



Food and Nutrition Security Participatory Learning and Action Module Cycle 4

पोषण जागरूकता, पोषण सुरक्षा से पोषण विविधता की ओर

Supported & Facilitated By



Implemented by



Implemented By



सहभागी सीख एवं क्रियाव्ययन चक्र



खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिए सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन

पी.एल.ए. मार्गदर्शिका भाग-4

Supported & Facilitated By



Implemented By



IMPRINT**Produced & Published By :**

Welthungerhilfe INDIA

A-3, Soami Nagar

New Delhi – 110 017

INDIA

Tel +91 (0)11 40520140

Fax +91 (0)11 40520133

www.welthungerhilfe.org

Copyright © Welthungerhilfe 2017

Author

Ekjut

Editing and reviewing

Pratibha Rajiv Srivastava, Welthungerhilfe

Image credits:

Cover page: Lisa Marie Pyka, weltwärts volunteer

Published June 2017**Design & Printing**

Indra Publishing House,

E-5/21, Arera Colony,

Habibganj Police Station Road,

Bhopal - 462016, Madhya Pradesh

Ph: +91 755 4059620 / 4030921

Website : www.indrapublishing.com

E-mail : manish@indrapublishing.com

pramod@indrapublishing.com

पुष्पलता सिंह

आई.ए.एस.

आयुक्त, आई.सी.डी.एस.

तथा पदेन मिशन संचालक ए.बी.एम.



अर्द्धशासकीय पत्र क्र...../ए.बा.वि.सेवा/20.....

संचालनालय, एकीकृत बाल विकास सेवा, म.प्र.

भोपाल, दिनांक.....



गाँव के बेहतर पोषण के लिए जरूरी है कि स्थानीय व्यवहार, आदतों, खाद्य सामग्री एवं उपलब्धता के आधार पर पर्याप्त एवं संतुलित पोषण सभी को प्राप्त हो, इस हेतु एकीकृत बाल विकास सेवा लगातार प्रयासरत है।

मध्यप्रदेश में खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता पर केन्द्रित सामुदायिक कार्यक्रम WHH वेल्ट हनर हिल्फे एवं उनकी सहयोगी संस्थाओं द्वारा श्योपुर तथा छतरपुर जिलों में चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम में जनजागृति एवं सामुदायिक भागीदारी से पोषण विविधता (Diet Diversity) पर केन्द्रित विभिन्न गतिविधियाँ संचालित की जायेंगी। इन गतिविधियों में गाँवों में विभिन्न सामुदायिक कार्यक्रम चलाये जायेंगे, घर-घर में पोषण बाड़ी (Nutrition Garden) लगाई जायेंगी, जिससे कि हरी सब्जी फल आदि आसानी से प्राप्त होंगे और भोजन की थाली में पोषण विविधता होगी। इससे समुदाय के पोषण स्तर में वृद्धि होगी।

इस परियोजना में पोषक तत्वों की जानकारी तथा स्थानीय स्तर पर समुदाय द्वारा उनका प्रबंधन व नियोजन PLA प्रक्रिया के माध्यम से किया जायेगा। इस हेतु आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित कर, उसे समुदाय स्तर पर जागृति तथा महिलाओं व बच्चों के नियमित खान-पान में सकारात्मक परिवर्तन लाने हेतु प्रेरित किया जायेगा।

मैं श्योपुर तथा छतरपुर जिले के एकीकृत बाल विकास सेवा के अमलें विशेषकर आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से आग्रह करती हूँ कि वे इस परियोजना में सहयोग कर महिलाओं, बच्चों तथा किशोरियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा पोषण हेतु प्रयास करें।

शुभकामनाओं के साथ

भवदीया

(पुष्पलता सिंह)

“विजयाराजे वात्सल्य भवन”, 28ए, अरेरा हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश - 462011

दूरभाष : 0755-2550909, 2550910 फ़ैक्स : 0755-2550912

ई-मेल : commwcd@nic.in, commicds@mp.gov.in बेबसाईड : www.mpwcd.nic.in, www.mpwcdmis.gov.in

डॉ. निर्मला नायर

सह संस्थापिका एकजुट



एक स्वस्थ एवं निरोगी जीवन हर मनुष्य के लिए आवश्यक है एवं पोषण उसकी आधारभूत जरूरत हैं पोषण के विभिन्न आयामों में खाद्य एवं खान-पान का तरीका महत्वपूर्ण हैं इसको समझने के लिए खाद्य की उपलब्धता, विविधता, गुणवत्ता तथा उसके प्रभाव को जानना लाभप्रद होता है।

विभिन्न शोधों से यह स्थापित है कि जीवन काल के शुरूआत में (जीवन के पहले 1000 दिनों में) यदि पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता तो व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक विकास सही से नहीं होता एवं बाद के वर्षों में इसकी भरपाई हो पाना भी

कठिन हो जाता है।

विश्व के कई देशों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है और दुर्भाग्यवश हमारे देश में भी पोषण की स्थिति अच्छी नहीं है। यहाँ लगभग आधे से ज्यादा राज्यों में कुपोषण की समस्या गंभीर है तथा माताओं एवं बच्चों, जिन्हें पोषण की ज्यादा आवश्यकता है, उनमें भी स्थिति चिन्ताजनक है। अगर हम समुदाय के वंचित वर्ग की बात करें तो इस समस्या की गंभीरता ज्यादा दिखती है।

पोषण की स्थिति में सुधार लाने के कई प्रयास किए जा रहे हैं तथा एकजुट का मानना है कि जब तक समुदाय इन प्रयासों के केन्द्र में नहीं आएगा तब तक अपेक्षित बदलाव लाना मुश्किल है। खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता जैसे महत्वपूर्ण विषय पर समुदाय को सामुहिक रूप से नियोजन व क्रियान्वयन तक लाकर ही समस्या को दूर किया जा सकता है। विगत 12 वर्षों से समुदाय के साथ जुड़कर एवं शोधों से हमने पाया है कि समुदाय में सामुहिक प्रयास से स्वास्थ्य, जो पोषण से भी जुड़ा हुआ है, में सुधार लाया जा सकता है। PLA (Participatory Learning and Action) प्रक्रिया समुदाय को साथ मिलकर सही दिशा में प्रयास करने के लिए प्रेरित करती है एवं सक्षम बनाती है।

WHH (Welt Hunger Hilfe) एवं एकजुट के साझा प्रयासों के द्वारा मध्य प्रदेश राज्य के दो जिलों में किए जा रहे प्रयास में PLA प्रक्रिया द्वारा समुदाय को प्रेरित करने के निर्णय के सकारात्मक परिणाम दिखाई देंगे, साथ ही साथ सम्मिलित प्रयासों से समुदायों के बीच **खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता** की बेहतर समझ बन पाएगी। समुदाय के संगठित प्रयास से पोषण का स्तर बेहतर हो पाएगा तथा कार्यक्रम से निकली सीख को व्यापक स्तर पर लागू किया जा सकेगा। यह हमारा विश्वास है।

PLA प्रक्रिया आधारित यह मार्गदर्शिका इस कार्य से जुड़े सभी साथियों की मदद करेगी।

सभी साथियों को हमारी शुभकामनाएं।

Nirmla Nayyar
डॉ. निर्मला नायर
सह संस्थापिका
एकजुट

Nivedita Varshneya

Country Director
Welthungerhilfe Country Office - INDIA
A-3, Soami Nagar
New Delhi - 110 017
INDIA



‘सुपोषण’ एक अत्यंत महत्वपूर्ण जीवन की आवश्यकता है जिसके लिए हमारे नियमित भोजन में सभी आवश्यक पोषक तत्वों का निरंतर रूप से होना महत्वपूर्ण है। खाद्य सुरक्षा सभी आवश्यक पोषक तत्वों की उपलब्धता, पहुँच, उपयोग तथा निरंतरता पर निर्भर करती है।

आज जब हम देश की आर्थिक विकास एवं खाद्य उत्पादन क्षेत्र की प्रगति से गौरवान्वित हैं, वहीं दूसरी ओर खाद्य पदार्थों के उपयोग व पहुँच की कमी तथा कुपोषण जैसी गंभीर मानवीय चुनौतियों को भी देखते हैं जो कि खासकर वंचित समुदायों में व विशेषकर महिलाओं में तथा पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों में दिखायी देती है।

वेल्ट हनर हिल्फे की सोच तथा विश्वास है कि पोषण स्तर में वृद्धि सुनिश्चित करने हेतु खाद्य सुरक्षा के लिए केवल खाद्य पदार्थों की पहुँच और उपलब्धता ही महत्वपूर्ण नहीं है, अपितु स्थायी निरंतर पोषण सुरक्षा जो कि खाद्य पदार्थों के उपयोग तथा उपयोग की निरंतरता से ही प्राप्त की जा सकती है।

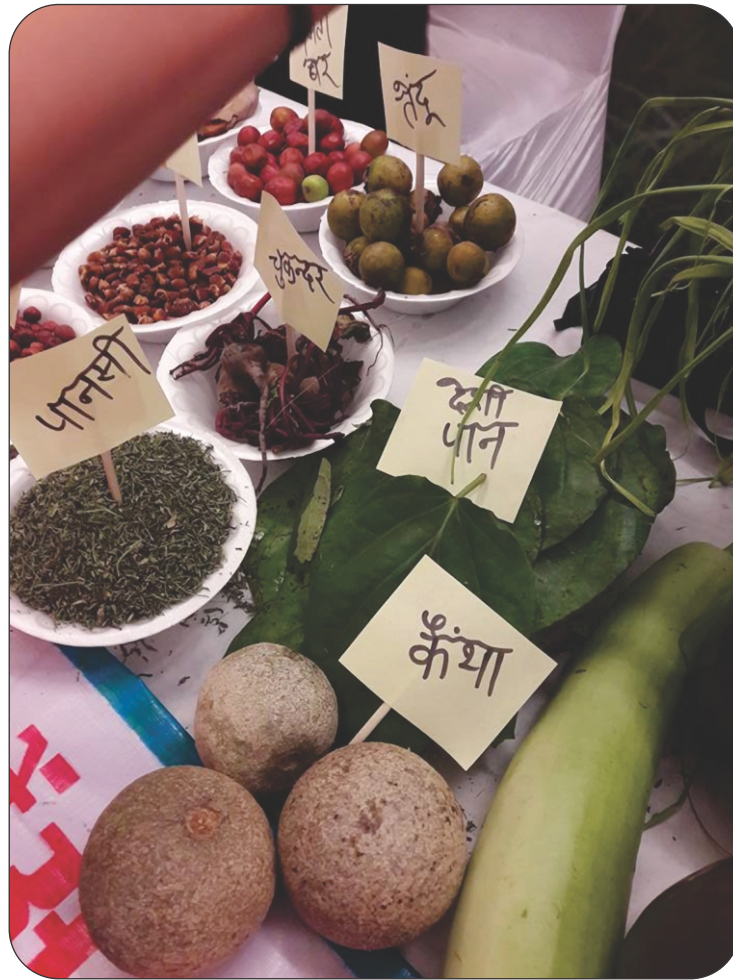
पोषण सुरक्षा पर समुदाय स्तर में गहरी समझ तथा विश्वास लाने के लिए सामुदायिक कार्यक्रम अत्यंत महत्वपूर्ण होंगे एवं इस तरह हम सकारात्मक पोषण प्रभाव तथा पोषण स्तर में वृद्धि प्राप्त कर सकेंगे। इस दिशा में भोज्य पदार्थों के प्रति जन जागृति तथा व्यवहार परिवर्तन के लिए सहभागी सीख व कार्य पी.एल.ए. अभ्यास भारत व अन्य देशों में सफलता पूर्वक स्थापित हुआ है। प्राकृतिक संसाधन और प्रबंधन, खेती व पोषण के बीच तालमेल (Linking Agriculture Natural Resource Management and Nutrition) (LANN) स्थापित करने के वेल्ट हनर हिल्फे के अंतराष्ट्रीय अनुभवों से अभिप्रेरित पी.एल.ए. प्रभावी माध्यम होंगे ऐसा विश्वास है।

