आधारभूत तह (कक्षा ६-८) को स्वास्थ्य शिक्षा विषयको पुनर्ताजगी शिक्षक तालिम पाठ्यक्रम

१. परिचय

स्वास्थ्य जीवनयापन गर्न पाउने सबै नागरिकको नैसर्गिक अधिकारलाई मौलिक हकको रूपमा नेपालको संविधानले व्यवस्था गरेको छ । बालवालिकाहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकास गराई स्वस्थकर बानी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न स्वास्थ्य शिक्षाको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने गर्दछ । स्वास्थ्य तथा शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला शिक्षा विषयलाई विद्यालय शिक्षाको आधारभूत तहमा अनिवार्य र माध्यमिक तहमा ऐच्छिक विषयको रूपमा समावेश गरिएको छ । यसले व्यक्तिको चौतर्फी विकासमा (शारीरिक, मानसिक, सामजिक र संवेगात्मक) सिजर्नात्मक कलाको अहम् भूमिका रहन्छ । आधारभूत तहका बालवालिकाहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, सिप तथा अभिवृत्तिको विकास गराउने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम विकास गरी कार्यान्वयनमा रहेको छ ।

यस पाठ्यक्रमले आधारभूत तहमा स्वस्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको अध्यापन गर्ने शिक्षकहरूलाई समसामयिक र व्यावहारिक ज्ञान सिप प्रदान गरी कुशल र दक्ष बनाउन थप सहयोग गर्न सक्ने र आ आफ्नो परिवेशअनुसार साधन स्रोतको अधिकतम उपयोग गरी शिक्षण शैलीमा आएको नवीनतम ज्ञान र प्रविधिलाई समयानुकूल बनाउने लक्ष्य रहेको छ । नयाँ विषयको रूपमा समावेश गरिएको यस विषयको शिक्षण सिकाइमा शिक्षकहरूको लागि सहजीकरण गर्ने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको हो ।

२. तालिमको लक्ष्य तथा उद्देश्य

आधारभूत तह (६-८) स्वास्थ्य विषयको शिक्षण गर्ने शिक्षकहरू निम्नलिखित कुराहरूमा सक्षम हुने छन्।

(क) स्वास्थ्य विषयको पाठ्यक्रम (६-८) मा उल्लिखित विषयवस्तुहरूको बोध गरी अभिव्यक्त गर्न ।

(ख) पाठ्यक्रममा उल्लिखित विषयवस्तुहरू सिकाउने प्राप्त ज्ञान, सिप, विधि, प्रविधि, शिक्षण सामग्री निर्माण, प्रयोगात्मक तथा परियोजनाजस्ता कार्यको प्रयोग र अभ्यासजस्ता सिकाइ रणनीतिलाई अवलम्बन गरी शिक्षण गर्न ।

(ग) पाठ्यक्रमले तोकेको मूल्याङ्कन प्रक्रियाद्वारा मूल्याङ्कन गर्न तथा अभिलेखीकरण गर्न ।

३. तालिमका सक्षमताहरू

यस तालिमको अन्तमा सहभागीहरूमा निम्नानुसारका सक्षमताहरू हासिल हुने छन् ।

(क) आधारभूत तह कक्षा ६-८ को स्वास्थ्यसम्बन्धी पाठ्यक्रमः सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि, मुख्य विषयवस्तु र मूल्याङ्कन प्रक्रिया र प्रस्तुति

(ख) मानव शरीरका अङ्ग र प्रणालीका कार्य र अन्तर्सम्बन्धको बोध तथा अभिव्यक्ति

(ग) सामुदायिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका अवधारणाको बोध र स्वस्थता कायम राख्ने उपायहरूको अवलम्बन

(घ) स्वास्थ्यकर र सन्तुलित खानाको उपयोग र कुपोषणजन्य रोगहरूबाट बच्ने उपायहरूको अवलम्बन

(ङ) सर्ने र नसर्ने रोगहरूप्रति सजगता र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन

(च) जोखिमप्रति सचेतता र सावधानी अपनाई दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापनको तयारी

(छ) किशोरावस्थाका परिवर्तन र समस्याहरूको बोध र उचित व्यवस्थापन

४. तालिम संरचना एवम् प्रकृति

तालिम अवधि ५ दिनको हुने छ । प्रत्येक सत्र १ घन्टा ३० मिनेटको हुने छ । तालिमलाई परिस्थिति र समयलाई मध्यनजर राख्दै अनलाइन तथा आमने सामने माध्यमबाट बिहान, दिउसो तथा बेलुकी समेत सञ्चालन गरिने छ । यस पश्चात् शिक्षकहरूले स्वाध्ययन तथा स्वअभ्यास गरी विद्यालयमा सैद्धान्तिक एवम् प्रयोगात्मक दुवै किसिमबाट शिक्षण तथा अभ्यास गराउनुपर्ने छ ।

