

भण्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात



Bhanchhin Aama Activities Integration Guide



Bhanchhin Aama Activities Integration Guide

Disclaimer:

Bhanchhin Aama Activities Integration Guide

This **Bhanchhin Aama Activities Integration Guide** is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

Table of Contents

| | |
|--|-----------|
| Individual and Community Relationship..... | 5 |
| Gaun Gaun Ma Aama (Accessibility of Local Mobilizers in the village) – Local Bhanchhin Aamas (Local mobilizers in the form of mother/MIL)..... | 4 |
| Bhanchhin Aama Integration in Individual Level Activities..... | 6 |
| One-on-One Interaction and Home Visits with 1000-day Mothers..... | 7 |
| Home Visits for Nutrition Demonstration to 1000-Day Mothers..... | 9 |
| Bhanchhin Aama Integration in Family/Household Level Activities..... | 12 |
| Engaging the Family/Household of 1000-day Mothers..... | 13 |
| Key Life Events..... | 14 |
| Ideal Family..... | 15 |
| Homestead Garden..... | 16 |
| Bhanchhin Aama Integration in Community Level Activities..... | 18 |
| Activities and Involvement at Health Mothers Group Meetings..... | 19 |
| Involvement of Local Schools and Child Clubs..... | 20 |
| School-based Activities [Contests & Competitions]..... | 21 |
| Folk Song Competition..... | 24 |
| Folk Song Competition Details..... | 26 |
| Folk Song Competition Event..... | 27 |
| Participatory Community Theatre..... | 28 |
| Local Fairs and Festivals..... | 31 |
| Cooking Demonstration and Nutritious Feast [For Celebrating Nutrition Week]..... | 33 |
| World Egg Day [For Celebrating World Egg Day]..... | 36 |
| Sanitation Orientation on Hand Washing & Safe Disposal of Child Feces [For Celebrating Sanitation Week June 5-11]..... | 39 |
| Hand Washing Demonstration [For Celebrating World Hand Washing Day- October 15]..... | 42 |
| Breastfeeding Awareness Program [For Celebrating World Breastfeeding Week- August 1-7]..... | 44 |
| Clean Drinking Water [For World Water Day- March 22]..... | 45 |
| Iodine Month [For Celebrating Iodine Month: February]..... | 47 |

IMPORTANT NOTES

This document will help integrate activities at individual, household and community level through the Bhanchhin Aama integration campaign. However, **any existing Suaahara manuals must be referred to as the main guidelines on implementation of activities and related technical issues.**

This document provides guidelines but the **users must think creatively, based on the local realities and available resources, and should adapt the guidelines** to best suit the local context and resources.

As part of the integration push, **activities are recommended to be linked/ integrated** e.g. during times of day/week celebrations, household messaging can be linked to the day/week celebrations. Award recipients, competition winners can be linked to the radio program or highlighted through local media.

The use of education and communication materials which have the logo of Bhanchhin Aama.

Ensure that Suaahara materials used for beneficiaries are branded as per the *Bhanchhin Aama* branding guidelines.

If the materials available are not branded with *Bhanchhin Aama* mnemonic/slogan, contact the SBCC team.

Individual and Community Engagement

Households are themselves the producers of their own health but supportive communities, effective client-oriented services, and an enabling environment are the key issues. Evidence from SBCC programs consistently shows that practices are more likely to be adopted and sustained if they are compatible with one's current lifestyle and values, advantageous compared to one's current practices, and not too hard to achieve. They are also more likely to be adopted if the benefits of the practice can be observed within one's social network; individuals must see that others who have adopted the practice are benefitted in concrete ways.

Evidence from Nepal and global experience shows that communication programs are more effective when the following concepts are considered:

Focus on aspirations (people's wants and hopes) if we want to change their behaviors.

Suaahara conducted comprehensive formative research, identified a common aspiration that individuals shared [to help their children do well in school and eventually lead them and their families to a better life] and incorporated this aspiration into the campaign profile, messages and activities.

It is easier to change "small" behaviors. It is difficult to change "big" behaviors. It is better to work with families and communities to identify small, doable actions that will change things for the better.

Use a multi-channel approach to maximize reach. If we want to change practices, we need to work at all levels, i.e., reach each person through as many channels as possible. The use of cross-cutting, multi-channel communication approaches that integrate interpersonal communication, support groups and mass media are critical to creating behavior change. Suaahara works at all levels of influence by working closely with individuals, households, mothers groups, local media and students.

People are influenced by behaviors of those around them. People are more likely to change if they think that others around them are practicing the new behavior. An effective method to influence individual and community actions is by using 'positive deviance' role models - or having people who have overcome the same barriers to practice the new behavior share their stories. Highlighting individuals and families following good nutritional practices and marking milestones such as introducing the Ideal Family publicly in Mothers Group Meetings and community events is an effective way to highlight and reinforce positive deviance.

Counseling is not enough. Communities must be mobilized to bring about lasting change.

Solutions must be local. Use a consultative approach and design customized solutions that acknowledge local barriers, challenges and opportunities.

Entertainment and Education can break barriers and initiate discussion. Entertainment-education activities that use an entertaining medium such as a theatre or folk songs to communicate educational information are very effective mediums for creating behavior change.

Gaun Gaun Ma Aama – Local Bhanchhin Aamas

'*Gaun Aama*' will serve as a *Bhanchhin Aama* local spokesperson and inspiration for the rest of the community to adopt ideal integrated nutritional practices. As a spokesperson she will pass important information on to community members through home visits when possible and through participation in community events. This will give each community an authentic local voice that will add credibility and increase the possibility of long-term behavior change.

Identifying a '*Gaun Aama*' figure for every Village Development Committee (VDC) will facilitate proper integration between the field and the larger communications campaign to maximize the impact of both and give a consistent message through multiple channels.

'*Gaun Gaun Ma Aama*' is an important part of the messaging strategy of the Suaahara Project. Identifying an influential and credible local *Bhanchhin Aama (Gaun Aama)* in every community is essential to disseminate and reinforce key messages and promote behaviors of this campaign.

Objectives:

- Behavior change is more likely if the source of information is from within the community especially through an influential person.
- Increases motivation to change: people see that a member of their own community has made positive changes that reinforces the fact that it can be done.
- Adds credibility to behavior change messages: the benefits of adopting good nutritional practices are seen by the community first-hand.
- Gives the community a platform to ask questions and share concerns and challenges.

Methods:

Selection of a Gaun Aama

1. Suaahara's district team (District office and Partner NGO (PNGO)) will identify a credible, elderly mother (mother-in-law who will be the '*Gaun Aama*' for the community (VDC).
 - a. '*Gaun Aama*' can be a representative from the Health Mothers' Group, or another influential woman in the village who displays good integrated nutritional and family health practices.
 - b. The District team can help to identify, with active participation of the local Health Mothers' Group, an elderly mother-in-law from the community who is largely perceived to be credible, progressive and influential.
2. Consider holding a public ceremony (can be part of any local event, meeting such as the Health Mother's Group monthly meeting) in which the community *Gaun Aama* is officially appointed by the community leaders as an agent of change in the community, which could generate media coverage. During the initiation ceremony, the *Gaun Aamas* can be presented with a certificate. She could also make a guest appearance on the

presented with a certificate. She could also make a guest appearance on the *Bhanchhin Aama* radio show or another related local radio program and community events.

3. Women from disadvantaged and deprived group should be prioritized during the selection of *Gaun Aama*.

Gaun Aama involvement in Bhanchhin Aama integration activities

1. Involve the '*Gaun Aama*' in the district-specific activities/events locally [including home visits, competitions, etc.]. The district team is to coordinate the details of the program [date, venue and key messages]. Healthy Mothers' Group members can be invited to attend/ participate in events as well.
2. A pre-event meeting is recommended to brief '*Gaun Aama*' on key messages and the role she is expected to play. The district team should schedule the meeting accordingly and work with the field supervisors to coach the '*Gaun Aama*' on the messages.
3. Interact with and coach the '*Gaun Aama*' regularly, providing information and messages she can share with the women and households in her community. Inform her of the links between good nutrition in the 1000 days and a good start in life, highlighting the links between nutrition and educational aspirations.
4. Involve '*Gaun Aama*' in key activities and events taking place in the area. For example, the '*Gaun Aama*' can accompany, when possible, the team that conducts home visits.
5. Conduct practice dialogs and key message deliveries with the '*Gaun Aama*' before events and household visits.

Bhanchhin Aama Integration in Individual Level Activities

One-on-One Interaction and Home Visits with 1000-day Mothers

Objectives:

- 1000-day mothers need additional support in the concerned matters during the 1000-day period.
- One-on-one interactions, such as during home visits, allows for detailed dissemination of critical information and opportunities to listen to and address 1000-day mothers' concerns and challenges.

Methods:

1. Refer to existing guidelines for details on conducting home-visits.
2. Schedule a follow-up visit within two months of the home-visit to monitor progress and address any challenges that have come in the way of successful implementation of demonstrated behaviors and integrated nutritional practices so that the 1000 days families are sure about what is the next thing they need to do.
3. Work with the '*Gaun Aama*' of the village/community as identified through the '*Gaun Gaun Ma Aama*' model above and:
 - a. Ask '*Gaun Aama*' to share her experiences including the challenges faced and how she overcame them to ensure that she and her child got adequate nutrition.
 - b. '*Gaun Aama*' can highlight the benefits of adopting healthy nutritional practices for the child and the family as a whole, increasing the motivation to make the necessary changes. Incite small doable actions.
4. Use supplementary materials such as pictorial charts and discussion cards during the visit to make the learning more engaging and improve recall of the information and:
 - a. Take relevant IEC materials, ideally pictorial representations of key messages, to leave behind with the subject for easy reference.
 - b. Talk to 1000 days mothers, the family heads and other members of the family during home visits.
 - c. Record key insights from the visit in the field book including current nutritional practices, the identified small do-able actions, perceived barriers to change and follow-up date.

Using Home Visits to strengthen and reinforce the message of Key Day Celebrations

1. In order to revive the messages and increase their influence, Regular home visits and one-on-one interaction to give messages should be integrated with the ongoing activities such as:
 - a. Upcoming events (national as well as international day celebrations, song contests, exhibition of locally available nutritious delicacies). Home visits are an excellent tool to build momentum for an upcoming Key Day Celebration.
2. Conduct a series of home visits in the week leading up to the occasion, informing people about any upcoming activities or events and giving them targeted messages related to upcoming day celebrations, such as World Egg Day or Hand Washing Day.
3. A follow-up visit can be scheduled immediately after the Key Day Celebration.

Note: *After a household visit, a follow-up visit must be made within two months to measure progress and address any barriers that come up for the individual/family to implement good nutritional practices.*

Home Visits for Nutrition Demonstration to 1000-Day Mothers

Objectives:

To improve the nutritional value (quality) of meals fed to children between the ages of 7 months and 2 years by teaching mothers about nutritious feeding, complementary nutrition and responsive feeding

Methods:

Conduct cooking demonstrations within the home for 1000-day mothers, teaching them to make meals more nutritious and cooking them in a way that is age-appropriate for the child. Refer to Suaahara recipe books for recipe specifics.

1. Use steps of GALIDRAA counseling to engage household members.
2. Explain the purpose of the visit, which is to introduce the mother to nutritional practices that will significantly improve the health and wellbeing of their child; inform the participant that topics for today's visit include:
 - a. How to select nutritious foods that are child-appropriate and readily available in their homes and local area.
 - b. A cooking demonstration that shows the mother how to prepare the food to suit their child's age.
 - c. A brief orientation on Responsive Feeding, which will help the development of their child as the child will be more interested in eating if responsive feeding is used.
3. Ask about current nutritional practices including frequency of meals and ingredients commonly consumed by adults and children; take note of current practices as well as barriers to adopting these nutritional habits [barriers could include availability of ingredients, food preferences within the household, cultural practices or beliefs, etc.].
4. Highlight the importance of proper nutrition in ensuring that a child is healthy and developing optimally as the cooking demonstration is in progress.

Cooking Demonstration/ Exhibition of cooking recipe

1. Ask the mother what she feeds the child and ask for her permission to observe the ingredients they have in the kitchen and kitchen garden, which could add to the child's food for a nutritional boost [examples could be beans, vegetables, egg and meat].
2. To describe complementary foods and their nutritional benefits to the child.
3. Pick one or two ingredients from what is available in the house (or suggest adding an ingredient from the kitchen garden or chicken coop if there is one) and demonstrate how to clean, cut and prepare the food to be ready for consumption by the child. As well as participate the male members of the family in preparing food.
4. Ask what else the family eats on a regular basis [which might not be in the home on that day] and what else is usually available; from those ingredients, recommend in brief another few ingredients that could be added to the child's meal to make it more nutritious

5. Ask '*Gaun Aama*' to share her experience and knowledge of what she adds to child's meals and how she makes them more nutritious and tasty.
6. Once the food is cooked, explain the concept of Responsive Feeding and its benefits to a child's development. Explain the basic principles of Responsive Feeding and encourage mothers to use this approach when feeding.
7. Spend a few minutes discussing any challenges or barriers the mother anticipates and help to resolve them.
8. Have a general discussion with the mother on good nutritional practices and the Key Behaviors to improve the baby's and mother's health. If '*Gaun Aama*' is present, ask for her support to emphasize this.
9. When appropriate, leave behind IEC materials; for example, printed materials with pictorial demonstrations of complementary foods or guides for responsive feeding, recipe booklets, etc.

Methods:

1. Use the home visit guideline and other relevant guidelines for details on how to conduct a home visit and communicate effectively with the participant/s.
2. The district team is to plan and coordinate the logistics, including informing and coordinating with '*Gaun Aama*'.
 - a. Provide details of the date/s, time/s and number of households to be visited.
 - b. Schedule a preliminary meeting with '*Gaun Aama*' to inform her of the theme/topic of discussion for the visit/s and discuss what she would like to share with the women during the visit/s.
3. Refer to the recipe book beforehand for a recipe that is appropriate for your region.
 - a. Identify the ingredients required for your demonstration.
 - b. Also identify substitute ingredients in case some ingredients are not available.
4. After the home-visit, record the findings and insights and schedule a date for a follow-up visit.

To add to the impact of any Suaahara activities taking place on World Food Day:

- Conduct a series of cooking demonstrations in individual households during the week/month of World Food Day.
- Inform each individual mother or household that this is part of a larger celebration for World Food Day.
- Tell them about any community event/s taking place on the day and ask them to attend.
- Give them the date, time and venue of the World Food Day event.

Bhanchhin Aama Integration in Family/Household Level Activities

Engaging the Family/Household of 1000-day Mothers

Objectives:

- Household/s should support 1000-day mothers in implementing the best practices recommended by Suaahara
- Families need to understand that good maternal health is essential for the health and wellbeing of the child
- Influencing families to adopt good nutritional practices will eventually create lasting change in the community

Methods:

1. Refer to existing guidelines for details on conducting home-visits.
2. Ensure that the communication highlights the benefits to the child when communicating ideal maternal and child integrated nutritional practices to household/s and families of 1000 days mothers. If the results are focused on the child, it helps gain acceptance from the whole family.
3. To participate the husbands in all the activities in order to implement the practices of behavior change which are recommended by Suaahara because they have the main role in it.
4. Understand and help resolve barriers to adopting the new practices. Home visits are ideal times to engage with the families of 1000-day mothers and educate them on the Key Integrated Nutritional Behaviors.
5. Engage the household by making it more interactive and fun through games and demonstrations.
6. Use the existing guides for effectively engaging with the family members.

Key Life Events

Key Life Events vary from community to community and often include celebrations for milestones in life. Key Life Events with particular importance to Suaahara include: Pregnancy, Naming Ceremony and Rice Feeding Ceremony.

Objectives:

- To add importance to these key life events and highlight their importance for the 1000-day mother and child.
- To ensure that the information shared during 1000-day home visits reaches a wider audience, invite members from the local community including the Health Mothers Group.

Methods:

When visiting homes with children soon-to-be-born or up to 2 years of age:

1. Find out when the ceremony for the Key Life Event is scheduled and plan accordingly.
2. Develop activities around these days with a *Bhanchhin Aama* theme that incorporates campaign elements, such as flyers, posters and other materials.
3. Schedule a visit to the home in coordination with the local Health Mother's Group on that date, taking informational materials and locally available food items (from homestead gardens) to present to the family as a gift for the good health and life of their child.
4. Give age-specific information on feeding and nutritional practices, and provide *Bhanchhin Aama* branded materials.
5. Schedule a follow-up visit to the home for monitoring progress, taking informational materials to present to the family as a gift to improve the health and life of their child.

When visiting homes with a pregnant woman: Give information to the family and the invited community on the need to give an extra meal consisting of nutritious foods—including animal source foods, leafy greens and orange/yellow fruits and vegetables—to the mother-to-be as well as make timely visits to the health post to ensure the health of the baby.

If the child is up to 6 months old, give the family information on providing 2 extra meals consisting of nutritious foods to lactating women as well as the importance of breastfeeding, family planning and birth spacing.

If the child is over six months, give the family information on complementary feeding for optimal development of the child. In addition to educational materials, identify other local items that could be taken as gifts to the mother.

Linking Key Life Events to Key Day Celebrations

Keep in mind any upcoming Key Day Celebrations, and make your message consistent with the theme of those events. Invite the household members to attend the event/activities planned for the day.

Ideal Family

Objective:

To create role model families in the community to bring about positive changes in the other households in the community.

Methods:

1. When visiting individual homes, record any homes that:
 - a. Practice ideal integrated nutritional behaviors.
 - b. Show an improvement in nutritional practices from the last home-visit.
2. Ask the community [Community Awareness Center (CAC) Group, Health Mothers' Group members] to observe identify and highlight examples of Ideal Families within their community.
3. Ensure these are highlighted on a regular basis through community events, Health Mothers Group meetings and local media to reinforce and encourage positive role models
4. Provide a certificate of a *Bhanchhin Aama* Ideal family to the locally selected family that fulfills the criteria (see below) in functions that take place in the local level in the presence of maximum number of people.
5. Consider asking '*Gaun Aama*' and local community leaders to provide '*Bhanchhin Aama*' awards to families who practice these behaviors, rewarding them for being role models in the community for improving their children's minds and health, which result in smart and productive community members and a better life for the child's future.

Suggested Criteria:

The following key behaviors are suggested criteria for an Ideal Family. More ideal family criteria can be added locally.

- Has a Homestead Garden and a chicken coop
- Follows recommended breastfeeding practices
- Family practices quality meal practices
- Has a toilet at home and uses it properly
- Practices good household sanitation
- Washes hands with soap and water at critical times
- Demonstrates good caring practices within the family during the 1000-day period
- Has a good work division in the family so as to help the mother in her work.

Homestead Garden

Objective:

Introduce homestead gardens as a key tool for better family health and specifically to educate households on nutritious food choices and the role of a kitchen garden in improving nutrition.

Methods:

1. Use existing guidelines on homestead gardens.
2. Explain the purpose of the visit, which is to introduce the family to a tool that will significantly improve the health and wellbeing of their child and their families: growing and managing a homestead garden.
3. Introduce or re-emphasize the homestead garden concept to the family.
4. Describe how allocating a small space for growing simple produce can help improve the health and nutritional state of the family.
5. Emphasize the critical role of proper nutrition that can be provided through locally grown crops in the development of a healthy, smart child; highlight that proper maternal and child nutrition is a big step towards preparing their child for a good education and a good life.
6. Ask '*Gaun Aama*' to share her experience of starting a homestead garden of her own and the benefits her family has experienced as a result.

Note: If '*Gaun Aama*' does not have a homestead garden, select a member of an '*Ideal Family*' or a family with an existing kitchen garden from the area to accompany the

Suaahara team on the home visits.

7. Ask '*Gaun Aama*' to emphasize the need for nurturing and growing a homestead garden as well as sharing her tips for what she grows and how she overcomes or justifies barriers such as cost and resistance from the household.

Option: '*Gaun Aama*' can invite the family member/s to come see her homestead garden to learn more about how she has successfully adopted this practice

8. Leave a copy of the homestead gardening materials so the family has a reference to start one of their own.
9. Presence of mother in the kitchen garden/ discuss how 1000 days mothers can get help from other members of her family and mobilize it.

Preparation:

1. Schedule the home visit
 - a. Inform and coordinate with '*Gaun Aama*' for the visits.
2. Schedule a preliminary meeting with '*Gaun Aama*' to inform her about the date/s location/s and topic of discussion for the home visit/s.
 - a. If the '*Gaun Aama*' identified for the village does not have a homestead garden yet, request support from a member of an '*Ideal Family*' or a family with an existing kitchen garden in the area
3. Identify an '*Ideal Family*' (if already selected) within the locality, or identify a household with a homestead garden:
 - a. Contact members of a household with a successful homestead garden
 - b. Ask for their support in teaching other members of their community about the benefits of having their own homestead garden.
 - c. Enlist their help in home visits by asking them to share with others how they began their homestead garden, what benefits they now experience as a result of it and how to overcome barriers of cost and family resistance.
4. Take relevant supplementary materials, including manuals and information brochures for the family and seeds to start the homestead garden, if relevant.
5. Involve mothers as well as other focal members of the family during home visits.

Bhanchhin Aama Integration in Community Level Activities

Activities and Involvement at Health Mothers Group Meetings

Health Mothers' Group (Swastha Aama Samuha)

Health Mothers' Group (Swastha Aama Samuha) is an influential platform for reaching women in communities. Almost every household is represented in these groups and they play an active role in informing, educating and supporting women.

The Health Mothers' Group monthly meetings are good opportunities to disseminate information and hold discussions about integrated nutrition issues. In addition to providing integrated nutrition related information and interventions at monthly Health Mothers' Group meetings, special events can also be organized for the Health Mothers' Group members. Be sure to give the Health Mothers' Group adequate advance notice (at least two weeks) and coordinate with them to ensure all necessary arrangements are made.

Benefits of engaging Health Mothers' Groups:

- Allows smaller group interaction compared to larger community events
- Encourages open and honest information sharing
- Promotes better learning and memory of taught materials
- Allows participant concerns to be voiced and addressed
- Allows access to an influential community group

Methods:

1. To organize an activity or intervention for the *Swastha Aama Samuha* members, inform the members at least two weeks before the event.
 - a. Inform and get permission and support from relevant line agencies and community groups.
 - b. Field supervisors should meet the relevant people to finalize the date and location for their program.
2. Use the monthly meetings to highlight cases of positive role models found in the community to reinforce positive nutritional practices and encourage others to follow.
 - a. District teams can organize targeted meetings/awareness programs in consultation with Health Mothers' Groups for local events and day celebrations as well.

