“आपणों स्वास्थ्य,
आपणों हाथ”

मॉड्यूल–1

समुदाय स्तर पर प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल

समुदाय स्तर पर प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल

भूमिका

इस मॉड्यूल के माध्यम से हम, विस्तार से यह जानेगें कि व्यक्ति, परिवार तथा समाज के समस्त सदस्यों का स्वास्थ्य कई महत्वपूर्ण घटकों से मिलकर बनता है। इन सभी घटकों में से स्वच्छ पानी, संतुलित पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम, व्यक्तिगत तथा वातावरण की स्वच्छता तथा शुद्व हवा महत्वपूर्ण है। इस मॉड्यूल के माध्यम से, हम यह भी समझ बनायेगें कि स्वास्थ्य व्यक्तिगत व्यवहारों, परिवारिक आदतों तथा सामाजिक नियमों (आस्थाओं / Norms) पर निर्भर करता है। इन सामाजिक नियमों के माध्यम से किस प्रकार से **स्वस्थ्य व्यक्ति, स्वस्थ परिवार तथा स्वस्थ समाज** का निर्माण किया जा सकता है। इसी अवधारणा को साकार करने के लिए समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित कर जागरूक किया जाना आवश्यक है। इस मॉड्यूल के अंत तक प्रतिभागी यह सक्षम होगें कि स्वास्थ्य क्या है, और स्वस्थ रहने के महत्वपूर्ण कारक (घटक) को जानते हुए समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी की समझ विकसित कर एक स्वस्थ परिवार तथा समाज का निर्माण करने में अपना सहयोग दे पायेंगें।

सत्र की कुल अवधि

तीन घंटा

प्रतिभागियों की संख्या

एक बैच में 25 से 30 प्रतिभागी

फेसिलिटेटर की संख्या

कम से कम 2 फेसिलिटेटर

फेसिलिटेटर के लिए सुझाव

- प्रशिक्षण के लिए उचित प्रशिक्षण स्थल जैसे ग्राम पंचायत भवन, सामुदायिक भवन, स्वास्थ्य केंद्र आदि का चयन करें।
- यह पहले ही सुनिश्चित कर लें कि प्रशिक्षण के लिए आवश्यक प्रशिक्षण सामग्री (मॉड्यूल की प्रति, पिक्चर प्रिंट आउट, पेन, कुछ खाली पेपर) उपलब्ध हो।
- प्रतिभागियों के बैठने के लिए कुर्सी या दरी तथा पीने के पानी की व्यवस्था होना सुनिश्चित करें।
- प्रशिक्षण के दौरान मोबाइल फोन को साइलेंट मोड या स्विच ऑफ करने के लिए सभी प्रतिभागियों को प्रेरित कर सामूहिक नियम बनायें।
- सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाये रखें।
- सभी प्रतिभागियों के विचारों का सम्मान करें और अपने विचारों को रखने के लिए प्रोत्साहित करें
- प्रतिभागियों को प्रेरित करें कि वे प्रत्येक सत्र की गतिविधि के अंत में ताली बजाऐं, जिससे उन्हे एक दूसरे को प्रोत्साहित करने में मदद मिलेगी।
- फेसिलिटेटर प्रत्येक गतिविधि के लिए दिए गये समय का ध्यान रखें।

गतिविधि का विवरण

गतिविधि	समय
1. स्वागत एवं परिचय	15 मिनट
2. मेरी प्राथमिकता	15 मिनट
3. तीन दोस्तों की कहानी तथा 99 का फेर	45 मिनट
4. स्वास्थ्य के प्रमुख घटक (चित्रों के माध्यम से)	30 मिनट
5. बुझो और जानो	30 मिनट
6. आपणों स्वास्थ्य, आपणें हाथ हेतु मेरी जिम्मेदारी	30 मिनट
7. सत्र का समापन	15 मिनट

गतिविधि 1: स्वागत एवं परिचय (समय 15 मिनट)

सत्र का उद्धेश्य:

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों में आपसी मेलजोल बढ़ाना तथा आपसी संवाद के माध्यम से वार्तालाप को प्रभावी बनाना।

सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

- प्रतिभागियों को अपना परिचय दें और आज आयोजित होने वाली चर्चा में सभी प्रतिभागियों का स्वागत करें।
- यदि सम्भव हो तो, प्रतिभागियों को एक पंक्ति में खड़े होने के लिए कहें और उन्हे दो–दो के ग्रुप में बंटने को कहें।
- प्रतिभागियों से कहें कि ग्रुप के दोनो प्रतिभागी एक दूसरे का नाम क्या है और जीवन का ऐसा कार्य बताने को कहें, जिसे उसने स्वयं या समाज के लिए किया हो, जिससे उसे सुखद अनुभूति होती हो और किये गये कार्य पर गर्व हो।
- इसके बाद सभी प्रतिभागियों से कहें कि वह अपने ग्रुप के दूसरे प्रतिभागी का परिचय सभी के समक्ष दें और किये गये कार्य के बारें में भी बतायें।
- प्रत्येक प्रतिभागी के परिचय देने के बाद ताली बजाऍ ताकि प्रतिभागियों में उत्साह बना रहे।

नोट– फेसिलिटेटर प्रत्येक व्यक्ति के नाम को फ्लिप पेपर तथा घटना में जो खूबी निकल कर आए उसे लिखें। इस पूरी गतिविधि के अंत तक प्रतिभागी एक दूसरे को बेहतर जानने पहचानने का मौका मिलेगा और फेसिलिटेटर भी प्रतिभागियों के साथ और सहज हो सकेगें।

गतिविधि 2ः मेरी प्राथमिकता (समय 15 मिनट)

सत्र का उद्धेश्य

इस सत्र में प्रतिभागी अपने लिए **प्राथमिकता का चयन** करेंगे।

सत्र का संचालनः

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

अभ्यासः मेरी प्राथमिकता

फेसिलिटेटर के द्वारा, इस अभ्यास को प्रारम्भ करने से पहले सभी प्रतिभागियों को विस्तारपूर्वक समझायें कि इस अभ्यास को किस प्रकार करना है। प्रतिभागियों को बताएं कि जीवन जीने के लिए बहुत सारी आवश्यकताएं होती है। ईश्वर उन आवश्यकताओं में से किसी को कुछ और किसी को कुछ देता है। फिर वह जरूरत एक हसरत में बदल जाती है। जिसको पाने के लिए व्यक्ति अपना ध्यान वहां केन्द्रित करने लगता है। इंसान की जरूरत कौन सी है, गिनने लगे तो एक बड़ी सूची तैयार हो सकती है। इस सूची में आपको अपने जीवन के लिए प्रथम प्राथमिकता का चुनाव करना हो तो बहुत बार एक असमंजस की स्थिति बन जाती है। लेकिन उसमें से अपनी व्यक्तिगत प्राथमिकता चुनने के लिए अब आपको 4 विकल्प दिये जायेंगें उन विकल्पों में से किसी एक विकल्प को चुनना है।

इस गतिविधि में, कार्डशीट के माध्यम से जीवन की चार महत्वपूर्ण प्राथमिकताओं को अलग अलग 4 स्थानों पर रखें। 4 महत्वपूर्ण प्राथमिकता के कार्ड शीट निम्न प्रकार हैं:

शिक्षा	स्वास्थ्य	धन	परिवार

सभी प्रतिभागियों से कहें कि आप **कुछ क्षण आँखें बंद** करके सोचें कि इनमें में से किस **आवश्यकता को प्राथमिकता देंगें**, जो कि आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण है।

अलग अलग जगह पर कार्डशीट रखने के बाद सभी प्रतिभागियों से कहें कि आप अपनी चुनी हुई प्राथमिकता के कार्ड शीट के पास जाये और वहां खड़ें रहें।

