

বর্জ্যজীবী উপকারভোগী প্রশিক্ষণ

(সহিংসতা, মাদকাসক্তি ও স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি থেকে বর্জ্যজীবী শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের রক্ষা পাওয়ার অধিকার বিষয়ক প্রশিক্ষণ)

**Beneficiary Training on
Awareness Rising & Counseling of Waste Pickers Children & Adolescents
on their Rights to Protection from Violence, Addiction and Health Hazards**

প্রশিক্ষণ সহায়িকা



বাস্তবায়নে:

গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটি

সহায়তায়:

চাইল্ডহোপ, ইউ কে/বিগ লটারী ফান্ড

বর্জ্যজীবী উপকারভোগী প্রশিক্ষণ

(সহিংসতা, মাদকাসক্তি ও স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি থেকে বর্জ্যজীবী শিশু ও
কিশোর-কিশোরীদের রক্ষা পাওয়ার অধিকার বিষয়ক প্রশিক্ষণ)

প্রশিক্ষণ সহায়িকা



গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটি

বাড়ি নং ৯৩, রোড নং ১, মোহাম্মদীয়া হাউজিং সোসাইটি

মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭

ই-মেইল: grambangla@yahoo.com

ওয়েবসাইট: www.grambanglabd.org

বর্জ্যজীবী উপকারভোগী প্রশিক্ষণ

সহিংসতা, মাদকশক্তি ও স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি থেকে বর্জ্যজীবী শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের
রক্ষা পাওয়ার অধিকার বিষয়ক প্রশিক্ষণ

গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটি

বাড়ি নং ৯৩, রোড নং ১, মোহাম্মদীয়া হাউজিং সোসাইটি

মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭

ই-মেইল: grambangla@yahoo.com

প্রণয়নে:

আবুল বাশার খান রেজা

সম্পাদনায়:

এ কে এম মাকসুদ

খন্দকার রিয়াজ হোসেন

প্রকাশকাল:

ডিসেম্বর ২০১৫

সূচি

ক্রম	পাঠক্রম	পৃষ্ঠা
১	ভূমিকা	৪
২	প্রশিক্ষণ কর্মসূচির লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও প্রত্যাশিত ফলাফল	৫
৩	প্রশিক্ষণের আলোচ্য বিষয়সমূহ	৬-৭
৪	আলোচনার বিষয়সমূহ, পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় উপকরণাদি ও সময় সূচি	৮-৯
৫	সেশন ১: প্রারম্ভিক আলোচনা: (আলোচ্য বিষয়সমূহ: নিবন্ধন, স্বাগতম, পরিচয় পর্ব, কোর্সের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য, শিখন প্রত্যাশা ও প্রশিক্ষণকালীন নিয়মকানুন)	১০-১১
৬	সেশন ২: সহিংসতা, নিরাপত্তাহীনতার ঝুঁকি ও মাদকাসক্তির কুফল সম্পর্কে আলোচনা ও ভিডিও প্রদর্শন	১২-১৩
৭	সেশন ৩: সহিংসতা ও মাদকাসক্তি রোধে বাংলাদেশ সরকার গৃহীত বিভিন্ন আইন ও শাস্তির বিধান	১৪-১৬
৮	সেশন ৪: শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও নিরাপদ পানি ব্যবহারের গুরুত্ব	১৭-২২
৯	সেশন ৫: শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা এবং স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি থেকে সুরক্ষা	২৩-২৪
১০	সেশন ৬: সমাপনী আলোচনা (আলোচ্য বিষয়: প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ও সমাপ্তি)	২৫

ভূমিকা:

বর্জ্যজীবীরা শহরের ডাস্টবিন ও ডাম্পিং সাইট বা ল্যান্ডফিল থেকে বর্জ্য সংগ্রহ ও বিক্রি করে জীবিকা নির্বাহ করে থাকে। এই পেশাটি হলো শহরের দরিদ্রতম জনগোষ্ঠীর শিশু, কিশোর-কিশোরী, নারী ও পুরুষদের আয় করার একটি পেশা। বর্জ্যজীবীরা উচ্ছিষ্ট খাবার, কাগজ, গার্মেন্টস ফ্যাক্টরীর বর্জ্য, টিন ও টিনজাত দ্রব্য, ভাঙ্গা কাঁচ, লোহার টুকরা, তার, কাঠ, জুতা-স্যান্ডেল, ব্যবহার করা সিরিজ, দুধ ও স্যালাইনের ব্যাগ, প্লাস্টিক বোতল ও প্লাস্টিকজাত দ্রব্য, এক্সরে প্লেট, পলিথিন, রাবারের সামগ্রী, হাড় ইত্যাদি সংগ্রহ করে থাকে।

ঢাকা শহরে অনেক শিশুকেই (৫ থেকে ১৮ বছর) পথে-ঘাটে আবর্জনা কুড়াতে দেখা যায়, তাই প্রখ্যাত চিত্রশিল্পী রফিকুন নবী (রনবী) এদের জীবনের বঞ্চনার চিত্র “টোকাই” কার্টুনের মধ্য দিয়ে তুলে ধরেছেন। শিশু ও নারীরা বর্জ্য সংগ্রহ ও তা বিক্রির মাধ্যমে জীবিকা অর্জনের জন্য শহরের ডাস্টবিনগুলোতে বা ডাম্পিং সাইটে আসে। কেন শিশুরা এ কাজ করছে এ প্রশ্নের উত্তরে নানা ধরনের তথ্য পাওয়া যায়, যেমন:

- বাবা/মা মারা গেছে, দেখার কেউ নেই
- বাবা মাকে ছেড়ে গেছে, মা তাকে খাওয়াতে পারে না
- মার অন্যখানে বিয়ে হয়েছে, তাই ঐ ঘরে তার কোন জায়গা নেই
- বাবা-মা খাওয়ায় না
- বাবা-মা স্কুলে পাঠায় না
- মা এখানে ময়লা কুড়াতে আসে, তাই মায়ের সাথে আসে
- ময়লা বিক্রি করে টাকা পাওয়া যায় আর কোনমতে বেঁচে থাকা যায়
- গার্মেন্টস-এ কাজে নেয় না
- এই কাজ স্বাধীনভাবে করা যায়, খরবদারি করার কেউ থাকে না ইত্যাদি।

অধিকাংশ বর্জ্যজীবী নারীই তালাকপ্রাপ্তা, স্বামী পরিত্যক্তা বা কোন প্রতিবন্ধী বা মাদকসেবীর স্ত্রী। অধিকাংশ বর্জ্যজীবী নারীরই ৩-৪টি শিশু রয়েছে। এ ধরনের সংসারে নারীকেই পরিবারের জন্য আয় করতে হয়। সাধারণত দেখা যায় যে, অনেক নারীই ৩-৪ টি সন্তানসহ ল্যান্ডফিলে বর্জ্য কুড়াতে আসে। বর্জ্য ফেলার স্থানে বর্জ্য সংগ্রহে নিয়োজিত নারী-পুরুষরা তাদের শিশুদের সাথে না রাখতে চাইলেও কোন বিকল্প ব্যবস্থা নেই, কারণ তারা যখন বর্জ্য সংগ্রহের কাজে আসে তখন শিশুদেরকে দেখাশোনা করার মত কেউ তাদের ঘরে থাকে না। যেহেতু এই শিশুদেরকে দেখাশোনা করার মত কেউ নেই, তাই এই নারীদেরকে তাদের সন্তানদেরকে সাথে নিয়ে ভোর ৫টার মধ্যে বর্জ্য কুড়ানোর জন্য ল্যান্ডফিলে চলে আসতে হয় এবং তারা কাজ শেষে দুপুর ৩-৪টার দিকে বাড়ী ফিরে আসে।

শিশুদের জন্য সরকারি কিংবা বেসরকারি স্কুল শুরু হয় সকাল ৮টা থেকে, কিন্তু সেই সময়টাতে আবর্জনা ফেলতে আসা সিটি কর্পোরেশনের ট্রাকের সংখ্যা বেশী থাকে। এই সময়ে আবর্জনা স্তুপে শত শত শিশু-নারী-পুরুষ বর্জ্য কুড়াতে ট্রাক ও বুলডোজারের আশেপাশে ভিড় জমায়। এই ব্যস্ত

সময়ে শিশুদের স্কুলে নিয়ে যাওয়ার জন্য মায়েদের কোন সুযোগ থাকে না। তিন-চারটি শিশুসহ এই অবস্থার একজন নারীকে কেউ চাকরিও দিতে চায় না কিংবা চাকরি নেওয়াও কারও পক্ষে সম্ভব হয়ে ওঠে না। কারণ, কর্মকালীন সময়ে শিশুদেরকে কাছে রেখে কাজ করার ব্যাপারে কোন নিয়োগকর্তাই এ ধরনের সুযোগ দিবে না। এর ফলে প্রতিটি শিশুই শিক্ষার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হচ্ছে এবং বর্জ্যস্বপ্নে এসে অবুঝ শিশুরা নানা ধরনের বর্জ্য সামগ্রী নিয়ে খেলায় মেতে থাকে। আর যেসব শিশু একটু বুঝতে শিখেছে, তারা মূল্যবান কোন বর্জ্যসামগ্রী সংগ্রহের চেষ্টায় থাকে যেটি সে বিক্রি করে পছন্দমত খাবার কিনে খেতে পারে। এভাবেই ছোট ছোট শিশুরা পড়ালেখা না শিখে বর্জ্য সংগ্রহের কৌশলগুলো ধীরে ধীরে শিখতে শুরু করে।

