



USAID

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SPRING

বিশ্বব্যাপী পুষ্টি বিষয়ে অংশীদারিত্ব,
ফলাফল ও অভিনবত্ব জোরদারকরণ

কমিউনিটি কর্মীর প্রশিক্ষণ সহায়িকা

অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম
অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম
বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন কার্যক্রম
মে ২০১৪





স্প্রিং এর পরিচিতি

দ্যা স্ট্রিংদেনিং পার্টনারশীপস, রেজাল্টস এন্ড ইননোভেশন্স ইন নিউট্রিশন গ্লোবালি (স্প্রিং) প্রকল্পটি হচ্ছে ইউ.এস.এ.আই.ডি এর সাহায্যপুষ্ট পাঁচ বছর মেয়াদি একটি সহযোগিতা চুক্তি যা মা ও শিশুর পুষ্টি উন্নয়নের লক্ষ্যে পুষ্টি বিষয়ে অত্যন্ত সফল চর্চাসমূহ সম্প্রসারণের জন্য জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রচেষ্টাকে জোরদারকরণের কাজ করেছে। স্প্রিং প্রকল্পের ব্যবস্থাপনায় রয়েছে জে.এস.আই রিসার্চ এন্ড ট্রেইনিং ইন্সটিটিউট, ইনক. যা হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল, সেভ দ্য চিলড্রেন, দ্যা ম্যানফ গ্রুপ এবং দ্যা ইন্টারন্যাশনাল ফুড পলিসি রিসার্চ ইন্সটিটিউট এর সাথে অংশিদারিত্বের মাধ্যমে কাজ করেছে।

ডিসক্লেইমার

এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি প্রণয়ন করা সম্ভবপর হয়েছে ইউ.এস. এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউ.এস.এ.আই.ডি) এর AID- OAA-A-11-00031 সহযোগিতা চুক্তির মাধ্যমে আমেরিকার জনগণের সহৃদয় সহযোগিতার কারণে। স্প্রিং প্রকল্পের ব্যবস্থাপনায় রয়েছে জে.এস.আই রিসার্চ এন্ড ট্রেইনিং ইন্সটিটিউট, ইনক. (জে.এস.আই)। এই সহায়িকাটির বিষয়বস্তুর জন্য স্প্রিং/জেএসআই সম্পূর্ণভাবে দায়বদ্ধ, এবং তা কোনভাবেই ইউ.এস.এ.আই.ডি অথবা আমেরিকার জনগণের মতামতকে প্রতিফলিত করেনা।

সুপারিশকৃত উদ্ধৃতি

স্প্রিং/বাংলাদেশ ২০১৪। অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম ও অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম এবং বসতভিটায় খাদ্য উৎপাদন বিষয়ে কমিউনিটি কর্মীদের প্রশিক্ষণ সহায়িকা। আর্লিংটন ভি এ: দ্যা স্ট্রিংদেনিং পার্টনারশীপস, রেজাল্টস এন্ড ইননোভেশন্স ইন নিউট্রিশন গ্লোবালি (স্প্রিং) প্রকল্প।।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ও প্রকল্পের বিশেষজ্ঞরা কমিউনিটি কর্মীদের এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি তৈরিতে অবদান রেখেছেন। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান যেমন – এসেনশিয়াল হেলথ সার্ভিস ইন এথিওপিয়া, জন স্নো, ইনক. (ই এস এইচ ই- জে.এস.আই) এর কমিউনিটি এ্যাপ্রোচ বিষয়ক প্রশিক্ষণ গাইড ও হ্যান্ডবুক; জন স্নো, ইনক., হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল এবং কোর গ্রুপ প্রদত্ত ই.এন.এ (এসেনশিয়াল নিউট্রিশন অ্যাকশন) প্রশিক্ষণ গাইড ও হ্যান্ডবুক বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। ইউ.এস.এ.আই.ডি এর সাহায্যপুষ্ট ওয়াস প্লাস প্রকল্প ও নবজীবন প্রকল্প সহ বিভিন্ন দেশের জাতীয় পর্যায়ের প্রশিক্ষণ বিষয়ক অংশিদারগণ অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম কাঠামো এবং সংশ্লিষ্ট প্রশিক্ষণ ও বি সি সি উপকরণ তৈরিতে অবদান রেখেছেন। এছাড়াও এই সহায়িকাটি প্রণয়নে স্প্রিং প্রকল্প বাস্তবায়নকারী অংশিদার সংস্থা- হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল এবং সেভ দ্য চিলড্রেন ইন্টারন্যাশনাল এর বিভিন্ন প্রশিক্ষন উপরণ থেকেও সহযোগিতা নেয়া হয়েছে।

স্প্রিং/বাংলাদেশ এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি প্রণয়নের জন্য ক্ষেত্রে প্রধান ভূমিকা পালনের জন্য ডঃ অ্যানিয়াস গুইওঁ, এলিজাবেথ ইশ্মি উলিয়ামস, তনিমা শারমিন এর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছে। সহায়িকাটি চূড়ান্তকরণে কারিগরি সহায়তা প্রদান করেছেন মোহাম্মদ আলী রেজা, ডাঃ ইয়াসির আরাফাত, মোসাঃ সুরাইয়া খাতুন, শরমিন সুলতানা, সোনিয়া রহমান, শিরিন আক্তার, জিল্লুর রহমান, মোঃ আবু হুসাইন, এস.এম. জাফরুল্লাহ শামসুল, ডাঃ মোঃ শহীদুল ইসলাম, মু. মুতাসিম বিল্লাহ, অনুরাধা নারায়ণ, ক্রিস্টিনা ত্রেঞ্জার, রায়ান ম্যাকাবাস্কো, ব্রিজিট রজারস, অ্যারন হকিন্স। এছাড়াও মূল্যবান সময়, অভিজ্ঞতা, অন্যান্য উপকরণ দিয়ে মাঠ পর্যায়ের কর্মীদের জন্য একটি ফলপ্রসূ সহায়িকা প্রনয়নে সহযোগিতার জন্য সকল মাঠ পর্যায়ের কর্মকর্তাদেরকে স্প্রিং/বাংলাদেশ আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ জানাচ্ছে তাদের। পরিশেষে বাংলাদেশ সরকারের জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ও জাতীয় পুষ্টি সেবার কর্ম কর্তাদের কারিগরি সহায়তা, সার্বিক পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক প্রদানের মাধ্যমে এটি উন্নতকরণের জন্য স্প্রিং/বাংলাদেশ তাঁদেরকে আন্তরিক ভাবে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছে।

স্প্রিং

JSI Research & Training Institute, Inc.
1616 Fort Myer Drive, 16th Floor
Arlington, VA 22209 USA
Phone: 703-528-7474, Fax: 703-528-7480
Email: info@spring-nutrition.org
Internet: www.spring-nutrition.org
ছবি স্বীকৃতি: সালজার রহমান



মুখবন্ধ

পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনের জন্য অবশ্য করণীয় কাঠামোটি এক জন মায়ের গর্ভধারণ থেকে শিশুর বয়স ২ বৎসর বয়স পর্যন্ত সংকটপূর্ণ ১,০০০ দিনে গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারী মা সহ তাদের ২ বছরের কম বয়সী সন্তানদের পুষ্টি উন্নয়নে প্রমান ভিত্তিক কার্যক্রম তুলে ধরে। জীবন-চক্রে সঠিক সময়ে সঠিক ব্যক্তির সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহনে বিভিন্ন দৃষ্টান্ত ব্যাখ্যা করে। এই পুস্তিকাটি পারিবারিক ও সামাজিক পর্যায়ে বিভিন্ন সম্ভাবনা সমূহ অধিকতর কার্যকরভাবে চিহ্নিত করে পুষ্টি চর্চা উন্নয়নে বেশ কিছু কৌশল অন্তর্ভুক্ত করেছে।

অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম কাঠামো “জীবন-চক্রে পুষ্টি নির্ভরতা” অনুসরণ করে, গর্ভবতী মহিলা ও দুগ্ধদান কারী মায়ের পুষ্টি, সঠিক নিয়মে বুকের দুধ ও বাড়তি খাবারের চর্চা, রুগ্ন ও অপুষ্টিজনিত শিশুদের পুষ্টিসেবা প্রদান, রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ, ভিটামিন 'এ' ঘাটতি নিরসন, আয়োডিন এর অভাব নিয়ন্ত্রন বিষয়ে কাজ করে। স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম জরুরি অবস্থায় হাত-ধোয়া, খাবার ও পরিবেশের পরিচ্ছন্নতা এবং রান্নার ও পায়খানার/ল্যাট্রিনের কাছাকাছি পানির উৎস (টিপিট্যাপ) স্থাপনে একগুচ্ছ রীতি-নীতি সরবরাহ করে।

কৃষি বিভাগের কাজের মধ্যে অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম সম্পূর্ণ করার ফলে

- ২ বছরের কম বয়সী শিশুর কৃষক বাবা অথবা মা দুই ধরনের সুযোগ পেতে পারে। যেমন-তারা ব্যক্তিগতভাবে বা দলগতভাবে কৃষি সম্প্রসারণ প্রতিনিধি, কৃষি যোগাযোগ নেটওয়ার্ক এবং মাঠ পর্যায়ের কৃষি স্কুল সমূহের মাধ্যমে পুষ্টি বিষয়ক সহযোগিতা পেতে পারে;
- অন্যান্য কৃষি সহযোগিতা যেমন (কৃষি উপকরন, পশু চিকিৎসক, আর্থিক সেবা ও বাজার) সুবিধাবলীর সুযোগ গ্রহণ করতে পারে।

বসতবাড়ির আঙ্গিনায় খাদ্য উৎপাদন আরেকটি কাঠামো যা অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে সহযোগী হিসেবে কাজ করে। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে বসতবাড়িতে সবজি চাষ ও পশুপাখি পালনের মাধ্যমে বিভিন্ন প্রকার খাবারের সহজলভ্যতা নিশ্চিত করা। গর্ভবতী নারী, দুগ্ধদানকারী মা এবং ৬-২৩ মাস বয়সি শিশুর খাদ্যে উন্নতমানের অনুপুষ্টি সহজে পাওয়ার জন্য বাড়ির আঙ্গিনায় সবজি উৎপাদন (মিষ্টি কুমড়া, লাউ, টমেটো, পেঁপে, চাল কুমড়া ইত্যাদি), পুকুরে মাছ চাষ এবং গৃহ পালিত পশুপাখি থেকে প্রাপ্ত খাদ্য যেমন- মুরগী ও ডিম উৎপাদনকে বিশেষভাবে প্রাধান্য দেয়া হয়েছে। ঝুঁকিগ্রস্ত মহিলা ও শিশুদের ক্ষেত্রে অধিকতর পুষ্টি নিশ্চিতকরণে প্রতিটি স্তরে নারী পুরুষ সমতায়নের প্রতি বিশেষভাবে প্রাধান্য দিতে হবে; একইভাবে পরিবেশ, সামাজিক-সাংস্কৃতিক সহ অন্যান্য সহায়ক বিষয়গুলি প্রতিটি ক্ষেত্রে বিবেচনা আনতে হবে।



সূচিপত্র

বিষয়:	পৃষ্ঠা
ভূমিকা	০৭
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	০৭
প্রশিক্ষণ সময়সূচী	০৯
পাঠ পরিকল্পনা :	১০
অধিবেশন ১ : স্বাগত জানানো, ভূমিকা, প্রশিক্ষণ উদ্দেশ্য এবং প্রত্যাশা	১০
অধিবেশন ২ : পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ ও বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন এর পারস্পরিক সম্পর্ক চিহ্নিত করণ	১২
অধিবেশন ৩ : বয়স্ক শিক্ষার শিখন পদ্ধতি এবং সহায়তাকরণ দক্ষতা	১৪
অধিবেশন ৪ : অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রমের মূল/প্রধান চর্চা সমূহ	১৬
অধিবেশন ৫ : পুষ্টি নিশ্চিতকরণে নারী পুরুষের সমতায়ন	২৩
অধিবেশন ৬ : ফলপ্রসু যোগাযোগ দক্ষতাঃ দক্ষতার সাথে ছবি/ইমেজ ব্যবহার।	২৫
অধিবেশন ৭ : রিক্যাপ : বিগত দিনের অধিবেশনের পুনরালোচনা।	২৮
অধিবেশন ৮ : চলমান কাজে অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও বাড়িতে খাদ্য উৎপাদনের মূল বিষয়গুলি সম্পৃক্ত করার প্রক্রিয়া।	২৯
অধিবেশন ৯ : ফলপ্রসু যোগাযোগ দক্ষতাঃ কিভাবে ফলপ্রসু পরামর্শ ও আলোচনা করা যায়।	৩১
অধিবেশন ১০ : পরিকল্পনা প্রণয়ন (পরবর্তি ৩ মাসের)	৩৫
অধিবেশন ১১ : প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন; সমাপ্তি	৩৭



A large, empty rectangular frame with rounded corners, intended for drawing or writing.