फेसिलिटेटर के लिए नोट– सभी प्रतिभागियों को अपनी महत्वपूर्ण प्राथमिकता का चयन करने के लिए धन्यवाद देते हुए प्रत्येक समूह के सदस्यों को अपनी प्राथमिकता को चुनने के क्या मुख्य कारण है, पर आपस में चर्चा करने को कहें। इस हेतु समूह को 5–7 मिनट का समय देवें तत्पश्चात एक समूह से दूसरे समूह के मध्य चर्चा को फेसिलिटेट करें। इस चर्चा को फेसिलिटेट कराने के लिए निम्न प्रश्नों की सहायता ली जा सकती है:

1. एक–एक करके प्रत्येक समूह के सदस्यों द्वारा उस प्राथमिकता को चुनने के मुख्य कारणों को सभी प्रतिभागियों को बताने के लिए कहें। जब एक समूह के सदस्यों के द्वारा अपनी बात को बताना समाप्त कर दें।

2. तब दूसरे समूह के सदस्यों से पूछे कि अब आपकी इस पर क्या राय है?

इसी प्रकार सभी समूहों से चर्चा करते हुए एक वाद–विवाद प्रतियोगिता जैसा माहौल कुछ समय तक चलने दें यदि कही पर कुछ ज्यादा आक्रामिक तरीके चर्चा होने लगे या कोई समूह बिल्कुल चुप हो तो दोनो ही परिस्थितियों को संतुलित करने का कार्य फेसिलिटेटर करते रहें।

अंत में सभी प्रतिभागियों से कहें कि वे जिस प्राथमिकता वाले समूह में खड़े हुए है, उसी समूह के साथ बैठने के लिए कहें। इस गतिविधि को समाप्त करने से पूर्व सभी को बतावें कि यह आप सभी के द्वारा चुनी गयी व्यक्तिगत प्राथमिकता है और चुनी गयी प्राथमिकता में कुछ भी सही या गलत नहीं है। ये प्राथमिकताएं क्षणिक भी हो सकती है या व्यक्ति/समय/परिस्थिति के अनुसार बदल भी सकती है।

फेसिलिटेटर के लिए नोटः अब प्रतिभागियों से पूछें कि मैं आपको दो कहानी सुनाना चाहता हूँ, क्या आप सुनना चाहेंगें? कहानियाँ सुनाने से पहले कुछ समय तक सभी प्रतिभागियों की सहमति एवं उत्सुकता बनाये रखने के लिए प्रयास करें, जब आपको लगें कि सभी प्रतिभागी कहानी सुनने के लिए उत्सुक है तब निम्न कहानियों को सुनावें।

गतिविधि 3ः तीन दोस्तों की कहानी तथा 99 का फेर (समय 45 मिनट)

उद्देश्य

कहानियों के माध्यम से स्वास्थ्य के घटकों तथा प्राथमिकताओं के बीच समन्वय स्थापित करना।

सत्र का संचालनः

सत्र का संचालन निम्नानुसार करेंः

फेसिलिटेटर कोशिश करें कि दोनो कहानियाँ उन्हे याद रहे और पहले से ही तैयार होकर कहानियों को सुनावें। प्रत्येक कहानी सुनाने के बाद निर्धारित बिन्दुओं पर चर्चा करें तथा चर्चा के उपरान्त प्राप्त जवाबों का संक्षिप्तिकरण करें।

कहानी –1: तीन दोस्तों की कहानी

आप में से बहुत से लोगो ने विक्रम–बेताल की कहानी सुनी होगी, आज हम भी उसी कड़ी में एक कहानी सुनेगें तथा उस पर चर्चा करेंगें।

यह कहानी तीन परिवारों की है, जो कि एक छोटे से गाँव रामपुर में रहते है। पहला परिवार रामलाल का है जो कि एक किसान है। अपने परिवार के साथ रहता है। परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिए खेत पर मेहनत करता है। उसकी पत्नी घर पर साफ–सफाई, खान–पान का ध्यान रखती है। उसके बच्चे नजदीकी गाँव के विद्यालय में पढ़ रहे है। रामलाल की बेटी कुसुम ने पूरे वर्ष में एक भी छुट्टी ना लेने एवं कक्षा में प्रथम आने के लिए पुरुस्कार मिला है। रामलाल का बेटा बहुत अच्छे भजन गाता है एवं अपने तथा अपने आस–पास के सभी गाँव में धार्मिक कार्यक्रमों में परिवार के साथ भाग लेता है।

