प्रस्तुतिकरण	१५ मिनट
५	एड्स कैसे फैलता है और इससे बचाव	प्रस्तुतिकरण एवं चर्चा	
	संक्षिप्तीकरण	दोहराना	

प्रशिक्षण सामग्री

- फ्लिपचार्ट
- मार्कर पेन
- चम्पा–मोहन की कहानी (Pictorial Booklet)

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण 1 **प्रजनन तंत्र पुरूष/महिला**	पुरूष प्रजनन तंत्र/महिला प्रजनन तंत्र की बनावट व उसकी जानकारी
चरण 2 **सचित्र चार्ट द्वारा समझायें।** **चर्चा करें कि प्रजनन अँगों में संक्रमण क्या होता है ?**	**प्रजनन अँगों में संक्रमण** प्रजनन अँगों में किसी भी तरह के संक्रमण (इन्फैक्शन) को प्रजनन अँगों का संक्रमण कहा जाता है । यह स्त्री – पुरूष विवाहित – अविवाहित, छोटे – बड़े किसी को भी हो सकता है। जब प्रजनन अंगों में संक्रमण संभोग के द्वारा होता है, तो उन्हें यौन रोग कहते हैं। यह रोग यौन संबंध द्वारा एक से दूसरे को लगते हैं इसलिए इन्हें यौन रोग कहा जाता है ।
सहभागियों से चर्चा करें कि यौन रोग क्या हैं यौन रोगों के बारे में जानकारी दें।	**यौन रोग** ▪ यह पुरूष और महिलाओं दोनों में हो सकते हैं । इन रोगों के लक्षण सामान्य भी हो सकते हैं और गंभीर भी । ▪ यह रोगाणु शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर प्रभाव डालते हैं और गंभीर समस्यायें पैदा कर सकते हैं जैसे निसन्तानता । ▪ कंडोम के इस्तेमाल द्वारा यौन रोगों से बचाव होता है।
बतायें कि कई बार यौन रोगों का कोई लक्षण नहीं उभरता है। यौन रोगों के इलाज के बारे में समझायें।	**पुरूषों में यौन रोग के लक्षण** ● यौन अंगों में खुजली, सूजन या लाली ● लिंग / योनि से मवाद गिरना ● लिंग / योनि पर घाव या अलसर ● पेशाब में जलन ● बगल और जांघों में गिल्टियाँ ● महिलाओं में सफेद पानी / पुरूषों में धातु गिरना किसी व्यक्ति को ऊपर दिए गए लक्षण हों तो उन्हें इलाज के लिए डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए । हमारे देश में यौन रोग को गुप्तरोग कहा जाता है। अक्सर इसके रोगी अपने को दोषी मानते हुए हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं और मन ही मन घुटते हैं। यहॉ तक कि अपने पति /पत्नी से भी इन्हें छुपाना

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	चाहते हैं। वे अस्पताल जाकर इलाज करवाने से कतराते हैं और जाते भी हैं तो नीम हकीमों के पास। सच्चाई तो यह है कि अन्य रोगों की तरह यौन रोगों का भी पूरा इलाज संभव है। इस कारण यौन रोग का समय से और सही इलाज प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/ सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र / जिला अस्पताल या डाक्टर द्वारा तुरन्त करवाना चाहिए । यौन रोगों को ''गुप्त'' रखना, जोखिमपूर्ण सिद्ध हो सकता है।
चरण 3 सहभागियों से पूछें कि वे एड्स से क्या समझते हैं	एड्स एक ऐसी बीमारी है जिसमें व्यक्ति में रोगों से लड़ने की क्षमता पूरी तरह से नष्ट हो जाती है। यह एक लाइलाज बीमारी है और इससे पीड़ित व्यक्ति ज्यादा समय तक जीवित नहीं रहता।
चरण 4 सचित्र चार्ट द्वारा समझायें कि एड्स कैसे फैलता है ?	**एड्स कैसे फैलता है ?** ▪ सक्रंमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध से ▪ सक्रंमित खून चढ़ाने से ▪ संक्रमित सिरिंज, सुईयों, उस्तरा और ब्लेड से ▪ संक्रमित गर्भवती माँ से उसके बच्चे को
पूछें कि एड्स से बचाव कैसे किया जा सकता है। सही उत्तर सरल ढंग से समझायें।	**एड्स से बचाव** ▪ एक साथी के साथ यौन संबंध / कण्डोम का प्रयोग ▪ जाँच किया खून चढ़ाना ▪ डिस्पोसिबल सुई और सिरिंजों का प्रयोग ▪ संक्रमित माँ गर्भधारण से बच्चे
संक्षिप्तीकरण **सत्र के मुख्य बिन्दु दोहरायें।**	**संक्षिप्तीकरण के बिन्दु** ♦ यौन रोग महिला और पुरूष दोनों में से किसी को भी हो सकते हैं। ♦ कंडोम के प्रयोग द्वारा यौन रोग से बचाव होता है ♦ यौन रोगों का इलाज संभव है। ♦ एड्स जानलेवा रोग है जिसका कोई इलाज नहीं है। ♦ एड्स से बचाव किया जा सकता है। ♦ एड्स छूत की बीमारी नहीं है।

सत्र संख्या – 9

ग्राम शिक्षा समिति में मास्टर ट्रेनर की भूमिका व कार्य

समय : 30 मिनट

सत्र का नाम : ग्राम शिक्षा समिति में मास्टर ट्रेनर की भूमिका व कार्य

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक एम०टी० (मास्टर ट्रेनर) बता सकें कि निम्न के लिए क्या–क्या भूमिकायें और कार्य होंगेः–

- लक्ष्य दम्पतियों के प्रति
- गर्भवती महिला हेतु
- जन्म से पाँच वर्ष तक के बच्चों के प्रति
- किशोर–किशोरी स्वास्थ्य हेतु
- अन्य कार्य