Involvement of Local Schools and Child Clubs

Objectives:

- Work with schools to emphasize the *Bhanchhin Aama* character's strong belief in education and that nutrition for the mother and children is the best way to increase the child's chances for success.
- Give children a child-appropriate platform for becoming aware of issues that affect their community, and hence, becoming more aware and empowered to become part of the solution.
- Reinforce the connection between health, nutrition and education. The *Bhanchhin Aama* campaign will help teach students about integrated nutrition and health and the connection between integrated nutrition and education.
- Create long-term societal change by positively impacting children.

Methods:

1. Identify, contact and get relevant permission for engaging with schools and children. Build a relationship with the local schools and child clubs.
2. Inform/remind the schools/clubs at least two weeks before any proposed event date. Prior planning (at least a quarter's (3-4 months)) notice is recommended. This gives them adequate time to get permission from relevant authorities and committees as well as adequately prepare for the event or activity.
3. "Entertainment-Education"- packaging information in a way that is engaging, entertaining and child-friendly- is often the best way to get children interested and involved in an educational program.
4. Role playing, quizzes/games with prizes and dramas are some good examples of techniques that work particularly well with children.
5. IEC materials and giveaways including calendars, posters, and school supplies with a *Bhanchhin Aama* sticker on them.

Suggested Bhanchhin Aama themed engagement activities:

- Visible partnerships between the *Bhanchhin Aama* campaigns and local schools, with visits from the 'Gaun Aama' , posters, fliers, on the school grounds, etc.
- Inter-school contests and competitions including essay writing/art competitions/ song/ quiz contests, etc.

School-based Activities [Contests & Competitions]

Note:

- This activity module can be modified for use in a wide variety of school-based contests and competitions.
- Modify the key messages and educational materials to suit the theme or occasion, e.g., Hand Washing or World Food Day.
- These contests can be held around a particular theme to mark milestones and Key Day Celebrations such as Water Day, Sanitation Week, etc.
- Art Competitions, quizzes, poetry/song competitions, essay contests are just some examples of school-based contests that can be organized.

Why?

- Introduce children and young adults to the topic of 1000 golden days, maternal and child nutrition and why it is important for development.
- Sensitize the community to the need for proper nutrition through child-to-parent communication.
- Reinforce the link between integrated nutrition, mental development and educational aspirations.

Activity Example:

An Inter-School Quiz Competition

Preparation:

1. Contact the different local school coordinators at least two weeks before the event and brief them about the topic of the contest.
 - a. Identify the children's clubs and learn about the process of participation in time. Organize a program to inform one person from resource center and one influential secondary school teacher about the messages. After returning from the program, the respective secondary school teacher organizes another program and relates the messages to the children's club. When the program organized for the children's club gets over, the children prep are plays on behalf of their club. The contests can be organized on a relevant day during community level programs.
 - b. Prepare the venue and relevant equipment such as microphones
 - c. Identify and contact 3 judges for the event. Examples of possible judges:
 - i. A local community health worker
 - ii. A local leader figure (principal of the school)
 - iii. The community '*Gaun Aama*' representative
 - d. After the topic is finalized, arrange a preliminary meeting with the judges to explain the concept of the quiz contest and the judging criteria.

- e. Invite adults in the community to come and attend the quiz by informing them about the time, date and venue details through:
 - i. Community groups
 - ii. Health/volunteer networks
 - iii. Local FM radio
 - f. The winning team can be given IEC materials such as wall calendars, nutritional chart, jigsaw puzzles, and school supplies with *Bhanchhin Aama* stickers, etc.
2. Ensure that the '*Gaun Aama*' is refreshed on the key behaviors and messages, especially related to the topic.
 3. Contact '*Gaun Aama*' beforehand:
 - a. Share date/venue/time/occasion for the event.
 - b. Explain the activities that will take place on that day in detail.
 - c. Ask for her support in getting participation and spreading the word to the community to attend the competition.
 - d. Ask for her consent that she will give a brief address to the audience.
 - i. Tell her about the objective behind the competition and work with her to decide what she will say to the audience on that day.
 - ii. Let her know that she will be giving the prize/s to the winning team.

Methods:

1. Begin the event by welcoming the teachers, students and community members who have come to attend this inter-school quiz competition.
2. Introduce the topic to them by highlighting the importance of integrated nutrition for the community and commend the participating schools/children on taking the first step to becoming aware, responsible citizens of their community.
3. Introduce the rules of the competition and how scoring will be kept for each team.
4. Announce the names of the participating schools.
5. Begin the competition by inviting each team to announce their name and the school they represent.
6. Conduct the quiz competition based on randomly selected prepared questions.
7. Ask '*Gaun Aama*' to:
 - a. Explain the importance of proper integrated nutrition and the vital role it plays in the development and health of a child, and the links between nutrition and education. Encourage '*Gaun Aama*' to emphasize the importance of getting a good education, which will lead to a good life, etc.

- b. Present the winner with Suaahara IEC materials as well as other appropriate prizes such as stationeries (e.g., pen, pencil, notebooks, dictionaries, with *Bhanchhin Aama* stickers, etc.) to further his/her knowledge on the subject and enable him/her to share it with their community.
 - c. End by saying a few words, highlighting the need for youth to be aware of nutrition issues in their community, emphasizing the link between nutrition and performance at school and work and summarizing ideal nutritional behaviors.
8. Give nutritional charts and visual depictions/flyers of the key integrated nutritional behaviors to members of the audience.

Folk Song Competition

Objective:

Create local folk songs unique to the community to help them remember and spread the program's messages.

Why:

Create community folk songs on various topics of integrated nutrition related to the topic of the golden 1000 days featuring the 'Bhanchhin Aama' couplets (some examples below).

Note: Provide the subject but let the song writers be creative to include relevant messages in the songs as they want.

Example 1

*"Hamri aama k bhanchin sunnu hai
Bhanya kura manbhitra gunnu hai"*

Example 2

*"Bhanchhin aama sapara bani Ghar-
ma aauchha khusi-ko bihani"*

Example 3

*"Ghaam hos ya chhaayaa
Sadhai ustai aama ko maya"*

Preparation:

1. Start preparation 4-5 Weeks before the date of the Folk Song Competition Event. Seek local community assistance with the following:
 - a. Invite 1000-day mothers, their households, community leaders/influencers and Health Mothers' Group members to the folk song competition orientation program. They can advise whether to integrate this competition into the monthly Health Mothers' Group meeting or to host a separate event.
 - b. Select a date and venue to hold the orientation meeting and coordinate with all relevant committees, community groups and line agencies for the same.
 - c. Identify 3 judges who are knowledgeable about the topic or influential in the community:
 - i. Ask '*Gaun Aama*' to be one of the judges.
 - ii. Possible suggestions for other judges might be a Suaahara team member, a health worker/expert from the locality and a local influential person (cultural/political leader).
 - d. Contact the judges and get their agreement to participate in the event.
 - e. Select and organize the event venue, select date and time and organize relevant equipment (such as a microphone and a voice recorder to record the winning song/s).
 - f. Communicate the date, time and venue of the event to all stakeholders and community members and invite them to attend.
 - g. Spread the word about your competition through local community groups, local media and line agencies to get participation and attendance at the event.
2. Set up a preliminary meeting with the '*Gaun Aama*'.
 - a. Share the date/venue/time/occasion details as well as details of what she will be asked to do on the day of the event.
 - b. Seek her support in getting participation from all member of the community.
3. Distribute printed materials visually depicting ideal nutritional behaviors and choices to serve as a visual reference.

Introductory Orientation

Objective:

To introduce the Folk Song Competition and outline the guidelines for participation

Methods:

1. Welcome the community to the orientation program and thank them for taking the time to attend.
2. Introduce them to the Folk Song Competition.

Folk Song Competition Details

1. Announce that Suaahara is hosting a Folk Song Competition in their village that will be an opportunity to engage with the topic of integrated nutrition in a fun way.
2. Explain the goal of the competition: the aim of the folk song competition is to create folk songs that capture the most important insights/messages of integrated nutrition.
3. Detail '*Gaun Aama*' the guidelines for the Folk Song Competition
4. Folksongs are mainly related to *Bhanchhin Aama* and it helps in educating about the community's overall nutrition.
5. Should inspire the community and educate about things related to sample nutritional practices which are being followed. This should be relevant to the community.
6. Explain that the purpose of this educative song is to uplift and encourage their community to follow ideal integrated nutritional practices, which are important the future of their children and their community.
 - a. Announce that participants will get 2 weeks to prepare and practice their song and that they will be given supplementary materials at the end of this program to help them review key messages and behaviors they might want to include in their song.
 - b. Spend a few minutes discussing ideas and answering audience questions.
 - c. Ask that people who would like to participate to contact Suaahara field staff and inform them to prepare a list; encourage the audience members to participate
7. Write down the names of early participants as a reference.
8. Announce the date, venue and time of the final event.

Folk Song Competition Event

1. Welcome the audience to the Folk Song Competition and ask them to give the participants big round of applause for putting in the time and effort needed to understand nutritional issues and incorporate them into a song, which will make it easy for the whole village to remember its key points.
2. Tell them that this is a big step towards committing to nutritional practices that will eventually improve the health, school performance and working lives of their children and future generations of their community.
3. Name the judges and briefly introduce each of them; explain that they will be judging the participants and the winner will be the person who has most clearly and cleverly demonstrated an understanding of this topic and its importance to the local community.
4. Invite the first participant to come forward, take the microphone and sing their song; if they like, they can give a brief introduction to their song and explain why they chose the lyrics that they did.
5. Continue in this manner until all participants have presented their songs.
6. Ask 'Gaun Aama' to address the gathering.
 - a. Ask her to thank the participants for presenting their songs, adding that many of them wrote insightful lyrics and demonstrated a sound understanding of the integrated nutrition issue; she can commend them for showing deep caring for their children and community by participating in an effort to create better awareness and understanding of maternal and child health.
 - b. Reiterate her commitment to supporting the community in improving their integrated nutritional habits to create children who have a better chance for a better future.
7. Invite the judges to announce the Top 3 winners: ask each of them to announce one name and congratulate them.
8. Ask the winner of the Best Folk Song [the person who came first] to sing the song again and teach it to the whole village. Ask her/him to sing a line and ask the audience to repeat it. Continue in this way until the whole song has been sung and learnt by the audience.
9. Recap the song's key messages, encouraging the community to sing it and learn it as a reminder to themselves of the value of good integrated nutrition for the future of their children and community.

If possible, organize the Folk Song Competition during local fairs and festivals, engaging local communities from various VDCs.

Participatory Community Theatre

Objectives:

- Use Community Theatre as an entertaining, engaging way to learn about good integrated nutrition practices and their impact of the child's health and life.
- Use common lifecycle events as touch-points to highlight ideal integrated nutrition practices for each age.

Why:

- Pre- and post-test data from Suaahara's participatory community theatre events suggest that these activities not only educate about nutrition issues but also motivate audience members to make positive changes to improve their family's nutrition status.
- To teach parents about ideal practices for each 'lifecycle' event in a child's life from conception till their 2nd birthday in an engaging way.
- A quiz to ensure audience comprehension and engagement with prizes for correct answers and 'giveaways' for the entire audience in the form of flyers/comic books, etc.

Note: *The Community Theatre module can be incorporated into existing events in the area, such as village fairs and day celebration activities.*

Methods (Refer to the Participatory Community Theatre guidelines)

1. Begin by welcoming the audience to a fun and exciting event where there is drama for entertainment as well as prizes for everyone.
2. Incorporate aspirational themes as per the Suaahara formative research (e.g., education, openness to change for the better) in the performances.
3. Consider using the *Bhanchhin Aama* character actor (see Preparation below) and a trained health professional to discuss the major lessons and points of the drama and use the *Bhanchhin Aama* theme.
4. Highlight the primary reasons why maternal and child integrated nutrition issues are important for the better future of the children in the community, giving them a better chance for success in life.
 - a. In particular, discuss the impact integrated nutrition has on the development and performance of children in school.
5. The *Bhanchhin Aama* character gives the audience a short quiz with 2-3 questions about some key behaviors associated with good integrated nutrition habits (as demonstrated by the play).

6. Allow the *Bhanchhin Aama* character to give prizes for correct answers.
7. Supplement audience answers by providing additional facts or action points for each question.
8. Take this opportunity to highlight cases of positive deviance in the community by highlighting individuals or families, demonstrating ideal integrated nutritional practices and why these practices are important for the child's mental and physical development.
9. End with 2 or 3 clear actions that the audience can take starting today to improve their child's mental and physical health.
10. Call the event to a close and give away supplementary and educational materials to the entire audience.
11. Play Radio Jingles from the campaign while the audience is given take-home materials.

Preparation:

1. Prior Preparation
 - a. Identify key lifecycle events celebrated by the community in that district, e.g., Naming Ceremony, Rice Feeding Ceremony, 2nd birthday, etc. The Suaahara district team and field staff should assist with information about local lifecycle events and practices.
 - b. Identify an appropriate venue and seek permission to host the Community Theatre; if there is an ongoing haat bazaar or festive fair in the area, that might be the best location to host the event and reach a large number of residents.
 - c. Organize relevant equipment and materials for the event- such as a music player to play the Radio Jingles, microphones for the event if required, etc.
 - d. Get community support for the event by spreading the word through women's groups, the volunteer workers community and other community groups.
2. Work with the Theatre artistes to develop/modify the play around two central themes:
 - a. A *Bhanchhin Aama* character who will play a central role and disseminate key messages. Provide the *Bhanchhin Aama* profile to the theater troupe so they understand her character.
 - b. Lifecycle events in the community (as identified by the District Coordinator) and integrated nutritional behaviors that are appropriate for each milestone.
 - c. Select an appropriate narrator who can introduce the event, engage with the audience after the drama and give them information about key nutritional habits; ideally, the *Bhanchhin Aama* character can play the role of the narrator and facilitator.
3. Posters/flyers can help spread the word about the upcoming event. Put these up in high-visibility locations within the village including chautaras, bazaars, government offices and health posts.

4. Use local radio to announce the event and give the time, date and location.
5. Decide beforehand on appropriate prizes for winners/participants in the quiz. These could be wall calendars, jigsaw puzzle, recipe books, comic books and other Suaahara IEC materials.
6. Prepare relevant supplementary materials beforehand. These could include nutrition charts, posters about the key integrated nutritional habits, etc.

Suggested Supplementary Materials

Drama is difficult to record and may only happen once. In addition to the live performance, these might help capture and increase the impact of the event:

- Video or photographic record of the performance (these videos can be screened during community gathering in villages where live performances may not be possible)
- A handout/flyer recalling the main issues

Local Fairs and Festivals

Objectives:

- Use local fairs and festivals as an ideal platform to reach out to a wider audience.
- To engage the audience through multiple Entertainment-Education methods to share nutrition and hygiene related information for sustainable behavior change.

Methods:

1. Work with relevant local organizations and stakeholders to gather details of the local fairs and festivals and explore the possibility of integrating community level activities identified for *Bhanchhin Aama* project integration during such occasions.
2. Invite '*Gaun Aamas*' recognized from various communities and VDCs to the event to reinforce the Bhanchhin Aama branding and ensure greater audience participation.

Preparation:

1. Start preparation at least a month before the scheduled local fair. This will help spread the word about *Bhanchhin Aama* activities being planned during the local fair and make necessary arrangements for all necessary resources (materials and volunteers) for the event.
2. Plan all activities that can be conducted during the event, such as Cooking Demonstrations, Community Theatre, Folk Song Competitions, IEC Material Stalls, Educational Games, etc.
3. Involve all relevant partners such as local NGOs, Health Mothers Groups, schools, child clubs and media to spread the word about *Bhanchhin Aama* activities being planned during the local fair.
4. Contact '*Gaun Aama*' beforehand and give them details of all planned activities (some examples follow):
 - a. Orient them on the date/venue/time as well as what they will be asked to speak about during each activity.
 - b. Examples of their roles during the event could be:
 - i. Assisting with the cooking demonstration
 - ii. Encouraging both men and women to join the cooking demonstration
 - iii. Sharing their experience of preparing nutritious meals for their child/children
 - iv. Encouraging the men to join in the cooking as well as the community theatre
 - v. Linking good nutrition to not only physical development but also mental development or in other words, ending the visit by highlighting the importance of a good education for their children and that providing children with good nutrition will help them concentrate and do well in school.
 - vi. Providing families IEC materials on nutrition and 'giveaways' such as pencils and school notebooks for the children's future.

5. Time the announcement of the new 'Gaun Aama' from various VDCs during these events.
6. Announce the activities through local/community FM radio, posters/flyers and community groups; communicate the date, venue and time to village residents beforehand.

Supplementary Materials:

- IEC materials for display and distributions.

NOTE: Refer to the subsequent pages for preparatory and implementation details including step-by-step instructions for various activities such as Cooking Demonstration, Folk Song Competition, Participatory Community Theatre etc.

Cooking Demonstration and Nutritious Feast [For Celebrating Nutrition Week]

Objectives:

- Share information about the most nutrition-rich food choices available locally and give residents a demonstration on how to cook them.
- Give a practical experience of how to support optimal maternal and child health by ensuring pregnant mothers receive adequate nutrition.

Methods:

Select the 5 most nutritious foods available in the region [locally grown produce]. Demonstrate cooking techniques and nutrition combinations (refer to existing recipe and nutrition guidelines) for each ingredient. When the food is ready, **the men serve the women first before themselves eating.**

Note: This activity can also be incorporated into an existing community program, such as a village fair, to add an educational element while interacting with the community:

- *Check for Day Celebration activities and other events of relevance to link this activity to.*
- *A Nutritious Food Stall can be put at fairs and community events to teach the community about good food choices as well as give them a demonstration on cooking and recipes.*

Steps:

1. Begin by announcing that this is a community demonstration to celebrate Nutrition Week and this event will give them a taste of delicious food while teaching them some new habits that will improve the lives of their families and community.
2. Introduce the 5 nutritious locally available ingredients chosen for this demonstration, briefly explaining where they are available and their nutritional benefits.
3. Take each ingredient and demonstrate how to clean and prepare it for eating as well as ways of cooking these ingredients.
4. While the cooking demonstration is on, ask 'Gaun Aama' to share her tips for cooking some of these ingredients and how she combines them with other locally available ingredients to make a healthy, nutritious meal.
5. Encourage the men in the audience also to watch and learn, and give them a chance to cook some of the items as they are being demonstrated.
6. When the meal is ready, ask the participating men to serve the food to the women first before they serve themselves.
7. As the men serve, explain why it is important for mothers to be given an extra meal of nutritious foods, including animal source foods like eggs, meat or fish, when expecting a child and during the breastfeeding period

- a. Ask 'Gaun Aama' to tell the community why she believes in and recommends this nutritional habit, and how it contributes to a better future for children. For example, the nutritious foods go from mother to baby, bringing vitamins to the brain and body of the baby for a healthy delivery and good start in life. Without nutritious foods during this time, the baby's brain and body might not develop to its full potential.
 - b. She will remind them that this is something they must adopt if they want to ensure a healthy and better future for their children and the future generation/s of this community.
8. While the audience is enjoying their meal, use flash cards to host a small quiz: hold up each flash card and ask the audience to identify whether these meals are a good or poor nutritional choice for the first 1000 days.
 9. For each answer, supplement with additional information about the meals and why it is a good choice.
 10. End by giving every member/family in the audience a recipe book and encouraging them to make better nutritional choices by following the recipes in the book.

NOTE: This activity can also be incorporated into an existing community program such as a village fair to add an educational element while interacting with the community.

Preparation:

1. Start preparation at least 2 weeks before Nutrition Week. This will give adequate time to get permission, spread the word and organize the required venue/materials/volunteers for your event. They can also assist with:
 - a. Identifying the 5 most nutritious ingredients available locally. Seek technical advice (Suaahara, relevant government/local stakeholders) to ensure the 5 core ingredients are both nutritious and practical for the community.
 - b. Identifying relevant person/s from the community to assist with the cooking demonstration.
 - c. Spreading the word about the event through relevant line agencies, the volunteer workers network and community groups.
 - d. Selecting the most appropriate venue, keeping in mind the type of equipment/facilities needed for the cooking demonstration and meal.

2. Contact '*Gaun Aama*' beforehand and give her details about the activity [date/venue/time as well as what she will be asked to speak about on that day].
3. Ask '*Gaun Aama*' to assist with the cooking demonstration.
4. Encourage the men to join in the cooking.
5. Ask '*Gaun Aama*' to share her experience of preparing nutritious meals for her child/children.
6. Announce the activity through local/community FM radio, posters/flyers and community groups; communicate the date, venue and time to village residents beforehand.
7. Gather/Purchase the needed local ingredients [5 core ingredients as well as other ingredients to combine them with to make a complete meal].
8. Contact the local government stakeholders to inquire about current initiatives being planned by the Government of Nepal for celebrating Nutrition Week.
 - a. If there are activities taking place across the country for Nutrition Week, ensure that your event and communications activities are in alignment with the Government's as well as Suaahara's other local partner organizations' programs/activities taking place during that time.

World Egg Day [For Celebrating World Egg Day]

Objectives:

- Highlight the nutritional benefits of eating eggs.
- Give the audience a demonstration of how to cook eggs and combine with other ingredients to make a nutritious meal.

Methods:

Bring the community together to give them an orientation of the nutritional value and benefits of this commonly available item. Celebrate World Egg Day by giving each member of the audience a cooked (boiled) egg to enjoy after the demonstration.

Note: This activity can also be incorporated into an existing community program, such as a village fair, to add an educational and experiential element while interacting with the community.

- *Check for Day Celebration activities and other events of relevance.*
 - *This activity can also be implemented as a school-based activity.*
1. Begin by announcing that it is World Egg Day and the purpose of this gathering is to give them a taste of this delicious food while teaching them some new tips for including it in their meals and diet.
 2. Introduce eggs as a versatile and nutritionally dense ingredient that will boost the nutritional value of meals for children and mothers in the 1000 day period.
 3. Highlight the wonderful versatility of the egg: how it can be cooked in many different ways and added to existing meals for a nutritional boost.
 4. In addition, they are an excellent, affordable source of high quality protein.
 5. Continue to give the audience details about the nutritional value and benefits of eating eggs while the cooking demonstration begins.
 6. Demonstrate 2-3 ways of cooking eggs and/or incorporating them into existing meals.
 7. Ask 'Gaun Aama' to share with the audience her tips for cooking eggs and combining them with other ingredients to make nutritious meals for young children and adults alike.
 - a. Encourage her to make the connection to eating eggs and a better future for children.
 - b. If possible, ask her to make the link between good nutrition and a child's future education.
 8. After the cooking demonstration is over, 'Gaun Aama' will invite the audience to celebrate World Egg Day by eating an egg.
 9. Direct the audience members to wash their hands with soap and water at the facility provided before eating their egg.

