

# स्वास्थ्यको लागि सामाजिक ब्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि अभ्यास

सहजकर्ता निर्देशिका

## कार्यक्रम तालिका

दिन १	विषय	समय
सत्र १	औपचारिक कार्यक्रम	३० मिनेट
	परिचयात्मक कार्यक्रम	४५ मिनेट
सत्र २	नेपालको संविधान, स्वास्थ्य निती, रणनीती तथा योजना विप्लेषण	१:३० घण्टा
सत्र ३	सामाजिक व्यवहार परिवर्तनका अवधारण तथा विचारहरु	१:३० घण्टा
सत्र ४	सिंहवालोकन	४५ मिनेट
सत्र ५	पी प्रक्रिया परिचय	१ घण्टा
दिन २		
	पुनरावलोकन	३० मिनेट
सत्र ६	विप्लेशण	३:३० घण्टा
सत्र ७	रणनीतिक रूपरेखा	२:०० घण्टा
दिन ३		
	पुनरावलोकन	३० मिनेट
सत्र ८	क्रियाकलाप, सन्देश तथा सामाग्रीहरुको विकास	२:०० घण्टा
सत्र ९	सन्देशका अवधारणहरुको पूर्व परिक्षण	१:३० घण्टा
सत्र १०	सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको व्यवस्थापन	१:०० घण्टा
सत्र ११	योजना तथा क्रियाकलापहरुको कार्यान्वयन	१:३० घण्टा
दिन ४		
	पुनरावलोकन	३० मिनेट
सत्र १२	अनुगमन	१:०० घण्टा
सत्र १३	प्रक्रिया अनुगमन (सूचाङ्क तथा चेकलिष्ट, प्रतिवेदानको खाका)	३:३० घण्टा
सत्र १४	मूल्याङ्कन	१:०० घण्टा
दिन ५		
	पुनरावलोकन	३० मिनेट
सत्र १५	प्रभावकारीता मूल्याङ्कन	१:०० घण्टा
	प्रभावकारीता मूल्याङ्कन सूचाङ्क तथा चेकलिष्ट	२:१५ घण्टा
सत्र १६	सरोकारवालाहरुको भूमिका	१:१५ घण्टा
	समापन	१:०० घण्टा

## दिन १

### सत्र १:

#### औपचारिक तथा परिचयात्मक कार्यक्रम

#### सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको उद्देश्य, परिचय

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि अभ्यासको उद्देश्यबारे बताउन सक्ने छन् ।
२. समय : ४५ मिनेट
३. विषयवस्तु : कार्यक्रमको उद्देश्य, एक आपसमा परिचय तथा सामसहिक समझदानी
४. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर
५. आवश्यक सामग्री : विद्युतिय प्रस्तुतिकरण,  
सन्दर्भ सामग्री पाना नं. १ देखि पाना नं.७,  
कपी, कलम
६. चरणहरू:
  - स्वागत तथा छोटो औपचारिक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
  - सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं. १ देखि ४ मा उल्लेख गरिए अनुसार एक आपसमा परिचय गराउने ।
  - विद्युतिय प्रस्तुतिकरण प्रयोग गरि स्वास्थ्यको लागि सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम तथा क्षमता अभिवृद्धि अभ्यासको उद्देश्यबारे छलफल गर्ने र प्रष्ट पार्ने ।
  - सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि अभ्यासको व्यवस्थापन तथा तालिका बारेमा जानकारी दिने ।
  - कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रूपमा संचालन गर्न सामूहिक मान्यता बनाउने । उदाहरण सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं. ७ मा छ ।
  - हामीसंग भएका ज्ञानलाई सामान्य एक पटक पुनरावलोकन गर्ने।

## सत्र २:

## नेपालको संविधान, स्वास्थ्य नीति, रणनीति तथा योजना विश्लेषण

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- नेपालको संविधानमा उल्लेख गरिएका स्वास्थ्य अधिकारबारे बताउने ।
- स्वास्थ्य नीति, रणनीति तथा योजना, उल्लेखित स्वास्थ्य रहन पाउने अधिकारलाई प्रत्याभूत गर्न विद्यमान प्रावधान र हाल स्वास्थ्यको अवस्था, पहुँच तथा व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्न ।
- संघीय, प्रदेश तथा स्थानीय तहमा गरिने स्वास्थ्य योजनाको प्रकृया तथा तथ्याङ्कमा आधारित योजना विकास र कार्यान्वयनबारे विश्लेषण गर्न ।