প্রশিক্ষণ কর্মসূচির লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও প্রত্যাশিত ফলাফল:

প্রশিক্ষণ কর্মসূচির লক্ষ্য:

সহিংসতা, ঝুঁকি ও মাদকাসক্তি থেকে বর্জ্যজীবী শিশু ও কিশোর-কিশোরীদেরকে রক্ষা করা এবং তাদের দক্ষতা বৃদ্ধি ও আচরনের পরিবর্তন করা।

প্রশিক্ষণ কর্মসূচির উদ্দেশ্যসমূহ:

- উপকারভোগীদের সাথে আলোচনা করা যাতে করে বর্জ্যজীবী শিশু ও কিশোর-কিশোরীরা বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা, ঝুঁকি ও মাদকাসক্তি থেকে রক্ষা পেতে পারেন।
- উপকারভোগীদের সাথে আলোচনা করা যাতে করে বর্জ্যজীবী শিশু, কিশোর-কিশোরী ও তাদের পরিবার বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা, ঝুঁকি ও মাদকাসক্তি সম্পর্কিত বিভিন্ন আইন ও শাস্তি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে পারেন।
- উপকারভোগীদের সাথে আলোচনা করা যাতে করে বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা, ঝুঁকি ও মাদকাসক্তি বিষয়ে বর্জ্যজীবী শিশু, কিশোর-কিশোরী ও তাদের পরিবারের সদস্যবৃন্দের দক্ষতা বৃদ্ধি পাবে ও তাদের আচরণের ক্ষেত্রে ইতিবাচক পরিবর্তন আসবে।

প্রত্যাশিত ফলাফল:

প্রশিক্ষণ কর্মসূচি শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

- সহিংসতা, ঝুঁকি ও মাদকাসক্তির কুফল সম্পর্কে ধারণা লাভ করবেন।
- বিভিন্ন ধরনের আইন, আইনের প্রয়োগ ও শাস্তি সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করবেন।
- বিভিন্ন ধরনের অধিকার ও সুরক্ষা সম্পর্কে ধারণা লাভ করবেন।

প্রশিক্ষণের আলোচ্য বিষয়সমূহ

সেশন ১: প্রারম্ভিক আলোচনা

- ১.১: স্বাগতম
- ১.২: নিবন্ধন
- ১.৩: পরিচয় পর্ব
- ১.৪: প্রশিক্ষণ কর্মসূচির ভূমিকা ও উদ্দেশ্য
- ১.৫: প্রত্যাশা
- ১.৬: প্রশিক্ষণকালীন নিয়মকানুন (গ্রাউন্ড রুলস্)

সেশন ২: সহিংসতা, ঝুঁকি ও মাদকাশক্তির কুফল সম্পর্কে আলোচনা ও ভিডিও প্রদর্শন

- ২.১: পারিবারিক সহিংসতাসহ বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা নিয়ে আলোচনা
- ২.২: সংবাদপত্রে প্রকাশিত বিভিন্ন ধরনের বুলেটিন নিয়ে আলোচনা
- ২.৩: ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে সচেতনতা সৃষ্টি

সেশন ৩: সহিংসতা, মাদক নিয়ন্ত্রণ ও মানবাধিকার সম্পর্কিত প্রচলিত আইন ও আইনের বিধানসমূহ

- ৩.১: নারী ও শিশু বিষয়ক আইন ও নীতিমালা
- ৩.২ নারী পাচারের শাস্তি, নারী ও শিশু অপহরণের শাস্তি, ধর্ষণ, ধর্ষণজনিত কারণে মৃত্যু ইত্যাদির শাস্তি, যৌন পীড়ন ইত্যাদির দণ্ড, এসিড নিক্ষেপ, যৌতুক দাবির শাস্তি, বিবাহ রেজিস্ট্রার না করার শাস্তি, বাল্যবিবাহ শাস্তি ইত্যাদি।
- ৩.৩: মৌলিক অধিকার ও মানবাধিকার
- ৩.৪: প্রচলিত আইনের বিধানসমূহ

সেশন ৪: শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, নিরাপদ পানি ও নিরাপদ পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব

- ৪.১: ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা
- ৪.২: স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব
- ৪.৩: নিরাপদ পানি ব্যবহারের গুরুত্ব

সেশন ৫: শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা এবং সুরক্ষা

- ৫.১: উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা
- ৫.২: ইউনিয়ন স্বাস্থ্য উপকেন্দ্র প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা
- ৫.৩: স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা
- ৫.৪: স্যাটেলাইট ক্লিনিক/ইপিআই ক্যাম্প প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা

সেশন ৬: সমাপনী অনুষ্ঠান

- ৬.১: প্রশিক্ষণ কোর্স থেকে প্রত্যাশার পর্যালোচনা
- ৬.২: প্রশিক্ষণ কোর্সের মূল্যায়ন ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

আলোচনার বিষয়সমূহ ও সময় সূচি

সময় সূচি	সেশন ও সেশনের আলোচ্য বিষয়সমূহ	পদ্ধতি	উপকরণ
০৯:০০-০৯:৩০	সেশন ১: প্রারম্ভিক আলোচনা ১.১: স্বাগতম ১.২: নিবন্ধন ১.৩: পরিচয় পর্ব ১.৪: প্রশিক্ষণ কর্মসূচির ভূমিকা ও উদ্দেশ্য ১.৫: প্রত্যাশা ১.৬: প্রশিক্ষণকালীন নিয়মকানুন	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর, বক্তৃতা, পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপন, ভিপি অনুশীলন	সেশন সূচি, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, ফ্লিপ চার্ট স্ট্যান্ড, ফ্লিপ চার্ট, মার্কার, ভিপি কার্ড, প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল।
০৯:৩০-১১:০০	সেশন ২: সহিংসতা, ঝুঁকি ও মাদকশক্তির কুফল সম্পর্কে আলোচনা ও ভিডিও প্রদর্শন ২.১: পারিবারিক সহিংসতাসহ বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা নিয়ে আলোচনা ২.২: সংবাদপত্রে প্রকাশিত বিভিন্ন ধরনের বুলেটিন নিয়ে আলোচনা ২.৩: ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে সচেতনতা সৃষ্টি	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর, বক্তৃতা, পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপন, দলীয় অনুশীলন	মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, ফ্লিপ চার্ট স্ট্যান্ড, ফ্লিপ চার্ট, মার্কার, প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল।
১১:০০-১১:৩০	বিরতি		
১১:৩০-০১:০০	সেশন ৩: সহিংসতা, মাদক নিয়ন্ত্রণ ও মানবাধিকার সম্পর্কিত প্রচলিত আইন ও আইনের বিধানসমূহ ৩.১: নারী ও শিশু বিষয়ক আইন ও নীতিমালা ৩.২ নারী পাচারের শাস্তি, নারী ও শিশু অপহরণের শাস্তি, ধর্ষণ, ধর্ষণজনিত কারণে মৃত্যু ইত্যাদির শাস্তি, যৌন পীড়ন ইত্যাদির দণ্ড, এসিড নিক্ষেপ, যৌতুক দাবির শাস্তি, বিবাহ রেজিস্ট্রার না করার শাস্তি, বাল্যবিবাহ শাস্তি ইত্যাদি। ৩.৩: মৌলিক অধিকার ও মানবাধিকার ৩.৪: প্রচলিত আইনের বিধানসমূহ	কেস স্টাডি, পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপন, অভিজ্ঞতা বিনিময়	মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, ফ্লিপ চার্ট স্ট্যান্ড, ফ্লিপ চার্ট, মার্কার, লিখিত কেস ও হ্যান্ডআউট, প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল।।
০১:০০-০২:০০	মধ্যাহ্ন বিরতি		

সময় সূচি	সেশন ও সেশনের আলোচ্য বিষয়সমূহ	পদ্ধতি	উপকরণ
০২:০০-০৩:৩০	<p>সেশন ৪: শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, নিরাপদ পানি ও নিরাপদ পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব</p> <p>৪.১: ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা ৪.২: স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব ৪.৩: নিরাপদ পানি ব্যবহারের গুরুত্ব</p>	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর, বক্তৃতা, পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপন	মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, ফ্লিপ চার্ট স্ট্যান্ড, ফ্লিপ চার্ট, মার্কার, হ্যান্ডআউট ও প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল।
০৩:৩০-৩.৪৫	বিরতি		
৩.৪৫-০৪:৩০	<p>সেশন ৫: শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা এবং স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি সুরক্ষা</p> <p>৫.১: উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা ৫.২: ইউনিয়ন স্বাস্থ্য উপকেন্দ্র প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা ৫.৩: স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা ৫.৪: স্যাটেলাইট ক্লিনিক/ইপিআই ক্যাম্প প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা</p>	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর, বক্তৃতা, পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপন	মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, ফ্লিপ চার্ট স্ট্যান্ড, ফ্লিপ চার্ট, মার্কার, হ্যান্ডআউট ও প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল।
০৪:৩০-০৫:০০	<p>সেশন ৬: সমাপনী অনুষ্ঠান</p> <p>৬.১: প্রশিক্ষণ কোর্স থেকে প্রত্যাশার পর্যালোচনা ৬.২: প্রশিক্ষণ কোর্সের মূল্যায়ন ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন</p>	বড় দলে আলোচনা প্রশিক্ষণ কোর্সের পর্যালোচনা ও মূল্যায়ন	ফ্লিপ চার্ট স্ট্যান্ড, ফ্লিপ চার্ট, মার্কার, মূল্যায়ন ফরম্যাট