10. '*Gaun Aama*' can demonstrate the first hand washing as an example for others to follow:
 - a. Reinforce key WASH messages including the importance of hand-washing before meals.
11. While the audience is eating, ask the members to think of some ways they can begin to incorporate this amazing ingredient into their meals at home to ensure their families, especially 1000 day mothers and children, are getting a more nutritious meal.

Preparation:

1. Start preparation at least two weeks before World Egg Day. This will provide adequate time to get permission, spread the word and organize the required venue/materials. They can also assist with:
 - a. Specific nutritional information about eggs.
 - b. Identifying relevant person/s from the community to assist with the cooking demonstration.
 - c. Spreading the word about the event through relevant line agencies, the volunteer workers network and community groups.
 - d. Selecting the most appropriate venue keeping in mind the type of equipment/facilities needed for the cooking demonstration and hand-washing.
2. Contact '*Gaun Aama*' beforehand.
 - a. Give her details about the event: date/venue/time/occasion/activity details.
 - b. Inform her about the topic/s she will be asked to speak about on that day.
 - c. Allow her to ask questions and/or share any concerns about the activity.
 - d. Give her instructions for the hand washing demonstration.
 - e. Ensure she understands the connection between the nutritional value of eggs and the connection between practicing good nutrition behaviors and mental and physical development (for a better future for children), and encourage her to promote this connection.
3. Announce the activity through local/community FM radio, posters/flyers and community groups; communicate the date, venue and time to village residents beforehand.
4. Decide the egg-cooking methods and recipes to be demonstrated.
 - a. Boiled eggs are a safe and simple way of eating eggs.
 - b. Adding vegetables to an omelet is a way to add nutritional value to a simple egg meal.
 - c. Eggs can be added to other cooked items or combined with other food items to make a more complete meal.
 - d. Refer to the recipe books as required.

5. Eggs can be boiled beforehand to serve at the end of the cooking demonstration, or they can be prepared on the spot while the demonstration and nutritional information is being given.
6. Arrange for hand washing facilities [water and soap] on-site to reinforce the WASH messages of hand-washing before eating.
7. Contact the local government stakeholders to inquire about current initiatives being planned by the Government of Nepal for celebrating World Egg Day.
 - a. If there are activities taking place across the country for World Egg Day, ensure that your event and communications activities are in alignment with the Government's as well as Suaahara's other local partner organizations' programs/activities taking place during that time.

Sanitation Orientation on Hand Washing & Safe Disposal of Child Feces [For Celebrating Sanitation Week]

Objectives:

By the end of this activity participants will:

1. Understand the link between health and:
 - a. Safe disposal of child feces
 - b. Hand washing
 - c. Safe drinking water
2. Identify small doable actions that they can adopt to improve their hand washing and sanitation habits.
3. Link Hand Washing and Sanitation to feeding practices.

Methods:

Give a demonstration of ideal practices for safe disposal of child feces while highlighting the importance of sanitation and hand washing for the health of the community. Different events can be planned throughout the week based on the guidelines. Three key behaviors to be demonstrated:

- Hand washing with soap and water
- Safe disposal of feces
- Proper toilet use

Note: To combine these events with a home-visit activity, conduct a series of home-visits following the community demonstration to act as a timely reminder of hand washing basics as well as address barriers people might have faced in trying to make them a part of their daily life.

Refer to existing WASH guidelines

- Dialogue with household members to identify 'small doable actions' to improve their sanitation practices.
- Record instances of improvement/actions to move towards ideal practices and highlight them as cases of positive deviance during community activities and through forums such as Health Mothers' Group.

Methods:

1. Welcome everyone to the Sanitation Week community meeting.
2. Announce that on the occasion of Sanitation Week the objective of the meeting is to:
 - a. Examine existing sanitation practices in the community and know the effects of these practices on the health and lives of the community.
 - b. Learn some new behaviors and practices that will dramatically boost the health and wellbeing of the community.
3. Ask about current practices for child waste disposal and hand washing within households and in the community as a whole.
4. Invite '*Gaun Aama*' to become part of this conversation by giving 2-3 examples of poor waste disposal practices in the community and share her desire and commitment to improve sanitation practices in the community.
5. Explain the negative impact of poor disposal practices: on individual, family and community health.
 - a. Explain the correct/ideal method for disposal of feces.
6. Emphasize the need to wash hands with soap after handling human waste.
7. Ask '*Gaun Aama*' to give a demonstration of ideal hand washing practice.
 - a. Ask her to use *Bhanchhin Aama* messages where appropriate.
8. Give instructions on critical hand washing times.
9. Define a small doable action as a behavior which, when practiced consistently and correctly, will create a definite improvement in the health of their families and community. Keep in mind that such an action must be considered doable by the household, from their point of view, considering their current practice, their available resources, and their particular social context.
10. Ask the participants to identify small doable actions—alternatives to open defecation and poor feces disposal practices and occasions when they don't currently wash hands but they could/should. For each action identified by the group, ask:
 - a. Is it feasible? That is, do people feel they can do it now, given the existing resources in the house?
 - b. Is it effective? Does it make a positive difference to the household and the community?
 - c. Is it a building block? Is this a stepping stone that can eventually lead to ideal practice?
11. Take this opportunity to also disseminate IEC materials on WASH, nutrition and the integrated nutrition Key Behaviors.

Preparation:

1. Start preparation at least two weeks before the event.
 - a. Provide details of the proposed activity
 - b. Seek information from them about other activities being planned for Sanitation Week to ensure the activity is in alignment with other WASH activities in the area.
 - c. They can help identify a location, get necessary permissions, organize space and equipment, and spread the word within the local community.
 - d. They can also advice on the best time and location to hold the meeting/event.
2. Contact '*Gaun Aama*' beforehand.
 - a. Share date/time/venue of the events.
 - b. Give details of the occasion and topic of discussion.
 - c. Work with her to identify 2-3 poor feces disposal practices in the community that need to be addressed.
 - d. Give her instructions for the hand washing demonstration.
 - e. Ensure she understands the connection between these practices and a bright future for children, employing key messages when appropriate.
3. Work closely with the community leaders and influencers such as local health workers, local media, and local political leaders. Ideally, meet/contact them beforehand and give them the details of the events, including the objectives and activity plan. Encourage them to invite the entire community to attend the event as this information is critical to long-term community health and progress.
4. Use posters/flyers as well as local radio to announce your activity and invite residents to attend.
5. Contact the local government stakeholders to inquire about current initiatives being planned by the Government of Nepal for celebrating Sanitation Week.
 - a. If there are activities taking place across the country for Sanitation Week, ensure that your event and communications activities are in alignment with the Government's as well as Suaahara's other local partner organizations' programs/activities taking place during that time.

Hand Washing Demonstration [For Celebrating World Hand Washing Day]

Objectives:

By the end of this activity participants will be able to:

- Describe the behaviors that lead to ideal hand washing practice.s
- Identify small doable actions that they can take to improve their hand washing habits.
- Link hand-washing practices to maternal and child feeding behaviors such as complementary feeding.

Methods:

Give a demonstration of ideal hand washing practice and engage the community in coming up with solutions to improve the health of their families and household through better hand washing practices.

Note: This activity can be done on World Hand Washing Day [15 October]; it can also be done as a school-level activity to educate and sensitize children to good hand-washing practices.

To combine this with a home-visit activity, conduct a series of home-visits following the community demonstration to act as a timely reminder of hand washing basics as well as address barriers people might have faced in trying to make them a part of their daily life.

1. Ask about current hand washing habits and practices within households and in the community as a whole.
2. Invite 'Gaun Aama' to give a demonstration of ideal hand washing practice
3. Give instructions on when and how often to wash hands.
4. Ask 'Gaun Aama' to share instances where she was not in the habit of washing hands before, but has now made it a part of her daily life. Re-emphasize the connection between hand-washing, health of the child and a bright future for your children.
5. Using this as a starting example, ask the participants to identify small doable actions-occasions when they don't currently wash hands but they could/should.
6. Use this opportunity to emphasize the practice of washing hands during the critical times with soap and water especially before preparing meals, and feeding the baby.
7. Take this opportunity to also disseminate IEC materials on WASH.

Preparation:

1. Start preparation at least two weeks before the event.
 - a. Provide details of your proposed activity.
 - b. Seek information about other activities being planned for Hand Washing. Day to ensure your activity is in alignment with other WASH activities in the area.
 - c. Identify a location, get necessary permissions, organize space and equipment, and spread the word within the local community.
 - d. Seek assistance in arranging for hand washing facilities at the event site, or selecting a location with hand washing facilities [soap and water].
2. Set up a preliminary meeting with 'Gaun Aama', informing her about:
 - a. The date of the community demonstration.
 - b. The steps for the hand washing demonstration she will be giving:
 - i. Explain the steps to her so she knows them well.
 - ii. Ask for her agreement to do the demonstration, assuring her that the Suaahara team will be there for support.
 - iii. If she is not comfortable doing the demonstration, arrange for the demonstration to be done by one of the field team members.
 - iv. Help her understand the connection between hand-washing, nutrition and the mental and physical development of children and encourage her to promote this connection, using *Bhanchhin Aama* key messages.
 - c. The information she will be asked to share on her experience of making hand washing practices a part of her life.
3. Use posters/flyers as well as local radio to announce the activity details and invite residents to attend.
4. Contact the local government stakeholders to inquire about current initiatives being planned by the Government of Nepal for celebrating World Hand Washing Day.
 - a. If there are activities taking place across the country for World Hand Washing Day, ensure that your event and communications activities are in alignment with the Government's as well as Suaahara's other local partner organizations' programs/activities taking place during that time.

Breastfeeding Awareness Program [For Celebrating World Breastfeeding Week]

Objectives:

- Link breastfeeding to raising smarter children with a greater chance of succeeding in life for which breastfeeding is essential.
- Use Positive role models as a tool to highlight breastfeeding and infant feeding practices and encourage others to do the same.

Methods:

1. Contact the local government stakeholders to inquire about current initiatives being planned by the Government of Nepal for celebrating Breastfeeding Awareness Week.
2. Set up a preliminary meeting with Health Mothers' Group a month before Breastfeeding Awareness Week.
 - a. Ask them to support this initiative to improve the health and lives of the women and children in their community
 - b. Ask for recommendations on particularly vulnerable women within the 1000-day phase that can be visited for a breastfeeding counseling and knowledge sharing session at home. During the month, visit these women for one-on-one counseling and education.
 - c. Recommend Health Mothers' Group members to focus on breastfeeding during their meeting especially for Breastfeeding Awareness Week and encourage them to bring 1000-day mothers, particularly those who are pregnant or have children younger than one year old, to the meeting.
 - d. Host a short Question and Answer session where women can raise concerns about adopting these practices and ask questions.
 - i. Technical answers will be given by Suaahara representatives while '*Gaun Aama*' will share personal experiences about how she overcomes challenges to following good nutritional practices, such as exclusive breastfeeding.
 - e. Distribute relevant IEC materials highlighting the key integrated nutritional behaviors.
3. Contact '*Gaun Aama*' well in advance of Breastfeeding Week so she is aware of the schedule for the home-visits as well as the Mothers' Group meeting.
4. Instruct her deliver that 1000 days fathers also have important roles to play in breastfeeding.
 - a. Provide details of what she will be asked to speak about and discuss the information/experiences she will be sharing with the women in her community.

Clean Drinking Water [For World Water Day]

Objectives:

By the end of this activity participants will:

1. Learn to adopt good sanitation practices for clean water.
2. Identify small doable actions that they can adopt to improve access to clean water.

Methods:

- Refer to existing WASH guidelines on clean drinking water (point of use).
 - Dialogue with the community members to identify 'small doable actions' to improve access to clean drinking water.
 - Record instances of improvement/actions to move towards ideal practices and highlight them as cases of positive role models during community activities and through forums such as Health Mothers' Group.
1. Invite '*Gaun Aama*' to share her views on why she and her family has adopted good drinking water practices, highlighting that this is her way of ensuring her family's better health, especially the child's.
 2. Host a short Question and Answer session where community members can raise concerns about adopting these practices and ask questions.
 - a. Technical answers will be given by Suaahara representatives while '*Gaun Aama*' will share personal experiences about how she overcomes challenges to following good sanitation practices.
 3. If an event or community activity is being planned for World Water Day, invite '*Gaun Aama*' and the group to attend the event.
 4. Distribute relevant IEC materials highlighting the clean drinking water.

Preparation:

1. Set up a preliminary meeting with relevant stakeholders such as Health Mothers' Group, schools, local NGOs a month before the World Water Day and:
 - a. Ask them to support the initiative to spread information about techniques to access clean drinking water.
 - b. Organize school-based competition (essay, poem, quiz) within two weeks before, leading up to the World Water Day.
 - i. Announce winners during the Day
2. Contact '*Gaun Aama*' well in advance of so she is aware of the schedule of the program and:
 - a. Provide details of what she will be asked to speak about and discuss the information/ experiences she will be sharing with the community.
3. Contact the local government stakeholders to inquire about current initiatives being planned by the Government of Nepal for World Water Day and align planned activities
4. Use posters/flyers as well as local FM/radio to announce the activity details and invite community members to attend the event, if any.

Iodine Month [For Celebrating Iodine Month: February]

Objective:

Spread awareness about the role of iodine on nutrition

Methods:

- Work with relevant stakeholders such as Health Mothers Group, local NGOs, schools to drive a series of awareness building initiatives in different locations across the district to sensitize the community about the importance of iodine on nutrition and health.
- Invite local 'Gaun Aama' to all activities to highlight the benefits on iodine.

Contact the local government stakeholders to inquire about current initiatives being planned by the Government of Nepal for celebrating the Iodine Month.

- *If there are activities taking place across the country during the Iodine Month, ensure that your event and communications activities are in alignment with the Government's as well as Suaahara's other local partner organizations' programs/ activities taking place during that time.*

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात

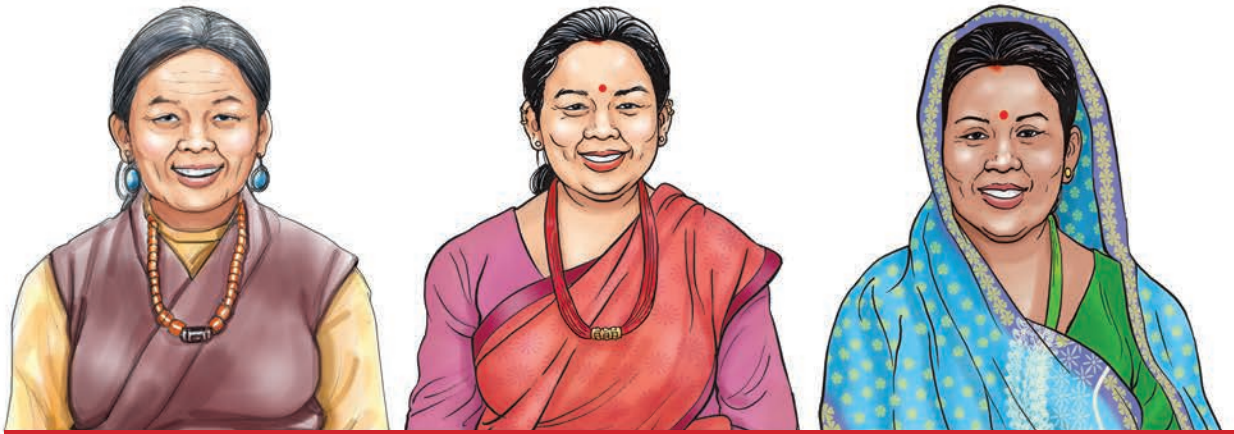


भन्छिन् आमा कार्यक्रम एकीकरण निर्देशिका



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस फलोस



भन्छिन् आमा कार्यक्रम एकीकरण निर्देशिका

डिस्क्लेमर:

भन्छिन् आमा कार्यक्रम एकीकरण निर्देशिका

यो भन्छिन् आमा कार्यक्रम एकीकरण निर्देशिका अमेरिकी अन्तराष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएड) को माध्यमबाट अमेरिकी नागरिकद्वारा प्रदानगरिएको उदार सहयोगबाट सम्भव भएको हो । यहाँ उल्लेखित विषयवस्तुले युएसएड तथा अमेरिकी सरकारकोधारणाको प्रतिनिधित्व गरेको मानिने छैन ।

विषय सूची

| | |
|---|-----------|
| व्यक्तिगत वा पारिवारिक सम्बन्ध | ३ |
| गाउँ गाउँमा आमा - भन्छिन् आमा | ४ |
| भन्छिन् आमा एकीकृत व्यक्तिगत तहका क्रियाकलापहरू | ६ |
| १००० दिनका महिला वा परिवारसँगको अन्तर्क्रिया तथा घरभेट | ७ |
| १००० दिनका आमाहरूलाई पोषण सम्बन्धी प्रदर्शनका लागि घरभेट | ९ |
| भन्छिन् आमा एकीकृत पारिवारिक/घरपरिवार तहका क्रियाकलापहरू | १२ |
| १००० दिनका महिलाका परिवार वा घरपरिवारलाई संलग्न गराउने | १३ |
| जीवनका महत्वपूर्ण अवसरहरू (Key Life Events) | १४ |
| नमुना परिवार | १५ |
| घरायसी बगैँचा | १६ |
| भन्छिन् आमा एकीकृत सामुदायिक तहका क्रियाकलापहरू | १८ |
| स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा संलग्नता तथा गरिने क्रियाकलापहरू | १९ |
| स्थानीय विद्यालय र बाल क्लबको संलग्नता | २० |
| विद्यालयमा आधारित क्रियाकलापहरू (प्रतिस्पर्धात्मक कार्यक्रम) | २१ |
| लोकगीत प्रतियोगिता | २४ |
| लोकगीत प्रतियोगिता बारेमा विस्तृत जानकारी | २६ |
| लोकगीत प्रतियोगिता कार्यक्रम समारोह | २७ |
| सहभागितामूलक सामुदायिक नाटक | २८ |
| स्थानीय मेला र चाडपर्वहरू | ३१ |
| खाना पकाउने सम्बन्धि प्रदर्शनी (पोषण सप्ताह उत्सव मनाउने) | ३३ |
| विश्व अण्डा दिवस (विश्व अण्डा दिवस मनाउने) | ३६ |
| हात धुने र बच्चाको दिसापिसाबलाई सही तरिकाले व्यवस्थित गर्ने सरसफाई सम्बन्धि सरसफाई सप्ताह जुन ५-११ | ३९ |
| हात धुने प्रदर्शनी (विश्व हात धुने दिवस - अक्टोबर १५) | ४२ |
| स्तनपान सचेतना कार्यक्रम (विश्व स्तनपान सप्ताह मनाउने - अगष्ट १-७ गतेसम्म) | ४४ |
| स्वच्छ पिउने पानी (विश्व पानी दिवस - मार्च २२) | ४५ |
| आयोडिन महिना (आयोडिन महिना मनाउने, फेब्रुअरी) | ४७ |

महत्वपूर्ण नोट

भन्छिन् आमा संचार अभियानमार्फत यस दस्तावेजले व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामुदायिक स्तरमा विभिन्न क्रियाकलापहरूलाई एकीकृत गर्न मद्दत गर्दछ । तर यसका बाबजूद पनि विभिन्न क्रियाकलाप तथा प्राविधिक विषयहरूका लागि सुआहाराका विभिन्न निर्देशिकालाई नै मुख्य रूपमा लिनुपर्दछ ।

यस दस्तावेजले निर्देशिकाको रूपमा काम गरेतापनि प्रयोगकर्ताले एकदमै रचनात्मक ढंगबाट सोच विचार गरी स्थानीय अवस्था तथा उपलब्ध स्रोतहरूलाई आधार मानी स्थानीय परिवेश र स्रोत साधन सुहाउँदो हिसाबले यो निर्देशिकाको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आयोजना गरिने क्रियाकलापहरू अन्य कार्यक्रमसँग समाहित वा जोडिएर लगिनु पर्दछ । जस्तै दैनिक वा साप्ताहिक रूपमा आयोजना गरिने समारोह, पारिवारिक तहमा गरिने सन्देश प्रवाहीकरणलाई दैनिक वा साप्ताहिक समारोहसँग जोड्न सकिन्छ । पुरस्कार प्राप्त गर्ने व्यक्ति वा प्रतिस्पर्धा विजेतालाई रेडियो कार्यक्रममार्फत वा स्थानीय संचार माध्यमद्वारा सम्बन्धित गर्न वा जोड्न सकिन्छ ।

भन्छिन् आमाको चिन्ह अंकित सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीको प्रयोग

भन्छिन् आमाको लोगो वा चिन्ह सम्बन्धी निर्देशिका अनुसार सुआहाराका सामग्रीहरूमा भन्छिन् आमाको चिन्हको प्रयोग भएको निश्चित गरिनुपर्दछ । यदि यसो भएको नपाइएमा समाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार टोलीलाई खबर गर्नुपर्दछ ।

व्यक्तिगत वा पारिवारिक सम्बन्ध

परिवारहरू आफैँ आफ्नो स्वास्थ्यका निर्माणकर्ताहरू हुन् तर सहयोगी समुदायहरू, सेवाग्राही प्रति उत्तरदायी प्रभावकारी सेवाहरू र उपयुक्त वातावरण यसका मुख्य विषयहरू हुन् । सामाजिक व्यवहार परिवर्तन संचार कार्यक्रमहरूका प्रमाणहरूले के देखाउँछ भने कुनै पनि अभ्यासलाई मानिसले अपनाउन र त्यसलाई दिगोरूपमा अगाडि लैजानका लागि व्यक्तिको वर्तमान जीवन पद्धतिसँग मेल खाने र पहिलेदेखि अपनाउँदै आएका व्यवहारहरूभन्दा फाइदाजनक र सजिलै प्राप्त गर्न सकिने खालको हुनुपर्दछ । यदि कुनै व्यक्तिले आफ्नै समुदायमा कुनै व्यवहार अपनाउनुको फाइदाहरू देखेमा पनि उनीहरू सो व्यवहारलाई अपनाउन उत्प्रेरित हुन्छन् । कुनै पनि व्यक्तिले कुनै व्यवहार अपनाएर उसलाई ठोसरूपमा फाइदा पुगेको अर्कोले देखेको हुनुपर्दछ ।

निम्न अवधारणाहरू अवलम्बन गरेमा संचार कार्यक्रमहरूको प्रभावकारिता बढ्ने कुराको पुष्टि नेपाललगायत संसारभरिका अनुभवले गरिसकेको छ ।