२. समय : १. ३० मिनेट

३. विषयवस्तु : नेपालको संविधान, स्वास्थ्य नीति, रणनीति तथा योजना विश्लेषण

४. विधि : मस्तिष्क मन्थन, छलफल र प्रस्तुतिकरण

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण,  
सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ८ देखि १४,  
मेटा कार्ड

## ६. चरणहरू

- सहभागीहरूलाई स्थानीय स्तरमा विद्यमान स्वास्थ्य समस्याहरू के के छन् ? सोध्ने ।
- प्रत्येक सहभागिलाई आएको वुँदाहरू मध्ये आफूलाई मूख्य लागेको स्वास्थ्य समस्या मेटा कार्डमा टिपोट गर्न लगाउने ।
- सहभागीबाट आएका वुँदा पुनरावलोकन गरी स्वास्थ्य समस्याको बारेमा छोटो प्रस्तुतीकरण गर्ने
- सहभागिहरूले नेपालको संविधानमा उल्लेख गरिएका स्वास्थ्य अधिकारहरू के के छन् ? सोध्ने ।
- सहभागीहरूलाई विद्यमान स्वास्थ्य नीति, रणनीति तथा योजनाहरू के के छन् ? सोध्ने ।
- सन्दर्भ सामग्रीको पाना नं. ८ देखि १४ मा उल्लेखित गरिए अनुसार प्रस्तुत गर्ने ।
- पुनः नेपालको संविधान, विद्यमान स्वास्थ्य नीति, रणनीति तथा योजनाहरूका बावजुद पनि किन बाल र मातृ मृत्यु अभै भईरहेको अवस्था छ ? त्यसका कारणहरू सोध्ने ।
- सहभागिहरूले मेटा कार्डमा लेखेको स्थानीय स्वास्थ्य समस्याहरूको मेटा कार्ड देखाई यी तथ्याङ्कहरूले हामीलाई के गर्न मद्दत गर्छ ?
- समूदायमा भएका मानिसहरू र स्वास्थ्य कर्मीहरूको आवश्यक एउटै छ ? छलफल गर्ने ।
- अन्तमा सहजकर्ताले स्थानीय तथ्याङ्कहरू देखाउदै तथ्याङ्कहरूको महत्व र स्वास्थ्यमा यसको परिणाम प्रष्ट्याउने ।
- छलफल भएका विषयवस्तुहरू बारे सारांशको रूपमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## सत्र ३:

## सामाजिक व्यवहार परिवर्तनका अवधारणा तथा विचारहरू

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न विषय वस्तुमा सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको परिभाषा, आवश्यकता महसुस तथा प्रयोग गर्न ।
- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम तयारिको प्रक्रिया “पी प्रक्रिय”का ५ चरणहरूको प्रयोग गरि कार्यक्रम तयार गर्न ।

२. समय : १:३० घण्टा

३. विषयवस्तु : सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको आवश्यकता, अवधारण तथा विचारहरू ।

४. विधि : मस्तिष्क मन्थन, समुह कार्य र प्रस्तुतिकरण

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतिय प्रस्तुतिकरण:  
सन्दर्भ सामाग्रीको पाना १६ देखि १७ सम्म  
न्यूजप्रिन्ट मार्कर, कपी, कलम आदि

६. चरणहरू :

- आँखा चिम्लेर बस्ने खेल खेलाउने । सबै सहभागिहरूलाई २ मिनेट आँखा चिम्लेर बस्न लगाउने। आँखा चिम्लेर बस्दा के के भयो छलफल गर्दै संचार भनेको के हो छलफल गर्दै संचार सून्यमा हुदैन भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने । सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं ३.२ र ३.३ अनुसार प्रस्तुत गर्ने।
- सहभागिहरूलाई व्यवहार परिवर्तन भनेको के हो छलफल गर्ने।
- सहभागिहरू मध्ये २ वा ३ जनालाई आपूने २ वर्ष यता कुनै व्यवहार परिवर्तन गरेको छ प्रश्न गर्ने र व्यवहार परिवर्तनका गर्दा हुने फाईदाको बारेमा उनिहरूको अनुभवमा आधारित भएर छलफल गर्ने ।
- व्यवहार परिवर्तनलाई के कुराले प्रभाव पार्दछ प्रश्न गर्दै अधिका सहभागीहरूको अनुभवलाई जोड्दै व्यवहार परिवर्तनका तत्वहरू सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं ११ को बुँदा नं. ३.७ ( व्यवहारलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू)बाट प्रष्ट पार्ने।
- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन भनेको के हो प्रश्न गर्दै सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं. १५ मा उल्लेखित बुँदा नं. ३.४ – ३.६ अनुसार प्रस्तुत गरि व्याख्या गर्ने ।
- सहभागिहरूलाई ३.११ को चित्र देखाउदै व्यवहारलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरूबारे छलफल गर्ने ।
- अन्तमा सहजकर्ताले सामाजिक व्यवहार परिवर्तन भनेको के हो र यसको महत्व र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर बारे प्रष्ट्याउने ।
- व्यवहारलाई प्रभावित पार्ने उपायहरूबारेमा छलफल गर्ने ।

