



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



# প্রসার হেলথ প্রমোটর মডিউল ১





## সূচিপত্র

১.	পাঠ পরিকল্পনা	১
২.	নির্দেশক ছবি পরিচিতি	২
৩.	সেশন-১ : কেয়ার গ্রুপ সূচনা	৬
৪.	সেশন-২	১০
	আমাদের গ্রাম	১১
	প্রসার-এর সাথে সংশ্লিষ্ট সকল সহযোগী সংস্থা	১২
	প্রসার কর্মসূচির স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়নের উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠী	১৩
৫.	সেশন-৩	১৫
	মাদার লিডার এর করণীয়	১৬
	প্রসার কার্যক্রমে উপকারভোগী ও এলাকাবাসী হিসাবে আমাদের ভূমিকা	১৭
	মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড	১৮
৬.	সেশন-৪	২০
	প্রসার কর্মসূচির রেশন	২১
	পুষ্টি ঘাটতি পূরণে রেশন	২২
৭.	সেশন-৫	২৪
	গর্ভবতীর যত্ন	২৫
	গর্ভকালীন বিপদচিহ্ন	২৬
	গর্ভাবস্থায় বাড়তি খাবার	২৭
	বিশ্রাম ও ভারি কাজ	২৮
	প্রসব পরিকল্পনা	২৯



## মুখবন্ধ

ইউএসএআইডি এর সহায়তায় প্রসার কর্মসূচি খুলনা বিভাগের তিনটি জেলার তিনটি উপজেলায় ২৩টি ইউনিয়নে খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা হ্রাস কল্পে ২০১০ সাল থেকে কাজ করে আসছে। এই কর্মসূচির লক্ষ্য হলো খুলনা বিভাগের বিপদাপন্ন গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা হ্রাস করা। যা তিনটি কৌশলগত উদ্দেশ্যের মাধ্যমে অর্জিত হবে। প্রসার খুলনা বিভাগের উপকূলবর্তী এলাকার সবচাইতে দরিদ্র ও অপুষ্টি আক্রান্ত প্রান্তিক পরিবারগুলোকে বিবেচনা করে কার্যক্রম নির্ধারণ করেছে।

প্রসার কর্মসূচির আওতায় মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়ন একটি অন্যতম কার্যক্রম। এই কার্যক্রম বিপদাপন্ন জনগোষ্ঠীর খাদ্য নিরাপত্তার উপর সরাসরি প্রভাব ফেলে এমন স্বাস্থ্য ও পুষ্টির বাধাসমূহকে দূর করতে অপুষ্টি প্রতিরোধ এবং স্বাস্থ্যসেবাসমূহের কার্যকর উন্নয়নে কাজ করে। এজন্য ‘দুই বছরের কম বয়সী শিশুর অপুষ্টি প্রতিরোধ পন্থা’ অনুসরণ করে প্রসার বিভিন্ন কার্যক্রম বাস্তবায়ন করেছে। এরই অংশ হিসাবে প্রসার কেয়ার গ্রুপ ধারণা ব্যবহার করে উপকারভোগী গর্ভবতী মায়াদের নিয়ে দল গঠন করেছে। এই কেয়ার গ্রুপ’র উদ্দেশ্য হলো কর্মসূচির উপকারভোগীদের নিয়ে একটি দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি তৈরি করা। এই পদ্ধতির মাধ্যমে সঠিক আচরণ সম্পর্কে জেনে এলাকাবাসীরা নিজেরাই নিজেদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়ন করতে পারবে। একই সাথে তারা নিজেদের আচরণ পরিবর্তন করে স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ চর্চা করতে সক্ষম হবে।

এসব উদ্দেশ্যকে সামনে রেখেই উপজেলা পর্যায়ে দক্ষ প্রশিক্ষক তৈরির প্রয়াসে সহায়ক উপকরণ হিসাবে মোট পাঁচটি ফ্লিপচার্ট ও হেলথ প্রমোটার মডিউল প্রকাশের পরিকল্পনা রয়েছে। এরই অংশ হিসাবে প্রথম হেলথ প্রমোটার মডিউল প্রকাশিত হলো। হেলথ প্রমোটার মডিউল ১ মূলত মাদার লিডার ফ্লিপচার্ট-১ ব্যবহার করে সেশন পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা দেবে। মাঠ পর্যায়ে কর্মকর্তাগণ কেয়ার গ্রুপের প্রশিক্ষণকে চলমান প্রক্রিয়া হিসেবে গণ্য করবেন। প্রকল্পের উদ্দেশ্য অর্জনের লক্ষ্যে এবং কেয়ার গ্রুপের কার্যক্রম দক্ষতার সাথে পরিচালনার জন্য মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক কিছু অত্যাবশ্যকীয় জ্ঞান ও দক্ষতার প্রয়োজন যা মাঠ পর্যায়ে বিভিন্ন স্বাস্থ্য কার্যক্রম পরিদর্শনের মাধ্যমে এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্যক্রমের বিভিন্ন পর্যায়ে কর্মকর্তাদের সাথে আলোচনা সাপেক্ষে শনাক্ত করা হয়েছে। অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষাগত যোগ্যতা, প্রশিক্ষকদের অভিজ্ঞতা ইত্যাদি বিবেচনায় রেখে প্রশিক্ষণের বিষয়, উপকরণ ও পদ্ধতি নির্বাচন করা হয়েছে। আশা করছি মডিউলটি সঠিকভাবে অনুসরণ করে প্রশিক্ষণ প্রদান কর্মীদের কর্মদক্ষতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে ও সফলভাবে কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রম বাস্তবায়নে সহায়ক হবে।

প্রসার

নভেম্বর, ২০১১



# পাঠ পরিকল্পনা

প্রতিটি সেশন শুরু হবে উদ্দেশ্য আলোচনার মাধ্যমে। উদ্দেশ্যগুলো প্রচলিত আচরণ, জ্ঞান এবং বিশ্বাসকে সামনে রেখে মডিউলে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। সেশনের সব আলোচনার উদ্দেশ্যকে অর্জনের লক্ষ্যে তৈরি করা হয়েছে। নিচে সেশনের উদ্দেশ্য বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো-

সকলে স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ অনুশীলন করবে, এটা আমাদের অন্যতম লক্ষ্য। এই কারণে বেশির ভাগ আচরণগত উদ্দেশ্য ক্রিয়াধর্মী ও বর্ণনামূলকভাবে উপস্থাপন করতে হবে যেমন- “আমাদের সমস্যা সমাধানে আমরা নিজেরাই আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নেব”। অধিবেশনের উদ্দেশ্যগুলো অর্জন করার জন্য মাদার লিডার ফ্লিপচার্টে মূলবর্তাগুলো অনুসরণ করে কার্যকর ও অংশগ্রহণমূলক আলোচনা করবে।

কিছু উদ্দেশ্য আছে জ্ঞান অর্জন বা স্বচ্ছ ধারণা অর্জন বিষয়ক। উপস্থিত মায়েরা এসব বিষয় অবশ্যই আলোচনার সময়ই বুঝতে ও মনে করতে পারবেন, ফ্লিপচার্টের ছবি তাদেরকে তথ্য মনে রাখতে সহায়তা করবে।

প্রতিটি অধিবেশনে একটি বিশ্বাসমূলক উদ্দেশ্য অন্তর্ভুক্ত আছে। আমরা জানি, বিশ্বাস এবং দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করে। অনেক সময় আমাদের অনেকের ভুলধারণা স্বাস্থ্যকর আচরণ চর্চায় বাধা হয়ে দাঁড়ায়। আমরা আলোচনার মাধ্যমে জোর দেব যে পরিবর্তন আনা সম্ভব। যদি অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে এই বিশ্বাস না আসে যে তারা চর্চার মাধ্যমে নিজের জীবনে ভাল পরিবর্তন আনতে সক্ষম হবেন তাহলে এই আলোচনার কোনো উদ্দেশ্যই বাস্তবে সফল হবে না।

প্রতিটি অংশে নির্দিষ্ট আচরণ চর্চা করা বা না করার কারণ নিয়ে আলোচনা আছে। আচরণ করা বা না করার কারণ বেরিয়ার এনালাইসিস বা অন্য কোনো পরীক্ষিত পদ্ধতি ব্যবহার করে শনাক্ত করা হয়েছে। যারা অনুশীলন করছে তাদের অভিজ্ঞতা সকলে মিলে উদাহরণ হিসাবে আলোচনা করতে হবে। যারা চর্চা করছে না তাদের উৎসাহিত করা ও চর্চা করতে যে যে বাধা তারা অতীতে মুখোমুখি হয়েছেন তা অতিক্রম করতে সাহায্য করা এই আলোচনার উদ্দেশ্য।

## উপকরণ প্রস্তুতকরণ

উদ্দেশ্যগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে পাঠ্যসূচির সব পাঠ উপকরণ প্রয়োজন হবে। অধিবেশন পরিচালনার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ পাঠদানের সময় পৌঁছানোর বিষয়ে সহায়ককে নিশ্চিত হতে হবে। নির্দিষ্ট অধিবেশনের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণের তালিকা তৈরি করে রাখলে অধিবেশন প্রস্তুতির সময় সহজে উপকরণগুলো মিলিয়ে অধিবেশন শুরু করা যাবে এবং উপকরণ অধিবেশনে নিতে ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে। প্রতিটি প্রসার কর্মএলাকায় নির্ধারিত কর্মকর্তার কাছে সব উপকরণ গচ্ছিত থাকবে। সময় ও প্রয়োজন মতো তার কাছ থেকে সহায়ক উপকরণ সংগ্রহ করে নেবেন।

নির্দিষ্ট সেশনের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণের তালিকা দেয়া আছে। আগে থেকে প্রস্তুতি নিয়ে রাখলে সেশন পরিচালনা সহজ ও সুন্দর হবে।

## সেশন পরিচালনার ধাপসমূহ

১

অধিবেশনের শুরুতে উপস্থিত সকলকে আন্তরিকভাবে শুভেচ্ছা জানান। তারা কেমন আছেন, বাড়িতে সকলে কেমন আছেন, বাড়িতে শিশুদের রেখে আসলে তাদের কার কাছে রেখে এসেছে, এই সময়ে তাদের যত্ন ও খাবার ব্যবস্থা করে এসেছেন কিনা ইত্যাদি জিজ্ঞাসা করে সকলকে সহজ করে নিন।

২

শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর প্রতিটি অধিবেশনের প্রথম কার্যক্রম হলো গেম বা জড়তা মোচন। অধিবেশনের জন্য প্রস্তুতি, স্বাভাবিক ও হাস্যময় থাকার জন্য বিভিন্ন শিক্ষামূলক খেলা, শিক্ষামূলক নাটিকা, গান ও দলীয় ব্যায়াম সাহায্য করে। অংশগ্রহণকারীরা ইতিমধ্যে যা শিখেছে, সেই বিষয়ের মূলবর্তা নিয়েও কিছু গেম বা খেলা আছে বা তৈরি করা যায়। কিছু খেলা অধিবেশনের বিশ্বাসমূলক উদ্দেশ্য অর্জনে উৎসাহিত করবে। সুতরাং গেম বা অন্যকোনো ইভেন্ট দিয়ে আমরা জড়তা মোচন করতে পারি তবে তা অধিবেশনের বিষয় ভিত্তিক ও শিক্ষামূলক করতে পারলে ভালো।



৩

এই পর্যায়ে উপস্থিতি নিবন্ধন এবং সমস্যা সমাধান পর্ব অনুষ্ঠিত হবে। একজন মাদার লিডার (প্রতি সেশনে নতুন) উপস্থিতি নিবন্ধন করবেন। শুধুমাত্র প্রমোটার প্রশিক্ষণ পরিচালনা সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের বিষয়ে মাদার লিডারদের প্রশ্ন করবেন এবং ফলোআপ করবেন যে মাদার লিডার গর্ভবতী মায়ের সাথে গত অধিবেশন পরিচালনা করতে কোনো সমস্যায় পড়েছিল কিনা।