यदि हामी मानिसहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न चाहन्छौं भने उनीहरूको आकांक्षा (चाहना, आशा) मा केन्द्रित हुनुपर्दछ । सुआहाराले गरेको निर्माणत्मक अध्ययन (Formative Research) बाट मानिसहरूको एउटा साभ्ना आकांक्षा (बच्चा ले विद्यालयमा राम्रा गरोस् र भविष्यमा आफू र आफ्नो परिवारको जीवन सुखी बनाउन मद्दत पुगोस्) रहेको पाइयो जसलाई यस संचार अभियानमा समावेश गरी सन्देश र क्रियाकलाप तयार गरिएको छ ।

सामान्य व्यवहारहरू परिवर्तन गर्न सजिलो हुन्छ । "ठूला" व्यवहारहरू परिवर्तन गर्न गाह्रो हुन्छ । परिवार तथा समुदायहरूसँग काम गरी साना व्यवहारमा ल्याउन सकिने खालका क्रियाकलापहरूको पहिचान गर्दा राम्रो हुन्छ ।

धेरै क्षेत्रमा पहुँच बढाउनको लागि विभिन्न माध्यमको प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि हामी व्यवहार परिवर्तन गर्न चाहन्छौं भने हामीले सबै तहमा काम गर्नुपर्दछ, हरेक व्यक्तिसम्म सकेसम्म धेरै माध्यमबाट पुग्नु पर्दछ । अन्तरवैयक्तिक संचार, सहयोगी समूह र आमसंचार माध्यम व्यवहार परिवर्तनका लागि महत्वपूर्ण हुन्छन् । सुआहारा कार्यक्रमले व्यक्ति, घरपरिवार, आमा समूहहरू, स्थानीय संचार माध्यम तथा बालबालिकासँग निकट रहेर प्रभाव पार्न सक्ने हरेक तहमा काम गर्दछ ।

मानिसहरू आफू वरिपरिका अन्य मानिसका व्यवहारबाट प्रभावित हुन्छन् । यदि आफ्नो वरिपरी कसैले नयाँ व्यवहार अपनाउँदैछ भने लागेमा उसले आफूलाई पनि परिवर्तन गर्न सक्ने धेरै सम्भावना रहन्छ । नमुना व्यक्ति (जसले व्यवहार परिवर्तन गर्नका लागि अन्य व्यक्तिले भैलिरहेको जस्तै व्यवधानलाई पार गर्न सफल भएको छ) को उदाहरण सबैलाई सुनाउनु व्यक्तिगत वा सामुदायिक क्रियाकलापलाई प्रभाव पार्न सक्ने एक प्रभावकारी माध्यम बन्न सक्दछ । पोषण सम्बन्धी सही अभ्यास गर्ने व्यक्ति वा परिवारलाई आदर्श व्यक्ति वा परिवारको रूपमा सामुदायिक स्तरका आमा समूहका बैठक वा सामुदायिक समारोहमा परिचित गराउने तरिका एक प्रभावकारी उपाय हो ।

परामर्श मात्र पर्याप्त हुँदैन दिगो परिवर्तनका लागि समुदाय आफैँ परिचालित हुनु पर्दछ ।

समाधानाहरू स्थानीय हुनुपर्दछ । स्थानीय चुनौती, अवरोध तथा अवसरहरूलाई सम्बोधन गर्ने खालका परामर्शका उपाय वा समाधानहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

मनोरञ्जन तथा शिक्षाले अवरोध हटाई छलफल शुरु गर्न सकिने वातावरण सिर्जना गर्न सक्दछ । रमाइलो माध्यम प्रयोग गर्ने मनोरञ्जन-शिक्षा क्रियाकलापहरू जस्तै नाटक, लोक गीत आदिको प्रयोग गरी जानकारी सम्प्रेषण गर्ने उपाय व्यवहार परिवर्तनका लागि एकदम प्रभावकारी हुन सक्दछन् ।

गाउँ गाउँमा आमा - भन्निन् आमा

समुदायमा एकीकृत पोषणसँग सम्बन्धित अभ्यासहरू अपनाउन प्रेरित गर्न आफैँ नै गाउँमा भएका उदाहरणीय आमाले भन्निन् आमाको रूपमा एक स्थानीय प्रवक्ता भई काम गर्दछिन् । घरभेट वा सामुदायिक समारोह मार्फत उनीले महत्वपूर्ण जानकारीहरू समुदायका सदस्यहरूलाई दिन्छिन् । यसले एक विश्वसनीय स्थानीय आवाजको माध्यमबाट हरेक समुदायलाई दीर्घकालीन रूपमा व्यवहार परिवर्तनका लागि सम्भावना बढाउँछ ।

हरेका गाँउ विकास समितिमा उदाहारणीय आमा पहिचान गरिनुले स्थानीय तह र बृहत् सञ्चार अभियानबीच मेल गराई यसको प्रभाव बढाउन र सम्पूर्ण माध्यम वा स्रोतहरूमार्फत एउटै सन्देश प्रदान गर्ने कार्यलाई सहजीकरण गर्दछ ।

गाउँ गाउँमा आमा सुआहारा परियोजनाको सन्देश बनाउने रणनीतिको एक महत्वपूर्ण अंश हो । मुख्य सन्देश तथा प्रवर्द्धन गर्न खोजिएका व्यवहारको बारेमा मजबुत ढंगबाट हरेक समुदायलाई जानकारी प्रदान गर्न समुदायले पूर्ण रूपमा विश्वास गर्ने र प्रभावशाली चरित्रको आवश्यकता हुन्छ ।

किन ?

- यदि सूचना समुदायभित्रको एक विश्वासिलो व्यक्तिबाट आएको छ भने व्यवहार परिवर्तनको सम्भावना अधिक रहन्छ ।
- परिवर्तनका लागि हौसला बढ्छ: समुदायकै कोही व्यक्तिले सकारात्मक परिवर्तन गरेको छ भने त्यसले अन्य व्यक्तिमाभ पनि त्यस्तो परिवर्तन गर्न सकिने तथ्यलाई अभि मजबुत बनाउँछ ।
- व्यवहार परिवर्तनका सन्देशहरूलाई अभि बढी विश्वसनीय बनाउँछ: समुदायमा पोषण सम्बन्धी सकारात्मक प्रयास वा अभ्यासहरू प्रत्यक्ष रूपमा देखिन्छ ।
- समुदायका मानिसका मनमा रहेका खुलदुली मेटाउन प्रश्नहरू सोध्ने र आफ्ना सरोकार तथा चुनौतीका बारेमा छलफल गर्ने स्थान प्रदान गर्दछ ।

कसरी ?

आमाको छनोट

१. सुआहाराको जिल्ला कार्यालय (जिल्ला कार्यालय तथा साभेदार गै.स.सं.) ले समुदायमा सबैले विश्वास गर्ने एक पाको महिलाको पहिचान गर्दछ जसलाई आमा बनाइन्छ ।
 - क. आमा 'स्वास्थ्य आमा समूह' की प्रतिनिधि वा गाउँकै कोही प्रभावशाली आमाहरू जसले पोषण सम्बन्धी एकीकृत अभ्यास तथा परिवारको स्वास्थ्य सम्बन्धी सकारात्मक व्यवहारलाई प्रस्तुत गर्छिन् ।
 - ख. स्थानीय 'स्वास्थ्य आमा समूह' को सहयोगमा जिल्लाले समुदायमा विश्वसनीय सदस्यकोरूपमा हेरिने प्रभावशाली पाको सासूआमाहरूको पहिचान गर्नसक्दछ ।
२. आमालाई औपचारिकरूपमा परिचय गराउन कुनै सार्वजनिक कार्यक्रम (जस्तै स्थानीय समारोह, आमा समूहको बैठक आदि) को आयोजना गर्न सकिन्छ । यसलाई समुदायका गन्नेमान्ने व्यक्तिहरूको सहभागितामा गरिएको खण्डमा सञ्चार माध्यमको समेत ध्यान आकृष्ट गर्न सकिन्छ । उक्त समारोहमा आमाहरूलाई प्रशंसा पत्र प्रदान गर्न सकिन्छ । भन्निन् आमा वा स्थानीय रेडियो कार्यक्रममा तथा सामुदायिक समारोहमा उनीलाई अतिथिकोरूपमा पनि ल्याउन सकिन्छ ।

३. यसरी आमाको छनौट गर्दा बञ्चित समूह र विपन्न वर्गलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

भन्छिन् आमा एकीकृत अभियानमा आमाको सहभागिता

१. स्थानीय स्तरका विभिन्न क्रियाकलापहरू (घरभेट, प्रतिस्पर्धात्मक कार्यक्रम) वा समारोहहरूमा आमालाई सहभागी गराउने । यस्ता कार्यक्रमको संयोजन (स्थान, मिति, सन्देश तय गर्ने) जिल्ला टोलीले गर्नुपर्दछ । स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यहरूलाई पनि कार्यक्रममा सहभागी गराउन सकिन्छ ।
२. आमासँग समारोह आयोजना गर्नु पूर्व नै भेटघाट गर्दा राम्रो हुन्छ ताकि उनको भूमिका र कार्यक्रमका सन्देशहरूका बारेमा उनलाई राम्रो जानकारी हुन्छ । जिल्ला टोलीले भेटघाटको मिति तय गरी फिल्ड सुपरभाइजरको सहयोगमा आमालाई सन्देशहरूका बारेमा अभिमुखीकरण गर्नुपर्दछ ।
३. आमासँग नियमित रूपमा अन्तर्क्रिया तथा प्रशिक्षण गरी उनले घरपरिवारमा प्रवाह गर्न सक्ने सन्देशहरूका बारेमा जानकारी दिने । १००० दिनमा सही पोषण र जीवनको राम्रो शुरुवातबीचको तथा पोषण र शिक्षासँग सम्बन्धित आकांक्षाबीचको सम्बन्धबारे उनीलाई जानकारी प्रदान गर्ने ।
४. समुदायमा आयोजना हुने मुख्य कार्यक्रमहरूमा गाउँआमालाई सहभागी गराउने । सम्भव भएसम्म उनीलाई घरभेट कार्यक्रममा सहभागी गराउने ।
५. समारोहको आयोजना गर्नुपूर्व र घरभेट गर्नुअघि संवाद बोल्ने र मुख्य सन्देश प्रदान गर्न अभ्यास गर्ने ।

भन्धिन् आमा एकीकृत व्यक्तिगत तहका क्रियाकलापहरू

१००० दिनका महिला वा परिवारसँगको अन्तर्क्रिया तथा घरभेट

उद्देश्यहरू

- १००० दिनको अवधिका महिलाहरूलाई सम्बन्धित विषयमा सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।
- व्यक्तिगतरूपमा अन्तर्क्रिया तथा घरभेटका क्रममा महत्वपूर्ण सूचनाका प्राप्त गर्न तथा १००० दिनका महिलाहरूलाई उनीहरूको समस्या तथा चुनौतीका विषयमा छलफल गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

विधिहरू

१. घरभेट कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा सुआहाराबाट तयार गरिएको निर्देशिकको सहयोग लिने
२. घरभेटपछिको २ महिनाभित्र सिकाइएका व्यवहारहरूको सफल कार्यान्वयन गर्दा आएका समस्या वा चुनौतीको सम्बोधन गर्न अर्को भेटका लागि समय तय गर्ने । सानो व्यवहारमा ल्याउन सकिने खालका कार्यबाट एकीकृत पोषण अभ्यासका बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुपर्दछ ताकि १००० दिनका परिवारलाई एकपछि अर्को के गर्ने भन्नेबारे स्पष्ट होस् ।
३. नागरिकका सचेतना केन्द्र र आमा समूहबाट छानिएका आमासँग सहकार्य गर्ने
 - क. आफ्ना बालबच्चाहरूलाई पूर्णरूपमा पोषणयुक्त खाना खुवाउनका लागि के-कस्ता चुनौतीहरू सामना गरिन् र तिनको समाधानका लागि के-कस्ता प्रयास गरिन् भन्ने बारेका अनुभवहरू सुनाउन लगाउने
 - ख. बच्चा र परिवारका लागि पोषण सम्बन्धी स्वस्थ व्यवहारहरू अपनाउनुका फाइदाहरूका बारेमा छलफल गर्दै आमाले अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि आवश्यक परिवर्तनका लागि हौसला प्रदान गर्न सकिन्छन् । साना गर्न सकिने व्यवहारहरूबाट सुरु गर्न हौसला दिने
४. सिकाइलाई अभै बढी प्रभावकारी बनाउन व्यवहार परिवर्तनका लागि तयार गरिएका विभिन्न सामाग्रीहरू जस्तै चित्र वा छलफल कार्डको प्रयोग गर्ने
 - क. मानिसहरूलाई सन्देश सम्फन सजिलो बनाउका लागि चित्रहरू भएका सान्दर्भिक सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीको माध्यमबाट सूचना प्रवाह गर्ने
 - ख. घरभेट गर्दा १००० दिनका आमा लगायत परिवारका मुख्य सदस्यहरूसँग पनि छलफल गर्नु पर्छ
 - ग. सुआहाराद्वारा तयार गरिएको फिल्ड बुकमा फिल्ड भ्रमणमा पाइएका मुख्य कुराहरूको अभिलेख राख्ने । पोषण सम्बन्धी हाल भैरहेका अभ्यासहरू, व्यवहारमा ल्याउन सकिने साधारण कार्यहरू, देखिएका अवरोधहरू तथा पुनः घरभेटका लागि जानुपर्ने मिति आदि कुराको जानकारी टिपोट गर्ने

अन्य गतिविधी / समारोहका मुख्य सन्देशलाई अझै जोड दिनका लागि घरभेटको प्रयोग गर्ने

१. सन्देशको पुनर्ताजगी वा प्रभावकारिता बृद्धि गर्नका लागि नियमित घरभेट वा व्यक्तिगतरूपमा सन्देश प्रदान गर्ने कार्यलाई हाल चलिरहेको क्रियाकलापहरूसँगको मेल खाने किसिमले लैजानुपर्दछ ।
क. आगामी दिनमा आयोजना हुने समारोह (राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय दिवसहरू, गीत प्रतियोगिता, स्थानीय स्तरमा पाइने पोषिला खाना तथा बच्चाहरूको लागि मीठा खानाहरू प्रदर्शनी) का लागि आवश्यक गति प्रदान गर्न घरभेट अत्यन्तै उत्कृष्ट विधि हो ।
२. मानिसलाई आगामी कार्यक्रम तथा यससँग सम्बन्धित मुख्य संदेश जस्तै विश्व अण्डा दिवस, हात धुने दिवस आदि समारोह आयोजना गरिने हप्ता अगाडि श्रृंखलाबद्ध रूपमा घरभेटको आयोजना गर्नुपर्दछ ।
३. मुख्य समारोहको आयोजना गरे लगत्तै घरभेटलाई मिति तय गर्नुपर्दछ ।

नोट: पोषण सम्बन्धी राम्रा व्यवहार परिवर्तन गर्ने सन्दर्भमा आइपर्ने अवरोधहरूलाई सम्बोधन गर्न तथा पहिलो घरभेटपश्चात् के-कस्ता प्रगतिहरू भएका छन् भन्ने कुराको जानकारी लिनका लागि २ महिनाभित्र अर्को घरभेटको आयोजना गर्नुपर्दछ ।

१००० दिनका महिलाहरूलाई पोषण सम्बन्धी प्रदर्शनका लागि घरभेट

उद्देश्यहरू

आमाहरूलाई पोषण, पूरक खाना तथा सक्रिय खुवाइका बारेमा छलफल गरेर ७ महिनादेखि २ वर्षबीचका बच्चाहरूलाई खुवाउने खानाको गुणस्तर सुधार गर्ने ।

विधि

१००० दिनका महिला तथा परिवारहरूलाई बच्चाको उमेर अनुसार अभै बढी पौष्टिक मीठो खाना बनाउने र खुवाउने तरिकाको प्रदर्शन गर्ने । सुआहाराको खाना बनाउने तरिकाको निर्देशिकाको प्रयोग गर्ने

१. अन्तर व्यक्ति संचार गर्दा GALIDRAA विधि प्रयोग गरी घर परिवारलाई बुझाउने
२. बच्चाको राम्रो स्वास्थ्य तथा पछि स्कूलमा राम्रो गरोस् भन्नका लागि आमालाई समयमै पोषण सम्बन्धी अभ्यासहरूका बारेमा जानकारी दिने उद्देश्यका साथ घरभेटको आयोजना गरिएको कुरा स्पष्ट भन्ने । सहभागीलाई उक्त कार्यक्रममा समावेश गरिने विषयवस्तुका बारेमा जानकारी गराउने जुन यसप्रकार छन् :
 - क. बच्चाको उमेर अनुसार तथा स्थानीयरूपमा सहज उपलब्ध हुन सक्ने पौष्टिक खानेकुराको कसरी छनोट गर्ने
 - ख. बच्चाको उमेर अनुसारको खाना कसरी तयार गर्ने भन्ने सम्बन्धमा आमाहरूलाई खाना तयार गरेर देखाउने
 - ग. सक्रिय खुवाई सम्बन्धी जानकारी गर्ने जसले गर्दा बच्चालाई खाना खाने रुची बढाई बच्चाको विकास तथा बृद्धिमा मद्दत गर्दछ ।
३. वयस्क तथा बच्चाहरूले खाने खानाको मात्रा, पटक तथा खानामा के-कस्ता चिजहरूको प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुराहरूबारे सोध्ने । पोषणसँग सम्बन्धित हालका बानी व्यवहारहरू तथा यी व्यवहारहरूलाई अपनाउन आउने बाधा अवरोधहरू पत्ता लगाउने (अवरोधहरूमा खानेकुराको उपलब्धता, विभिन्न खानेकुराप्रतिको रुचि, सांस्कृतिक अभ्यास तथा विश्वासहरू पर्दछन्)
४. खाना पकाउने तरिकाबारे प्रदर्शन हुँदै गर्दा बच्चालाई स्वस्थ तथा उसको विकास राम्रोसँग हुनका लागि उचित पोषक तत्वको महत्वलाई जोड दिने

खाना पकाउने / तयार गर्ने तरिका बारे प्रदर्शनी

१. बच्चालाई के खुवाउने भन्ने कुरा परिवारमा छलफल गरि उनको अनुमतिमा भान्छामा के-कस्ता चिजबिजहरू छन् र घरायसी बगैँचामा के-के फलिरहेका छन् जसले बच्चाको खानालाई अभै बढी पोषक बनाउन सक्दछ भनेर अवलोकन गर्ने (गेडागुडी, हरिया सागपात, अण्डा, मासु आदि)
२. पूरक खाना तथा त्यसको पौष्टिक फाइदाको बारेमा बुझाउने
३. स्थानीय स्तरमा पाइने केही खानेकुरालाई कसरी सफा गर्ने, काट्ने र पकाएर बच्चाले खानको लागि तयार पार्ने भन्नेबारे देखाउन सकिन्छ । साथै, घरको पुरुष सदस्यलाई पनि खानेकुरा बनाउँदा काममा सहभागी गराउनु पर्छ ।
४. घरमा साधारणतया के-कस्ता खानेकुराहरू उपलब्ध हुन्छन् र नियमितरूपमा परिवारले के -कस्ता खाना (त्यो दिन उक्त खानेकुरा घरमा नहुन पनि सक्दछ) खान्छन् भन्ने विषयमा सोध्ने । उपलब्ध खानेकुरामा अन्य कस्ता चिजहरू मिसाउन

सकिन्छ जसले बच्चाको खानालाई अभै बढी पोषिलो र मीठो बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाउने

५. बच्चाको खाना कस्ता चिजबिजको प्रयोग गरिन्छ र कसरी त्यसलाई पौष्टिक बनाइन्छ भन्ने कुराको अनुभव तथा ज्ञानका बारेमा छलफल गर्न लगाउने
६. खाना तयार भएपश्चात् सक्रिय खुवाई तथा बच्चाको विकासमा यसको महत्वका बारेमा बयान गर्ने । सक्रिय खुवाईका सिद्धान्तका बारेमा छलफल गरी आमाहरूलाई यो प्रक्रिया अपनाउन हौसला बढाउने
७. आमाले भेल्लुपरेका केही बाधा, अवरोधका विषयमा केही बेर छलफल गरी त्यसका समाधानहरू बताउने
८. आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्य सुधारका लागि पोषण सम्बन्धित राम्रा व्यवहार तथा अभ्यासहरूका बारेमा आमासँग छोटो छलफल गर्ने र गर्न सकिने कुराहरूमा सुनिश्चित हुने विधि
९. व्यवहारिक हुन्छ भन्ने सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीहरू जस्तै पूरक खाना सम्बन्धि चित्रहरू अंकित किताब वा सक्रिय खुवाई निर्देशिका, खाना पकाउने विधि सम्बन्धि पुस्तिका आदि वितरण गर्ने

विधि

१. घरभेट कार्यक्रम कसरी सञ्चालन गर्ने र सहभागीहरूलाई प्रभावकारीरूपमा सूचना कसरी प्रदान गर्ने भन्ने विषयमा जानकारी प्राप्त गर्न घरभेट निर्देशिका अथवा अन्य सान्दर्भिक निर्देशिकाहरूको प्रयोग गर्ने
२. कार्यक्रमको योजना बनाउने, समन्वय गर्ने तथा आमा, बुवा र घरका मुख्य सदस्यलाई खबर गर्ने काम महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविका, नागरिक सचेतना केन्द्रका सदस्य र क्षेत्र परिवेक्षकले गर्नुपर्दछ
 - क. घरभेट गरिने मिति, समय तथा घरधुरी संख्याकाबारेमा जानकारी प्रदान गर्ने
 - ख. आमासँग भेट गरी घरभेटको उद्देश्य, विषय, छलफलका विषयवस्तुहरू र उनीलाई भन्न मन लागेका कुराहरूका बारेमा छलफल गर्ने
३. आफ्नो क्षेत्रका लागि सुहाउँदो खानाको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न पहिले नै खाना बनाउने निर्देशिका पढ्ने
 - क. प्रदर्शनीलाई आवश्यक पर्ने खानेकुराहरू के-के हुन् पत्ता लगाउने
 - ख. यदि ती खानेकुरा उपलब्ध नभएको खण्डमा त्यसको सट्टा के प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने पनि पत्ता लगाउने
४. घरभेटपश्चात् प्राप्त जानकारीहरूलाई राम्रोसँग टिपोट गरी अर्को भ्रमणको मिति तय गर्ने

विश्व खाद्य दिवसमा सञ्चालन हुने सुआहाराका क्रियाकलापहरूलाई प्रभावकारी बनाउनका लागि:

- विश्व खाद्य दिवसको सप्ताह वा महिनामा खाना पकाउने प्रदर्शनीलाई घरपरिवार तहमा श्रृंखलाबद्ध ढंगबाट आयोजना गर्ने
- विश्व खाद्य दिवसका मुख्य अंशकारूपमा रहेका आमा बुवा तथा घरपरिवारलाई यसको बारेमा सूचित गर्ने
- कुनै पनि कार्यक्रम वा समारोहको आयोजना हुँदैछ भन्ने कुराका बारेमा जानकारी दिई उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुनका लागि आग्रह गर्ने
- विश्व खाद्य दिवस कार्यक्रमको आयोजना हुने मिति, समय तथा स्थान सम्बन्धी जानकारी दिने

भन्छिन् आमा एकीकृत परिवारिक/घरपरिवार तहका क्रियाकलापहरू

१००० दिनका महिलाका परिवार वा घरपरिवारलाई संलग्न गराउने

उद्देश्यहरू

- सुआहाराले सिफारिश गरेका व्यवहार परिवर्तनका अभ्यासहरूलाई कार्यान्वयन गर्नका लागि घरपरिवारले १००० दिनका महिलालाई परिवारहरूले सहयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ ।
- बच्चाको स्वास्थ्य तथा हितका लागि आमाको स्वास्थ्य पनि राम्रो हुनुपर्छ भन्ने बारे परिवारले बुझ्नु जरूरी हुन्छ ।
- पोषण सम्बन्धी राम्रा व्यवहार अपनाउन परिवारलाई प्रेरित गर्नाले अन्ततः समुदायमा दिगो परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्दछ ।

विधिहरू

१. घरभेट कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा विद्यमान निर्देशिकको सहयोग लिने
२. १००० दिनका महिलाका घरपरिवारलाई सूचना प्रदान गर्ने क्रममा एकीकृत पोषणका अभ्यासहरूले बच्चालाई पुर्याउने फाइदाका बारे जोड दिएर उल्लेख गर्ने । यदि यसका परिणामहरू बच्चामा केन्द्रित छन् भने परिवारलाई त्यस किसिमका व्यवहार अपनाउन बढी सहयोग गर्दछ
३. सुआहाराले सिफारिश गरेका व्यवहार परिवर्तनका अभ्यासहरूलाई कार्यान्वयन गर्नका लागि श्रीमानको मुख्य भूमिका हुने भएकोले हरेक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने
४. नयाँ व्यवहारहरू अपनाउन आइपर्ने बाधा व्यवधानका बारेमा बुझी तिनलाई समाधान गर्न सहयोग पुर्याउने । १००० दिनका महिलाका परिवारलाई एकीकृत पोषणका मुख्य व्यवहारहरूका बारेमा सिकाउने उत्तम समय घरभेट हुन सक्दछ ।
५. खेल तथा प्रदर्शनीका माध्यमबाट रमाइलो पाराले घरपरिवारलाई सहभागी बनाउने
६. परिवारका सदस्यहरूलाई प्रभावकारीरूपमा संलग्न गराइराख्न विद्यमान निर्देशिकाको प्रयोग गर्ने

जीवनका महत्वपूर्ण अवसरहरू (Key Life Events)

जीवनका मुख्य समारोहहरू आयोजना गर्ने वा मनाउने प्रक्रिया समुदाय समुदायबीच फरक-फरक रहन्छ । सुआहाराले बढी महत्वमा राखेका अवसरहरूमा गर्भावस्था, न्वारन तथा अन्नप्राशन (चार महिना लागेपछि, सुत्केरी भएको तीन दिन भित्र र अन्नप्राशन वा छ महिना पूरा भएपछि) पर्दछन् ।

उद्देश्यहरू

- यस्ता समारोहहरूका महत्वलाई बढावा दिई १००० दिनको अवधिमा महिला तथा २ वर्ष मुनिका बच्चाका स्वास्थ्यको महत्वलाई भल्काउने
- १००० दिनका घरभेटका क्रममा प्रदान गरिएका जानकारी ठूलो समूहमा फैलिन सक्छ भन्ने कुरा निश्चित गर्नका लागि स्वास्थ्य आमा समूह र नागरिक सचेतना केन्द्र मध्येका माथिका मापदण्ड भित्र परेका महिला र पुरुषहरू एकै ठाउमा भेला गरेर यो अवसर मनाउने । यसो गर्दा नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागीहरूको आमा समूह र स्वयंम सेविका संग सम्बन्ध बढ्छ ।

विधि

गर्भवती वा २ वर्षभित्रका बच्चा रहेका घरभेट गर्ने क्रममा

क. मुख्य समारोहका लागि कस्तो योजना बनाइएको छ तथा तिथि मिति कहिलेका लागि तय गरिएको छ

ख. भन्निन् आमाका विषयवस्तुलाई समेट्ने यस अभियानका सामग्रीहरू जस्तै पोस्टर, पम्प्लेट आदि वितरणका क्रियाकलापहरूलाई यसै मितिको आसपासमा आयोजना गर्ने

ग. स्वास्थ्य आमा समूह र नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागी संग समन्वय गरी सूचना सामग्री, स्थानीय स्तरमा उत्पादित खानेकुरा आदि लिएर बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि उपहार स्वरूप प्रदान गर्न मिति तय गर्ने

घ. गर्भवती महिला, बच्चालाई आफ्नो दुध खुवाई रहेका आमा र २ वर्ष मुनिका बच्चालाई खाना खुवाउने तथा पोषण सम्बन्धी अभ्यासका बारेमा सूचना प्रदान गर्न भन्निन् आमाको चिन्ह अंकित सामग्रीहरू वितरण गर्ने

ङ. प्रगतिको अनुगमन गर्न तथा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधारका लागि परिवारलाई उपहार स्वरूप सूचना सामग्री प्रदान गर्न घरभेटलाई दोहोर्याउने समय, मिति तय गर्ने

गर्भवती महिलाको घरभेटका क्रममा गर्भवती महिलालाई पोषणयुक्त थप खाना (पशुजन्य खानेकुरा, हरियो सागपात, पहेला फलफूल तथा तरकारीहरू) र नियमित स्वास्थ्य जाँचका लागि स्वास्थ्य संस्था जाने विषयमा पुरुष समेत परिवार तथा निम्त्याइएका अन्य समुदायका मानिसहरूलाई सूचना प्रदान गर्ने ।

बच्चालाई दूध खुवाई रहेको आमाले हरेक दिन सधैं खाई रहेको भन्दा २ पटक थप पोषिलो खाना खानु पर्छ । आमाको दूधको साथै बच्चा ६ महिना पूरा भए पछि थप खानाको साथै कम्तीमा पनि बच्चा २ वर्ष पूरा नभइन्जेल आमाको दूध खुवाई राख्नु पर्छ । परिवार नियोजना तथा जन्मान्तर सम्बन्धी सूचना घरपरिवारलाई प्रदान गर्ने ।

यदि बच्चा ६ महिना पूरा भइसकेको छ भने बच्चा निरोगी र चालाख बनाउनका लागि पूरक खानाको महत्व सम्बन्धी जानकारी दिने । सूचना सामग्रीको साथमा स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने अन्य कस्ता वस्तुहरू उपहार स्वरूप प्रदान गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको पहिचान गर्ने ।

जीवनका मुख्य घटनालाई मुख्य समारोहसँग जोड्ने

स्थानीय स्तरमा नजिकै आइरहेको मुख्य समारोहलाई ध्यान दिई त्यसै समारोहसँग मेल खाने किसिमले आफ्नो सन्देशको निर्माण गर्ने । घरपरिवारका पुरुष सदस्यहरूलाई समेत सो दिनका लागि तय गरिएको क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन आग्रह गर्ने ।

नमुना परिवार

उद्देश्य

समुदायका अन्य घरपरिवारमा पनि सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनका लागि नमुना परिवारको सिर्जना गर्ने

विधिहरू

- घरभेटका क्रममा निम्न कुराहरूको अभिलेख राख्नुपर्दछ
 - एकीकृत पोषण व्यवहारहरूको अभ्यास
 - पछिल्लो घरभेटमा पोषणका अभ्यासहरूमा सुधार
- समुदायभित्रका नमुना परिवारका उदाहरणको अवलोकन, पहिचान तथा त्यसलाई बढावा दिनका लागि समुदाय (सामुदायिक सचेतना केन्द्र, स्वास्थ्य आमा समूह) लाई आग्रह गर्नुपर्दछ ।
- सामुदायिक समारोह, स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक तथा स्थानीय सञ्चार माध्यमका मार्फत यी कुराहरूलाई मजबुत पार्ने तथा सकारात्मक नमुना व्यक्तिलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- तोकिएको मापदण्ड पूरा गर्ने स्थानीयरूपमा छानिएको भन्छिन् आमा आदर्श परिवारलाई सम्मान गर्दा स्थानीय स्तरमा हुने जुनसुकै कार्यक्रममा आमन्त्रण गरि धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूको सहभागिता भएको ठाउँमा प्रशंसा पत्र प्रदान गर्ने र वहाँको अनुभव भन्न लगाउने ।
- उल्लेख गरिएका व्यवहारहरू अपनाउने परिवारलाई स्थानीय सामुदायिक प्रतिनिधिहरू मार्फत भन्छिन् आमा सम्मान प्रदान गर्न आग्रह गर्ने, निरोगी र चालाख बच्चाको लागि समुदायमा उदाहरणीय नमुना बन्न सकेकोमा सम्मान गर्ने जसले गर्दा उपयोगी सदस्य जन्माउन र बच्चाको राम्रो भविष्य बनाउन मद्दत गर्दछ ।

प्रस्तावित मापदण्ड

आदर्श परिवारका लागि सुझाइएका मापदण्डहरू निम्न अनुसार छन् । यसमा अभै थप आवश्यक भए स्थानीय स्तरमा बढाउन सकिन्छ ।

- घरायसी बगैँचा तथा कुखुरालाई अर्ध बन्देज खोरमा पाल्ने
- सुझाइएका स्तनपानका अभ्यासलाई अनुसरण गर्ने
- चारै प्रकारका खानालाई हरेक दिन जोड दिने
- घरमा चर्पी बनाई नियमित प्रयोग गर्ने

- सरसफाई सम्बन्धी राम्रो अभ्यास अनुसरण गर्ने
- मुख्य आवश्यक समयमा साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने
- १००० दिनको समयावधिमा परिवारभित्र उचित स्याहारको अभ्यासको प्रदर्शन गर्ने
- आमाको काममा सहयोग गर्न परिवारमा कामको राम्रो बाँडफाँड भएको

घरायसी बगैँचा

उद्देश्य

परिवारको राम्रो स्वास्थ्यका लागि घरायसी बगैँचा हुनु एउटा मुख्य उपाय भएको कुरालाई जानकारी गराउँदै विशेष गरी पौष्टिक खानेकुराहरूको छनोट तथा पोषण सुधारका लागि घरायसी बगैँचाको भूमिका बारे घरपरिवारलाई छलफल गर्ने

विधि

१. सुआहाराबाट तयार गरिएको घरायसी बगैँचाका लागि हाल भएको निर्देशिकाको प्रयोग गर्ने
२. बच्चा, आमा र उनको समग्र परिवारको स्वास्थ्यमा अर्थपूर्ण सुधार ल्याउनका लागि परिवारमा यस विधिलाई अपनाउनु पर्छ भन्ने कुरा स्थापित गर्नका लागि घरभेटको आयोजना गरिएको कुरा सो घरभेटको मुख्य उद्देश्य रहेको बारे बताउने
३. घरायसी बगैँचाको अवधारणाको परिचय दिने यसको महत्व वा यसलाई अभै जोड दिने
४. सानो ठाउँमा उब्जाउनाले पनि परिवारको स्वास्थ्य र पोषणको अवस्थामा कसरी सुधार ल्याउन सक्दछ भन्ने कुराको चर्चा गर्ने
५. बच्चालाई स्वस्थ तथा फूर्तिलो बनाउनेमा स्थानीय स्तरमा उब्जाइएका खानेकुराहरूबाट प्राप्त हुने पोषणको भूमिका हुने र आमा तथा बच्चाको उचित पोषण नै बच्चाको राम्रो शिक्षा र सफल जिवनका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरालाई जोड दिने
६. घरायसी बगैँचाको शुरुवात गर्ने र यसबाट परिवारले प्राप्त गर्ने फाइदाका बारेमा आमाका अनुभवहरू उनी मार्फत नै अन्य मानिसमाभ सुनाउन आग्रह गर्ने
 - क. नोट: यदि आमाले घरायसी बगैँचा नलगाएको खण्डमा समुदायकै नमुना परिवार वा अन्य त्यस्तै परिवार छान्ने जसको घरायसी बगैँचा छ र उनीहरूलाई घरभेटका क्रममा सुआहारा टोलीसँग संलग्न गराउने
७. आफैँले घरमा घरायसी बगैँचा लगाउनुको फाइदा र परिवारले के-कस्ता खानेकुराहरू उब्जाउँछन् र यसका लागि आइपर्ने बाधा व्यवधान जस्तै आवश्यक हुने रकम वा घरपरिवारको असहयोगलाई कसरी सामना गर्छन् भन्ने कुरालाई जोड दिन आग्रह गर्ने
 - क. अन्य परिवार वा परिवारका सदस्यलाई आमाले आफ्नो घरायसी बगैँचाको अवलोकन गर्नका लागि बोलाउन सक्दछिन्
८. घरपरिवारको जानकारीका लागि घरायसी बगैँचा सम्बन्धी सहयोगी सामग्रीहरू उनीहरूलाई एक-एक प्रति दिने जसले उनीहरूलाई यसबारे जानकारी प्राप्त गर्न सजिलो हुनेछ

९. घरायसी बगैँचामा आमा / १००० दिनको महिलाले परिवारका अन्य सदस्यहरूको सहयोग कसरी प्राप्त गर्न र परिचालन गर्न सकिन्छ सो कुराको छलफल गर्ने

तयारी

१. घरभेटको मिति तय गर्ने
- क. आमालाई जानकारी गराई उनीसँग समन्वय गर्ने
२. घरभेट आयोजना गर्ने मिति, स्थान, समय तथा यसका विषयवस्तुका बारेमा उनीसँग प्रारम्भिक बैठकको आयोजना गर्नका लागि उनीलाई जानकारी गराउने
- ख. यदि आमाले घरायसी बगैँचा नलगाएको खण्डमा समुदायकै आदर्श परिवार वा अन्य त्यस्तै घरायसी बगैँचा भएको परिवारबाट सहयोग लिने
- घ. समुदायमा आदर्श परिवार वा घरायसी बगैँचा भएको घरधुरी पहिचान गर्ने
- क. घरायसी बगैँचा सफलरूपमा लगाएका घरधुरीका सदस्यलाई सम्पर्क गर्ने
- ख. आफ्नै घरमा घरायसी बगैँचा लगाउनुको फाइदा बारे समुदायका अन्य सदस्यलाई सिकाउनका लागि घरायसी बगैँचा भएका परिवारका सदस्यहरूको सहयोगको लागि आग्रह गर्ने
- ग. यसलाई कसरी शुरू गर्ने, आफैँले घरमा घरायसी बगैँचा लगाउनुको फाइदा र यसका लागि आइपर्ने बाधा व्यवधान जस्तै आवश्यक हुने रकम वा घरपरिवारको असहयोगलाई कसरी सामना गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई त्यस्ता परिवार मार्फत अन्य मानिसलाई पनि जानकारी गराउने
४. सान्दर्भिक अतिरिक्त सामग्रीका साथमा निर्देशिका, सूचना पर्चा तथा घरायसी बगैँचा शुरू गर्न बिउबिजन आदि लैजाने
५. घरभेटका बेला आमाको साथै परिवारका मुख्य सदस्य समेत संलग्न गराउने

भन्छिन् आमा एकीकृत सामुदायिक तहका क्रियाकलापहरू

स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा संलग्नता तथा गरिने क्रियाकलापहरू

स्वास्थ्य आमा समूह

स्वास्थ्य आमा समूह समुदायको महिलासम्म पुग्ने प्रभावशाली मञ्च हो । प्रत्येक घरधुरी को प्रतिनिधित्व गर्ने र महिलालाई सुचना, शिक्षा, र सहायता दिन सक्रिय भुमिका यो समूहले खेल्छ ।

स्वास्थ्य आमा समूहलाई मासिक बैठकमा सूचना प्रदान र सम्पूर्ण पोषणको बारेमा छलफल गर्ने राम्रो अवसर हो । स्वास्थ्य आमा समूहलाई मासिक बैठकमा थप पोषण सम्बन्धि सुचना र सन्देश उपलब्ध गराउन सकिन्छ । सबै आवश्यक विषयको सुचना र समन्वयको व्यवस्था २ हप्ता अगाडि नै स्वास्थ्य आमा समूहलाई दिन सकिन्छ ।

स्वास्थ्य आमा समूहको संलग्नताका फाइदाहरू

- साना-साना अन्तरक्रिया गर्न समूहलाई प्रोत्साह दिने
- खुला र आधिकारीक सूचना जानकारी गर्न प्रोत्साहन गर्ने
- राम्रोसँग सिक्न र सम्भन सक्ने तरिकाले सामग्रीको प्रयोग गर्न सिकाउने
- छलफलले सहभागीको सरोकारहरूका बारेमा आवाज उठाउन तथा सम्बोधन गर्नका लागि अवसर प्रदान गर्ने
- सामुदायिक समूहलाई प्रभावशाली बनाउने

विधि

१. क्रियाकलाप संचालन गर्नुभन्दा अगाडि नै आमा समूहको सदस्यलाई सुचना दिने
 - क. सम्बन्धित निकाय र सामुदायिक समूहलाई सूचना दिएर अनुमति र सहायता लिने
 - ख. फिल्ड सुपरभाइजरले सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई भेटेर कार्यक्रमको मिति र स्थानको निर्णय गर्ने
२. समुदायमा पत्ता लागेका सकारात्मक व्यवहारहरू सम्बन्धि विषयलाई मासिक बैठकमा प्रयोग गरी पोषण सम्बन्धि सकारात्मक कुरालाई प्रोत्साहन गर्ने
 - क. जिल्लाले सामान्यसँग स्थानीय समारोह वा दिवस मनाउनका लागि लक्षित बैठक तथा चेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्न सक्दछन् ।

स्थानीय विद्यालय र बाल क्लबको संलग्नता

उद्देश्य

- भन्छिन् आमा पात्रको आमा र बच्चाको शिक्षा र पोषणमा बलियो विश्वास बच्चाको सफलताको उत्तम उपाय भएकाले
- समुदायलाई प्रभाव पार्ने विषयहरूका बारेमा बच्चाहरूलाई सुहाउँदो स्थान प्रदान गर्ने जसले विद्यालयका बालबालिकालाई अभै सचेत र सशक्तरूपमा समाधानको एउटा हिस्सा बन्न मद्दत गर्दछ
- स्वास्थ्य, पोषण र शिक्षाबीचमा भएको सम्बन्धको बारेमा जानकारी गराउन । भन्छिन् आमा अभियानमा समग्र पोषण, स्वास्थ्य र शिक्षाबीचको सम्बन्धको बारेमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराउन सहयोग गर्न
- सकारात्मकरूपमा विद्यालयका बालबालिकालाई उत्प्रेरित बनाई दीर्घकालीन सामाजिक परिवर्तनमा सहयोग पुराउन

विधि

१. विद्यालय र बालबालिकाको संलग्नता गराउन त्यसको पहिचान, सम्पर्क र आवश्यक स्वीकृति लिने । स्थानीय विद्यालय र बाल क्लबसँग सम्बन्ध बढाउने
२. कुनै पनि कार्यक्रमको बारेमा विद्यालय क्लबलाई २ हप्ता अगाडि नै सुचना दिने
३. सम्बन्धित निकाय र समुदायसँग कार्यक्रम गर्ने अनुकूल समयको लागि स्वीकृति लिने र कृयाकलापको तयारी गर्ने
४. बच्चाहरूलाई शैक्षिक कार्यक्रममा उत्सुकतापूर्वक सहभागी गराउन मनोरञ्जन शिक्षा (रमाइलो, सहभागीमूलक तथा बालमैत्री वातावरणमा सूचना प्रदान गर्ने विधि) एक उत्तम उपाय हो
५. कुनै भूमिका निभाउने खेल, हाजिर जवाफ/खेलकुद पुरस्कार सहित र नाटक जस्ता रमाइला विधि र राम्रा उदाहरण र उपायहरू अपनाएर बालबालिकासँग उनीहरूको समयलाई ख्याल गरि काम गर्न सकिन्छ ।

भन्छिन् आमा सम्बन्धि विषयगत क्रियाकलापहरू

- आमाले गर्ने घरभेट, पोष्टर, पम्प्लेट आदिको माध्यमबाट भन्छिन् आमा अभियान र स्थानीय विद्यालयबीचको स्पष्ट साभेदारी
- नाटक, निबन्ध लेखन, कला प्रतियोगिता, गीत कार्यक्रम, हाजिरजवाफ प्रतियोगितालाई समेटेर अन्तर विद्यालय अथवा अन्तर बाल क्लब प्रतियोगिता आयोजना गर्ने

विद्यालयमा आधारित क्रियाकलापहरू (प्रतिस्पर्धात्मक कार्यक्रम)

नोट

- विद्यालयमा हुने विभिन्न प्रतियोगितामा समावेश गरेर यी क्रियाकलाप संचालन गर्न सकिनेछ
- मुख्य सन्देशलाई उत्सव अनुसार सुहाउँदो बनाउने
- यी प्रतियोगिताहरू उत्सवको दिन वरिपरि रहेर पनि गर्न सकिन्छ
- कला प्रतियोगिता, हाजिरजवाफ, कविता, गीत, निबन्ध लेखन प्रतियोगिता केही उदाहरण हुन् भने विद्यालयमा आधारित अन्य प्रतियोगिता पनि आयोजना गर्न सकिन्छ

किन ?

