কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রের ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডারদের প্রশিক্ষণ মডিউল এবং পাঠ্যক্রম

সূচীপত্র

ভূমিকা ....
সংজ্ঞা ....
ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডারদের ভূমিকা ও দায়িত্ব ....

স্বেচ্ছাসেবীদের সহায়তা

- ওরিয়েন্টেশন/পরিচিতিকরণ এবং প্রশিক্ষণ..............................
- কার্য তদারকি এবং সহায়তা ....
- স্বীকৃতি ....
- সংযুক্তি ....

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য (এসআরএইচ) স্বেচ্ছাসেবী প্রশিক্ষণ পাঠ্যক্রম

- প্রারম্ভ ....
- সঞ্চালনার কৌশল...
- স্বেচ্ছাসেবীদের প্রশিক্ষণের জন্য সহায়ক ....
- কৌশলগত প্রশিক্ষণ অধিবেশন ....

প্রশিক্ষণ মডিউল

- মডিউল-০১: যোগাযোগ দক্ষতা...
- মডিউল-০২: গোপনীয়তা...
- মডিউল-০৩: কিশোর-কিশোরীদের যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য...........
- মডিউল-০৪: যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা.......
- মডিউল-০৫: জন্ম নিয়ন্ত্রণ এবং গর্ভনিরোধক বিকল্প পদ্ধতি সমূহ ...
- মডিউল ০৬: কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর-এর কর্ম পরিকল্পনা ....

পরিশিষ্ট

- কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্র সম্পর্কে সেবা গ্রহণকারীর মতামত..
- সাপ্তাহিক কার্যাদি মূল্যায়ন ফর্ম..
- মাসিক প্রতিবেদন পদ্ধতি...

ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার
প্রশিক্ষণ মডিউল এবং কারিকুলাম

প্রণয়ন
এস এম সৈকত
তাসনিয়া আহমেদ
খাদিজা কালাম
জিসান মাহমুদ

সহযোগিতা
মোঃ মাহাবুব সরকার
মাহিসুন বিনতে ওহাব রাশ্তি
মোঃ আবু হুরায়রা

স্বত্ব
সিরাক-বাংলাদেশ

প্রকাশকাল
আগস্ট, ২০২১

প্রকাশক
সিরাক-বাংলাদেশ
ঢাকা: সি-৪, বাড়ি#১৪০/১৪১, রোড#৮, ব্লক#বি, মিরপুর-১২, ঢাকা-১২১৬।
ফোন: ৮৮-০২-৫৫০৭১৬৬১
ময়মনসিংহ: দৌলত মুন্সি লেন, কৃষ্টপুর, ময়মনসিংহ-২২০০।
ফোনে: ৮৮-০৯১-৬৩৮৪৬
ইমেইল: info@searc-bd.org
ওয়েবসাইট: www.serac-bd.org
ফেসবুক: /seracbangladesh/
ইন্সটাগ্রাম: seracbangladesh
টুইটার: @SERAC_BD

প্রচ্ছদ
মেহনাজ মহিউদ্দিন

ভূমিকা:

প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তি প্রতিটি মানুষের মানবাধিকার - এ কথাটি সাধারন মানুষ, বিশেষ করে তরুণদের কাছে এখনও একটি লজ্জার বিষয় হিসেবেই বিবেচনা করা হয়। অজ্ঞতার কারণে কিশোরী বয়সে বাল্য বিয়ের শিকার হয়ে, অকাল গর্ভধারণ, অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক, প্রজনন স্বাস্থ্য জটিলতা, এবং সন্তান জন্মদান করতে গিয়ে প্রতি বছর হাজারো কিশোরী মৃত্যুর সাথে লড়ে, যার ফলশ্রুতিতে মাতৃমৃত্যু হার বৃদ্ধি পায়। ইউনিসেফ এর তথ্যানুসারে, ২০ থেকে ২৪ বছর বয়সী বিবাহিত ৫৩ শতাংশ কিশোরীর বিয়ে হয়েছে ১৮ বছরের মধ্যে। বাল্যবিবাহের উচ্চ হারের কারণে বাংলাদেশে বয়ঃসন্ধিকালেই অনেক মেয়ে গর্ভধারণ, সহিংসতা ও অপুষ্টির ঝুঁকিতে থাকে।

এই বয়সের ছেলেমেয়ে এবং তাদের পরিবারের সদস্যদেরও স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে সচেতনতার ঘাটতি থাকে। এ সমস্যা নিরসনে কিশোর বয়স থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য ও সেবা নিশ্চিত করা জরুরী। পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর ইতিমধ্যে সারাদেশে জেলা থেকে ইউনিয়ন পর্যায়ে ১১০৩ টি কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা চালু করেছে যা কিশোর-কিশোরী ও তরুণ-তরুণীদের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য প্রাপ্তিতে সহায়তা করছে। এ সকল কার্যক্রম পরিচালনার জন্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের উদ্যোগে কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক জাতীয় কৌশলপত্র ২০১৭-২০৩০ তৈরি করা হয়েছে এবং এই কৌশলপত্র বাস্তবায়নের কর্মপরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে। এরপরও এ সেবাকেন্দ্রে কিশোর-কিশোরী ও তরুণদের অনুপস্থিতিতে অধিকাংশ স্কুল-কলেজ পড়ুয়া শিক্ষার্থীরা সেবা গ্রহণে অনাগ্রহী, স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে না বা লজ্জা পায়। যদি উক্ত সেবাকেন্দ্রে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে তরুণরা উপস্থিত থাকে, তবে কিশোর-কিশোরীরা সেবা নিতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে।

প্রকল্পের উদ্দেশ্য:

কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবার প্রয়োজনীয়তার সাপেক্ষে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অধীনে পরিচালিত ঢাকা, নারায়ণগঞ্জ, ময়মনসিংহ ও নেত্রকোনার নির্বাচিত ২০ টি কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রের প্রতিটিতে ২ জন করে (১ জন ছেলে এবং ১ জন মেয়ে) ১৫-২৪ বছর বয়সী ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার/স্বেচ্ছাসেবী অন্তর্ভুক্তিকরণের মাধ্যমে কেন্দ্রগুলোর বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশ নিশ্চিত করা ও মানসম্মত সেবা প্রদান করা এই প্রকল্পের উদ্দেশ্য। সেবাকেন্দ্র খোলা থাকাকালীন সময়ে স্বেচ্ছাসেবীরা দুইটি শিফটে কাজ করবে-

- শিফট (ক) সকাল ০৯:০০ টা - বেলা ১২:১৫ টা; এবং
- শিফট (খ) বেলা ১২:১৫ টা - বেলা ০৩:৩০ টা।

স্বেচ্ছাসেবীরা নির্বাচিত কেন্দ্রগুলোর আশেপাশের এলাকা ও বিদ্যালয়গুলোতে কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা তৈরিকরণ ক্যাম্পেইন পরিচালনার মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদেরকে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা ও পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক তথ্য গ্রহণে উদ্‌বুদ্ধ করবে। এছাড়াও, সেবাকেন্দ্রে আগত কিশোর-কিশোরীদের কাছ থেকে সেবার মান সম্পর্কিত প্রতিক্রিয়া সংগ্রহ ও লিপিবদ্ধকরণের মাধ্যমে সেবাকেন্দ্র সমূহের মান উন্নয়নে প্রয়োজনীয় সুপারিশ গ্রহণ করা হবে।

সংজ্ঞা

তথ্যের সহজলভ্যতা: তথ্য এবং সেবাসমূহ এমনভাবে সরবরাহ করতে হবে যা সকলকে প্রোগ্রামে অংশ নিতে এবং সেবা গ্রহণ করতে পারে।

কৈশোরকাল: ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সী কিশোর- কিশোরীদের সময়কালকে কৈশোরকাল বুঝায়।

কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র: পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর (ডিজিএফপি) এর অধীনে ১১০৩টি কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র রয়েছে, যেখানে বিবাহিত এবং অবিবাহিত কিশোর-কিশোরীদের সাধারণ এবং প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা -সম্পর্কিত বিভিন্ন সেবা এবং তথ্য সরবরাহ করা হয়।

গোপনীয়তা: উক্ত সেবাকেন্দ্রে স্বাস্থ্য, আর্থিক এবং ব্যক্তিগত তথ্যের গোপনীয়তা রক্ষার ব্যবস্থা নিশ্চিত করা হয়।

বৈচিত্র্য: সমাজে মানুষের মধ্যে ভিন্নতা রয়েছে। এক্ষেত্রে জাতীয়তা, বর্ণ, ধর্মীয় অভিব্যক্তি, বয়স, লিঙ্গ, আর্থ-সামাজিক অবস্থান, ভূগোল, মানসিক বা শারীরিক ক্ষমতা এবং যৌন দৃষ্টিভঙ্গিতে ভিন্নতা রয়েছে।

পছন্দ সম্পর্কে অবহিত থাকা: কিশোর কিশোরীরা তার শারীরিক পছন্দ সিদ্ধান্ত গ্রহণে সুস্পষ্ট ও বোধগম্যতা নিশ্চিত করা এবং পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য তথ্য সরবরাহের ব্যবস্থা করা ।

প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার: ব্যক্তির প্রজনন স্বাস্থ্য ব্যবস্থার সাথে সম্পর্কিত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতা নিশ্চিত করা। এছাড়া ব্যক্তির পছন্দমাফিক সন্তান জন্মদান, অথবা জন্মের সময় ব্যবধান সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার এবং এ সংক্রান্ত তথ্য গ্রহণের অধিকার রয়েছে। যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যেকোনো কুসংস্কারমনা অবস্থান থেকে বের হয়ে মুক্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণের অধিকার রয়েছে।