৪

এরপর প্রমোটার ফ্লিপচার্ট এর নির্দিষ্ট অধিবেশনের প্রথম ছবিটি দেখাবে এবং ছবির বিপরীতে ফ্লিপচার্টে ছাপা গল্প পড়ে শোনাবে। গল্পটি স্বচ্ছ করার জন্য ব্যাখ্যা বা উদাহরণ দিয়ে বুঝিয়ে দেয়ার প্রয়োজন হলে তা করতে হবে। কোনো নির্দিষ্ট আচরণের কারণ এবং এই আচরণ পরিবর্তনের জরুরি বিষয়গুলো গল্পে জোর দিয়ে উল্লেখ থাকবে। গল্পটির মাধ্যমে অধিবেশনের পাঠের মূলবার্তার সাথে সংযোগ স্থাপন করে আলোচনা করতে হবে।

৫

প্রতিটি সেশনের মূলবার্তা কতগুলো ছবির মাধ্যমে বর্ণনা করা হয়েছে। ফ্লিপচার্টের ছবি থেকে অংশগ্রহণকারীরা কী বার্তা পাচ্ছে এবং তারা কী বুঝতে পারছে সে বিষয় আলোচনা করে নিশ্চিত হতে হবে। ছবির বিপরীত পৃষ্ঠায় ছবিসহ তথ্য বর্ণনা করা আছে। ছবির তথ্য বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।

৬

হাতেকলমে কাজ অংশগ্রহণকারীদের আলোচ্য বিষয় বুঝতে এবং নিজের জীবনে বাস্তবায়ন করতে সাহায্য করে। বেশির ভাগ হাতেকলমে কাজের জন্য নির্দিষ্ট উপকরণ এবং প্রস্তুতি প্রয়োজন হবে। আগে থেকে এর জন্য প্রস্তুতি নিতে হবে (যদি থাকে), যেমন- হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি চর্চা করা।

৭

প্রতিটি সেশনে তথ্য অনুসন্ধানমূলক আলোচনা রয়েছে যা অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতি বাস্তবায়নের জন্য কার্যকর। এই অংশে আলোচনা করে অংশগ্রহণকারীদের আচরণ সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়। বাধাগুলোর ধরন, কারা, কেন বাধা দিচ্ছে, কীভাবে বাধা দূর করা যায় ইত্যাদি বিষয়ে অংশগ্রহণকারীরা আলোচনা করবেন।

৮

তথ্য প্রদান ধাপে উপরোক্ত তথ্য অনুসন্ধানমূলক আলোচনায় আসা বিষয় নিয়ে সকলে কথা বলবেন এবং নির্দিষ্ট আচরণের গুরুত্ব ও চর্চায় বাধা দূর করতে করণীয় বিষয়ে ফ্লিপচার্টের তথ্যের আলোকে মাদার লিডার আলোচনা করবেন। সকলে আলোচনার মাধ্যমে বাধাসমূহ দূর করার উপায় খুঁজে বের করবেন।

৯

এরপর, অনুশীলন এবং কোচিং। এই অধিবেশন প্রয়োজন হবে মাদার লিডারদের প্রশিক্ষণের সময়। আমরা নিশ্চিত হতে চাই যে মাদার লিডাররা পাঠ উপকরণ বোঝে এবং অন্যদের বোঝাতেও সক্ষম। এই কাজের জন্য হেলথ প্রমোটার একটি জোড়া অনুশীলন পদ্ধতি অনুসরণ করবে, যেখানে একজন মাদার লিডার তার পাশের মাদার লিডারকে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করে নির্দিষ্ট অধিবেশন পরিচালনা করে দেখাবেন। যেসব মাদার লিডারদের জন্য এভাবে অধিবেশন পরিচালনা করা কষ্ট হচ্ছে হেলথ প্রমোটার তাদের চর্চা বা অনুশীলন করতে সাহায্য করবেন।

১০

এরপরের ধাপে অধিবেশনে নতুন যে আলোচনা হলো সেই বিষয়ে চর্চা শুরু করার জন্য সকলকে প্রতিশ্রুতি দেয়ার জন্য মাদার লিডার অনুরোধ করবেন। যদি তারা এই নতুন আচরণ চর্চায় রাজি থাকে তবে সকলের পৃথক মৌখিক প্রতিশ্রুতি নিতে হবে। তবে যদি তারা প্রস্তুত না থাকে তবে জোর করে প্রতিশ্রুতি নেয়া যাবে না।



১১

গত অধিবেশনের আচরণ চর্চায় সকলে যে প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল এবং কীভাবে চর্চা করলো সেবিষয়ে তৎক্ষণাৎ কিছু সূচক প্রশ্ন করে যাচাই করতে হবে।

১২

আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান। আগামী মিটিং/ শিক্ষামূলক সেশনের সময় ও স্থান সকলকে জানিয়ে অধিবেশন শেষ করতে হবে।

সেশন পরিচালনার ধাপগুলো পরিচালনা করার জন্য ইংরেজি ASPIRE পদ্ধতি বা বাংলা প্রতাপ্ত পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়েছে। এই মডিউলে সকল নির্দেশক ছবি ইংরেজি ASPIRE পদ্ধতি অনুসরণ করে সাজানো হয়েছে যা বাংলা প্রতাপ্ত পদ্ধতি সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। এই পদ্ধতি ব্যবহারের উদ্দেশ্য হলো অধিবেশনের ধাপগুলো সহজে মনে রাখা। নিচে পদ্ধতি দুটির ধাপ দেখানো হলো:

## প্রতাপ্ত

প্রতাপ্ত	ASPIRE
প্র { প্র- প্রশ্ন ও উত্তর পর্ব প্র- প্রদর্শন	A - Ask (প্রশ্ন ও উত্তর পর্ব) S - Show (প্রদর্শন)
ত { ত- তথ্য অনুসন্ধান ত- তথ্য প্রদান	P- Probe (তথ্য অনুসন্ধান বা খোঁজ) I- Informs (তথ্য প্রদান)
স্ত { প- প্রতিশ্রুতি ত- তৎক্ষণাৎ যাচাই	R- Request (প্রতিশ্রুতির জন্য আহ্বান) E- Examine (তৎক্ষণাৎ যাচাই বা মূল্যায়ন করা)

অধিবেশনগুলোর জন্য পর্ব ভিত্তিক সময় বন্টনের জন্য নিচের ছকে তালিকার মাধ্যমে পরামর্শ দেয়া হলো:

#	পর্ব বা ধাপসমূহ	পর্ব বা ধাপসমূহের বরাদ্দকৃত সময়
১	শুভেচ্ছা বিনিময়	০২ মিনিট
২	গেম বা জড়তা মোচন	১০ মিনিট
৩	উপস্থিতি নিবন্ধন এবং সমস্যা সমাধান পর্ব	১৫ মিনিট
৪	আজকের গল্প, গল্পের ছবি ও তথ্য সম্পর্কিত আলোচনা	০৫ মিনিট
৫	মূলবার্তার ছবি প্রদর্শন ( ১০ মি/ছবি)	
৬	হাতেকলমে কাজ (যদি থাকে)	১৫ মিনিট
৭	তথ্য অনুসন্ধান ও তথ্য প্রদান	১৫ মিনিট
৮	অনুশীলন/কোচিং	১০ মিনিট
৯	প্রতিশ্রুতি নেয়া এবং তৎক্ষণাৎ যাচাই	১০ মিনিট
১০	ধন্যবাদ জ্ঞাপন	০৩ মিনিট
	মোট সময়	৮৫ মিনিট + মূলবার্তার ছবি প্রদর্শন সময় (২ ঘণ্টার বেশি নয়)

সব অধিবেশনে উপরে উল্লেখিত বর্ণনা অনুসরণ করা হবে তবে অধিবেশনের বিষয় অনুসারে উল্লেখিত পর্বগুলো থেকে বাছাই করা যেতে পারে। যেমন, যে অধিবেশনে হাতেকলমে দেখানোর কিছু নেই সে অধিবেশনে ‘হাতে কলমে কাজ’ পর্বটি থাকবে না। কোনো অধিবেশনই দুই ঘণ্টার বেশি হবে না। কিছু অধিবেশন তুলনামূলক কম সময় লাগবে। যদি কখনো অধিবেশন পরিচালনার জন্য দুই ঘণ্টার বেশি সময় খুব প্রয়োজন হয়, তবে সকল অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে পূর্বানুমতি নিতে হবে।

সঠিকভাবে পূর্ব প্রস্তুতি নিতে পারলেই সহায়কের সেশন পরিচালনা সহজ হবে এবং উদ্দেশ্য অর্জনে আলোচনা কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারবে।



## নির্দেশক ছবি পরিচিতি

এই মডিউলে নির্দেশক ছবি ব্যবহার করে সেশন পরিচালনার ধাপগুলো বর্ণনা করা হয়েছে। ছবিগুলো লিখতে পড়তে কম জানা বা না জানা মাদার লিডারকে সেশন পরিচালনার ধাপগুলো একের পর এক অনুসরণ করতে সহায়তা করবে। অংশগ্রহণকারী মাদার লিডাররা এই ছবি দেখে সেশন পরিচালনা করা চর্চা করবেন। নিচে ছবি দেখে সেশন পরিচালনার ধাপগুলো বর্ণনা করা হলো-



এই ছবি নির্দেশ করে সেশন শুরুর প্রথমেই উপস্থিত সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে সেশন শুরু করতে। এই চিহ্ন মাদার লিডারকে শুরুতে তার করণীয় মনে করতে সহায়তা করবে



এই ছবি নির্দেশ করে মাদার লিডার এই সময় তার রেজিস্টারে উপস্থিত সকলের তথ্য লিপিবদ্ধ করবেন



এই ছবি নির্দেশ করে মাদার লিডার ফ্লিপচার্টের ছবি দেখাবেন ও ব্যাখ্যা করবেন। প্রতিটি সেশনের মূলবার্তা কতগুলো ছবির মাধ্যমে বর্ণনা করা হয়েছে। ফ্লিপচার্টের ছবি থেকে অংশগ্রহণকারীরা কী বার্তা পাচ্ছে এবং তারা কী বুঝতে পারছে সেবিষয় আলোচনা করে নিশ্চিত হতে হবে। ছবির বিপরীত পৃষ্ঠায় ছবিসহ তথ্য বর্ণনা করা আছে। ছবির তথ্য বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।



সেশনের প্রয়োজন অনুযায়ী একটি 'হাতেকলমে কাজ' থাকবে। হাতেকলমে অনুশীলন অংশগ্রহণকারীদের আলোচ্য বিষয় বুঝতে এবং নিজের জীবনে বাস্তবায়ন করতে সাহায্য করে। বেশির ভাগ 'হাতেকলমে কাজ' এর জন্য নির্দিষ্ট উপকরণ এবং প্রস্তুতি প্রয়োজন হবে। আগে থেকে এর জন্য প্রস্তুতি নিতে হবে। এই ছবি মাদার লিডারকে 'হাতেকলমে কাজ' দেখানোর নির্দেশ প্রদান করে।



এই ছবি নির্দেশ করে মাদার লিডার অধিবেশনের গুরুত্বপূর্ণ তথ্য অনুসন্ধান করবেন। তথ্য অনুসন্ধানমূলক আলোচনা যেকোনো প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতি বাস্তবায়নের জন্য একটি কার্যকর পদ্ধতি। এই অংশে আলোচনা করে অংশগ্রহণকারীদের আচরণ সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়। বাধাগুলোর ধরন, কারা, কেন বাধা দিচ্ছে, কীভাবে বাধা দূর করা যায় ইত্যাদি বিষয়ে অংশগ্রহণকারীরা আলোচনা করবেন। তথ্য অনুসন্ধান সব অংশগ্রহণকারীদের মতামত দেয়ার সুযোগ সৃষ্টি করে। এই অংশ শুধু বিষয়ের উপর আলোচনার জন্য, তথ্য প্রদান পরের ধাপে করতে হবে।



এই ছবি নির্দেশ করে মাদার লিডার তথ্য প্রদান করবেন। তথ্য অনুসন্ধানমূলক আলোচনায় আসা বিষয় নিয়ে সকলে কথা বলবেন এবং নির্দিষ্ট আচরণের গুরুত্ব ও চর্চায় বাধা দূর করতে করণীয় বিষয়ে ফ্লিপচার্টের তথ্যের আলোকে মাদার লিডার আলোচনা করবেন। সকলে আলোচনার মাধ্যমে বাধাসমূহ দূর করার উপায় খুঁজে বের করবেন।