- बालपोषण, मातृस्वास्थ्य र सुनौला हजार दिन शीर्षकको चिनारी बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई दिन र यसको विकासमा के महत्त्व छ भन्ने जानकारी दिन
- बालबालिकादेखि अभिभावकलाई समुदायमा पोषणको आवश्यकताबारे चेतना दिन
- समग्र पोषण, मानसिक विकास र आशातित शैक्षिक उपलब्धिबीचको सम्बन्ध को बारेमा पुनर्बल दिन

क्रियाकलापको उदाहरण

अन्तर बाल क्लब नाटक प्रतियोगिता

तयारी

१. कम्तिमा २ महिना अगाडि श्रोत केन्द्रसँग सम्पर्क गरी छलफल गर्ने । यी कुराहरूको बारेमा प्रशस्त जानकारी लिने
 - क. बाल क्लबहरूको पहिचान गर्ने र बाल क्लबमा नाटक प्रतियोगिता गर्नको लागि प्रक्रिया बुझ्ने । प्रतियोगिताको लागि समयमै आवश्यक प्रक्रिया र जानकारी लिने । श्रोत केन्द्रका एक जना र प्रभावशाली मा. वि. को एक शिक्षकलाई प्रतियोगिताको उद्देश्य, सन्देशहरू बारे जानकारी गराउन कार्यक्रमको आयोजना गर्ने । वहाँहरू फरकेर गइसके पछि बाल क्लब सँग सम्बन्धित मा. वि. का शिक्षकलाई कार्यक्रमबारे जानकारी दिने र एक कार्यक्रमको आयोजना गर्ने । बाल क्लबको लागि गरिएको कार्यक्रम सकिए पछि बाल क्लबका सदस्यहरूले क्लबको तर्फ नाटक तैयारी गर्छन । समुदाय स्तरको कार्यक्रमको दिन पारेर प्रतियोगिताको आयोजना गर्ने ।
 - ख. कार्यक्रमको लागि चाहिने स्थान र त्यससँग सम्बन्धित सामग्रीहरूको तयारी गर्ने
 - ग. ३ जना निर्णायक मण्डल वा प्रतिस्पर्धाको मुल्यांकनकर्ताको पहिचान गरी तिनीहरूलाई सम्पर्क गर्ने । सम्भाव्य निर्णायकरू यी हुन सक्ने
 - अ) स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मी र कृषि सेवामा कार्यरत प्रतिनिधि
 - आ) स्थानीय गन्नेमान्ने व्यक्ति (विद्यालयको प्र. अ.)
 - इ) समुदायबाट आमाको प्रतिनिधि

घ. प्रतियोगिताको नियम बनाउनका लागि निर्णायक मण्डलसँग प्रारम्भिक बैठक आयोजना गर्ने

ङ. बाल क्लबलाई सहभागिताको लागि श्रोत केन्द्रको अगुआईमा कार्यक्रम गर्न प्रयास गर्ने अनि सहभागी हुन आमन्त्रण गर्ने र समय, स्थान र मितिको बारेमा विस्तृत जानकारी यी संस्थाबाट दिने

अ) सामुदायिक समूह

आ) स्वास्थ्य संजाल

इ) स्थानीय एफ.एम. रेडियो बाट पनि दिन सकिन्छ

च. जित्ने समूहलाई सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्री, क्यालेण्डर, पोषणसम्बन्धी चार्ट, भन्छिन् आमाको लोगो अंकित शिक्षण सामग्री आदि पनि दिन सकिने

२. विशेष गरी सम्बन्धित शीर्षकको मुख्य आदर्श गाउँ आमालाई थाहा छ भन्ने कुराका सुनिश्चित गर्ने

३. कार्यक्रमभन्दा नै पहिला आदर्श आमाहरूलाई सम्पर्क गर्ने र निम्न कुरा बताउने

क) कार्यक्रमको मिति, स्थान र समयका बारे जानकारी दिने

ख) त्यो दिन हुने सम्पूर्ण क्रियाकलाप बारे विस्तृत व्याख्या गर्ने

ग) समुदायलाई प्रतियोगितामा हुन र त्यसबारे प्रचार-प्रसार गर्न मद्दत गर्न भन्ने

घ) दर्शक/श्रोतालाई उनले विस्तृत सम्बोधन दिनुपर्ने भन्ने कुरा बताउने

- प्रतियोगिताको उद्देश्यका बारेमा उनलाई भनिदिने र त्यस दिन उनको कार्य के हुने भन्ने कुराको निर्णय गरिदिने
- विजयी समूहलाई सम्मान दिनुपर्छ भन्ने उनलाई थाहा दिने

विधि

१. प्रतियोगितामा सहभागी हुने सम्पूर्ण बाल क्लबका सहभागीहरू, शिक्षक, विद्यार्थी र समुदायका सदस्यलाई कार्यक्रमको सुरुमा स्वागत गर्ने

२. समग्र पोषणको महत्वका बारेमा समुदाय र सहभागी विद्यालय/बाल क्लबलाई पहिलो चरणमा समुदायका मानिसको उत्तर दायित्व सम्बन्धि चेतनामुलक जानकारी दिने

३. प्रतियोगिताका समग्र नियम र समूहले प्राप्त गर्ने अंकको बारेमा जानकारी दिने

४. सहभागी बाल क्लबहरूको नाम उद्घोष गर्ने

५. प्रतियोगिता सुरु हुनुभन्दा पहिला समूहहरूलाई आमन्त्रण गर्ने

क) उनीहरूको र विद्यालयको प्रतिनिधिको नाम

६. विविध प्रकारका खानाको महत्व र यसरी कायम हुने फाइदाको आधारमा प्रतियोगिता संचालन गर्ने

७. आमालाई यी कुरा भन्न लगाउने

- क. एकीकृत पोषणको महत्व र यसले बालबालिकाको विकास र स्वास्थ्यमा खेल्ने भूमिका तथा पोषण र शिक्षाको सम्बन्धको बारेमा चर्चा गर्ने । राम्रो जीवनका लागि राम्रो शिक्षा प्राप्तिको महत्वलाई आमामार्फत जोड दिन लगाउने
- ख. विजयीको घोषणा गर्दै सुआहाराको सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्री सँगसँगै अन्य सुहाउँदो स्टेशनरी सामग्री दिने (जस्तै भन्छिन् आमाको लोगो अंकित डट्पेन, सिसाकलम, नोटबुक शब्दकोष आदि) र उनीहरूको ज्ञान समुदायमा पछि सम्प्रेषण गर्ने । अन्त्यमा समुदायका हरेक पोषण सम्बन्धि समस्यामा युवा सचेत हुनुपर्छ र पोषण र विद्यालयको प्रस्तुतिबीच सम्बन्ध हुने र पोषण सम्बन्धि नमुना व्यवहारहरूको सारांश गर्ने काम बाल क्लब र विद्यालयले गर्नुपर्छ भन्ने
- ८) सहभागी दर्शक/श्रोताहरूलाई पोषण सम्बन्धि चार्ट वा पोषण सम्बन्धि दृश्य सामग्रीहरू देखाउन दिने

लोकगीत प्रतियोगिता

उद्देश्य

- स्थानीय लोक गीतको माध्यमबाट समुदायलाई पोषणका संदेशको सम्झना गराउन र प्रचार प्रसार गर्नु

किन ?

- भन्छिन् आमाको सुनौला हजार दिन शीर्षकको समग्र पोषण सम्बन्धि संदेशलाई स्थानीय लोकगीतको माध्यमबाट समुदायलाई जानकारी दिई सुसूचित गर्न । केही उदाहरण यसप्रकार छन्:

उदाहरण १

हाम्री आमा के भन्छिन् सुन्नु है

भन्या कुरा मनभित्र गुन्नु है

उदाहरण २

घाम होस् या छाँया

सधैं उस्तै आमाको माया भन्छिन् आमा

तयारी

१. कार्यक्रम गर्न स्थानीय स्तरमा को को संग मिलेर कार्यक्रम गर्न सकिन्छ त्यस्को लागि पहल गर्ने। सबै संग मिलेर कार्य योजना तैयार गरी कार्यक्रम गर्ने लोकगीत प्रतियोगिता हुनुभन्दा १ महिना अगाडी नै स्थानीय स्तरमा हुने कार्यक्रम वा चाड पर्व बारे पत्ता लगाउने र स्थानीय समुदायको मद्दत लिएर निम्न कुराका खोजी गर्ने
 - क. हजार दिनका आमा, तिनीहरूका घरपरिवार, समुदायका प्रभावशाली व्यक्ति र स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यलाई लोकगीत प्रतियोगिताका बारेमा जानकारी दिन आमन्त्रण गर्ने । स्वास्थ्य आमा समूहको मासिक बैठकमा अथवा छुट्टै समयमा यो प्रतियोगिता आयोजना गर्न सकिन्छ भन्ने बारे उनीहरूले सुभाव दिन सक्छन्
 - ख. सबै सम्बन्धित निकाय र सामुदायिक समूहसँग बैठक गर्न मिति र समय छनौट गर्ने
 - ग. सम्बन्धित शीर्षकमा ज्ञान भएका ३ जना निर्णायकहरू समुदायबाट पहिचान गर्ने
 - निर्णायक वा प्रतिस्पर्धाको मुल्यांकनकर्ता आमालाई बन्न भन्ने
 - यदि सम्भव हुन्छ भने एक जना स्थानीय स्वास्थ्यकर्मी/विशेषज्ञ र स्थानीय प्रभावशाली व्यक्तिलाई निर्णायकमा बस्न आग्रह गर्ने
 - घ. निर्णायकहरूलाई सम्पर्क गर्ने र सहभागी हुन सहमति दिने
 - ङ. स्थान, मिति र समयको छनौट गर्ने र संचालनका लागि आवश्यक साधनको व्यवस्था गर्ने (माइक्रोफोन र रेकर्डर)
 - च. सम्पूर्ण सरोकारवाला र समुदायका सदस्यलाई मिति, समय र स्थानको बारेमा जानकारी गराउने र सहभागी हुन आमन्त्रण गर्ने
 - छ. स्थानीय सामुदायिक समूह, स्थानीय संचार र सम्बन्धित निकाय मार्फत कार्यक्रममा सहभागी हुन प्रचार प्रसार गर्ने
- २) आमासँग प्रारम्भिक बैठक आयोजना गर्ने
 - क. कार्यक्रमको मिति, स्थान र समयको बारेमा उनलाई भन्ने र त्यो दिन हुने उनको भूमिका बारे पनि बताइदिने
 - ख. समुदायका सबै सदस्यको सहभागिता गर्ने कुरामा उनीबाट मद्दत लिने
- ३) पोषण सम्बन्धी आदर्श व्यवहार र छनोट सम्बन्धी दृश्य अंकित छापिएका सामग्रीहरू वितरण गर्ने
प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्तवना पाउनेलाई सम्मान गर्ने र आमालाई पनि सहभागी गराउने

कार्यक्रमबाट जानकारी गराउने कार्यशाला

उद्देश्य

सहभागीलाई लोकगीत प्रतियोगिता र यसमा सहभागी हुने सम्बन्धी निर्देशनकाबारे जानकारी दिने

विधि

१. कार्यक्रममा समुदायलाई स्वागत गर्दै समयमा नै सहभागी भएकोमा धन्यवाद दिने
२. लोकगीत प्रतियोगिताको बारेमा परिचय दिने

लोकगीत प्रतियोगिता बारेमा विस्तृत जानकारी

१. समग्र पोषणको शीर्षकमा रमाइलो तरिकाबाट लोकगीत प्रतियोगिता मिलेर गर्न पाउनु राम्रो अवसर हो भन्ने उद्घोष गर्ने
२. यस प्रतियोगिताको लक्ष्यका बारे व्याख्या गर्ने: यस प्रतियोगितामा नयाँ लोकगीतको सिर्जना गरी समग्र पोषणको बारेमा सन्देश दिनु मुख्य उद्देश्य
३. लोकगीत प्रतियोगिताको निर्देशिकाको बारेमा आमालाई विस्तृत रूपमा जानकारी गराउने
४. मुख्यतः लोकगीत भन्छिन् आमासँग सम्बन्धित छ र यसले समुदायको समग्र पोषण सम्बन्धि जानकारी दिन मद्दत गर्छ
५. समुदायलाई प्रोत्साहन गर्ने खालको शिक्षा दिने नमुना पोषण सम्बन्धि अभ्यासको पालना गरेको सम्बन्धि हुनुपर्ने, त्यो समुदायसँग सान्दर्भिक हुनुपर्ने
६. यो प्रतियोगितामा समुदायका सदस्य मात्र भाग लिन पाउने र पेशागत गायक भाग लिन नपाउने भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने । र, प्रत्येक सहभागीलाई त्यहाँको बच्चाको भविष्य र समुदायको स्वास्थ्य सुधार गर्ने विविध प्रकारका पोषिला खानाको बारेमा गीत गाउन प्रोत्साहन गर्ने
- क. प्रतियोगिताको तयारी र अभ्यासका लागि २ हप्ता अगाडि नै भन्ने र आवश्यक पर्ने सहयोगी सामग्रीहरू दिने । कार्यक्रमको अन्त्यमा प्रतियोगिताबाट आएका मुख्य सन्देशहरूलाई पुर्नविचार गर्ने र चाहेमा गीतमा समावेश गर्न सकिने
- ख. श्रोताहरूका सल्लाहलाई छलफल गर्न र प्रश्नहरूको उत्तरका लागि केही समय खर्च गर्ने
- ग. जो सहभागी हुन चाहन्छ उसलाई स्वास्थ्य आमा समूह, वडा नागरिक मंच, नागरिक सचेतना केन्द्रका सदस्यलाई सम्पर्क गर्न भन्ने र नाम दिन भन्ने । श्रोताहरूलाई त्यसमा सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्ने
७. सहभागीको नाम समयमै लेख्ने
८. कार्यक्रमको अन्तिम मिति, स्थान र समयको उद्घोष गर्ने

लोकगीत प्रतियोगिता कार्यक्रम समारोह

१. लोकगीत प्रतियोगिताका श्रोता, दर्शक, सहभागी सबैलाई स्वागत गर्ने । खानामा विविधताको महत्वलाई विशेष गरि र चार प्रकारको खानाका विषयलाई बुझेर त्यसलाई गीतमार्फत सबैलाई समुदायलाई सजिलै ग्रहण गर्न सक्ने खालको बनाउन आफ्नो समय तथा शक्ति खर्चिएकोमा सहभागीलाई जोडदार तालीद्वारा प्रशंसा गर्न आग्रह गर्ने
२. सहभागीहरूलाई यो एकीकृत पोषण व्यवहार सम्बन्धि प्रतिबद्धता जनाउने एउटा ठूलो अवसर हो जसले आफ्नै बच्चाहरूको स्वास्थ्य, पढाई र कार्य क्षमतामा र समुदायको भविष्यको पिढीमा सुधार ल्याउँछ
३. निर्णायकको नाम र कार्यक्रमको बारेमा विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्ने । स्थानीय समुदायको महत्व र शीर्षक स्पष्ट बुझ्ने गरी प्रस्तुति गर्ने व्यक्ति विजयी हुने कुराका जानकारी दिने
४. पहिलो प्रतिस्पर्धिलाई सहभागी हुन आमन्त्रण गर्ने, माइक्रोफोन दिने र गीत गाउन लगाउने यदि उनीहरूले चाहे भने आफ्नो गीतको बारेमा विस्तृत परिचय दिन सक्छ
५. त्यसरी नै निरन्तररूपमा प्रतिस्पर्धिलाई आफ्नो गीत प्रस्तुत गर्न आग्रह गर्ने
६. आमालाई भेलालाई सम्बोधन गर्न अनुरोध गर्ने
 - क. विषयलाई राम्रोसँग बुझी त्यसलाई मीठो गीतमार्फत प्रस्तुत गरेकोमा साथै मार्मिक शब्द लेखनका लागि पनि सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई धन्यवाद प्रदान गर्न आमालाई आग्रह गर्ने । सचेतना बृद्धिका साथै आमा र बच्चाको स्वास्थ्यका लागि यस कार्यक्रममा सहभागी भई आफू लगायत समुदायको हितको लागि बल प्रदान गरेकोमा धन्यवाद प्रदान गर्ने
 - ख. बच्चाको सुनौलो भविष्य निर्माणमा सघाऊ पुर्याउनका लागि समुदायलाई एकीकृत पोषण सम्बन्धी व्यवहार सुधारमा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धताका लागि आमालाई पुनः धन्यवाद ज्ञापन गर्ने
७. उत्कृष्ट ३ विजयीको नाम भन्न र बधाई दिन निर्णायकलाई आमन्त्रण गर्ने
८. सबैभन्दा उत्कृष्ट (पहिला हुने) लोकगीतलाई फेरी गाउँन लगाउने । गाउँने व्यक्तिले गीतको एक हरफ भनेपछि श्रोता/दर्शकलाई पनि त्यही हरफ दोहोराउन लगाउने । त्यसैगरी त्यो सबै गीत गाउने र दर्शकलाई पनि गाउन लगाउने जसले गर्दा उनीहरूलाई त्यसबाट सिकाई हुने
९. समुदायलाई त्यो गीत गाउन र सिक्न प्रोत्साहन गर्ने । उनीहरूलाई त्यो गीत स्मरण होस जसले गर्दा भविष्यमा समुदायका बच्चाको समग्र पोषण अवस्था राम्रो होस् । सधैँ सबैलाई आ-आफ्नो जिम्मेबारीको पनि बोध होस् ।

यदि सम्भव भएसम्म लोकगीत प्रतियोगिता स्थानीय मेला तथा चाडपर्वको समयमा फरक-फरक स्थानीय समुदाय र गाविसलाई संलग्न हुने गरी गर्ने

सहभागितामूलक सामुदायिक नाटक

उद्देश्य

- सामुदायिक नाटकको माध्यमबाट रमाइलो गर्दै एकीकृत पोषणको अभ्यास र त्यसले बच्चाको स्वास्थ्य र जीवनमा पार्ने प्रभावको बारेमा जानकारी गराउन
- पोषणले समग्र जीवन चक्रमा पार्ने प्रभावको नमुना देखाउन

किन ?

- सुआहाराको सहभागीमूलक सामुदायिक नाटकमा गरेका एक अध्ययनबाट प्राप्त तथ्यांकको आधारमा यस किसिमका क्रियाकलापहरूले दर्शक श्रोतालाई शिक्षितमात्र नबनाई परिवारको पोषणको अवस्था सुधार गर्न सकारात्मक परिवर्तनका लागि उनीहरूलाई उत्प्रेरित समेत गर्दछ भनेर देखाएको छ ।
- सहभागितामूलक सामुदायिक नाटक: रमाइलो माध्यमबाट बच्चा गर्भमा आएदेखि उसको वर्ष जन्मदिनसम्म गर्नुपर्ने व्यवहार हरूको बारेमा नाटकको माध्यमबाट अभिभावकलाई जानकारी गराउने
- सही उत्तर दिने दर्शकलाई पुरस्कार सहित संलग्न गराउने कुराको सुनिश्चितता गर्न

नोट: सामुदायिक नाटकको नमुनालाई गाउँको मेला तथा चाडपर्व सँगै मिलाएर प्रस्तुत गराउन सकिन्छ ।

विधि (सहभागितामूलक सामुदायिक नाटक निर्देशिकाको सहयोग लिने)

1. नाटक तथा सहभागीहरूलाई उपहारको व्यवस्था भएको कार्यक्रमको शुरुवातमा दर्शकलाई रमाइलो तरिकाले स्वागत गर्ने तर महिलालाई होच्याउने तथा व्यवहार न गर्ने
2. प्रस्तुतिमा सुआहारा निर्माणत्मक अध्ययनबाट आएका आकांक्षाहरूलाई पनि समावेस गराउने (जसमा बच्चाको शिक्षा र व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धि खुला धारणा छन्)
3. भन्छिन् आमा पात्रको अभिनेता र तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको लागि मुख्य सिकाइहरू र बुँदाको नाटकमा प्रयोग गर्ने र भन्छिन् आमाको अवधारण प्रयोग गर्ने
4. समुदायका बच्चाको उज्ज्वल भविष्यको लागि मातृस्वास्थ्य र समग्र पोषणको महत्व हुनुका कारणहरूलाई प्राथमिकतामा राख्ने र सफल जीवनका लागि यो राम्रो मौकाकारूपमा भएको जानकारी दिने
 - क. समग्र पोषणले बच्चाको विकास र विद्यालयमा हुने प्रस्तुतिमा पार्ने प्रभावका बारेमा पनि आंशिक रूपमा छलफल गर्ने
 - ख. बच्चाको उज्ज्वल भविष्यको लागि परिवारको पनि धेरै महत्व छ प्रस्ट पार्ने ।
5. भन्छिन् आमा पात्रले दर्शक/श्रोतालाई राम्रा पोषण सम्बन्धि २/३ वटा छोटो प्रश्नहरू दिने
6. भन्छिन् आमाले सही उत्तरका लागि उपहार दिने
7. प्रत्येक प्रश्नमा दर्शकलाई थप उत्तर दिन लगाउने
8. समुदायका व्यक्ति विशेष वा परिवारलाई जोड दिएर समुदायमा भएका सकारात्मक परिवर्तनहरूलाई प्राथमिकता दिने । यसो गर्दा पोषणका एकीकृत अभ्यासहरूलाई प्रदर्शन गर्ने र यस किसिमका व्यवहारहरू बच्चाको मानसिक तथा शारीरिक विकासका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरालाई जोड दिने

९. अन्तमा दर्शकहरूलाई आफ्नो बच्चाको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन गर्न सक्ने ३ वटा प्रष्ट कार्य गर्ने
बुँदा दिन आग्रह गर्ने
१०. अन्त्यमा सबै खाले सान्दर्भिक र शैक्षिक सामग्री सबै दर्शकलाई दिएर कार्यक्रमको समापन गर्ने
११. अभियानकारूपमा आउने रेडियो कार्यक्रमका लागि श्रोतालाई घरायसी सामग्री दिने

तयारी

१) पूर्व तयारी

- क. त्यो समुदायमा जीवनचक्रमा मनाइने उत्सव तथा पर्वको पहिचान गर्ने जस्तै, न्वारन, पासनी, दोस्रो जन्मदिन आदि ।
सुआहारा टोली र फिल्डका कर्मचारीहरूले जीवनचक्रको पर्वमा गरिने अभ्यासका बारेमा जानकारी लिने
- ख. सुहाउँदो स्थानको पहिचान गर्ने र स्वीकृति लिने । यदी त्याहा हाटबजार अथवा अरु चाडपर्व भइरहेको छ भने
त्यसलाई सुहाउँदो स्थान छ भने धेरै मानिसमा पुग्न सकिने
- ग. कार्यक्रमका लागि चाहिने सम्बन्धित साधन र सामग्रीको व्यवस्था गर्ने । जसमा रेडियो बजाउन चाहिने सामग्री, म्युजिक
प्लेयर, माइक्रोफोन आदि सामग्री
- घ. कार्यक्रमको प्रचार-प्रसार गर्न समुदायका स्वयं सेविका, आमा समूह, नागरिक सचेतना केन्द्र र सामुदायिक समूहको
सहायता लिने

२) नाटकको कलाकारले मुख्य सन्देशहरूको वरिपरि रहेर खेल्ने खालको तयारी गर्ने

- क. भन्छिन् आमाको पात्र जो केन्द्रिय भूमिकामा खेल्छ र मुख्य संदेशको प्रचार गर्छ । **भन्छिन् आमा**को विवरण नाटक
समूहलाई दिने जसले उनीहरूलाई यसको चरित्रका बारेमा बुझ्न मद्दत गर्दछ ।
- ख. समुदायमा हुने जीवनचक्र सम्बन्धि विशेष पर्व र समग्र पोषण सम्बन्धि व्यवहारलाई कोशेदुङ्गाका रूपमा त्याहाँ प्रयोग
गर्ने
- ग. छानिएको पात्रले नाटकको परिचयपछि उचित पोषण सम्बन्धि नमूना व्यवहारको बारेमा परिचय गराउन सक्छ ।

३) त्यसपछिको घटनाको बारेमा प्रचार गर्न पोष्टरले सहयोग पुर्याउन सक्छ । यसलाई चौतारा, सरकारी कार्यलय र स्वास्थ्य चौकीमा सबैले स्पष्ट देखिने गरी टाँसिँदिने

४) स्थानीय रेडियोको प्रयोग गरी कार्यक्रमको मिति, समय र स्थानको बारेमा प्रचार-प्रसार गर्ने

५) कार्यक्रमभन्दा अगाडि नै विजयी सहभागीलाई दिने सम्मानको बारेमा निर्णय गर्ने । जिग्स पजल, भित्ते पात्रो, औषधि बनाउने तरिका भएको किताब, हास्यव्यङ्ग्य सम्बन्धि किताब र अन्य सुआहाराका सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्री दिन सकिने

६) आवश्यक सन्दर्भ सामग्रीहरूको तयारी अगाडि नै गर्ने । त्यसमा पोषण सम्बन्धि चार्ट, पौष्टिक व्यवहार सम्बन्धि चेतनामुलक पोष्टर आदिको समावेश गर्ने

अतिरिक्त सामग्री सम्बन्धी सुझाव

नाटकलाई रेकर्ड गर्न र के भयो भनेर हेर्न एकलै कठिन छ । यसलाई प्रत्यक्ष बनाउन र प्रभावकारी बनाउन थप सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्दछ ।

- भिडियो अथवा प्रस्तुतिको समयमा फोटोग्राफिक्स रेकर्ड
- मुख्य विषयका जानकारी पुनरावृत्तिका लागि पर्चा वा दस्तावेजको व्यवस्था

स्थानीय मेला र चाडपर्वहरू

उद्देश्य

- धेरै मानिसहरूमा पुग्नक लागि स्थानीय चाडपर्वको प्रयोग गर्न
- दर्शकमाफ धेरैभन्दा धेरै पोषण र सरसफाई सम्बन्धि सन्देशहरू मनोरञ्जनका माध्यमबाट सम्प्रेषण गरी व्यवहार परिवर्तनमा दिगोपना ल्याउन

कसरी ?