चरण सं0	सत्र का विषय	प्रशिक्षण की विधि	कैसे करें	समय
१	लक्ष्य दम्पतियों के प्रति मास्टर ट्रेनर की भूमिका व कार्य	चर्चा		१० मिनट
२	गर्भवती महिला हेतू कार्य	चर्चा		५ मिनट
३	जन्म से पॉच वर्ष तक के बच्चों हेतु	चर्चा		५ मिनट

	कार्य			
४	किशोर–किशोरी स्वास्थ्य हेतु कार्य	चर्चा		५ मिनट
५	अन्य कार्य	चर्चा		५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– चार्ट

– मार्कर पैन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 चर्चा करें कि जन्म से पांच वर्ष तक के बच्चों के प्रति मास्टर ट्रेनर की क्या भूमिका होगी। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	**लक्ष्य दम्पत्तियों के प्रति भूमिका व कार्य** ● प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के बारें में जानकारी देकर जागरूक करना। ● परिवार नियोजन के लाभ बताना। गर्भनिरोधक तरीकों की पूर्ण जानकारी देकर दंपतियों को अपना मनपसंद गर्भनिरोधक चुनने में मद्द करना। ● कंडोम एवं गर्भनिरोधक गोलियों का वितरण करना। ● कॉपर–टी, पुरूष नसबंदी एवं महिला नसबन्दी के लिए रेफर करना तथा उनका फॉलो–अप करना।
चरण – 2 चर्चा करें कि गर्भवती महिलाओं के प्रति मास्टर ट्रेनर की क्या भूमिका होगी। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	**गर्भवती महिलाओं के प्रति भूमिका व कार्य** ● शीघ्र पंजीकरण सुनिश्चित करें ताकि गर्भवती महिला का नाम ए.एन.एम. के पास पंजीकृत हो जाय। ● प्रत्येक गर्भवती महिला की प्रसवपूर्व तीन जॉच हो जाय यह सुनिश्चित करना। ● सुनिश्चित करना कि प्रत्यके गर्भवती महिला को टिटनेस के दो टीके लग गये हैं। ● आयरन की गोली का महत्व समझना और सुनिश्चित करना कि प्रत्येक गर्भवती महिला को १०० गोली प्राप्त हो गयी है और वे उनका सेवन कर रही हैं। ● गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक खुराक लेने के लिए सलाह देना। ● गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव पश्चात् हो सकनें वाली

	गम्भीर समस्याओं के प्रति जागरूकता फैलाना और परिवार वालों को बताना की कोई भी लक्षण होने पर उसे तुरन्त अस्पताल लें जायें। • सुरक्षित प्रसव किट के प्रयोग तथा प्रसव के समय किये जाने वाले पॉच स्वच्छ कार्यों की जानकारी देकर बढ़ावा देना। • समुदाय में प्रशिक्षित महिला द्वारा सुरक्षित प्रसव कराने का महत्व समझाना और बढ़ावा देना।
चरण – 3 चर्चा करें कि जन्म से पाँच वर्ष तक के बच्चों के प्रति मास्टर ट्रेनर की क्या भूमिका होगी। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	**जन्म से पाँच वर्ष तक के बच्चों को :** • माता को नवजात शिशुओं की देखभाल व स्तनपान कराने के बारे में सलाह देना। • बच्चों के टीकाकरण के बारे में जानकारी देना और उनका पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करना। • दस्त रोग में ओ.आर.एस. घोल पिलाने का महत्व समझाना और उसके प्रयोग को बढ़ावा देना। • बच्चों को विटामिन ''ए'' के घोल की खुराक पिलवाना। • कुपोषित बच्चों को रेफर करना।

चरण – 5	अन्य कार्य
चर्चा करें कि मास्टर ट्रेनर अन्य क्या–क्या कार्य होंगे। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	• प्राथमिक स्वास्थ्य केंन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, उपकेन्द्र के डाक्टर, ए.एन.एम., सामुदाय की दाईयों, निजी डाक्टर, प्रधान और प्रभावशाली व्यक्तियों के साथ संपर्क बनाना। • सिफ्सा–जी०एस०एस० परियोजना की प्रचार–प्रसार गतिविधियों में सहयोग देना। समय–समय पर समुदाय के साथ बैठकें आयोजित करना तथा उपरोक्त विषयों पर चर्चा करना। • अपने कार्यक्षेत्र गाँव की ग्राम स्वास्थ्य कल्याण समिति के लिये उत्प्रेरक का कार्य करना। • टीकाकरण दिवस के आयोजन में ए०एन०एम० का हाथ बँटाना। • प्रजनन बाल स्वास्थ्य शिविर का प्रचार प्रसार करके उसमें बच्चे, लक्ष्य दंपत्तियों, गर्भवती स्त्रियों, किशोरियों आदि को ले जाना या जाने हेतु प्रेरित करना। • पल्स पोलियो अभियान आदि में सहयोग देना। • रिकार्ड भरना तथा मासिक रिपोर्ट पर्यवेक्षक को देना।

सत्र – 10

सत्र का नाम : पी०आर०ए० कार्ययोजना

समय : 1 घंटा, 30 मिनट

सत्र का नामः पी०आर०ए० कार्ययोजना

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक प्रतिभागी बता सकें किः

- पी०आर०ए० तकनीक
- सामाजिक मानचित्रण
- मानचित्रण कैसे करें
- मानचित्रण का उपयोग एवं आवश्यक विश्लेषण