যৌন স্বাস্থ্য ও অধিকার: ইতিবাচক ফলাফল (যেমন: আত্মসম্মান, নিজের এবং অন্যের প্রতি শ্রদ্ধা, মানব সম্পর্কের প্রশংসা করা, কাঙ্ক্ষিত পিতৃত্ব ও মাতৃত্বের আনন্দ), নেতিবাচক ফলাফল (যেমন: অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণ, যৌন সংক্রমণ) সম্পর্কে অবহিত করে। যৌনতা কেবল শারীরিক এবং যৌন ইচ্ছাকেই নয়, বরং তা বিভিন্ন বিষয়ের অন্তর্ভুক্তির অর্থ বহন করে, যেমন- ব্যক্তির পরিচয়, সামাজিক অবস্থা, জেন্ডার ভূমিকা এবং পরিবার, সহকর্মী এবং সহযোগীর সাথে ব্যক্তিগত সম্পর্ককেও তুলে ধরে।

ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার: ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার (ভিপিএল) একজন মনোনীত স্বেচ্ছাসেবী, যিনি কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রের মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদের মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহ নিশ্চিত করবেন। এই কার্যক্রমের সময়কাল ২১ মাস (আগস্ট, ২০২১ – এপ্রিল, ২০২৩), যা প্রতি ৬ মাস পর পর নবায়নযোগ্য। কিশোর-কিশোরীদের জ্ঞান, দৃষ্টিভঙ্গি, বিশ্বাস ও দক্ষতা বিকাশ এবং তাদের সক্ষম করার লক্ষ্যে বিশেষ বুনিয়াদি প্রশিক্ষণ প্রদান করা হবে।

তরুণ সম্প্রদায়: ১০ থেকে ২৪ বছর বয়সীদের তরুণ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডারদের ভূমিকা ও দায়িত্ব

পর্ব – ০১

<u>কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্র সম্পর্কে সেবা গ্রহণকারীদের প্রতিক্রিয়া সংগ্রহ</u>

স্বেচ্ছাসেবীরা কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রে আগত কিশোর-কিশোরীদের নাম এন্ট্রি করাবে, তাদের সমস্যা সম্পর্কে শুনবে, প্রয়োজনীয় সেবা পেতে সাহায্য করবে এবং সময়মত সেবা গ্রহণকারীদের সাথে ফলোআপ করবে।

এছাড়াও, সেবা গ্রহণকারীরা সেবা গ্রহণ শেষে তাদের অভিজ্ঞতা সমন্বিত একটি ফর্ম পূরণ (সংযুক্তি-১) করবে। যার মাধ্যমে নিম্নোক্ত তথ্য সংগ্রহ করা হবে–

- সেবাকেন্দ্রে আগত পরিদর্শনকারী বা সেবা গ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা;
- সেবার মান সম্পর্কে তাদের মতামত/সন্তুষ্টির মাত্রা;
- সেবা গ্রহণকালীন সময়ে সমস্যা;
- পরিদর্শনকারী/সেবা গ্রহণকারীর প্রতি সেবা প্রদানকারীদের/স্বেচ্ছাসেবীর আচরণ; এবং
- সেবার মান উন্নয়ন সম্পর্কে পরিদর্শনকারী/সেবা গ্রহণকারীর সুপারিশ (যদি থাকে)।

স্বেচ্ছাসেবীরা সেবা গ্রহণকারীদের দ্বারা পূরণকৃত ফর্মটি সংগ্রহ করবেন এবং সবগুলো ফর্ম একত্রে প্রতি সপ্তাহে *ইয়ুথ ক্যাপাসিটি বিল্ডিং এসোসিয়েট* এর কাছে জমা দিবেন।

পর্ব – ০২

<u>সাপ্তাহিক কার্যাদি মূল্যায়ন</u>

সেবাকেন্দ্রগুলোতে অন্তর্ভুক্ত স্বেচ্ছাসেবীদের পুরো সপ্তাহের কাজের অবস্থা/অগ্রগতি ও সেবা গ্রহণকারীদের প্রতিক্রিয়া লিপিবদ্ধকরণের জন্য প্রতি সপ্তাহে একটি সাপ্তাহিক মূল্যায়ন ফর্ম পূরণ (সংযুক্তি-২) করতে হবে। ফর্মের মাধ্যমে যা যা জানাতে হবে –

- সেবাকেন্দ্রে আগত পরিদর্শনকারীর/সেবা গ্রহণকারীর (ছেলে, মেয়ে ও অন্যান্য) সংখ্যা;
- গত সপ্তাহে ও চলতি সপ্তাহে আগত পরিদর্শনকারী/সেবা গ্রহণকারীর সংখ্যাগত পার্থক্য;
- ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডারদের প্রতি সেবাকেন্দ্রের কর্মকর্তাদের আচরণ;
- পরিদর্শনকারীরা/সেবা গ্রহণকারীরা প্রয়োজনীয় সেবা পাচ্ছে কি না;
- প্রয়োজনীয় সেবা না পেয়ে থাকলে তার কারণ;
- সেবাকেন্দ্রগুলো নির্ধারিত সময় পর্যন্ত খোলা থাকছে কি না;
- পরিদর্শনকারী/ সেবাগ্রহণকারী স্বেচ্ছাসেবীদের কাছ থেকে সাহায্য নিচ্ছে কি না;
- প্রতি সপ্তাহে স্কুল ক্যাম্পেইনগুলোতে অংশগ্রহণকারী এবং নিকটবর্তী সেবাকেন্দ্র ও সেখানে প্রদানকৃত সেবা সম্পর্কে জানতে পারা শিক্ষার্থীর সংখ্যা;
- প্রতি সপ্তাহে কত জন মানুষ কমিউনিটি ক্যাম্পেইনে অংশগ্রহণের মাধ্যমে নিকটবর্তী সেবাকেন্দ্র ও সেখানে প্রদানকৃত সেবা সম্পর্কে জানতে পেরেছে;
- সিরাক-বাংলাদেশ এবং পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কাছ থেকে স্বেচ্ছাসেবীদের কোন সাহায্য প্রয়োজন কি না;
- সেবা প্রদান কার্যক্রম এবং সেবার মান উন্নয়ন সম্পর্কে স্বেচ্ছাসেবীদের সুপারিশ (যদি থাকে)।

প্রতি সপ্তাহ শেষে স্বেচ্ছাসেবীরা 'সাপ্তাহিক কার্যাদি মূল্যায়ন' ফর্মটি পূরণ করে *ইয়ুথ ক্যাপাসিটি বিল্ডিং এসোসিয়েট* এর কাছে জমা দিবেন।

পর্ব – ০৩

<u>স্বেচ্ছাসেবীদের নিয়ে মাসিক সভা আয়োজন</u>

স্বেচ্ছাসেবীদের কাছ থেকে সেবা গ্রহণকারীদের প্রতিক্রিয়া সংগ্রহের ফর্ম এবং সাপ্তাহিক মূল্যায়ন ফর্ম সংগ্রহের পর এর ভিত্তিতে প্রতি মাসে একটি অনলাইন মাসিক সভা অনুষ্ঠিত হবে এবং তার আলোচনা পূর্বক একটি রিপোর্ট (সংযুক্তি-৩) তৈরি করা হবে।

- প্রতি মাসে ৪০ জন স্বেচ্ছাসেবী, *ইয়ুথ ক্যাপাসিটি বিল্ডিং এসোসিয়েট, এমএন্ডই অফিসার* এবং *প্রজেক্ট টীম লিডারকে* নিয়ে অনলাইনে (জুম প্ল্যাটফর্মে) ১:৩০-২ ঘন্টার একটি মাসিক সভার আয়োজন করা হবে।
- এই রিপোর্টের ভিত্তিতে কাজের অগ্রগতি, স্বেচ্ছাসেবীদের অভিজ্ঞতা ও সমস্যা এবং তাদের প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নিয়ে আলোচনা করা হবে।
- সভার তারিখ এবং সময় নির্ধারণের পর স্বেচ্ছাসেবীদের জানিয়ে দেয়া হবে, (সম্ভাব্য তারিখ মাসের শেষ দিন)।

পর্ব – ০৪

<u>অর্ধ-বার্ষিক পর্যবেক্ষণ সভা</u>

মাসিক রিপোর্টগুলো সমন্বয়ের মাধ্যমে প্রতি ছয় মাস (দুইটি কোয়ার্টার) পর একটি অর্ধ-বার্ষিকী রিপোর্ট তৈরি করা হবে। প্রতি ছয় মাসে (জানুয়ারি ২০২২, জুলাই ২০২২, জানুয়ারি ২০২৩) অফলাইনে ২-৩ ঘন্টা সময়ব্যাপী ঢাকা ও ময়মনসিংহ বিভাগে ১ টি করে মোট ৬টি পর্যবেক্ষণ সভা আয়োজিত হবে।

উক্ত সভায় -

- প্রতিটি বিভাগ থেকে নির্বাচিত ১০ জন স্বেচ্ছাসেবী;
    - জেলা এবং ইউনিয়ন পর্যায়ের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কর্মকর্তাবৃন্দ (পরিবার কল্যাণ সহকারী (এফডব্লিউএ), পরিবার কল্যাণ পরিদর্শক (এফডব্লিউভি), উপ-সহকারী কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার (স্যাকমো), সহকারী পরিচালক, বিভাগীয়/জেলা ডিরেক্টর ও অন্যান্য কর্মকর্তা;
- কৈশোর-বান্ধব সেবা প্রদানকারী; এবং
- প্রজেক্ট ম্যানেজমেন্ট টীম অংশগ্রহণ করবেন।

এছাড়াও অন্যান্য স্বেচ্ছাসেবীরা অনলাইনে সভায় যুক্ত থাকবেন।

এ সভায় স্বেচ্ছাসেবীদের কাজের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ ও আলোচনার মাধ্যমে সেবার মান উন্নয়নে প্রয়োজনীয় সুপারিশ গ্রহণ করা হবে। সভার স্থান, তারিখ ও সময় নির্ধারণের পর জানিয়ে দেয়া হবে।

পর্ব - ০৫

<u>বিভাগীয় (সাব-ন্যাশনাল লেভেল) সমন্বয় সভা</u>

ঢাকা ও ময়মনসিংহে ২টি করে মোট ৪টি (জানুয়ারি/ফেব্রুয়ারি ২০২২, অক্টোবর/নভেম্বর ২০২২) সমন্বয় সভার আয়োজন করা হবে।