पोषण विविधता तथा पोषण सुरक्षा पर केन्द्रित हमारे मध्यप्रदेश के श्योपुर तथा छतरपुर जिले में संचालित होने वाली इस परियोजना में सभी स्टैकहोल्डर्स की भागीदारी है विशेषकर एकीकृत बाल विकास कार्यक्रम (आई.सी.डी.एस.) के साथ जुड़कर यह कार्यक्रम ज्यादा प्रभावी बन गया है। आई.सी.डी.एस. की आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को पी.एल.ए. आधारित पोषण विविधता पर ग्राम स्तर पर कार्य करने के कौशल हेतु प्रशिक्षित कर प्रेरक बनाया जाएगा। जिससे कि उनके द्वारा पोषण सुरक्षा पर स्थानीय संवाद तथा सामुदायिक प्रबंधन को बढ़ावा मिलेगा। साथ ही समुदाय स्तर पर पोषण जनजागृति व खान-पान में व्यवहार परिवर्तन से पोषण स्तर में वृद्धि के सुखद परिणाम अर्जित होंगे।

पी.एल.ए. के सभी प्रशिक्षकों व प्रशिक्षित प्रेरकों हेतु यह पुस्तिका उपयोगी होगी, एवं इस मार्गदर्शिका का सफल उपयोग होगा, हमारी हार्दिक शुभकामनाएँ।

निवेदिता वार्ष्णेय
कंट्री डायरेक्टर
(WHH) नई दिल्ली
वेल्ट हनर हिल्फे

विभिन्न प्रकार की पोषक खाद्य सामग्री जो गांवों में उपलब्ध हैं



र जिले में जंगल

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिए सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन

मार्गदर्शिका भाग-4

अनुक्रम

1.	मार्गदर्शिका भाग-4 का परिचय	09
1.1	भूमिका	09
1.2	कार्यक्रम के अब तक के प्रयास	09
1.3	मार्गदर्शिका भाग-4 की बैठकें	11
1.4	मार्गदर्शिका के उद्देश्य	12
1.5	मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें	11
1.6	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन सहजकर्ता की भूमिका व जिम्मेदारियाँ	11
1.7	मार्गदर्शिका भाग-4 बैठकों का विषयवार विवरण	12
2.	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकें	13
	◆ बैठक संख्या 16 माताओं में कुपोषण के प्रमुख कारणों को समझना और सम्भव उपायों द्वारा कुपोषण चक्र को तोड़ना।	13
	◆ बैठक संख्या 17 बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य व पोषण तक पहुँचने का मार्ग।	16
	◆ बैठक संख्या 18 6 से 24 महीने के बच्चों के लिए पिकनिक।	20
	◆ बैठक संख्या 19 सामुदायिक बैठक।	24
	◆ बैठक संख्या 20 महिला समूह की गतिविधियों का सहभागी मूल्यांकन।	26

विविध प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य सामग्री



खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिये

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन

भाग - 4

1. मार्गदर्शिका का परिचय

1.1 भूमिका

मध्यप्रदेश में महिला एवं बाल विकास विभाग, वेल्थ हंगर हिल्फे तथा GIZ एवं BMZ के सहयोग से खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता को समुदाय के बीच स्थायी रूप से स्थापित करने के लिए राज्य के छतरपुर एवं श्योपुर जिले में सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम में एकजुट संस्था के तकनीकी सहयोग से आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, दर्शना महिला कल्याण समिति, छतरपुर और महात्मा गांधी सेवा संस्थान, श्योपुर के द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त कर बैठकों का सफलतापूर्वक संचालन कर रही हैं, ताकि महिलाओं को जागरूक कर पूरे परिवार के पोषण स्तर को बेहतर बनाया जा सके।

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि कार्यक्रम के अन्तर्गत कुल 20 बैठकें जिसमें 2 सामुदायिक बैठकें होना प्रायोजित हैं और हम सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन की सभी बैठकों का क्रियान्वयन तय चरणबद्ध तरीके से कर रहे हैं। अभी तक सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन मार्गदर्शिका भाग-1 में बैठक 1 से 5 पर, भाग-2 में बैठक 6 से 10 पर एवं भाग-3 में बैठक 11 से 15 के माध्यम से पोषण के मुद्दों पर समुदाय की समझ बना चुके हैं। इस मार्गदर्शिका में चौथे चरण की 16-20 बैठकों को शामिल किया गया है जिसमें एक सामुदायिक बैठक सम्मिलित है।

मार्गदर्शिका भाग-1, 2 व 3 की मदद से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं ने सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन की 1 से 15 बैठकों का आयोजन किया है जिसमें खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता से जुड़ी स्थानीय स्थितियों व व्यवहारों, खाद्य सुरक्षा एवं पोषण में विविधता के महत्व पर समझ, स्तनपान के महत्व, बच्चों में ऊपरी आहार की सही समय पर शुरुआत व स्थानीय खाद्य सामग्रियों से तैयार किये जा सकने वाले पौष्टिक भोजन की विधियों, आवश्यक खाद्य सुरक्षा अधिकारों तक पहुँचने में आने वाली बाधाओं को समझकर उसके समाधान हेतु रणनीति तैयार करना, हाथ धुलाई व स्वच्छता का महत्व व रोज के भोजन में विविध प्रकार के पौष्टिक भोज्य पदार्थ (जैसे मौसमी सब्जियाँ व फल, दाल, पशु प्रोटीन आदि) की गुणवत्ता, आवृत्ति व विविधता को सुनिश्चित करना जैसे विषयों को समुदाय के साथ मिलकर जानने समझने का प्रयास किया गया है।

1.2 कार्यक्रम के अब तक के प्रयास

अभी तक हम अपने-अपने क्षेत्रों में पी.एल.ए. मार्गदर्शिका भाग-1 में बैठक 1 से 5 पर, भाग-2 में बैठक 6-10 पर एवं भाग-3 में बैठक 11-15 पर समझ बना चुके हैं। भाग-2 में बैठक संख्या 10 के रूप में हमने सामुदायिक बैठक का आयोजन भी किया है और इस प्रकार हम अपने-अपने क्षेत्र में समुदाय में पी.एल.ए. की 15 बैठकों के माध्यम से समुदाय में खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता पर एक साथ काम करते हुये अब कार्यक्रम के अंतिम चरण की ओर बढ़ रहे हैं अभी तक की गई बैठकें एक नजर में निम्न प्रकार हैं।

बैठक क्र.	विषयवस्तु
1.	परियोजना एवं सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय व भेदभाव के मुद्दे।
2.	अल्पपोषण के पीछे छिपे कारणों को समझना।
3.	अल्पपोषण की वर्तमान स्थिति के आकलन/जानने के तरीकों को समझना।

4.	स्थानीय स्तर पर खाद्य सामग्री की उपलब्धता।
5.	समुदाय में उपलब्ध संसाधन, जिसका सम्बन्ध खाद्य एवं पोषण से है, का आकलन।
6.	पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता तय करना।
7.	प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के कारण एवं समाधान ढूँढना/खोजना।
8.	उपयुक्त रणनीति का निर्धारण।
9.	जिम्मेदारी लेना और सामुदायिक बैठक की तैयारी।
10.	सामुदायिक बैठक का आयोजन।
11.	पोषणबाड़ी- महत्व व तैयारी।
12.	खाद्य सुरक्षा सम्बन्धित अधिकारों की जानकारी व उन तक पहुँच।
13.	आहार की विविधता बढ़ाने के महत्व और संतुलित आहार की अवधारणा को समझना।
14.	समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत।
15.	पौष्टिक सूखे अनाज का पीसा हुआ मिश्रण बनाने एवं भोजन संरक्षण की विधि का प्रदर्शन।

मार्गदर्शिका की उपरोक्त बैठकों के माध्यम से खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता से जुड़ी स्थानीय स्थितियों व व्यवहारों को समुदाय के साथ मिलकर जानने समझने का प्रयास करते हुये समस्याओं की पहचान, उनका प्राथमिकीकरण, उनके अर्न्तनिहित कारणों व उन पर काम करने की रणनीति बनाने पर समझ बनाते हुये उन्हें लागू करते हुये सामुदायिक बैठक द्वारा गाँव के अन्य लोगों को भी शामिल किया गया है।

समुदाय के साथ मिलकर पोषणबाड़ी द्वारा खाद्य सुरक्षा एवं पोषण में विविधता के महत्व पर समझ, बच्चों में ऊपरी आहार की सही समय पर शुरुआत व स्तनपान के महत्व, स्थानीय खाद्य सामग्रियों से तैयारी किये जा सकने वाले पौष्टिक भोजन की विधि, आवश्यक खाद्य सुरक्षा पात्रता तक पहुँचने में आने वाली बाधाओं को समझकर उसके समाधान हेतु रणनीति तैयार करना, हाथ धुलाई व स्वच्छता का महत्व व रोज के भोजन में विविध प्रकार के भोज्य पदार्थ (जैसे तेल, मौसमी सब्जियाँ व फल, दाल, पशु प्रोटीन आदि) की गुणवत्ता, आवृत्ति व विविधता को सुनिश्चित करना जैसे विषयों पर समझ बनाने का प्रयास किया गया है।

1.3 मार्गदर्शिका भाग-4 की बैठकें

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन मार्गदर्शिका भाग-4 में अब हम समुदाय के साथ मिलकर माताओं में कुपोषण के प्रमुख कारणों को समझना और सम्भव उपायों द्वारा कुपोषण चक्र को तोड़ने पर समझ, बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य व पोषण तक पहुँचने का मार्ग पर समझ बनायेंगे इस प्रकार यह मार्गदर्शिका सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकें 16-20 जिसमें सामुदायिक बैठक एवं महिला समूह की गतिविधियों का सामूहिक मूल्यांकन की बैठकों पर केन्द्रित रहेगी।

मार्गदर्शिका भाग-4 की 16 से 20 पी.एल.ए. बैठकें

बैठक-16 माताओं में कुपोषण के प्रमुख कारणों को समझना और सम्भव उपायों द्वारा कुपोषण चक्र को तोड़ना ।

बैठक-17 बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य व पोषण तक पहुँचने का मार्ग।

बैठक-18 6 से 24 महीने के बच्चों के लिए पिकनिक।

बैठक-19 सामुदायिक बैठक।

बैठक-20 महिला समूह की गतिविधियों का सहभागी मूल्यांकन।

1.5 मार्गदर्शिका के उद्देश्य

मार्गदर्शिका बनाने का उद्देश्य निम्न प्रकार है-

- महिलाओं के साथ सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन में 16 से 20 बैठकों के आयोजन में सहजकर्ताओं का मार्गदर्शन करना।
- माताओं एवं शिशुओं के पोषण से जुड़ी समस्याओं को निकालना, उनका प्राथमिकीकरण करना तथा सामुहिक रूप से समाधानों एवं रणनीतियों को खोजना ताकि उन समस्याओं को दूर कर पोषक समाज की स्थापना की जा सके।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के पोषण शिक्षा कौशल का विस्तार करना।