चरण सं.	सत्र का विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	पी०आर०ए० तकनीक क्या है ?	चर्चा	२० मिनट
२	सामाजिक मानचित्रण	चर्चा	२० मिनट
३	मानचित्रण कैसे करें ?	चर्चा	२० मिनट
४	मानचित्रण का उपयोग एवं आवश्यक विश्लेषण	चर्चा	३० मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– चार्ट
– मार्कर पैन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण 1: चर्चा करें पी०आर०ए० तकनीक क्या है? उपरोक्त विषय बताने के बाद प्रयोग के तौर पर उपस्थित प्रतिभागियों को तीन समूह में बाँट दें। तथा प्रत्येक समूह को अलग–अलग पी०आर०ए० तकनीक बनाने के लिए प्रेरित करें।	**पी०आर०ए० तकनीक** PRA एक ऐसी विधि है जिसके माध्यम से स्थानीय लोग (ग्रामीण एवं बाहरी दोनो क्षेत्रों के लोग) अपने जीवन की वास्तविक स्थितियों को समझ कर उनका विश्लेषण कर सकते हैं, उससे प्राप्त जानकारी को एक दूसरे के साथ बॉट सकते हैं और कार्य भी निर्धारित कर सकते हैं। पी.आर.ए. की सामाजिक मानचित्रा और चपाती विधियों की मुख्य रूप से यहॉ चर्चा करें। किसी स्थान के मानचित्र को देखकर कोई भी व्यक्ति वहाँ की स्थिति, स्थान, संसाधनों आदि के विषय में जानकारी प्राप्त कर सकता है। किसी भी समुदाय के ऑकलन में यह विधि अत्यंत ही महत्पूर्ण भूमिका अदा करती है। मानचित्रण विधि के माध्यम से समाज की विभिन्न सामाजिक, आर्थिक एवं स्वास्थ्य स्थितियों के विषय में जानकारी प्राप्त की जा सकती है।
चरण 2: चर्चा करें सामाजिक मानचित्रण में किन–किन बिन्दुओं को महत्व दिया जाता है। फिर प्रतिभगियों को बतायें की मानचित्रण हेतु आवश्यक सामग्री क्या–क्या होगी ?	**2. मानचित्रण हेतु आवश्यक सामग्री :** मानचित्रण कार्य हेतु बीज, पत्तियों, लकड़ी, पत्थर तथा तत्काल रूप से समुदाय के समक्ष उपलब्ध स्थानीय संसाधनों को आवश्यकता पड़ती है, जैसे : अलग तरह के अनाज के दाने, मिट्टी, फूल आदि।
चरण 3: चर्चा करें कि प्रतिभागी मानचित्रण कैसे करें।	
चरण 4: मानचित्र का उपयोग एवं आवश्यक विश्लेषण पर	**मानचित्र का उपयोग** मानचित्र के माध्यम से प्रजनन एवं बाल स्वासयि

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चर्चा करें।	संबंधी निम्नलिखित जानकारी प्राप्त की जा सकती है। १३. लक्ष्य दम्पत्ति १४. गर्भवती की संख्या १५. धात्री महिलाओं की संख्या १६. ०–१ वर्ष के बच्चों की संख्या १७. १–५ वर्ष के बच्चों की संख्या १८. किशोरियों की संख्या १९. परिवार नियोजन अपनाने वाले दम्पति २०. स्थायी परिवार नियोजन अपनाने वाले दम्पति २१. जलस्रोत २२. दाईयॉ २३. स्वास्थ्य केन्द्र २४. उपकेन्द्र २५. ए.एन.एम. इस प्रकार से मानचित्र के आधार पर प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं को एकत्र किया जा सकता है और उनका विश्लेषण सरलतापूर्वक किया जा सकता है।
चपाती चित्रण के बारे में चर्चा करना।	**चपाती डायग्राम /चित्रण** समुदाय में कौन कितना प्रभावी होता है? विभिन्न संस्थाओं जैसे विकास कार्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र, ऑगनबाड़ी केन्द्र, स्कूल, प्रधान / उप प्रधान आदि से गांव के संबंध कैसे है इन सबका आंकलन करने के लिए यह विधि बहुत प्रभावी होती है। इससे समाज की विभिन्न स्थितियों और सामाजिक परिवेश की भी उचित जानकारी हो जाती है। चपाती डाइग्राम में विभिन्न संस्थाओं / संगठनों एवं व्यक्ति विशेष का प्रतिनिधित्व गोला (वृत्त) के द्वारा दर्शाया जाता है। संस्था / संगठन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	व्यक्ति विशेष के समुदाय में महत्व को गोला के आकार से दर्शाया जाता है अर्थात यदि किसी संस्था / संगठन या व्यक्ति विशेष समुदाय में महत्वपूर्ण स्थान रखते है, उनकी सार्थकता एवं प्रभाव समुदाय में बहुत अधिक है तो एक बड़े आकार के गोला द्वारा इस संगठन / संस्था या व्यक्ति विशेष को दर्शाया जाता है। विश्लेषण समूह यानि जिस समूह विशेष के बारे में हम पता कर रहे हैं से गोला की दूरी या एक वृत्त का दूसरे वृत्त को ढकना, संस्था / व्यक्ति के प्रभाव के स्तर को दर्शाता है। बेन डाइग्राम पद्धति का प्रयोग कर हम निम्न बातों की जानकारी मुख्य रूप से ले पाते है एवं इन पर चर्चा कर कमियों को दूर करने का प्रयास करते हैं। • एक इलाके / क्षेत्र के लोगों के लिए विभिन्न संस्थाओं की भूमिका एवं महत्व • संस्थाओं के आपसी सम्पर्क का स्तर • विभिन्न संगठनों के आपसी सम्पर्क के अभाव को दूर करना • प्रोजेक्ट के कार्यकर्मियों की भूमिका एवं उनका दखल • नये संगठनों की सम्भावित भूतिका वेन डाइग्राम पद्धति के प्रयोग में समुदाय वेसे संगठनों की पहचान करते हैं जो किसी खास विषय या सामान्य विषयों से संबंध हैं। ये संगठन कार्डस द्वारा दर्शाये जाते हैं। यह संभव है कि विभिन्न संगठनों जैसे सरकारी संस्था, गैर सरकारी संस्था, सामुदायिक विकास इत्यादि को दर्शाने के लिए विभिन्न रंगों के कार्डस का प्रयोग किया जाये।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
मूल्यांकन विधि प्रशिक्षार्थी को समूह में बांट कर बताये गये विभिन्न पी.आर.ए. विधियों में से किसी एक पर अभ्यास दें। जैसे किसी गांव का मानचित्रण अथवा पुरूषों को नसबंदी करवाने के लिए प्रेरित करने में विभिन्न संगठनों / व्यक्ति विशेष की भूमिका एवं उनका कितना प्रभाव पर वेन डाइग्राम।	