ভূমিকা :

কমিউনিটি অর্থাৎ এলাকাবাসীর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়ন, স্বাস্থ্য সচেতনভাবে জীবন যাপন ও বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদনের লক্ষ্যে কমিউনিটি কর্মীগণ যাতে সঠিক তথ্য প্রচারের মাধ্যমে এলাকাবাসীকে উদ্বুদ্ধ করতে পারে সে বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদানের জন্য গাইডটি তৈরি করা হয়েছে। গাইডটির আরো লক্ষ্য হলো কমিউনিটি কর্মীদের সেবাদানের দক্ষতা বৃদ্ধি করা এবং পুষ্টি সম্পর্কে তাদেরকে নতুন নতুন ধারণা দেয়া এবং তাদের যোগাযোগ দক্ষতা বৃদ্ধি করা - যাতে করে তারা এলাকার গর্ভবতী নারী এবং ২ বছরের কম বয়সী শিশু আছে, সেই সব পরিবারকে অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্য, পুষ্টি চর্চা অনুশীলনে সাহায্য করতে পারে এবং বসত-বাড়িতে খাদ্য উৎপাদনের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করতে পারে। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে কর্মীগণ এলাকাবাসীর সঙ্গে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নের বিভিন্ন বিষয় চিহ্নিত করণ ও তা সমাধানের দক্ষতা অর্জন করবে।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি :

যোগাযোগের মাধ্যমে কার্যক্রম পরিবর্তন নীতিমালার উপর ভিত্তি করে এই প্রশিক্ষণ গাইডটি তৈরি করা হয়েছে যা কিনা বয়স্ক শিক্ষার শিখন পদ্ধতি যেমন- প্রশিক্ষণে সক্রিয় অংশগ্রহণ, পারস্পরিক অভিজ্ঞতা বিনিময় ইত্যাদি পদ্ধতি ব্যবহার করে ছোট এবং সহজে করা যায় এমন সব পুষ্টি ও স্বাস্থ্য বিষয়ক চর্চা নিয়ে আলোচনা করা হয়। প্রশিক্ষণার্থী ও এলাকাবাসীর প্রয়োজনের সাথে সঙ্গতি রেখেই নির্দেশিকাটি তৈরি করা হয়েছে। অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শেখা, হাতে কলমে নিজের দক্ষতা বৃদ্ধি ইত্যাদি পদ্ধতি প্রয়োগ করে এই অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণ কোর্সটি তৈরি করা হয়েছে। এই প্রশিক্ষণে বিভিন্ন ধরনের পদ্ধতি যেমন- অনুশীলন, আলোচনা, হাতে কলমে অনুশীলন, দলীয় আলোচনা, কেস স্টাডি, এবং অভিনয় ব্যবহার করা হয়েছে। প্রশিক্ষণার্থীরা নিজেদেরকে একজন গর্ভবতী নারী, দুগ্ধদানকারী মা বা ২ বছরের কম বয়সী শিশুর মা রূপে অভিনয়ের মাধ্যমে স্ব স্ব ক্ষেত্রে করণীয় চর্চা সম্পর্কে শিখতে পারবে। প্রতিটি প্রশিক্ষণার্থী যেন প্রশিক্ষণে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ ও অভিজ্ঞতা বিনিময় করতে পারে সে ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করা হয়। পূর্ব ও পরবর্তী জ্ঞান যাচাই এর মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের অগ্রগতি মূল্যায়ন করা হয়।

উদ্দেশ্যসমূহ :

এই প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- আলোচনা ও পরামর্শ প্রদানের সঠিক পদ্ধতিগুলো শিখতে পারবেন এবং এগুলো প্রয়োগ করে উন্নত অভ্যাসগুলো চর্চার ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করতে পারবেন।
- পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও আঙ্গিনায় খাদ্য উৎপাদনের সঠিক চর্চাগুলো চিহ্নিত ও সেগুলো প্রয়োগ করার দক্ষতা অর্জন করতে পারবেন।
- কিভাবে এলাকাবাসীকে সহযোগিতা ও ফলো-আপ করতে পারবে তা জানতে পারবেন।



অংশগ্রহণকারীগণ :

এই প্রশিক্ষণ গাইডটি কমিউনিটি পর্যায়ে কর্মরত সকল ধরনের “কমিউনিটি কর্মীদের” জন্য প্রযোজ্য। সরকারী ও বেসরকারি পর্যায়ে স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা, পুষ্টি কর্মী, কৃষি কর্মী, মৎস্য ও পশু পালন কর্মী হতে পারেন।

এছাড়াও অন্যান্য কর্মীগণও অংশগ্রহণ করতে পারেন। যেমন-

- কৃষি সম্প্রসারণ কর্মী।
- কৃষক মাঠ স্কুলের সহায়ক কর্মীগণ।
- জেভার, সুশাসন, ও ক্ষুদ্র ঋণ বিষয়ক কর্মী।
- USAID এর ‘ফিড দি ফিউচার’ প্রকল্পের সহায়কগণ।
- হতদরিদ্রদের নিয়ে কাজ করছে এমন এনজিও কর্মী।

প্রশিক্ষণের স্থান :

প্রশিক্ষণের প্রস্তুতি নেয়ার সময় প্রশিক্ষণ কেন্দ্রটি এমন জায়গায় নির্বাচন করতে হবে যেন তা হাতে কলমে অনুশীলনের জন্য সুবিধাজনক হয়। উক্ত স্থানটি যেন কোন এলাকা বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছাকাছি হয় যাতে করে সহজে গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ২ বছরের কম বয়সী শিশুর মা এর সাথে আলোচনা বা কাউন্সেলিং করা যায়। আগে থেকেই এলাকা বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সাথে সমন্বয় করে নিন এবং তাদের কে জানিয়ে রাখুন যে প্রশিক্ষণার্থীরা মাঠ পর্যায়ে মা দের সাথে কথা বলবেন অনুশীলনের অংশ হিসেবে। প্রতি ৬-৮ জন প্রশিক্ষণার্থীর জন্য ১ জন সহায়ক থাকা বাঞ্ছনীয়।

প্রশিক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ :

স্টেশনারিজ	পরিমাণ
ফ্লিপচার্ট ষ্ট্যান্ড	১ টি বা ২ টি
ফ্লিপচার্ট পেপার	২০০ সিট
মার্কার	২ বাস্ক কালো + ২ বাস্ক রঙিন
মাসকিন টেপ	৩ রোল
অংশগ্রহণকারীদের তালিকাভুক্তকরণ	প্রতি দিন ১সিট
নেইম ট্যাগ	প্রতিজনে ১টি
নোট বই	প্রতিজনে ১টি
কলম	প্রতিজনে ১টি
পূর্ববর্তী ও পরবর্তী জ্ঞান যাচাই প্রশ্নমালার কপি	প্রতিজনে ১টি
ফোল্ডার	প্রতিজনে ১টি
হ্যান্ড আউট	প্রতিজনে ১টি
ভিপি কার্ড (বিভিন্ন রং)	

শিখন সহায়ক উপকরণ :

পুতুল	৩ টি
স্তনের ডামী	৩ টি
প্রদর্শনের জন্য খাবার	স্থানীয়ভাবে প্রাপ্ত বিভিন্ন ধরনের খাবার
২৫০ মি. লি. এর বাটি	১টি
থালী	৬
ডিম	৩
কাগজের মাছ	৩



প্রশিক্ষণ সময়সূচি :

প্রথম দিন	সময়	কাজ
অধিবেশন - ১	১ ঘন্টা	ভূমিকা । স্বাগত বক্তব্য । পরিচিতি পর্ব, প্রত্যাশা এবং কর্মশালার উদ্দেশ্য, প্রশিক্ষণ নীতিমালা ।
অধিবেশন - ২	৩০ মিনিট	পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন এর পারস্পরিক সম্পর্ক চিহ্নিত করণ । চা বিরতি
অধিবেশন - ৩	১ ঘন্টা	বয়স্ক শিক্ষার শিখন পদ্ধতি এবং সহায়তাকরণ দক্ষতা ।
অধিবেশন - ৪	২ ঘন্টা ৩০ মিনিট	অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রমের মূল/প্রধান চর্চা সমূহ ।
	১ ঘন্টা	দুপুরের খাবার
অধিবেশন - ৫	৪৫ মিনিট	পুষ্টি নিশ্চিতকরণে নারী পুরুষের সমতায়ন ।
অধিবেশন - ৬	১ ঘন্টা ৩০ মিনিট	ফলপ্রসু যোগাযোগ দক্ষতাঃ দক্ষতার সাথে ছবি/ইমেজ ব্যবহার ।

দ্বিতীয় দিন	সময়	কাজ
অধিবেশন - ৭	৪৫ মিনিট	পূর্ব দিনের আলোচনার পুনরালোচনা
অধিবেশন - ৮	১ ঘন্টা ১৫ মিনিট	চলমান কাজে অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও বাড়িতে খাদ্য উৎপাদনের মূল বিষয়গুলি সম্পৃক্ত করার প্রক্রিয়া । চা বিরতি
অধিবেশন - ৯	১ ঘন্টা ৪০ মিনিট	ফলপ্রসু যোগাযোগ দক্ষতাঃ কিভাবে ফলপ্রসু পরামর্শ ও আলোচনা করা যায় । ১ ঘন্টা দুপুরের খাবার
অধিবেশন - ১০	১ ঘন্টা ১৫ মিনিট	পরিকল্পনা প্রণয়ন (পরবর্তী ৩ মাসের)
অধিবেশন - ১১	১৫ মিনিট	প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন এবং সমাপ্তি



পাঠ পরিকল্পনা :

অধিবেশন ১

স্বাগত বক্তব্য, ভূমিকা, প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য এবং প্রত্যাশা

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ :

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- একে অপরকে চিনবেন এবং সহায়ককে (ফ্যাসিলিটেটর) চিনতে পারবেন।
- প্রশিক্ষণ কোর্সের উদ্দেশ্যের সাথে তাদের প্রত্যাশার যোগসূত্র করতে পারবেন।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : ফ্লিপচার্ট, মার্কার, মাস্কিন টেপ