অধিবেশনে নতুন যে আলোচনা হলো সেই বিষয়ে চর্চা শুরু করার জন্য সকলকে প্রতিশ্রুতি দেয়ার জন্য মাদার লিডার অনুরোধ করবেন। যদি তারা এই নতুন আচরণ চর্চায় রাজি থাকে তবে সকলের পৃথক মৌখিক প্রতিশ্রুতি নিতে হবে। তবে যদি তারা প্রস্তুত না থাকে তবে জোর করে প্রতিশ্রুতি নেয়া যাবে না। একমত পোষণ করে স্বেচ্ছায় প্রতিশ্রুতি যারা দেবেন, তাদের প্রতিশ্রুতিই কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আলোচনার মাধ্যমে যারা চর্চা করতে পারবে না বলে আশঙ্কা করছেন তাদের সকলে সহায়তা করবেন। তাদেরকে নতুন আচরণ চর্চার জন্য সহযোগিতার আশ্বাস এবং একই সাথে উৎসাহিত করবেন। এই ছবি মাদার লিডারকে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে প্রতিশ্রুতি নেয়ার বিষয় মনে করিয়ে দেবে।



এই ছবির অর্থ তৎক্ষণাৎ যাচাই বা মূল্যায়ন। গত অধিবেশনের সকলে যে প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল এবং কীভাবে চর্চা করলো সেবিষয়ে তৎক্ষণাৎ কিছু সূচক প্রশ্ন করে যাচাই করতে হবে, যেমন: আপনারা কী আপনারা দেয়া প্রতিশ্রুতি রাখতে সমর্থ হয়েছিলেন? আপনারা কী নতুন আচরণ (আচরণের বিষয় উল্লেখ করতে হবে) চর্চা করছেন যা গত অধিবেশনে শিখেছিলেন। এই আচরণ চর্চা করতে কী কোনো সমস্যা হচ্ছে? ইত্যাদি।



এই ছবির অর্থ অধিবেশন শেষ করে অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান। আগামী মিটিং/ শিক্ষামূলক সেশনের সময় ও স্থান সকলকে জানিয়ে আলোচনা শেষ করে বিদায় নিন।





## সেশন - ১

### কেয়ার গ্রুপ সূচনা

#### সেশনের উদ্দেশ্য

এই সেশন শেষে মাদার লিডার মায়েরা -

- মাদার লিডার হিসাবে তাদের কাজ বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- তার গ্রুপের সাথে সেশন আয়োজনে করণীয় বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- সেশনের ধাপ, মৌলিক নিয়ম সম্পর্কে বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- মাদার লিডার রেজিস্টার পূরণ করার নিয়ম বুঝতে ও পূরণ করতে পারবেন;
- মাদার লিডার ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করার নিয়ম সম্পর্কে ধারণা পাবেন ও ব্যবহার করতে পারবেন;
- মাদার লিডার হিসাবে সকলকে সাথে নিয়ে কাজের মাধ্যমেই ভাল পরিবর্তন আনা সম্ভব তা বুঝতে পারবেন।

#### উপকরণ

- মাদার লিডার রেজিস্টার
- মাদার লিডার ফ্লিপচার্ট



#### শুভেচ্ছা জানান

অধিবেশনের শুরুতে উপস্থিত সকলকে আন্তরিকভাবে শুভেচ্ছা জানান। তারা কেমন আছেন, বাড়িতে সকলে কেমন আছেন, বাড়িতে শিশুদের রেখে আসলে তাদের কার কাছে রেখে এসেছে, এই সময়ে তাদের যত্ন ও খাবার ব্যবস্থা করে এসেছেন কিনা ইত্যাদি জিজ্ঞাসা করে সকলকে সহজ করে নিন।

#### জড়তা মোচন

#### নিজের সাথিকে জানা

১. প্রথমে অংশগ্রহণকারী মায়েরদের জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করুন। শেষের জনের সাথে জোড়া না মিললে সহায়ক নিজে তার সাথে জোড়া বাঁধুন। এখন মায়েরদেরকে বলুন তার পাশের জনের সম্পর্কে জানতে (তার নাম, কয়জন সন্তান, বাপের বাড়ি, স্বামীর পেশা, শখ)। মাদার লিডার হিসাবে কাজ করলে তারা কী কী বিষয়ে জানতে পারবে বলে আশা করেন তাও জেনে নিন। এর জন্য তাদের ৫ মিনিট সময় দিন;
২. এরপর একে অপরকে সকলের কাছে পরিচয় করিয়ে দিতে”
৩. সকলকে ধন্যবাদ দিন এবং প্রসার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের আমন্ত্রণ জানান।



## আলোচনা

### মাদার লিডারের কাজ

১. প্রতিমাসে দুইবার নিজ গ্রুপের ৬ থেকে ১০ জন উপকারভোগী মায়েদের সাথে আচরণ পরিবর্তনে সহায়ক তথ্য নিয়ে আলোচনা করা
২. মাসে দুইবার হেল্থ প্রমোটারের সাথে মিটিং এ উপস্থিত থাকা
৩. প্রতিমাসে প্রয়োজন অনুযায়ী গ্রুপের সদস্যদের বাড়ি/খানা পরিদর্শন করে তার ও তার পরিবারের আচরণ পরিবর্তনে সহায়তা করা। একাজে সে ফ্লিপচার্টের সহায়তা নিবেন
৪. দুই সপ্তাহ অন্তর হেল্থ প্রমোটারকে কতজন মায়ের বাড়ি পরিদর্শন করেছিলেন বা কতজন মা শেষ মিটিং-এ উপস্থিত ছিলেন তার সংখ্যা জানানো
৫. এলাকার উপকারভোগীদের উল্লেখযোগ্য ঘটনা যেমন- জন্ম, মৃত্যু, অসুস্থতার খবর সম্পর্কে জানা ও কর্তৃপক্ষকে জানানো
৬. উপকারভোগীদের পরিবারের জন্য বিভিন্ন ভাল কার্যক্রমে যেমন- টিকা দান, শিশুর ওজন নেওয়া উদ্বুদ্ধ করা এবং অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা
৭. যেকোনো সমস্যা যা সে নিজে সমাধান করতে পারছে না তা হেল্থ প্রমোটারকে, প্রয়োজনে এলাকার স্বাস্থ্যকর্মীকে জানানো এবং তাদের সহায়তা নিয়ে সমাধানের চেষ্টা করা
৮. সঠিক স্বাস্থ্য অভ্যাস যা সে সকলকে জানাবে তা নিজ জীবনে এবং পরিবারে চর্চা করা এবং সকলের কাছে নিজেকে আদর্শ ও সচেতন হিসাবে উপস্থাপন করা
৯. নির্দিষ্ট সংখ্যক মাদার লিডার প্রতিমাসে ইপিআই কেন্দ্রে জিএম ফেসিলিটেটরের সহায়তায় জিএমপি (২ বছরের নিচের শিশুদের মাসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা) করে সঠিক পরিচর্যা নিতে শিশুর সেবাদানকারীকে সহায়তা করা।

### সেশন আয়োজনের জন্য করণীয়

- সেশনের স্থান ও সময় অংশগ্রহণকারীদের সম্মতিক্রমে পূর্বেই ঠিক করতে হবে;
- মাদুর বা অন্যকিছু বিছিয়ে বসার প্রস্তুতি রাখতে হবে, এছাড়া যদি কারো মোড়া বা পিড়ে প্রয়োজন হয় তবে পূর্ব থেকে ব্যবস্থা করে রাখা ভালো। মাদুর, মোড়া বা অন্য যেকোনো বিছানোর উপকরণগুলো স্বেচ্ছায় যেসব অংশগ্রহণকারী দিতে আগ্রহী হবেন এইচপি তাদের সাথে কথা বলে রাখবেন;
- সেশনের পূর্ব প্রস্তুতি, সেশনের সময়, স্থান প্রস্তুতি ও অংশগ্রহণকারীদের উপস্থিতি নিশ্চিত করার বিষয়ে মূখ্য ভূমিকা পালন করবেন এইচপি, তবে তিনি আগ্রহী মাদার লিডারদের সাহায্য নিতে পারবেন;
- ব্যবহারের পূর্বে ও পরে ফ্লিপচার্টটি প্লাস্টিক মোড়কে সংরক্ষণ করবেন;
- ফ্লিপচার্ট উপস্থাপনের পূর্বে বিষয়বস্তু সম্পর্কে পর্যাণ্ড তথ্য জেনে উপস্থাপনের জন্য প্রস্তুতি নিন;
- অধিবেশনে 'হাতেকলমে' কাজের কোনো বিষয় থাকলে তা আলোচনা শুরু আগের প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন
- আলোচনা শুরুর আগে ফ্লিপচার্টে উল্লেখিত গাইড বা নির্দেশনামূলক ছবিগুলো বুঝে নিন এবং নির্দেশনা ছবি অনুসারে আলোচনা পরিচালনা করুন;
- উপস্থাপনের পূর্বে দেখে নিন অংশগ্রহণকারী সকলের বসার ব্যবস্থা ঠিক আছে কিনা;
- বসার স্থানে পর্যাণ্ড আলো ও বাতাস আছে কিনা সেবিষয়ে সতর্ক থাকুন;
- ফ্লিপচার্ট দেখতে ও আপনার কথা শুনতে পারে এমন দূরত্বের মধ্যে অংশগ্রহণকারী মায়েদের বসার ব্যবস্থা করুন;
- সেশনে কথা এমনভাবে বলবেন যেন আপনার ভাষা ও স্বর সবাই শুনতে ও বুঝতে পারে;
- উপস্থাপনের সময় ফ্লিপচার্টটি এমনভাবে ধরুন যেন সকল অংশগ্রহণকারী ফ্লিপচার্ট দেখতে পারে;
- ফ্লিপচার্টের ছবি এমনভাবে নির্দেশ করে উপস্থাপন করুন যাতে করে আপনার হাত বা পরিধেয় কাপড় দিয়ে ফ্লিপচার্ট ঢেকে না যায়;
- আলোচনায় সকল অংশগ্রহণকারী মা অংশগ্রহণ করছে কিনা সেবিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে;



## মাদার লিডার রেজিস্টার পূরণের নিয়ম

সেশনে উপস্থিতি নিবন্ধন করার জন্য মাদার লিডাররা সকলে একটি রেজিস্টার ব্যবহার করবেন। এই রেজিস্টার পূরণ করার নিয়ম-

### ক. কভার পেজ

- বিতরণ করার পূর্বে হেল্থ প্রমোটার মাদার লিডারের নাম, কেয়ার গ্রুপ নং এবং হেল্থ প্রমোটারের নাম নির্দিষ্ট ঘরে লিখবেন

### খ. উপকারভোগীর তথ্য- মাদার লিডার পূরণ করবেন

- ক্রমিক নং- ১ থেকে শুরু করে ক্রমান্বয়ে লিখবেন
- সদস্য মায়ের নাম- তালিকাভুক্ত উপকারভোগীর নাম লিখুন, মাদার লিডার নিজের নাম দিয়ে শুরু করবেন
- ঠিকানা- স্বামী/ পিতার নাম লিখুন; বাড়ির নাম লিখুন (যে নামে চেনা যায়)
- রেজিস্ট্রেশন তারিখ- রেজিস্ট্রেশনের তারিখ উল্লেখ করুন
- শিশুর তথ্য-
  - শিশুর নাম- শিশুর নাম লিখুন
  - লিঙ্গ- ছেলে বা মেয়ের ঘরে টিক দিন
  - জন্ম তারিখ- শিশুর জন্মের তারিখ লিখুন