दूसरा परिवार हरदेव का है, जो कि सरकारी विद्यालय में एक अध्यापक है। उसकी पत्नी भी पंचायत भवन में नौकरी करती है। उसके बच्चे आए दिन बीमार रहने के कारण विद्यालय में अनुपस्थित रहते है। उसका भी बहुत सा समय बच्चों के ईलाज के कारण अस्पताल में निकल जाता है। वह गाँव के किसी भी कार्यक्रम में भाग नहीं ले पाता है। वह हमेशा चाहता है कि उसके बच्चे कक्षा में प्रथम आवे।

तीसरा परिवार श्यामलाल का है, जो कि एक इंजीनियर एवं ठेकेदार है। उसके पिता भी ठेकेदार थे, जिनकी मृत्यु मुंह में कैंसर होने के कारण हुई थी। श्यामलाल ने अपने पिता को बचाने के लिए, उनका बड़े से बड़े अस्पताल में ईलाज करवाया था, लेकिन वह उन्हे बचा नहीं सका। उसका परिवार गाँव के सबसे धनी परिवारों में से है। उसके घर में आए दिन दूसरे ठेकेदार, अधिकारियों का आना जाना रहता है। वहाँ मीटिंग के दौरान शराब, धूम्रपान की गतिविधियां भी चलती रहती है। श्यामलाल की बेटी जो कि शरीर से बहुत भारी है, एवं ठीक से चल भी नहीं पाती है। साथ ही उसके पास आए दिन विद्याालय से शिकायत आती है कि उसका छोटा बेटा विद्यालय में धूम्रपान करता है। जिससे वह परेशान रहता है और धीरे–धीरे उसका काम में मन लगना भी कम हो गया है।

फेसिलिटेटर के लिए : प्रतिभागियों से पूछें कि तीनों परिवारों में से कौन सुखी है– रामलाल या हरदेव या श्यामलाल

प्रतिभागियों से उनके चुनाव का कारण भी पूछें। अभी फेसिलिटेटर को अपनी तरफ से कुछ भी नहीं जोड़ना है। साथ ही अब दूसरी कहानी की ओर लेकर जावें।

कहानी–2: 99 का फेर

रतनपुर राज्य के राजा अपने मंत्री के साथ नगर भ्रमण पर प्रजा का हाल जानने के लिए दैनिक रूप से निकलते थे। भ्रमण के दौरान, किसान पति–पत्नी को झोंपडी में आनन्द से रहते हुए अक्सर देखते थे। तभी राजा के मन में विचार आया कि मेरे पास अपार धन दौलत है फिर भी मैं खुश नही हूँ। यह देखकर राजा ने मंत्री से पूछा कि हमारे पास संपदा है, सभी साधन है परंतु जैसे यह जोड़ा खिलखिलाकर हॅसता है तथा आनंद से रहता है, हमें कभी ऐसी हँसी नसीब नहीं हुई। क्या कारण है?

मंत्री ने कहा – महाराज, आपके प्रश्न का उत्तर देने के लिए मुझें 99 स्वर्णमुद्राएं एवं कुछ दिन की मोहलत चाहिए। राजा ने 99 स्वर्णमुद्राएं मंत्री को दी। फिर मंत्री ने उन स्वर्णमुद्राओं की थैली को किसान की झोपड़ी में रखवा दिया और छुपकर उनकी गतिविधियॉ देखने लगा।

घर लौटने पर किसान पति –पत्नी ने देखा कि एक छोटी सी थैली झोंपडी में पड़ी है। उन्होनें उसे उठाया और देखा तो उसमें स्वर्णमुद्रांए थी। दोनों ने कहा कि ईश्वर जब देता है तो छप्पर फाड़कर देता है। दोनो रात भर बारी–बारी से स्वर्णमुद्रांए गिनते रहे परंतु हर बार 99 स्वर्णमुद्रांए ही गिनने में आ रही थी। उनके मन में विचार आया कि 100 स्वर्णमुद्रांए होती तो कितना अच्छा होता, बस यही ख्याल बार बार उनके मन में रात भर आता रहा।