সময় : ১ ঘন্টা

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ১০ মিনিট

- স্বাগত বক্তব্য প্রদান এবং প্রশিক্ষণের সময় প্রশিক্ষণার্থীদের দায়িত্ব সম্পর্কে আলোচনা করণ।

ধাপ ২ : ৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদেরকে জোড়ায় জোড়ায় ভাগ হয়ে জুটি বাঁধতে বলুন এবং তাদের একে অপরকে নীচের প্রশ্নগুলি করতে বলুন: নাম, তাদের বাড়ি কোথায়, তাদের প্রিয় খাবার কি, এই প্রশিক্ষণ থেকে তারা কি জানতে বা শিখতে আশা করেন। এরপর তাদেরকে এই অধিবেশনে উপস্থিত সকলের সামনে তাদের নিজ নিজ জুটির সাথীকে অপর সাথীর সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিতে বলুন (জুটির কাছে পাওয়া তথ্যের ভিত্তিতে)। সহায়কদের একজন ফ্লিপচার্টে প্রত্যাশাগুলি লিখবেন এবং চার্টটি সকলে দেখতে পায় এমন স্থানে ঝুলিয়ে দিবেন। (এটি ব্যবহার করণ অথবা অন্য ঐচ্ছিক খেলা /অনুশীলন ব্যবহার করতে পারেন)।

ধাপ ৩ : ১০ মিনিট

- ফ্লিপচার্ট ১-এ প্রশিক্ষণের যে উদ্দেশ্যসমূহ লেখা আছে তা দেখান এবং ফ্লিপচার্টে অংশগ্রহণকারীদের উল্লেখ করা প্রত্যাশার সাথে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যসমূহের যোগসূত্র টেনে আলোচনা চালিয়ে যান।

ধাপ ৪ : ১০ মিনিট

- কর্মশালার মূলনীতি: নিয়মানুবর্তিতা, সক্রিয় অংশগ্রহণ, পারস্পরিক শ্রদ্ধা এবং নমনীয়তা - ইত্যাদি নিয়মগুলো সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের অভিমত নিন এবং একটি ফ্লিপ চার্টে লিখে সেটি সহজে নজরে পড়ে এমন স্থানে ঝুলিয়ে রাখুন।

নোট : যেহেতু এটা প্রশিক্ষণের উদ্বোধনী দিন সে কারণে ধরে নিতে পারেন ঠিক সময়ে অনুষ্ঠান শুরু নাও হতে পারে। তাই ৩০ মিনিট সময়সীমার মধ্যে উদ্বোধন এবং স্বাগত বক্তৃতার পর্বটি সেরে ফেলার চেষ্টা করুন।

ফ্লিপ চার্ট-১

এই প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যসমূহ

এই প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- এলাকায় একটি নতুন ধারণা নিয়ে কাজ করার উপযুক্ত কৌশল ও দক্ষতা অর্জন করতে পারবেন।
- অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম, বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন বিষয়ক প্রচলিত রীতি জানতে পারবেন।
- তাদের নিজস্ব কাজে ও প্রশিক্ষণে কিভাবে অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রমের মূল বার্তাগুলো যোগ করা যায় তা বর্ণনা করতে পারবেন।



অধিবেশন ২

পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন এর পারস্পরিক সম্পর্ক চিহ্নিত করণ

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ:

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- চলমান কর্মসূচীর সঙ্গে পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন এর যোগসূত্র স্থাপন করতে পারবেন।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : ফ্লিপচার্ট - ২, ফ্লিপচার্ট কাগজ, মার্কার

সময় : ৩০ মিনিট

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ৫ মিনিট

- এই অধিবেশনের উদ্দেশ্যসমূহ কি তা অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন।

ধাপ ২ : ২৫ মিনিট

উন্মুক্ত আলোচনা

- প্রশিক্ষণার্থীদের কাছে জানতে চান নিজ নিজ এলাকায় তাদের দায়িত্বগুলি কি কি। তাদের দেয়া উত্তরগুলি একটি ফ্লিপচার্টে লিখুন।
- যখন তারা তাদের দায়িত্ব হিসাবে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়ন এবং/অথবা কৃষি শিক্ষার কথা বলবে তখন তাদের কাছে জানতে চান, তারা কিভাবে এবং কাদের সাথে কাজ করে:
- তাদের কাছে প্রশ্ন করুন, এলাকার মানুষের স্বাস্থ্য উন্নয়ন করতে চাইলে কোন কাজটা বেশী কার্যকরী - পুষ্টি উন্নয়ন অথবা কৃষি ব্যবস্থা করা না কি স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা?
- যদি তারা জবাব দেন যে শুধুমাত্র পুষ্টি সমস্যা দূরীকরণে সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা যায় - তবে জানতে চান খাদ্য ব্যাতিত ভাল স্বাস্থ্য আশা করা যেতে পারে কি? স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম মেনে না চললে কি পুষ্টি সম্ভব?
- একইভাবে তারা স্বাস্থ্য উন্নয়নের উপায় হিসেবে শুধু কৃষি ব্যবস্থা বা স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রমের কথা বললে জিজ্ঞেসা করুন পুষ্টি শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা আছে কি না।
- জিজ্ঞেসা করুন কিভাবে তার নিজ এলাকার মানুষদের জরুরী চর্চা গুলো অভ্যাস করানো যায়। প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেসা করুন তাদের এলাকায় কোন কোন স্থান/ব্যক্তির মাধ্যমে এলাকার মানুষের কাছে তথ্য পৌঁছানো সম্ভব।
- ফ্লিপচার্ট নং-২ উপস্থাপন করুন এবং সার সংক্ষেপ করুন।

ফ্লিপ চার্ট-২

এলাকার কাজে পুষ্টি, সম্মত কার্যক্রম এবং/অথবা
বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন অন্তর্ভুক্তকরণ প্রক্রিয়া

উদ্দেশ্যসমূহ :

- এলাকাসবাসীর স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম চর্চার বিষয়ে শিশুদের ম - করা
- ম - বাড়িতে খাদ্য উৎপাদনে উৎসাহিত করা।
- এলাকায় কৃষি ও স্বাস্থ্য সেবা জোরদার করা।

বাস্তবায়ন কারী :

- কমিউনিটি কর্মী (সরকারি ও বেসরকারি)
- স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মী, পুষ্টি কর্মী।
- কৃষি সম্প্রসারণ কর্মী।
- এলাকার গণ্যমান্য ব্যক্তিসমূহ।
- এন জি ও কর্মী।

বাস্তবায়নের কৌশলসমূহ :

- সহজ, গ্রহণযোগ্য ও পরিবর্তনযোগ্য মূল চর্চার উপর প্রাধান্য দেয়া।
- নিজ বাড়িতে সেগুলো পালনের মাধ্যমে নিজেকে দৃষ্টান্ত সরূপ উপস্থাপন করা।
- নিজ নিজ কাজের সাথে স্বাস্থ্য, পুষ্টি, ও স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রমের মূল তথ্যগুলো সম্পৃক্ত করা।
- নিজ কর্ম এলাকায় বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদনের পদক্ষেপ নেয়া।



অধিবেশন ৩

বয়স্ক শিক্ষার শিখন পদ্ধতি এবং সহায়তাকরণ দক্ষতা

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ:

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- বয়স্ক শিক্ষার সাহায্যকারী ও বাঁধা দানকারী বিষয় সম্বন্ধে জানতে পারবে এবং অংশগ্রহণ মূলক শিক্ষার ধারণা ও প্রক্রিয়া সম্পর্কে অবগত হবে।
- প্রাচীন পদ্ধতির প্রশিক্ষণ বা শিক্ষা দানের পদ্ধতি এবং বর্তমান যুগের সহায়তামূলক শিখন পদ্ধতির মধ্যে পার্থক্য স্থাপন করতে পারবে। বয়স্কদের প্রশিক্ষণ অধিবেশন পরিচালনা করতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : ফ্লিপচার্ট-৩, ফ্লিপচার্ট পেপার, মার্কার

সময় : ১ ঘন্টা

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ৫ মিনিট

- অধিবেশনের উদ্দেশ্য বুঝিয়ে বলুন।

ধাপ ২ : ৫ মিনিট

ব্রেইন স্টোর্মিং

- প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন আমরা স্কুল/কলেজের পড়াশোনা ছাড়া আর কিভাবে শিখতে পারি? যার মধ্যে কিছু হয়তবা আমরা শিশু বয়সে এবং কিছু বড় হওয়ার পর শিখেছি। কিছু উদাহরণের মাধ্যমে বুঝিয়ে বলুন। যেমন- সেলাই, সাইকেল বা গাড়ি চালানো, ছেলেমেয়ের যত্ন করা, বাড়িঘরের জিনিসপত্র ঠিক করা, বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন করা অথবা যেকোনো ধরনের আয় বৃদ্ধিমূলক কাজ করা। আলোচনার মাধ্যমে ৫-১০ টি কাজের তালিকা তৈরী করুন।

ধাপ ৩ : ৩০ মিনিট

দলীয় আলোচনা এবং কক্ষ পরিদর্শন

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ৩ টি দলে ভাগ করুন এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো ফ্লিপ চার্টে লিখে বিতরণ করুন-
 - প্রাপ্ত বয়স্করা কি কি ভাবে শিখে?
 - শেখার ক্ষেত্রে কি কি বিষয় সাহায্যকারী হিসেবে কাজ করে?
 - একইভাবে, শেখার ক্ষেত্রে কোন কোন বিষয় বাধাস্বরূপ হিসেবে কাজ করে?

উদাহরণস্বরূপ বলুন- অন্যকে দেখে শেখা যেমন সাহায্যকারী হিসেবে বিবেচনা করা যেতে পারে তেমনি জড়তা/ অন্যের সমালোচনার ভয়, শেখার ক্ষেত্রে বাধাস্বরূপ হতে পারে।

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ফ্লিপ চার্টে তালিকা তৈরী করতে বলুন। প্রত্যেক দলকে ফ্লিপ চার্ট দেয়ালে টাঙিয়ে দিতে এবং বড় দলে আলোচনা করতে বলুন।

ধাপ ৪ : ২০ মিনিট

- ফ্লিপচার্ট নং-৩ পর্যালোচনা করুন এবং চিহ্নিত বিষয়গুলির সাথে তার মিল খুঁজে বের করুন। তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন এলাকার মানুষের সাথে কাজ করতে গেলে এই বিষয়গুলো কতটা গুরুত্বপূর্ণ?
- কোন কোন বিষয়গুলো মেনে চলা উচিত এবং কোনগুলো পরিহার করা দরকার?