### গ. কার্যক্রমে অংশগ্রহণের তথ্য

- হেল্থ প্রমোটার প্রথম সারিতে মাস ও বছর লিখবেন
- মাদার লিডার কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রম এবং গর্ভকালীন সেবা/ জিএমপি ঘর নিচে দেওয়া নিয়মে পূরণ করবেন-
  - উপকারভোগী যদি কেয়ার গ্রুপ মিটিং-এ অংশগ্রহণ করেন তবে 'কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রম' ঘরে ✓ চিহ্ন দিন ও তারিখ লিখুন
  - উপকারভোগী যদি কোনো কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ না করেন তবে 'কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রম' ঘরে X চিহ্ন দিন ও তারিখ লিখুন
  - গর্ভকালীন সেবা/ জিএমপি ঘরে নির্দিষ্ট মাসে উপস্থিত থাকলে ✓ চিহ্ন এবং অনুপস্থিত থাকলে X দিন। এই তথ্য মা ও শিশু পুষ্টি কার্ড দেখে পূরণ করতে হবে।
- মা ও শিশুর অবস্থা পরিবর্তনের তথ্য নিচের নিয়মে 'কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রম' ঘরে পূরণ করুন-
  - প্রসব হলে/ শিশু জন্ম গ্রহণ করলে \* চিহ্ন দিন
  - গর্ভপাত হলে A চিহ্ন দিন। বাকি ঘরগুলো দাগ টেনে কেটে দিন
  - মায়ের মৃত্যু হলে Δ চিহ্ন দিন। বাকি ঘরগুলো দাগ টেনে কেটে দিন
  - শিশুর মৃত্যু হলে # চিহ্ন দিন। বাকি ঘরগুলো দাগ টেনে কেটে দিন
  - উপকারভোগী এলাকা ছেড়ে চলে গেলে ⇒ চিহ্ন দিন। বাকি ঘরগুলো দাগ টেনে কেটে দিন
  - অন্য যেকোনো কারণে কার্যক্রমে অংশগ্রহণে অপারগ হলে ⊗ চিহ্ন দিন। বাকি ঘরগুলো দাগ টেনে কেটে দিন।

### ঘ. স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ চর্চার তথ্য-

- নির্দিষ্ট আচরণ চর্চা করলে নির্ধারিত ঘরে ✓ চিহ্ন এবং না করলে X চিহ্ন দিন

মাদার লিডার রেজিস্টার পরিচিতি শেষ হলে সকল মাদার লিডারকে তাদের রেজিস্টার দিয়ে দিন। রেজিস্ট্রারে আগে থেকে প্রয়োজনীয় ঘর পূরণ করে রাখুন। মাদার লিডারের নামের অংশে কেয়ার গ্রুপ ঘরে উপস্থিতির জন্য ✓ চিহ্ন দিন। মাদার লিডারের “মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড” -এ কেয়ার গ্রুপ উপস্থিতি অংশে ① উপর ✓ চিহ্ন দিন।



## মাদার লিডার ফ্লিপচার্ট পরিচিতি

এই অংশে মাদার লিডারদের মাঝে ফ্লিপচার্ট বিতরণ করণ ও ফ্লিপচার্ট বিস্তারিত বর্ণনা করণ। নির্দেশনা ছবির সাথে পরিচয় করিয়ে দিন এবং ফ্লিপচার্ট অনুসরণ করে সেশন পরিচালনা করা অভ্যাস করান। এই ক্ষেত্রে ফ্লিপচার্টের নির্দেশনা ছবির অংশ ব্যবহার করণ।

এরপর, অনুশীলন এবং কোচিং। এই অধিবেশন প্রয়োজন হবে মাদার লিডারদের প্রশিক্ষণের সময়। আমরা নিশ্চিত হতে চাই যে মাদার লিডাররা পাঠ উপকরণ বোঝে এবং অন্যদের বোঝাতেও সক্ষম। এই কাজের জন্য হেলথ প্রমোটর একটি জোড়া অনুশীলন পদ্ধতি অনুসরণ করবে, যেখানে একজন মাদার লিডার তার পাশের মাদার লিডারকে সূচনা সেশন পরিচালনা করে দেখাবেন। যেসব মাদার লিডারদের জন্য এভাবে অধিবেশন পরিচালনা করা কষ্ট হচ্ছে হেলথ প্রমোটর তাদের চর্চা বা অনুশীলন করতে সাহায্য করবেন।

## সূচনা অধিবেশনের ধাপসমূহ

- শুভেচ্ছা জানান
- উপস্থিতি নিবন্ধন-মাদার লিডার রেজিস্টার ও মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড -এ কেয়ার গ্রুপ উপস্থিতি অংশ
- গ্রুপের করণীয়, সেশনের সময়, স্থান নির্ধারণ, সেবা নেয়া সম্পর্কে আলোচনা করণ
- এই কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করা নিয়ে পরিবারের ধারণা, কোনো বাধা থাকলে তা দূর করতে করণীয় আলোচনা করণ
- প্রতিশ্রুতি- আমরা সকলে কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রমে অংশগ্রহণের প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি
- ধন্যবাদ



মাদার লিডার হিসাবে কাজ করতে তারা কী কী বাধার সম্মুখীন হবেন বলে মনে করছেন, সে সম্পর্কে আলোচনা করে ধারণা পওয়ার চেষ্টা করণ। লক্ষ রাখুন যেন সব অংশগ্রহণকারী মতামত দেয়ার সুযোগ পায়



তথ্য অনুসন্ধান আলোচনায় আসা বিষয় নিয়ে সকলে কথা বলুন। সকলের আলোচনার মাধ্যমে আমাদের করণীয় বের করার উপায় খুঁজে বের করতে সহযোগীতা করণ।



মাদার লিডার হিসাবে কাজ করার প্রতিশ্রুতি নিন। যদি তারা এই নতুন আচরণ চর্চায় রাজি থাকে তবে সকলের পৃথক মৌখিক প্রতিশ্রুতি নিতে হবে। তবে যদি তারা প্রস্তুত না থাকে তবে জোর করে প্রতিশ্রুতি নেয়া যাবে না।



আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান। আগামী মিটিং/ শিক্ষামূলক সেশনের দিন, সময় ও স্থান সকলকে জানিয়ে অধিবেশন শেষ করতে হবে।



## সেশন - ২

### সেশনের উদ্দেশ্য

এই সেশন শেষে মায়েরা -

- প্রসার কর্মসূচি সম্পর্কে বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- এই কর্মসূচির সাথে সংশ্লিষ্ট সকল সহযোগী সংস্থা সম্পর্কে ধারণা পাবেন;
- প্রসার কর্মসূচির কৌশলগত উদ্দেশ্য-২ সম্পর্কে এবং এর উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠী সম্পর্কে বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- বুঝতে পারবেন-সকলের কাজের মাধ্যমেই ভাল পরিবর্তন আনা সম্ভব।

### উপকরণ

- উপস্থিতি রেজিস্টার
- ফ্লিপচার্ট



শুভেচ্ছা জানান

### জড়তা মোচন

#### স্বরগশক্তি

- অংশগ্রহণকারী সকলকে বলুন, যেখানে বসে আছেন সেখানে বসেই চারিদিক দশ সেকেন্ড দেখে নিন;
- এবার অংশগ্রহণকারী সকলকে সামনের দিক ঘুরে চোখ বন্ধ করে বসতে বলুন;
- একজন অংশগ্রহণকারীকে বলুন, যা যা দেখেছেন তা বলার জন্য;
- এবার তার পাশের জনকে বলুন তিনি কী দেখেছেন, তবে আগের জন যা বলেছেন সেগুলো তিনি বলতে পারবেন না;
- এভাবে অংশগ্রহণকারী সবাইকে বলার সুযোগ দিন, তবে কেউই পুনরাবৃত্তি করতে পারবে না;
- সহায়ক এবার বলুন, আমরা যা দেখলাম তার সবই কী ভালো? এগুলো কী আমরা আরো ভালো করতে পারি?
- অংশগ্রহণকারী সবার কাছ থেকে মতামত শুনুন। হাততালি দিয়ে সবাইকে ধন্যবাদ দিন এবং প্রসার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে আমাদের নিজের জীবন ও গ্রামের উন্নয়নে অংশগ্রহণের আমন্ত্রণ জানান।



### নিবন্ধন করুন

উপস্থিতি নিবন্ধন এবং সমস্যা সমাধান পর্বে একজন মাদার লিডার (প্রতি সেশনে নতুন) উপস্থিতি নিবন্ধন করবেন। শুধুমাত্র প্রমোটার প্রশিক্ষণ পরিচালনা সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের বিষয়ে মাদার লিডারদের প্রশ্ন করবেন এবং ফলোআপ করবেন যে মাদার লিডার মায়েরদের সাথে গত অধিবেশন পরিচালনা করতে কোনো সমস্যায় পড়েছিল কিনা।



## আমাদের গ্রাম



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- ছবিতে একটি আদর্শ গ্রাম দেখা যাচ্ছে
- উপরে বা দিকে, আপনাদের মতো একজন মাদার লিডার তার দলের সাথে আলোচনা করছেন
- গ্রামটি কৃষি ও মাছ চাষে সমৃদ্ধ
- নিচে বাম দিকে, মা ও পরিবারের অন্য সদস্যরা শিশুকে বাড়তি খাবার খাওয়ানোর সময় অংশগ্রহণ করছে
- ওপরের ডান দিকে, স্কুল ও ঘূর্ণিঝড় আশ্রয়কেন্দ্র



## মূলবার্তা

- প্রসার আমাদেরই কর্মসূচি। এই কর্মসূচি আপনাদের অভিজ্ঞতা ও সময়কে কাজে লাগিয়ে আপনাদের এলাকায় মে ২০১৫ সাল পর্যন্ত বাস্তবায়িত হবে;
- আমরা সকলে মিলে এই এলাকার খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা কমানোর জন্য কাজ করবো;
- আমরা যে যে বিষয়ে কাজ করবো তা হলো দরিদ্র ও হতদরিদ্র মানুষের জীবিকার উন্নয়ন, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মহিলা এবং ৫ বছরের নিচের শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়ন এবং প্রতিষ্ঠান ও পরিবারকে দুর্যোগ মোকাবিলায় প্রস্তুত করা;
- আমরা সকলেই প্রসার কার্যক্রমে স্বেচ্ছাসেবীর মানসিকতা নিয়ে কাজ করবো।



## প্রসার-এর সাথে সংশ্লিষ্ট সকল সহযোগী সংস্থা



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড
- বাংলাদেশ সরকার, USAID, ACDI/VOCA, PCI, কোডেক, মুসলিম এইড ও সুশীলন এর লোগো



## মূলবার্তা

- ? এই প্রতীকটি গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের। বাংলাদেশ সরকার এই কর্মসূচির একজন অন্যতম অংশীদার;
- এই প্রতীকটি USAID-এর। নিচে লেখা আছে 'আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে'। আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে পাওয়া সহায়তায় এই কর্মসূচি বাস্তবায়িত হচ্ছে;
- ACDI/VOCA এবং PCI-এর প্রতীক, এ দু'টি আন্তর্জাতিক সংস্থা একত্রে প্রসার কর্মসূচি বাস্তবায়নে এই এলাকায় জীবন জীবিকা, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়ন ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনায় কাজ করে;
- অন্য তিনটি লোগো হলো মুসলিম এইড, কোডেক ও সুশীলন-এর যারা প্রসার কর্মসূচির সাথে একত্রে কাজ করে;
- কোডেক শরণখোলায়, মুসলিম এইড লোহাগড়ায় ও সুশীলন বটিয়াঘাটা উপজেলায় কাজ করে।



## প্রসার কর্মসূচির স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়নের উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠী



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- গর্ভবতী মা
- দুগ্ধদানকারী মা
- ৬ মাসের শিশু শুয়ে আছে
- ১-২ বছরের শিশু খেলা করছে
- ৩-৪ বছরের শিশু খেলা করছে



### মূলবার্তা

- প্রসার কর্মসূচি গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং তাদের ২ বছরের নিচের শিশুদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়নের লক্ষ্যে কাজ করবে;
- একজন সুস্থ মায়ের সন্তানও সুস্থ হবে এটাই স্বাভাবিক;
- এই কর্মসূচি এলাকার সকল ৫ বছরের নিচের শিশুর অসুস্থতা ও মারাত্মক অপুষ্টি নিয়েও কাজ করবে;
- ৫ বছরের নিচের শিশুরা অসুস্থতা, অপুষ্টি ও মৃত্যু ঝুঁকির মধ্যে থাকে। যে সকল শিশু জীবনের প্রথম ২ বছর সঠিক পুষ্টি ও স্বাস্থ্য নিয়ে বেড়ে উঠে তারা পরবর্তিতে সার্থক জীবন যাপন করে।



আপনার দেখা গর্ভবতী ও ৫ বছরের নিচের শিশুরা কী কী স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সমস্যায় ভোগে?