1.6 मार्गदर्शिका का प्रयोग कैसे करें

- सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन चक्र की बैठक 16 से 20 की प्रक्रियाओं की तैयारी मार्गदर्शिका में दी गयी व्याख्या के अनुसार की जा सकती है।
- मार्गदर्शिका में दी गयी पद्धतियों का प्रयोग कर बैठकों को प्रभावी रूप से संचालित किया जा सकता है।
- प्रत्येक बैठक के आयोजन की गतिविधियों के क्रम को मार्गदर्शिका में विस्तार से लिखा गया है जिसका उपयोग करके सहजकर्ता बैठकों के विषय को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर सकते हैं।
- मार्गदर्शिका में दी गयी प्रक्रियाओं व स्थानीय संदर्भों को ध्यान में रखते हुए बैठकों का संचालन किया जा सकता है।
- मार्गदर्शिका की मदद से प्रक्रिया को अधिक से अधिक सहभागी बनाने का प्रयास भी किया जा सकता है।

1.7 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन में सहजकर्ता की भूमिका व जिम्मेदारियाँ

कार्यक्रम के अन्तर्गत आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन की सहजकर्ता है तथा उन्हें बैठकों के प्रभावी संचालन के लिए निम्न जिम्मेदारियों को निभाना आवश्यक है :

- गांव स्तर पर पूर्व गठित समूहों की पहचान और चयन करना।
- समूहों को सक्रिय और मजबूत बनाना।
- समूहों के सदस्यों की मदद से समुदाय के साथ मिलकर बैठकों का स्थान तय करना ताकि वंचित समुदाय बैठकों में आसानी से शामिल हो सकें।
- सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों का नियमित आयोजन करना।
- पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व उनके प्राथमिकीकरण में सहयोग करना।

- समस्याओं के सम्भावित समाधानों की पहचान में समुदाय की मदद करना।
- समुदाय को प्राथमिक समस्याओं को दूर करने के लिये रणनीतियों के निर्धारण एवं क्रियान्वयन में सहयोग करना।
- सामुदायिक बैठकों के आयोजन हेतु योजना बनाने और उनका आयोजन करने में सहयोग करना।
- बैठकों से जुड़ी जानकारियों का दस्तावेजीकरण करना।

1.8 मार्गदर्शिका भाग-4 बैठकों का विषयवार विवरण

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता प्राप्त करने के उद्देश्य से सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन पद्धति के तहत कुल 20 बैठकें जिसमें 2 सामुदायिक बैठकों का आयोजन किया जा रहा है। इस मार्गदर्शिका भाग-4 में 16 से 20 बैठकों को सम्मिलित किया गया है जिसका विवरण निम्न प्रकार है-

प्रत्येक बैठक के प्रारंभ में

1. बैठक की शुरुआत सभी प्रतिभागियों और समुदाय के लोगों के स्वागत से करें एवं बैठक में आने के लिए धन्यवाद दें।
2. सभी प्रतिभागियों को एक साथ गोला बनाकर बैठने के लिये प्रोत्साहित करें।
3. बैठक आयोजित करने के कारणों को स्पष्ट करें।
4. सहजकर्ता भी समूह के अन्य सदस्यों के बराबर में बैठें।
5. पिछली बैठक की समीक्षा करना।
6. सहजकर्ता सभी महिलाओं से कहें कि वे महिलायें अपना हाथ उठायें जो पिछली बैठक में शामिल हुई थीं और हाथ उठाने वाली महिलाओं का नाम लिख लें।
7. प्रतिभागियों से पूछें कि जिन्होंने पिछली बैठकों में भाग लिया था उन्होंने उन बैठकों में क्या सीखा?
8. सहजकर्ता प्रतिभागियों को पिछली बैठकों की चर्चाओं को याद करने में सहयोग करें।
9. सहजकर्ता प्रतिभागियों को इस बैठक में सक्रियता से भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करें।

प्रत्येक बैठक की समाप्ति पर

1. बैठक की मुख्य बातों का दोहराव करते हुए बैठक का सार प्रस्तुत करना।
2. महिलाओं से कहें कि वे आज सीखी गई बातों को अन्य लोगों के साथ बाटें जो बैठक में शामिल नहीं हुए हैं।
3. अगली बैठक की तिथि, समय और स्थान निर्धारित करें।
4. सभी प्रतिभागियों और समुदाय के लोगों के साथ अनौपचारिक बातचीत करें।
5. सभी प्रतिभागियों और समुदाय के सदस्यों को बैठक में भाग लेने के लिये धन्यवाद दें।
6. सुनिश्चित करें कि सभी अनिवार्य सूचनायें रजिस्टर में दर्ज कर ली गयी हैं।
7. सुनिश्चित करें कि अधिकतम महिलायें यह आश्वासन देती हैं कि वे सीखी हुयी बातों का घरेलू स्तर पर प्रयोग करेंगी।

बैठक संख्या 16

माताओं में कुपोषण के प्रमुख कारणों को समझना और सम्भव उपायों द्वारा कुपोषण चक्र को तोड़ना

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">पिछली बैठक में की गयी चर्चा को महिलाओं को याद करने के लिए प्रोत्साहित करना।माताओं में कुपोषण के प्रमुख कारणों को समझने में मदद करना और इसकी रोकथाम के लिये सम्भव रणनीति बनाना।
अवधि	2 घन्टे
सामग्री	<ul style="list-style-type: none">क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति के बारे में लिये गए नोट्स, चैन बनाने के लिए लाल, नीले, पीले व हरे रंग के फीते, एक महिला की डमी, चित्र कार्ड, नोटबुक और पेन।नोट: सहजकर्ता कहानी का पिक्चर कार्ड बना कर अपने साथ ले जाये।
प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none">कहानी व उसके चित्र कार्ड के आधार पर कड़ी बनाने का खेल (चैन गेम)।

बैठक की गतिविधियों को 4 सत्रों में बांटा गया है

1. सहजकर्ता प्रतिभागियों से पिछली बैठक में चर्चा किये विषयों को याद दिलाने में मदद करेगी।
2. सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एव बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।
3. माताओं में कुपोषण के मुख्य कारणों को समझने के लिए कहानी।
4. क्रियान्वयन के लिये सम्भव रणनीतियों का चुनाव।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2:

सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एव बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।

सहजकर्ता रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का ब्यौरा दर्ज कर लेगी और क्रियान्वयन के दौरान के अनुभवों, चुनौतियों और उनका सामना कैसे किया गया इस बारे में विस्तार से चर्चा करेगी। चर्चा के दौरान वह यह भी जानने का प्रयास करेगी कि क्रियान्वयन को और बेहतर कैसे किया जा सकता है?

गतिविधि-3: माताओं में कुपोषण के मुख्य कारणों को समझना

इस बैठक में सहजकर्ता माताओं में कुपोषण के मुख्य कारणों को समझने में समूह के सदस्यों का सहयोग करने के लिये निम्नलिखित कहानी का इस्तेमाल करेगी।

जानकी नाम की एक किशोरी अपने परिवार के साथ गमहरिया गाँव में रहती थी परिवार में सबसे बड़ी होने के कारण भाई बहनों की देखभाल करती थी जिसकी वजह से अपने खानपान पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाती थी। वह अपने भाई बहनों को खिलाने के बाद जो भी बचता वही खा कर रह जाती थी। इस प्रकार जानकी 13 साल की हो गयी और कुछ ही दिनों में उसे माहवारी भी शुरू हो गयी। माहवारी के दिनों में उसे अत्याधिक रक्तश्राव होता था और धीरे-धीरे उसका शरीर पूरा सफेद दिखने लगा। परन्तु डर, झिझक व जानकारी न होने के कारण उसने किसी को नहीं बताया। जानकी की माँ सोचती थी कि उसकी बेटी गोरी हो रही है। जब जानकी 16 वर्ष की हुई तब उसकी शादी हो गई और वह जल्द ही गर्भवती भी हो गई। उसी दौरान आंगनवाड़ी दीदी ने उसे हरी साग सब्जी, मौसमी फल खाने व खाने की मात्रा को बढ़ाने की भी सलाह दी व आंगनवाड़ी में पजीकरण करवाने को भी कहा लेकिन गर्भावस्था के दौरान उसकी सास उसे ज्यादा खाने और आराम करने से मना करती थी। क्योंकि उसे लगता था कि प्रसव के समय पेट में बच्चा बड़ा हो जाने से प्रसव के समय ज्यादा तकलीफ होगी। जानकी ने आंगनवाड़ी दीदी की बात को न मानते हुए अपनी सास की बात को महत्व दिया।

इस तरह समय बीतता गया और आठवें महीने में एक दिन अचानक जानकी को लगा कि उसके पेट में कोई हलचल नहीं हो रही है और पीड़ा भी हो रही है तो जानकी को पास के स्वास्थ्य केन्द्र ले जाया गया जहाँ जानकी ने एक मृत बच्चे को जन्म दिया। प्रसव के बाद डॉक्टर ने तुरन्त खून की व्यवस्था करने के लिये और उसे बड़े अस्पताल ले जाने के लिये कहा जहाँ उसे खून चढ़ाया जा सके लेकिन अस्पताल की ओर से एम्बुलेन्स का इन्तजाम नहीं हो सका। पैसों के अभाव में परिवार वाले जानकी को घर वापस ले आए। प्रसव के बाद जानकी की सास उसे सिर्फ लहसुन और नमक के साथ एक ही बार खाना देती थी और उसे घर का सारा काम करने के लिए कहती थी। एक दिन जानकी नदी से पानी लाने गई तो रास्ते में ही चक्कर खाकर गिर पड़ी और बेहोश हो गई। परिवार वालों ने ओझा को बुलाकर पूजा पाठ करवाया और गांव के डॉक्टर से भी इलाज करवाया। अगले दिन जानकी का पति उसे अस्पताल ले जा रहा था तब रास्ते में ही जानकी की मृत्यु हो गयी।

नोट- सहजकर्ता स्थानीय रीति रिवाजों व सामाजिक व्यवहारों के आधार पर कहानी के परिवेश में परिवर्तन करके इसका प्रयोग करें और कहानी में जानकी की मृत्यु के सभी कारणों व महत्वपूर्ण तत्वों पर चित्र बनाकर ही बैठक में जायें।

ध्यान दें :

- सहजकर्ता किसी एक सदस्य को चित्रों का प्रयोग करते हुये कहानी दोबारा सुनाने के लिये और चित्रों को जमीन पर क्रम से रखने के लिये कहेगी।
- सहजकर्ता बतायेगी कि वे अब एक गतिविधि करेंगे जिसका नाम चैन गेम है, जिससे उन्हें समाधानों की पहचान करने और माताओं में कुपोषण की रोकथाम करने में मदद मिलेगी। यह एक व्यवहारिक और करके सीखने वाला सरल अभ्यास है जो सदस्यों को कुपोषण के कारण व उन्हे दूर करने के तरीकों को समझने में मदद करता है।
- सहजकर्ता जमीन पर रखे हुये चित्र को दिखाते हुये पूछेगी कि “जानकी की मृत्यु क्यों हुई” और इस प्रकार चर्चा करती रहेगी जब तक सभी मुख्य कारण नहीं निकल आते।