ফ্লিপচার্ট-৩

প্রাপ্ত বয়স্করা নতুন কিছু শেখার ব্যাপারে উৎসাহিত হয় যখন-

- নিজের ইচ্ছায় বিষয়বস্তু নির্বাচন করে।
- অন্যকে দেখে, অভিজ্ঞতা বিনিময়ের মাধ্যমে।
- সরাসরি অংশগ্রহণের মাধ্যমে।
- বিষয়বস্তু যখন তাদের নিজ জীবন/ পেশার সাথে সম্পর্কযুক্ত হয়।
- তাদের আত্মমর্যাদার সাথে সম্পর্কযুক্ত হয়।

এলাকার সদস্যদের কাছে নতুন বিষয়বস্তু তুলে ধরার সময় নীচের বিষয়গুলি মনে রাখতে হবে-

- অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা ও মতামতের প্রতি সম্মান দেখাতে হবে।
- মুক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে অভিমত নিন।
- বর্তমান পরিস্থিতির উন্নতি কিভাবে করা সম্ভব সে সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের পরামর্শ গুনুন।
- অংশগ্রহণকারীদের চিহ্নিত সকল ধারণা বিবেচনায় আনুন।
- আলোচনার সময় অংশগ্রহণকারীদেরকে সক্রিয় থাকার আহ্বান জানান।
- বেশীরভাগ কথা অংশগ্রহণকারীদেরকেই বলতে দিন।
- অপেক্ষাকৃত চূপচাপ অংশগ্রহণকারীকে কথা বলার সুযোগ করে দিন।
- ধীরে এবং স্পষ্টভাবে কথা বলুন যাতে সকল অংশগ্রহণকারী বুঝতে পারে।
- ছোট ছোট সহজ নির্দেশনা দিন, এবং সম্ভব হলে করে দেখান।
- দক্ষতা অনুশীলনের সুযোগ দিন।



অধিবেশন ৪

অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রমের মূল/প্রধান চর্চা সমূহ

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ:

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- অপুষ্টির কারণ তুলে ধরতে পারবেন।
- জীবনচক্রে অপুষ্টির প্রভাব সম্পর্কে জানতে পারবেন।
- গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের উপর অপুষ্টির প্রভাব ও এর প্রতিকারের উপায় চিহ্নিত করতে পারবেন।
- অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রমের মূল চর্চা সম্পর্কে জানতে পারবেন।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : ফ্লিপচার্ট-৪ (অপুষ্টির কারণ সমূহ), ফ্লিপচার্ট-৫ (অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম), ফ্লিপচার্ট-৬ (অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি বার্তা পৌঁছানোর সম্ভাব্য স্থান সমূহ), ফ্লিপচার্ট-৭ (অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম), টিপি ট্যাপ তৈরির উপকরণ (বোতল, মোমবাতি, পেরেক)

সময় : ২ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি :

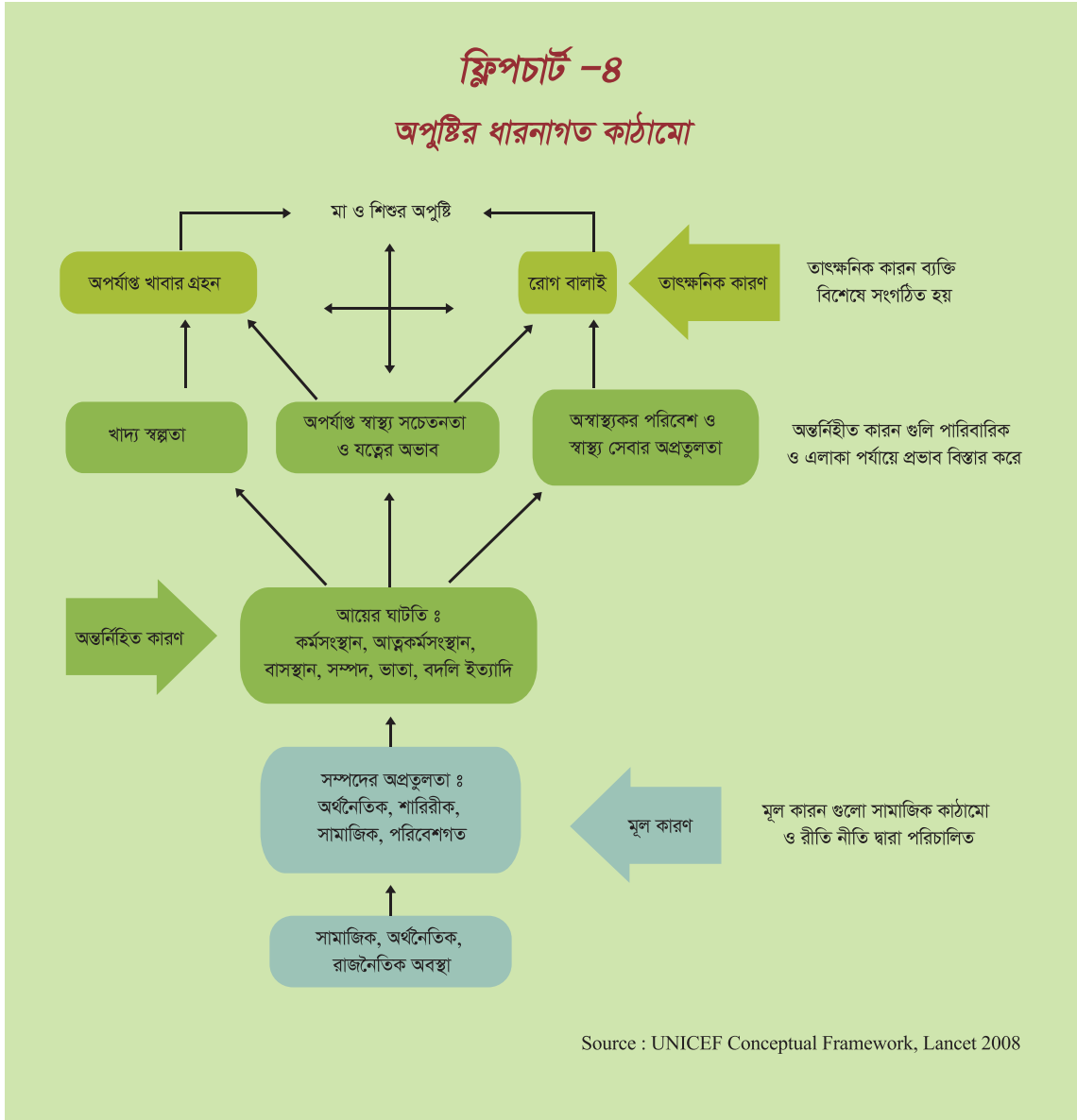
ধাপ ১ : ১৫ মিনিট

দলীয় আলোচনা :

- বর্ণনা করুন অপুষ্টি বলতে কি বুঝায় ?
- অপুষ্টি এমন একটি অবস্থা যা সঠিক খাবার না পাওয়া বা সঠিক খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে না খাওয়ার কারণে হয়ে থাকে। অপুষ্টির কারণ বহুবিধ এবং তাকে বিদ্যমান, সুপ্ত এবং প্রাথমিক- এই তিন ভাগে ভাগ করা যায়।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে দুই অথবা তিন জনকে একটি করে দলে ভাগ করে দিন।
- অপুষ্টির প্রধান কারণ কি কি হতে পারে সে সম্পর্কে তাদের আলোচনা করতে বলুন এবং তারপর অপুষ্টির প্রধান তিনটি কারণ চিহ্নিত করতে বলুন।
- প্রত্যেক দলের একজন অংশগ্রহণকারী চিহ্নিত কারণগুলো উপস্থাপন করবেন। উপস্থাপক প্রধান তিনটি কারণের (বিদ্যমান, সুপ্ত এবং প্রাথমিক) আলোকে কারণগুলোকে শ্রেণীভুক্ত করবেন।
- সহায়ক অপুষ্টির কারণসমূহের সারাংশ পরিবেশন করবেন এবং ফ্লিপচার্ট-৪ এর সাথে যোগসূত্র স্থাপন করুন।

ফ্লিপচার্ট -৪

অপুষ্টির ধারণাগত কাঠামো





ধাপ ২ : ১৫ মিনিট

উন্মুক্ত আলোচনা

- অংশগ্রহনকারীদের প্রশ্ন করুন কেন নারীদের পর্যাপ্ত খাবার গ্রহণ করা দরকার ?
- ফ্লিপচার্টে উত্তর লিখুন ও আলোচনা করুন। অপুষ্টির চক্র সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।

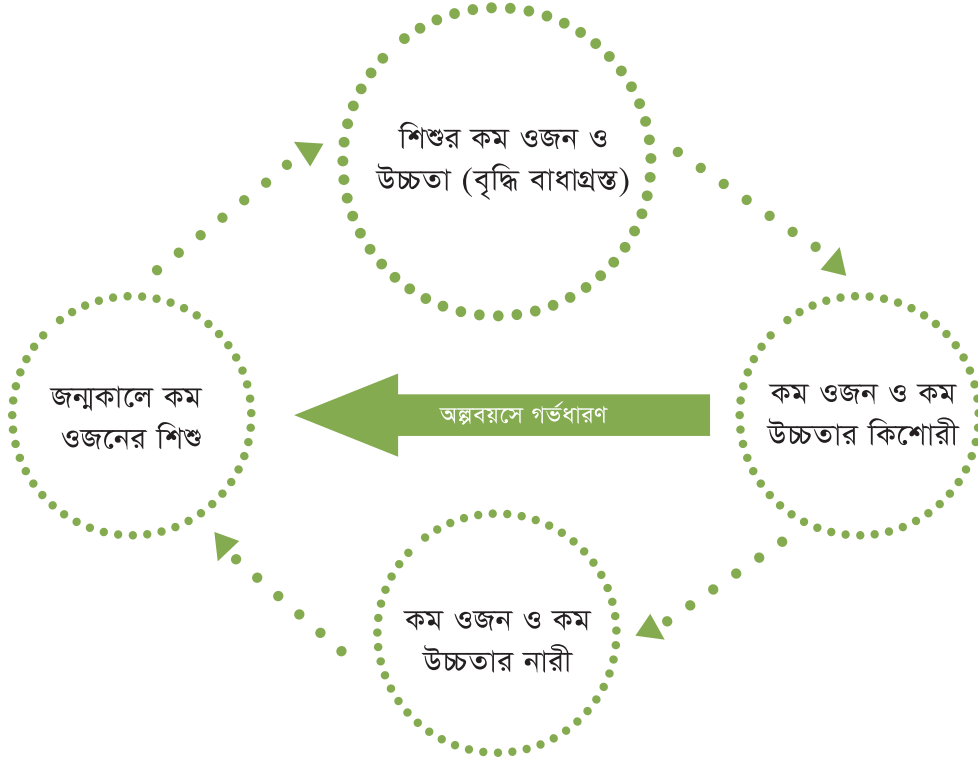
সহায়কের প্রদত্ত তথ্য :

যখন কোন নারী অপুষ্টির শিকার হয়, তার পরবর্তী প্রজন্মও অপুষ্টিতে ভুগতে পারে। অপুষ্টির শিকার একজন নারীর ক্ষেত্রে নিম্ন

লিখিত প্রভাব গুলি পড়তে পারে। যেমন-

- কম ওজনের শিশু জন্ম নিতে পারে।
- পরবর্তী সময়ে স্বাভাবিক বৃদ্ধি ঘটেনি এমন কিশোরীতে রূপান্তরিত হতে পারে।
- অপুষ্টি কিশোরী একজন অপুষ্টি মায়ে পরিণত হতে পারে এবং কম ওজনের আরেকটি শিশুর জন্ম নিতে পারে।