## सत्र ४:

## सिहांवलोकन

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न विषय वस्तुमा सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तनका लागि क्षमता विकास अभ्यास अन्तर्गत समावेश गरिएका विषयहरू ब्याख्या तथा प्रयोग गर्न ।
- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमहरूको विकास गर्न मुख्य दश विचारहरू ब्याख्या गर्न र प्रयोग गर्न ।

२. समय : ४५ मिनेट

३. विषयवस्तु : सिहांवलोकन ।

४. विधि : प्रस्तुतिकरण र छलफल

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण:  
सन्दर्भ सामाग्री पाना नं. १७ र १८

६. चरणहरू :

- सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं. १९ मा उल्लेखित सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि अभ्यास अन्तर्गत विषय वस्तुहरूलाई प्रस्तुत गर्ने र प्रष्ट्याउने ।
- संचारका दस विचारहरूका एक एक वटा बुँदालाई व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम विकाससंगको सान्दर्भिकतालाई ब्याख्या गर्ने । पाना नं १८
- अन्तमा सहजकर्ताले सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि अभ्यास गर्न आवश्यक विषय वस्तु तथा विचारहरूको महत्वबारे प्रष्ट्याउने र छलफल भएका विषयवस्तुहरू बारे सारांशको रूपमा पुनरावलोकन गर्ने ।

**सत्र ५:****स्वास्थ्यको लागि सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम तयारी प्रक्रिया “पी-प्रकृया”**

१. उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न विषय वस्तुमा सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको योजना तर्जुमा प्रक्रिया ब्याख्या र प्रयोग गर्न ।
- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमका रणनीतिक रूपरेखा तयार गर्ने चरणबद्ध प्रकृयाको प्रयोग गर्न ।

१. समय : १ घण्टा  
 २. विषयवस्तु : पी प्रकृया  
 ३. विधि : छलफल र प्रस्तुतिकरण  
 ४. आवश्यक सामग्री : विद्युतिय प्रस्तुतिकरण:  
 सन्दर्भ सामाग्री पाना नं १९  
 मेटा कार्ड, मार्कर ।

**५. चरणहरू :**

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको विकास गर्न परेमा के गर्नु पर्ला वा हाल प्रयोगमा ल्याइएका कुनै प्रकृया भए त्यसबारे छलफल गर्ने र छलफलबाट आएका बुँदाहरूलाई मेटा कार्डमा टिपोट गर्दै जाने।
- टिपोट गरिएका बुँदाहरूलाई चरणबद्ध रूपमा कुन कुन समुहमा राख्न सकिन्छ भनी प्रश्न गर्ने र ती प्रकृयाहरूलाई चरणबद्ध समुहमा राख्ने। १) विश्लेषण, २) रणनीतिक रूपरेखा, ३) कार्यक्रम विकास, पूर्व परिक्षण, ४) व्यवस्थापन, कार्यान्वयन , अनुगमन ५) मूल्यांकन
- पी प्रकृयाको चित्र सहभागीहरूलाई देखाउने र चरणबद्ध रूपमा टिपोट गरिएको बुँदाहरूसंग तुलना गर्दै प्रस्तुत तथा ब्याख्या गर्ने ।
- अन्तमा सहजकर्ताले व्यवहार परिवर्तन संचार कार्यक्रमको योजना तयार गर्दा पी प्रकृयाको चरणबद्ध रूपमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ तथा यसको महत्वबारे प्रष्ट्याउने र छलफल भएका विषयवस्तुहरू बारे सारांशको रूपमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## दिन २

### पुनरावलोकन

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम अनुसार पहिलो दिनमा छलफल गरेका विषय र सिकाईहरू पुनर्ताजगी गर्ने