সেশন ১ প্রারম্ভিক আলোচনা

আলোচ্য বিষয়সমূহ: নিবন্ধন, স্বাগতম, পরিচয় পর্ব, কোর্সের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য,
শিখন প্রত্যাশা ও প্রশিক্ষণকালীন নিয়মকানুন

উদ্দেশ্যাবলী:

এই সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ -

- অংশগ্রহণকারীগণ এই প্রশিক্ষণ কেন গুরুত্বপূর্ণ তা বুঝতে পারবেন
- অংশগ্রহণকারীগণ প্রত্যেকের সাথে পরিচিত হতে ও একে অপরের সম্পর্কে জানাতে পারবেন।
- প্রশিক্ষণের আলোচনায় অংশ নেয়ার ক্ষেত্রে অংশগ্রহণকারীগণ জড়তা কাটিয়ে উঠতে পারবেন।

মোট সময় : ৩০ মিনিট

পদ্ধতি : বড় দলে আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রদর্শন, রোল প্লে

উপকরণ : ল্যাপটপ, পোস্টার পেপার, মার্কার, ভিপি কার্ড

প্রশিক্ষণ সহায়তাকারীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণ সহায়তাকারী শুরুতে অংশগ্রহণকারী সকলকে স্বাগত জানাবেন। এরপর সকলের কাছে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য সম্পর্কে আলোকপাত করবেন। অতপর, অংশগ্রহণকারীদেরকে নিজেদের মধ্যে পরিচিত হওয়ার জন্য একটি খেলায় অংশগ্রহণের আহবান করবেন এবং নির্দেশনা অনুযায়ী খেলাটি পরিচালনা করবেন।

পরিচয় পর্ব ও জড়তা কাটানো:

প্রক্রিয়া:

- প্রথমে প্রশিক্ষণ সহায়তাকারী অংশগ্রহণকারীদেরকে জুটি করে ভাগ করে দিবেন।
- প্রত্যেক জুটিকে তাদের নাম, নিজ জেলা, পারিবারিক অবস্থা ও ১টি ভালো গুণ উল্লেখ করে পরিচিত হওয়ার জন্য আহবান জানাবেন।
- পরিচয়কালে প্রত্যেক জুটি একে অপরকে পরিচয় করাবেন।
- সবশেষে সহায়তাকারী এই বিষয়টির উপর আলোকপাত করবেন যে, প্রতিটি মানুষের মধ্যে এমন অনেক ভালো গুণ রয়েছে যা আমাদের অগোচরে রয়ে যায়। আমাদের সকলের ভালো গুণগুলো চর্চার মাধ্যমে সবার কাছে তুলে ধরা এবং অন্যের ভালো গুণগুলোর স্বীকৃতি দেয়া যাতে করে মানুষের সুষ্ঠু প্রতিভা বিকাশিত হওয়ার সুযোগ সৃষ্টি হয়। এছাড়া, এটি অন্যের জন্য অনুকরণীয় ও অনুসরণীয় হতে পারে।
- পরিচয় পর্ব শেষ হওয়ার পর প্রশিক্ষণ সহায়তাকারী সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনের সমাপ্তি টানবেন।

প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য:

- উদ্দেশ্য : প্রশিক্ষণ কোর্সের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদেরকে অবগত করা ।
- সময় : ১০ মিনিট
- পদ্ধতি : প্রদর্শন ও আলোচনা
- উপকরণ : প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সম্বলিত পোস্টার, মার্কার
- প্রক্রিয়া : প্রশিক্ষণ সহায়তাকারী কোর্সের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সম্বলিত লিখিত পোস্টার দেয়ালে অথবা ফ্লিপ চার্ট স্ট্যান্ডে টাঙিয়ে অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে একজনকে পড়তে বলবেন এবং পর্যায়ক্রমে সহায়তাকারী তা ব্যাখ্যা করবেন ।

প্রশিক্ষণকালীন নিয়মকানুন (গ্রাউন্ড রুলস্):

- উদ্দেশ্য : প্রশিক্ষণ কক্ষে শিখন উপযোগী পরিবেশ গড়ে তোলা
- সময় : ৫ মিনিট
- পদ্ধতি : ব্রেইনস্ট্রিমিং/দলীয় আলোচনা ও প্রদর্শন
- উপকরণ : পোস্টার ও মার্কার

প্রক্রিয়া:

শুরুতে প্রশিক্ষক/সহায়তাকারী প্রশিক্ষণ কোর্সকে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার জন্য প্রশিক্ষণকালীন কী কী নিয়মকানুন বা আচরণবিধি মেনে চলা উচিত সে সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে জানতে চাইবেন । ২-৩ জনের কাছ থেকে জেনে ফ্লিপ চার্টে লিখবেন । অতপর পূর্বে প্রস্তুতকৃত প্রশিক্ষণকালীন নিয়মকানুন সম্বলিত পোস্টারটি দেয়ালে টানিয়ে সকলকে এই নিয়মকানুন যথাযথভাবে মেনে চলতে সকলকে অনুরোধ জানাবেন ।

প্রশিক্ষণকালীন নিয়মকানুন:

- যথাসময়ে প্রশিক্ষণ কক্ষে উপস্থিত হওয়া
- পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় রাখা
- মোবাইল ফোনের রিংটোন বন্ধ রাখা
- প্রাসঙ্গিক আলোচনা করা
- একই সময়ে একজন করে কথা বলা
- অন্যের কথা মনোযোগ সহকারে শোনা
- আলোচনায় সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করা
- অন্যকে বলার সুযোগ দেওয়া
- প্রশ্ন করতে চাইলে হাত তুলে প্রশিক্ষকের দৃষ্টি আকর্ষণ করা
- ঘন ঘন বাইরে না যাওয়া
- আলোচনা চলাকালীন সময়ে নিজেদের মধ্যে কথা না বলা

সেশন ২:

সহিংসতা, নিরাপত্তাহীনতার ঝুঁকি ও মাদকশক্তির কুফল সম্পর্কে আলোচনা ও ভিডিও প্রদর্শন

উদ্দেশ্যাবলী:

এই সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ -

- সংবাদপত্রে প্রকাশিত বিভিন্ন ধরনের বুলেটিন ও ভিডিও থেকে সহিংসতা, নিরাপত্তাহীনতার ঝুঁকি ও মাদকশক্তির কুফল সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবেন।
- পারিবারিক সহিংসতাসহ বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা নিয়ে আলোচনার সুযোগ পাবেন।
- সহিংসতা, ঝুঁকি ও মাদকশক্তির কুফল থেকে নিজের সন্তান ও পরিবারের সদস্যদেরকে রক্ষা করার কৌশল সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবেন।

মোট সময় : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি : বড় দলে আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রদর্শন, রোল প্লে

উপকরণ : ল্যাপটপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, পোস্টার পেপার, মার্কার, ভিপি কার্ড

নির্দেশনা ও প্রক্রিয়া:

শিখন বিষয়সমূহ	ব্যবহৃত পদ্ধতি	সময়
উদ্দেশ্য বর্ণনা	বক্তৃতা	৫ মিনিট
বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা ও ঝুঁকি	ব্রেইনস্ট্রমিং, প্রশ্নোত্তর	২০ মিনিট
মাদকশক্তির কুফল	বক্তৃতা	৩০ মিনিট
সার সংক্ষেপ ও মূল্যায়ন	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর	৫ মিনিট

প্রশিক্ষণ সহায়তাকারীর আলোচনার জন্য অধিকতর তথ্য:

বিশ্বের এমন কোন দেশ নেই যেখানে কমবেশী সহিংসতা বা ঝুঁকি নেই। আমাদের পরিবার থেকে শুরু করে রাস্তায়, বিদ্যালয়ে, কাজের জায়গায় এবং বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে আমরা বিভিন্ন ধরনের সহিংসতার চিত্র মিডিয়া ও অন্যান্য উৎস থেকে জানতে পারি। সহিংসতার কারণে আমাদের সামাজিক ও পারিবারিক জীবনের শান্তি, শৃঙ্খলা ও স্বাস্থ্য আজ মারাত্মক ঝুঁকির সম্মুখীন। সারা বিশ্বে প্রতিবছর ১৬ লক্ষ লোক শারীরিক নির্যাতন, যৌন নির্যাতন, মাতৃকালীন ঝুঁকি ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে মারা যায়। এদের মধ্যে ১৪% পুরুষ ও ৭% মহিলা, যাদের গড় বয়স ১৫-৪৪ বছরের মধ্যে (উৎস- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, রিপোর্ট ২০০০)।