গর্ভবতী মা ও ৫ বছরের নিচের শিশুরা কী কী স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সমস্যায় ভোগে সে সম্পর্কে আলোচনা করে ধারণা পওয়ার চেষ্টা করুন। স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সমস্যা কেন হয় তার কারণ ও ধরন ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করুন। লক্ষ রাখুন যেন সব অংশগ্রহণকারী মতামত দেয়ার সুযোগ পায়।



সকলে মিলে আলোচনা করে গর্ভবতী ও ৫ বছরের নিচের শিশুরা যে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সমস্যায় ভোগে তা দূর করতে আমাদের করণীয় বের করি

তথ্য অনুসন্ধান আলোচনায় আসা বিষয় নিয়ে সকলে কথা বলুন। সকলের আলোচনার মাধ্যমে আমাদের করণীয় বের করার উপায় খুঁজে বের করতে সহায়তা করুন। গর্ভবতী ও ৫ বছরের নিচের শিশুরা সাধারণত যে সকল স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সমস্যায় ভোগে-

গর্ভবতী: রক্তশূন্যতা, খিঁচুনি, রক্তশ্রাব, মাথা ব্যথা, ঝাপসা দেখা ও হাতে পায়ে পানি আসা, তলপেটে ব্যথা।  
৫ বছরের নিচের শিশু: ডায়রিয়া, সর্দি কাশি, জ্বর, শ্বাসকষ্ট, খোস পাঁচড়া, কানপাকা, কৃমি ও অপুষ্টি।



**অনুশীলন এবং কোচিং:** এই ধাপ প্রয়োজন হবে মাদার লিডারদের প্রশিক্ষণের সময়। আমরা নিশ্চিত হতে চাই যে মাদার লিডাররা পাঠ উপকরণ বোঝে এবং অন্যদের বোঝাতেও সক্ষম। এই কাজের জন্য প্রমোটার বা সহায়ক একটি জোড়া অনুশীলন পদ্ধতি অনুসরণ করবে, যেখানে একজন মাদার লিডার তার পার্শ্বের মাদার লিডারকে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করে নির্দিষ্ট অধিবেশন শেখাবে বা ডেমোনেস্ট্রেশন করবে। যেসব মাদার লিডারদের জন্য এভাবে শেখানোর কষ্ট হচ্ছে সহায়ক তাদের চর্চা বা অনুশীলন করতে সাহায্য করবেন।



আমরা কী সকলে এই কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে নিজের ও আমাদের এলাকার পরিবর্তনে কাজ করার প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি ?

প্রসার কর্মসূচিতে সকলে নিজের ও পরিবারের ভালোর জন্য অংশগ্রহণ করার প্রতিশ্রুতি দেয়ার জন্য অনুরোধ করুন। যদি তারা এই কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে রাজি থাকে তবে সকলের পৃথক মৌখিক প্রতিশ্রুতি নিতে হবে। তবে যদি তারা প্রস্তুত না থাকে তবে জোর করে প্রতিশ্রুতি নেয়া যাবে না। একমত পোষণ করে স্বেচ্ছায় প্রতিশ্রুতি যারা দেবেন, তাদের প্রতিশ্রুতিই কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আলোচনার মাধ্যমে যারা অংশগ্রহণ করতে পারবে না বলে আশঙ্কা করছেন তাদের সকলে সহায়তা করবেন।



পরবর্তী শিক্ষামূলক সেশনের দিন ও সময় জানিয়ে সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে আলোচনা করুন।





## সেশন - ৩

### সেশনের উদ্দেশ্য

এই সেশন শেষে মায়েরা -

- মাদার লিডারের করণীয় কী তা বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- প্রসার কার্যক্রমে উপকারভোগী হিসাবে এলাকাবাসীর ভূমিকা বুঝতে ও বলতে পারবেন;
- মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড এর গুরুত্ব সম্পর্কে বুঝতে পারবেন।

### উপকরণ

- উপস্থিতি রেজিস্টার
- ফ্লিপচার্ট
- মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড
- ১০ টি ছোট কাঠি



### শুভেচ্ছা জানান

### জড়তা মোচন

#### কাঠি খেলা

- প্রত্যেক সদস্যের কাছে একটি কাঠি নিশ্চিত করুন
- এবার প্রত্যেক সদস্যকে একটি কাঠি দিয়ে মই বানাতে বলুন
- প্রত্যেককে সময় দিন এবং বক্তব্য শুনুন কেন পারছে না
- এবার সবার কাঠি দিয়ে একটি মই বানাতে বলুন
- প্রত্যেককে সময় দিন এবং বক্তব্য শুনুন

আমরা একজনের একটি কাঠি দিয়ে মই বানাতে পারলাম না, একজনে আর কী কী করতে পারি না?

সবার কাঠি দিয়ে মই বানাতে পারলাম, সবাই মিলে আর কী কী করতে পারি?

আমরা সবাই মিলে নিজেদের দক্ষতা, ক্ষমতা এবং জ্ঞান বৃদ্ধি করে পরস্পর কে সহযোগিতা করতে পারবো

সকল সদস্যকে হাততালি দিয়ে একমত হওয়ার জন্য আহ্বান করুন



উপস্থিতি নিবন্ধন এবং সমস্যা সমাধান পর্বে একজন মাদার লিডার (প্রতি সেশনে নতুন) উপস্থিতি নিবন্ধন করবেন। শুধুমাত্র প্রমোটার প্রশিক্ষণ পরিচালনা সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের বিষয়ে মাদার লিডারদের প্রশ্ন করবেন এবং ফলোআপ করবেন যে মাদার লিডার মায়েদের সাথে গত অধিবেশন পরিচালনা করতে কোনো সমস্যায় পড়েছিল কিনা



## মাদার লিডারের করণীয়



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- মাদার লিডাররা হেলথ প্রমোটারের সাথে শিক্ষামূলক সেশন করছেন
- মাদার লিডার তার গ্রুপের সাথে শিক্ষামূলক সেশন করছেন
- মাদার লিডার একজন মায়ের বাড়ি পরিদর্শনের সময় পরিবারের সকলকে সঠিক আচরণ চর্চায় সহায়তা করছেন
- মাদার লিডার নিজের জীবনে ভাল আচরণ চর্চা করছেন



## মূলবার্তা

- আপনাদের মনোনীত মাদার লিডার হিসাবে আমি প্রতি দুই সপ্তাহ অন্তর আপনাদের সাথে বসে গর্ভকালীন এবং পাঁচ বছর বয়সের নিচের শিশুর যত্ন নেওয়ার বিষয়ে সাহায্য করবো ও এ সংক্রান্ত আপনার সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করবো;
- আমি আপনাদের এই এলাকায় গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য তথ্য যেমন- মৃত্যু, শিশু মৃত্যু, অসুস্থতা, রোগের প্রাদুর্ভাব ইত্যাদি তথ্য জোগাড় করবো এবং এই তথ্য স্থানীয় হেলথ প্রমোটারের সাথে বিনিময় করবো
- সঠিক স্বাস্থ্য অভ্যাস যা আপনি সকলকে জানান তা নিজ জীবনে এবং পরিবারেও চর্চা করেন। আপনি সকলের কাছে একজন আদর্শ ও সচেতন মা হিসাবে পরিচিতি লাভ করবেন;
- আমি মাসে দুইবার হেলথ প্রমোটারের সাথে মিটিং এ উপস্থিত থেকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে বিভিন্ন তথ্য জানবো।



## প্রসার কার্যক্রমে উপকারভোগী ও এলাকাবাসী হিসাবে আমাদের ভূমিকা



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- প্রথম ছবিতে একজন মাদার লিডারকে দেখা যাচ্ছে
- মাদার লিডার তার দলের সাথে শিক্ষামূলক সেশন পরিচালনা করছেন
- একজন গর্ভবতী মাকে সকলে মিলে হাসপাতালে নিয়ে যাচ্ছে। স্বামীসহ এলাকার অন্যরাও সাহায্য করছেন
- একজন মাদার লিডার, ভাল আচরণ চর্চা করছেন- তিনি খাবার তৈরির আগে হাত ধুয়ে নিচ্ছেন।



## মূলবার্তা

- আমরা কোনো সমস্যায় পড়লে তা সমাধানের জন্য যদি একসাথে কাজ করি তবে এই গ্রামকে একটি আদর্শ গ্রাম হিসাবে গড়ে তুলতে পারবো;
- প্রতি মাসে দুইবার মাদার লিডারের সাথে শিক্ষামূলক সেশনে বসতে রাজি হয়েছি এবং প্রসার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের জন্য এই বৈঠক আবশ্যিক;
- আমরা সবাই এই গ্রামের অংশ। আমরা আমাদের নিজের ও পারিবারিক জীবন পরিবর্তনের চেষ্টা করবো;
- স্বচ্ছাশ্রমের মাধ্যমে আমরা এই কাজে অংশগ্রহণ করব। এই গ্রাম আমাদের, এর উন্নয়নে আমরা সকলে লাভবান হবো।



## মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- মাদার লিডার তার গ্রুপের সাথে শিক্ষামূলক সেশন পরিচালনা করছেন
- মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড -এ গর্ভবতী মায়ের সেবা ও ২ বছরের নিচের শিশুর প্রতি মাসে নেয়া ওজনের তথ্য লেখা থাকে। কেয়ার গ্রুপের তথ্যও এই কার্ডে পূরণ করার ঘর আছে।

## মূলবার্তা

- এটি একটি কার্ড। এই কার্ডটি আমরা সবাই একটি করে পেয়েছি;
- এই কার্ডে সকল মায়াদের নাম, ঠিকানা, তাদের দুই বছরের নিচের শিশুদের তথ্য;
- মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড-এ গর্ভবতী মায়ের সেবা ও দুই বছরের নিচের শিশুর প্রতি মাসে নেয়া ওজনের ও কেয়ার গ্রুপে উপস্থিতি তথ্য আছে। এসকল তথ্য মা ও শিশু স্বাস্থ্যের বর্তমান অবস্থা ও করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দেবে। এ ছাড়া এই তথ্যগুলো রেশন গ্রহণের জন্যও প্রয়োজন হবে;
- এ কার্ডে উপোরক্ত তথ্য ছাড়াও মা ও শিশু স্বাস্থ্য, পুষ্টি, পানি ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা সম্পর্কে বার্তা রয়েছে।





**কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে আমাদের কী কী সমস্যা হতে পারে?**

আলোচনা করে কেয়ার গ্রুপে অংশগ্রহণ করতে কী কী বাধা আসতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা পওয়ার চেষ্টা করুন। বাধাগুলোর ধরন, কারা, কেন বাধা দিচ্ছে ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করুন। লক্ষ রাখুন যেন সব অংশগ্রহণকারী মতামত দেয়ার সুযোগ পায়।



**আমরা কীভাবে এইসকল বাধা কাটিয়ে উঠতে পারি তা নিয়ে আলোচনা করি**

কেয়ার গ্রুপে অংশগ্রহণের গুরুত্ব ও বাধাসমূহ দূর করতে করণীয় বিষয়ে ফ্লিপচার্টের তথ্য নিয়ে আলোচনা করুন। তথ্য অনুসন্ধান আলোচনায় আসা বিষয় নিয়ে সকলে কথা বলুন। সকলের আলোচনার মাধ্যমে বাধাসমূহ দূর করার উপায় খুঁজে বের করুন।

**অনুশীলন এবং কোচিং :** এই ধাপ প্রয়োজন হবে মাদার লিডারদের প্রশিক্ষণের সময়। আমরা নিশ্চিত হতে চাই যে মাদার লিডাররা পাঠ উপকরণ বোঝে এবং অন্যদের বোঝাতেও সক্ষম। এই কাজের জন্য প্রমোটার বা সহায়ক একটি জোড়া অনুশীলন পদ্ধতি অনুসরণ করবে, যেখানে একজন মাদার লিডার তার পাশের মাদার লিডারকে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করে নির্দিষ্ট অধিবেশন শেখাবে বা ডেমোনেস্ট্রেশন করবে। যেসব মাদার লিডারদের জন্য এভাবে শেখানোর কষ্ট হচ্ছে সহায়ক তাদের চর্চা বা অনুশীলন করতে সাহায্য করবেন