জীবন চক্রে অপুষ্টির প্রভাব



ধাপ ৩ : ১ ঘন্টা

দলীয় কাজ

- অংশগ্রহণকারীদের চারটি দলে ভাগ করে দিন। সমগ্র কক্ষ জুড়ে নিম্নলিখিত শিরোনামে (টাইটেল) চারটি ফ্লিপচার্ট রাখুন :
 - শিশুর জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা; মায়ের জন্য এবং শিশুর জন্য উপকারিতা
 - শিশুর বাড়তি খাবার বলতে কি বোঝায়? কখন তা শুরু করা হয়?
 - গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারী মা এর পুষ্টি ও যত্ন কি কি?
 - ভিটামিন এ, আয়রন, আয়োডিন এর উৎস ও অভাবজনিত লক্ষণগুলি কি কি?
- প্রত্যেক দল প্রতিটি ফ্লিপচার্টের উপর তিন মিনিট সময়ের মধ্যে যত বেশি সম্ভব বিষয় চিন্তা করা যায় তা লিখবে (ইতিমধ্যেই যেগুলো তালিকাভুক্ত করা হয়েছে তার পুনরাবৃত্তি না করে), তারপর দলগুলোর ঘড়ির কাঁটার মত পরের ফ্লিপচার্টে যাবে এবং একইভাবে অনুশীলনটির পুনরাবৃত্তি করবে।
- বড় দলের আলোচনার মাধ্যমে সবচেয়ে জরুরী বিষয়গুলি চিহ্নিত করুন।
- ফ্লিপচার্ট –৫ এ বর্ণিত অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম প্রয়োজনীয়তার সাথে এর যোগসূত্র স্থাপন করুন।

ফ্লিপ চার্ট- ৫

অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম

- সঠিক নিয়মে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো
- বুকের দুধের পাশাপাশি শিশুকে বাড়তি খাবার খাওয়ানো
- অসুস্থ এবং পুষ্টিহীন শিশুর পুষ্টি সেবা
- নারীর পুষ্টি
- ভিটামিন 'এ' জনিত অভাব নিয়ন্ত্রণ
- রক্তস্বল্পতা নিয়ন্ত্রণ
- আয়োডিন এর অভাব জনিত রোগ নিয়ন্ত্রণ



ধাপ ৪ : ১৫ মিনিট

উন্মুক্ত আলোচনা

- প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন কোন কোন স্থানে তারা এ ব্যাপারে এলাকার বাবা, মা, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে আলোচনা করতে পারে?
- ফ্লিপচাট- — বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন।

ফ্লিপ চাট-

এলাকাবাসীর সঙ্গে একত্রিত হওয়ার বা দেখা করার সম্ভাব্য স্থান সমূহ :

- সেটেলাইট ক্লিনিক সমূহ (টিকা দান ও পরিবার পরিকল্পনা অধিবেশনের সময়)
- বাড়ি বাড়ি পরিদর্শন
- এলাকার নির্ধারিত সভায়
- সাথীদের সঙ্গে নিয়মিত সভায়
- এফএনএস সভায়
- কৃষি সভায়
- স্থানীয় এনজিও দের সভায়
- প্রচার অভিযানের সময়
- স্কুল ও মাদ্রাসা সমূহে

সভা/ মিটিং সমূহে অংশগ্রহণ করবে :

- সাথীগণ
- বাড়ির/পরিবারের সকল সদস্য
- এলাকার অন্যান্য কর্মীগণ
- ইউনিয়ন পরিষদ সদস্যগণ
- এলাকার গন্যমান্য ব্যক্তিবর্গ
- শিক্ষকগণ
- উন্নয়ন কর্মী
- ধর্মীয় নেতা



ধাপ ৫ : ১৫ মিনিট

দলীয় আলোচনা

- অংশগ্রহণকারীদেরকে পাঁচটি দলে ভাগ করে দিন এবং প্রত্যেক দলকে অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রমের তালিকা তৈরি করতে বলুন যা যত্রতত্র মলমূত্র, আবর্জনা ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করে মা, শিশু, ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে জীবাণুর হাত থেকে রক্ষা করে।

উত্তর :

- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার এবং শিশুকেও তা ব্যবহারে উৎসাহিত করা।
- শিশুদের মল যথাস্থানে ফেলে দেওয়া।
- দূষিত পানির ব্যবহার না করা।
- খাবার তৈরী ও খাওয়ার পূর্বে হাত সাবান দিয়ে ধোয়া।
- খাবার ঢেকে রাখা।
- নিজের ও শিশুর মলমূত্র পরিস্কার করার পর হাত ভালো করে সাবান দিয়ে ধোয়া।

ধাপ ৬ : ৩০ মিনিট

উন্মুক্ত আলোচনা

- বড় দলে আলোচনা করুন স্বাস্থ্য উন্নয়নে হাত ধোয়া কেন প্রয়োজন।
- প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন আমরা কখন কখন হাত ধুই?
- ফ্লিপ চার্টে উত্তরগুলি লিখুন এবং অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রমের সাথে তার মিল খুঁজে বের করুন।
- টিপি ট্যাপ তৈরির প্রক্রিয়াটি প্রদর্শন করুন এবং এটি দিয়ে প্রশিক্ষণার্থীদের হাত ধোয়া অনুশীলন করুন।

টিপি ট্যাপ তৈরির পদ্ধতি সমূহ-

- টিপি ট্যাপ তৈরি করতে যতটা সম্ভব বড় একটি পরিস্কার পানির বোতল, একটি ছুরি/পেরেক, একটি পরিস্কার পানির বোতল, মোমবাতি, সুতলি/দড়ি, নেটের ব্যাগ, দিয়াশলাই ও সাবান যোগাড় করুন।
- প্রথমে ছুরি/পেরেকটিকে মোমবাতির আগুনে গরম করে নিন।
- একটি পরিস্কার পানির বোতল খোলা অবস্থায় বোতলের তলা থেকে দুই আঙ্গুল পরিমাণ উপরে ছিদ্র করুন।
- খোলা অবস্থায় এটির পার্শ্বস্থ স্থানে ছিদ্র করুন। যতটা সম্ভব নিচের দিকে ছিদ্র করুন।
- বোতলটি পানি দ্বারা পূর্ণ করে মুখটি ভালভাবে বন্ধ করে দিন এবং বোতলটি একটি উঁচু স্থানে রাখুন অথবা কোন খুঁটি/বাঁশের সাথে রশি দিয়ে ঝুলিয়ে দিন।
- বোতলটি পানি দ্বারা পূর্ণ করে মুখটি ভালভাবে বন্ধ করে দিন।
- পায়খানা এবং রান্নাঘরের কাছাকাছি স্থানে এটি স্থাপন করুন।
- পানি ভর্তি বোতলের পাশে নেটের ব্যাগে সাবান ঝুলিয়ে রাখুন যাতে ছুরি বা হারিয়ে যেতে না পারে।
- হাত ধোয়ার সময় বোতলের মুখ অল্প করে খুলে দিলে পানি বের হবে এবং হাত ধোয়া শেষ হওয়ার পর বোতলের মুখ আবার বন্ধ করে দিলে পানি পড়া বন্ধ হয়ে যাবে।
- বোতলের পানি শেষ হয়ে গেলে আবার তা মনে করে ভরে রাখুন। এই পদ্ধতিটির নাম টিপিট্যাপ। এটি পানির অপচয় রোধ করে আপনাকে সহজে হাত ধুতে সাহায্য করবে।



ফ্লিপ চার্ট- ৭

অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রম

- খাবার তৈরির ও খাওয়ার আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর আগে হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন।
- পায়খানা থেকে বের হওয়ার পর, শিশুকে পরিষ্কার করার পর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।



অধিবেশন ৫

পুষ্টি নিশ্চিতকরণে নারী পুরুষের সমতায়ন

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ:

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- পরিবারে নারী, পুরুষের বৈষম্যমূলক কার্যক্রম চিহ্নিত করতে পারবেন।
- পুষ্টির ক্ষেত্রে অসম আচরনের ফলাফল সম্পর্কে জানতে পারবেন।
- তা প্রতিরোধ করার উপায় সমন্ধে অবগত হবেন।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- একটি বড় পাত্র ভর্তি চাল।
- বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি / শাকসবজির কার্ড (কাগজের তৈরি)
- ৩ টি ডিম/পাথর (ডিমের পরিবর্তে)
- কয়েকটি মাছের টুকরা (কাগজের তৈরি)
- ৬ টি থালা
- চরিত্র চিহ্নিত কার্ড (স্বামী, স্ত্রী, মা, বাবা, মেয়ে, ছেলে)

সময় : ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ৫ মিনিট

উন্মুক্ত আলোচনা

- অংশগ্রহণকারীদের নিজেদের মধ্যে জোড়ায় আলোচনা করতে বলুন গতকাল তারা সারাদিনে কি কি খেয়েছেন? তাদের পরিবারে কোন ব্যক্তি একটি নির্দিষ্ট খাবার বেশী পেয়েছে কিম্বা অন্যকেও তা পায়নি এমন হয়েছে কি? কয়েক মিনিট আলোচনার পর বর্ণনা করুন এই অধিবেশনটি পরিচালনা করার উদ্দেশ্য হচ্ছে উত্তর খোঁজ করা যে খাবার বণ্টনের ক্ষেত্রে পরিবারে কে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে বা পরিবারের কর্তা হিসেবে “কে” দায়িত্ব পালন করে এবং “কে” পুষ্টির দিক দিয়ে সবচেয়ে বেশী ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় আছে তা নিয়ে আলোচনা করা হবে।

ধাপ ২ : ২০ মিনিট

রোল প্লে :

- ৬ জন ভলেনটিয়ারকে একটি পরিবারের বিভিন্ন চরিত্রে অভিনয়টি করতে বলুন-
- স্বামী
- স্ত্রী
- মা
- বাবা
- মেয়ে
- ছেলে



- এবার পরিবারের সদস্যদের এমনভাবে বসতে বলুন যেন বাকী প্রশিক্ষণার্থীরা তাদের কে সহজে দেখতে পারে। এখন তাদের প্রত্যেকের সামনে খালি থালাগুলি সাজিয়ে দিন এবং মনে করতে বলুন এটি রাতের খাবারের সময়। পরিবারের ছেলের বউ ভাত, ডাল, মাছ, সবজি ও ৩ টি ডিম রান্না করেছেন এবং নিম্নের বর্ণনা অনুযায়ী খাবার বিতরণ করেছেন (অভিনয় গুরুর আগে তাদের কে এ ব্যাপারে ইঙ্গিত দিন)
 - স্বামীর জন্য থালাভর্তি সব ধরনের খাবার বিদ্যমান।
 - অপেক্ষাকৃত ছোট থালা ভর্তি সবধরনের খাবার আছে শ্বশুরের জন্য।
 - শাশুড়ির জন্য ভাত, সবজি, ও ১ টি মাছ।
 - ছেলের জন্য ভাত, সবজি, ও ১ টি ডিম।
 - মেয়ের জন্য ভাত ও সবজি
 - স্ত্রীর জন্য ভাত ও সামান্য সবজি।
 - এই খাবার বিতরণ দেখে বিভিন্ন সদস্যের মধ্যে প্রতিক্রিয়ার অভিনয় করতে বলুন। (আগে থেকে ইঙ্গিত দেয়া)

আলোচনা :

- পর্যবেক্ষণরত অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন তারা এ ধরনের খাদ্য বিতরণ দেখেছে কিনা। কে কম পেয়েছে? কেন?
- কে কে ডিম পেয়েছে? কে কে মাছ পেয়েছে? কেন? বিভিন্ন ধরনের খাবার লাভের ফলাফল কি হতে পারে?
- সব অভিনয় শিল্পীকে উঠে দাড়াতে বলুন এবং বাকি প্রশিক্ষণার্থীরা তাদেরকে সারিবদ্ধ ভাবে সাজিয়ে দিবেন নিম্নের বর্ণনা অনুযায়ী-
 - প্রথমে তাদেরকে পুষ্টির খাবার লাভের ভিত্তিতে ক্রমানুসারে সাজিয়ে দিন। লাইনে সকলের অবস্থান সম্পর্কে আলোচনা করুন। কেন পরিবারের একজন সদস্য অন্যের তুলনায় বেশী গুরুত্বপূর্ণ?
 - সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে কে বেশী গুরুত্বপূর্ণ সে অনুযায়ী তাদেরকে আবার সাজিয়ে দিন।
 - পরিবারে আয় বৃদ্ধির জন্য কাজ করে এমন সদস্যদের ক্রমানুসারে সাজিয়ে দিন।

ধাপ ৩ : ২০ মিনিট

- উপরোক্ত আলোচনার মাধ্যমে চিহ্নিত করুন অসমতার ফলাফল বিভিন্ন সদস্যের স্বাস্থ্যের উপর কি ধরনের বিরূপ প্রতিক্রিয়া ফেলতে পারে, বিশেষ করে নারী ও শিশুদের উপর।
- আমরা এটি সমাধানে কি উদ্যোগ নিতে পারি।
- একটি পরিবারে ছেলে ও মেয়ের সমান গুরুত্বের জন্য আমরা কি কি পদক্ষেপ নিতে পারি?
- নিজেদের কর্মক্ষেত্রে এগুলো কিভাবে বাস্তবায়ন করা যায়?