সংহিসতার ধরন:

- পারিবারিক সহিংসতা
- সামাজিক সহিংসতা
- জাতিগত সহিংসতা
- রাজনৈতিক সহিংসতা
- ধর্মীয় সহিংসতা
- কর্মক্ষেত্রে দাবি আদায় সংশ্লিষ্ট সহিংসতা
- শিক্ষাঙ্গনে ছাত্রছাত্রী কর্তৃক সহিংসতা
- যুদ্ধকালীন মানবতার বিরুদ্ধে সহিংসতা

ঝুঁকির ধরন:

- নারী ও শিশু পাচারের ঝুঁকি
- বয়োসন্ধিকালীন সময়ে আবেগতাড়িত হয়ে বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকির কাজ করা
- বাল্যবিবাহ ও মাতৃত্বকালীন মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি
- নিযাৰ্তন ও সহিংসতার কারণে আত্মহত্যার ঝুঁকি
- মাদকাসক্তির ঝুঁকি

সংহিসতা ও ঝুঁকি কমিয়ে আনার উপায়:

- মানুষের মধ্যে মূল্যবোধ ও নৈতিকতা বোধ জাগ্রত করা ।
- একে অন্যের মতামতকে সম্মান করা ।
- ধৈর্য ও সহনশীলতার জন্য নৈতিক ও ধর্মীয় শিক্ষার উপর গুরুত্বরোপ করা ।
- কর্মমুখী শিক্ষার ব্যবস্থা করা । কারণ, কর্মমুখী শিক্ষা হলো- ব্যক্তির ব্যক্তিগত, শারীরিক, মানসিক, জ্ঞানমূলক ও সমাজমূলক সকল দিকের তার সর্বাঙ্গীন বিকাশের এক নিরবচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া ।

সেশন ৩

সহিংসতা ও মাদকাসক্তি রোধে বাংলাদেশ সরকার গৃহীত বিভিন্ন আইন ও শাস্তির বিধান

উদ্দেশ্যাবলী:

এই সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ -

- মৌলিক অধিকার ও মানবাধিকার সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবেন।
- নারী ও শিশু বিষয়ক আইন ও নীতিমালা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবেন
- নারী ও শিশু নির্যাতনরোধে আইনের বিধানসমূহ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবেন এবং অন্যদেরকে সচেতন করতে পারবেন।
- প্রচলিত আইনের শাস্তির বিধানসমূহ সম্পর্কে জানাতে ও বুঝতে পারবেন।

মোট সময় : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি : বড় দলে আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রদর্শন, রোল প্লে

উপকরণ : ল্যাপটপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, পোস্টার পেপার, মার্কার, ভিপি কার্ড

নির্দেশনা ও প্রক্রিয়া:

শিখন বিষয়সমূহ	ব্যবহৃত পদ্ধতি	সময়
সেশনের উদ্দেশ্য বর্ণনা	বক্তৃতা	৫ মিনিট
মৌলিক অধিকার ও মানবাধিকার কী	ব্রেইনস্ট্রিমিং, প্রশ্নোত্তর	৩০ মিনিট
মানব জীবনে এর প্রয়োজনীয়তা	বক্তৃতা	২০ মিনিট
প্রচলিত আইনের বিধানসমূহ	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর	৩০ মিনিট
সার সংক্ষেপ ও মূল্যায়ন	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর	৫ মিনিট

সহায়কের আলোচনার জন্য অতিরিক্ত তথ্য:

মানবাধিকার ও মৌলিক অধিকার:

মানবাধিকার: মানবাধিকার হচ্ছে ঐ সকল অধিকার যা মানুষের প্রকৃতিতে সহজাত, হস্তান্তর অযোগ্য, অলঙ্ঘনীয় এবং সর্বজনীন। এগুলো ছাড়া মানুষের ব্যক্তিত্ব বিকশিত হতে পারে না এবং মানুষের মনুষ্যত্ব বিকশিত হয় না। ১৯৪৮ সালের ‘মানবাধিকারের সর্বজনীন ঘোষণা’য় প্রদত্ত অধিকারসমূহ মানবাধিকার হিসাবে বর্তমানে বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত।

মৌলিক অধিকার: মৌলিক অধিকার হচ্ছে সেই অধিকারগুলো যা কোন দেশের সংবিধান কর্তৃক মৌলিক অধিকার হিসাবে গৃহীত এবং সংরক্ষিত। মৌলিক অধিকারগুলো রাষ্ট্রের সর্বোচ্চ অধিকার। এ অধিকার লঙ্ঘন করার অর্থ সংবিধানকে লঙ্ঘন। আর তাই, কোন ব্যক্তির মৌলিক অধিকার লঙ্ঘিত হলে সংবিধান অনুসারে প্রতিকারের ব্যবস্থা নেয়া হয়।

বাংলাদেশ সরকার গৃহীত আইনসমূহ:

১. নারী ও শিশু নির্যাতন দমন আইন, ২০০০
২. পারিবারিক সহিংসতা (প্রতিরোধ ও সুরক্ষা) আইন ২০১০
৩. যৌতুক নিরোধ আইন ১৯৮০
৪. শিশু আইন ২০১৩
৫. বাল্যবিবাহ নিরোধ আইন ১৯২৯
৬. এসিড অপরাধ দমন আইন ২০০২
৭. বিশেষ ক্ষমতা আইন ১৯৭৪
৮. নারীর প্রতি সকল বৈষম্য বিলোপ সনদ ১৯৭৯
৯. মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন ২০১২
১০. সন্ত্রাস বিরোধী আইন ২০০৯
১১. আইন-শৃঙ্খলা বিঘ্নকারী অপরাধ (দ্রুত বিচার) আইন ২০০২
১২. প্রতিবন্ধী ব্যক্তির অধিকার ও সুরক্ষা আইন ২০১৩
১৩. আইনগত সহায়তা প্রদান আইন ২০০০
১৪. আইনগত সহায়তা প্রদান প্রবিধানমালা ২০১৫
১৫. জাতীয় মানবাধিকার কমিশন আইন ২০০৯
১৬. জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধন আইন ২০০৪
১৭. জাতীয় পরিচয় নিবন্ধন আইন ২০১০

গ্রহীত নীতিমালাসমূহ:

১. জাতীয় নারী উন্নয়ন নীতি ২০১১
২. জাতীয় শিশু নীতি ২০১১
৩. আইন সহায়তা প্রদান নীতিমালা ২০১৪
৪. গৃহকর্মী সুরক্ষা নীতিমালা ২০১৫

আইনের বিধানসমূহ:

মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টরের মাধ্যমে নারী ও শিশুর প্রতি নির্যাতন, বাল্য বিবাহ, উক্তকরণ, বহুবিবাহ বিষয়ক আলোচনা করুন। অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রশ্ন করুন:

- আমাদের সমাজে এই ধরনের ঘটনা ঘটে কিনা?
- এ ধরনের ঘটনা ঘটলে কী করা উচিত?
- এর প্রতিকার কী, অর্থাৎ কিভাবে এর প্রতিকার করা যায়?

উপরোক্ত প্রশ্নাবলীর সম্ভাব্য উত্তর হিসাবে বিভিন্ন আইনের নাম আসতে পারে। অতপর পর্যায়ক্রমে আইনগুলো পড়ে শুনানোর মাধ্যমে সহায়তাকারী ধারাবাহিকভাবে আইনের বিধানসমূহ ব্যাখ্যা করবেন। পরিশেষে, সহায়তাকারী নিম্নেবর্ণিত আইনগুলোর নাম ও শাস্তিসমূহ আলোচনা করে সেশনের সমাপ্তি টানবেন।

- **মুখে মুখে তলাক দেয়ার শাস্তি:**
- এক বছরের বিনাশ্রমে কারাদন্ড অথবা ১০ হাজার টাকা জরিমানা অথবা উভয় শাস্তি।
- **বাল্যবিবাহের শাস্তি:**
- শিশু বিবাহকারীর শাস্তি: ১ মাস বিনাশ্রম কারাদন্ড বা ১ হাজার টাকা জরিমানা অথবা উভয়বিধ দন্ড হতে পারে। উল্লেখ্য যে, বিবাহ সম্পন্নকারীর শাস্তিও একইরূপ।
- **যৌতুকের শাস্তি:**
- যৌতুক আদান-প্রদানের শাস্তি: যদি কোন ব্যক্তি যৌতুক প্রদান করে বা গ্রহণ করে অথবা প্রদান বা গ্রহণে সহায়তা করে তাহলে সেই ব্যক্তি কমপক্ষে ১ থেকে ৫ বছরের জেল বা ৫ হাজার টাকা জরিমানা অথবা উভয় দন্ডে দন্ডিত হবেন।
- **যৌতুক দাবির শাস্তি:**
- অনুর্থ ৫ বছর পর্যন্ত এবং সর্বনিম্ন ১ বছরের কারাদন্ড অথবা জরিমানা অথবা উভয়বিধ দন্ডে দন্ডিত হবেন।
- **যৌতুকের জন্য মৃত্যু ঘটানোর শাস্তি:**
- মৃত্যু ঘটানোর জন্য মৃত্যুদন্ড বা মৃত্যু ঘটানোর চেষ্টার জন্য যাবজ্জীবন কারাদন্ড এবং উভয়ক্ষেত্রে উক্ত দন্ডের অতিরিক্ত অর্ধদন্ডে দন্ডিত হবেন। আহত করার জন্য যাবজ্জীবন সশ্রম কারাদন্ড বা আহত করার চেষ্টার জন্য অনধিক ১৪ বছর কিন্তু অন্যান্য ৫ বছরের সশ্রম কারাদন্ড এবং উভয় ক্ষেত্রে উক্ত দন্ডের অতিরিক্ত অর্ধদন্ডেও দন্ডিত হবেন।
- **বিবাহ রেজিস্ট্রি না করার শাস্তি:**
- বিবাহ রেজিস্ট্রি না করলে ৩ মাসের জেল বা ৫০০/-টাকা জরিমানা