सत्र – 11

लिंग (जेन्डर) व प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य में पुरूषों की भागीदारी

समय : 1 घंटा

सत्र का नाम : लिंग (जेन्डर) व प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य में पुरूषों की भागीदारी

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक प्रतिभागी बता सकें कि :–

- लिंग भेद के प्रति पुरूष अभिनवीकरण
- गर्भावस्था के दौरान पुरूषों की भागीदारी
- प्रसव के समय नवजात शिशु की देखभाल में पुरूषों की भागीदारी
- परिवार नियोजन में पुरूषों की भागीदारी

चरण सं.	सत्र का विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	लिंग भेद के प्रति पुरूष अभिनवीकरण	चर्चा	१० मिनट
२	गर्भावस्था के दौरान पुरूषों की भागीदारी	छोटा समूह कार्य, चर्चा	२० मिनट
३	प्रसव के समय नवजात शिशु की देखभाल में पुरूषों की भागीदारी	चर्चा	१० मिनट
४	परिवार नियोजन में पुरूषों की भागीदारी, संक्षिप्तीकरण	चर्चा	२० मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– चार्ट

– मार्कर पैन

– उपरोक्त विषयों पर आधारित पैनल व पोस्टरों की श्रंखला

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 उपस्थित प्रतिभागियों को तीन समूहों में बाँट कर प्रत्येक समूह को गर्भवस्था के दौरान पुरूषों की क्या–क्या भागीदारियां महिलाओं के प्रति हो सकती हैं, विषय पर कार्य करने को दिया जाये तथा प्राप्त बिन्दुओं को प्रत्येक समूह फ्लिपचार्ट पर लिख दें।	**गर्भावस्था के दौरान पुरूषों की भागीदारी** समूह द्वारा प्राप्त बिन्दुओं को फ्लिपचार्ट पर लिखवाने के बाद अपने कुछ बिन्दुओं को क्रमवार ट्रेनर प्रस्तुत करें। • गर्भवती का पंजीकरण व टीकाकरण पुरूष स्वयं ले जाकर करावें। • आयरन की १०० गोलियों का बन्दोबस्त चिकित्सक के परामर्श द्वारा पुरूष स्वयं करके गर्भवती महिला को दें। • गर्भावस्था खतरों के संकेत प्राप्त होते ही त्वरित कार्यवाही का बन्दोबस्त पुरूष स्वयं करें। • पुरूष गर्भवती महिला को भारी वजन न उठाने दें तथा उस कार्य हेतू अपने सहयोग को सुनिश्चित करें। • शिशु लिंग निर्धरण पुरूषों द्वारा होता है। इसके लिए स्त्री को दोष्ाी न ठहराया जाये।
चरण – 3 चर्चा करें कि प्रसव के समय पुरूष किस प्रकार स्त्री और नवजात शिशु की देखभाल कर सकता है।	**प्रसव के समय नवाजात शिशु की देखभाल में पुरूषों की भागीदारी** • प्रसव हेतु प्रशिक्षित सेवा दाता का चिन्हांकन • प्रसव हेतु स्थान का चिन्हांकन • प्रसव हेतु वाहन का चिन्हांकन • प्रसव हेतु आर्थिक व्यवस्था • प्रसव के लिए पाँच स्वच्छ कार्य • शिशु का नियमित टिकाकरण भावनात्मक सहयोग
चरण – 4	**परिवार नियोजन में पुरूषों की भागीदारी** • **परिवार नियोजन की आवश्यकता** परिवार नियोजन की आवश्यकता किसी भी परिवार को नियोजित करने के लिए आवश्यक है। परिवार नियोजित होगा तो उससे अनेकों प्रकार के लाभ परिवार को प्राप्त होगा, जैसे–

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	• कम आय में सन्तुष्टि पूर्वक जीवन यापन किया जा सकता है। • किसी भी प्रकार की शारीरिक, मानसिक कष्ट से बचा जा सकता है। • दो–बच्चों के बीच अन्तर रख कर अनेक प्रकार के कष्टों से बचा जा सकता है। • बच्चों की जब आवश्यकता न हो तो इसको अपना कर यौन–सम्बन्ध, और वैचारिक सम्बन्ध मधुर बनाया जा सकता है।
	• **महिला नसबंदी** महिला नसबंदी में स्त्री को लगभग एक इंच का चीरा लगाया जाता है, तथा दो–तीन टांकों को लगा दिया जाता है। • **पुरूष नसबंदी की सुगमता** एन०एस०वी० पुरूष नसबंदी बहुत ही आसान है। इसमें किसी भी प्रकार का चीरा नहीं लगाया जाता है। एक विशेष प्रकार के कैंची द्वारा सन्दर्भित नस को पहचान कर तथा बाहर निकाल कर उसको बांध या काट दिया जाता है। तथा उसके बाद उसको फिर अन्दर कर देने के बाद एक हैण्डीप्लासट चिपका दिया जाता है। • **परिवार नियोजन की जिम्मेदारी पुरूषों पर भी** प्रजनन का कष्ट सदैव पुरूष की अपेक्षा स्त्री ज्यादा उठाती है। क्यों की गर्भधारण से लेकर प्रसव तक की सभी प्रक्रियाओं से स्त्री को गुजरते हुए बच्चे पालन की जिम्मेदारी भी स्त्री को ८० प्रतिशत तक उठानी पड़ती है। इसके बाद भी आज के समाज में स्त्री को परिवार नियोजन की जिमेदारी उठानी पड़ती है। देखा जाये तो यदि स्त्री परिवार नियोजन की जिम्मेदारी उठाती हैं तो वह स्त्री के लिए सरल तरीका नहीं होता है। किन्तु पुरूष यदि इस जिम्मेदारी को उठा ले तो पुरूष के

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	लिए बहुत ही आसान परिवार नियोजन के तरीके प्रचलित हैं। जिसे वह सुगमता से ग्रहण कर सकता है। इससे स्त्री पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव को कम किया जा सकता है।