অধিবেশন ৬

ফলপ্রসু যোগাযোগ দক্ষতাঃ দক্ষতার সাথে ছবি/ইমেজ ব্যবহার।

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ :

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- দক্ষতার সাথে ছবি/ইমেজ ব্যবহার করে যথাযথভাবে কাউন্সেলিং/পরামর্শ দিতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : গল্প নং-১, ফ্লিপচার্ট-৮, মার্কার, কমিউনিটি কর্মীর নির্দেশিকা, ফ্ল্যাশকার্ড, সিচুয়েশন কার্ড, হাত ধোয়ার ছবি।

সময় : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ৩০ মিনিট

রোল প্লে :

- নিচের ১ নং গল্পের আলোকে ৫ মিনিটের একটি ভূমিকাভিনয় পরিচালনা করুন। অভিনয়ের বিষয় হবে শিশুকে ৬ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর উপর। অভিনয়ের সময় হাত ধোয়ার একটি ছবি ব্যবহার করুন এবং লক্ষ্য করুন ৮ নং ফ্লিপচার্টের যোগাযোগ ও আলোচনা করার দক্ষতা ফুটিয়ে তুলতে পারছে কিনা।

গল্প নং-১

আমিনুল একজন কৃষি সম্প্রসারণ কর্মী। বাড়ি পরিদর্শনের সময় আমিনুল মোস্তাফিজুল হক ও তার স্ত্রীর সাথে দেখা করে। কথোপকথনের মাধ্যমে আমিনুল বুঝতে পারল যে, মোস্তাফিজুলের স্ত্রী তার নিজের ও শিশুর হাত না ধুয়ে খাবার খাওয়ায়। আমিনুল একটি হাত ধোয়ার ছবি দেখিয়ে বাবা-মা কে নিজের হাত ধুয়ে শিশুকে খাওয়ানোর কথা বুঝিয়ে বলেন। পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য রান্না ঘরে বা শিশুকে যেখানে খাওয়ানো হয় সেখানে একটি টিপি ট্যাপ স্থাপন করে পানির ব্যবস্থা রাখার গুরুত্ব বুঝিয়ে বলেন।

- অভিনয় শেষে প্রশিক্ষণার্থীদের কাছে তাদের মতামত জানতে চান। বলুন, আপনারা দেখলেন কি ভাবে অভিনয়ের মাধ্যমে একজন কর্মী এলাকাবাসী, বন্ধু ও প্রতিবেশীর অভ্যাস পরিবর্তনের জন্য কাজ করতে পারে।
- জানতে চান, হাত ধোয়ার বিষয়টি বুঝিয়ে বলার জন্য কৃষি সম্প্রসারণ কর্মী কি কি পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে?
- ফ্লিপচার্ট নং-৬ দেখিয়ে ছবি ব্যবহারের নিয়মগুলি উপস্থাপন করুন।



ফ্লিপ চার্ট- ৮

ছবির ব্যবহার

- মা/সেবাদানকারীকে ছবিটি দেখতে বলুন।
 - াকে জিজ্ঞাসা করুন এই ছবিতে কি করতে দেখছেন.
 - /সেবাদানকারীর মতামত জানতে চান।
- মা/সেবাদানকারী কি সঠিকভাবে ছবির বিষয়টি বুঝতে পেরেছে.
 - দেখানো বিষয়টির অভ্যাস করলে কি কি সুবিধা পাওয়া যাবে?
- তাই জিজ্ঞাসা করুন ছবির চরিত্রগুলির সাথে কি মা/সেবাদানকারী নিজের মিল খুঁজে পাচ্ছেন? জিজ্ঞাসা করুন -
 - ন.
 - য়াস করলে আপনি কি ধরনের অসুবিধায় পড়তে পারেন বলে মনে করেন.
 - াবে চেষ্টা চালাবেন বলে মনে করেন?
- সেবাদানকারীরা যে বিষয়গুলি দেখলেন এবং যেগুলি নিয়ে তারা আলোচনা করলেন তা কি তারা করতে আগ্রহী আছেন কি না? জিজ্ঞাসা করুন -
 - াবে এই চেষ্টা করতে পারেন.
 - ন কোন অভ্যাস চালু করার ক্ষেত্রে বাঁধাগুলি আপনি কিভাবে দূর করবেন?



ধাপ ২ : ১ ঘন্টা

অনুশীলন :

- অংশগ্রহণকারীদেরকে ছবির বইটি দেখতে বলুন। আগে যে হ্যান্ডবুক পাওয়া গেছে তার সঙ্গে এর তুলনা করতে বলুন। তাদেরকে বুঝিয়ে বলুন যে, এলাকায় বার্তা ও তথ্য সরবরাহে এটিই হবে মূল সহায়ক।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে দুটি দলে ভাগ করে দিন এবং প্রথম দলটিকে ঘরের মাঝখানে বা বাইরে খোলা জায়গায় একটি বড় বৃত্ত তৈরি করতে বলুন। এবার দ্বিতীয় দলটিকে বলুন, প্রথম দলটিকে মাঝখানে রেখে তার বাইরে দিয়ে আর একটি বৃত্ত তৈরি করতে। এবার প্রথম দলটিকে ঘুরে দাঁড়াতে বলুন এবং দ্বিতীয় দলের যার মুখোমুখি যে হয়েছে তাকে তার সাথে জোড় বাঁধতে বলুন।
- প্রথম দলের সদস্যদেরকে নিজেদেরকে মা-বাবা হিসাবে ভাবতে বলুন এবং দ্বিতীয় দলের সদস্যদেরকে কমিউনিটি কর্মীর ভূমিকায় নিজেদের ভাবতে বলুন। এবার প্রথম দলের জন্য নির্ধারিত পরিস্থিতি কার্ড তাদের দিন এবং একটি কঠিন পরিস্থিতিতে তাদেরকে মা-বাবার ভূমিকা পালন করতে বলুন। কর্মীদের কাজ হবে ফ্ল্যাশকার্ড/ জব এইড এর ছবি ব্যবহার করে মা- বাবাদের সাথে আলোচনা করা- যাতে তাদেরকে এই অভ্যাসগুলো পালনে উৎসাহিত করা যায় এভাবে প্রতিটি কমিউনিটি কর্মী ২-৩ টি সিসুয়েশান কার্ড নিয়ে মা-বাবার সাথে আলোচনা করবে। এরপর প্রথম দলটি কমিউনিটি কর্মীর ভূমিকায় যাবে এং দ্বিতীয় দলটি যাবে বা-বাবার ভূমিকায়। সবাই একসাথে হয়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, এই সব অনুশীলন কেমন কাজ দেবে বলে তাদের মনে হয়।

সিচুয়েশান কার্ড

দৃশ্যপট : একটি বাড়িতে ৪ মাসের গর্ভবতী একজন মা আছেন। গর্ভকালীন এবং প্রসবের পরে কিভাবে নিজের পুষ্টি ও যত্ন নিতে হয় সে বিষয়ে মা ও তার পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা কিছু জানেন না। তার জন্য যে সব বার্তা পৌঁছে দিতে চান সেগুলি সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং এ কাজের সহায়ক ছবিগুলি নিয়েও পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করুন।

বার্তা : বিভিন্ন ধরনের খাবার উৎপাদন ও গ্রহন, আয়রন বড়ি সেবন ও বিশ্রাম নেয়া।

দৃশ্যপট : একটি পরিবারের এক বছর বয়সী শিশু আছে এবং শিশুটির মা বাবা চিন্তিত এ কারণে যে শিশুটির মাঝে মাঝে ডায়রিয়া হয়। তাদের জন্য যে সব বার্তা এক্ষেত্রে দিতে চান এবং এ জন্য যে সব ছবি ব্যবহার করতে চান সেগুলি নিয়ে আলোচনা করুন।

বার্তা : খাবার তৈরির আগে, শিশুকে খাওয়ানোর আগে এবং পায়খানা থেকে আসার পর হাত ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।

দৃশ্যপট : একটি পরিবারের ৪ মাস বয়েসি শিশু আছে কিন্তু শিশুটি মায়ের দুধ পর্যাপ্ত পরিমাণে না পাওয়ায় তাকে অন্য খাবারও দেয়া হয়। এক্ষেত্রে যে সব বার্তা পৌঁছে দিতে চান সেগুলি নিয়ে মায়ের সাথে আলোচনা করুন।

বার্তা : ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে হবে, এমনকি এক ফোঁটা পানিও না। পজিশন ও এটাচমেন্ট পদ্ধতি শিখিয়ে দিতে হবে। বুকের দুধ ব্যতীত অন্য খাবার দেয়ার অপকারীতা বর্ণনা করুন।



অধিবেশন ৭

বিগত দিনের অধিবেশনের পুনরালোচনা।

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ :

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- গতদিনের আলোচনার বিষয়বস্তু এবং শিক্ষণীয় দিক গুলি পুনরায় মনে করতে ও বুঝিয়ে বলতে পারবেন।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : ফ্লিপচার্ট, মার্কার

সময় : ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি :

উন্মুক্ত আলোচনা

- আগের দিন অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে -
— বলুন।
- অথবা প্রশিক্ষণার্থীদের বিভিন্ন দলে ভাগ করে এক দল অন্য দলকে প্রশ্ন করার মাধ্যমে হার জিতের খেলা খেলতে পারেন।
- তাড়াতাড়ি সার সংক্ষেপ আলোচনা করুন এবং অংশগ্রহণকারীদের এ বিষয়ে কোন প্রশ্ন করার বা কিছু জানার আছে কি না তা জানতে চান।
- কোন প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।



অধিবেশন ৮

চলমান কাজের সাথে অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও বাড়িতে খাদ্য উৎপাদনের মূল বিষয়গুলি সম্পৃক্ত করার প্রক্রিয়া।

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ :

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- নিজ নিজ কাজে অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও বাড়িতে খাদ্য উৎপাদনে সম্পর্কিত মূল বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত করতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : ফ্লিপচার্ট - ৯, ফ্লিপচার্ট পেপার, মার্কার, কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকা।