समय : ३० मिनेट

विधि : समुहगत कार्य, मस्तिष्क मन्थन, छलफल प्रश्नोत्तर, खेल

### सत्र ६:

#### विश्लेषण

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न विषय वस्तुमा सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम विकास गर्न विश्लेषणका चरणहरू अनुशरण गर्न ।
- वर्तमान स्थिती र परिवर्तन गर्न आवश्यक स्थिती बिच को भिन्नता छुट्याउन ।
- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न विद्यमान स्थिती र अवसरहरू बुझ्न ।
- सामाजिक व्यवहार परिवर्तनका अवरोधहरू पहिचान गरि तहगत सहभागी समुहहरूको पहिचान गर्न ।

२. समय : ३:३० घण्टा

३. विषयवस्तु : विश्लेषण ।

४. विधि : समुहगत कार्य, मस्तिष्क मन्थन, छलफल र प्रस्तुतिकरण

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतिय प्रस्तुतिकरण,  
सन्दर्भ सामाग्र पान नं १९ देखि २३,  
न्यूजप्रिन्ट मार्कर।

६. चरणहरू :

- सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं २२,२३ अनुसार छलफल गर्दै निम्न क्रियापलापहरू गर्ने ।
- सहभागीहरूले सत्र २ मा पहिचान गरेका स्वास्थ्य समस्याहरू लेखिएको बुँदा पुनः प्रस्तुत गर्दै स्वास्थ्यका मुख्य समस्याहरू के के हुन तथ्याङ्क केलाउदै पुनः पहिचान गर्ने ।
- HMIS/DMIS2, विभिन्न संघ संस्थालो गरेका तथ्याङ्कलाई प्रस्तुत गर्ने र तथ्याङ्क र अधि छलफल गरिएका स्वास्थ्य समस्या मिल्छ कि मिल्दैन छलफल गर्ने । सहभागीहरूलाई मुख्य ३ वटा समस्या तथ्यको आधारमा पहिचान गर्न लगाउने ।



- सहभागिहरुलाई तीन समुहमा विभाजन गर्ने र पहिचान गरिएका १/१ वटा स्वास्थ्य समस्यालाई प्रत्येक समुहलाई दिने । प्रत्येक समुहले छनौट गरेको विषयलाई छलफल गर्दै समस्या समाधानकालागि साभ्का दृष्टि विकास गर्न अभ्यास गर्न लगाउने ।  
**नोट:** सहजकर्ताले साभ्का दृष्टि बनाउँदा त्यसको भाषा र शब्दको बनावट कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे छोटो व्याख्या गरिदिने । साभ्का दृष्टि विकास गर्दा हालको स्थिती र परिवर्तित स्थितीमा हामी के भएको हेर्न चाहन्छौं भन्ने कुरा प्रष्टयाउने ।
- सबै समुहलाई आफ्नो आफ्नो साभ्का दृष्टि प्रस्तुत गर्न लगाउने र आवश्यक भए परिमार्जन गर्न लगाउने ।
- सबै समुहलाई हालको साभ्का दृष्टि मा हालको अवस्थाको बारेमा टिपोट गर्न लगाउने।
- सबै समुहले प्रस्तुत गरि सकेपछि हालको स्थिती र साभ्का दृष्टि बिच फरक ल्याउने **सामाजिक ब्यवहार सम्बन्धि कारणहरु के के हुन्** प्रश्न गर्ने र ती कारणहरुलाई पहिचान गरि समुहलाई न्यूजप्रिन्टमा लेख्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले यस अभ्यास बाट हामीले के सिक्छौं र विगतमा गरिएको यस्ता विश्लेषण बिच के फरक महसुस गर्नु भयो र यसको परिणाम कस्तो हुनेछ ? भनि प्रश्न गर्ने र छलफल गर्ने ।
- साभ्का दृष्टि प्राप्तिकालागि अनुकूल कार्यक्रम र संस्थागत ब्यवहार परिवर्तनको वातावरण तथा क्षमताबारे छोटो प्रस्तुति गर्ने र प्रत्येक समुहलाई अनुकूल वातावरणका मुख्य मुख्य बुँदाहरु न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्न लगाउने ।
- पुनः साभ्का दृष्टि प्राप्तीकालागि लक्षित समुह को को हुन ? उनिहरुका ब्यवहारलाई परिवर्तन गर्न समस्याहरु के के हुन सक्छ भन्ने बारे छोटो प्रस्तुति गर्ने र प्रत्येक समुहलाई पहिचान गरिएका लक्षित समुहहरुको ब्यवहार सम्बन्धि समस्याहरु के के हुन सक्छन् न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्न लगाउने । साभ्का दृष्टि बनाउदा छलफल गरिएका हालको अवस्थालाई जोड्ने ।
- अन्तमा सहजकर्ताले छलफल भएका विषयवस्तुहरु बारे सारांशमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## सत्र ७:

## रणनीतिक रूपरेखा

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न विषय वस्तुमा सक्षम हुनेछन्:

- साभा दृष्टि प्राप्तिका लागि पहिचान गरिएका सबै तहका लक्षित समुहहरूको ब्यवहार परिवर्तन गर्न संचार उद्देश्य तथा ब्यवहार परिवर्तनका उद्देश्यहरू विकास गर्न ।
- ब्यवहार परिवर्तन उद्देश्य प्राप्तिका लागि उपयुक्त संचार प्रक्रिया र माध्यमहरूको छनौट गर्न ।

२. समय : २ घण्टा

३. विषयवस्तु : रणनीतिक रूपरेखा (उद्देश्यहरू)

४. विधि : प्रस्तुतीकरण, समुह कार्य, छलफल

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतीकरण:  
सन्दर्भ सामाग्री पाना नं २४ र २५  
न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

६. चरणहरू :

- रणनीतिक रूपरेखा सम्बन्धि प्रस्तुति साथै विद्यमान सामाजिक ब्यवहार परिवर्तनका पद्धतिहरू र वैकल्पिक दृष्टिकोण बिचको भिन्नताबारे छलफल तथा व्याख्या गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई सत्र ६ मा पहिचान गरेका तहगत लक्षित समुह र हालको स्थिती तथा साभा दृष्टि बिचको भिन्नताको आधारमा ब्यवहार परिवर्तनका उद्देश्यहरू पहिचान गरि टिपोट गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- समुहको प्रस्तुति पछि सहजकर्ताले उद्देश्यहरू बारे छलफल गरि अवश्यक भए पुनः समुहहरूलाई उद्देश्यहरू परिमार्जन गर्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले मनोरञ्जनसगै शिक्षा प्रदान गर्ने प्रक्रियाको आवश्यकता र महत्वबारे छोटो प्रस्तुति गर्ने।
- समुह कार्यको अन्त्य पछि समुहकार्यको विषयवस्तुहरू बारे सारांशमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## दिन ३

### पुनरावलोकन

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम अनुसार दोश्रो दिनमा छलफल गरेका विषय र सिकाईहरू पुनर्ताजगी गर्ने
- २. समय : ३० मिनेट
- ४. विधि : समुहगत कार्य, मस्तिष्क मन्थन, खेलप्रश्नोत्तर, खेल

### सत्र ८:

#### कार्यक्रम, सन्देश तथा सामाग्रीहरूको विकास

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- साभा दृष्टि प्राप्तिका लागि पहिचान गरिएका सबै तहका लक्षित समुहहरूको व्यवहार परिवर्तनका उद्देश्य तथा व्यवहार परिवर्तन अनुरूप सन्देश तथा सामाग्रीहरूको विकास गर्न ।
- व्यवहार परिवर्तन उद्देश्य प्राप्तिका लागि उपयुक्त क्रियाकलाप, संचार प्रक्रिया र माध्यमहरूको छनौट गर्न ।
- व्यवहार परिवर्तन उद्देश्य प्राप्तिका लागि उपयुक्त सन्देशहरू तथा सामाग्रीको विकास गर्न ।

- २. समय : २ घण्टा
- ३. विषयवस्तु : क्रियाकलाप, सन्देश तथा सामाग्रीहरूको विकास
- ४. विधि : प्रस्तुतीकरण, समुह कार्य, छलफल
- ५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतीकरण, सन्दर्भ सामाग्री पाना नं ३१-३२ सम्म ।  
न्यूजप्रिन्ट, मार्कर

### ६. चरणहरू :

- सहजकर्ताले प्रत्येक समुहलाई क्रियाकलापको विकासका अवधारणा र सिद्धान्तहरूबारे छोटो प्रस्तुति गर्ने ।
- व्यवहार परिवर्तन उद्देश्य प्राप्तिका लागि उपयुक्त संचार प्रक्रिया र माध्यमहरूको छनौट गर्दा व्यवहारलाई प्रभावित गर्ने उपायहरूमा छलफल गर्ने ।