**আমরা কি সকলে মিলে আমাদের গ্রুপের কার্যক্রম সফলভাবে পরিচালনা করে আমাদের জীবন ও এলাকার ভাল পরিবর্তন আনার প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি?**

আমরা সকলে মিলে আমাদের গ্রুপের কার্যক্রম সফলভাবে পরিচালনা করবো ও প্রতি মাসে দুইবার সেশনে উপস্থিত থাকবো, এমন প্রতিশ্রুতি দেয়ার জন্য সবাইকে অনুরোধ করুন। যদি তারা রাজি থাকে তবে সকলের পৃথক মৌখিক প্রতিশ্রুতি নিন। তবে যদি তারা প্রস্তুত না থাকে তবে জোর করে প্রতিশ্রুতি নেয়া যাবে না। একমত পোষণ করে স্বেচ্ছায় প্রতিশ্রুতি যারা দেবেন, তাদের প্রতিশ্রুতিই কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আলোচনার মাধ্যমে যারা অংশগ্রহণ করতে পারবে না বলে আশঙ্কা করছেন তাদের সকলে সহায়তা করবেন।



**আমরা গত শিক্ষামূলক সেশনে কী কী বিষয় আলোচনা করেছি তা মনে করার চেষ্টা করি। এই বিষয়ে পরিবারের অন্যান্য সদস্যের কী মতামত ?**

গত অধিবেশনের সকলে যে প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল (প্রসার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে নিজের ও আমাদের এলাকার পরিবর্তনে কাজ করা) এবং কীভাবে চর্চা করলো সে বিষয়ে তৎক্ষণাৎ কিছু সূচক প্রশ্ন করে যাচাই করুন। যেমন: আপনারা কী আপনাদের দেয়া প্রতিশ্রুতি রাখতে সমর্থ হয়েছিলেন? আপনাদের কী কোনো সমস্যা হচ্ছে? ইত্যাদি।



**পরবর্তী শিক্ষামূলক সেশনের দিন, স্থান ও সময় জানিয়ে সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে আলোচনা শেষ করুন।**



## সেশন - ৪

### সেশনের উদ্দেশ্য

এই সেশন শেষে মায়েরা -

- প্রসার কর্মসূচিতে রেশনের পরিমাণ ও গুরুত্ব সম্পর্কে বুঝতে পারবেন;
- পুষ্টির ঘাটতি পূরণে পারিবারিক খাবারের পাশাপাশি প্রসার রেশনের ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা পাবেন;
- পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ সম্পর্কে নিজেদের অভিজ্ঞতা আলোচনা করা ও ভাল উদাহরণ উপস্থাপন করতে পারবেন।

### উপকরণ

- উপস্থিতি রেজিস্টার
- ফ্লিপচার্ট



শুভেচ্ছা জানান

### জড়তা মোচন

#### তথ্য প্রবাহ

১. সকল সদস্যকে গোল হয়ে বসতে বলুন
২. যেকোনো একজনকে এই তথ্য কানে কানে বলুন, তথ্যটি যেন অন্যকেউ শুনতে না পারে- নীল শাড়ি পরে গোলাপী আপা প্রসার খাদ্য বিতরণ কেন্দ্র থেকে লাল গম ও হলুদ ডাল নিয়ে বাড়ি ফিরলো।
৩. যে তথ্যটি পেল সে একইভাবে তার পাশের জনকে কানেকানে বলবে, পাশের জন তার পাশের জনকে একইভাবে বলবে
৪. এভাবে যে সবার শেষে তথ্যটি পাবে তাকে তথ্যটি জোরে জোরে সবার উদ্দেশ্যে বলতে বলুন
৫. এবার আপনি যে তথ্যটি বলেছিলেন সেটি বলুন, কমপক্ষে কিছু পার্থক্য পাওয়া যাবে

প্রশ্ন করুন, এই খেলা থেকে আমরা কী বুঝতে পারলাম?

সবাইকে বলুন সঠিক স্থান ও ব্যক্তি থেকে তথ্য জানুন, চেষ্টা করুন সঠিক উৎস থেকে তথ্য পেতে। কান কথায় বা গুজবে কান দিবেন না



উপস্থিতি নিবন্ধন এবং সমস্যা সমাধান পর্বে একজন মাদার লিডার (প্রতি সেশনে নতুন) উপস্থিতি নিবন্ধন করবেন। শুধুমাত্র প্রমোটার প্রশিক্ষণ পরিচালনা সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের বিষয়ে মাদার লিডারদের প্রশ্ন করবেন এবং ফলোআপ করবেন যে মাদার লিডার মায়েদের সাথে গত অধিবেশন পরিচালনা করতে কোনো সমস্যায় পড়েছিল কিনা



## প্রসার কর্মসূচির রেশন



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- প্রসার কর্মসূচির রেশন- গম, ডাল, ভোজ্য তেল



## মূলবার্তা

- প্রসার কর্মসূচির স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্যক্রমের অংশ হিসাবে রেশন দেয়া হয়। এই সময় বাড়তি পুষ্টির চাহিদা পূরণে এই রেশন সহায়তা করে;
- কর্মসূচিতে অংশগ্রহণকারীরা নির্দিষ্ট পরিমাণে গম, ডাল ও তেল রেশন হিসাবে পান;
- এই রেশন আমেরিকার জনগনের পক্ষ থেকে এসেছে;
- গম থেকে তৈরি খাবার দেহে শক্তি যোগায়। ডাল আমাদের দেহের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। তেল থেকে আমরা শক্তি পাই, এই তেল ভিটামিন এ যুক্ত যা আমাদের দেহের ভিটামিন এ এর চাহিদা পূরণ করে। এই ভিটামিন গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ৫ বছরের নিচের শিশুদের রাতকানা রোগসহ অন্যান্য রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।



আপনারা এখন কী কী রেশন কত পরিমাণে পাচ্ছেন?

এই রেশন কাদের পক্ষ থেকে এসেছে? আপনি এই রেশন নিয়ে কী করেন?

আলোচনা করতে উৎসাহিত করুন। এই কর্মসূচিতে রেশনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন। তারা কীভাবে এই রেশন তাদের পারিবারিক খাবারের সাথে ব্যবহার করছে। কোনো উপকারভোগীর রেশন ব্যবহার আশানুরূপ না হলে তাকে সহায়তা করুন।



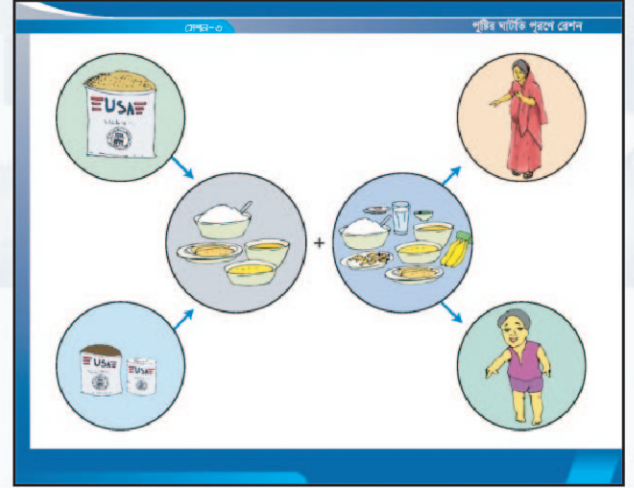
## পুষ্টিঘাটতি পূরণে রেশন



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- গর্ভবতী মা এবং ৬-২৪ মাসের শিশু যাদের পুষ্টির বাড়তি চাহিদা রয়েছে
- এই রেশন (গম, ডাল ও ভোজ্য তেল) থেকে তৈরি খাবার প্রতিদিনের খাবারের সাথে যোগ হলে পুষ্টির বাড়তি চাহিদা পূরণে সাহায্য করবে



## মূলবার্তা

- প্রসার কর্মসূচিতে রেশনের পরিমাণ এই এলাকার গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ৬ মাস থেকে ২৪ মাসের শিশুদের পুষ্টিঘাটতি পূরণের জন্য নির্ধারণ করা হয়েছে;
- এই রেশন একটা নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত দেয়া হবে। পরবর্তীতে যাতে পুষ্টি ঘাটতি পূরণে এই পরিবারগুলোকে রেশনের উপর নির্ভরশীল না থাকতে হয় তার জন্য তাদের আয়ের পথ বাড়ানোর লক্ষ্যে প্রসার কর্মসূচি কাজ করবে;
- মা ও শিশুদেরকে প্রদত্ত রেশন অবশ্যই খেতে হবে, অন্য দিকে বাড়ি পর্যায়ে রেশন পরিবারের অন্য সদস্যদের জন্য
- গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ০৬ মাস থেকে ২৪ মাসের শিশুদের সঠিক পুষ্টির জন্য খাবারের দিকে লক্ষ রাখা প্রয়োজন;
- এই রেশন থেকে তৈরি খাবার প্রতিদিনের খাবারের সাথে যোগ হলে গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ০৬ মাস থেকে ২৪ মাসের শিশুদের পুষ্টির ঘাটতি পূরণে সাহায্য করবে।



আমরা কীভাবে পুষ্টির ঘাটতি পূরণে এই রেশন ব্যবহার করতে পারি। এই রেশন ব্যবহারে কোনো অসুবিধা হয় কি?

আলোচনা করুন ও অংশগ্রহণকারীদের রেশন ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা পাওয়ার চেষ্টা করুন। রেশন ব্যবহারে অসুবিধা গুলো কী কী এবং কীভাবে তা দূর করা যায় ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করুন। লক্ষ রাখুন যেন সব অংশগ্রহণকারী মতামত দেয়ার সুযোগ পায়।





সকলে মিলে আলোচনা করে রেশনের সঠিক ব্যবহারের উপায় বের করার চেষ্টা করি

এই রেশন ব্যবহারের গুরুত্ব ও ব্যবহারে অসুবিধা দূর করতে করণীয় বিষয়ে ফ্লিপচার্টের তথ্য নিয়ে আলোচনা করুন। তথ্য অনুসন্ধান আলোচনায় আসা বিষয় নিয়ে সকলে কথা বলুন। সকলের আলোচনার মাধ্যমে অসুবিধাসমূহ দূর করার উপায় খুঁজে বের করতে সহায়তা করুন।

**অনুশীলন এবং কোচিং:** এই ধাপ প্রয়োজন হবে মাদার লিডারদের প্রশিক্ষণের সময়। আমরা নিশ্চিত হতে চাই যে মাদার লিডাররা পাঠ উপকরণ বোঝে এবং অন্যদের বোঝাতেও সক্ষম। এই কাজের জন্য প্রমোটার বা সহায়ক একটি জোড়া অনুশীলন পদ্ধতি অনুসরণ করবে, যেখানে একজন মাদার লিডার তার পাশের মাদার লিডারকে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করে নির্দিষ্ট অধিবেশন শেখাবে বা ডেমোনেস্ট্রেশন করবে। যেসব মাদার লিডারদের জন্য এভাবে শেখানো কষ্ট হচ্ছে সহায়ক তাদের চর্চা বা অনুশীলন করতে সাহায্য করবেন।



আমরা কি সকলে নিজের (গর্ভবতী ও দুগ্ধ দানকারী মা) ও আমাদের ৬ থেকে ২৪ মাসের শিশুর পুষ্টিঘাটতি পূরণে এই রেশন ব্যবহারের প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি?

আমরা সকলে নিজের (গর্ভবতী ও দুগ্ধ দানকারী মা) ও আমাদের ৬ থেকে ২৪ মাসের শিশুর পুষ্টিঘাটতি পূরণে রেশন ব্যবহার করবো, এমন প্রতিশ্রুতি দেয়ার জন্য সবাইকে অনুরোধ করুন। যদি তারা এই বিষয়টি চর্চায় রাজি থাকে তবে সকলের পৃথক মৌখিক প্রতিশ্রুতি নিন। তবে যদি তারা প্রস্তুত না থাকে তবে জোর করে প্রতিশ্রুতি নেয়া যাবে না। একমত পোষণ করে স্বেচ্ছায় প্রতিশ্রুতি যারা দেবেন, তাদের প্রতিশ্রুতিই কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আলোচনার মাধ্যমে যারা চর্চা করতে পারবে না বলে আশঙ্কা করছেন তাদের সকলে সহায়তা করুন।



গত সপ্তাহের বিষয় কি আপনারা চর্চা করেছিলেন? কোনো বাধার সম্মুখীন হয়েছিলেন?