সময় : ১ ঘণ্টা ১৫ মিনিট

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ১৫ মিনিট

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে বুঝিয়ে বলুন যে, কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকাটি বিভিন্ন অত্যাৱশ্যকীয় চর্চা সমূহে বিভক্ত যা পালন করার জন্য মা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের পরামর্শ দিতে হবে।
- বলুন যে, আলোচনা প্রাণবন্ত করার জন্য প্রত্যেকটি চর্চার সাথে প্রশ্ন লেখা আছে যার মাধ্যমে কমিউনিটি কর্মীরা মায়াদের বর্তমান অভ্যাস সম্পর্কে জানতে পারবে।
- কিভাবে একজন কমিউনিটি কর্মী, এলাকাসীলের সাথে অধিবেশন পরিচালনা করবেন তা সংক্ষেপে বুঝিয়ে দিন।
 - ছবি দেখান
 - প্রশ্ন করুন
 - পরে বার্তা এবং অতিরিক্ত বার্তাসমূহ ব্যাখ্যা করুন।
- প্রথমে অংশগ্রহণকারীগণ বুঝতে পেরেছে কিনা তা যাচাইয়ের জন্য ২-১ জনকে পুনঃআলোচনা করতে বলুন।
- জিজ্ঞাসা করুন, এলাকাসীলের মধ্যে কিভাবে এই অভ্যাসগুলো পালন করা যায়।

ধাপ ২ : ১ ঘণ্টা

- অংশগ্রহণকারীগণকে ৫ টি দলে ভাগ করুন। যে কোন একজন অংশগ্রহণকারীকে যে কোন একটি অধিবেশন বাছাই করে সেটি পরিচালনা করতে বলুন (১০-১৫ মিনিট)।
- একইভাবে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী একটি করে অধিবেশনের উপর চর্চা করবেন।
- বড়দলে বসে সারসংক্ষেপ করুন এবং কোন প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।



ফ্লিপ চার্ট- ৯

করণীয় চর্চা সমূহ

- গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি (খাবার ও আয়রন সেবন) চর্চা ১, ২, ৫
- জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো চর্চা ৩
- জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো চর্চা ৪
- শিশুর বাড়তি খাবার (-) চর্চা ৬, ৭
- -ার সময় ও পরবর্তীতে খাবারের নিয়মাবলি চর্চা ৮
- অনুপুষ্টির গুরুত্ব চর্চা ৯, ১০, ১১
- হাত ধোয়া চর্চা ১২, ১৩
- আশেপাশের পরিবেশ মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা চর্চা ১৪, ১৫
- বসতবাড়িতে সবজি চাষের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরণের পুষ্টি চাহিদা পূরণ চর্চা ১৬
- মাছ চাষ ও খাওয়ার গুরুত্ব চর্চা ১৭
- স্বল্প পরিসরে পশুপাখি পালনের গুরুত্ব : চর্চা ১৮

অধিবেশন ৯

ফলপ্রসূ যোগাযোগ দক্ষতাঃ কিভাবে ফলপ্রসূ পরামর্শ ও আলোচনা করা যায়।

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ :

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- কাউন্সেলিং করার সময় ফলপ্রসূভাবে ছবিগুলি ব্যবহার করতে পারবে।
- গালিড্রার ধাপসমূহ জানতে পারবে ও ব্যবহার করতে পারবে।
- উন্নত পদ্ধতি ব্যবহার করে ফলপ্রসূভাবে আলোচনা ও পরামর্শ করতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : ফ্লিপচার্ট- ১০, মার্কার, কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকা, সিচুয়েশন কার্ড

সময় : ১ ঘণ্টা ৪০ মিনিট

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ১৫ মিনিট

উন্মুক্ত আলোচনা

- অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন, মা/সেবাদানকারীদের সঙ্গে নতুন বিষয়ে পরামর্শের দানের ধাপসমূহ কি হতে পারে ?
- ফ্লিপচার্ট- ১০ উপস্থাপন করুন এবং গালিড্রার ধাপসমূহ আলোচনা করুন।
- আলোচনার কোন পর্যায়ে মায়েদেরকে কে ছবি দেখাবে, সে বিষয়ে বর্ণনা করুন।

ধাপ ২ : ৪৪০ মিনিট

অনুশীলন

- অংশগ্রহণকারীদেরকে দুটি দলে ভাগ হয়ে যেতে বলুন। প্রথম দলটিকে ঘরের ভিতরে বা বাইরে খোলা জায়গায় গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। এবার দ্বিতীয় দল প্রথম দলটিকে মাঝখানে রেখে তার বাইরে দিয়ে আর একটি বৃত্ত হয়ে দাঁড়াতে বলুন। এবার প্রথম দলকে পিছনের দিকে ঘুরে দাঁড়িয়ে তাদের মুখোমুখি দাঁড়ানো ব্যক্তির সাথে জোড় বাঁধতে বলুন।
- প্রথম দলকে বলুন, তারা এখন মা-বাবা বলে মনে করবেন এবং দ্বিতীয় দলের সদস্যদের বলবেন কমিউনিটি কর্মীর হিসাবে নিজেদেরকে মনে করার জন্য। মা-বাবার ভূমিকায় অভিনয়ে সহায়ক হিসেবে প্রত্যেককে একটি করে সিচুয়েশন কার্ড দিন এবং কমিউনিটি কর্মীর ভূমিকায় অভিনয়ের জন্য সহায়ক হিসেবে কমিউনিটি কর্মী নির্দেশিকাটি ব্যবহার করতে বলুন।
- এভাবে প্রত্যেককে একটি সিচুয়েশন কার্ড এর অভিনয় করা শেষ হলে প্রথম দলটি কে কমিউনিটি কর্মী এবং ২য় দলটি কে মা-বাবার ভূমিকায় অভিনয় করতে বলুন।
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী তাদের ভূমিকাভিনয়ের জন্য ১৫ মিনিট করে সময় পাবে। ফেসিলিটেটর/সহায়ক নির্ধারিত সময়ে কাজ শেষ করার জন্য যাবতীয় কাজে সহায়তা করবেন।
- ভূমিকাভিনয়ের পর্ব শেষে অংশগ্রহণকারীগণ কিভাবে দক্ষতা আরো ভাল/বৃদ্ধি করা যেত তার উপর গঠনমূলক ফিডব্যাক/মতামত দিবেন (১০ মিনিট)।



ফ্লিপচার্ট নং - ১০

মা সেবাদানকারীদের সাথে আলোচনা/ পরামর্শ গালিড্রার (GALIDRAA) ধাপসমূহ

- **G** (গ্রীট) মা/সেবাদানকারীকে স্বাগত জানান তাদের পরিবারের কুশলাদি এবং তারা কে কি কাজ করে তা জানতে চান। এভাবে তাদের স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে দিন।
- **A** (আস্ক) - বর্তমান অভ্যাসসমূহ নিয়ে আলোচনা করুন এবং যে স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে আপনি আলোচনা করতে চান তার বর্তমান হাল কি তা জানতে চান।
- **L** (লিসেন) - মা/সেবাদানকারীরা কি বলেন, তা শুনুন।
- **I** (আইডেনটিফাই) - সম্ভাব্য সমস্যাটি সনাক্ত করুন।
- **D** (ডিসকাস) - কিভাবে এই সব সমস্যা দূর করা যায় সে বিষয় নিয়ে মা/সেবাদানকারীদের সাথে আলোচনা করুন। সংশ্লিষ্ট পারিবারিক স্বাস্থ্য কার্ড দেখান।
- **R** (রিকমেন্ড এন্ড নেগাশিয়েট একশনস) - বিকল্প উপায়গুলি তুলে ধরুন, বর্তমান অবস্থার উন্নয়নে তারা নতুন নতুন চর্চাগুলি অনুশীলন করতে রাজি আছেন কিনা তা জানতে চান।
- **A** (এগ্রীস) - নতুন অভ্যাসগুলি শুরু করার ব্যাপারে চেষ্টা করতে চান কি না তা জেনে নিন।
- **A** (এ্যাপয়েন্টমেন্ট) - ফলো-আপ ভিজিটের জন্য তারিখ ঠিক করুন।

মতামতের সময় নিম্নের বিষয়গুলির উপর জোর দিতে হবে

- উপস্থাপন পদ্ধতি।
- সকলের প্রতি দৃষ্টি নিষ্ক্ষেপ।
- আলোচনায় সকলকে সম্পৃক্ত করা।
- গালিড্রার সকল ধাপ অনুসরণ করা।
- নির্দিষ্ট চর্চাটি পালনে মা-বাবাদের কে উৎসাহিত করা।
- ছবিসহ প্রয়োজনীয় অন্যান্য উপকরণ ব্যবহার করা।
- সময়ের প্রতি সতর্ক থাকা।



সিচুয়েশান কার্ড

গালিড্রার ধাপগুলি অনুসরণ করে কর্মীদের এলাকায় বাবা-মায়ের সাথে আলোচনা/ পরামর্শ করতে বলুন

দৃশ্যপট : বাবা-মা তাদের ৮ মাস বয়সের শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন।

বার্তা : আপনার শিশুর বয়স ছয় মাস পূর্ণ (১৮০ দিন) হলে বুকের দুধের পাশাপাশি পারিবারিক (বাড়তি) খাবার দিন, যাতে সে সঠিকভাবে বেড়ে ওঠে। শিশুর বয়স দুই বৎসর পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়াতে থাকবেন এবং সম্ভব হলে তার পরেও খাওয়ান যাবে শিশু সুস্থ ও সবল থাকে।

দৃশ্যপট : এক মা তার এক বছর বয়সি শিশুকে বুকের দুধ ও দিনে দুইবার জাউ ভাত খাওয়াচ্ছে।

বার্তা : ১২ - ২৩ মাস বয়সের শিশুকে দিনে অন্তত তিন বার ১ বাটি (১ পোয়া) পরিমাণ পারিবারিক খাবার খাওয়ান। সেই সাথে এক থেকে দুইবার পুষ্টিকর নাস্তা যেমন- দুধের তৈরি খাবার, মৌসুমি ফল, ঘরে তৈরি তেলে ভাজা খাবার খেতে দিন।

দৃশ্যপট : এক বাবা ও মায়ের নয় মাস বয়সের শিশুটি দেখতে খুবই ছোট খাট এবং এ নিয়ে তারা খুব চিন্তিত। তাদের হাঁস-মুরগীর ব্যবসা আছে। সে তার উৎপাদিত হাঁস-মুরগী লাভের জন্য বাজারে বিক্রি করে এবং চাল কিনে আনে।

বার্তা : শিশুর জন্য ডিম সংরক্ষণ করুন। ভাত এর সাথে রঙ্গিন শাক-সবজি, মাছ/মাংস, ডাল দিয়ে খাওয়াতে হবে। এছাড়াও বাড়ির তৈরি নাস্তা দিতে হবে।

দৃশ্যপট : এক পরিবারে একজন গর্ভবতী মা আছেন যিনি জানেন না গর্ভাবস্থায় এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে কিভাবে খাওয়া দাওয়া ও যত্ন নিবেন।

বার্তা : আপনি যদি গর্ভবতী হন তাহলে প্রতিবেলায় অতিরিক্ত এক মুঠো পরিমাণ বিভিন্ন ধরনের খাবার খান, এতে আপনার শিশু আকারে বড় না হয়ে বরং সুস্থ ও সবল হয়ে জন্মগ্রহণ করবে। গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হলে, সাথে সাথে স্বাস্থ্য-কেন্দ্রে যান এবং আয়রন ট্যাবলেট সংগ্রহ করুন এটি আপনাকে সুস্থ-সবল রাখতে এবং রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে সাহায্য করবে।