- हर सदस्य के पास अलग-अलग जवाब होता है। इस प्रकार सभी सदस्य जानकी की मृत्यु के अलग-अलग कारणों को निकालेंगे।
- सहजकर्ता समूह द्वारा निकाले गये सभी कारणों को निम्नलिखित 4 शीर्षकों के अर्न्तगत बांट देगी।
 - ▲ पोषण (हरा रंग)- खान पान से जुड़ी गतिविधियां।
 - ▲ घरेलू देखभाल सम्बन्धी व्यवहार (पीला रंग) जैसे लोगों के व्यवहार, रीतिरिवाज परम्पराओं से जुड़ी गतिविधियां।
 - ▲ बीमारी (लाल रंग) या समस्या।
 - ▲ अधिकार सम्बन्धी व्यवहार (नीला रंग) सरकारी योजनाओं या सेवाओं से जुड़ी गतिविधियां।
- सहजकर्ता उपयुक्त चार प्रकार की गतिविधियों को प्रदर्शित करने के लिये चार अलग-अलग रंगों के फीते का प्रयोग करेगी। महिलाओं को बताएगी कि कौन सा रंग किस बात को दर्शाता है। सहजकर्ता महिलाओं को रंगों के आधार पर गतिविधियों को समझने में मदद करेगी।
- सहजकर्ता महिलाओं को कुपोषण के कारणों को याद दिलायेगी और उन्हें रंगों के आधार पर अलग-अलग बांटने के लिये कहेगी।
- सहजकर्ता इस खेल के लिये माँ की डमी का उपयोग करेगी।
- सहजकर्ता महिलाओं को चारो रंगों की पट्टियां या फीते बांट देगी। हर बार सहजकर्ता जब एक कारण का कार्ड दिखाएगी, प्रतिभागी अन्य महिलाओं की मदद से उस कारण को उसके उचित वर्ग के अनुसार संबंधित रंग की पट्टी के बारे में फैसला कर, जिस भी महिला के पास उस रंग की पट्टी या फीता होगा वह आगे आकर उसको डमी के पैर में बांध देगी। इस प्रकार सभी कारणों के लिये बारी-बारी से एक फीते के साथ दूसरे फीते को जोड़ते हुए यही प्रक्रिया अपनायी जायेगी। इस प्रकार पट्टियों या फीते के टुकड़ों की एक चेन बन जायेगी और उन सभी कारणों के पक्कर कार्ड उसी रंग के फीते के साथ प्रदर्शित करते हुए जमीन पर रख दिये जायेंगे।
- इस प्रकार चेन/श्रृंखला धीरे-धीरे बड़ी होती जायेगी और इससे पता चलेगा कि माँ के ऊपर कुपोषण के कारणों का बोझ किस प्रकार बढ़ता जाता है और माँ की मृत्यु क्यों हो जाती है।
- यह प्रक्रिया पूरी होने के बाद सहजकर्ता पूछेगी कि क्या चेन से बंधी जानकी आपको अच्छी लग रही है?

गतिविधि-4: क्रियाव्ययन के लिये सम्भव रणनीतियों का चुनाव

चेन/कड़ियों का खेल खेलने के बाद सहजकर्ता अब पूछेगी कि इस चेन को तोड़ने के लिये “क्या किया जा सकता है”? सहजकर्ता सदस्यों को इस समस्या के समाधान के लिये अलग-अलग रणनीतियों के बारे में सोचने के लिये प्रेरित करेगी। समूह के सदस्य विभिन्न सम्भावनाओं पर खुलकर चर्चा करेंगे। जैसे-जैसे वे रणनीतियों का चुनाव करते जायेंगे डमी के पैर में बंधी एक-एक कड़ी खोलते जायेंगे। सहजकर्ता इन रणनीतियों को लिख लेगी और महिलाओं को मिलकर इन रणनीतियों को लागू करने के लिये प्रेरित करेगी।

बैठक का समापन

- सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।
- अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

बैठक संख्या 17

बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य व पोषण तक पहुंचने का मार्ग

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">पिछली बैठक में की गई चर्चा को महिलाओं को याद करने के लिए प्रोत्साहित करना।रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति पर चर्चा करना।बच्चों के पोषण और वृद्धि में सुधार हेतु संभव रणनीतियों की पहचान करना।
अवधि	<ul style="list-style-type: none">2 घंटे
सामग्री	<ul style="list-style-type: none">रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति को दर्ज करने वाला रजिस्टर, पिक्चर कार्ड, रजिस्टर और कलम।
प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none">सही गोले को चुनने का खेल; पिक्चर कार्ड का प्रयोग करते हुए।

बैठक की गतिविधियों को 3 सत्रों में बांटा गया है

1. सहजकर्ता प्रतिभागियों से पिछली बैठक में चर्चा किये विषयों को याद दिलाने में मदद करेगी।
2. सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।
3. पिक्चर कार्ड का प्रयोग करते हुए सही गोले का चुनाव के खेल से बच्चों के पोषण और स्वस्थ के लिए संभव रणनीतियों की पहचान करना।
4. क्रियान्वयन के लिये संभव रणनीतियों का चुनाव।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक यानी सामुदायिक बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेंगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2:

सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।

सहजकर्ता रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का ब्यौरा दर्ज कर लेगी और क्रियान्वयन के दौरान के अनुभवों, चुनौतियों और उनका सामना कैसे किया गया इस बारे में विस्तार से चर्चा करेगी। चर्चा के दौरान वह यह भी जानने का प्रयास करेगी कि क्रियान्वयन को और बेहतर कैसे किया जा सकता है।

गतिविधि-3:

सामग्री और पिक्चर कार्ड का प्रयोग करते हुए सही गोले का चुनाव के खेल से बच्चों के पोषण और स्वस्थ के लिए संभव रणनीतियों की पहचान करना।

सामग्री और पिक्चर कार्ड से सदस्यों को परिचित कराना।

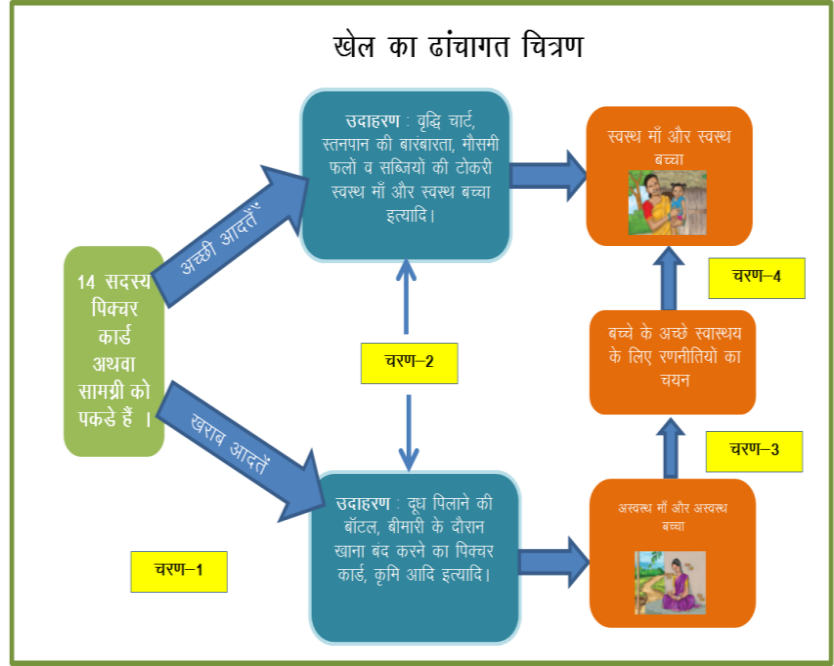
- सहजकर्ता सभी पिक्चर कार्ड को महिलाओं के बीच देखने के लिए बारी-बारी से देगी ताकि सभी महिलायें इसे ठीक से देख सकें।
- इसके बाद सहजकर्ता पिक्चर कार्ड को जमीन पर रख देगी और महिलाओं को सभी कार्डों पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करेगी, वह एक कार्ड चुनने के लिए कहेगी जिस पर वे पहले चर्चा करना चाहते हो।
- प्रत्येक कार्ड के लिए सहजकर्ता महिलाओं से बोलेंगी कि उन लोगों ने पिक्चर कार्ड में जो देखा है वह बतायें और वह महिलाओं को कार्ड समझाने में मदद करेंगी।
- प्रत्येक कार्ड पर विस्तार पूर्वक चर्चा होने के बाद सहजकर्ता कुछ सामग्री खेल के लिए दिखाएगी जैसे दूध पीने वाली बोतल, साबुन, कटोरी और चम्मच।
- इस प्रक्रिया से प्रतिभागी खेल से जल्दी जुड़ सकेंगे और पिक्चर कार्ड और सामग्री को पहचान सकेंगे।

सामग्री और पिक्चर कार्ड का प्रयोग करते हुए सही गोले का चुनाव के खेल से बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य के लिए संभव रणनीतियों की पहचान करना।

- सहजकर्ता जमीन पर दो बड़े गोले बनायेंगी जिसमें कुछ महिलायें आसानी से खड़ी हो सके। वह दो प्रतिभागी को बुलाएगी और एक हाथ में सुपोषित माँ एवं बच्ची/बच्चा तथा दूसरे के हाथ में कुपोषित माँ एवं बच्ची/बच्चा का पिक्चर कार्ड देगी और दोनों को एक दूसरे के सामने वाले गोले में खड़े होने को कहेगी।
- इस खेल के लिए सहजकर्ता सभी पिक्चर कार्ड और सामग्री प्रतिभागियों को बांट देगी। वह किसी एक महिला से पूछेगी जिसके पास पिक्चर कार्ड और सामग्री है कि वह किस गोले में जाना चाहती है? समूह के अन्य सदस्य उसे निर्णय लेने में मदद करेंगी कि वह किस गोले का प्रतिनिधित्व करती है और उसे किस गोले में जाना चाहिए। उदाहरण-कार्ड का इस्तेमाल करते हुए जो महिला साबुन पकड़ी है उससे सहजकर्ता पूछेगी कि यदि बच्चे की माँ खाना खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोएगी तो उसे किस गोले में जाना चाहिए। यह प्रक्रिया तब तक चलेगी जब तक सभी पिक्चर कार्ड और सामग्री समाप्त न हो जाए।
- वह दोनों गोले के सदस्यों से चर्चा करेगी कि उन्हें क्यों ऐसा लगा कि वे पिक्चर कार्ड और सामग्री के अनुसार सही गोले में हैं।
- अब सहजकर्ता महिलाओं को प्रेरित करेगी कि वे लोग उन महिलाओं को जो कुपोषित बच्चे वाले गोले में हैं, उनके लिए संभव रणनीति बनाये ताकि उन्हें स्वस्थ बच्चे वाले गोले में लाया जा सके।
- सहजकर्ता सभी जवाबों को लिखेगी और महिलाओं को प्रेरित करेगी कि वे इन आसान उपायों को अपनाये ताकि बच्चों को कुपोषित होने से बचाया जा सके।

पिक्चर कार्ड की सूची:

- ऊपरी आहार के साथ-साथ 2 साल तक नियमित स्तनपान न कराना - कार्ड।
- दस्त के दौरान ओ.आर.एस. का उपयोग नहीं करना - कार्ड।
- खाद्य सुरक्षा के लिए भोज्य सामग्रियों का संरक्षण - कार्ड।
- भोजन में शामिल किए जाने वाले 10 आहार समूह- कार्ड।
- राशन की दुकान से राशन लेते हुए ग्रामीण- कार्ड।
- बच्चे का नियमित टीकाकरण नहीं कराना - कार्ड।



- खाना बनाते समय साफ सफाई का ध्यान न देना - कार्ड।
- अलग-अलग मौकों पर साबुन से हाथ धोना - कार्ड।
- खाने की आवृत्ति (6 माह से अधिक) - 6 माह से बड़े बच्चे को सही तरीके से खाना दिया जा रहा है।
- गर्भवती और धात्री माता के खाने में मौसमी फल और सब्जी का प्रयोग करना - कार्ड।
- व्यवस्थित पोषणवाड़ी लगाना- कार्ड।
- 8 माह के बच्चे को ऊपरी आहार शुरू नहीं करना - पिक्चर कार्ड।
- नवजात शिशु (0-6) माह के लिए स्तनपान की बारम्बारता (8-10 बार) - कार्ड।
- बच्चे का नियमित वजन और वृद्धि लेना - वृद्धि चार्ट।
- सुपोषित माँ एवं बच्ची/बच्चा- कार्ड।
- कुपोषित माँ एवं बच्ची/बच्चा- कार्ड।