सत्र संख्या – 12

समन्वयन– ग्राम शिक्षा समिति का अन्य विभागों से

समय : 30 मिनट

सत्र का नाम : समन्वयन– ग्राम शिक्षा समिति का अन्य विभागों से

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक प्रतिभागी समझा सकें कि :–

- समन्वयन क्या है समझा सकेंगें
- समन्वयन क्यों जरूरी है बता सकेंगे
- क्षेत्र के किन–किन लोगों की भागीदारी लेना और उनसे समन्वयन बनाना जरूरी है बता सकेंगे।
- ए.एन.एम., दाई, प्रधान आदि से समन्वयन बना पायेंगे।

चरण सं0	सत्र का विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	समन्वय का अर्थ, और महत्व	चर्चा	५ मिनट
२	समन्वय कैसे बनायेंगे	चर्चा	१० मिनट
३	संक्षिप्तीकरण	पर्ची द्वारा	१५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– चार्ट
– मार्कर पैन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 समन्वयन का अर्थ समझाएँ। तत्पश्चात संचार और जनसंचार का समन्वयन में महत्व पर चर्चा करें। संचार क्या है, इस विषय पर बड़े समूह में चर्चा करवाएं	**समन्वयन क्या है ?** कार्यक्रम की सफलता के लिए यह जरूरी है कि क्षेत्र में कार्यरत सभी स्वास्थ्यकर्मी अपने–अपने स्तर पर अन्य व्यक्ति/संस्थाओं को पहचानें और उनके साथ एक प्रकार का नाता बनायें। इसे समन्वयन कहते हैं। एक दूसरे को सहयोग देने की भावना से समन्वयन बनाया जाता है न कि केवल एक तरफ सहयोग लेने के लिए। उदाहरण के तौर पर मास्टर ट्रेनर (एम०टी०) घर–घर जाकर बच्चों के टीकाकरण का महत्व बताते हैं और ए०एन०एम० टीकाकरण करती हैं। जब स्वास्थ्य विभाग टी.टी. या पोलियो अभियान चलाता है तो एम०टी० भी उसमें पूरा सहयोग देते हैं। समन्वयन बनाने में संचार का विशेष महत्व है। **संचार क्या है ?** संचार का अर्थ है, अपनी बात, संदेश को दूसरे व्यक्ति या समूह तक पहुँचाना **प्रभावी संचार कैसे किया जाए :** • संदेश छोटा हो • सरल, स्पष्ट भाषा का प्रयोग हो • बार बार दोहराया जाए • संदेश ग्रहण करने वाले से दोहरा लिया जाए • मुख्य बातें लिखी हों
	मास्टर ट्रेनर समन्वयन किसके साथ बनाए • ए.एन.एम. • प्रशिक्षित दाई • गाँव के डाक्टर • ग्राम प्रधान, उपप्रधान, ग्राम स्वास्थ्य समिति के

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	सदस्य। • धार्मिक गुरू एवं गणमान्य व्यक्ति। • स्कूल अध्यापक • गाँव के अन्य स्वयंसेवी संस्थाओं के कार्यकर्ता। • महिला मण्डल • सरकारी कार्यक्रमों के कर्मचारी एवं अधिकारी
चरण – 2 प्रतिभागियों से चर्चा करें कि समन्वयन कैसे बनाया जा सकता है।	**समन्वयन कैसे :** • गाँव की ए.एन.एम. से मिलें, उन्हें अपना परिचय दें और उनसे अच्छे संबंध बनाएं– उन्हें अपना सहयोगी मानें। • गाँव के डाक्टर से मिलें तथा परियोजना द्वारा दी जा रही सेवाओं की जानकारी दें। • गाँव के प्रधान, उपप्रधान और स्वास्थ्य समिति के सदस्यों से मिलें तथा परियोजना की सेवाओं से उनको अवगत करायें तथा गांव के विकास और आदर्श गांव की स्थापना के लिए उनका सहयोग मागें। • गाँव के अन्य गणमान्य व्यक्तियों से भी समय–समय पर जरूर मिलें, परियोजना में किए जा रहे कार्य के बारे में बताएँ और विचार जानें। उनका सहयोग मागें। • समूह बैठक करें।
चरण 3 : संक्षिप्तिकरण • सहभागियों को एक–एक पर्ची बाँटें। • उनसे कहें कि वे अपने गाँव के उन तीन व्यक्तियों/संस्थाओं के नाम लिखें जिनसे वे परियोजना की गतिविधियों के लिए समन्वयन बनायेंगे। सहभागी अपनी–अपनी पर्ची पढ़कर सुनाएँ और बताएँ कि उन्होंने उन तीन व्यक्तियों को क्यों चुना है।	सत्र की समाप्ति समूह चर्चा के दौरान बताये गये बिन्दुओं को दोहराने के साथ की जा सकती हैं।

सत्र– 13

प्रशिक्षण उपरान्त मूल्यांकन

समय 30 मिनट

सत्र का नामः प्रशिक्षण उपरान्त मूल्यांकन

उद्देश्यः सत्र के अन्त तक प्रतिभागी प्रशिक्षण के उद्देश्य बता पायेंगे।

चरण सं.	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	प्रशिक्षण पश्चात मूल्यांकन	सभी प्रतिभागियों के आने पर एक साथ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्री सहायता से कराया जायेगा।	१५ मिनट
२	प्रशिक्षण का उद्देश्य	प्रस्तुतीकरण	१५ मिनट

प्रशिक्षण का तरीका	प्रशिक्षकों के लिए नोट
चरण–1: प्रशिक्षण उपरान्त मूल्यांकन प्रश्नोत्तरी प्रपत्र का वितरण नामांकित प्रशिक्षकों में करना है।	**प्रशिक्षकों के लिए नोट– नामांकित प्रपत्र** (प्रश्नोत्तरी) दे तथा निर्देशित करें कि इस प्रपत्र को भरने/हल करने के लिए १५ मिनट का समय दिया गया है। प्रपत्र देने का उद्देश्य प्रशिक्षण के पश्चात की जानकारी क्या है इसी का आकलन मात्र है।
चरण–2 :	प्रश्नोत्तरी–प्रपत्र प्रतिभागियों से संग्रहित करने के उपरान्त उनकी जांच की जाये तथा प्राप्त अंकों का प्रस्तुतिकरण किया जाये।