দৃশ্যপট : এক বছর বয়সী শিশু ঘনঘন ডায়রিয়া আক্রান্ত হয় তা নিয়ে শিশুর বাবা-মা চিন্তিত।

বার্তা : পায়খানা থেকে বের হওয়ার পর, খাবার তৈরির ও খাওয়ার আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন যাতে আপনি বা আপনার পরিবারের অন্য সদস্যরা অসুস্থ না হয়ে পড়ে।

দৃশ্যপট : এক মায়ের চার মাস বয়সী শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য খাবার খাওয়ায়।

বার্তা : শিশুকে সুস্থ ও সবল রাখার জন্য জন্মের পর থেকে ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ান এমনকি তাকে একফোঁটা পানি ও দেয়া থেকে বিরত থাকুন।



ধাপ ৩ : ৪৫ মিনিট

খেলার মাধ্যমে বার্তা সমূহের পর্যালোচনা

- অত্যাবশ্যিকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রমের মূল বার্তা সমূহ আর একবার অনুশীলন করার জন্য প্রশ্ন-উত্তর অধিবেশন খেলার মাধ্যমে পরিচালনা করুন। নাটিকার মাধ্যমে করে দেখানো একটি উপায় হতে পারে।
- আপনি একটি করে প্রশ্ন করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের কে জিজ্ঞাসা করুন আপনাকে কি কি বার্তা বা ছবি দেখাবে।
- শেখার বিষয়গুলি আনন্দময় করে তোলার জন্য অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে এটি একটি প্রতিযোগিতা। যে প্রতিযোগী প্রথমে কমিউনিটি কর্মীর নির্দেশিকায় উল্লেখিত চর্চার নাম বলতে পারবে সেই “জয়ী” হবে এবং অন্যরা তাকে অভিনন্দন জানাবে। খেলাটিকে আনন্দময় করে তুলুন- আলোচনার পরিবেশ সহজ করুন –কোন জটিল প্রতিযোগিতা হিসাবে নয়।

প্রশ্ন-উত্তর

প্রশ্ন : আমি ৪ মাসের গর্ভবতী এবং আমার পুষ্টি কিভাবে বাড়ানো যায় সে বিষয়ে আমার কোন ধারণা নাই। আপনি আমাকে কি কি বার্তা দেবেন এবং কি কি ছবি দেখাবেন?

উত্তর : চর্চা ১,২

প্রশ্ন : আমার শিশুটির বয়স ৩ মাস। শুধু বুকের দুধে তার হয়না, আমি তাকে খিচুড়ি খাওয়াতে চাই।

উত্তর : চর্চা ৪

প্রশ্ন : আমার বাচ্চার বয়স এক বছর। আমি তাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পাশাপাশি একবেলা শক্ত খাবার খাওয়াই; কিন্তু তা সত্বেও সে খুব ছোট এবং দুর্বল।

উত্তর : চর্চা ৬,৭

প্রশ্ন : আমার বাচ্চার বয়স ৮ মাস। আমি তাকে বুকের দুধ এবং সেই সাথে নরম ভাত দেই। কিন্তু সে ভালভাবে বেড়ে উঠছে না।

উত্তর : চর্চা ৬,৭

প্রশ্ন : পায়খানা করার পর হাত ধোয়ার বিষয়ে আমি অসতর্ক

উত্তর : চর্চা ১২

প্রশ্ন : আমার স্বামী সর্বদা বাজার থেকে চাল আনে।

উত্তর : চর্চা ৯, ১০

প্রশ্ন : বাড়ির কাছাকাছি পানি পাওয়া যায়না তাই প্রতিবার বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময় হাত ধোয়ার সময় হয় না।

উত্তর : চর্চা ১৩

প্রশ্ন : আমাদের বাগানে আমি পেঁপের চাষ করছি এবং আমার স্বামী বলেছেন সেগুলি বিক্রি করে লাভ করতে হবে।

উত্তর : চর্চা ১৬

প্রশ্ন : আমার ৫ মাস বয়সের বাচ্চাটি অসুস্থ।

উত্তর : চর্চা ৮

প্রশ্ন : রহিমা তার ৩ মাসের বাচ্চাকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ায় এবং ৪ মাসের মাথায় বাড়তি খাবার দেয়ার পরিকল্পনা করছে

উত্তর : চর্চা ৪

প্রশ্ন : নয় মাসের গর্ভবতী ফাহিমার এটি প্রথম বাচ্চা এবং সে চায় যে তার বাচ্চাটি স্বাস্থ্যবান হউক। কিন্তু সে জানেনা বাচ্চাকে কি ভাবে খাওয়াতে হবে।

উত্তর : চর্চা ১,২



অধিবেশন ১০

পরিকল্পনা প্রণয়ন (পরবর্তী ৩ মাসের)।

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ :

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- পরবর্তী ৩ মাসে কোন কোন কার্যক্রম গুলি তারা গ্রহণ করবে তা সনাক্ত করতে পারবে।
- নিজ নিজ এলাকায় প্রয়োজন সাপেক্ষে আরও কর্মীদের প্রশিক্ষণের বাস্তব সম্মত পরিকল্পনা তৈরি করতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : ফ্লিপচার্ট পেপার, মার্কার, প্রশিক্ষণ সিডিউল, প্যানিং ফরমেট।

সময় : ১ ঘণ্টা ১৫ মিনিট

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ১ ঘণ্টা ৫ মিনিট

সকলকে একটি করে পরিকল্পনা ছক প্রদান করুন।

- প্রশিক্ষণার্থীদের কে কয়েকটি দলে বিভক্ত করুন। দলটির একই এলাকায় কর্মরত একই কাজ করে এ ধরনের ভিত্তিতে হতে পারে।
- দল গুলোকে বলুন যে, ভবিষ্যতের জন্য তারা তাদের নিজ নিজ এলাকায় একটি প্রশিক্ষণ কার্যাবলীর পরিকল্পনা করতে। তাদেরকে খুব মনযোগী ভাবে ভাবতে বলুন এবং একত্রে একটি বাস্তব সম্মত পরিকল্পনা করতে বলুন। তাদের পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করেই পরবর্তী সব কাজের মনিটরিং করা হবে সে ব্যাপারে জোর দিন। আরও উল্লেখ করুন যে, কাজের অগ্রগতি সম্পর্কে আলোচনা ও আরো কি কি ব্যবস্থা নেয়া যায় তা পরামর্শ করার জন্য পরবর্তীতে তাদের সাথে পর্যালোচনা সভা অনুষ্ঠিত হবে। ইউনিয়ন পরিষদের জন্য এটা যে খুব গুরুত্বপূর্ণ কাজ তাই ইউনিয়ন পরিষদের প্রতিনিধীকে এর সাথে সম্পৃক্ত করুন।
- প্রশিক্ষণার্থীদের দুইটি করে প্রশিক্ষণ পরিকল্পনার ছক দিন। তাদের কে বলুন নিজ নিজ কর্মস্থলে অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রম বিষয়ক প্রশিক্ষণের পরিকল্পনা করতে। একটি বাস্তব সম্মত পরিকল্পনা করতে বলুন এবং এক কপি নিজের কাছে, অন্যটি সহায়ক কে দিতে বলুন।
- পূর্ণ অধিবেশনে প্রত্যেক ইউনিয়নকে তাদের পরিকল্পনা প্রদর্শনের জন্য বলুন এবং যে কোন প্রশ্ন ও অর্থ বুঝতে না পারলে সে ব্যাপারে আলোচনা করুন। নিশ্চিত হোন যে প্রশিক্ষক দল যেন প্রত্যেক ইউনিয়নের পরিকল্পনার একটি করে কপি পায়। পরিকল্পনা এবং এর পরবর্তী অবস্থা সম্পর্কে খোঁজ-খবর রাখা এবং এর বাস্তবায়নের গুরুত্ব সম্পর্কে আবারও জোর দিন।



প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা ছক

প্রশিক্ষণ কোর্সের নাম :

ইউনিয়নের নাম :

প্রশিক্ষণের তারিখ ও সময় :

প্রশিক্ষণের মেয়াদ :

প্রশিক্ষণের স্থান :

অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা : পুরু

-

প্রাপ্ত ব্যক্তির নাম :



অধিবেশন ১১

প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ; সমাপ্তি

শিখন উদ্দেশ্যসমূহ :

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ :

- প্রশিক্ষণের কোন কোন বিষয়গুলো ফলপ্রসূ ছিল এবং কোন কোন বিষয়গুলোর আরো উন্নতি করা দরকার তা সনাক্ত করতে পারবেন।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : কমিউনিটি কর্মীদের প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ছক।

সময় : ১৫ মিনিট

পদ্ধতি :

ধাপ ১ : ৫ মিনিট

- প্রশিক্ষণের সময় তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণ উৎসাহ ও মনোযোগ এবং নিজ নিজ ইউনিয়নে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম নিজেই বাস্তবায়ন করার যে অঙ্গীকার করেছেন সে জন্য অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ দিন। সেই সাথে ইউনিয়ন পরিষদ ও অন্যান্য কর্তৃপক্ষকে ও প্রশিক্ষণটি অনুষ্ঠিত হওয়ার ব্যাপারে সহযোগিতা করার জন্য এবং সহায়করা যখন পরবর্তীতে ফলোআপ কার্যক্রমের অংশ হিসাবে কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিবেন তখন সহায়তা দেয়ার অঙ্গীকার করার জন্য ধন্যবাদ দিন। প্রশিক্ষণ আয়োজনের সাথে জড়িত প্রত্যেককে ধন্যবাদ দিন এবং সমাপ্তি ঘোষণা করুন।

ধাপ ২ : ১০ মিনিট

- তাদেরকে জানান যে, ইতিমধ্যে দুই দিনের প্রশিক্ষণ শেষ হয়েছে এবং আপনি চান যে, মূল্যায়ন ছক এ যে সব প্রশ্ন আছে সেগুলির আলোকে তারা এই প্রক্রিয়ার এবং বিষয়বস্তুর মূল্যায়ন করুন।
- প্রত্যেককে একটি করে মূল্যায়ন ছক সরবরাহ করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের উত্তর গুলি মূল্যায়ন ছকে লিখতে বলুন। তাদেরকে সত্যিকারের অভিমত এবং নির্দেশনাগুলি ব্যাখ্যা করতে বলুন। তাদের লেখা শেষ হলে তাদের কাছ থেকে ছক গুলো সংগ্রহ করুন।



কমিউনিটি কর্মীদের প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ছক

১. আপনি কি মনে করেন এই প্রশিক্ষণ আপনার জন্য প্রয়োজন ছিল?
হ্যাঁ হলে কেন. -

--

কোন কি শিখলেন? অন্ততঃ তিনটি উল্লেখ করুন।

ক.

খ.

গ.

৪. এ প্রশিক্ষণে কোন সেসনটি সবচেয়ে ভাল লেগেছে? সেসনের নাম বলুন।
৫. কোন সেসনটি ভাল লাগে নাই? কারণ উল্লেখ করুন।

ক.

খ.

গ.

অংশগ্রহণকারির নাম (ঐচ্ছিক) :

তারিখ :

বিস্তারিত জানতে নিম্নোক্ত ঠিকানায় যোগাযোগ করুন

স্প্রিং

JSI Research & Training Institute, Inc.

1616 Fort Myer Drive, 16th Floor
Arlington, VA 22209 USA

Phone: 703-528-7474, Fax: 703-528-7480

Email: info@spring-nutrition.org

Internet: www.spring-nutrition.org

Please visit us at : spring-nutrition.org, www.facebook.com/bdspring