গত অধিবেশনে সকলে যে প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল এবং কীভাবে চর্চা করলো সেবিষয়ে তৎক্ষণাৎ কিছু সূচক প্রশ্ন করে যাচাই করুন। যেমন: আপনারা কী আপনারা দেয়া প্রতিশ্রুতি রাখতে সমর্থ হয়েছিলেন? আপনারা কী নতুন আচরণ (সকলে মিলে গ্রুপে অংশগ্রহণ মাসে ২ বার) চর্চা করছেন যা গত অধিবেশনে শিখেছিলেন। সকলে মিলে গ্রুপে অংশগ্রহণ করতে কোনো সমস্যা হচ্ছে কি? ইত্যাদি।



পরবর্তী শিক্ষামূলক সেশনের দিন, স্থান ও সময় জানিয়ে সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে আলোচনা শেষ করুন



## সেশন - ৫

### সেশনের উদ্দেশ্য

এই সেশন শেষে মায়েরা -

- প্রশিক্ষিত সেবাদানকারী/ডাক্তারের কাছ থেকে গর্ভকালীন সেবা নেয়ার গুরুত্ব বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- গর্ভবতীর যত্ন, পরিবারের সদস্য হিসাবে আমাদের করণীয় সম্পর্কে বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- গর্ভাবস্থার বিপদ চিহ্ন সম্পর্কে বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- গর্ভাবস্থায় বাড়তি পুষ্টির খাবার সম্পর্কে বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- গর্ভাবস্থায় বিশ্রাম নেয়ার ও ভারি কাজ না করার গুরুত্ব বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- প্রসব পরিকল্পনা সম্পর্কে ধারণা পাবেন ও নিজের জীবনে প্রসব পরিকল্পনা করতে পারবেন;
- সকলে বুঝতে পারবেন- তাদের কাজের মাধ্যমেই ভাল পরিবর্তন আনা সম্ভব।

### উপকরণ

- উপস্থিতি রেজিস্টার
- ফ্লিপচার্ট



শুভেচ্ছা জানান

### জড়তা মোচন

#### মুকাবিনয়

১. উপস্থিত সদস্যকে জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করুন
২. প্রতি জোড়া থেকে একজনকে বিপরীত পাশে তিন হাত দূরে নিন
৩. বিপরীত পাশের পাঁচজনকে পাঁচটি তথ্য বলুন
  - ক. গর্ভাবস্থায় নিয়মিত প্রশিক্ষিত সেবা প্রদানকারী/ডাক্তারের কাছে যান
  - খ. গর্ভাবস্থায় ৫ টি বিপদচিহ্ন জানুন
  - গ. গর্ভাবস্থায় বাড়তি খাবার খান
  - ঘ. গর্ভাবস্থায় দিনের বেলায় দুই ঘণ্টা বিশ্রাম নিন
  - ঙ. গর্ভাবস্থায় ভারি কাজ থেকে বিরত থাকুন
৪. যারা তথ্য পেয়েছে তারা তার বিপরীত পাশের জোড়কে প্রাপ্ত তথ্য মুকাবিনয় করে জানাতে বলুন, এক এক করে প্রত্যেক জোড়াকে একমিনিট করে সময় দিন। সবার পর্ব শেষ হলে তথ্যগুলো সবার উদ্দেশ্যে জানিয়ে দিন এবং যারা কাজটি করতে পেরেছে তাদের নাম ঘোষণা করুন
৫. সবার উদ্দেশ্যে হাততালি দিন এবং বলুন: অন্যকে তথ্য শুধু দিলেই হবে না, যাকে তথ্য দিচ্ছেন সে বুঝতে পারছে কিনা তা যাচাই করতে হবে।



উপস্থিতি নিবন্ধন এবং সমস্যা সমাধান পর্বে একজন মাদার লিডার (প্রতি সেশনে নতুন) উপস্থিতি নিবন্ধন করবেন। শুধুমাত্র প্রমোটার প্রশিক্ষণ পরিচালনা সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের বিষয়ে মাদার লিডারদের প্রশ্ন করবেন এবং ফলোআপ করবেন যে মাদার লিডার মায়েদের সাথে গত অধিবেশন পরিচালনা করতে কোনো সমস্যায় পড়েছিল কিনা



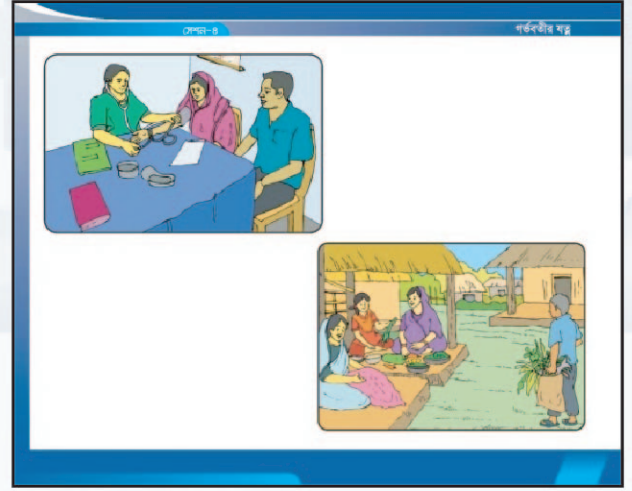
## গর্ভবতীর যত্ন



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন-

- গর্ভবতী মা প্রশিক্ষিত সেবাদানকারী/ডাক্তার এর কাছ থেকে মাসিক প্রসব পূর্ব সেবা নিচ্ছেন স্বামী তার সাথে এসেছেন
- গর্ভবতী মা হালকা কাজে সহায়তা করছে, শাশুড়ি কাঁথা সেলাই করছেন, স্বামী বিভিন্ন খাবার বাজার করেছেন যা এখন গর্ভবতী স্ত্রীর প্রয়োজন



## মূলবার্তা

- প্রতিটি মহিলার জন্য গর্ভাবস্থা একটি বিশেষ সময়। গর্ভধারণের পর থেকেই মায়ের শরীরের পরিবর্তন হতে থাকে। গর্ভাবস্থায় শরীরের ভিতর বেড়ে ওঠা শিশুর অতিরিক্ত চাহিদা পূরণের জন্যই এই পরিবর্তন। তাই মায়ের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন;
- এই অবস্থায় প্রতি মাসে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে গর্ভকালীন সেবা নেওয়া প্রয়োজন যাতে তিনি যেন একটি স্বাভাবিক শিশু জন্ম দেন এবং সন্তোষজনকভাবে তার ও শিশুর যত্ন নিতে পারেন ;
- গর্ভবতী অবস্থায় বাড়তি সুখম খাবার খেতে হবে। কারণ, গর্ভাবস্থায় শিশু মায়ের শরীর থেকেই তার প্রয়োজনীয় খাবার গ্রহণ করে;
- কম পরিশ্রম হয়, সংসারের এরকম স্বাভাবিক কাজ গর্ভবতী মা করবেন এবং গর্ভাবস্থায় ভারি ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ, যেমন: টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারি পানির কলস ও ভারি কিছু তোলা বা বহন করতে দেয়া যাবে না। এতে মা ও গর্ভের শিশুর মারাত্মক বিপদ ঘটতে পারে;
- নিয়ম অনুযায়ী টিটি টিকা নিলে মা ও শিশুর ধনুষ্টিংকার হওয়ার ঝুঁকি থাকেনা;
- এইসময় পরিবারের সকলের বিশেষ করে অভিজ্ঞ সদস্য যেমন শাশুড়ি এবং স্বামীদের সহযোগিতা বেশি প্রয়োজন। স্বামী তাদের স্ত্রীদের বিভিন্নভাবে এসময় সহযোগিতা করতে পারেন- তাদের কাজে সাহায্য করা, সাথে করে গর্ভকালীন সেবার জন্য নিয়ে যাওয়া, বিশ্রাম নিতে সুযোগ করে দেওয়া, ঠিকমত খাবার গ্রহণ করছে কিনা সেদিকে খেয়াল রাখা;
- এসময় মায়ের মনেরও পরিবর্তন হয়, স্বাভাবিকভাবেই তার মনে অস্থিরতার সৃষ্টি হয়। তাই পরিবারের সকলের কর্তব্য তাকে বোঝা এবং সহায়তা করা।



## গর্ভকালীন বিপদচিহ্ন



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- গর্ভকালীন ৫ টি বিপদচিহ্ন



## মূলবার্তা:

গর্ভকালীন জটিলতাগুলো বা বিপদসমূহ হলো-

- যেকোনো ধরনের রক্তস্রাব;
- হাতে পায়ে পানি আসা, বেশি মাথা ব্যথা বা চোখে ঝাপসা দেখা;
- ভীষণ জ্বর ( $102^{\circ}$  ফাঃ) ;
- বিলম্বিত প্রসব (১২ ঘণ্টার বেশি প্রসব বেদনা) ও
- খিঁচুনি।

এর যেকোনো একটি দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে নিকটস্থ হাসপাতালে যেতে হবে। যা মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি কমাবে।



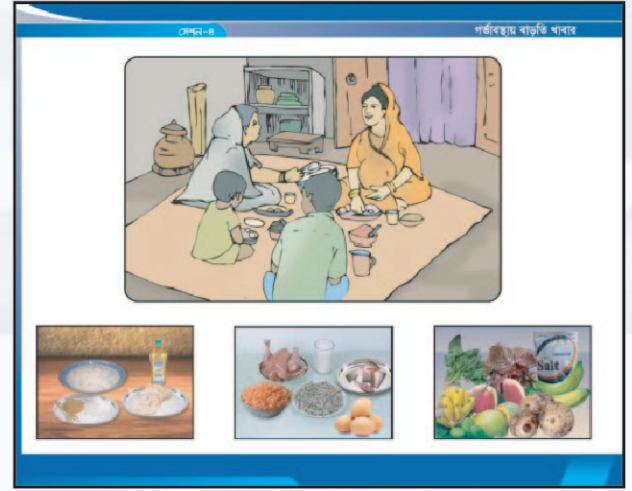
## গর্ভাবস্থায় বাড়তি খাবার



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- পরিবারের সকলকে নিয়ে গর্ভবতী মা খাবার খাচ্ছেন



আপনারা কি জানেন গর্ভাবস্থায় মায়ের কোন কোন ধরনের খাবার কী কী পরিমাণে খেতে হয়?