ग्राम शिक्षा समिति में मास्टर ट्रेनर की भूमिका व कार्य

समय : 30 मिनट

सत्र का नाम : ग्राम शिक्षा समिति में मास्टर ट्रेनर की भूमिका व कार्य

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक एम०टी० (मास्टर ट्रेनर) बता सकें कि निम्न के लिए क्या–क्या भूमिकायें और कार्य होंगेः–

- लक्ष्य दम्पतियों के प्रति
- गर्भवती महिला हेतु
- जन्म से पाँच वर्ष तक के बच्चों के प्रति
- किशोर–किशोरी स्वास्थ्य हेतु
- अन्य कार्य

चरण संं0	सत्र का विषय	प्रशिक्षण की विधि	कैसे करें	समय
१	लक्ष्य दम्पतियों के प्रति मास्टर ट्रेनर की भूमिका व कार्य	चर्चा		१० मिनट
२	गर्भवती महिला हेतू कार्य	चर्चा		५ मिनट
३	जन्म से पॉच वर्ष तक के बच्चों हेतु कार्य	चर्चा		५ मिनट
४	किशोर–किशोरी स्वास्थ्य हेतु कार्य	चर्चा		५ मिनट
५	अन्य कार्य	चर्चा		५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– चार्ट

– मार्कर पैन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 चर्चा करें कि जन्म से पांच वर्ष तक के बच्चों के प्रति मास्टर ट्रेनर की क्या भूमिका होगी। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	**लक्ष्य दम्पत्तियों के प्रति भूमिका व कार्य** • प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के बारें में जानकारी देकर जागरूक करना। • परिवार नियोजन के लाभ बताना। गर्भनिरोधक तरीकों की पूर्ण जानकारी देकर दंपतियों को अपना मनपसंद गर्भनिरोधक चुनने में मद्द करना। • कंडोम एवं गर्भनिरोधक गोलियों का वितरण करना। • कॉपर–टी, पुरूष नसबंदी एवं महिला नसबन्दी के लिए रेफर करना तथा उनका फॉलो–अप करना।
चरण – 2 चर्चा करें कि गर्भवती महिलाओं के प्रति मास्टर ट्रेनर की क्या भूमिका होगी। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	**गर्भवती महिलाओं के प्रति भूमिका व कार्य** • शीघ्र पंजीकरण सुनिश्चित करें ताकि गर्भवती महिला का नाम ए.एन.एम. के पास पंजीकृत हो जाय। • प्रत्येक गर्भवती महिला की प्रसवपूर्व तीन जॉच हो जाय यह सुनिश्चित करना। • सुनिश्चित करना कि प्रत्यके गर्भवती महिला को टिटनेस के दो टीके लग गये हैं। • आयरन की गोली का महत्व समझना और सुनिश्चित करना कि प्रत्येक गर्भवती महिला को १०० गोली प्राप्त हो गयी है और वे उनका सेवन कर रही हैं। • गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक खुराक लेने के लिए सलाह देना। • गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव पश्चात् हो सकनें वाली गम्भीर समस्याओं के प्रति जागरूकता फैलाना और परिवार वालों को बताना की कोई भी लक्षण होने पर उसे तुरन्त अस्पताल

	लें जायें। • सुरक्षित प्रसव किट के प्रयोग तथा प्रसव के समय किये जाने वाले पॉच स्वच्छ कार्यों की जानकारी देकर बढ़ावा देना। • समुदाय में प्रशिक्षित महिला द्वारा सुरक्षित प्रसव कराने का महत्व समझाना और बढ़ावा देना।
चरण – 3 चर्चा करें कि जन्म से पाँच वर्ष तक के बच्चों के प्रति मास्टर ट्रेनर की क्या भूमिका होगी। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	**जन्म से पाँच वर्ष तक के बच्चों को :** • माता को नवजात शिशुओं की देखभाल व स्तनपान कराने के बारे में सलाह देना। • बच्चों के टीकाकरण के बारे में जानकारी देना और उनका पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करना। • दस्त रोग में ओ.आर.एस. घोल पिलाने का महत्व समझाना और उसके प्रयोग को बढ़ावा देना। • बच्चों को विटामिन ''ए'' के घोल की खुराक पिलवाना। • कुपोषित बच्चों को रेफर करना।
चरण – 4 चर्चा करें कि किशोर–किशोरी स्वास्थ्य हेतु मास्टर ट्रेनर की क्या भूमिका होगी। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	**किशोर–किशोरी स्वास्थ्य हेतु कार्य** • किशोर/किशोरी तथा अभिभावकों को जागरूक करना की वह आपस में मित्रवत व्यवहार रखें। • जागरूकता व गोष्ठी के माध्यम से १८ वर्ष के बाद लड़कियों को विवाह करने हेतु प्रेरणा देना। • किशोरी बालिका में गर्भधारण के खतरे से जनसमान्य को अवगत कराना। • किशोरियों को उचित पोषण हेतू सलाह देना तथा उनकी समस्याओं को उचित मार्गदर्शन देना। • किशोर–किशोरियों को एड्स की जानकारी देते हुए असुरक्षित यौन सम्बन्ध न बनाने की सलाह देना।