উক্ত সভায় স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের কর্মকর্তাবৃন্দ, উপজেলা নির্বাহী অফিসার (UNO), উপজেলা স্বাস্থ্য পরিবার পরিকল্পনা অফিসার, জেলা পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা উপ-পরিচালক, ফ্যামিলি ওয়েলফেয়ার অ্যাসিস্ট্যান্ট (FWA), ফ্যামিলি ওয়েলফেয়ার ভিজিটর (FWV), সাব-অ্যাসিস্টেন্ট কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার (SACMO), মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রের মেডিকেল অফিসার, যুব প্রতিনিধি, স্থানীয় সাংবাদিক এবং স্বেচ্ছাসেবীরা অংশগ্রহণ করবেন। এছাড়াও কমিউনিটির মানুষেরা অনলাইনে এই সভায় যুক্ত হবেন।

এ সভার মাধ্যমে আলোচনা হবে-

- তরুণ এবং স্বেচ্ছাসেবীদের কাছ থেকে কাজের অগ্রগতি বিষয়ে গৃহীত সুপারিশ;
- কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রে স্বেচ্ছাসেবীদের অন্তর্ভুক্তিকে নিয়মিতকরণ ও এর প্রয়োজনীয়তা; এবং
- কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রে প্রদানকৃত সেবা সমূহের মান উন্নয়ন সম্পর্কে আলোচনা করা হবে।

পর্ব - ০৬

জাতীয় পর্যায়ে সমন্বয় সভা আয়োজন

জাতীয় পর্যায়ে প্রতি ছয় মাস পর (নভেম্বর ২০২১, মে ২০২২, সেপ্টেম্বর ২০২২, জানুয়ারি ২০২৩) ১টি করে মোট ৪টি সমন্বয় সভা আয়োজিত হবে।

উক্ত সভায় পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কর্মকর্তাবৃন্দ, মা ও শিশু স্বাস্থ্য (এমসিএইচ) ইউনিট, ফিল্ড সার্ভিস ডেলিভারি প্রোগ্রাম (এফএসডিপি), ইনফরমেশন, এডুকেশন এন্ড মোটিভেশন (আইইএম) ইউনিট, ক্লিনিক্যাল গর্ভনিরোধক সেবা ও পদ্ধতি বিতরণ প্রোগ্রাম (সিসিএসডিপি) এবং স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের কর্মকর্তাবৃন্দ উপস্থিত থাকবেন।

এ সভার আলোচিত বিষয় -

- পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের এমআইএস-এ নির্দিষ্ট বয়স অনুযায়ী তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা;
- বিভিন্ন অংশীজনদের সাথে সমন্বয় সাধন;
- কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবার মান উন্নয়ন;
- সেবা প্রদানকারীদের দায়বদ্ধতা; এবং
- স্বেচ্ছাসেবী অন্তর্ভুক্তিকরণ মডেল স্থায়ীকরণ বিষয়াদি নিয়ে আলোচনা।

পর্ব – ০৭

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের আইইএম ইউনিটের সাপ্তাহিক কুইজ প্রতিযোগিতা

কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সচেতনতা তৈরি করতে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের আইইএম ইউনিটের সহায়তায় সাপ্তাহিক কুইজ প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হবে। স্বেচ্ছাসেবীরা এ প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে এবং অন্যদেরকেও অংশগ্রহণ করার জন্য অনুপ্রাণিত করবে।

- প্রতি সপ্তাহে ১টি করে মাসে মোট ৪টি কুইজ প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হবে।
- আগস্ট, ২০২১ – এপ্রিল, ২০২৩ পর্যন্ত সময়ের মধ্যে সর্বমোট ৮৪টি কুইজ প্রতিযোগিতা আয়োজিত হবে।
- আইইএম ইউনিটের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম-ফেসবুক পেইজে এই প্রতিযোগিতাটির আয়োজন ও প্রচারণা করা হবে।
- কুইজ প্রতিযোগিতার প্রশ্নগুলো প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে করা হবে।
- প্রতিটি প্রতিযোগিতায় ৩জন বিজয়ী নির্বাচন করা হবে।
- বিজয়ীদেরকে সার্টিফিকেট এবং উপহার প্রদান করা হবে।

পর্ব – ০৮

<u>কমিউনিটি ভিত্তিক ক্যাম্পেইন আয়োজন</u>

প্রতিটি কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রে অন্তর্ভুক্ত স্বেচ্ছাসেবীরা কমিউনিটি পর্যায়ে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধিকরণ ক্যাম্পেইন আয়োজন করবে। নির্বাচিত সেবাকেন্দ্রের আশেপাশের এলাকাগুলোতে প্রতি মাসে ২টি করে মোট ৪০টি ক্যাম্পেইন আয়োজন করা হবে। এভাবে ১০ মাসে সর্বমোট ৪০০টি ক্যাম্পেইন করা হবে।

- ক্যাম্পেইন আয়োজনের জন্য ২০টি নির্বাচিত সেবাকেন্দ্রের আশেপাশের ২টি করে মোট ৪০টি এলাকা নির্বাচন করতে হবে।
- এলাকাগুলোতে ক্যাম্পেইন আয়োজনের জন্য ফাঁকা মাঠ বা খোলা জায়গা নির্বাচন এবং প্রয়োজন সাপেক্ষে সে জায়গায় ক্যাম্পেইন করার জন্য অনুমতি নিতে হবে।
- ক্যাম্পেইন আয়োজনের আগের দিন এলাকার মানুষদের মাইকিং এর মাধ্যমে ক্যাম্পেইনের সময় এবং স্থান সম্পর্কে জানাতে হবে।
- ক্যাম্পেইনের দিন নির্ধারিত সময়ের আগেই প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
- ক্যাম্পেইনে আগত মানুষদেরকে কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে ধারণা প্রদান, নিকটবর্তী কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রের ঠিকানা, কেন্দ্রে প্রদানকৃত সেবাসমূহ, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের হটলাইন নাম্বার ইত্যাদি সম্পর্কে জানাতে হবে।
- ক্যাম্পেইনে অংশগ্রহণকারীদেরকে পূর্বে ধারণকৃত কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সচেতনতামূলক পূর্বে ধারণকৃত পুঁথি পাঠ শোনাতে হবে।
- ক্যাম্পেইন চলাকালীন সময়ে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে বিসিসি উপকরণ বিতরণ করতে হবে।

পর্ব – ০৯

<u>স্কুল ভিত্তিক ক্যাম্পেইন আয়োজন</u>

২০টি সেবাকেন্দ্রের আশেপাশে ২টি করে মোট ৪০টি স্কুল নির্বাচন করা হবে। স্বেচ্ছাসেবীরা নির্বাচিত স্কুলগুলোতে শিক্ষার্থীদের মধ্যে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সচেতনতা তৈরি করার জন্য প্রতি মাসে ২টি করে মোট ৪০টি ক্যাম্পেইন আয়োজন করবে। এভাবে ১০ মাসে সর্বমোট ৪০০টি ক্যাম্পেইন আয়োজন করা হবে।

- নির্বাচিত স্কুলগুলোতে ক্যাম্পেইন আয়োজনের পূর্বে স্কুল কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে অনুমতি নিতে হবে।
- স্কুলের শিক্ষার্থীদের ক্যাম্পেইনের দিন উপস্থিত থাকার জন্য দুই দিন আগে জানাতে হবে।

- ক্যাম্পেইনে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদেরকে কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে ধারণা প্রদান, সচেতনতা তৈরি, নিকটবর্তী কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রের ঠিকানা, কেন্দ্রে প্রদানকৃত সেবাসমূহ, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের হটলাইন নাম্বার ইত্যাদি সম্পর্কে জানাতে হবে।
- ক্যাম্পেইনে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদেরকে পূর্বে ধারণকৃত কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সচেতনতামূলক পূর্বে ধারণকৃত পুঁথিপাঠ শোনাতে হবে।
- ক্যাম্পেইন চলাকালীন সময়ে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিসিসি উপকরণ বিতরণ করতে হবে।

পর্ব – ১০

আন্তর্জাতিক যুব দিবস এবং কৈশোর সেবা সপ্তাহ পালন :

কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্র গুলোতে মান উন্নত সেবা নিশ্চিত করা এবং তরুণদের দ্বারা পরিচালিত কেন্দ্রে অগ্রগতি প্রদর্শন, তাদের মতামত, ধারণা সংযোগ ও আন্তর্জাতিক যুব দিবস (আগস্ট, ২০২১ / আগস্ট, ২০২২) উদযাপনের জন্য মত বিনিময় আলোচনা সভায় অংশগ্রহন করবে। এর মাধ্যমে যুব দিবসটিকে আরো অর্থবহ করে তুলতে স্থানীয় পর্যায়ে ১ সপ্তাহব্যাপী কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা সপ্তাহ উদযাপন করা হবে।

পর্ব – ১১

পরিবার কল্যাণ সেবা সপ্তাহ :

স্থানীয় পর্যায়ে ডিজিএফপির সাথে সপ্তাহটি ২০২১ এবং ২০২২ সালের ডিসেম্বরের মধ্যে স্থানীয় পর্যায়ে উদযাপন করা, সচেতনতা বাড়াতে যুবসমাজ এবং সম্প্রদায়ের অংশীদারদের সংগঠিত করে কেন্দ্রগুলিতে যুব-বান্ধব সেবা উন্নত করার দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্য।

পর্ব - ১২

যুব সম্মেলন আয়োজন

অক্টোবর,২০২২-এ স্বেচ্ছাসেবী, ফ্যাসিলিটেটর/সঞ্চালক, প্রজেক্ট ম্যানেজমেন্ট টীম এবং পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর ও সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাগণের উপস্থিতিতে সারাদিন ব্যাপী একটি যুব সম্মেলনের আয়োজন করা হবে। এই প্রোগ্রামে প্রকল্পের ফলাফল উপস্থাপন এবং স্বেচ্ছাসেবীদের কাজের অভিজ্ঞতা তুলে ধরার মাধ্যমে জাতীয় পর্যায়ে কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রে স্বেচ্ছাসেবী অন্তর্ভুক্তিকরণ মডেল বাস্তবায়নের জন্য নীতি নির্ধারকদের উদ্বুদ্ধ করা হবে। এছাড়াও, স্বেচ্ছাসেবীরা তাদের এই অভিজ্ঞতাকে কিভাবে ভবিষ্যতে কাজে লাগাতে পারবে, সে ব্যাপারে আলোচনা করা হবে।