सुबह उठते ही, फिर से उन्होने स्वर्णमुद्राए गिनी, लेकिन 99 ही थी। अब उन्होंने चर्चा की कि एक स्वर्णमुद्रा और कमाकर इन्हे पूरा 100 स्वर्णमुद्राएं कर दी जाएं। जिसके लिए उन्होंनें एक वक्त का खाना बंद कर दिया और दोगुना काम करने लगे। एक दिन उनके पुत्र को बाजार में एक खिलौना पसंद आया और उसका मन उस खिलौने को खरीदने का किया उसने चुपचाप एक सोने का सिक्का निकाला और खिलोना खरीद लाया उसके कुछ दिन बाद किसान की पत्नी को कुछ कपड़े तथा घर का कुछ सामान खरीदने की आवश्यकता हुई उसने थैली में से तीन सिक्के निकाल कर सामान खरीद लिया। एक दिन किसान ने सोचा कि सिक्को को गिन लिया जावे परंतु जब उसने गिना तो सिक्के 99 की जगह 95 रह गये। यह देखकर किसान बहुत आगबबूला हुआ और उसने परिवार के सदस्यों से पूछा कि सिक्के कैसे कम हो गये। जब उसे पता चला तो उसने अपनी पत्नी तथा बेटे को डांटा और काफी कहासुनी हुई अब घर में पहले जैसा सौहार्दपूर्ण माहौल नही रहा है। घर का प्रत्येक सदस्य उन सोने के सिक्को को 100 करने की सोचता रहता।

फिर एक दिन मंत्री राजा के साथ उस झोपडी के पास गये । राजा ने देखा कि दोनो ऑगन में सिर पकडकर सोच में पड़े है। हँसी–खुशी खत्म है। राजा ने पूछा कि इनको क्या हो गया है।

मंत्री ने कहा– महाराज यह 99 का चक्कर है। ये एक स्वर्णमुद्रा कमाने की सोच में पड़े है तथा जो इनके पास सुख शांति के लिए संसाघन थे उनका आनंद भी नही ले पा रहे है।

यदि प्रतिभागियों को पूर्व की कहानी याद नही हो तो कहानियों के मुख्य बिन्दू याद दिलायें।

दूसरी कहानी को पूरी सुनाने के बाद फेसीलीटेटर द्वारा अब चर्चा में से ऐसे शब्दों को निकालना है, जो कि चर्चा को खुशी, सुख तथा स्वास्थ्य की तरफ ले जा रहे हों। साथ ही उसमे स्वास्थ्य का क्या स्थान है। स्वास्थ्य को सुख से जोड़ने की कोशिश करें। अब यहाँ स्वास्थ्य की मुख्य परिभाषा पर आवें।

"शरीर में **रोगों की अनुपस्थिति मात्र** ही पूर्ण स्वास्थ्य नहीं है, बल्कि स्वास्थ्य तो वह स्थिति होती है, जिसमें व्यक्ति **शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक** रूप से पूर्ण स्वस्थ रहे, सामाजिक तथा आर्थिक रूप से लाभकारी/गुणकारी जीवन जीने की क्षमता हो।"

परिभाषा के महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर चर्चा करें एवं इन बिन्दुओं की अपनी कहानियों के चरित्र से तुलना करें।

फेसीलीटेटर सभी प्रतिभागियों को दोनों कहानी के आधार पर एक बार फिर से पिछले सत्र में चुनी गयी प्राथमिकता के बारे में दोबारा सोचने के लिए कहें। साथ ही फिर से एक प्राथमिकता को चुनने के लिए कहें।

आशा है कि अब स्वास्थ्य को चुनने वाले प्रतिभागियों की संख्या में वृद्धि हुई होगी। लेकिन हो सकता है कि उसमे से कुछ प्रतिभागियों की अभी भी प्राथमिकता अलग हो। उनकी प्राथमिकता का सम्मान करें। एवं अगले सत्र की तरफ बढ़ें। फेसिलिटेटर की जिम्मेंदारी होगी कि सभी प्रतिभागियों के द्वारा जो विचार व्यक्त किये जा रहे हैं उनको नोट करते जावें।