चरण – 5	अन्य कार्य
चर्चा करें कि मास्टर ट्रेनर अन्य क्या–क्या कार्य होंगे। प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर विनम्रभाव से दें।	• प्राथमिक स्वास्थ्य केंन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, उपकेन्द्र के डाक्टर, ए.एन.एम., सामुदाय की दाईयों, निजी डाक्टर, प्रधान और प्रभावशाली व्यक्तियों के साथ संपर्क बनाना। • सिफ्सा–जी०एस०एस० परियोजना की प्रचार–प्रसार गतिविधियों में सहयोग देना। समय–समय पर समुदाय के साथ बैठकें आयोजित करना तथा उपरोक्त विषयों पर चर्चा करना। • अपने कार्यक्षेत्र गाँव की ग्राम स्वास्थ्य कल्याण समिति के लिये उत्प्रेरक का कार्य करना। • टीकाकरण दिवस के आयोजन में ए०एन०एम० का हाथ बँटाना। • प्रजनन बाल स्वास्थ्य शिविर का प्रचार प्रसार करके उसमें बच्चे, लक्ष्य दंपत्तियों, गर्भवती स्त्रियों, किशोरियों आदि को ले जाना या जाने हेतु प्रेरित करना। • पल्स पोलियो अभियान आदि में सहयोग देना। • रिकार्ड भरना तथा मासिक रिपोर्ट पर्यवेक्षक को देना।

सत्र संख्या – 12

समन्वयन– ग्राम शिक्षा समिति का अन्य विभागों से

समय : 30 मिनट

सत्र का नाम : समन्वयन– ग्राम शिक्षा समिति का अन्य विभागों से

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक प्रतिभागी समझा सकें कि :–

- समन्वयन क्या है समझा सकेंगें
- समन्वयन क्यों जरूरी है बता सकेंगे
- क्षेत्र के किन–किन लोगों की भागीदारी लेना और उनसे समन्वयन बनाना जरूरी है बता सकेंगे।
- ए.एन.एम., दाई, प्रधान आदि से समन्वयन बना पायेंगे।

चरण सं0	सत्र का विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
१	समन्वय का अर्थ, और महत्व	चर्चा	५ मिनट
२	समन्वय कैसे बनायेंगे	चर्चा	१० मिनट
३	संक्षिप्तीकरण	पर्ची द्वारा	१५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

– चार्ट
– मार्कर पैन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 समन्वयन का अर्थ समझाएँ। तत्पश्चात संचार और जनसंचार का समन्वयन में महत्व पर चर्चा करें। संचार क्या है, इस विषय पर बड़े समूह में चर्चा करवाएं	**समन्वयन क्या है ?** कार्यक्रम की सफलता के लिए यह जरूरी है कि क्षेत्र में कार्यरत सभी स्वास्थ्यकर्मी अपने–अपने स्तर पर अन्य व्यक्ति/संस्थाओं को पहचानें और उनके साथ एक प्रकार का नाता बनायें। इसे समन्वयन कहते हैं। एक दूसरे को सहयोग देने की भावना से समन्वयन बनाया जाता है न कि केवल एक तरफ सहयोग लेने के लिए। उदाहरण के तौर पर मास्टर ट्रेनर (एम०टी०) घर–घर जाकर बच्चों के टीकाकरण का महत्व बताते हैं और ए०एन०एम० टीकाकरण करती हैं। जब स्वास्थ्य विभाग टी.टी. या पोलियो अभियान चलाता है तो एम०टी० भी उसमें पूरा सहयोग देते हैं। समन्वयन बनाने में संचार का विशेष महत्व है। **संचार क्या है ?** संचार का अर्थ है, अपनी बात, संदेश को दूसरे व्यक्ति या समूह तक पहुँचाना **प्रभावी संचार कैसे किया जाए :** • संदेश छोटा हो • सरल, स्पष्ट भाषा का प्रयोग हो • बार बार दोहराया जाए • संदेश ग्रहण करने वाले से दोहरा लिया जाए • मुख्य बातें लिखी हों
	मास्टर ट्रेनर समन्वयन किसके साथ बनाए • ए.एन.एम. • प्रशिक्षित दाई • गाँव के डाक्टर • ग्राम प्रधान, उपप्रधान, ग्राम स्वास्थ्य समिति के

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	सदस्य। • धार्मिक गुरू एवं गणमान्य व्यक्ति। • स्कूल अध्यापक • गाँव के अन्य स्वयंसेवी संस्थाओं के कार्यकर्ता। • महिला मण्डल • सरकारी कार्यक्रमों के कर्मचारी एवं अधिकारी
चरण – 2 प्रतिभागियों से चर्चा करें कि समन्वयन कैसे बनाया जा सकता है।	**समन्वयन कैसे :** • गाँव की ए.एन.एम. से मिलें, उन्हें अपना परिचय दें और उनसे अच्छे संबंध बनाएं– उन्हें अपना सहयोगी मानें। • गाँव के डाक्टर से मिलें तथा परियोजना द्वारा दी जा रही सेवाओं की जानकारी दें। • गाँव के प्रधान, उपप्रधान और स्वास्थ्य समिति के सदस्यों से मिलें तथा परियोजना की सेवाओं से उनको अवगत करायें तथा गांव के विकास और आदर्श गांव की स्थापना के लिए उनका सहयोग मागें। • गाँव के अन्य गणमान्य व्यक्तियों से भी समय–समय पर जरूर मिलें, परियोजना में किए जा रहे कार्य के बारे में बताएँ और विचार जानें। उनका सहयोग मागें। • समूह बैठक करें।
चरण 3 : संक्षिप्तिकरण • सहभागियों को एक–एक पर्ची बाँटें। • उनसे कहें कि वे अपने गाँव के उन तीन व्यक्तियों/संस्थाओं के नाम लिखें जिनसे वे परियोजना की गतिविधियों के लिए समन्वयन बनायेंगे। सहभागी अपनी–अपनी पर्ची पढ़कर सुनाएँ और बताएँ कि उन्होंने उन तीन व्यक्तियों को क्यों चुना है।	सत्र की समाप्ति समूह चर्चा के दौरान बताये गये बिन्दुओं को दोहराने के साथ की जा सकती हैं।

सत्र – 8

किशोर–किशोरी स्वास्थ्य

समय : 30 मिनट

सत्र का नाम : किशोर–किशोरी स्वास्थ्य

उद्देश्य : इस सत्र के अन्त तक सहभागी बता सकेंगे कि :

- किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्यायें क्या हैं ? तथा इनका समाधान कैसे किया जा सकता है ?
- कम उम्र में विवाह करने से क्या–क्या खतरे हैं, तथा विवाह की सही आयु क्या है ?
- किशोरावस्था में एच०आई०वी० / एड्स का खतरा।