স্বেচ্ছাসেবীদের সহায়তা

ওরিয়েন্টেশন/পরিচিতিকরণ এবং প্রশিক্ষণ

এটি নিয়োগপ্রাপ্ত তরুণদেরকে কার্যক্রমের প্রতি আকৃষ্ট করতে এবং সেখানে কাজ করার জন্য উৎসাহ প্রদানে কাজ করবে। পরিচিতিকরণ এবং প্রশিক্ষণের মাধ্যমে স্বেচ্ছাসেবীরা তাদের ভূমিকা সম্পাদনের জন্য প্রস্তুত হবে। স্বেচ্ছাসেবা কার্যক্রমের লক্ষ্য, স্বেচ্ছাসেবীদের ভূমিকা এবং কর্মী ও স্বেচ্ছাসেবীদের মধ্যে সম্পর্কের ধরণ সম্বলিত তথ্য তাদের মধ্যে অংশীদারিত্বকে আরও শক্তিশালী করবে।

স্বেচ্ছাসেবীদের পরিচিতিকরণ বিষয়বস্তু

পরিচিতিকরণে যা যা অন্তর্ভুক্ত থাকবে:

- কর্মী সদস্যদের স্বাগতম এবং পরিচিতি
- কৈশোর-বান্ধব সেবা কেন্দ্রগুলোর একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ এবং ইতিহাস
- সকল স্বেচ্ছাসেবীদের জন্য অনুসরণীয় নীতি ও পদ্ধতি সহ স্বেচ্ছাসেবীদের ভূমিকা ও দায়িত্বের পর্যালোচনা।

স্বেচ্ছাসেবীদের প্রশিক্ষণ

এটি ৩ দিন ব্যাপী স্বেচ্ছাসেবীদের জন্য একটি বুনিয়াদি প্রশিক্ষণ যেখানে একাধিক দলগত অধিবেশন রয়েছে এবং যার মধ্যে আলোচনা এবং কেস স্টাডি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

প্রশিক্ষণের অন্তর্ভুক্ত ক্ষেত্রগুলি -

- যোগাযোগে দক্ষতা;
- গোপনীয়তা;
- কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য;
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা;
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ এবং গর্ভনিরোধক বিকল্পসমূহ; এবং
- কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র বিষয়ক ডিজিএফপি'র কর্ম পরিকল্পনা

কার্য তদারকি এবং সহায়তা

স্বেচ্ছাসেবীদের অর্থবহ অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার জন্য নিয়মিত তদারকি এবং পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন সরবরাহ করতে হবে|

- স্বেচ্ছাসেবীদের কার্যক্রম কে পর্যবেক্ষণ করবেন তার পরিচিতি
- কীভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে তার ধারনা
- মাসিক, অর্ধ-বার্ষিক এবং বার্ষিক ভিত্তিতে তাদের মতামত প্রকাশের সুযোগ

- যা স্বেচ্ছাসেবীর কাজের যে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়েছে তার আলোকে কাজের বিবরণ তত্ত্বাবধান করা
- স্বেচ্ছাসেবীদের প্রত্যাশা সম্পর্কে জানা।

<u>নিয়মিত নির্ধারিত বৈঠক</u>

ইয়ুথ ক্যাপাসিটি বিল্ডিং অ্যাসোসিয়েট স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে নিয়মিত নির্ধারিত বৈঠকের (মিটিং) ব্যবস্থা করবে, যেখানে নিম্নলিখিত বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হবে-

- স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে তথ্য বিনিময় করা
- প্রশ্ন এবং তাদের মতামত সমূহ নিয়ে আলোচনা করা
- তাদের কাজ সম্পর্কে রিপোর্ট সংগ্রহ এবং আলোচনা করা
- প্রোগ্রামটি অর্থবহ করার ক্ষেত্রে মতামত সংগ্রহ করা
- কিশোর- কিশোরীদের সার্বিক পরিস্থিতি আলোচনা এবং সমালোচনা করা
- অন্যান্য স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে নেটওয়ার্কিং এর ব্যবস্থা

<u>স্বেচ্ছাসেবীদের মূল্যায়ন</u>

কাজ চলাকালীন নিয়মিত প্রতি ৬ মাসে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কর্মকর্তাদের উপস্থিতিতে সেবাকেন্দ্রের মূল্যায়ন ও পর্যবেক্ষণ উপস্থাপন ও আলোচনা করা

<u>স্বেচ্ছাসেবীর কর্মক্ষমতা পর্যালোচনা</u>

স্বেচ্ছাসেবীদের কার্যকলাপ ও কার্যক্ষমতা পর্যালোচনা করতে, সমস্যা এবং প্রয়োজনীয়তাগুলি সনাক্ত করতে এবং কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে ভবিষ্যতে স্বেচ্ছাসেবীদের সংযুক্ত করতে নিম্নলিখিত তথ্যের ভিত্তিতে বিবেচনা করা হবে-

- স্বাস্থ্য ব্যবস্থা ও তথ্য প্রদানের ব্যাপারে সক্রিয় ও প্রতিশ্রুতিবদ্ধ
- কার্যকলাপের বর্ণনা
- সময়সীমা
- মানব সম্পদের সঠিক ব্যবহার এবং
- হস্তক্ষেপমূলক পরিস্থিতি পরিহার করা

বিবেচনাধীন প্রশ্ন:

- স্বেচ্ছাসেবীর একটি বর্তমান কাজের বিবরণ আছে?
- স্বেচ্ছাসেবী কি তার ভূমিকা বুঝতে পারে?
- স্বেচ্ছাসেবীরা কি ওরিয়েন্টেশন/পরিচিতিকরণ এবং প্রশিক্ষণে অংশ নিয়েছে?
- স্বেচ্ছাসেবীকে কোনও ওরিয়েন্টেশন বা প্রশিক্ষণ প্রোগ্রামে ফিরিয়ে নিয়ে এসে পরিস্থিতি ঠিক করা যেতে পারে?
- আপনি কি পূর্বে লিখিতভাবে সমস্যাটি নথিভুক্ত করেছেন; এটি স্বেচ্ছাসেবীর সাথে শেয়ার করেছেন; এবং ভবিষ্যতে পরিস্থিতি এড়ানোর উপায় নিয়ে আলোচনা করেছেন?
- এই সিদ্ধান্তের ফলে যে ক্ষতি হতে পারে তা হ্রাস বা কমাতে আপনি কী ধরনের পদক্ষেপ নিয়েছেন?
- কোন সিদ্ধান্তসংগঠিত সমর্থন, যদি থাকে তবে আপনার এই সিদ্ধান্তটি কার্যকর করার দরকার আছে?

স্বীকৃতি

স্বেচ্ছাসেবা কার্যক্রমের সাফল্যের মূল হতে পারে উপযুক্ত, আন্তরিক, সময়ানুযায়ী স্বীকৃতি। সৃজনশীল এবং প্রাণবন্ত স্বেচ্ছাসেবী নিয়োগদান এবং যথোপযুক্ত প্রশিক্ষণ প্রদানের পরও যদি স্বেচ্ছাসেবীদের উৎসাহ ও সহায়তা প্রদান না করার ফলে সেবাকেন্দ্র ত্যাগ করে, তবে তা প্রকল্পের স্বার্থে সময় ও শ্রম অপচয় হবে।

প্রত্যেকে বিভিন্ন কারণ দ্বারা অনুপ্রাণিত হয় এবং অবশ্যই বিভিন্ন উপায়ে অবদান রাখে। স্বেচ্ছাসেবীদের অবদানকে স্বীকৃতি দেওয়ার সময় এটি বোঝা গুরুত্বপূর্ণ -

- তারা কেন সংগঠনে এসেছিল?
- তারা নিজের জন্য কি লক্ষ্য নির্ধারণ করেছিল?
- তারা সংগঠনের কোন দিকগুলোতে সর্বাধিক আগ্রহ দেখিয়েছে?
- তাদের সাফল্য এবং চ্যালেঞ্জগুলো কি কি ছিল?

এই স্বেচ্ছাসেবীদের যথাযথ স্বীকৃতি হল তাদের কৃতিত্বের সুস্পষ্ট প্রমাণ সরবরাহ করা, যেমন - তারা কতজন কিশোর-কিশোরী/ এলাকার লোক/ স্কুল শিক্ষার্থীদের একত্রিত করতে পেরেছেন।

স্বীকৃতির টিপস:

- ধন্যবাদ বলুন। এটি সহজ এবং চমৎকার ফলাফল বয়ে আনে।
- স্বেচ্ছাসেবীদের প্রশংসা করুন।
- স্বেচ্ছাসেবীদের প্রতি মনোযোগ দিন। তাদের জীবনে কী ঘটছে তা জানতে কিছুটা সময় নিন এবং পরের বার যখন তাদের সাথে যোগাযোগ হবে তখন সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- স্বেচ্ছাসেবীদেরকে তাদের অবদানের বিষয়টির উপর নির্ভর করে কর্মী এবং এলাকার গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের কাছ থেকে একটি প্রশংসাপত্র প্রদান করুন।
- স্বেচ্ছাসেবী দলের মধ্যে প্রতিটি ব্যক্তিকে আলাদাভাবে সনাক্ত করার উপায়গুলো বিবেচনা করুন।

- স্বেচ্ছাসেবী সভা, প্রশিক্ষণ, অধিবেশন ইত্যাদিতে সর্বদা যেন নাস্তার ব্যবস্থা থাকে তা নিশ্চিত করুন।
- স্বেচ্ছাসেবীদের মধ্যে নির্বাচিত একটি গ্রুপকে মেন্টর হিসেবে নিযুক্ত করা এবং নেতৃত্ব দানের সুযোগ করে দেয়া।