- सम्बन्धित क्षेत्रमा काम गरेका स्थानीय संघसंस्था र निकायसँग स्थानीय चाडपर्वको बारेमा छलफल गर्ने र समुदाय तहका सम्भाव्य कृयाकलापहरूको पहिचान गर्ने
- भिन्न भिन्न समुदाय र गाविसमा भन्छिन् आमाको लोगो चिन्ह पुर्याउन प्रेरित गर्ने । धेरै दर्शकलाई सहभागी गराउन आदर्श आमालाई पनि आमन्त्रण गर्न सहयोग लिने

तयारी

1. स्थानीय चाडपर्वभन्दा कम्तीमा एक महिना अगाडि नै तयारी शुरूवात गर्ने । भन्छिन् आमाको बारेमा प्रचार-प्रसार गर्ने र कार्यक्रमका लागि आवश्यक पर्ने सबै आवश्यक स्रोतहरूको व्यवस्था गर्ने
2. पकाउने सम्बन्धि प्रदर्शन, सामुदायिक नाटक, दोहोरी गीत प्रतियोगिता, सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्री स्टल, शैक्षिक खेल आदि कुन-कुन समयमा संचालन गर्ने भन्ने योजना बनाउने
3. भन्छिन् आमा सम्बन्धि कृयाकलापको योजना बनाउन स्थानीय गै.स.सं., स्वास्थ्य आमा समूह, विद्यालय, बाल क्लब र संचार माध्यम आदि संस्थाको सहभागितामा योजना बनाउने
4. शुरूवातमा नै गाउँ आमालाई सम्पर्क गर्ने र कृयाकलापको सबै योजनाको बारेमा विस्तृत जानकारी दिने
 - क) मिति, समय, स्थान र कार्यक्रमको समयमा उनले बोल्ने कुराको बारेमा उनलाई भनिदिने
 - ख) समारोहको कार्यक्रमको समयमा निम्न भूमिका हुन सक्छन्:
 - खाना पकाउने सम्बन्धि प्रदर्शनीमा मद्दत गर्ने र पकाउने कार्यमा पुरुषलाई पनि सहभागी गराउने
 - खाना पकाउने प्रदर्शनीमा महिला पुरुष दुवैलाई हुन प्रोत्साहन गर्ने
 - पोषणयुक्त खाना तयारी गरी तिनीहरूका बच्चाहरूलाई खुवाएको अनुभव साटासाट गर्ने
 - खाना पकाउने प्रदर्शनीमा पुरुष पनि मिलेर खाना पकाउन प्रोत्साहन गर्ने
 - राम्रो पोषणको सम्बन्धि बच्चाको शारीरिक विकाससँग मात्र नभइ मानसिक विकासमा पनि हुन्छ भन्ने कुरालाई भल्काउने । बच्चाको राम्रो शिक्षाको महत्व र उचित पोषणले उनीहरूलाई आफ्नो पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न सघाउ पुर्याउने कुराको चर्चा गर्दै भ्रमणको अन्त्य गर्ने
 - घरपरिवारलाई पोषण सम्बन्धी सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्री तथा पेन्सिल, कापी आदि कुराहरू प्रदान गर्ने
5. फरक-फरक गाविसबाट कार्यक्रमको समयमा आएका नयाँ गाउँ आमालाई बोल्ने समय दिने

- गाउँको बस्तीहरूमा कृयाकलापको बारेमा स्थानीय एफ. एम. रेडियो, पोष्टर र सामुदायिक समूह मार्फत मिति, समय र स्थानको बारेमा अगाडि नै सुचना प्रवाह गर्ने

अतिरिक्त सामग्री

- शैक्षिक सूचना सामग्रीको वितरण र प्रदर्शन

खाना पकाउने सम्बन्धि प्रदर्शनी, लोकगीत प्रतियोगिता, सहभागितामूलक सामुदायिक नाटक आदि थरी थरी कृयाकलापको ज्ञान चरणगतरूपमा विस्तृत रूपमा समावेश गर्ने

खाना पकाउने सम्बन्धि प्रदर्शनी (पोषण सप्ताह उत्सव मनाउने)

उद्देश्य

- स्थानीयरूपमा उपलब्ध हुने पोषणयुक्त खाना र त्यसलाई कसरी मीठो बनाएर पकाउने भन्ने बारेमा सूचना सम्प्रेषण गर्ने
- मातृस्वास्थ्य र बालस्वास्थ्यको बारेमा कसरी सहायता गर्ने भन्ने व्यवहारिक ज्ञान दिन

विधि

त्यस क्षेत्रमा उपलब्ध हुने मुख्य पोषणयुक्त खानाको छनौट गर्ने (स्थानीयरूपमा उत्पादित) । खाना पकाउने तरिकाको र पोषणयुक्त खाना मिलाउने तरिकाको बारेमा प्रदर्शन गर्ने, पकाउने क्रममा पुरुषलाई पनि सहभागी गराउने, खाना तयारी भएपछि पहिला महिलालाई खाना खान दिने

नोट: समुदायको कार्यक्रममा नै यस कृयाकलापलाई मिलाएर लान सकिन्छ । समुदायसँग अन्तरकृया गरी गाउँको चाडपर्वमा शैक्षिक विषयवस्तुलाई सँगै राखेर लान सकिन्छ ।

- उत्सव हुने दिनको जाँच गर्ने र अन्य परिवेशमा कृयाकलापलाई मिलाउने
- समुदायको चाडपर्वमा पोषण सम्बन्धि स्टल राख्न सकिने र त्यसमा समुदायलाई राम्रो खाना छनौट गर्ने बारे र औषधी बनाउने बारे प्रस्ट पार्ने

चरण

१. सुरुवातमा पोषण सप्ताह उत्सवको समुदायमा प्रदर्शनी र उत्सवमा स्वादिष्ट खाना दिइने र त्यसका साथै परिवार र समुदायमा नयाँ बानीको सुधार गर्न सकिने उद्घोष गर्ने
२. स्थानीयरूपमा उपलब्ध पाँचवटा पोषणयुक्त खानाको प्रदर्शनी, त्यो कहाँ उपलब्ध हुन्छ र त्यसको पोषणका तरिकाले हुने फाइदाको बारेमा परिचय दिने
३. प्रत्येकलाई सफा गर्ने र खानको लागि तयारी कसरी गर्ने र त्यसका साथै त्यसलाई मिसाएर कुन तरिकाबाट पकाउने भन्ने बारेमा प्रदर्शनी गर्ने
४. खाना पकाएको प्रदर्शनीपछि आमा वा परिवारका अन्य सदस्यलाई जानकारी गराउन केही खाना पकाउने तरिका सम्प्रेषण गर्न भन्ने र अन्य स्थानीयरूपमा प्राप्त खाने कुरालाई कसरी मिलाएर स्वास्थ्य र पोषणयुक्त खाना बनाउन सकिन्छ भन्ने बारेमा भन्न लगाउने
५. पुरुष दर्शकहरूलाई सिक्न प्रोत्साहित गर्ने र उनीहरूलाई केही परिकार बनाउन मौका दिने
६. जब खाना तयारी हुन्छ, त्यसपछि पहिला महिलालाई खाना खान दिनको लागि सहभागी पुरुषलाई भन्ने
७. खाना बाँडेर सकेपछि आमाले बच्चालाई स्तनपान गराइरहेको समयमा थप पौष्टिक खाना जस्तै पशुजन्य खानेकुरा अण्डा, मासु, माछा आदि खाना दिनुपर्छ भन्ने बारेमा व्याख्या गर्ने
- क. पोषण सम्बन्धि व्यवहारबारे बताउन र कसरी बच्चाको भविष्य उज्वल बनाउन सकिन्छ भन्ने बारे समुदायलाई

बताउन आमालाई र उपस्थित पुरुषहरूलाई पनि भन्ने । उदाहरणका लागि आमाले खाएको पौष्टिक खाना बच्चाभा गई त्यसले बच्चा जन्माउने समयमा र बच्चाको शरीर तथा मस्तिष्क समेतमा प्रभाव पार्दछ । तसर्थ यस्तो समयमा पौष्टिक खानाको एकदमै धेरै महत्व हुन्छ

- ख. समुदायमा रहेका बच्चा र भावी पिँढीको भविष्य उज्ज्वल र स्वास्थ्य बनाउने कुराहरूको बढीभन्दा बढी ग्रहण गर्न उनीहरूलाई सम्झाउने
८. दर्शक/श्रोताले खानाको रमाइलो लिएपछि सानो हाजिरजवाफ प्रतियोगिता आयोजना गर्ने र दर्शकलाई १००० दिनका हिसाबले राम्रो र नराम्रो पोषण खानाको छनौट गर्न लगाउने
९. उत्तर आएपछि खानाको बारेमा अतिरिक्त जानकारी र किन त्यो राम्रो अथवा नराम्रोको रूपमा छनौट भयो भन्ने बारेमा कुरा गर्ने
१०. अन्त्यमा, प्रत्येक सदस्य/ परिवारका दर्शक/श्रोतालाई किताब दिने र राम्रो पोषणयुक्त खाना बनाउन किताबको अनुशरण गर्न प्रोत्साहन गर्ने

यो कार्यक्रम समुदायको अन्य कार्यक्रमका साथै गाउँको पर्वमा समुदाय सहित अन्तरकृया गरी आयोजना गर्ने)

तयारी

१. पोषण सप्ताह हुनुभन्दा कम्तिमा १ महिना अगाडिबाट तयारी सुरुवात गर्ने । अनुमति लिएर अनुकूल समय दिने, प्रचार-प्रसार र आवश्यक स्थान, सामग्री, स्वयंसेवकको व्यवस्था गर्ने । त्यहाँ निम्न सहायता लिन सकिन्छ:
 - क. स्थानीयरूपमा उपलब्ध मुख्य पोषणयुक्त खानाको पहिचान गर्ने । प्राविधिकले मश्रीत पोषण र त्यसमा समुदायको अभ्यासका बारेमा सल्लाह दिने
 - ख. खाना पकाउने प्रदर्शनीमा मद्दत गर्न सम्बन्धित पुरुष व्यक्तिको पनि पहिचान गर्ने
 - ग. सम्बन्धित निकाय, स्वयंसेवक संजाल र सामुदायिक समूहबाट कार्यक्रमको बारेमा प्रचार-प्रसार गर्ने
 - घ. सबैभन्दा सुहाउँदो स्थान छान्न आवश्यक सल्लाह गर्ने । खाना पकाउन र त्यसलाई प्रदर्शनी गर्न चाहिने आवश्यक साधन/सुविधाहरूलाई ध्यानमा राख्ने
२. अगाडि नै गाउँ आमालाई सम्पर्क गर्ने र कृयाकलापको बारेमा विस्तृत जानकारी उनलाई दिने (समय, मिति, स्थान तथा त्यस दिन के-के बोल्ने भन्ने बारेमा भनिदिने)
३. स्थानीय पुरुषलाई खाना पकाउने प्रदर्शनीमा सहभागी हुन लगाउने

४. सर्वसाधारणलाई खाना पकाउने कार्यमा सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्ने
५. आमा र पुरुष सहभागीलाई पोषणयुक्त खाना तयार पारेको अनुभव सम्प्रेषण भन्न गर्न लगाउने
६. त्यो क्रियाकलापको बारेमा स्थानीय एफ.एम. रेडियो, पोष्टर र सामुदायिक समूहमार्फत मिति, स्थान र समयको बारेमा गाउँका बासिन्दालाई जानकारी गराउने
७. स्थानीयरूपमा प्राप्त हुने सरजामहरू (५ मुख्य सरजामहरू साथै अन्य विजबिज जसले खानेकुरालाई पूर्णता प्रदान गर्दछ) संकलन वा खरीद गर्ने
८. स्थानीय सरकारी सरोकारवालाई यसबारे सम्पर्क गरेर तत्काल भइरहेका योजनाको बारेमा जानकारी गर्ने
 - क. यदि देशव्यापीरूपमा पोषण सप्ताहका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना भइरहेका छन् भने तपाईंले आयोजना गर्न गइरहेको क्रियाकलाप सरकारी तथा सुआहाराको स्थानीय साभेदार संस्थाको कार्यक्रमसँग मिलाएर लै जाने सुनिश्चितता गनुपर्दछ ।

विश्व अण्डा दिवस (विश्व अण्डा दिवस मनाउने)

उद्देश्य

- अण्डा मा भएको पोषणका कुरालाई प्राथमिकतामा राख्न (प्रकाश पार्ने)
- अण्डा कसरी पकाउने र त्यसलाई अन्य खानामा मिसाएर कसरी पोषणयुक्त खाना बनाउने भन्ने बारे प्रदर्शन गरी दर्शकलाई देखाउन

विधि

समुदायलाई सँगै लिएर उनीहरूलाई पोषणको महत्व र फाइदाको बारेमा छलफल गर्ने । विश्व अण्डा दिवस मनाइसकेपछि फरक-फरक दर्शक सदस्यलाई अण्डा पकाउन दिई रमाइलो गर्ने

नोट: यो कार्यक्रमलाई समुदायमा चलिरहेको कार्यक्रमसँग मिलेर शिक्षा र त्यसका तत्वलाई समावेश गरी अन्तरकृया गर्दै समुदायलाई सचेतना जगाउने)

- त्यो दिनमा मनाउने कृयाकलाप र अन्य कार्यक्रमको सान्दर्भिकता जाच्ने
 - यो कार्यक्रमलाई विद्यालयमा आधारित कृयाकलापमा पनि लागू गर्न सकिन्छ
१. यो विश्व अण्डा दिवस मनाउनुको उद्देश्य समुदायका मानिसहरूलाई सहभागी गराएर स्वादिष्ट खानाको स्वाद दिनुका साथ साथै शक्तिवर्द्धक खाना बनाउने नयाँ तरिका दिने
 २. बच्चा र आमाको हजार दिनको अवधिको खानामा अण्डाको पौष्टिक महत्व रहेको कुराको परिचय दिने
 ३. अण्डाको विविध महत्वको बारेमा प्रकाश पार्ने, यसलाई फरक-फरक तरिकाले पकाउन र अन्य खानासँगै मिलाएर बनाउन कसरी सकिन्छ भन्ने बारे जानकारी दिने
 ४. सहजै र सर्वोत्कृष्टरूपमा उच्च गुणस्तरको प्रोटीनको स्रोत हुने कुरा बताउने
 ५. पकाएर प्रदर्शन गर्नुभन्दा अगाडि नै अण्डा खादाँको प्रोटीनको महत्व र फाइदाको बारेमा दर्शक/श्रोतालाई निरन्तर रूपमा विस्तृत जानकारी दिने
 ६. अण्डा पकाउने २/३ तरिकाको बारेमा प्रदर्शन गर्ने र अन्य खानासँगै कसरी मिलाएर खाने भन्ने बारेमा पनि प्रदर्शन गर्ने
 ७. आमालाई दर्शक/श्रोतालाई अण्डा पकाउने र अन्य खानामा मिलाएर पोषणयुक्त खाना बनाउने कुरामा उपाय प्रदान गर्न लगाउने
 - अण्डा र बच्चाको राम्रो भविष्य बीचको सम्बन्ध रहेको कुरा गाउँ आमालाई भन्न लगाउने
 - सम्भव भएमा बच्चाको भविष्यको शिक्षा तथा राम्रो पोषणबीचको सम्बन्धलाई उनीमार्फत उजागर गर्न लगाउने
 ८. पकाउने कुराको प्रदर्शन पछि गाउँ आमालाई बच्चासँग सबै भन्दा पहिला खाना दिने र त्यस पछि दर्शक/श्रोतालाई अण्डा खाएर विश्व अण्डा दिवस मनाउन आग्रह गर्ने

९. अण्डा खानुभन्दा अगाडि दर्शक/श्रोतालाई साबुन र पानी उपलब्ध गराएर मिचिमिची हात धुन लगाउने
१०. आमाले सकेसम्म पहिला हात धुने विधि प्रदर्शन गर्ने र अरूलाई यसको अनुशरण गर्न लगाउने
 - क. खाना खानुभन्दा अगाडि हात धुनुको महत्वलाई समावेश गर्दै सन्देश दिने
११. जब दर्शक/श्रोताले अण्डा खान्छन् त्यसपछि सहभागी सदस्यहरूलाई घरमा कसरी खाना मिलाएर विशेष गरी हजार दिनका आमा र बच्चालाई बढी पोषणयुक्त खाना कसरी दिन सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्ने

तयारी

१. विश्व अण्डा दिवसभन्दा कम्तिमा २ हप्ता अगाडिबाट तयारी सुरु गर्ने । अनुकूल समयको लागि अनुमति, प्रचार-प्रसार र आवश्यक स्थानको व्यवस्था गर्ने । त्यसको लागि निम्न कुराको मद्दत लिन सकिन्छ:
 - क. पोषण सम्बन्धि विशेष सुचना
 - ख. पकाउने कुराको प्रदर्शन गर्न मद्दत गर्ने व्यक्ति समुदायमबाट पहिचान गर्न
 - ग. सम्बन्धित निकाय, स्वयं सेवक संजाल र सामुदायिक समूह मार्फत कार्यक्रमको बारेमा प्रचार-प्रसार गर्ने
 - घ. सबैभन्दा सुहाउँदो अनुकूल स्थानको छनौट गरी खाना पकाउने प्रदर्शनी र हात धुने प्रदर्शनीका लागि आवश्यक साधनका प्रकारहरूको व्यवस्था गर्ने
२. कार्यक्रमभन्दा अगाडि आमालाई र परिवारका अन्य मुख्य सदस्यलाई सम्पर्क गर्ने
 - क. आमालाई कार्यक्रमको बारेमा विस्तृतरूपमा बताउने, मिति, स्थान, समय, पर्व, क्रियाकलाप आदि
 - ख. त्यो दिन उनले भन्ने विषयको बारेमा पनि उनलाई जानकारी दिने
 - ग. क्रियाकलापको बारेमा केही जिज्ञासा भए प्रश्न सोध्न दिने
 - घ. हात धुने प्रदर्शनीको बारेमा ज्ञान दिने
 - ङ. आमा र उनका परिवारलाई प्रोटीन, राम्रो पोषणको अभ्यास र अण्डाको मानसिक र शारीरिक विकासमा यसको महत्वका बारेमा बुझाई छ भन्ने बारेमा सुनिश्चित गर्ने
३. क्रियाकलापको बारेमा स्थानीय एफ.एम. रेडियो मार्फत, पोष्टर र सामुदायिक समूह मार्फत कार्यक्रमको मिति, स्थान र समयको बारेमा गाउँका वासिन्दालाई जानकारी अगाडि नै दिने
४. अण्डा पकाउने विधि र प्रदर्शनको बारेमा निर्णय गर्ने
 - क. उसिनेर अण्डा खानु सुरक्षित र सरल बाटो हो भन्ने कुरा बताउने
 - ख. शाकाहारी खानासँग मिलाएर, अमलेट बनाएर खानु पोषणका तरिकाले अर्को बाटो हो
 - ग. अण्डालाई अन्य खानाको परिकारसँग मिलाएर पूर्ण खाना बनाउन सकिन्छ
 - घ. आवश्यक भए पकाउने विधि बताउने वा विधि भएको किताब हेर्न भन्ने
५. अण्डा उसिन्नुभन्दा अगाडि यसको पकाउने तरिका प्रदर्शन गर्न सकिन्छ र पोषण सम्बन्धी जानकारी दिन सकिन्छ