क्र.सं	पिक्चर कार्ड	सहजकर्ता क्या बोलेंगी	परिणाम
1.	ऊपरी आहार के साथ-साथ 2 साल तक नियमित स्तनपान न कराना	माँ अपने बच्चे को ऊपरी आहार के साथ-साथ 2 साल तक नियमित स्तनपान नहीं कराती है।	अस्वस्थ माँ और अस्वस्थ बच्चा
2.	दस्त के दौरान ओ.आर.एस. का उपयोग नहीं करना	माँ बच्चे को दस्त होने पर ओ.आर.एस. नहीं देती है।	अस्वस्थ माँ और अस्वस्थ बच्चा
3.	खाद्य सुरक्षा के लिए भोज्य सामग्रियों का संरक्षण	परिवार खाद्य सुरक्षा के लिए भोज्य सामग्रियों के संरक्षण पर ध्यान देता है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
4.	भोजन में शामिल किए जाने वाले 10 आहार समूह	परिवार दिन भर के भोजन में सभी आहार समूहों को शामिल करने का प्रयास करता है	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा

5.	राशन की दुकान से राशन लेते हुए ग्रामीण।	परिवार राशन की दुकान से नियमित राशन लेता है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
6.	बच्चे का नियमित टीकाकरण नहीं कराना।	परिवार समय पर बच्चे का टीकाकरण नहीं कराता है।	अस्वस्थ माँ और अस्वस्थ बच्चा
7.	खाना बनाते समय साफ-सफाई का ध्यान न देना।	माँ भोजन को ढक कर नहीं रखती है।	अस्वस्थ माँ और अस्वस्थ बच्चा
8.	अलग-अलग मौकों पर साबुन से हाथ धोना	माँ बच्चे को खाना खिलाने से पहले, शौच के बाद आदि समयों पर हर बार साबुन से हाथ धोती है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
9.	खाने की आवृत्ति (6 माह से अधिक) - 6 माह से बड़े बच्चे को सही तरीके से खाना दिया जा रहा है।	6 माह और उससे अधिक उम्र के बच्चे को स्तनपान के साथ सही तरीके से खाना खिलाती है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
10.	गर्भवती और धात्री माता के खाने में मौसमी फल और सब्जी का प्रयोग करना।	माँ अपने गर्भावस्था और धात्री अवस्था में खाने में मौसमी फल और सब्जी का प्रयोग करती है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
11.	व्यवस्थित पोषणवाड़ी लगाना	महिला अपने घर में व्यवस्थित पोषणवाड़ी रखती है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
12.	8 माह के बच्चे को ऊपरी आहार शुरू नहीं करना।	8 माह के बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराया जा रहा है।	अस्वस्थ माँ और अस्वस्थ बच्चा
13.	नवजात शिशु (0-6) माह के लिए स्तनपान की बारम्बारता (8-10 बार)।	0-6 माह के बच्चे को माँ दिन और रात मिलाकर 8-10 बार स्तनपान कराती है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
14.	बच्चे का नियमित वजन और वृद्धि लेना।	माँ बच्चे के वृद्धि और विकास का नियमित जानकारी रखती है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
15.	सुपोषित माँ एवं बच्ची/बच्चा।	परिवार माँ और बच्चे के पोषण पर ध्यान देता है।	स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा
16.	कुपोषित माँ एवं बच्ची/बच्चा।	परिवार माँ और बच्चे के पोषण पर ध्यान नहीं देता है।	अस्वस्थ माँ और अस्वस्थ बच्चा

बैठक का समापन

- सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।
- अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

बैठक संख्या 18

6 से 24 महीने के बच्चों के लिए पिकनिक

बैठक करने से पूर्व की तैयारी :

- ✓ 6 साल से अधिक और 2 साल से कम उम्र के बच्चों की माताओं को बैठक में आने के लिए आग्रह करें कि वे अपने बच्चों को साथ लेकर आयें।
- ✓ माताओं से आग्रह करें कि वे गाँव में उपलब्ध स्थानीय खाद्य सामग्री को लेकर आयें जो उन्हें लगता है कि गाँव के बच्चे पसंद करेंगे और साथ में कटोरी और चम्मच भी लेकर आयें।
- ✓ माताओं से आग्रह करें कि वे बैठक में वैसे खिलौने लेकर आयें जिससे उनके बच्चे घरों में खेलते हैं।
- ✓ गाँवों में चिन्हित बच्चों के माता-पिता और अन्य देखभाल करने वालों को बैठक में अवश्य बुलायें।
- ✓ वैसी माताओं को बैठक में भाग लेने के लिए सूचना दे जिनके बच्चे जल्द ही 6 माह पूरा करने वाले हैं।
- ✓ सहजकर्ता बैठक के अंत में दिखाने के लिए गाँव के कुछ बच्चों को गाना गाने और हाथ साबुन से धोकर हवा में सुखाने की गतिविधि को कर के दिखाने के लिए तैयार करेंगी।

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">■ पिछली बैठकी में की गई चर्चा को महिलाओं को याद करने के लिए प्रोत्साहित करना।■ रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति पर चर्चा करना।■ समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत, खाद्य विविधता, भोजन की पोषकता बढ़ाना, साबुन से हाथ धोना, बाल्यावस्था के प्रारंभिक समय में उत्प्रेरण और सक्रिय प्रतिक्रियात्मक प्रक्रिया में खिलाने जैसे मुद्दों पर समझ बनाने के लिए 2 साल से कम आयु के बच्चों की माताओं को सामुदायिक कार्यक्रम में जोड़ना।
अवधि	3 से 4 घंटे
सामग्री	तैयार सूखा खाद्य मिश्रण, जानवरों से मिलने वाले खाद्य पदार्थ, हरी सब्जियाँ, खेल में प्रयोग करने के लिए खाने की सामग्री के नाम की पर्चियाँ,
प्रक्रिया/विधि	खाना बनाने का प्रस्तुतिकरण, बच्चे की आयु के अनुसार उसके खाने का गाढ़ापन को सुनिश्चित करना, गाना व बच्चों का नृत्य।

बैठक की गतिविधियों को 3 सत्रों में बांटा गया है

1. सहजकर्ता प्रतिभागियों से पिछली बैठक में चर्चा किये विषयों को याद दिलाने में मदद करेगी।
2. सहजकर्ता प्रतिभागियों से माताओं एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।
3. खिचड़ी खेल (खाना तैयार करने का प्रदर्शन)।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेंगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयीं उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2:

सहजकर्ता प्रतिभागियों से माताओं एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।

सहजकर्ता रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का ब्यौरा दर्ज कर लेगी और क्रियान्वयन के दौरान के अनुभवों, चुनौतियों और उनका सामना कैसे किया गया इस बारे में विस्तार से चर्चा करेगी। चर्चा के दौरान वह यह भी जानने का प्रयास करेगी कि क्रियान्वयन को और बेहतर कैसे किया जा सकता है।

गतिविधि-3:

खिचड़ी खेल (खाना तैयार करने का प्रदर्शन)

- 6 से 24 महीने के बच्चों को खिलाने और देखभाल करने सम्बन्धी व्यवहारों को करने हेतु जोर देना।

3.1 खिचड़ी खेल के लिए

- सदस्यों को विविध खाद्य पदार्थ मिलाकर खाने की गुणवत्ता बढ़ाने के महत्व को महसूस करवाने के लिए सहजकर्ता खिचड़ी खेल करायेगी।
- महिलाएँ दो टीम बनायेंगी, दोनों टीम आमने सामने खड़ी होगी बीच में एक रेखा खींची होगी, दोनों टीम के सभी महिलाओं के हाथ में एक-एक खाने की सामग्री या उसकी पर्ची दी जायेगी, दोनों टीम के पास एक सामान सामग्री या पर्ची होगी।

- सहजकर्ता एक कोई खाने का सामान बनाने के लिए बोलेंगी जैसे खीर और दोनों टीमों के सदस्य खीर बनाने के लिए एक साथ आ जायेंगे (उदाहरण के लिए दूध, चीनी, चावल, गुड़, तिल, तरबूज के बीज, मूँगफली इत्यादि)।
- वह टीम जीतेगी जो जल्दी एक साथ होगी और जिसमें ज्यादा प्रकार की सामग्री पड़ी होगी तथा ज्यादा पौष्टिकता होगी।
- इस प्रकार कुछ और खाने का सामान बनाते हुए खेलेंगे।
- सहजकर्ता खेल का उद्देश्य बताते हुए संक्षेपण करेगी - जिस प्रकार अच्छा व पौष्टिक खाना बनाने के लिए अलग अलग लोगों को अलग-अलग प्रकार की सामग्री की जरूरत होती है उसी प्रकार सभी खाद्य समूहों से खाद्य सामग्री चुनकर खाना तैयार करने से वह बच्चे के तेजी से विकास में सहायक होता है, उनकी प्रगति अच्छी होती है और बड़े होकर वे बहुंत सारी उपलब्धियाँ अर्जित करते हैं।

3.2 खाना तैयार करने का प्रदर्शन

- सहजकर्ता महिलाओं से पूछेगी कि उनमें से कौन सभी बच्चों के लिए खाना बनाना चाहेगा, हाँ करने वाली महिलाओं के तीन समूह बनायें, एक समूह 6-9 महीने, दूसरा समूह 9-12 महीने और तीसरा समूह 12 महीने से ऊपर के बच्चों के लिए खाना बनाएगा।
- सहजकर्ता सदस्यों द्वारा लाये गए सभी सामान एक चटाई पर रख देगी (जैसे हरी साग सब्जी, अंडा, छोटी मछली, मूँगफली, दालें, चावल इत्यादि)।
- अब वह सदस्यों से पूछेगी :
 - रखे गए सामानों में से आपका बच्चा सबसे ज्यादा क्या खाना पसंद करता है?
 - अपने बच्चों के लिए वे क्या बनाना चाहेंगे?
 - कौन से भोज्य पदार्थ आपके बच्चे के लिए स्वास्थ्यवर्धक है?
 - क्या आपके बच्चे सही खाना खा रहे हैं?
- चर्चा करने के बाद सहजकर्ता खाना बनाने वाले लोगों से साबुन और पानी से हाथ धोने की प्रक्रिया वास्तव में करके दिखाने तथा हाथ धोने का सही तरीका और कब-कब हाथ धोना जरूरी है बताने के लिए कहें।
- खाना बनाने के लिए आगे आई महिलाओं से कहें कि वहाँ पर रखी सारी सामग्री एक बार जल्दी से देख लें और उन्हें दिए गए आयु समूह के अनुसार खाना तैयार करें, तैयार किये गए भोजन की मात्रा बैठक में उपस्थित सभी बच्चों के लिए पर्याप्त होना चाहिए।
- जब तक वे लोग खाना तैयार करते हैं, सहजकर्ता अन्य उपस्थित महिलाओं के साथ चर्चा करें कि बच्चों के लिए ऊपरी आहार कैसे बनाना चाहिए, मुख्य अनाज के साथ क्या-क्या मिलाना चाहिए, ऊपरी आहार का गाढ़ापन कैसा होना चाहिए और बच्चे को कितनी मात्रा में देना चाहिए, जितना संभव हो घर में उपलब्ध हो सकने वाली सामग्रियों को प्रयोग करने के बारे में चर्चा करें।
- बच्चे को समय पर ऊपरी आहार देना शुरू करने के बारे में, कितनी बार खिलाना चाहिए, आयु समूह के अनुसार खाने की मात्रा और गुणवत्ता के बारे में भी बातचीत (इस बैठक के लिए 6 महीने पूरा कर चुके बच्चों को भी शामिल किया जा सकता है)
- 6-9 , 9-12 और 12 महीने से अधिक के बच्चों को क्या-क्या खिलाना चाहिए, इस बारे में बात करें, हर बार चर्चा करते समय ध्यान रखें कि प्रक्रिया रोचक और सभी मुख्य बातों को जोड़ते हुए होने चाहिए जैसे- मात्रा, गुणवत्ता, गाढ़ापन, पौष्टिकता बढ़ाना और खाद्य विविधता।