সংযুক্তি

- নমুনা ভলান্টিয়ার আবেদন ফর্ম
- নমুনা ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার এর কাজের বিবরণী
- নমুনা ভলান্টিয়ার সাক্ষাত্কার মূল্যায়ন ফর্ম
- নমুনা ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার চুক্তি
- নমুনা ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার মূল্যায়ন চেকলিস্ট

ভলান্টিয়ার আবেদন ফর্মের নমুনা

ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার (ভিপিএল) এর জন্য আবেদন

নাম: ________________________________

জন্ম তারিখ: _______________________

লিঙ্গ: ________________________________

বর্তমান ঠিকানা:____

যেকোন একটি এলাকা নির্বাচন করুন (টিক চিহ্ন দিন):

<u>নারায়নগঞ্জ</u> সদর বন্দর

<u>ঢাকা</u> তেজগাঁও সাভার ধামরাই হাজারীবাগ মিরপুর

<u>ময়মনসিংহ</u> সদর ভালুকা হালুয়াঘাট ত্রিশাল মুক্তাগাছা গৌড়ীপুর নন্দাইল

<u>নেত্রকোনা</u> মদন সদর

শিক্ষাগত যোগ্যতা:____

শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের নাম: ____

(টিক চিহ্ন দিন)

- বয়স ১৫-২৪: হ্যাঁ না
- এলাকাভিত্তিক ক্যাম্পইন পরিচালনা করার অভিজ্ঞতা আছে কি? হ্যাঁ না
- এলাকা বা অঞ্চল ভিত্তিক ভৌগলিক ধারনা আছে কি? হ্যাঁ না
- ভার্চুয়ালি এবং অফলাইনে মিটিং এ স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহন করতে পারবেন কি? হ্যাঁ না
- ইন্টারনেট ব্যবহারের সুবিধা আছে কি? হ্যাঁ না
- জেন্ডার ও পরিবার পরিকল্পনা/ প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা তথ্য নিয়ে ধারনা আছে কি ? হ্যাঁ না
- কলেজ/ইউনিভারসিটির তরুণদের সাথে কাজ করা বা নেটওয়ার্কিং এর অভিজ্ঞতা আছে কি? হ্যাঁ না

আপনার কি এলাকার মানুষকে একত্রিত করে কার্যক্রম আয়োজনের অভিজ্ঞতা রয়েছে? (বিস্তারিত লিখুন)

আপনার কি তরুণদের একত্রিত করা বা ক্যাম্পেইন আয়োজন করার অভিজ্ঞতা রয়েছে? (বিস্তারিত লিখুন)

<u>অন্যান্য:</u>

ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার (ভিপিএল) এর কাজের বিবরণী

- বয়সসীমা ১৫ - ২৪
- **শিক্ষাগত যোগ্যতা:** ন্যূনতম এসএসসি/সমমান পাশ শিক্ষার্থী
- লিঙ্গ: ১ জন ছেলে এবং ১ জন মেয়ে (প্রতি কেন্দ্রে)
- নির্বাচিত ইউনিয়ন ও স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রের নিকটবর্তী এলাকা (কর্মস্থল বন্টন তালিকা)
- স্থানীয় কমিউনিটি একত্রিতকরণ কার্যক্রম সংক্রান্ত অভিজ্ঞতা
- এলাকা বা অঞ্চলভিত্তিক ভৌগলিক ও যোগাযোগের সম্যক ধারণা
- সরাসরি এবং ভার্চুয়াল সভায় স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ
- প্রযুক্তি/ ইন্টারনেটের সুবিধা
- জেন্ডার এবং যৌন প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার ও পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে ধারণা
- স্থানীয় এলাকার স্কুল/কলেজ/বিশ্ববিদ্যালয়ের তরুণ-তরুণীদের সাথে সংযোগ স্থাপনের অভিজ্ঞতা
- বাইসাইকেল চালনায় পারদর্শিতাকে অতিরিক্ত অগ্রাধিকার দেয়া হবে।
- ভাষা: বাংলা, আঞ্চলিক/ স্থানীয় ভাষা কাম্য

প্রশিক্ষণ এবং তদারকি:

১. স্বেচ্ছাসেবীর প্রশিক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় প্রায় ৩ দিন

২. একুশ মাস কাজ করার প্রতিশ্রুতিবদ্ধ (ছয় মাস পুনর্নবীকরণযোগ্য) এবং তফসিলী স্বেচ্ছাসেবীর সভা, অ্যাডভোকেসি সভা, প্রচার এবং কিশোর-কিশোরী (কেন্দ্রে সেবা গ্রহণকারী)

৩. প্রাক-কর্মসংস্থান সুরক্ষা চেক, যার মধ্যে ফৌজদারি রেকর্ড চেক এবং শিশু নির্যাতনের নিবন্ধন চেক অন্তর্ভুক্ত রয়েছে

তদারকি:

স্বেচ্ছাসেবীরা প্রকল্পের কর্মীদের জন্য সরাসরি দায়বদ্ধ এবং যুব সক্ষমতা বিল্ডিং সহযোগী এবং টিম লিডার উভয়ের কাছ থেকে চলমান তদারকি এবং মূল্যায়ন পাবেন।

মূল্যায়ন:

ভার্চুয়াল মিটিংয়ের মাধ্যমে প্রতি মাসে স্বেচ্ছাসেবীদের মূল্যায়ন করা হবে।

সমাপ্তি:

যদি কোনও স্বেচ্ছাসেবী প্রাথমিক ৬ মাসের প্রতিশ্রুতি পরে প্রোগ্রামটি ছেড়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, তবে তাকে অবশ্যই যুবসমাজ ক্ষমতা বৃদ্ধি সহযোগীকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অবহিত করতে হবে।

ভলান্টিয়ার সাক্ষাৎকার মূল্যায়ন ফর্মের নমুনা

প্রার্থীর সাক্ষাৎকার

নাম (আবেদনকারী): ______________________________________

বয়স ____

লিঙ্গ: পুরুষ নারী

ঠিকানা ____

শিক্ষাগত যোগ্যতা: ____

ইন্টার্ভিউয়ারের নাম: ___________________________________

সংস্থা এবং কাজ : ____________________________________

স্কোরিং

প্রার্থীর মূল্যায়ন ফর্মগুলি পদের জন্য প্রার্থীর সামগ্রিক যোগ্যতার স্থান দেওয়ার জন্য সাক্ষাত্কারকারীর দ্বারা পূর্ণ করতে হবে। প্রতিটি কলামের নীচে সারণীতে, সাক্ষাত্কারকারীর প্রার্থীকে একটি সংখ্যা নির্ধারণ করা উচিত এবং প্রদত্ত সারিগুলিতে নির্দিষ্ট কাজের সাথে সম্পর্কিত মন্তব্য লিখতে হবে। সংখ্যার রেটিং সিস্টেমটি নীচের উপর ভিত্তি করে:

5 – ব্যতিক্রমী 4 – অসাধারণ 3 – নিরপেক্ষ 2 – সন্তোষজনক 1 – অসন্তুষ্ট

বিবরণ	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**মন্তব্য**
স্থানীয় সম্প্রদায়ের সাথে জড়িত থাকার /প্রচারণার ব্যবস্থাপনার প্রমাণিত অভিজ্ঞতা						
এলাকা বা অঞ্চলভিত্তিক ভৌগলিক ও যোগাযোগের সম্যক ধারণা						
কার্যত এবং ব্যক্তিগতভাবে বৈঠকে কার্যকরভাবে যোগাযোগ করার ক্ষমতা						
প্রযুক্তি / ইন্টারনেট সুবিধা						
স্থানীয় অঞ্চলে কলেজ / বিশ্ববিদ্যালয়ের যুবকদের সাথে নেটওয়ার্কিং						
গড় =						

সামগ্রিক মন্তব্য

প্রার্থী সম্পর্কে আপনার সামগ্রিক ধারণা কী ছিল?

নগণ্য **মাঝারি** **ভাল**

আপনি কি প্রার্থীকে মনোনীত করছেন

ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার চুক্তি

ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার- ফাউন্ডেশন প্রশিক্ষণে আপনাকে স্বাগতম।

সিরাক-বাংলাদেশ স্বেচ্ছাসেবীদের সহায়তার প্রাধান্য দেয়। আমরা আপনার অর্থবহ অংশগ্রহণের সাধুবাদ জানাই এবং আশা করি এই সংশ্লিষ্ট কাজ আপনার ব্যক্তিগত বিকাশে পরিপূর্ণ এবং সহায়ক হবে। আপনার কাজের প্রতি দায়িত্বশীল হওয়া এবং আমাদের আস্থার মান বজায় গুরুত্বপূর্ণ।

অতএব, আমরা আপনাকে নীচের নির্দেশনাগুলি বিবেচনা করার অনুরোধ করছি:

১। আমি সমস্ত তথ্য গোপন রাখব।

২। আমি সপ্তাহে ৫ দিন কাজ করতে অঙ্গীকারবদ্ধ, এর মধ্যে স্কুল এবং কমিউনিটি ভিত্তিক ক্যাম্পেইন পরিচালনাও অন্তর্ভুক্ত। ২০২১ সালের আগস্ট থেকে কাজ শুরু হয়ে ৬ মাস অন্তর নবায়নযোগ্য।

৩। আমি স্বেচ্ছাসেবী সভা, অর্ধবার্ষিক মনিটরিং সভা, জেলা অ্যাডভোকেসি সভা এবং জাতীয় পর্যায়ের অ্যাডভোকেসি সভায় অংশগ্রহন করবো।

৪। আমি স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে কাজ শুরু করার আগে একটি প্রাক-কর্মসংস্থান সুরক্ষা পরীক্ষা, যা একটি ফৌজদারি রেকর্ড চেক এবং শিশু নির্যাতন রেজিস্ট্রি চেক অন্তর্ভুক্ত করব।