এরপর প্রশিক্ষণ সহায়তাকারী নারী ও শিশু নির্যাতনরোধে আইনের বিধানসমূহ সম্পর্কে অন্যদেরকে সচেতন করার কথা বলবেন। সবশেষে, সহায়তাকারী অংশগ্রহণকারীদের কাছে আইনগুলোর নাম ও শাস্তিসমূহ বারবার মনে করিয়ে দেয়ার মাধ্যমে এই পর্বের সমাপ্তি টানবেন।

সেশন ৪

শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও নিরাপদ পানি ব্যবহারের গুরুত্ব

উদ্দেশ্যাবলী:

এই সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ -

- প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার সংজ্ঞা, প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার উপাদানসমূহ সম্পর্কে জানতে পারবেন।
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব বুঝতে পারবেন।
- নিরাপদ পানি ব্যবহারের গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারবেন।

মোট সময় : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি : বড় দলে আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রদর্শন, রোল প্লে

উপকরণ : ল্যাপটপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, পোস্টার পেপার, মার্কার, ভিপি কার্ড

নির্দেশনা ও প্রক্রিয়া:

শিখন বিষয়সমূহ	ব্যবহৃত পদ্ধতি	সময়
সেশনের উদ্দেশ্য বর্ণনা	বক্তৃতা	৫ মিনিট
স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ে আলোচনা	ব্রেইনস্ট্রিমিং, প্রশ্নোত্তর	২০ মিনিট
প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার উপাদানসমূহ	বক্তৃতা	৩০ মিনিট
ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা প্রয়োজনীয়তা	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর	৩০ মিনিট
স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
নিরাপদ পানির ব্যবহার	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
সার সংক্ষেপ ও মূল্যায়ন	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর	৫ মিনিট

স্বাস্থ্য ও প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার সংজ্ঞা

স্বাস্থ্য বলতে আমরা কী বুঝি?

শুধুমাত্র নিরোগ ও পঙ্গুত্বের অনুপস্থিতিই কেবল স্বাস্থ্য নয়। শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সুস্থ থাকার নামই হল স্বাস্থ্য।

প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা বলতে আমরা কী বুঝি?

প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা হচ্ছে বাস্তবসম্মত ও বিজ্ঞানভিত্তিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা যা সুস্বাস্থ্য রক্ষার জন্য অপরিহার্য, সর্বজনীনভাবে গ্রহণযোগ্য এবং যা স্থানীয়ভাবে প্রাপ্ত সম্পদের সুষ্ঠু ও সঠিক ব্যবহারের মাধ্যমে করা সম্ভব।

প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার উপাদানসমূহ:

১. স্বাস্থ্য শিক্ষা
২. নিরাপদ পানি, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও পয়ঃনিষ্কাশন
৩. টিকাদান
৪. খাদ্য ও পুষ্টি
৫. মাতৃকল্যাণ ও শিশু স্বাস্থ্য
৬. সাধারণ রোগ ও ক্ষত
৭. অঞ্চলভিত্তিক রোগ
৮. অত্যাৱশ্যকীয় ওষুধ

প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও বাংলাদেশের প্রেক্ষাপট

প্রশিক্ষণ সহায়তাকারী অংশগ্রহণকারীদেরকে বাংলাদেশের প্রাথমিক স্বাস্থ্যের বর্তমান বাস্তব অবস্থা কী সে সম্পর্কে সম্পর্কে প্রশ্ন করে এ বিষয়ে তাদের ধারণা যাচাই করবেন। এরপর অংশগ্রহণকারীদের সাথে নিম্নোক্ত তথ্যগুলোর আলোকে আলোচনা করবেন এবং প্রয়োজনে ব্যাখ্যা দিবেন।

- বাংলাদেশে প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার ৮টি উপাদান নিয়ে একটি সামগ্রিক সেবা কর্মসূচি কোথাও বাস্তবায়িত নেই। সরকারি সেবা কর্মসূচির আওতায় আংশিক কোন কোন সেবা বিচ্ছিন্নভাবে দেয়া হলেও তা পূর্ণাঙ্গ বলা যায় না এবং তা প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নামে সম্পূর্ণও নয়। বেসরকারি প্রচেষ্টায়ও প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা পূর্ণাঙ্গ আকারে নেই।
- ২০০০ সাল নাগাদ ‘সবার জন্য স্বাস্থ্য’ অর্জনের লক্ষ্যে প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যাকে বাহন হিসাবে বা একমাত্র ফরমূলা হিসাবে গ্রহণ করা হয়েছিল।
- প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যাই বিশ্বের সকল মানুষকে সামাজিক ও অর্থনৈতিক দিক থেকে উৎপাদনশীল জীবন যাপনে সহায়তা করতে পারে।
- বিগত জুলাই, ১৯৯৮ থেকে ঢাকা মহানগরী সহ বাংলাদেশের অন্যান্য বৃহৎ তিনটি বিভাগীয় মহানগরীতে নগর প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মসূচি যা ‘আরবান প্রাইমারি হেলথ কেয়ার প্রজেক্ট’, সংক্ষেপে ‘ইউপিএইচসিপি’ নামে চালু হয়। এই ব্যবস্থায় প্রতি ৫০,০০০ হাজার জনসংখ্যায় একটি ক্লিনিক রয়েছে যেখানে রোগ নিরূপন, চিকিৎসা, প্রতিরোধ, স্বাস্থ্য শিক্ষা ও স্বল্পমূল্যে ওষুধ সরবরাহের সুব্যবস্থা রয়েছে।

কিশোরী মেয়েদের জন্য পারিবারিক স্বাস্থ্য শিক্ষা*

আমাদের দেশে অনেক দরিদ্র মা-বাবা সন্তানদের কাছ থেকে তাদের দায়িত্ব থেকে অব্যাহতি পাওয়ার জন্য কিশোরী মেয়েদেরকে অল্প বয়সে বিয়ে দিয়ে থাকেন। বিশেষ করে যদি একাধিক মেয়ে থাকে তবে আরও শীঘ্র বিয়ে দেয়ার চেষ্টা করে থাকেন। আবার স্বল্পশিক্ষিত মানুষেরা মনে করে থাকেন যে, মেয়েদের প্রথম মাসিক ঋতুস্রাব হওয়ার পর মেয়েরা বিয়ের জন্য উপযুক্ত হয়। যদিও মেয়েদের ১৮ বছর হওয়ার আগে বিয়ে দেয়ার আইন নেই তবুও বাল্য বিয়ে বাংলাদেশে বিশেষ করে গ্রামীণ সমাজ ব্যবস্থায় এটি সবচেয়ে বেশী দেখা যায়। বেদে সমাজে বাল্য বিয়ে খুবই প্রচলিত একটি বিষয়। বেদে সমাজে শতকরা প্রায় ৯৯ ভাগ মেয়েরই ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার ১ বছরের মধ্যে অর্থাৎ ১৫ বছর না পেরোতেই বিয়ে হয়ে যায়। স্বাস্থ্যের উপর বাল্য বিয়ের খুবই বিরূপ প্রতিক্রিয়া রয়েছে। এ প্রসঙ্গে নিম্নে আলোচনা করা হলো:

মাতৃ-মৃত্যুর হার বৃদ্ধি: আমাদের দেশে সন্তান প্রসবে জটিলতার জন্য মাতৃ-মৃত্যুর হার হলো প্রতি হাজারে ৫জন। এটা পৃথিবীর মধ্যে অন্যতম উচ্চহার। মাতৃ-মৃত্যুর অনেক কারণের মধ্যে বাল্যবিবাহ এবং কিশোরী বয়সে সন্তান প্রসব প্রধানতম কারণ। মেয়েদের শরীর ১৮ বছর পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। মেয়েদের দেহের পূর্ণতা প্রাপ্তির পূর্বেই সন্তান ধারণ করলে শরীর গঠনে বাধার সৃষ্টি হয়, বিশেষ করে তাদের কোমরের হাড়ের সঠিক বৃদ্ধি হয় না। এর ফলে সন্তান প্রসবের সময় মারাত্মক জটিলতার সৃষ্টি হয়, সুষ্ঠুভাবে প্রসব হয় না। সন্তান ও মায়ের উভয়ের মৃত্যু হতে পারে। যেহেতু দেহের পূর্ণ গঠন হয় না, সেহেতু প্রসবের সময় অতিরিক্ত চাপের ফলে প্রসবের রাস্তাও ছিঁড়ে যায়। পায়খানা অথবা প্রস্রাবের রাস্তার সাথে প্রসবের রাস্তা একাকার হয়ে যায়। এর থেকে পরবর্তীতে নানান জটিল রোগের সৃষ্টি হয়ে মেয়েটির জীবন দুর্বিসহ হয়ে উঠে। এরকম পরিস্থিতিতে অনেক সময় মেয়েদেরকে তালাকও দিয়ে দেয়া হয়।