६. हात धुने सुविधाको व्यवस्था गर्ने । खानुभन्दा अगाडि हात धुनुपर्छ भन्ने सन्देश जगाउने
७. विश्व अण्डा दिवस मनाउनका लागि नेपाल सरकारले योजना गरेको कुनै पहलहरूका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सरकारी सरोकारवालाहरूसँग छलफल गर्ने
- क. यदि देशव्यापीरूपमा विश्व अण्डा दिवसका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना भइरहेका छन् भने तपाईंले आयोजना गर्न गइरहेको क्रियाकलाप सरकारी तथा सुआहारको स्थानीय साभेदार संस्थाको कार्यक्रमसँग मिलाएर लैजाने सुनिश्चितता गनुपर्दछ ।

हात धुने र बच्चाको दिसापिसाबलाई सही तरिकाले व्यवस्थित गर्ने सरसफाई सम्बन्धि सरसफाई सप्ताह जुन ५-११

उद्देश्य

सहभागीलाई निम्न क्रियाकलाप गराउन:

- क. स्वास्थ्य र हात धुने प्रकृया, सुरक्षित पीउने पानी, बच्चाको विकार व्यवस्थाबीचको सम्बन्ध बुझाउन
- ख. व्यवहारमा ल्याउन सकिने साधारण कार्यको पहिचान गरि उनीहरूको हात धुने र सरसफाई सम्बन्धि बानीमा सुधार ल्याउन सक्छ ।
- ग. खुवाउने अभ्यासमा हात धुवाई र सरसफाईको कुरालाई सम्बन्धित गराउन

विधि

समुदायको स्वास्थ्यमा सरसफाई र हात धुने कुराको महत्व बारे नमुना अभ्यास प्रदर्शनी गर्ने । निर्देशिकाको आधारमा फरक-फरक कार्यक्रमको नमुना बनाउन सकिन्छ । निम्न कुरा प्रदर्शनी गर्ने:

- साबुन पानी सहितको हात धुने प्रदर्शनी
- सही तरिकाले दिसापिसाबको व्यवस्थापन
- शौचालयको प्रयोग

नोट: यस कार्यक्रमलाई घरदैलो भ्रमण सँगसँगै पनि गर्न सकिन्छ र यसमा समुदायलाई सम्झाउन सकिन्छ र उनीहरूको दैनिक जीवनमा हात धुने प्रयास गर्दा के-के बाधाहरू देखा पर्छन् त्यसलाई सम्बोधन गर्नुपर्छ:

- घरका सदस्यसँग कुराकानी गरी व्यवहारमा ल्याउन सकिने साधारण कार्यको पहिचान गरी तिनीहरूको सरसफाई सम्बन्धि अभ्यासमा सुधार ल्याउने

विधि

१. समुदायको सरसफाई सप्ताह बैठकमा सबैलाई स्वागत गर्ने
२. सरसफाई सप्ताह उत्सवको उद्देश्यको बारेमा उद्घोष गर्ने
 - क. समुदायमा गर्ने सरसफाई सम्बन्धि अभ्यास र त्यसले समुदायको स्वास्थ्य र जीवनमा प्रभाव पारेको बारे जाँच गर्ने
 - ख. समुदायलाई स्वास्थ्य सम्बन्धि छोटो विज्ञापन देखाई स्वास्थ्य सम्बन्धि नयाँ बानी र अभ्यास सिकाउने
३. घरपरिवार र सम्पूर्ण समुदायमा हात धुने र बच्चाको दिसापिसाब व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धि समुदायमा हाल भइरहेका अभ्यासको बारेमा भन्न लगाउने
४. छलफलको अगाडिको भागमा गाउँ आमालाई आमन्त्रण गर्ने र समुदायमा बच्चाको दिसापिसाब व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धि भएका अस्वस्थ तरिकाको २/३ वटा उदाहरण दिने र समुदायमा सरसफाई सम्बन्धि अभ्यासमा सुधार ल्याउन भएका इच्छा र प्रतिज्ञाहरूको सम्प्रेषण गर्ने

५. दिसापिसाब व्यवस्थापनको अभ्यासले पारेका नकारात्मक प्रभावका बारेमा व्याख्या गर्ने, व्यक्तिगत, पारिवारिक र समुदायिक स्वास्थ्यमा
 - क) दिसापिसाबलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने ठिक तरिकाको व्याख्या गर्ने
६. दिसापिसाब पश्चात् साबुनपानीले मिचीमिची हात धुनुपर्ने आवश्यकतमा जोड दिने
७. हात धुने अभ्यास सम्बन्धि नमुना प्रस्तुति दिन पहिला आमालाई अनि कुनै १००० दिनको परिवारको पुरुषलाई पनि भन्ने
 - क) उनलाई भन्छिन् आमाको संदेशको बारेमा पुनः एक पटक समझाउने
८. हात कुन-कुन समयमा धुने भन्ने सम्बन्धि शिक्षा दिने
९. निरन्तर अभ्यासमा ल्याउँदा घरपरिवार र समुदायको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने खालका व्यवहारमा ल्याउन सकिने साधारण कार्यहरूका बारेमा चर्चा गर्ने । तर यस्ता कार्यहरू घरपरिवारले गर्न सक्ने वा व्यवहारमा ल्याउन सक्ने हुनुपर्छ । यसमा उनीहरूको दृष्टिकोणबाट हेरी हालका अभ्यासहरूलाई मध्यनजर राखेर के-कस्ता स्रोतहरू उपलब्ध छन् र निश्चित सामाजिक परिवेश कस्तो छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राखिनु जरूरी हुन्छ ।
१०. समुदायमा खुला दिसापिसाब र त्यको गलत व्यवस्थापन र सही तरिकाले उनीहरूले हात नधुने कुराको पहिचान गर्न सहभागीलाई भन्ने । त्यस कार्यको पहिचान गरेपछि समूहमा यो कुरा भन्ने
 - क. के यो व्यवहारिक छ ? मानिसले यसलाई गर्न सकिने रूपमा लिन्छन् ?
 - ख. यो प्रभावकारी छ: सकारात्मक तरिकाले समुदाय र घरपरिवारलाई फरक बनाउन सकिन्छ
 - ग. के यो निर्माणत्मक हुन सक्छ जसले अन्ततः आदर्श व्यवहारलाई अपनाउन सक्ने सम्भावना राख्दछ ?
११. वास, पोषण र पोषण सम्बन्धि मुख्य व्यवहार सम्बन्धि सुचना, शिक्षा तथा संचार सामाग्रीको प्रदर्शन गर्ने अवसर दिने

तयारी

- १) कार्यक्रम हुनुभन्दा कम्तीमा २ हप्ता अगाडि तयारी शुरूवात गर्ने
 - क. प्रस्तावित क्रियाकलापको निर्देशिका उपलब्ध
 - ख. सरसफाई सप्ताहसँगै अन्य क्रियाकलापको बारेमा जानकारी लिने र खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता (WASH) सम्बन्धि क्षेत्रमा के-के क्रियाकलाप भएका छन् त्यो सुनिश्चित गर्ने
 - ग. स्थानीय समुदायसँग स्थानको पहिचान, आवश्यक अनुमति, ठाउँको व्यवस्था र सामग्री र प्रचार-प्रसारको लागि मद्दत लिन सकिने
 - घ. बैठक संचालन गर्न उपयुक्त हुने समय र स्थानको बारेमा पनि सल्लाह लिन सकिने
- २) पहिला आमालाई सम्पर्क गर्ने
 - क. कार्यक्रमको मिति, समय र स्थानको बारे बताउने
 - ख. उत्सव र छलफल हुने शीर्षकको बारेमा पनि विस्तृत रूपमा बताउने
 - ग. समुदायमा दिसापिसाबको व्यवस्थापन गर्न भएका नराम्रा २/३ वटा अभ्यासको पहिचान गर्न लगाउने र त्यहाँ सम्बोधन गर्न आवश्यक पर्ने कुराको पहिचान गर्न लगाउने
 - घ. हात धुने प्रदर्शनी गर्न उनलाई शिक्षा दिने
 - ङ. त्यो अभ्यास र बच्चाको उज्वल भविष्यबीच भएको सम्बन्धको बुझाई उनमा सुनिश्चित गर्ने
- ३) समुदायका प्रभावशाली व्यक्तिको साथसाथै स्थानीय स्वास्थ्यकर्मी, स्थानीय संचार र स्थानीय गन्नेमान्ने व्यक्तिहरूसँग नजिक रहेर काम गर्ने । उनीहरूलाई कार्यक्रम हुनुभन्दा अगाडि नै सम्पर्क गर्ने र उद्देश्य र क्रियाकलाप सहितको योजनाको जानकारी दिने । समुदायभित्रका सबैलाई कार्यक्रममा सहभागी हुन र सूचना लिन आमन्त्रण गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्ने
- ४) पोष्टरको साथसाथै स्थानीय रेडियोको प्रयोग गरी क्रियाकलापमा सहभागी हुन गाउँ बस्तीहरूलाई आमन्त्रण गर्ने
- ५) स्थानीय सरकारी सरोकारवालाई यस बारे सम्पर्क गरेर तत्काल भइरहेका सरसफाई सप्ताहका लागि योजनाको बारेमा जानकारी लिने
 - क. यदि देशव्यापीरूपमा सरसफाई सप्ताहका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना भइरहेका छन् भने तपाईंले आयोजना गर्न गइरहेको क्रियाकलाप सरकारी तथा सुआहाराको स्थानीय साभेदार संस्थाको कार्यक्रमसँग मिलाएर लैजाने सुनिश्चितता गनुपर्दछ ।

हात धुने प्रदर्शनी (विश्व हात धुने दिवस - अक्टोबर १५)

उद्देश्य

निम्नलिखित क्रियाकलापमा सहभागी भई सक्षम बनाउन:

- हात धुने सम्बन्धि अभ्यासको नमुना
- व्यवहारमा ल्याउन सकिने साधारण कार्यको पहिचान गरी हात धुने बानीमा सुधार ल्याउन
- मातृस्वास्थ्य र बाल खानपानको व्यवहारमा हात धुने अभ्यासलाई मिलाउन

विधि

परिवार र घरमा राम्रो हात धुने सम्बन्धि अभ्यास गरी उनीहरूको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन हात धुने सम्बन्धि नमुना अभ्यासको प्रस्तुति दिने

नोट: यो क्रियाकलाप विश्व हात धुने दिवसका दिन (१५ अक्टोबर) विद्यालय स्तरीय क्रियाकलापमा बच्चाहरूलाई राम्रो अभ्यास गराएर पनि गर्न सकिन्छ । यसलाई घरदैलो कार्यक्रममा मिलाएर लान पनि सकिन्छ ।

१. हाल घरपरिवार र पूरा समुदायमा भइरहेको हात धुने सम्बन्धि बानी र अभ्यासको बारेमा सहभागीलाई भन्न लगाउने
२. १००० दिनका र परिवारका मुख्य सदस्यहरूलाई आमाले आमन्त्रण गर्ने र हात धुने सम्बन्धि अभ्यासको नमुना प्रस्तुति गर्न लगाउने
३. कहिले र कुन-कुन समयमा हात धुनुपर्छ भन्ने सम्बन्धि शिक्षा दिने
४. पहिले आफू पनि हात धुने बानी राम्रोसँग नपरेको समयको उदाहरण दिन आमाले सकेसम्म १००० दिनका आमा बुवालाई आग्रह गर्ने । तर हाल भने यो दैनिक जीवनको एउटा मुख्य अंश नै बनेको बारे पनि छलफल गर्न लगाउने । यहाँ पनि पुनः हात धुने कार्यलाई बच्चाको राम्रो स्वास्थ्य तथा उसको सुनौलो भविष्यसँगको सम्बन्धलाई जोड दिने
५. उदाहरणको प्रयोगबाट सुरुवात गर्दै सहभागीलाई व्यवहारमा ल्याउन सकिने साधारण कार्य पहिचान गर्न लगाउने
६. खाना पकाउनुभन्दा र बच्चाहरूलाई खाना खुवाउनुभन्दा अगाडिको विशेष अवस्थामा साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुलाई प्रोत्साहित गर्दै अभ्यास गर्ने अवसर दिने
७. त्यो अवसर दिएपछि स्वच्छता र सरसफाई सम्बन्धि सुचना, शिक्षा तथा संचार सामाग्रीको प्रदर्शनी र प्रस्तुति गर्ने

तयारी

- १) कार्यक्रम हुनुभन्दा कम्तीमा १ महिना अगाडि तयारी शुरूवात गर्ने
 - क. प्रस्तावित क्रियाकलापको उपलब्धता
 - ख. त्यस क्षेत्रमा भएका अन्य खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता (WASH) सम्बन्धि क्रियाकलापको बारेमा जानकारी लिने र योजना बनाउने
 - ग. स्थानीय समुदायसँग रहेर स्थानको पहिचान, आवश्यक अनुमति, स्थानको व्यवस्थापन र साधन र प्रचार-प्रसार गर्ने
 - घ. कार्यक्रमको क्षेत्रमा हात धुने सुविधाको व्यवस्था गर्न मद्दत लिने अथवा हात धुने सुविधा दिने ठाउँको क्षेत्र छनौट गर्न मद्दत लिने
- २) निम्न बारेमा आमालाई जानकारी दिन पूर्व तयारी बैठकको आयोजना गर्ने
 - क. समुदायमा प्रदर्शन गर्ने मिति
 - ख. हात धुने सम्बन्धि प्रदर्शनीको चरण:
 - चरणको बारेमा व्याख्या
 - त्यस सम्बन्धि प्रस्तुतिको व्यवस्था गर्न भन्ने । त्यसलाई सुआहारा टोलीले सहायता दिने भन्ने कुरा बताउने
 - यदी उनलाई प्रस्तुती गर्न सहज नलागेमा फिल्डका टोलीको सदस्यलाई प्रस्तुतिको व्याख्या गर्न लगाउने
 - हात धुने, पोषण र बच्चा चलाख र निरोगी हुनु बीचको सम्बन्ध रहेको कुरा बुझाउन सहयोग गर्न भन्ने र भन्छिन् आमाको मुख्य संदेश प्रवर्द्धन गर्न प्रोत्साहन गर्ने
 - ग. उनको अनुभवमा हात धुने अभ्यास जीवनको एउटा पाटो हो भन्ने सन्देश जानकारी गराउन लगाउने
- ३) पोष्टर, स्थानीय रेडियोको माधमबाट क्रियाकलापको विस्तृत प्रचार-प्रसार गर्न लगाउने र त्यसमा सहभागी हुन गाउँका बासिन्दालाई आग्रह गर्ने
- ४) स्थानीय सरकारी सरोकारवालाई यस बारे सम्पर्क गरेर तत्काल भइरहेका सरसफाई सप्ताहका लागि योजनाको बारेमा जानकारी लिने
 - क. यदि देशव्यापीरूपमा विश्व हात धुने दिवसका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना भइरहेका छन् भने तपाईंले आयोजना गर्न गइरहेको क्रियाकलाप सरकारी तथा सुआहाराको स्थानीय साभेदार संस्थाको कार्यक्रमसँग मिलाएर लैजाने सुनिश्चितता गनुपर्दछ ।

स्तनपान सचेतना कार्यक्रम (विश्व स्तनपान सप्ताह मनाउने - अगष्ट १-७ गतेसम्म)

उद्देश्य

- बच्चालाई फुर्तिलो बनाउनका साथै जीवनमा सफल बनाउन स्तनपान महत्वपूर्ण भएको कुरासँग जोड्न
- स्तनपान र बच्चाको खानपानका उचित अभ्यास गर्नेलाई नमुनाको रूपमा प्रयोग गरेर प्रोत्साहन दिन

विधि

- १) स्थानीय सरकारका सरोकारहरूलाई सम्पर्क गरी नेपाल सरकारले मनाइरहेको स्तनपान सचेतना सप्ताहको हालको योजनाको बारेमा जानकारी लिने
- २) स्तनपान सचेतना सप्ताहभन्दा एक महिना अगाडि स्वास्थ्य आमा समूहसँग प्राथमिक बैठकको आयोजना गर्ने
 - क. यस समुदायको आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको सुधारका लागि सहायता गर्न भन्ने
 - ख. आमा समूहलाई घरमा गएर कुरा गर्न र ज्ञान सम्प्रेषण गर्न सक्ने महिला स्वयंसेविका प्रस्ताव गरिदिन भन्ने
 - घरभेट गरिने महिना व्यक्तिगतरूपमा एक एकलाई परामर्श प्रदान गर्ने कार्यक्रममा नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागीलाई पनि सहभागी गराउने
 - ग. बैठकमा स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यलाई विशेष गरी स्तनपान सचेतना सप्ताह मा केन्द्रित गर्न लगाउने र हजार दिनका आमाहरू र आशिकरूपमा जो गर्भवति छ अथवा बच्चा १ वर्षको छ त्यसलाई प्रोत्साहन गर्न आग्रह गर्ने
 - घ. छोटो समयको प्रश्न उत्तर कार्यक्रमको आयोजना गर्ने जहाँ महिलाले त्यसलाई ग्रहण गर्न सक्नु
 - प्राविधिक उत्तर सुआहाराको प्राविधिक प्रतिनिधिले दिने अरु व्यक्तिगत अनुभवलाई समेट्दै राम्रो पोषण अभ्यासका चुनौती कस्ता छन् भन्नेबारे गाउँ आमाले भन्ने
 - ङ. पोषण सम्बन्धि अभ्यासलाई समेटिएका सान्दर्भिक सूचना, शिक्षा र संचार सामग्रीको वितरण गर्ने
- ३) आमालाई सम्पर्क गर्ने र स्तनपान सप्ताहका साथ साथै घरदैलो र आमाहरूसँगको बैठकको तालिकाको बारेमा सचेत गराउने
- ४) स्तनपानका लागि १००० दिनका बुवाको पनि महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ भन्ने कुरा पनि भन्न लगाउने
 - क. महिला र तिनीहरूको समुदायमा आमाले गर्ने छलफल बारेमा उनलाई विस्तृत कुराहरू उपलब्ध गराउने

स्वच्छ पिउने पानी (विश्व पानी दिवस - मार्च २२)

उद्देश्य

सहभागीलाई यी क्रियाकलाप गराउन

क. सफा पानीका लागि सही अभ्यासको सिकाई गराउन

ख. व्यवहारमा ल्याउन सकिने कार्य को पहिचान गरी त्यस मार्फत सफा पानीको पहुँच प्राप्त गर्न सक्ने बनाउन

विधि

- सफा पिउने पानी सम्बन्धि अहिले भइरहेको खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता (WASH) को निर्देशिका रिफर गर्ने (प्रयोग हुने बुँदाका लागि)
 - समुदायका सदस्यहरूसँग कुराकानी गरेर व्यवहारमा ल्याउन सकिने कार्यको पहिचान गरी सफा पिउने पानीको पहुँचमा सुधार ल्याउने
 - समुदायमा भएका सकारात्मक नमुना भूमिकाहरूको अवस्थालाई प्राथमिकतामा राखि रेकर्ड राख्ने
- १) आमालाई आमन्त्रण गरी किन उनी र उनको परिवारले राम्रो पिउने पानीको अभ्यास गरेका छन् र त्यो बाटो अपनाउँदा परिवारको स्वास्थ्य र विशेष गरी बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो भएको कुरा जानकारी गराउने
 - २) छोटो समयको प्रश्न उत्तर कार्यक्रमको आयोजना गर्ने जसलाई समुदायका सदस्यले त्यसलाई ग्रहण गर्न सकोस्
 - क. प्राविधिक उत्तर सुआहाराको प्राविधिक प्रतिनिधिले दिने अरु व्यक्तिगत अनुभवलाई समेट्दै राम्रो सरसफाई अभ्यासका चुनौती कस्ता छन् भन्नेबारे गाउँ आमाले भन्ने
 - ३) विश्व पानी दिवस समुदायमा मनाउनको लागि योजना बनउँदा गाउँ आमा र समूहलाई आमन्त्रण गर्ने
 - ४) सफा पिउने पानीसँग सम्बन्धित सूचना, शिक्षा तथा संचार सामग्रीहरूको वितरण गर्ने

तयारी

- १) विश्व पानी दिवसभन्दा एक महिना अगाडि नै यससँग सम्बन्धित सरोकारवालाहरू, स्वास्थ्य आमा समूह, विद्यालय, स्थानीय गै. सं. सम प्राथमिक बैठकको आयोजना गर्ने
 - क. सफा पिउने पानीमा पहुँच पुर्याउने प्रविधि बारे सूचना प्रचार-प्रसार गर्न सहायता गर्न भन्ने
 - ख. विश्व पानी दिवसभन्दा २ हप्ता अगाडि विद्यालयमा आधारित प्रतियोगिता आयोजना गर्ने (निबन्ध, कविता, हाजिरजवाफ आदि प्रतियोगिता)
 - विजयीको घोषणा त्यही दिनमा गर्ने

- ४) गाउँ आमालाइ सम्पर्क गरी उनलाई कार्यक्रम तालिका बारेमा जानकारी गर्ने
 - क) समुदायलाई के-के भन्ने बारे सबैलाई आवश्यक सूचनाहरू दिने
- ५) नेपाल सरकारको विश्व पानी दिवसका लागि हालका योजना बारे स्थानीय सरकारी संस्थाहरूलाई सम्पर्क गरेर जानकारी लिने
- ६) पोस्टरका साथै स्थानीय रेडियो मार्फत कार्यक्रमको पूरा विवरण बताउने र समुदायका सबै सदस्यलाई कार्यक्रममा भाग लिन अनुरोध गर्ने

आयोडिन महिना (आयोडिन महिना मनाउने, फेब्रुअरी)

उद्देश्य

- पोषणमा आयोडिनको भूमिकाका बारेमा जनचेतना फैलाउन

विधि

- यससँग सम्बन्धित संस्थाका साथसाथै स्वास्थ्य आमा समूह, स्थानीय गै.स.सं., विद्यालयसँगै काम गरेर फरक-फरक ठाउँमा जनचेतना कार्यक्रम गर्ने । समुदायलाई पोषण र स्वास्थ्यमा आयोडिनको बारेमा ज्ञान दिने
- आयोडिनको फाइदा सम्बन्धि सबै क्रियाकलाप गाउँ आमालाई गर्न लगाउने

स्थानीय सरकारी सरोकारवालाई यस बारे सम्पर्क गरेर तत्काल भइरहेका आयोडिन महिना मनाउनका लागि योजनाको बारेमा जानकारी लिने

- यदि देशव्यापीरूपमा विश्व आयोडिन महिनाका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना भइरहेका छन् भने तपाईंले आयोजना गर्न गइरहेको क्रियाकलाप सरकारी तथा सुआहाराको स्थानीय साभेदार संस्थाको कार्यक्रमसँग मिलाएर लैजाने सुनिश्चितता गर्नुपर्दछ ।