- प्रत्येक समूहहरूलाई ब्यवहार परिवर्तनका उद्देश्यहरू अनुरूप लक्षित समूहहरूको ब्यवहार परिवर्तनलाई असर गर्न लक्षित समूहसम्म कसरी पुग्न सक्छौं समूहमा छलफल गरि क्रियाकलापहरू तयार गर्न लगाउने।
- छलफलबाट आएका लक्षित समूहलाई तयार गरिएको क्रियापलाप मध्ये कुनै एकको लागि सन्देशहरू तयार गर्न लगाउने साथै ति सन्देशहरू प्रवाह गर्न उपयुक्त माध्यमको छनौट गर्न लगाउने ।
- समूह कार्यको अन्त्य पछि कुनै एक समूहलाई आफ्नो समूह कार्य प्रस्तुत गर्न लगाई समूहकार्यको विषयवस्तुहरू बारे सारांशमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## सत्र ९:

## क्रियाकलापका अवधारणाहरुको पूर्व परिक्षण

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- क्रियाकलाप गर्नु पूर्व प्रभावकारी पूर्व परिक्षण क्रियाकलाप संचालन गर्न
- पूर्व परिक्षणबाट प्राप्त सुझावहरुको आधारमा क्रियाकलाप परिमार्जन गर्न

२. समय : १:३० घण्टा

३. विषयवस्तु : सन्देशका अवधारणाहरुको पूर्व परिक्षण

४. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर तथा समुह कार्य

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण,  
सन्दर्भ सामाग्री पाना नं ३३,३४

६. चरणहरु :

- सहजकर्ताले क्रियाकलापका अवधारणाहरुको पूर्व परिक्षण अवधारणा र सिद्धान्त तथा प्रक्रियाहरुबारे छोटो प्रस्तुति गर्ने
- प्रत्येक समुहलाई अवधारणको पूर्व परिक्षण गर्न एक समूहले प्रस्तुत गर्दा अन्य २ समूहलाई सहभागि समूहको भूमिका गर्न लगाउने, १ स्वास्थ्य कर्मी २ समूदाय
- समुहमा क्रियाकलापहरुको पूर्व परिक्षण कार्य संचालन गर्न लगाउने ।
- समुहलाई पूर्व परिक्षणका अनुभव बारे छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा समुहकार्यको विषयवस्तुहरु बारे सारांशमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## सत्र १०:

## सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको व्यवस्थापन

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तनका कार्यक्रमहरू व्यवस्थित रूपमा संचालन गर्न ।
- प्रत्येक व्यक्ति तथा सम्बन्धित संघसंस्थाहरूले आफ्नो जिम्मेवारी, उत्तरदायित्व र जवाफदेहिता अनुरूप कार्य सम्पादन गर्न ।

२. समय : १ घण्टा

३. विषयवस्तु : सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको व्यवस्थापन

४. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर, समुह कार्य

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण,  
सन्दर्भ सामाग्री पाना नं ३३, ३४  
न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

६. चरणहरू :

- सहजकर्ताले सत्र नं. २ अन्तर्गतको विश्लेषण साथै सत्र नं.६ मा पहिचान गरिएका हालको स्थिती र साभ्का दृष्टि बिचको फरकमा पहिचान गरिएका तहगत व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धि तत्वहरूलाई सबै समुहमा पुनरावलोकन गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक समुहको पुनरावलोकन कार्य पश्चात सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको साभ्का दृष्टि हाँसिल गर्न प्रत्येक सहभागी समुहहरूको जिम्मेवारी उत्तरदायित्व र जवाफदेहिता पहिचान गर्न लगाउने । कुनै एक समुहलाई आफ्नो समुहकार्य प्रस्तुत गर्न लगाई ठूलो समुहमा छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा समुहकार्यको विषयवस्तुहरू बारे सारांशमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## सत्र ११:

## योजना तथा क्रियाकलापहरूको कार्यान्वयन

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- प्रत्येक लक्षित समुहलाई ब्यवहार परिवर्तनका उद्देश्य अनुरूप संचारको रणनीति तयार गर्न ।
- पैरवी, सामाजिक परिचालन, समुदायको अग्रसरतामा सामाजिक परिवर्तन तथा सामाजिक मान्यता तथा ब्यवहार परिवर्तनका अवधारणा तथा सिद्धान्तहरू अनुरूप कृयाकलाप तयार गर्न ।

२. समय : १:३० घण्टा

३. विषयवस्तु : योजना तथा क्रियाकलापहरूको कार्यान्वयन

४. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर तथा समुह कार्य

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण,  
सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं. ३७ देखि ३९,

६. चरणहरू :