আলোচনা করুন ও অংশগ্রহণকারীরা গর্ভাবস্থায় মায়ের কোন কোন ধরনের খাবার কী কী পরিমাণে খেতে হয় সে সম্পর্কে ধারণা পওয়ার চেষ্টা করুন। লক্ষ রাখুন যেন সব অংশগ্রহণকারী মতামত দেয়ার সুযোগ পায়।

## গর্ভবতী মায়ের খাবার তালিকা

- শক্তিদায়ক খাবার: ভাত, রুটি, আলু, চিনি, বাদাম, তেল
- শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার: মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, বিভিন্ন ধরনের ডাল, সীমের বীচি
- ভিটামিন ও খনিজ : রঙিন শাক সবজি, ফলমূল ও আয়োডিন যুক্ত লবণ

## মূলবার্তা

- মায়ের গর্ভেই শিশু ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠে। শিশু এই বৃদ্ধির জন্য মায়ের শরীর থেকে পুষ্টি গ্রহণ করে। একারণেই গর্ভবতী মহিলা নিজের ও গর্ভের শিশুর জন্য অতিরিক্ত পুষ্টির প্রয়োজন হয়। এই অতিরিক্ত পুষ্টির জন্য গর্ভবতী স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত খাবার খাবেন;
- গর্ভবতী অবস্থায় সুস্বাদু খাবার বেশি বেশি করে খেতে হবে। কারণ, গর্ভাবস্থায় শিশু মায়ের শরীর থেকেই তার প্রয়োজনীয় খাবার গ্রহণ করে;
- প্রতিদিন প্রতি বেলাই সব ধরনের খাবার (শক্তিদায়ক, শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার এবং ভিটামিন ও খনিজ) কিছু কিছু খেতে হবে;
- প্রতিবেলায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি খেতে হবে (প্রতি বেলায় স্বাভাবিক এর চেয়ে দুই মুঠ ভাত বা দুইটি রুটি ও দুই চামচ তরকারি বেশি খাওয়া) প্রয়োজনে অল্প অল্প করে বার বার খেতে হবে;
- গর্ভবতী অবস্থায় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যেমন সবুজ শাকসবজি, কাচাকলা, কচু, পাকা ফল, কলিজা ইত্যাদি নিয়মিত খেতে হবে যা রক্ত তৈরিতে সহায়তা করে;
- স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি গর্ভবতী মায়ের রক্তস্বল্পতা ও শিশুর জন্মগত রোগ প্রতিরোধের জন্য গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে ৬ মাস নিয়মিত আয়রন ট্যাবলেট ও ফলিক এসিড খাওয়া প্রয়োজন। আয়রনের অভাবে মা দুর্বল বোধ করে;
- গর্ভবতী মা যাতে বাড়তি খাবার গ্রহণ করতে পারে সে বিষয়ে পরিবারের সকলের লক্ষ রাখা প্রয়োজন।



## বিশ্রাম ও ভারি কাজ



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

- আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।
- গর্ভবতী মা ভারি কাজ করছে যা তার ও গর্ভস্থ শিশুর জন্য ক্ষতিকর
  - গর্ভবতী মা দিনে শুয়ে বিশ্রাম নিচ্ছে ও রাতে ঘুমাচ্ছেন



আমরা কি গর্ভাবস্থায় সঠিকভাবে বিশ্রাম নিয়েছি? দিনে ও রাতে ঠিকভাবে বিশ্রাম নিলে কী লাভ হয়?

আলোচনা করুন ও অংশগ্রহণকারীরা গর্ভাবস্থায় সঠিকভাবে বিশ্রাম নেয় কিনা? দিনে ও রাতে ঠিকভাবে বিশ্রাম নিলে সে সম্পর্কে ধারণা পওয়ার চেষ্টা করুন। লক্ষ রাখুন যেন সব অংশগ্রহণকারী মতামত দেয়ার সুযোগ পায়।

## মূলবার্তা

- কম পরিশ্রম হয়, সংসারের এরকম স্বাভাবিক কাজ গর্ভবতী মা করবেন এবং গর্ভাবস্থায় ভারি ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ, যেমন: টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারি পানির কলস ও ভারি কিছু তোলা বা বহন করতে দেয়া যাবে না। এতে মা ও গর্ভের শিশুর মারাত্মক বিপদ ঘটতে পারে ;
- গর্ভধারণের প্রথম ও শেষ তিন মাস দূরে যাতায়াত পরিহার করুন ;
- দিনে কমপক্ষে ২ ঘণ্টা শুয়ে বিশ্রাম নিন ও রাতে ৮ ঘণ্টা অবশ্যই ঘুমান। সঠিকভাবে দিনে ও রাতে বিশ্রাম গর্ভের শিশুর বৃদ্ধির জন্য অত্যন্ত দরকারি;
- গর্ভবতী মা যাতে প্রয়োজন মতো বিশ্রাম নিতে পারে, সেদিকে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের লক্ষ রাখা প্রয়োজন।



## প্রসব পরিকল্পনা



আপনারা ছবিতে কী দেখছেন?

আলোচনায় উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয় বাদ গেলে উল্লেখ করুন।

- গর্ভকালীন নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করছে
- স্বাস্থ্যকেন্দ্র
- দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার জন্য যানবাহন
- গর্ভধারণের সময় থেকেই টাকা জমানোর পদ্ধতি
- রক্তের ব্যবস্থা
- একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী



## মূলবার্তা:

- প্রত্যেক গর্ভবতীর পরিবারের প্রসবের সময় করণীয় আগে থেকে ঠিক করে রাখতে হবে। এবিষয়ে অভিজ্ঞ স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলে সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখুন;
- প্রসবের সময় যে যে জিনিস (প্লাস্টিক সিট, সাবান, নাভী কাটার ব্লেড -সিদ্ধ করে নিতে হবে, নাভী বাধার সুতা-সিদ্ধ করে নিতে হবে, বাচ্চা ধরার জন্য পূর্বে ধোয়া ও রোদে শুকানো ২ টি কাপড়) প্রয়োজন সে বিষয়ে প্রশিক্ষিত ধাত্রীর সাথে পরামর্শ করুন। প্রয়োজনে বাজার থেকে ডেলিভারী কিট কেনা যেতে পারে;
- কোথায় প্রসব করাতে হবে, বাড়িতে না হাসপাতালে তা মায়ের অবস্থা বিবেচনা করে আগে ঠিক করে রাখুন। হাসপাতালের মোবাইল ফোন নাম্বার সংগ্রহ করুন;
- বাড়িতে প্রসব করলে আগে থেকে একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মীর মোবাইল ফোন নাম্বার সংগ্রহ করুন। প্রসবের সময় যে যে জিনিস প্রয়োজন তা আগে থেকে ঠিক করে রাখুন (প্লাস্টিক সিট, সাবান, নাভী কাটার ব্লেড -সিদ্ধ করে নিতে হবে, নাভী বাধার সুতা-সিদ্ধ করে নিতে হবে, বাচ্চা ধরার জন্য পূর্বে ধোয়া ও রোদে শুকানো ২ টি কাপড়) প্রয়োজনে বাজার থেকে ডেলিভারী কিট কেনা যেতে পারে;
- গর্ভধারণের শুরু থেকেই জরুরি প্রয়োজনে খরচের জন্য টাকার ব্যবস্থা করতে হবে। পরিবারের সকলে মিলে দৈনিক কিছু টাকা আলাদা করে রাখুন যাতে ৯ মাস শেষে কিছু পরিমাণ টাকা হাতে থাকে;
- জরুরি প্রয়োজনে কোন হাসপাতালে যাওয়া যাবে যেখানে প্রয়োজনীয় সেবা পাওয়া যাবে তা ঠিক করে রাখতে হবে। সাথে কে কে যাবেন, কোন যানবাহনে যাবেন তাও আগে থেকে ঠিক করে রাখুন;
- জরুরি প্রয়োজনে ২/৩ জন রক্তদাতা ঠিক করে রাখতে হবে। তাদের মোবাইল ফোন নাম্বার সংগ্রহ করুন;
- আগে থেকে প্রসব পরিকল্পনা করে সে অনুযায়ী কাজ করলে মা ও নবজাতকের সমস্যা এমনকি মৃত্যুও অনেকাংশে রোধ করা যায়।





সকলে আলোচনা করি গর্ভাবস্থায় সঠিক যত্ন, খাবার, বিশ্রাম ও প্রসব পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করতে আমাদের কী কী বাধা পার হতে হবে? সকলে আলোচনা করি একাজ করতে আমাদের কী কী বাধা পার হতে হবে? আলোচনা করুন ও অংশগ্রহণকারীদের গর্ভাবস্থায় সঠিক যত্ন খাবার, বিশ্রাম ও প্রসব পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করতে কী কী বাধা হতে পারে এবং এ সম্পর্কে ধারণা পওয়ার চেষ্টা করুন। বাধাগুলোর ধরন, কারা, কেন বাধা দিচ্ছে। লক্ষ রাখুন যেন সব অংশগ্রহণকারী মতামত দেয়ার সুযোগ পায়।



সকলে মিলে আলোচনা করে সমাধান বের করার চেষ্টা করি গর্ভাবস্থায় সঠিক যত্ন, খাবার, বিশ্রাম ও প্রসব পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করতে কীভাবে বাধা দূর করা যায় ইত্যাদি বিষয়ে অংশগ্রহণকারীরা আলোচনা করবেন। তথ্য অনুসন্ধান আলোচনায় আসা বিষয় নিয়ে সকলে কথা বলুন। সকলের আলোচনার মাধ্যমে বাধাসমূহ দূর করার উপায় খুঁজে বের করতে সহায়তা করুন।

**অনুশীলন এবং কোচিং:** এই ধাপ প্রয়োজন হবে মাদার লিডারদের প্রশিক্ষণের সময়। আমরা নিশ্চিত হতে চাই যে মাদার লিডাররা পাঠ উপকরণ বোঝে এবং অন্যদের বোঝাতেও সক্ষম। এই কাজের জন্য প্রমোটার বা সহায়ক একটি জোড়া অনুশীলন পদ্ধতি অনুসরণ করবে, যেখানে একজন মাদার লিডার তার পাশের মাদার লিডারকে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করে নির্দিষ্ট অধিবেশন শেখাবে বা ডেমোনেস্ট্রেশন করবে। যেসব মাদার লিডারদের জন্য এভাবে শেখানোর কষ্ট হচ্ছে সহায়ক তাদের চর্চা বা অনুশীলন করতে সাহায্য করবেন।



আমরা কি সকলে নিজের ও আমাদের এলাকার অন্যান্য গর্ভবতীদের সঠিক যত্ন, খাবার, বিশ্রাম ও প্রসব পরিকল্পনা নিশ্চিত করতে কাজ করার প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি? অধিবেশনে গর্ভবতীদের সঠিক যত্ন, খাবার, বিশ্রাম ও প্রসব পরিকল্পনা নিয়ে যে আলোচনা হলো সেই বিষয়ে চর্চা শুরু করার জন্য সকলকে প্রতিশ্রুতি দেয়ার জন্য অনুরোধ করুন। যদি তারা এই নতুন আচরণ চাচ্চা রাজি থাকে তবে সকলের পৃথক মৌখিক প্রতিশ্রুতি নিতে হবে। তবে যদি তারা প্রস্তুত না থাকে তবে জোর করে প্রতিশ্রুতি নেয়া যাবে না। একমত পোষণ করে স্বেচ্ছায় প্রতিশ্রুতি যারা দেবেন, তাদের প্রতিশ্রুতিই কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আলোচনার মাধ্যমে যারা চর্চা করতে পারবে না বলে আশঙ্কা করছেন তাদের সকলে সহায়তা করবেন। তাদেরকে নতুন আচরণ চর্চার জন্য সহযোগিতার আশ্বাস এবং একই সাথে উৎসাহিত করুন।



আমরা গত সেশনে কী কী বিষয় আলোচনা করেছি তা মনে করার চেষ্টা করি। এই বিষয়ে পরিবারের অন্যান্য সদস্যের কী মতামত? গত অধিবেশনের সকলে যে প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল এবং কীভাবে চর্চা করলো সেবিষয়ে তৎক্ষণাৎ কিছু সূচক প্রশ্ন করে যাচাই করুন। যেমন: আপনারা কী আপনাদের দেয়া প্রতিশ্রুতি রাখতে সমর্থ হয়েছিলেন? আপনারা কী নতুন আচরণ (পুষ্টিঘাটতি পূরণে রেশন ব্যবহার) চর্চা করছেন যা গত অধিবেশনে শিখেছিলেন। এই আচরণ চর্চা করতে কি কোনো সমস্যা হচ্ছে? ইত্যাদি।



পরবর্তী শিক্ষামূলক সেশনের দিন, স্থান ও সময় জানিয়ে সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে আলোচনা শেষ করুন।



# PROSHAR

## Health Promoter Module-1

Publisher	:	PROSHAR, Bangladesh
Published Date	:	November 2011
Advisors	:	Marie Cadrin, CoP, PROSHAR Carolyn Wetzel, Consultant, PROSHAR
Technical Resource Persons	:	Dr. Setara Rahman Dr. Md. Shohel Rana Dr. Ayan Shanker Seal Kristi Ladd Ryan Larrance Carolyn Kruger Gwenelyn O'Donnell Cindy Pfitzenmaier
Editing	:	SAM Husain
Printing	:	Kohinoor Printing Press, 107, Sir Iqbal Road, Khulna.
Information Sources	:	Ministry of Health & Family Welfare, Bangladesh Food for the Hungry (FH) International
Acknowledgement	:	S01, SO3 and M&E Team, PROSHAR
Contact Address	:	PROSHAR House # 411, Road # 4, Sonadanga R/A (2nd Phase), Khulna-9100 Bangladesh Phone : 041 724387