५. तालिमका विषयवस्तु

तालिमका विषयवस्तुहरू निम्नानुसार हुने छन् ।

क्र.सं.	विषयक्षेत्र	विस्तृतीकरण	सेसन भार
१.	स्वास्थ्य शिक्षाको पाठ्यक्रम	आधारभूत तह कक्षा ६-८ को पाठ्यक्रमः सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि, मुख्य विषयवस्तु र मूल्याङ्न प्रकिया	१
२.	मानव शरीर	ज्ञानेन्द्रिय र मानव शरीर प्रणाली (अस्थिपञ्जर, मांशपेशी, पाचन प्रणाली, श्वासप्रणाली, रक्तसञ्चार प्रणाली, मुत्र प्रणाली, स्नायु, प्रजनन)-१	२
३.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	सामुदायिक स्वास्थ्य (प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू, समस्या र समाधानका उपायहरू, पूर्ण सरसफाइ, वातावरण प्रदुषण, विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण, परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवा)-३	३
४.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	मानसिक स्वास्थ्य (परिचय, तनाव, चिन्ता, मानसिक कुण्ठा परिचय, कारण र व्यवस्थापन, लागुपदार्थ दुर्व्यसन र बच्ने उपाय, शारीरिक र मानसिक स्वास्थयबिच अन्तर्सम्बन्ध)-३	३
५.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	पोषण र खाधसुरक्षा (पोषक तत्त्व, सन्तुलित भोजन, जंकफुड असर, कुपोषणजन्य रोगहरू-कारण-लक्षण र रोकथाम, स्वस्थकर विद्यालय खाजा, खाद्य मिसावट)-३	३
६.	रोग सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	रोगहरू (सर्ने र नसर्ने रोगहरू, सर्ने माध्यम र रोकथामका उपायहरू,यौन रोगहरू,सक्रमित सुई र रगतबाट सर्ने रोगहरू) र प्राथमिक उपचार -२	१
७.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	यौन तथा प्रजनन शिक्षा (किशोरवस्था, महिनावारी चक्र, लैङगिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरण, यौन दुर्व्यवहार, गभर्धारण-ईच्छित र अनिच्छित र सुरक्षित गर्भपतन)	२

६. तालिम कार्यान्वयन विधि

- शिक्षा तालिम केन्द्रका प्रशिक्षक वा केन्द्रले तोकेको विज्ञ रोस्टर प्रशिक्षकबाट तालिम सत्र सञ्चालन गरिने छ । विषयको प्रकृति अनुसार यस क्षेत्रमा लामो अनुभव भएका व्यक्ति तथा विज्ञहरूबाट समेत सहजीकरण गर्न सकिने छ ।

- सूचना सञ्चार प्रविधि तथा सान्दर्भिक तालिम सामग्रीको प्रयोग गर्दै छलफल, अन्तर्क्रिया अनुभव, डेमो, प्रदर्शन, समूहकार्य तथा प्रस्तुति, अभ्यासलगायतका विधिको अवलम्बन गरिने छ।
- आधारभूत तह कक्षा ६ - ८ सम्म स्वास्थ्य शारिरिक शिक्षा तथा सिर्जनात्मक कला विषय अध्यापन गर्ने शिक्षाहरूमध्येबाट तालिममा प्रशिक्षार्थी छनोट गरिने छ।

७. तालिम सहजीकरणका लागि सम्भावित विधि /तरिकाहरू

तालिम सहजीकरणका लागि निम्नलिखित विधि/तारिकाहरू लगायत अन्य उपयुक्त विधि/तरिकाहरू अवलम्बन गर्न सकिने छ;

- प्रस्तुति
- प्रश्नोत्तर
- छलफल
- प्रदर्शन
- समूहकार्य र प्रस्तुति
- व्यावहारिक अभ्यास
- परियोजना कार्य
- प्रयोगात्मक विधि
- अनुसरण तथा अभ्यास।

८. तालिम मूल्याङ्कन

(क) तालिममा सहभागी शिक्षकहरूको मूल्याङ्कन निरन्तर रूपमा उनीहरूले तालिमको क्रममा प्रदर्शन गरेका नियमितता, सान्दर्भिक जागरुकता तथा सक्रियताका आधारमा गरिने छ।

(ख) पाँच दिने तालिमको अन्त्यमा निम्नानुसारको फाराम प्रयोग गरी सहभागीहरूबाट पृष्ठपोषण सङ्कलन गरिने छः

मूल्याङ्कनका क्षेत्र	श्रेणीमापन				कैफियत
	उत्तम	राम्रो	ठिकै	सुधार हुन आवश्यक	
तालिमका विषयवस्तु					

तालिम विधि					
प्रशिक्षकहरूको प्रयास					
तालिम सामग्री					
तालिम अवधि					
अन्य					

९. कार्ययोजना तथा प्रतिबद्धता

सहभागीहरूले तालिम अवधिमा सिकेका ज्ञान सिपको आधारमा विद्यालयमा गई कार्यान्वयन गर्न सकिने कम्तीमा दुईओटा क्रियाकलापहरू समेटी कार्ययोजना बनाइ एकप्रति शिक्षा तालिम केन्द्र र एकप्रति विद्यालयमा पेस गर्नुपर्ने छ ।

क्र सं	क्रियाकलाप	समयावधि	सञ्चालन प्रक्रिया	कैफियत
१				