- सहजकर्ताले संचार योजना तथा क्रियाकलापहरू कार्यान्वयन गर्न संचारका स्थापित रुपरेखाहरूको अवधारणा र सिद्धान्तहरूबारे अन्तरक्रियात्मक प्रस्तुति गर्ने ।
- सन्दर्भ सामाग्रीमा मा उल्लेख गरिए अनुसार प्रत्येक समुहलाई ब्यवहार परिवर्तनका उद्देश्य अनुरूप सहभागि समुहहरूलाई विभिन्न समुहमा विभाजन गर्न लगाउने र कार्यान्वयन, योजना तथा क्रियाकलापहरू ब्यवस्थित गर्न लगाउने ।
- अन्त्यमा समुहकार्यको विषयवस्तुहरू बारे सारांशमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## दिन ४

### पुनरावलोकन

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम अनुसार तेश्रो दिनमा छलफल गरेका विषय र सिकाईहरू पुनर्ताजगी गर्ने

समय : ३० मिनेट

विधि : समुहगत कार्य, मस्तिष्क मन्थन, छलफल प्रश्नोत्तर, खेल

### सत्र १२:

#### अनुगमन

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमहरू प्रभावकारी बनाउन अनुगमन र प्रक्रिया अनुगमन बारे बुझाउन सक्नेछन्
- प्रक्रिया अनुगमनको महत्वबारेमा बताउन सक्नेछन् ।

२. समय : १ घण्टा

३. विषयवस्तु : अनुगमन

४. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर, समुह कार्य

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण:  
सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं ४० देखि ४१  
न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

६. चरणहरू :

- सहजकर्ताले अनुगमन भनेको के हो प्रष्ट पार्दै यसको महत्व बारे अन्तरक्रियात्मक छलफल र व्याख्या गर्ने ।
- सहजकर्ताले प्रक्रिया अनुगमनबारे प्रस्तुतिकरण गरी छलफल र व्याख्या गर्ने ।



## सत्र १३:

## प्रक्रिया अनुगमन

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमहरू प्रभावकारी बनाउन प्रक्रिया अनुगमनका सूचाङ्कहरूको पहिचान तथा विश्लेषण गर्न ।
- प्रविधिक सहयोग भ्रमणको लागि चेक लिष्ट तयार गर्न
- प्रविधिक सहयोग भ्रमणको प्रतिवेदनको खाका तयार गर्ने

२. समय : ३:३० घण्टा

३. विषयवस्तु : अनुगमन

४. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर, समुह कार्य

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण:  
सन्दर्भ सामाग्रीको पाना नं ४२, ४३  
न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

६. चरणहरू :

- सहजकर्ताले अनुगमन भनेको के हो प्रष्ट पार्दै प्रक्रिया अनुगमन बारे छोटो प्रस्तुति तथा यसको महत्व बारे अन्तरक्रियात्मक छलफल र व्याख्या गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको लागि प्रक्रिया अनुगमन बारे सूचाङ्कहरू तयार गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई अघि कै समूहमा बसी सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको लागि प्रविधिक सहयोग भ्रमणको लागि चेक लिष्ट तयार गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाई चेक लिष्टको आवश्यकतालाई छलफल गरि प्रष्ट पार्ने ।
- प्रविधिक सहयोग भ्रमणको प्रतिवेदनमा के के कुरा हुनु पर्छ छलफल गर्दै प्रतिवेदनको खाका तयार गर्ने ।

## सत्र १४:

## मुल्याङ्कन

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक ब्यवहार परिवर्तन गतिविधीहरूको मुल्याङ्कनको महत्वको बारेमा बुझाउन ।

२. समय : ३० मिनेट

३. विषयवस्तु : मुल्याङ्कन

४. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर, समुह कार्य

५. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण:  
सन्दर्भ सामाग्रीको पाना ४२, ४३  
न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

६. चरणहरू :

- सहजकर्ताले मूल्याङ्कन भनेको के हो प्रष्ट पादै प्रक्रिया अनुगमन बारे छोटो प्रस्तुति तथा यसको महत्व बारे अन्तरक्रियात्मक छलफल र ब्याख्या गर्ने ।

## दिन ५

### पुनरावलोकन

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम अनुसार चौथो दिनमा छलफल गरेका विषय र सिकाईहरू पुनर्ताजगी गर्ने
२. समय : ३० मिनेट
४. विधि : समुहगत कार्य, मस्तिष्क मन्थन, छलफल प्रश्नउत्तर, खेल, क्वीज

### सत्र: १५

#### प्रभावकारीता मूल्याङ्कन

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको प्रभावकारीता मूल्याङ्कनको महत्वको बारेमा बुझाउन सक्नेछन् ।
- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको प्रभावकारीता मूल्याङ्कनको सुचकाङ्कहरूको छनौट गर्न
- कार्यक्रमको अवस्थाबारे जानकारी लिन हेर्नु पर्ने कुराको सूचि (Checklist) तयार गर्ने।