- जब बच्चे तैयार किया गया खाना खा रहे हों, सहजकर्ता प्रतिक्रियात्मक तरीके से खाना खिलाना सुनिश्चित करें, (जैसे धैर्यपूर्वक, बच्चे को खाने के लिए प्रोत्साहित करते हुए लेकिन बच्चे पर दबाव न डालें) हर बच्चे को अलग प्लेट में खिलाएँ ताकि पता चल सके कि उसने कितना खाया।

बैठक का समापन

- सहजकर्ता सभी सत्रों के चर्चाओं का संक्षेपण करेगी और उन्हें सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- बैठक के समापन से पहले सहजकर्ता समूह के सदस्यों से अन्य साझेदारों की मदद से रणनीतियों का क्रियान्वयन जारी रखने का अनुरोध करेगी।
- अंत में कार्यक्रम के अंतिम बैठक में भाग लेने के लिए सभी सदस्यों को धन्यवाद दें।

बैठक 19

सामुदायिक बैठक

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">सामुदायिक बैठक में अब तक की बैठकों के अनुभवों, सीख एवं उपलब्धियों को साझा करना।लागू की गई रणनीतियों की सीख व चुनौतियों को साझा करना।एक-दूसरे के समूहों के कार्य के अनुभवों से सीखना।एक-दूसरे को प्रोत्साहित करना।भविष्य की योजना की तैयारी व चर्चा।
अवधि	2 घण्टे
सामग्री	स्थानीय उपलब्धता के आधार पर सजावट आदि की सामग्री।
प्रक्रिया/विधि	रोल प्ले, प्रदर्शन, गीत आदि।

बैठक की गतिविधियों को 3 सत्रों में बांटा गया है

1. सामुदायिक बैठक से पूर्व की तैयारी।
2. सामुदायिक बैठक के दौरान की जाने वाली गतिविधियाँ।
3. सामुदायिक बैठक का समापन।

गतिविधि-1: सामुदायिक बैठक से पूर्व की तैयारी

- गाँव स्तर पर क्रियान्वित की गई रणनीतियों का अनुभव साझा करना व प्रदर्शन की तैयारी (जैसे-शिशु को सुखाना व लपेटना, कंगारू केयर, हाथ धोना व जुड़वा/कम वजन के बच्चों का रख-रखाव इत्यादि)।
- अनुभव को साझा करने के लिए नुक्कड़-नाटक, गीत, कठपुतली व नृत्य की तैयारी।
- कार्यक्रम की निरंतरता के लिए भविष्य की योजना की तैयारी करना ताकि उसको क्लस्टर स्तरीय बैठक में प्रस्तुत किया जाए।
- बैठक के स्थान की साफ-सफाई व सजावट।
- बैठने की व्यवस्था।
- पीने के पानी की व्यवस्था।
- समुदाय व अतिथियों के स्वागत की तैयारी।
- क्लस्टर बैठक के अर्न्तगत होने वाले कार्यक्रमों की सूची व सहायक सामग्री को व्यवस्थित करना।

नोट: आंगनवाड़ी की मुख्य जिम्मेदारी - स्थान, अतिथि कौन होंगे, कौन सा समूह क्या अनुभव साझा करेगा और कैसे करेगा यह भी सुनिश्चित करना।

सामुदायिक बैठक के दौरान की जाने वाली गतिविधियाँ

- अतिथियों एवं ग्रामीणों का स्वागत (गीत व परंपरिक तरीके से)।
- बैठक में सीखी गई पद्धतियों का प्रदर्शन उदाहरण के लिए बच्चे के डमी को लपेटकर दिखाना एवं उससे जुड़े फायदे के बारे में समुदाय को बताना इस प्रकार सभी साझा किए गए पद्धतियों व अनुभवों पर प्रक्रिया दोहराई जा सकती है।
- सामुहिक व व्यक्तिगत अनुभवों को साझा करना (नुक्कड़- नाटक, प्रदर्शन, चित्र कार्ड, खेल सामग्री, समुदाय स्तरीय कार्य का फोटो आदि)।
- कार्यक्रम की निरंतरता के लिए भविष्य की योजनाओं का प्रस्तुतिकरण।
- समुदाय व अतिथियों के विचारों को सुनाना।
- आपेक्षित सहयोग के लिए सम्बन्धित लोगों से बातचीत।

इस सीख को आगे किस तरह बढ़ाया जा सकता है, इस पर खुले मंच पर समुदाय के साथ चर्चा करना, सुझाव लेना साथ ही साथ सभी से सहयोग के लिए अनुरोध करना। गाँव/टोलों को माता एवं नवजात के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को दूर करने का एक संकल्प लेना।

गतिविधि-3:

भविष्य में समुदाय में पी.एल.ए. बैठकों और इस प्रकार की बड़ी बैठकों के आयोजन के महत्व पर चर्चा करें कि क्या इस प्रकार की बैठकों को आगे भी करना महत्वपूर्ण होगा?

- 6 से 23 महीने के बच्चों को खिलाने और देखभाल करने सम्बन्धी व्यवहारों को करने हेतु जोर देना।

बैठक का समापन

- सहजकर्ता सभी सत्रों के चर्चाओं का संक्षेपण करेगी और उन्हें सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- बैठक के समापन से पहले सहजकर्ता समूह के सदस्यों से अन्य साझेदारों की मदद से रणनीतियों का क्रियान्वयन जारी रखने का अनुरोध करेगी।
- अंत में कार्यक्रम के अंतिम बैठक में भाग लेने के लिए सभी सदस्यों को धन्यवाद दें।

बैठक संख्या 20

महिला समूह के गतिविधियों का सहभागी मूल्यांकन

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> ▪ पिछली बैठक की समीक्षा। ▪ इस चक्र के सभी बैठकों का दोहराव करना। ▪ समूह को बैठकों का अनुभव साझा करने का अवसर प्रदान करना। ▪ पी.एल.ए. बैठक चक्र के तीन चरणों के दौरान समूह की गतिविधियों का मूल्यांकन करना। ▪ समुदाय में परियोजना के प्रभाव का मूल्यांकन करना। ▪ भविष्य के लिए योजना बनाना।
अवधि	2 घन्टे
सामग्री	रणनीति का प्रगति पत्र, चार्ट पेपर, पिक्चर्स, फॉर्मेट, गिट्टी/पत्थर, कलम और रजिस्टर।
प्रक्रिया/विधि	वोटिंग गेम और संवादात्मक चर्चा।

बैठक की गतिविधियों को 6 सत्रों में बांटा गया है

1. सामुदायिक बैठक की समीक्षा।
2. इस चक्र के सभी बैठकों का दोहराव करना।
3. अनुभव साझा करना।
4. समूह के द्वारा गतिविधियों का मूल्यांकन और परियोजना का प्रभाव।
5. भविष्य के लिए योजना बनाना।

गतिविधि-1: सामुदायिक बैठक की समीक्षा

- सहजकर्ता सामुदायिक बैठक कराने के लिए समूह की प्रशंसा करेगी और निम्न बातें पूछेंगी।
- सामुदायिक बैठक के बारे में समूह के लोग क्या सोचते हैं? क्या अच्छा हुआ? क्या और अच्छा हो सकता था?
- कितने लोग उपस्थित थे? किन लोगों ने भाग लिया? उनकी प्रतिक्रिया क्या थी? क्या उन लोगों ने समुदाय से कोई टिप्पणी प्राप्त की? यदि हाँ तो उनकी प्रतिक्रियाएँ क्या थी? (गर्भवती महिलाओं, किशोरियों, नई विवाहित महिलाओं की सास और पुरुषों की प्रतिक्रियाओं का उल्लेख करने के लिए प्रेरित करें)। क्या उन्होंने प्रमुख साझेदारों से कोई टिप्पणी प्राप्त की? यदि हाँ तो क्या?
- क्या सामुदायिक बैठक कराना एक अच्छा सुझाव था? यदि हाँ-तो क्यों? यदि नहीं-तो क्यों नहीं? शुरू में हुए सामुदायिक बैठक और इस बैठक में क्या अंतर था? इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सहजकर्ता फिर से महिलाओं की प्रशंसा करेगी।

गतिविधि-2: इस चक्र के सभी बैठकों का दोहराव करना

- सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों से चर्चा किये गए महत्वपूर्ण मुद्दों और उसके निवारण के लिए किये गए उपाय को याद करने के लिए कहेंगी। सभी प्रतिभागियों को साँझा करने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- समूह के साझा करने के बाद सहजकर्ता सभी बैठकों के क्रम का संक्षेपण इस प्रकार करेगी -
 - पहचान और प्राथमिकीकरण करना : समूह के सदस्यों एवं परियोजना का परिचय, अनुभव साझा करना और पिक्चर कार्ड एवं उससे जुड़े तस्वीरों के माध्यम से पोषण संबंधित समस्याओं एवं उससे जुड़े स्थानीय व्यवहार पर चर्चा करना।
 - रणनीति बनाना : प्राथमिकीकरण में चुनी गई समस्याओं के मुख्य कारणों को समझना, परिवार, समूह व समुदाय में अवसर व बाधाओं को पहचानना एवं इसको ध्यान में रखते हुए गतिविधियों को कार्यान्वित करने के लिए संभव रणनीति बनाना।
 - क्रियान्वयन चरण : प्राथमिकीकरण में चुनी गई समस्याओं से बचाव के लिए चरणवार रणनीति बनाना व उसे क्रियान्वित करने के लिए कार्य योजना बनाना। बच्चों के खान-पान और देखभाल के व्यवहार से जुड़े सकारात्मक रणनीति पर चर्चा करना, भोजन की अधिकारों से जुड़ी जानकारी और स्थानीय स्तर पर मिलने वाले खाद्य पदार्थों को इस्तेमाल कर सहायक भोजन के विविधता और विभिन्नता को बेहतर बनाने के लिए रणनीति बनाना और पोषण स्तर को बेहतर बनाने के लिए भोजन और साफ-सफाई के सही तरीकों को व्यवहार में लाना।

गतिविधि-3: अनुभव साझा करना

- सहजकर्ता प्रतिभागियों से एक यादगार अनुभव साझा करने के लिए कहेगी।
- क्रियान्वयन के दौरान की, क्या कोई ऐसी घटना या अनुभव है जो कि हमेशा याद रहेगी और जिससे आपके जीवन में कोई बड़ा बदलाव लाया हो।
- सभी से निम्न बातों को ध्यान में रखते हुए संक्षेप में साझा करने के लिए कहें :
 - उस समय क्या हुआ था?
 - कौन लोग उपस्थित थे?
 - आपने कैसा महसूस किया?
 - किसने आपकी मदद की और कैसे?
 - आपने क्या किया?
 - ऐसा क्या हुआ जो हमेशा याद रहेगा?
- सहजकर्ता इसका एक नोट रखेगी और प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने के लिए धन्यवाद देगी।