चरण सं.	सत्र के विषय	प्रशिक्षण विधि	समय
१	किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्यायें तथा निस्तारण	चर्चा	१० मिनट
२	कम उम्र में विवाह करने से खतरे तथा विवाह की सही आयु	चर्चा	१० मिनट
३	किशोरावस्था में एच०आई०वी० / एड्स का खतरा	चर्चा	१० मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

- फ्लिपचार्ट
- मार्कर पेन
- विभिन्न अवस्थाओं से संबंधित चार्ट
- प्रदर्शनी लगाकर चर्चा करें।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण 1 चर्चा करें कि किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्यायें क्या–क्या होती हैं ? फिर समझायें कि किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्याओं का निस्तारण कैसे हो सकता है ?	**किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्यायें** किशोरावस्था में किशोर–किशोरियों में तेजी से शारीरिक एवं मानसिक विकास व वृद्धि होती है। उन्हें शारीरिक, भावनात्मक एवं वैचारिक परिवर्तनों को समझने के लिए अर्न्तद्वन्द का सामना करना पड़ता है। किशोरियों में यह अवस्था उनके विकास को भी प्रभावित करती है। क्योंकि किशोरियों में महावारी इसी अवस्था में होती है। जिससे उनको अनेक प्रकार की दुविधाओं का सामना करना पड़ता है। तथा उचित पोषण न होने के कारंण कुपोषण की शिकार हो जाती हैं। किशोर–किशोरियों तथा उनके अभिभावकों से संपर्क करके उनको जागरूक किया जा सकता है कि अभिभावकों तथा किशोर–किशोरियों के बीच मित्रवत सम्बन्ध हों जिससे वो उनकी भावनाओं व विचारों को समझें तथा उनको उचित सलाह देकर उनका मार्गदर्शन करें, वो अपनी सलाह को उन पर थोपों न बल्कि उनका सहयोग करें। जिससे वो अपनी परेशानियों को बिना संकोच के प्रकट कर सकें तथा भटकाव की स्थिति से बच सकें। किशोरियों को उचित पोषण मिलना बहुत ही आवश्यक है। साथ ही साथ उनको समझाया जा सकता है कि मासिक धर्म एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। (इस सबंध में महिला प्रजननतंत्र की बनावट द्वारा उनको बहुत कुछ बताया जा सकता है।) इसमें उनको किसी भी प्रकार की चिन्ता न करते हुए अपने खान–पान पर ध्यान देना चाहिए, यदि किसी भी प्रकार की अन्य कोई समस्या हो तो ए०एन०एम० तथा किसी महिला चिकित्सक से जाँच व परामर्श प्राप्त करनी चाहिए।
चरण 2.1. प्रतिभागियों से पूछें की कम उम्र में विवाह से क्या–क्या खतरे हो सकते हैं। तथा प्राप्त उत्तर को फ्लिप चार्ट पर लिखें। प्राप्त फ्लिप चार्ट के उत्तरों को	**कम उम्र में विवाह करने से खतरे :** • कम उम्र की किशोरी यदि गर्भवती होती है तो उसके प्रजनन अंगों का पूरा विकास न होने के कारण गर्भ समाप्त होने या कम वजन के बच्चे होने का खतरा रहता है। • किशोरियों को स्वास्थ्य व प्रसूति सम्बंधी अनेक गम्भीर समस्यायें हो सकती हैं। • कम उम्र के माता–पिता को बच्चों के लालन/पालन की कोइ

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
देखते हुए उन्हें अपने नोट्स के बिन्दुओं को भी बतायें।	समझ नहीं होती । • कम उम्र के किशोर/किशोरियों का व्यक्तिगत, पारिवारिक सामाजिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक और आर्थिक विकास बाधित होता है।
चरण 2.2. प्रतिभागियों से पूछें की विवाह की सही आयु क्या हो सकती है ? फिर चर्चा करें।	**विवाह की सही आयु** १८ वर्ष से पहले किशोरियों के प्रजनन तंत्र पूर्ण रूप से विकसित नहीं होते, जिससे उनको कुपोषण और मृत्यु का सामना करना पड़ता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोंण से किशोरियों में विवाह की सही उम्र १८ वर्ष निर्धारित की गयी है। यदि सामाजिक मान्यताओं और पारम्परिक रीतिरिवाजों के कारंण विवाह १८ वर्ष से पहले हो जाता है तो गौना १८ वर्ष के बाद ही करना चाहिए।
चरण 3 : चर्चा करें कि किशोरावस्था में एच०आई०वी० एड्स रोग का खतरा क्यों रहता है ?	**किशोरावस्था में एच०आई०वी०/एड्स का खतरा** किशोर/किशोरियों में ृारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन के कारण नयी चीजें और स्थितियों के प्रति जिज्ञासा बढ़ती रहती है। यही जिज्ञासा उन्हें विभिन्न परिस्थितियों में नये प्रयोग करने के लिए उकसाती रहती है। और वे कई बार ऐसे कदम उठा लेते हैं जो उनके लिये नकारात्मक और घातक सिद्ध हो सकते हैं। किशोरावस्था में यौन संबंधों के प्रति जिज्ञासा स्वाभाविक होती है। लेकिन उन्हें यौनत्व और यौन संबंधों के वि ाय में सही जानकारी किसी भी माध्यम से नहीं मिल पाती है अज्ञानतावश वे कुछ ऐसे कदम उठा लेते हैं। जिनसे उनकी एच०आई०वी०/एड्स जैसे बीमारियों से ग्रस्त होने की सम्भावना बढ़ जाती है। संक्षेप में यौनत्व और यौन संबंधों की जानकारी का अभाव, एच०आई०वी०/एड्स कैसे फेलता है और इससे कैसे बचा जा सकात है और नई स्थितियों के प्रति प्रयोगात्मक दृ िटकोण रखना इत्यादि उनमें एच०आई०वी०/एड्स होने की संभावना को बढ़ा देते हैं।