१. समय : ३:१५ घण्टा

२. विषयवस्तु : प्रभावकारीता मूल्याङ्कनको लागि अनुगमन प्रक्रिया

३. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर, समुह कार्य

४. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण:  
न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

#### ५. चरणहरू

- सहजकर्ताले प्रक्रिया मूल्याङ्कनबारे छोटो प्रस्तुति तथा यसको महत्व बारे अन्तरक्रियात्मक छलफल र व्याख्या गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई तयार गरिएको सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रमको मूल्याङ्कनको लागि सुचकाङ्कहरू (indicator) तयार गर्न लगाउने ।
- प्रभावकारीता मूल्याङ्कन सुचकाङ्कहरू कहाँ कहाँ बाट संकलन गर्न सकिन्छ, सूचि तयार गर्न लगाउने र समूहकार्य प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
- अन्त्यमा समूहकार्यको विषयवस्तुहरू बारे सारांशमा पुनरावलोकन गर्ने ।

## सत्र: १६

## सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्रियाकलापहरूको कार्यान्वयनमा विभिन्न निकाय वा व्यक्तिहरूको भूमिका

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्रियाकलापहरूको कार्यान्वयनमा निम्न व्यक्तिहरूको भूमिका ( कार्यक्रम व्यवस्थापन, समन्वय, ज्ञान व्यवस्थापन, सामाजिक व्यवहार परिवर्तन, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन, पैरवी, मोवाईल तथा सामाजिक संञ्जाल प्रयोग) के के हुन्छ प्रष्ट हुन
  - स्वास्थ्य संयोजक
  - स्वास्थ्य संस्था प्रमुख
  - HFOMC
  - गाँउ/नगरपालिका कार्य समिती सदस्यको भूमिका
  - सामाजिक विकास शाखा प्रमुख
  - सामाजिक विकास मन्त्रालय
    - स्वास्थ्य शाखा
  - स्वास्थ्य निर्देशनालय
    - स्वास्थ्य प्रवर्धन तथा तालिम शाखा
  - स्वास्थ्य कार्यालय

१. समय : १:१५ घण्टा

२. विषयवस्तु : सामाजिक व्यवहार परिवर्तन गतिविधिहरूको कार्यान्वयनमा प्रदेश, गाँउ/नगरपालिकाका विभिन्न तहका व्यक्तिहरूको भूमिका

३. विधि : प्रस्तुतीकरण, प्रश्न-उत्तर, समुह कार्य

४. आवश्यक सामग्री : विद्युतीय प्रस्तुतिकरण, सन्दर्भ सामग्री, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

५. चरणहरू :

- सहभागीहरूलाई आफ्नो कार्य क्षेत्र अनुसार विभिन्न ४ समूहमा विभाजन गरि आफ्नो गाँउ/नगरपालिकामा सामाजिक व्यवहार परिवर्तन क्रियाकलापहरू कार्यान्वयनमा हुने भूमिका बारेमा छलफल गरि न्यूज प्रिन्टमा लेखि प्रस्तुत गर्न लगाउने।

- स्वास्थ्य संयोजक
- स्वास्थ्य संस्था प्रमुख
- HFOMC
- गाँउ/नगरपालिका कार्य समिती सदस्यको भूमिका

- पुनः त्यस समूहलाई ४ समूहमा विभाजन गरि थप निम्न व्यक्तिहरूको भूमिकामा छलफल गरि न्यूज प्रिन्टमा लेखि प्रस्तुत गर्न लगाउने।

- सामाजिक विकास शाखा प्रमुख

- सामाजिक विकास मन्त्रालय
  - स्वास्थ्य शाखा
- स्वास्थ्य निर्देशनालय
  - स्वास्थ्य प्रवर्धन तथा तालिम शाखा
- स्वास्थ्य कार्यालय

### कार्यक्रमको मूल्याङ्कन

१. उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:
  - सामाजिक ब्यवहार परिवर्तन क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम मूल्याङ्कन गर्ने
२. समय : १ घण्टा
३. विषयवस्तु : कार्यक्रमको मूल्याङ्कन
४. विधि : मूल्याङ्कन फारम भर्ने
५. आवश्यक सामग्री : मूल्याङ्कन फारम
६. चरणहरू :
  - सहजकर्ता आफैले मूल्याङ्कन फारम सहभागिलाई भर्न लगाउने।

### कार्यक्रम समापन