নবজাত শিশুর লালন-পালনে ব্যর্থতা: কিশোরী মেয়েরা মা হলে তারা শিশুদেরকে সুষ্ঠুভাবে লালন-পালন করতে পারে না। মা নিজেই প্রসবজনিত ধকলের জন্য অপুষ্টিতে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। বুকের দুধের মাধ্যমে নবজাত শিশুকে লালন-পালন করা প্রায় ক্ষেত্রেই সম্ভব হয় না।

নবজাত শিশুর জন্মকালীন ওজন কম থাকা: আঠার বছরের পূর্বে সন্তান ধারণ করলে মেয়েদের লম্বা হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়। খাটো মেয়েদের কম ওজনের শিশু জন্মগ্রহণ করে। যেসব মেয়ে ৫ ফুটের চেয়ে কম উচ্চতাসম্পন্ন হয়, তাদেরকে আমাদের দেশের মাপ অনুসারে খাটো বলা হয়। কম ওজনের শিশু বলতে বুঝায় যার জন্মকালীন ওজন ২,৫০০ গ্রাম বা আড়াই কেজির নীচে থাকে। কম ওজনের শিশুদের বেঁচে থাকার সম্ভাবনা কম থাকে। যদিও বেঁচে থাকে তাহলে প্রায়ই তাদের নানা রকম রোগ, বিশেষ করে সর্দি-কাশি, ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশী থাকে। আমাদের দেশে উচ্চ শিশু-মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ হলো শিশুদের জন্মকালীন ওজন কম থাকা।

গর্ভবতী হওয়ার হার বেশী: কিশোরী বয়সে বিয়ে হলে সারা জীবনে বহুবার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে। যে মেয়ে যতবার গর্ভবতী হবে, ততবার তার স্বাস্থ্যের উপর ঝুঁকি বেড়ে যায়। এই ঝুঁকি বেড়ে যাওয়াই হলো মাতৃ-মৃত্যুর হার বেড়ে যাওয়ার একটি অন্যতম কারণ। সাধারণতঃ দেখা গেছে ৪ বারের বেশী গর্ভবতী হলে প্রসবে ও গর্ভাবস্থায় জটিলতা দেখা দেয় এবং মাতৃ-মৃত্যুর হার বেড়ে যায়।

কিশোরী বয়সে মানসিক স্বাস্থ্য: কিশোরী বয়স এমন একটা বয়স যখন একজন মেয়ে পূর্ণ শিশুও না আবার যুবতীও না। শিশু ও যুবতীর মধ্যবর্তী অবস্থাই হলো কিশোরীকাল। সাধারণত: ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত সময়কেই কিশোরীকাল হিসেবে ধরা হয়। এ বয়সের মেয়েদের কাছ থেকে অভিভাবকরা পূর্ণবয়স্ক মানুষের মত আচরণ আশা করে থাকেন। কিন্তু তাদের আচরণে থাকে শিশুসুলভ অপরিপক্বতা, আবার বয়স্কদের মত আকাজ্ঞা। এই অপরিণত ও আকাজ্ঞার দ্বন্দ্বের ফলে নানা রকম সমস্যার সৃষ্টি হয়। অনেক সময় তারা নিজেদের স্বাভাবিক আবেগের জন্য যুক্তিগ্রাহ্যভাবে কোনটা ভাল আর কোনটা মন্দ তা সঠিকভাবে বুঝতে পারে না। সহজেই তারা সবকিছু বিশ্বাস করে, ফলে অতি সহজেই সমাজের দুষ্টি লোকদের খপ্পরে পড়ে যায়। তাদের মন এ সময় খুব বেশী সংবেদনশীল থাকে। অল্পতেই আনন্দ ও কষ্টবোধ তাদেরকে চঞ্চল করে তোলে। এ চঞ্চলতার ফলে এ বয়সী মেয়েদেরকে পরিবারের প্রায় সবাই ভুল বুঝে। ভুল বুঝাবুঝির ফলে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। খাবারে অরুচি আসে, লেখাপড়ায় মন বসে না। তাই আমাদের জানা প্রয়োজন মানসিক অবস্থার সাথে স্বাস্থ্যের কী সম্পর্ক এবং কী উপায়ে মানসিক স্বাস্থ্য ভাল রাখা যায়।

*তথ্যসূত্র: এ. এস. এ মাসুদ; কিশোরী মেয়েদের জন্য পারিবারিক স্বাস্থ্য শিক্ষা: প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

কিশোরী বয়সীদের মানসিক স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য করণীয়:

- বয়স সন্ধিকালে কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তন বিষয়ে তাদের সাথে আলাপ করা
- বিভিন্ন ঝুঁকি এবং ঝুঁকির নেতিবাচক প্রভাব নিয়ে কিশোরীদের সাথে খোলাখুলি আলাপ করা
- কিশোরীদের আবেগ-ইচ্ছেগুলো বুঝা এবং ইচ্ছের বাস্তবভিত্তিক প্রতিফলন ঘটানো
- কিশোরীদের মতামতকে অগ্রাহ্য না করে গুরুত্ব সহকারে শোনা
- তাদের সমস্যাগুলিকে আমলে নিয়ে সমস্যা কাটিয়ে ওঠার ব্যাপারে সচেষ্টিত হওয়া
- তাদের সমস্যা যে স্বাভাবিক সে ব্যাপারে তাদের মনোবলকে সুদৃঢ় করা
- তাদের বাইরের জগৎ সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা দেয়া ও জীবন দক্ষতা প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা
- ভবিষ্যতে একজন ভাল মা হওয়ার ক্ষেত্রে কিশোরীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আলোচনা করা
- পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম ও বিশ্রাম, স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণের ব্যাপারে নজর দেয়া যা ইতিবাচক আচরণ ও সুস্থ মস্তিষ্ক গঠনে প্রভাব বিস্তার করে

স্বাস্থ্য পরিচর্যা সংক্রান্ত ভ্রান্ত ধারণা:

ভুল ধারণা কখনোই ভাল হতে পারে না। যে সকল ধারণা বিজ্ঞানসম্মত নয় এবং যা যুক্তির বিচারে টেকে না তাই-ই ভুল ধারণা হিসাবে বিবেচিত হতে পারে। স্বাস্থ্য পরিচর্যা ক্ষেত্রে আমাদের দেশে অনেক ভুল ধারণা প্রচলিত আছে। এ সকল ভুল ধারণার সৃষ্টি হয়েছে শিক্ষার অভাব ও পরিবেশগত কারণে। কাল্পনিকভাবে এবং নিজস্ব বুদ্ধি বিবেচনায় মানুষ যা মনে করেছে তাই স্বাস্থ্য পরিচর্যার ক্ষেত্রে প্রয়োগ করেছে। এ সকল ভুল ধারণার মধ্যে কিছু আছে যা স্বাস্থ্যের কোন উপকার না করলেও ক্ষতি করে না। কিন্তু অধিকাংশ ভুল ধারণাই চরম ক্ষতি বয়ে আনে। যে সকল প্রচলিত ধারণা স্বাস্থ্যের ক্ষতি না করে বরং উপকার করে তাদেরকে আমরা ভুল ধারণা না বলে প্রচলিত সংস্কার বলতে পারি।

এলাকাভিত্তিতে স্বাস্থ্য পরিচর্যায় ভুল ধারণা বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে। এটা নির্ভর করে ঐ এলাকার শিক্ষা, সংস্কৃতি, ধর্ম ইত্যাদির উপর। কোন এলাকায় কী কী প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে তা নির্ণয় করার জন্য স্বাস্থ্যকর্মীগণকে ঐ এলাকার জনগণের সঙ্গে আলোচনা করা উচিত। আলোচনা পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ভ্রান্ত ধারণাসমূহ চিহ্নিত করা সম্ভব হবে।

নিচে কিছু প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণার নমুনা ও পাশাপাশি এর সঠিক তথ্য দেওয়া গেল:

প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা	সঠিক তথ্য
গর্ভবতী অবস্থায় হাঁসের মাংস, ডিম ও কিছু কিছু মাছ খাওয়া নিষেধ।	গর্ভবতী অবস্থায় কোন প্রকার মাছ, মাংস ডিম খাওয়া নিষেধ নয়। বরং ভাল। এতে গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্য ভাল থাকে। গর্ভস্থিত শিশুর বৃদ্ধিও ঠিকমত হয়।
বাচ্চার নাভি না পরা পর্যন্ত মাছ না খাওয়া।	বাচ্চা হওয়ার পর প্রসুতিকে বেশী করে মাছ-মাংশ ও অন্যান্য প্রোটিন জাতীয় খাবার বেশী করে দিতে হবে।
দাঁতে ব্যথা হবার কারণ দাঁতে পোক হওয়া, তাই বেদেদের ডেকে দাঁতের পোকা ফেলতে হয়।	দাঁত ব্যথার কারণ দাঁতে পোকা কখনই হয় না। দাঁতের ব্যথার কারণ, দাঁতের সংক্রমণ। ডাক্তার দেখালে ও চিকিৎসা করলে দাঁতের ব্যথা সেরে যায়।
মাসিক ঋতুস্রাবের সময় টক না খাওয়া, রোগীর ঘরে না যাওয়া, গাছ থেকে ফল না পারা।	এটি নারীদের ক্ষেত্রে প্রকৃতিগত একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। এ সময় কিশোরীর পরিচ্ছন্নতার দিকে বেশী করে দৃষ্টি দিতে হবে যাতে করে কোন ধরনের সংক্রমণ না ঘটে।
ফোঁড়া ও কাটা ঘা থাকলে টক জাতীয় ফল না খাওয়া।	টক জাতীয় খাবারে ভিটামিন 'সি' বেশী পরিমাণে থাকে। ভিটামিন 'সি' কাটা ক্ষত সারাতে সাহায্য করে।
জল বসন্ত (চিকেন পক্স) হলে মাছ, মাংস না খাওয়া।	জল বসন্ত একটি ভাইরাসজনিত, বায়ুবাহিত সংক্রামক রোগ। এটি হলে খাবারের কোন বাধা নেই। মাছ, মাংস ও অন্যান্য পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। তবে, প্রতিষেধক দিয়ে এর সংক্রমণ এড়ানো যায়।
চোখ উঠলে চোখে শামুকের পানি লাগানো।	চোখ উঠলে চিকিৎসককে দেখাতে হবে। ফুটানো ঠান্ডা পানি দিয়ে চোখ পরিষ্কার করা যেতে পারে, কিন্তু, কোন অবস্থাতেই শামুকের পানি দেওয়া যাবে না। এতে মারাত্মক সংক্রমণ হতে পারে।
নবজাত শিশুর নাভিতে গোবর লাগানো।	নবজাত শিশুর নাভিতে গোবর লাগালে ধনুষ্টংকার রোগ হতে পারে।
জন্ডিস হলে হাত ধোওয়া ও মালা পরা।	জন্ডিস হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। অধিকাংশ জন্ডিস আপনা-আপনি ভাল হয়ে যায়। হাত ধোওয়া ও মালা পরায় কিছু হয় না।
কুকুরে কামড়ালে থালা পড়া দেয়া	কাউকে কুকুরে কামড়ালে অনতিবিলম্বে তাকে জলাতঙ্ক রোগের ভ্যাকসিন দিতে হবে। কখনোই থালা পড়া দেয়া যাবে না। কারণ, কুকুরটি র্যাবিজ রোগে আক্রান্ত হলে রোগীও সেই রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়বে। তখন রোগীকে আর বাঁচানো যাবে না।
কলা খেলে পেটে ক্রিমি হয়।	কলা, চিনি, গুড়, মিষ্টি, বিস্কুট খেলে ক্রিমি হয়, এ ধারণা ঠিক না। ক্রিমি হয় খোলা, নোংরা ও দূষিত খাবার খেলে। যে খাবারে খুলো-বালি পড়ে ও মাছি বসে সে খাবার খেলে ক্রিমি হতে পারে।

এছাড়া, শিক্ষিত কিংবা স্বল্প শিক্ষিত, সব ধরনের লোকের মধ্যেই বিশ্বাস রয়েছে যে, ছোট শিশুদের গলায় তাবিজ ঝুলানো থাকলে তারা নানা রকম রোগ কিংবা আপদ থেকে রক্ষা পাবে। আসলে ছোট শিশুদের গলায় তাবিজ থাকলে তা শিশুরা যখন তখন মুখে দেয়। তাবিজে লাগানো ময়লা মুখে গিয়ে ডায়রিয়া, আমাশয় ইত্যাদি হতে পারে। ছোট শিশুদের গলায় তাবিজ দেওয়া ভাল না।

কিছু কিছু ভ্রান্ত ধারণা আছে যা স্বাস্থ্যের উপর কোন খারাপ প্রতিক্রিয়া করে না, যেমন:

- ঘনঘন চুল কাটলে ভাল চুল হয়। যদিও এতে ভাল চুল হয় না কিন্তু এর ফলে কোন খারাপ প্রতিক্রিয়াও হয় না।
- ছোট শিশুর কপালে কাজলের ফোঁটা দেয়া। এতে কোন উপকার বা অপকার কোনটাই হয় না।

সমাজে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা দূর করার উপায়:

- ভ্রান্ত ধারণা চিহ্নিত করাটাই হলো প্রধান কাজ। সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টার মাধ্যমে এ কাজ করা সম্ভব। এলাকার শিক্ষক, চিকিৎসক, ধর্মীয় শিক্ষক, স্থানীয় নেতা, উন্নয়নকর্মী, স্বাস্থ্যকর্মী, সরকারী কর্মকর্তা, পিতা-মাতা সকলে মিলে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা চিহ্নিত করবেন। আদৌ সেটা ভ্রান্ত ধারণা কি না তা বিচার করে দেখা দরকার। ভ্রান্ত ধারণা চিহ্নিত হওয়ার পর তা দূর করার জন্য নিজেদের মধ্যে আলাপ আলোচনা করা যেতে পারে।
- শিশু, কিশোর-কিশোরী ও প্রাপ্ত বয়স্ক নারী-পুরুষেরা নিজেদের মধ্যে প্রচলিত কী সংস্কার আছে তা প্রথমে চিহ্নিত করবেন। ঐ সকল সংস্কারের মধ্যে কোন্গুলি স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর তা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে জেনে নিতে হবে। এরপর নিজেদের বাস্তব জীবনে তা অনুসরণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- শিশু, কিশোর-কিশোরী ও প্রাপ্ত বয়স্ক নারী-পুরুষদের লেখা-পড়া শিখতে হবে। লেখাপড়া শিখলে অনেক কিছু জানা যায় আর মুক্তভাবে চিন্তা করা যায়। ভুল ধারণা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য পাঠ্যসূচির বাইরেও বিভিন্ন বিষয়ের বই পড়তে হবে।
- একটি পরিবারের সকল সদস্য নিজেদের মধ্যে আলাপ আলোচনা করে ভুল ধারণাগুলো দূর করার চেষ্টা করতে পারে।

স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব:

অপরিষ্কার ও অপরিচ্ছন্নতা থেকেই রোগের উৎপত্তি হয়। রোগের জীবাণু খাবারের মাধ্যমে আমাদের দেহে প্রবেশ করে। যেখানে সেখানে মল ত্যাগ করলে মশা-মাছি ইত্যাদির মাধ্যমে রোগ জীবাণু ছড়ায়। হাত নোংরা থাকলে কিংবা মল ত্যাগের পর ভাল করে সাবান, ছাই কিংবা মাটি দিয়ে হাত পরিষ্কার না করলে খাবারের সাথে রোগ-জীবাণু আমাদের পেটে ঢুকে যেতে পারে। এভাবেই ডায়রিয়া, আমাশয়, কৃমি, টাইফয়েড ইত্যাদি রোগের সৃষ্টি হয়।

নিরাপদ পানির ব্যবহার:

নিরাপদ পানির ব্যবহারের গুরুত্ব অপরিসীম। প্রাত্যহিক জীবনে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, রান্নাবান্না কাজে ও পান করার জন্য নিরাপদ পানি ব্যবহার করা জরুরী। এছাড়া, খাওয়ার আগে, মল-ত্যাগের পর ভালভাবে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া ও রান্নাবান্নার কাজে টিউবওয়েলের পানি ব্যবহার করে আমরা অতি সহজেই ডায়রিয়াসহ অনেক মারাত্মক রোগ থেকে আমাদের শিশুদের রক্ষা করতে পারি এবং নিজেরাও সুস্থ ও সুন্দর জীবন যাপন করতে পারি।

সেশন ৫

শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা এবং স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি থেকে সুরক্ষা

উদ্দেশ্যাবলী:

এই সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ -

- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য উপকেন্দ্র, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, কমিউনিটি ক্লিনিক, স্যাটেলাইট ক্লিনিক ও ইপিআই ক্যাম্প সম্পর্কে জানতে পারবেন।
- এসব স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে কী ধরনের সেবা দেয়া হয়ে থাকে সে বিষয়ে পরিষ্কার ধারণা লাভ করবেন।
- শিশু ও কিশোর-কিশোরীদেরকে স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি থেকে সুরক্ষা দেয়ার সক্ষমতা অর্জন করতে পারবেন।

মোট সময় : ১ ঘন্টা

পদ্ধতি : বড় দলে আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর।

উপকরণ : ল্যাপটপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, পোস্টার পেপার, মার্কার।

নির্দেশনা ও প্রক্রিয়া:

শিখন বিষয়সমূহ	ব্যবহৃত পদ্ধতি	সময়
উদ্দেশ্য বর্ণনা	বক্তৃতা	৫ মিনিট
উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স প্রদত্ত সেবা	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
ইউনিয়ন স্বাস্থ্য উপকেন্দ্র প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
কমিউনিটি ক্লিনিক	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
স্যাটেলাইট ক্লিনিক/ইপিআই ক্যাম্প প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবা	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
সার সংক্ষেপ ও মূল্যায়ন	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	৫ মিনিট

বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র থেকে বিদ্যমান স্বাস্থ্যসেবা:

- **উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স:** প্রতি উপজেলায় ১টি করে স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স রয়েছে। এই স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রয়োজনীয় সংখ্যক ডাক্তার থাকে। এই কমপ্লেক্স থেকে ডাক্তারি পরামর্শ, কিছু কিছু জরুরী ওষুধ, রক্ত, মল-মূত্র ইত্যাদি পরীক্ষা, গর্ভবতী মা ও শিশুর যত্ন, পরামর্শ এবং স্বাস্থ্য শিক্ষা।

- **ইউনিয়ন স্বাস্থ্য উপকেন্দ্র:** প্রতি ইউনিয়নে ১টি করে ইউনিয়ন স্বাস্থ্য উপকেন্দ্র রয়েছে। এই স্বাস্থ্য উপকেন্দ্রে কমপক্ষে ১ জন ডাক্তার ও ১ জন মেডিকেল এসিসট্যান্ট কর্মরত থাকেন। এই উপকেন্দ্র থেকে অসুখ-বিসুখ হলে পরামর্শ, কিছু ওষুধ, কোন কোন কেন্দ্রে রক্ত, মল-মূত্র পরীক্ষার ব্যবস্থা এবং গর্ভবতী মা ও শিশু যত্ন ও স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে।
- **ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র (এফডব্লিউসি):** প্রতি ইউনিয়নে যেখানে ইউনিয়ন স্বাস্থ্য উপকেন্দ্র নেই সেখানে ১টি করে ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, সংক্ষেপে, এফডব্লিউসি রয়েছে। প্রতিটি এফডব্লিউসি-তে ১ জন উপ-সহকারি কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার (সাকমো), ১ জন পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা (এফডব্লিউডি) এবং ১ জন ফার্মাসিস্ট কর্মরত থাকেন। এফডব্লিউসি থেকে কিছু অসুখের সাধারণ চিকিৎসা পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক পরামর্শ, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির উপকরণ, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হলে প্রতিকার, গর্ভবতী মা ও শিশু যত্ন এবং স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে।
- **কমিউনিটি ক্লিনিক:** ইউনিয়নের প্রতিটি ওয়ার্ডে কমপক্ষে ১টি করে কমিউনিটি ক্লিনিক রয়েছে। এই কমিউনিটি ক্লিনিকে ১জন কমিউনিটি হেল্থ কেয়ার প্রোভাইডার বা সংক্ষেপে সিএইচসিপি কর্মরত থাকেন। সাধারণত শিশুর টিকাদান ও শারীরিক বৃদ্ধি মনিটরিং করা, কিছু ছোট-খাট রোগের ওষুধ, মায়ের যত্ন, পরিবার পরিকল্পনা সেবা, গর্ভনিরোধক বিতরণ সহ স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে। কমিউনিটি ক্লিনিকে সিএইচসিপি কর্তৃক প্রদত্ত দৈনন্দিন স্বাস্থ্য সেবার পাশাপাশি সপ্তাহে ৩ দিন মাঠকর্মীরাও (যেমন, পরিবার কল্যাণ সহকারী এবং স্বাস্থ্য সহকারী) বসেন এবং গর্ভনিরোধক বিতরণ সহ স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শও দিয়ে থাকেন।
- **স্যাটেলাইট ক্লিনিক ও ইপিআই ক্যাম্প:** প্রতিটি ওয়ার্ডে কমপক্ষে ৮টি স্থানে প্রতিমাসে স্যাটেলাইট ক্লিনিক ও পর্যাপ্ত পরিমাণে ইপিআই ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। সাধারণত শিশুর ৬টি রোগের টিকাদান, ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানো, শারীরিক বৃদ্ধি মনিটরিং করা, কিছু ছোট-খাট রোগের ওষুধ, মায়ের যত্ন, পরিবার পরিকল্পনা সেবা, গর্ভনিরোধক বিতরণ সহ স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে।
- **গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা:** গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা মূলত এলাকার বাড়িঘর পরিদর্শন করে স্বাস্থ্যশিক্ষা তথ্য সরবরাহ করা, খাবার স্যালাইন বিতরণ করা, গর্ভবতী মা ও শিশু যত্নের পরামর্শ দেয়া, প্রয়োজনে গর্ভনিরোধক বিতরণ করার কাজে নিয়োজিত থাকে। প্রতি ওয়ার্ডে একাধিক সরকারি মাঠকর্মী যেমন, পরিবার কল্যাণ সহকারী (এফডব্লিউএ) এবং স্বাস্থ্য সহকারী (এইচএ) ছাড়াও বেসরকারি সংস্থা কর্তৃক নিয়োজিত স্বাস্থ্য সেবিকা কিংবা স্বাস্থ্য কর্মী এলাকায় বাড়ি বাড়ি ঘুরে স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শদানের কাজ করে থাকে।
- **আরবান প্রাইমারী হেল্থ কেয়ার এন্ড সার্ভিস ডেলিভারি প্রজেক্ট (ইউপিএইচসি-এসডিপি):** ঢাকা মহানগরী ছাড়াও দেশের বিভাগীয় শহরগুলোতে নগর প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা সেবাদানের লক্ষ্যে সিটি করপোরেশনের তত্ত্বাবধানে ওয়ার্ডভিত্তিক কিছু স্বাস্থ্য কেন্দ্র রয়েছে। এগুলো আরবান প্রাইমারী হেল্থ কেয়ার এন্ড সার্ভিস ডেলিভারি প্রজেক্ট (ইউপিএইচসি-এসডিপি) নগর প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও সেবা কেন্দ্র নামে পরিচিত। এই কেন্দ্রে ডাক্তার, নার্স, কাউন্সিলর, কিশোরী কর্ণারসহ কিছু ছোট-খাট রোগের ওষুধ, মায়ের যত্ন, শিশুর টিকাদান ও শারীরিক বৃদ্ধি মনিটরিং করা, পরিবার পরিকল্পনা সেবা, গর্ভনিরোধক বিতরণ সহ স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে। কিছু কিছু স্বাস্থ্য কেন্দ্রে আল্ট্রাসোনোগ্রাফি, প্যাথোলজি টেস্ট ও গর্ভবতী মহিলাদের স্বল্পমূল্যে ডেলিভারীর ব্যবস্থাও রয়েছে।

সেশন ৬
সমাপনী আলোচনা
আলোচ্য বিষয়: প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ও সমাপ্তি

উদ্দেশ্যাবলী:

এই সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ -

- প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞানের সাথে প্রত্যাশা কী ছিল তা মিলিয়ে নিতে পারবেন।
- প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান সম্পর্কে নিজেদের মতামত ব্যক্ত করতে পারবেন।

মোট সময় : ৩০ মিনিট

পদ্ধতি : বড় দলে আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর।

উপকরণ : ল্যাপটপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, পোস্টার পেপার, মার্কার ও মূল্যায়ন পত্র।

নির্দেশনা ও প্রক্রিয়া:

শিখন বিষয়সমূহ	ব্যবহৃত পদ্ধতি	সময়
প্রশিক্ষণে আলোচনার পর্যালোচনা	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন	প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট
অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে অভিজ্ঞতা শ্রবণ	আলোচনা	৫ মিনিট
ধন্যবাদ জ্ঞাপন	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	৫ মিনিট

প্রক্রিয়া :

প্রশিক্ষণ সহায়তাকারী কুশল বিনিময়ের মাধ্যমে সমাপনী অধিবেশন শুরু করবেন। বলুন যে, এই একদিনে অনেকগুলো বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। আজ সারাদিন যে বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা হলো এবং সুনির্দিষ্টভাবে যে বিষয়গুলোর উপর আলোকপাত করা হলো তা আমাদের সকলের কাজে আসবে।

এবারে সারাদিনের আলোচনার উল্লেখযোগ্য বিষয়ের উপর সংক্ষিপ্ত পর্যালোচনা করুন। অংশগ্রহণকারীদের কোন প্রশ্ন থাকলে বা কোন বিষয়ের উপর অস্পষ্টতা থাকলে তার উত্তর দিন।

অংশগ্রহণকারীদের দু'একজনের কাছ থেকে এই প্রশিক্ষণ কেমন লেগেছে তা এখন জানুন। এই প্রশিক্ষণের ভাল দিকগুলো কী ছিল এবং খারাপ দিকগুলো কী ছিল তা জানুন। সহায়তাকারীর ভূমিকা কেমন ছিল তাও জানুন। অতপর অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রশিক্ষণে তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য আবারও ধন্যবাদ জানিয়ে প্রশিক্ষণের সমাপ্তি ঘোষণা করুন।