৫। যদি আমি উক্ত প্রতিশ্রুতিগুলি পালনে অপারগ হই, তবে আমার স্বেচ্ছাসেবী পদটি পর্যালোচনা করা হবে বলে আমি অবহিত আছি।

স্বাক্ষর: ______________________________

তারিখ: ___________________

কর্তৃপক্ষ: ____________________________

ভলান্টিয়ার পিয়ার লিডার মূল্যায়ন চেকলিস্ট

এই ফর্মটি নতুন প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবীদের প্রতিক্রিয়া এবং মূল্যায়নের জন্য ব্যবহার করা হবে। সেশনটি পর্যবেক্ষণ করার সময় পর্যবেক্ষক নিম্নলিখিত ক্ষেত্রগুলি বিবেচনা করবেন:

- স্বেচ্ছাসেবী কি সংস্থার নীতি সম্পর্কে অবহিত কিনা এবং সম্মতি প্রদান করেন কিনা ?
- স্বেচ্ছাসেবী কিশোর-কিশোরীদের জন্য বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করে কিনা? (উদাহরন: উন্মুক্ততা, সহজলভ্য, সহায়ক)
- কিশোর-কিশোরীদের প্রতি মনোভাব সহানুভূতিশীল, শ্রদ্ধাশীল এবং বিচারহীন কিনা?
- স্বেচ্ছাসেবীরা কি কিশোর-কিশোরীদের মতামত কে প্রাধান্য দেয় কিনা?
- যোগাযোগ দক্ষতার সঠিক প্রয়োগ হয় কিনা? (উদা: উন্মুক্ত আলোচনা, উপলব্ধি প্রাধান্য, আচরণে সহায়ক)
- স্বেচ্ছাসেবী কি সঠিকভাবে সহযোগিতা প্রদান করছেন? (উদাহরণ: পরিবার, কিশোর - কিশোরী , সহকর্মী, ইত্যাদি)
- স্বেচ্ছাসেবীদের কি mobilizing মডেল এবং প্রক্রিয়া সম্পর্কে জ্ঞান রয়েছে কিনা?
- স্বেচ্ছাসেবীদের কি জন্মনিয়ন্ত্রণ তথ্য সম্পর্কে জ্ঞান রয়েছে কিনা?
- স্বেচ্ছাসেবীরা কি কিশোর-কিশোরীদের উপযুক্ত তথ্য সামগ্রী সরবরাহ করেছে কিনা?
- স্বেচ্ছাসেবীরা কি ফলোআপের সুযোগগুলি নিয়ে আলোচনা করে কিনা?
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা নিয়ে কাজ করার ক্ষেত্রে কি স্বেচ্ছাসেবীরা রেফারাল পদ্ধতি সম্পর্কে সচেতন?

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য (এসআরএইচ) স্বেচ্ছাসেবী প্রশিক্ষণ পাঠ্যক্রম

প্রারম্ভিকা

নিম্নলিখিত বিভাগগুলি একটি সম্পূর্ণ প্রশিক্ষণ পাঠ্যক্রম নির্দেশ করে যা একটি দলে পরিচালিত হবে।

পাঠ্যক্রমটির ব্যবহার

পাঠ্যক্রমের ছয়টি মডিউল রয়েছে। প্রতিটি মডিউল এসআরএইচ স্বেচ্ছাসেবীদের জন্য কৈশোর কালীন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্যের সমন্বয়ে সাজানো হয়েছে। কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রে নিয়োজিত স্বেচ্ছাসেবীদের এই প্রশিক্ষণটি দেয়া হবে। এই প্রশিক্ষণ মডিউল গুলোতে কিছু মূল দক্ষতা দিয়ে শুরু করে নির্দিষ্ট দক্ষতা বা বিষয়গুলি নিয়ে গঠিত যেগুলো সাধারণত যে কোনো এসআরএইচ স্বেচ্ছাসেবীর জন্য প্রয়োজনীয়। এর মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ কিছু বিষয় সম্পর্কিত তথ্য অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যেমন-যোগাযোগ, গোপনীয়তা এবং মানসম্মত ও দক্ষ সেবা সরবরাহ করা।

কিশোর-কিশোরী এসআরএইচ স্বেচ্ছাসেবী প্রশিক্ষণ মডিউল

- যোগাযোগে দক্ষতা;
- গোপনীয়তা;
- কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য;
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা;
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ এবং গর্ভনিরোধক বিকল্পসমূহ; এবং
- কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র বিষয়ক ডিজিএফপি'র কর্ম পরিকল্পনা

সঞ্চালনার কৌশল

এই অংশটি প্রশিক্ষণের কিছু ধারণা এবং কৌশলের সংক্ষিপ্ত বিবরণ উপস্থাপন করে যা অনুসরণ করা হবে।

- স্বেচ্ছাসেবীরা কোনকিছু শেখার কিছুক্ষণের মধ্যেই যা শিখেছেন তা প্রয়োগ করবেন।
- তথ্য ছাড়াও ধারণা এবং নিয়ম-নীতিগুলো শেখান।
- লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য নির্ধারণে সহায়তা করুন।
- প্রতিক্রিয়া গ্রহণ করুন।
- তাদের জ্ঞান এবং অতীত অভিজ্ঞতার জন্য মূল্যায়ন করুন।
- বক্তৃতা এড়িয়ে চলুন।
- প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু এবং উপকরণগুলো স্বেচ্ছাসেবীদের ভূমিকা ও দায়িত্বের বর্ণনার সাথে নিবিড়ভাবে সম্পর্কযুক্ত হতে হবে।
- স্বেচ্ছাসেবীদের তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা এবং অন্যের অভিজ্ঞতা ব্যবহার করে শিখতে সহায়তা করার জন্য মিথস্ক্রিয় (ইন্টারেক্টিভ) পদ্ধতিগুলি (কেস স্টাডি, ভূমিকা অভিনয় ইত্যাদি) ব্যবহার করুন।
- শেখার ক্রিয়াকলাপগুলি প্রক্রিয়া করার জন্য যথেষ্ট সময় দিন।
- অংশগ্রহণকারীরা যা শিখছেন তা তাদের বাস্তব জীবনের পরিস্থিতিতে প্রয়োগ করার সুযোগ অন্তর্ভুক্ত করুন।
- বক্তৃতার পরিবর্তে হাতে-কলমে অনুশীলন শিখনে সহায়তা করে।

প্রশিক্ষণের শিক্ষণীয় উদ্দেশ্য

- সঠিক তথ্য সরবরাহ
- তথ্যের বোধগম্যতা ও অর্থবহতা
- তথ্যের পর্যাপ্ত ও সঠিক ব্যবহারে সক্ষমতা
- তথ্যকে ছোট ছোট ভাগে বিশ্লেষণ করা
- তথ্যের সংশ্লেষণের মাধ্যমে নতুন ধারণা তৈরি করতে সক্ষম হওয়া
- তথ্যের মূল্য বা তাৎপর্য নির্ধারণ করতে সক্ষম হওয়া
- দক্ষতা অর্জনের মাধ্যমে কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি হওয়া

স্বেচ্ছাসেবীদের প্রশিক্ষণের জন্য সহায়ক

স্থান:

- প্রশিক্ষণ স্থানটি হতে হবে কেন্দ্রীয় স্থানে এবং সহজে প্রবেশাধিকারযোগ্য।
- নিশ্চিত করুন যে সকল অংশগ্রহণকারীরা অবস্থানের পাশাপাশি অন্যান্য তথ্য সম্পর্কে অবহিত
- আশেপাশে ওয়াশরুম রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- অধিবেশন পরিচালনার সুবিধামত অধিবেশন কক্ষটি সেট আপ করুন, যা সর্বাধিক গ্রহণযোগ্য, অংশগ্রহণকারীরা সকলের সাথে কথোপকথন এবং আলোচনা করতে পারবেন।

- করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে যথেষ্ট পরিমান সুরক্ষা ব্যবস্থা (যেমন: স্যানিটাইজার, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার সুযোগ ইত্যাদি) রয়েছে কিনা।

উপকরণ:

- প্রশিক্ষণ সেশনের বিরতিতে হালকা নাস্তার ব্যবস্থা করা।
- আলোচ্য সূচিটি নিয়ে পর্যালোচনা করুন এবং সেশনের জন্য কী কী সরঞ্জাম প্রয়োজন তা আগে বিবেচনা করুন।
- ফ্লিপচার্ট এবং কাগজ, কলম, মাস্কিং টেপ, নাম ট্যাগ, কাগজ, হ্যান্ডআউটগুলির অনুলিপি এবং উপস্থাপনা জন্য মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টরের ব্যবস্থা , ইত্যাদি।

অতিথি বক্তা বা উপস্থাপক:

- আপনি যদি অতিথি বক্তা বা সরকারী কর্মকর্তাদের আমন্ত্রণ জানান তবে নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি তাদের সাথে নির্ধারিত সময়ের আগেই একসাথে অধিবেশন সমন্বয় সম্পর্কে কথা বলবেন।
- একজন বক্তা তার নির্ধারিত বিষয়টি আলোচনা করতে কতটা সময় পাবেন, আলোচিত বিষয়টি থেকে অংশগ্রহণকারীরা কি শিখতে পারবেন বলে আপনি আশা করেন, কতজন অংশগ্রহণকারী উপস্থিত থাকবেন ইত্যাদি স্পষ্টভাবে উল্লেখ করুন।
- সেশনের আগে / পরে অতিথি বক্তাদের প্রদানের জন্য একটি লজিস্টিক কিট এবং ধন্যবাদ-কার্ড রাখুন।

মূল্যায়ন:

- প্রতিটি সেশনে অংশগ্রহণকারীদের সেশনটি নিজেই মূল্যায়ন করার জন্য একটি সুযোগ অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।
- মূল্যায়ন মৌখিকভাবে এবং লিখিতভাবে করা যেতে পারে। সব শেষে সকল অংশগ্রহণকারীদেরকে অধিবেশন সম্পর্কে তাদের মতামত বা অনুভূতি প্রকাশের সুযোগ দেয়ার মাধ্যমে মৌখিক মূল্যায়ন হওয়া উচিত।
- সকল অংশগ্রহণকারী মৌখিকভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন না। বেনামে লেখা মূল্যায়নগুলো অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের মতামতগুলো ব্যক্তিগতভাবে প্রকাশ করতে সাহায্য করে।
- মূল্যায়ন ফর্মগুলো সংক্ষিপ্ত হওয়া উচিত। কেবলমাত্র আপনি উত্তর চান এবং আপনি যে বিষয়গুলো সম্পর্কে কিছু করতে প্রস্তুত এমন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।
- প্রতিটি সেশনের পরে মূল্যায়নগুলো পর্যালোচনা করা উচিত এবং পরবর্তী প্রশিক্ষণ অধিবেশন যথাযথভাবে আয়োজনে ব্যবহার করা উচিত।

কৌশলগত প্রশিক্ষণ অধিবেশন

নিম্নলিখিত ফর্ম্যাটটি সঞ্চালক/ফ্যাসিলিটেটরদের দ্বারা গৃহীত হবে। আলোচনার বিষয়াবলি এবং দলের আকারের উপর নির্ভর করে সেশনের কর্মকাণ্ড এবং সময়ের ব্যাপ্তি পরিবর্তিত হবে।

- স্বাগতম এবং পরিচিতি
- সূচনা কার্যক্রম (চেক-ইন বা আইস ব্রেকার)
- দিনের আলোচ্যসূচী পর্যালোচনা
- কর্মকাণ্ড এবং / অথবা আলোচনা
- বিরতি
- কর্মকাণ্ড এবং / অথবা আলোচনা
- আলোচিত বিষয়াবলির সংক্ষিপ্তসার
- সমাপনী কার্যক্রম (চেক-আউট বা ক্লোজিং কার্যকলাপ)
- মূল্যায়ন

স্বেচ্ছাসেবী প্রশিক্ষণ অধিবেশন মূল্যায়ন ফর্ম

আমাদের কাজের মান সম্পর্কে জানতে আপনার প্রতিক্রিয়াটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এই অধিবেশন সম্পর্কে আপনার মতামতগুলো জানান তবে আমরা আনন্দিত হবো।

ফর্মটিতে আপনার নাম লিখবেন না।

ধন্যবাদ।

সেশনের শিরোনাম: ____

তারিখ: ______________________________ উপস্থাপক: ______________________

নিম্নলিখিত প্রতিটি বিষয়ের জন্য আপনার প্রতিক্রিয়াটি বাছাই করুন:

সেশন/ অধিবেশন	**চমৎকার**	**ভাল**	**আরও ভাল করা প্রয়োজন**	**প্রযোজ্য না**
১. প্রয়োজনীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।				
২. আমার প্রয়োজনের সাথে প্রাসঙ্গিক ছিল				
৩. বুঝতে সহজ ছিল				
৪. ভিজ্যুয়াল এইডস				
৫. হ্যান্ডআউটস				
উপস্থাপনা				
৬. উপস্থাপকদের জ্ঞান				
৭. উপস্থাপকদের যোগাযোগ ব্যবস্থা				
৮. প্রশ্নের উত্তর দেয়া				
৯. প্রশিক্ষণটি এই বিষয়ে আমার জ্ঞান এবং দক্ষতা বৃদ্ধি করেছে।	**দৃঢ় সম্মতি**	**সম্মতি**	**দৃঢ় অসম্মতি**	**অসম্মতি**
১০. সামগ্রিকভাবে, এই প্রশিক্ষণটি আপনার কেমন লেগেছে?	**খুব ভাল**	**ভাল**	**নিরপেক্ষ**	**ভাল না**

১১. এই প্রশিক্ষণ অধিবেশন কীভাবে আরও ভাল করা যেতে পারে বলে আপনি মনে করেন?

আপনার সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ!

প্রশিক্ষণ মডিউল

মডিউল-০১: যোগাযোগ দক্ষতা

অধিবেশনের উদ্দেশ্য:

- কার্যকর যোগাযোগের মাধ্যমে অসুবিধাগুলো সনাক্ত করা
- সক্রিয় শ্রবণ ধারণার সাথে পরিচিত হওয়া
- অ-মৌখিক আচরণ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা
- অমনোযোগী শ্রবণ সনাক্ত করা
- বিমূর্ততা/অমনোযোগিতা যোগাযোগকে কীভাবে প্রভাবিত করে তা সনাক্ত করা
- যোগাযোগ দক্ষতা / দলগত কাজ অনুশীলন

আলোচ্যসূচি:

১. সূচনা কার্যক্রম, আইসব্রেকার

২. শৃঙ্খলাবদ্ধ যোগাযোগ

৩. সক্রিয় শ্রবণ

৪. কার্যকর যোগাযোগের ক্ষেত্রে বাঁধা

৫. শব্দ এবং অর্থ

৬. দলগত কাজ

৭. সমাপনী কার্যক্রম বা আলোচনা, প্রশ্নোত্তর এবং মূল্যায়ন

মোট সময়: ২ ঘন্টা

শৃঙ্খলাবদ্ধ যোগাযোগ

উদ্দেশ্য: অংশগ্রহণকারীরা কার্যকর যোগাযোগের কিছু অসুবিধা সম্পর্কে জানবেন ও সনাক্ত করতে পারবেন।

কাঠামো: বড় দলগত কাজ

সময়: ২০ মিনিট

উপকরণ: কলম এবং কাগজ

পদ্ধতি:

১. বলুন: "আমরা যোগাযোগ দক্ষতা সম্পর্কে জানার জন্য শোনার/শ্রবণের বিষয়ে একটি সংক্ষিপ্ত অনুশীলন করতে যাচ্ছি। আপনারা কেউ কেউ এর আগেও হয়তো এটি করেছেন। আমি চাই কেউ আমাকে সাহায্য করার জন্য এখানে আসুন এবং আমি কিছু তথ্য তাকে কানে কানে বলবো যাতে অন্যরা আমার কথা শুনতে না পায়। এরপর আমি চাই সেই ব্যক্তিটি অন্য কাউকে বেছে নিবে এবং আমি যা বলেছিলাম তা ফিসফিস করে বলবে। এভাবে পরবর্তী ব্যক্তি একইভাবে অন্য কোনও ব্যক্তির কানে ফিসফিস করে বলবে। যখন আমরা শেষ ব্যক্তিতে পৌঁছাবো, আমি চাই তিনি কাগজ এবং

কলম নিয়ে তাকে কানে ফিসফিস করে যা বলা হয়েছে তা লিখে আমার কাছে জমা দিবে। তারপরে, আমরা সেই তথ্যটিকে প্রথমে আমি যা বলেছিলাম তার সাথে তুলনা করব। কেউ কি আমাকে সাহায্য করতে চান? "

২. স্বেচ্ছাসেবীকে ফিসফিস করে বলুন: "আমি চাই আপনি নিকটস্থ মুদি দোকানে গিয়ে কিছু আপেল, বিস্কুট, পনির, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, চিপস এবং চকোলেট কিনে আনুন।''

৩. বলুন "ঠিক আছে। এখন আমি চাই আপনি কাউকে নির্বাচন করুন এবং আমি আপনাকে ঠিক কী ফিসফিস করে বলেছিলাম তার সাথে ফিসফিস করে ঠিক সেটাই শেয়ার করুন।"

৪. যতক্ষণ না সকলে অংশগ্রহণ করছে ততক্ষণ এভাবে একজন আরেকজনকে জানাতে থাকবে। একদম শেষ ব্যক্তিকে তিনি যা শুনেছেন তা কাগজে লিখে জমা দিতে মনে করিয়ে দিন।

৫. শেষ ব্যক্তিকে সে কী লিখেছিল তা পড়তে বলুন। তারপরে, আপনি মূলত যা ফিসফিস করে বলেছিলেন সেটি পড়ুন।

৬. অনুশীলনটি সংক্ষেপে নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে আলোচনা করুন:

- প্রথমে যা বলা হয়েছিলো তার সাথে শেষ ব্যক্তি যা শুনেছে তার মধ্যে কি যথেষ্ট পার্থক্য রয়েছে?
- যদি তাই হয় তবে কেন এমনটি হয়েছে বলে মনে করছেন?
- আপনি কি বলতে পারবেন কোথায় যোগাযোগে ভাঙ্গন হয়েছে?
- তথ্য সহজে মনে রাখার মত কিছু কি ছিল?
- এমন কিছু কি ছিল যা তথ্য মনে রাখাকে কঠিন করেছে?
- এখানে কি শুধু স্মৃতিশক্তি জড়িত ছিলো নাকি অন্য কোন উপাদান/ফ্যাক্টর ছিল?