चक्र का चरणवार मूल्यांकन

सहजकर्ता चित्र के माध्यम से तीन चरणों के सभी बैठकों एवं सामुदायिक बैठक की एक सूची तैयार करेगी। वहाँ उपस्थित प्रत्येक महिला को एक गिट्टी/पत्थर दिया जाएगा और उसे तीनों चरणों के उस बैठक के चित्र पर डालने को कहा जाएगा जो उन्हें अच्छा लगा। इसके बाद सहजकर्ता समूह से ये प्रश्न पूछेगी :

- उन्हें यह बैठक क्यों अच्छी लगी?
- उन्होंने इस बैठक से क्या सीखा?
- क्या इस सीख ने उनके व्यवहार में कोई परिवर्तन लाने में उनकी मदद की? यदि हाँ तो किस तरह।

अधिकतम गिटी वाले बैठकों के लिए 1 से 3 प्रक्रिया तीनों चरणों में दोहराया जाएगा।

गतिविधि-4: समूह के द्वारा गतिविधियों का मूल्यांकन और परियोजना का प्रभाव

सहजकर्ता निम्न प्रश्नों को पूछकर परियोजना के प्रभावों का मूल्यांकन करेगी।

- क्या समूह में उपस्थित होने से सदस्यों का व्यवहार प्रभावित हुआ है? (व्यवहार, रवैया और आत्मविश्वास के लिए प्रेरित करें)।
- क्या समूह सोचता है कि उन्होंने समुदाय में अन्य लोगों के व्यवहार को प्रभावित किया है? यदि हाँ, कैसे? अवसर और बाधा का उल्लेख करें।
- इस बैठकों में पुरुषों की कैसी भागीदारी रही? समूह के सदस्य उनकी भागीदारी के बारे में क्या सोचते हैं? क्या बैठक कुछ अलग तरीके से कर सकते थे?

गतिविधि-5: भविष्य के लिए योजना बनाना

- सहजकर्ता समूह के सदस्यों को एक गोला बनाने के लिए कहेंगी और प्रत्येक सदस्य को कम से कम एक बैठक का परिणाम बताना होगा जिसे वह आगे चल कर जारी रखेंगी। व उन्हें “एक काम मैं जारी रखूँगी...” बोल के शुरू करने को कहें।
- जब तक सारे लोग नहीं बोल लेते, गोला बनाए रखें। सहजकर्ता सभी सदस्यों के द्वारा साँझा की प्रतिक्रिया को नोट कर लें। (अगर किसी व्यवहार का दोहराव हो रहा हो तो, सदस्य को दूसरा मौका दें)।
- सहजकर्ता संक्षेपण करेंगी और समूह को अच्छे कार्य के लिए धन्यवाद देगी। उसे जारी रखने के लिए उत्साहित करेंगी और बताएँगी कि अब से वह बैठक नहीं कराएँगी।
- सहजकर्ता समूह के साथ चर्चा कर उनसे पूछेगी क्या वह बैठक जारी रखना चाहते हैं?
वह अन्य तरीकों के बारे में चर्चा करेगी जिससे कि यह बैठक को जारी रखा जा सकता है। वह आशा, ए०एन०एम०/ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और पंचायती राज्य सदस्यों के साथ चर्चा करेंगे अन्य सम्भावनाओं पर चर्चा करेंगे, जिससे कि बैठक को जारी रखा जा सकता है। किसी अन्य मंच पर बैठकों के सीख को साझा किया जा सकता है और आगे के गतिविधियों के बारे में चर्चा किया जा सकता है।
- सहजकर्ता यह बताएगी कि यह इस कार्यक्रम का अन्त नहीं होना चाहिए बल्कि इस विषय पर समुदाय के द्वारा आगे भी चर्चा किया जाना चाहिए। वह किसी सक्रिय समूह को इस कार्य को आगे बढ़ाने की जिम्मेदारी देगी। वह वी०एच०एस०एन०सी० से आग्रह करेगी कि इसमें सक्रिय भूमिका निभाए।

वह समूह को महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य स्तर में सुधार लाने, कुपोषण की समस्या को दूर करने एवं साफ-सफाई, देख-भाल और स्तनपान संबंधी व्यवहार की रणनीतियों को समुदाय में लागू करने के लिए प्रोत्साहित करेंगी। वह उन्हें याद दिलाएगी कि जो उन्होंने बैठकों से सीखा है उससे बदलाव लाया जा सकता है।

बैठक का समापन

- सहजकर्ता सभी सत्रों के चर्चाओं का संक्षेपण करेगी और उन्हें सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- बैठक के समापन से पहले सहजकर्ता समूह के सदस्यों से अन्य साझेदारों की मदद से रणनीतियों का क्रियान्वयन जारी रखने का अनुरोध करेगी।
- अंत में कार्यक्रम के अंतिम बैठक में भाग लेने के लिए सभी सदस्यों को धन्यवाद दें।

संलग्न

बैठक 18.: पिकनिक में करवाने के लिए कुछ गतिविधियाँ, इनमें से सहजकर्ता कोई भी गतिविधि चुन सकती है।

1. वस्तु को पकड़ें : 6 माह के बच्चों के लिए गतिविधि -

सामग्री जो प्रयोग होगी : छल्लों का गुच्छा और झुनझुने, छोटे टुकड़े या स्थानीय सामग्री आदि।

- a. यह सुनिश्चित कर लें कि वस्तु जो भी हो वह आकार में बड़ी हो ताकि बच्चे उसे मुँह में नहीं ले सकें और न ही निगल सके।
- b. बच्चों के सामने सुरक्षित वस्तु रखें जैसे छोटे टुकड़े और झुनझुना।
- c. बच्चे को वस्तु उठाने, पकड़कर देखने और हिलाने दें।

2. छल्लों को गिनना : 12 माह के बच्चों के लिए गतिविधि - शारीरिक और मानसिक विकास के लिए ।

2.1 सामग्री की जरूरत : छल्लों का गुच्छा ।

- a. 12 माह तक के बच्चों के लिए छल्लों को नीचे की ओर रखें।
- b. बच्चा छल्लों को लेकर कितनी बार उठाता और गिराता है गिनें उदाहरण 'तुमने एक ही रखा, सिर्फ एक है, एक और है, दो हैं, अरे तुमने एक गिरा दिया अब सिर्फ एक बचा है।'

3. कंटेनर से सामान को अंदर और बाहर निकालें

3.1 सामग्री की जरूरत : एक कंटेनर, अलग-अलग सुरक्षित वस्तु (छोटे टुकड़े, छल्ला, झुनझुना, घर का या आस-पास कुछ सामान)

- a. यह सुनिश्चित कर लें कि वस्तु जो भी हो वह आकार में बड़ी हो ताकि बच्चे उसे मुँह में नहीं ले सके और न ही निगल सके।
- b. बच्चे को कंटेनर और अलग-अलग तरह की सुरक्षित वस्तुएँ दें।
- c. बच्चे को कंटेनर के अंदर वस्तुओं को डालने और निकालने दें।

विस्तार : 6 माह तक - छोटे टुकड़ों को पकड़ना, 12 माह के लिए - छोटे टुकड़ों को गिनना ।

गतिविधि-5: भविष्य के लिए योजना बनाना

4. गेंद को लुढ़काना : 12-18 माह के बच्चों के लिए गतिविधि - शारीरिक और मानसिक विकास के लिए।

सामग्री की जरूरत : गेंद (बड़ा गेंद)

- बच्चे के सामने गेंद लुढ़काएँ, देखें कि बच्चा झुक कर गेंद को उठाकर आपके पास लाता है या नहीं।
- बच्चे को फिर से गेंद लेने के लिए भेजें, बच्चा आपके साथ अगर हँसता है तो उसे गले लगायें।

गेंद के साथ अलग अलग प्रकार के खेल

गेंद : गेंद को बनाने में सामग्री की जरूरत

- गहरे रंग के गोल आकार के दो कपड़े के टुकड़े।
- सूती के छोटे टुकड़े या प्रयोग में न आने वाले कपड़े।

गेंद-1

- उद्देश्य : बच्चा गहरे रंग को देख कर खुश होगा ।
- प्रक्रिया: कपड़ों के कोनो को एक साथ में सिल दें, और कपड़े के बीच में सूती या बेकार कपड़े को डाल दें ताकि गेंद मुलायम रहे।
- प्रक्रिया: बच्चे के सामने गेंद लुढ़काएँ या लटकाएँ और उसके साथ खेलें या गेंद के साथ पेट में उसके गुदगुदी करें, गेंद को घुमाने के साथ बच्चे के साथ बातचीत करें और उसी समय आवाज करें और बच्चे के साथ बात करें, जैसे- आ, उ, औ, या बच्चे के लिए लोरी गायें।

गेंद-2

- उद्देश्य : बच्चा तेजी से सीखने की अवधारणा को समझेगा।
- प्रक्रिया : बच्चे के सामने गेंद को घुमायें, गेंद के साथ खुद खेलें फिर गेंद बच्चे को दे ताकि बच्चा उसे महसूस कर सके, बच्चे को साथ लेकर गेंद से खेलें और बच्चे को गुदगुदी करें, बच्चा इसका आनंद उठाएगा।

गेंद-3

- उद्देश्य : बच्चा निम्नलिखित अवधारणा को समझेगा - रुको, जाओ, धीरे-धीरे, जल्दी-जल्दी इत्यादि।
- प्रक्रिया : बच्चे को गेंद दें और उसके साथ खेलें, फिर गेंद को बच्चे की पहुँच से दूर कर दें और उसे तेजी से अपनी ओर लेने के लिए कहें, फिर गेंद को धीरे से फेंकें और बच्चे से कहें कि उसे धीरे-धीरे जाकर लाये।

गेंद-4

- उद्देश्य : बच्चा ऊपर-नीचे की अवधारणा को समझेगा।
- प्रक्रिया : बच्चे को गेंद देखने दें, पहले आप गेंद को फेंकें और कहें “देखो मैं गेंद ऊपर की तरफ फेंक रहा हूँ” “अब तुम मेरी तरह गेंद को ऊपर की ओर फेंको” “इस तरह बच्चा ऊपर-नीचे की अवधारणा को समझेगा।”

छल्ला और रस्सी के प्रयोग से अलग अलग खेल

सामग्री:

- ▲ अलग-अलग रंगों के प्लास्टिक छल्ले (जैसे प्लास्टिक की बड़ी चूड़ी या कढ़ाई करने वाला फ्रेम)
- ▲ डोरी

डोरी के साथ छल्ला -1

- ▲ उद्देश्य : बच्चा वस्तु की गति को समझेगा और दृश्यों के प्रति उत्प्रेरित होगा।
- ▲ प्रक्रिया : छल्ले को डोरी के साथ बाँधें ताकि वह लटक सके।
- ▲ प्रक्रिया : बच्चे के बिस्तर के बीच में डोरी को बाँधें ताकि लेटते समय बच्चा छल्ले को देख सके, बच्चे के सामने से छल्ले को दाएँ से बायें, फिर बायें से दायें, या आगे से पीछे और फिर पीछे से आगे इस तरह घुमायें कि बच्चा/बच्ची अपना सिर घुमा कर छल्ले को देख सके, उसी समय बच्चे की तरह आवाज निकालें जैसे उ, आ, या, बा, या बच्चे के लिए गाना गायें, जब बच्चा/बच्ची लेटा हो तो छल्ले को उसकी पहुँच के नजदीक लटकाएँ ताकि उसे बच्चा पकड़ सके, बच्चे को छल्ला दे दें और उसे खेलने दें, बच्चा छल्ले पर नियंत्रण पा लेगा और फिर उसे अपने मुँह में ले लेगा।