जब उक्त कहानियों पर चर्चा समाप्त हो जाए तो **स्वास्थ्य के प्रमुख घटक** को प्रारम्भ करें।

गतिविधि 4: स्वास्थ्य के प्रमुख घटक (समय – 30 मिनट)

फेसिलिटेटर द्वारा इस सत्र में प्रतिभागियों को आराम से बैठनें के लिए कहें। फैसिलिटेटर द्वारा शरीर को स्वस्थ रखने के लिए/स्वस्थ परिवार / स्वस्थ समुदाय को बनाने के लिए क्या–क्या आवश्यक है, जो कि प्रतिभागी अपने स्वयं के स्तर पर जुटा सकते है जिसके लिए किसी बाहरी सहयोग की आवश्यकता नही है। इसके बारे में चर्चा प्रारम्भ करें। पहले प्रतिभागियों से उनके विचार पूछें और उन्हे लिखते जावें। प्रतिभागियों के विचारों का सम्मान करें और उसमें अपने विचारों को नही जोड़ें।

अब 6 चित्रों के माध्यम से, प्रतिभागियों को एक–एक चित्र दिखाना है। जब आप एक चित्र को दिखा रहें हो तो सभी प्रतिभागियों से विस्तारपूर्वक जानने का प्रयास करें कि जो चित्र दिखाया जा रहा है वह स्वस्थ्य समुदाय के निर्माण में किस प्रकार आवश्यक है। यह हमारे स्वस्थ जीवन में क्या–क्या प्रभाव डालते हैं (हो सकता है कि प्रतिभागी इनमें से कुछ चित्रों के बारे पहले ही बता चुके होगें)। इनके माध्यम से स्वस्थ्य समुदाय की परिकल्पना हेतु प्रतिभागियों के द्वारा दिये गये उत्तरों को एक जगह नोट करते जावें।

दिखाये गए चित्रों की जरूरत की तुलना कहानी से भी करें। यदि प्रतिभागियों का उत्तर हाँ हैं तो उन्हें एक स्थान पर रखते हुए पज़ल को पूरा करने की कोशिश करें। प्रतिभागियों से बोलें

कि इस समाज में आपके विचारों को शामिल करना आवश्यक है। जिससे स्वस्थ समाज की परिकल्पना साकार हो सकेगी।

प्रतिभागियों को दिखाएं कि स्वस्थ्य समुदाय इन चित्रों से मिलकर बना है। यदि हमारें गाँव में भी यह सब हो तो एक स्वस्थ्य समुदाय बनाया जा सकता है।

सुखी परिवार

गतिविधि 5: बूझो तो जाने (समय 30 मिनट)

उद्देश्य

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों से जो प्रश्न किये जानें हैं उनके लिए जीवन में उसका क्या महत्व है।

सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

फैसिलिटेटर के द्वारा, सभी प्रतिभागियों को एक गोले में बैठने को कहें। बैठने के पश्चात इस गतिविधि को विस्तारपूर्वक समझायें कि इस गतिविधि को किस प्रकार सम्पादित किया जावेगा। प्रत्येक प्रतिभागी को समझायें कि हम आप सभी से प्रश्न पूछेगें और प्रतिभागी को उस प्रश्न पर अपनी समझ के अनुसार बताना है कि यह स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है या नही हैं। यह भी चर्चा करें कि स्वास्थ्य के लिए यह किस प्रकार अपने जीवन में महत्व रखती है या क्यों नही महत्व रखती है। सभी बिन्दुओं को नोट करते जावें। एक एक करके सभी प्रतिभागियों से निम्न प्रश्न पूछें कि:

क्रमांक	प्रश्न	उत्तर
1	समय पर पौष्टिक आहार लेने से स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?	
2	किसी व्यक्ति का अधिक चिड़चिड़ा होना, ज्यादा गुस्सा करना, बिना कारण के रोने लगना, गुमसुम रहना आदि किस प्रकार की बीमारी के लक्षण है?	
3	माता–पिता के द्वारा बच्चों के सामने अभद्र व्यवहार करने तथा अक्सर लड़ाई करने से बच्चों पर क्या प्रभाव पड़ता है?	
4	किसी व्यक्ति के द्वारा देर रात सोना, देर से सुबह उठना, व्यायाम नही करने से स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नही पड़ता है। आप कितना सहमत है?	
5	शरीर का अधिक वजन होने से स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?	
6	40 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति को नियमित शारीरिक जांच करवाने से स्वास्थ्य को क्या लाभ होगा?	
7	सभी उम्र के व्यक्तियों को खाना खाने से पूर्व हाथ धोना चाहिए, इससे क्या प्रभाव पड़ता है?	
8	बच्चों का समय पर टीकाकरण करवाना क्यों लाभदायक होता है?	
9	क्या चिकित्सक की बिना सलाह से दवाईयों का सेवन करना चाहिए?	
10	समुदाय को स्वस्थ रखने के लिए क्या उपाय करने चाहिए?	

नोट– फैसिलिटेटर की यह जिम्मेंदारी है कि प्रत्येक प्रश्न पर कितने प्रतिभागियों ने क्या उत्तर दिया है उसको नोट करें और यह गणना करें कि अभी तक कितने व्यक्तियों ने सही उत्तर दिया है और कितने प्रतिभागियों ने गलत उत्तर दिया है।

इस सत्र के अंत में यह जान पायेंगें कि अभी तक प्रतिभागियों की क्या समझ विकसित हो पायी है।

गतिविधि 6: “आपणों स्वास्थ्य, आपणें हाथ” के लिए मेरी जिम्मेदारी (समय 30 मिनट)

उद्देश्य

इस सत्र का उद्देश्य है कि अभी तक की गयी चर्चा के अनुसार अपनी तथा अपने परिवार एवं समुदाय के प्रति क्या जिम्मेदारी निभायेगें।

सत्र का संचालनः

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

फैसिलिटेटर के द्वारा यह सुनिश्चित किया जाये कि प्रत्येक प्रतिभागी के द्वारा कम से कम एक जिम्मेंदारी को निभाने की प्रतिबद्वता लेकर जावें और उसका पालन करें। इस गतिविधि को प्रारम्भ करने के लिए सभी प्रतिभागियों से कहें कि अब हमें स्वयं, परिवार तथा समाज के प्रति जिम्मेंदार बनना है। यह जिम्मेंदारी हमारी प्राथमिकता है और महत्वपूर्ण है, क्योंकि यदि हम अभी सावधान नहीं हुए तो इसका खामियाज़ा हमें और आने वाली पीढ़ी को भुगतना पड़ सकता है। आज हम जिस प्रकार के आचरण, व्यवहार कर रहे है वही हमारी आने वाली पीढ़ियां उसका अनुसरण करेगीं।

अब इन तीन विषयों पर –स्वयं के प्रति, परिवार के प्रति, समुदाय के प्रति शपथ दिलवाना है। शपथ दिलवाने से पूर्व एक ऐसा भावनात्मक माहौल का निर्माण किया जावें जिससे प्रतिभागियों के अंदर दिल से जोश और ऊर्जा भर जावें जिससे सभी प्रतिभागियों के द्वारा स्वास्थ्य का महत्व देना प्रारम्भ कर दें।

शपथ

आज के दिन, मैं ....सत्यनिष्ठा से प्रतिज्ञा करती/करता हूं कि मैं अपने स्वास्थ्य के विकास के प्रति हर सम्भव अच्छी आदतों के पालन हेतु यथाशक्ति प्रयत्न करूंगा/करूंगी और निश्चित रूप से स्वयं, अपने परिवार तथा समाज को स्वस्थ रखने में हर सम्भव प्रयास करूंगा / करूंगी।

गतिविधि 7: सत्र की समाप्ति (समय 15 मिनट)

अंत में फैसिलिटेटर के द्वारा ऊर्जावान उद्बोधन के साथ सभी प्रतिभागियों को सहयोग, प्रतिभाग तथा समय देने के लिए हार्दिक धन्यवाद देते हुए सत्र का समापन करें।