डोरी के साथ छल्ला-2

- ▲ उद्देश्य : बच्चा डोरी को पकड़ना चाहेगा और अपनी ओर छल्ले को खींचेगा।
- ▲ प्रक्रिया : छल्ले को डोरी के साथ बाँधें ताकि वह लटक सके।
- ▲ प्रक्रिया : बच्चे को बैठायें और फिर छल्ले को उसके नजदीक रख दें, देखें यदि बच्चा डोरी को पकड़ कर छल्ले को अपनी ओर उठाता है कि नहीं, यदि बच्चा छल्ले को नहीं उठा सके तो उसे/उसके हाथ में दे दें अब बच्चे के हाथ को पकड़ कर डोरी को खींचे और उसके नजदीक ला दें। फिर डोरी को छोड़ दें और बच्चे को उसे फिर से पकड़ने दें, देखें बच्चा डोरी को खींच कर छल्ले को अपनी ओर लाता है कि नहीं।

डोरी के साथ छल्ला-3

- ▲ उद्देश्य : बच्चा, लटकने की अवधारणा को समझ सकेगा।
- ▲ प्रक्रिया : छल्ले को डोरी के साथ बाँधें ताकि वह लटक सके।
- ▲ प्रक्रिया : बच्चे को बैठायें और फिर छल्ले को डोरी के साथ उसके नजदीक रख दें, देखें बच्चा डोरी को पकड़ने की कोशिश करता है या नहीं, यदि बच्चा डोरी को नहीं पकड़ पाता है तो डोरी उसके हाथ में दे दें, अब डोरी को छोड़ दें और बच्चे को उसे फिर से उठाने दें, देखें बच्चा डोरी को पकड़ कर छल्ले को अपनी ओर खींचता है कि नहीं अब देखें बच्चा छल्ले को पकड़ लेता है और उसे निकाल पाता है कि नहीं? यदि बच्चा ऐसा नहीं कर पाता है तो छल्ले निकालकर बच्चे को दिखाएँ।

यहाँ से आगे...

मार्गदर्शिका भाग-1 में सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों के माध्यम से आंगनवाड़ी बहनों ने महिलाओं के साथ मिलकर खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता की समस्याओं को जाना था। इसी प्रकार मार्गदर्शिका भाग-1 की बैठकों में महिलाओं ने मिलकर खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता को अपने क्षेत्र में स्थापित करने के लिए रणनीति बनायी थी व रणनीतियों को लागू करने की जिम्मेदारियां भी आपस में बांटी थी। इसी चरण में महिलाओं ने आंगनवाड़ी बहनों की मदद से सामुदायिक बैठकों में रणनीति को पूरे गांव के सामने साझा किया था। जिसमें सरकार व अन्य प्रभावी व्यक्तियों ने भी भाग लिया और गांव में खाद्य सुरक्षा व पोषण विविधता सुनिश्चित करने में अपना सहयोग देना तय किया है। आगे की बैठकों में आंगनवाड़ी बहनों की मदद से समुदाय तय की गई रणनीतियों को लागू कर रहा होगा व बेहतर पोषण के व्यवहारों को अपनाने लगा होगा।

इस प्रकार आंगनवाड़ी बहनों ने अपने क्षेत्र में अब तक कुल 15 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों का सफलतापूर्वक संचालन कर लिया है।

अब आंगनवाड़ी बहनों के हाथ में जो मार्गदर्शिका है वह खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर आधारित सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन मार्गदर्शिका भाग-4 है।

सामुदायिक बैठक के बाद अब समुदाय में खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता के विषय पर चर्चा ही नहीं प्रयास भी दिखायी देने लगे हैं। क्षेत्र में परिवार द्वारा महिलाओं और बच्चों के पोषण के स्तर में उठाए जा रहे सकारात्मक बदलाव के उदाहरण सुनाई देने लगे हैं। पोषणबाड़ी के लिए पानी और ज़मीन के उपयोग के उदाहरणों को भी देखा जा सकता है। मार्गदर्शिका भाग-3 की बैठकों के माध्यम से यही प्रयास किये गए हैं कि जो कुछ भी हमने मिलकर तय किये हैं उसे हम पुख्ता तरीके से लागू कर सकें और उसे स्थायित्व प्रदान कर सकें। इस प्रकार बैठक 20 तक पहुँचते-पहुँचते हमारे पास और भी बहुत कुछ ऐसा बताने के लिए होगा जिससे दूसरे क्षेत्र के लोग हमसे सीख सकें।

मार्गदर्शिका भाग-4 में आंगनवाड़ी बहनें महिलाओं को महिलाओं और बच्चों के पोषण से जुड़े कई महत्वपूर्ण विषयों पर न सिर्फ जानकारी देगी बल्कि उन्हें प्रक्रिया/खेलों के माध्यम से संवेदित भी करेंगी। इस चरण में महिलाएँ अपने द्वारा किये गये प्रयासों का स्वयं मूल्यांकन भी करेंगी और प्रयासों को आगे बढ़ाने पर चर्चा करेंगी।

आंगनवाड़ी बहनों का पी.एल.ए बैठकों के माध्यम से महिलाओं के साथ मजबूत रिश्ता बना है, जिसे वह आगे भी जारी रखकर आंगनवाड़ी की सभी सेवाओं तक समुदाय की पहुँच को बेहतर बनाए रख सकती हैं। आंगनवाड़ी बहनों से उम्मीद है कि वे पी.एल.ए बैठकों की सीख का उपयोग अपने कार्य में निरंतर जारी रखेंगी।

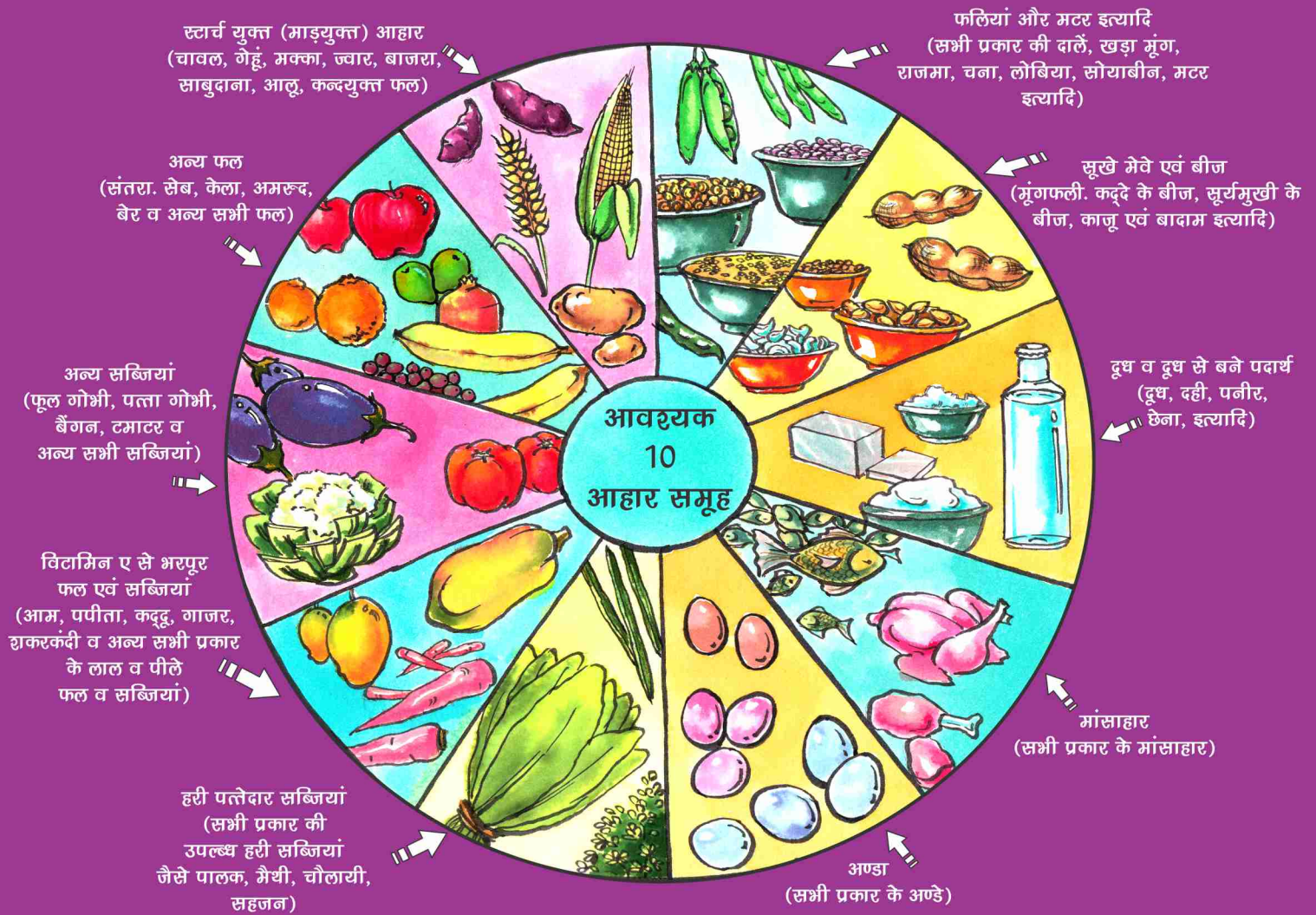
पोषण विविधता से क्या अभिप्राय है?

पोषण विविधता का तात्पर्य उपयुक्त सूक्ष्म एवं आवश्यक पोषक तत्वों की भोजन में उपलब्धता से है यह दर्शाती है कि सभी आवश्यक पोषण तत्वों की पर्याप्त मात्रा ग्रहण की जा रही हो। खासकर प्रजनन आयु की महिलाओं की पोषण आवश्यकता विशेष होती है इसलिए उनका आई डी डी एस मापा जाना आवश्यक है।

पोषण विविधता को प्राप्त करने के लिए आवश्यक 10 आहार समूह निम्न प्रकार हैं-

आवश्यक 10 आहार समूह

क्र.	आहार समूह	आहार
1.	स्टार्च/माड युक्त आहार	चावल, गेहूं, मक्का, ज्वार, बाजरा, साबुदाना, आलू, कन्दयुक्त फल
2.	फलियां और मटर इत्यादि	सभी प्रकार की दालें, खड़ा मुंग, राजमा, चना, लोबिया, सोयाबीन, मटर इत्यादि
3.	सूखे मेवे एवं बीज	मुंगफली, कद्दे के बीज, सूर्यमुखी के बीज, काजू एवं बादाम इत्यादि
4.	दूध व दूध से बने पदार्थ	दूध, दही, पनीर, छेना इत्यादि
5.	मांसाहार	सभी प्रकार के मांसाहार
6.	अण्डा	सभी प्रकार के अण्डे
7.	हरी पत्तेदार सब्जियां	सभी प्रकार की उपलब्ध हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मैथी, चौलायी, सहजन
8.	विटामिन ए से भरपूर फल एवं सब्जियां	आम, पपीता, कद्दू, गाजर, शंकरकंदी व अन्य सभी प्रकार के लाल व पीले फल व सब्जियां
9.	अन्य सब्जियां	फूल गोभी, पत्ता गोभी, बैंगन, टमाटर व अन्य सभी सब्जियां
10.	अन्य फल	संतरा, सेब, केला, अमरूद, बेर व अन्य सभी फल



खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिए सहभागी सीख एवं क्रियाव्ययन