সক্রিয় শ্রবণ

উদ্দেশ্য: অংশগ্রহণকারীরা সক্রিয় শ্রবণ ধারণার সাথে পরিচিত হবে।

গঠন: বক্তৃতা এবং আলোচনা

সময়: ১৫ মিনিট

উপকরণ: হ্যান্ডআউটের অনুলিপি: সক্রিয় শ্রবণ কৌশল, হ্যান্ডআউটের অনুলিপি: সক্রিয় শ্রবণ চেকলিস্ট, ফ্লিপচার্ট, মার্কার।

<u>পদ্ধতি:</u>

১. অংশগ্রহনকারীরা "সক্রিয় শ্রবণ" শব্দটি দ্বারা কি বুঝে তা ব্যাখ্যা করতে বলুন এবং ফ্লিপচার্টে প্রতিক্রিয়া রেকর্ড করার মাধ্যমে বিষয়টির সাথে পরিচয় করিয়ে দিন ।

২. ব্যাখ্যা করুন যে সক্রিয় শ্রবণটি কারও প্রতিক্রিয়া জানার একটি উপায় যা দ্বারা কেবল ব্যক্তি কী বলছেন তা নয়, তবে তিনি কী অনুভব করছেন সেটি বোঝা যায়। সক্রিয় শ্রবণে এমন কিছু কৌশল জড়িত যা প্রকাশ করে যে বক্তা যা বলছে তা শোনার উপযুক্ত। এটি মানুষকে কঠিন সমস্যা সম্পর্কে কথা বলা চালিয়ে যেতে উৎসাহ দেয়। সক্রিয় শ্রবণের আরেকটি সমার্থক শব্দ হলো প্রতিবিম্বিত শ্রবণ। এর মানে হলো, আপনি সক্রিয়ভাবে অন্য ব্যক্তিকে কিছু ফিরিয়ে দিচ্ছেন (প্রতিফলন) যা তাকে অনুভূতি এবং চিন্তা গভীরভাবে এবং সততার সাথে প্রকাশ করতে উৎসাহিত করছে।

৩. হ্যান্ডআউট: সক্রিয় শ্রবণ কৌশল এবং হ্যান্ডআউট: সক্রিয় শ্রবণ চেকলিস্ট বিতরণ করুন।

৪. হ্যান্ডআউট: সক্রিয় শ্রবণ কৌশল সম্পর্কিত তথ্য পর্যালোচনা করুন। আপনি যখন হ্যান্ডআউটটি পড়ে শোনাবেন বা অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যে কেউ পড়ে শোনাবে তখন অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন তারা প্রতিদিনের জীবনে কীভাবে সক্রিয় শ্রবণ অনুশীলন করতে পারে।

৫. হ্যান্ডআউট: সক্রিয় শ্রবণ চেকলিস্ট পর্যালোচনা। অংশগ্রহণকারীরা কেন সক্রিয় শ্রবণ অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করছেন তা আলোচনা করুন ।

সক্রিয় শ্রবণ চেকলিস্ট

- কথা বলা বন্ধ করুন।
- ব্যক্তির প্রতি সমানুভূতি প্রকাশ করুন।
- ব্যক্তি কী বলছে তাতে মনোনিবেশ করুন।
- ব্যক্তির দিকে তাকান।
- হাসুন এবং যথাযথভাবে অঙ্গভঙ্গি করুন।
- আপনার আবেগকে প্রাধান্য না দেয়ার চেষ্টা করুন।
- বিভ্রান্তি থেকে দূরে থাকুন।
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।
- যা বলা হয়নি তা বুঝতে চেষ্টা করুন।
- কোনকিছু কিভাবে বলা হচ্ছে তা শুনুন।
- অনুমান করা থেকে বিরত থাকুন।
- সময়, জাতি ও লিঙ্গ ভেদে ব্যক্তিকে পৃথক করা থেকে বিরত রাখুন;
- চটজলদি ঘটনা শুনে সিদ্ধান্তে না পৌঁছে যাওয়া।

কার্যকর যোগাযোগের ক্ষেত্রে বাঁধা

উদ্দেশ্য: অংশগ্রহণকারীরা কার্যকর শ্রবণের প্রতিবন্ধকতাগুলো সনাক্ত করতে শিখবে।

গঠন: দলগত আলোচনা

সময়: ১৫ মিনিট

উপকরণ: হ্যান্ডআউটের অনুলিপি: কার্যকর যোগাযোগের ক্ষেত্রে বাধা, ফ্লিপচার্ট, মার্কার

পদ্ধতি:

১. অংশগ্রহণকারীদের দুর্বল বা নেতিবাচক যোগাযোগের উদাহরণ দিতে বলুন। ফ্লিপচার্টে উদাহরণগুলি তালিকাভুক্ত করুন। অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন কথোপকথনের সময় যখন তাদের সাথে কেউ এমন করে তখন তাদের কেমন অনুভূত হয়।

২. 'হ্যান্ডআউট: কার্যকর যোগাযোগের ক্ষেত্রে বাঁধা' বিতরণ করুন। ফ্লিপচার্টের তথ্য পর্যালোচনা করুন এবং অংশগ্রহণকারীদের কাছে অতিরিক্ত কোনো উদাহরণ রয়েছে কিনা জিজ্ঞাসা করুন।

৩. জিজ্ঞাসা করুন: সেবা গ্রহণকারীদের উপর অকার্যকর যোগাযোগের কী প্রভাব রয়েছে?

শব্দ এবং অর্থ

উদ্দেশ্য: অমনোযোগিতা/নিষ্ক্রিয়তা কীভাবে যোগাযোগকে প্রভাবিত করে অংশগ্রহণকারীরা তা বুঝতে শিখবেন।

কাঠামো: ছোট এবং বড় দলগত আলোচনা

সময়: ২০ মিনিট

উপকরণ: ফ্লিপচার্ট

পদ্ধতি:

১. ফ্লিপচার্ট কাগজে নিম্নলিখিত শব্দগুলি লিখুন:

- সুস্থ
- অসুস্থ
- সমস্যা
- উদ্বেগ
- ভয়
- যৌনতা

২. অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে ভাগ করুন। এলোমেলোভাবে প্রতিটি দলে একটি করে শব্দ বরাদ্দ করুন। যদি ১৮ জনের বেশি অংশগ্রহণকারী থাকে তবে একই শব্দগুলি একের বেশি দলকে বরাদ্দ করুন। প্রতিটি দল সমার্থক শব্দ,একটি বাক্যাংশ বা অন্য যেকোন ভাবে বরাদ্দকৃত শব্দগুলোর সংজ্ঞা দিতে পারবে। অংশগ্রহণকারীরা একটি শব্দকে সংজ্ঞায়িত করতে কয়েক মিনিট সময় পাবেন।

৩. দলগুলো কাজ করার সময় নিম্নলিখিত শব্দগুলো নিচে প্রদর্শিত ভাবে ফ্লিপচার্টে লিখুন।

পোষা প্রাণী

প্রাণী

বিড়াল

৪. দলগুলোকে তাদের সংজ্ঞাগুলি লেখার জন্য কিছু সময় দেওয়ার পরে তা বন্ধ করতে বলুন এবং তাদের ফ্লিপ চার্টে লেখা শব্দগুলো বিবেচনা করতে বলুন । শব্দগুলি বিমূর্ত বা কংক্রিট হতে পারে তা ব্যাখ্যা করুন। বিমূর্ত অর্থ তারা ধারণা উপস্থাপন করে। কংক্রিট মানে তারা বাস্তব জিনিস প্রতিনিধিত্ব করে।

৫. অংশগ্রহণকারীদের এখন তাদের দেওয়া শব্দটি সংজ্ঞায়িত করতে বলুন - তবে এবার, এটি যতটা সম্ভব বাস্তবভাবে সংজ্ঞায়িত করার চেষ্টা করতে বলুন। যদি আসল সংজ্ঞাটি পুরোপুরি কংক্রিট মনে হয় তবে তাদেরকে ভিন্ন শব্দ দিয়ে চেষ্টা করতে বলুন। প্রতিটি দলকে একটি সংজ্ঞা প্রস্তুত করতে পাঁচ মিনিট সময় দিন।

৬. অংশগ্রহণকারীদেরকে নির্ধারিত কাজটি করতে দিন। মনিটরিং করুন এবং তাদের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিন বা সহায়তা করুন তবে সংজ্ঞা বলে দিবেন না। এক এক করে প্রতিটি দলকে বাকি দলগুলোর সাথে তাদের সংজ্ঞা শেয়ার করতে বলুন।

৭. নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে কংক্রিটের ধারণাটি আলোচনা করুন:

- শুরুতে বেশিরভাগ সংজ্ঞা-ই কি বিমূর্ত/abstract/ অস্পষ্ট ছিল?
- যদি তা হয় তবে সেটি সংজ্ঞাগুলোর মিলকে কীভাবে প্রভাবিত করেছিল?
- সংজ্ঞাটিকে আরও বাস্তবসম্মত করার লক্ষ্যে তা কিভাবে প্রভাবিত করে? কংক্রিট করার চেষ্টা কীভাবে তাদের মিলের মাত্রাগুলিকে প্রভাবিত করে?
- কিছু শব্দ কি অন্য শব্দগুলোর তুলনায় কংক্রিট করা আরো কঠিন ছিল?
- যদি তা হয় তবে কীভাবে আপনি এর জন্য কাজ করবেন?
- এই অভিজ্ঞতাটির মাধ্যমে কিভাবে অর্থ বোঝায় সে সম্পর্কে কী ধারণা পাওয়া যায়?
- আপনি কীভাবে আপনার অর্থ অন্য ব্যক্তির সাথে আরও স্পষ্টভাবে জানাতে পারেন?

সামাজিক মাধ্যম

উদ্দেশ্য

- সামাজিক প্রচার মাধ্যম এবং একটি ইস্যু প্রচারে তাদের সম্ভাব্যতা এবং শক্তি;
- কিভাবে সচেতনতা এবং প্রচারণা বৃদ্ধিতে সামাজিক মিডিয়া ব্যবহার করতে হয়;
- সর্বাধিক জনপ্রিয় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলো ব্যবহার করার সর্বোত্তম অনুশীলন।

আলোচ্যসূচি

১. উপস্থাপনা:

২. দলগত অনুশীলন

৩. সংক্ষিপ্ত বিবরণ, পরীক্ষা এবং প্রশ্নোত্তর

সময়: ৬০ মিনিট

পর্যালোচনা

এই অধিবেশনটির প্রশিক্ষকদের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম সম্পর্কে কার্যকরী জ্ঞান থাকা দরকার। মানুষ কেন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অংশ নেয় এবং এটি কীভাবে বর্তমান ইস্যু গুলো নিয়ে আলোচনা করতে প্রযোজ্য তা নিয়ে প্রশিক্ষকদের আলোচনার নেতৃত্ব দিতে সক্ষম হতে হবে। এই অধিবেশন স্বেচ্ছাসেবীদের কার্যকরী উপায়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের অনুশীলন এবং ধারণা দিবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট
- গাঢ় রঙের মার্কার
- পাওয়ারপয়েন্ট উপস্থাপনা
- পূর্বে প্রস্তুতকৃত সামাজিক মিডিয়ায় অত্যন্ত কার্যকর এমন সেলিব্রিটিদের উদাহরণ, যেমন- রাজনীতিবিদ, সংগীতজ্ঞ, পপ-আইকন ইত্যাদি

মডিউল-০২

গোপনীয়তা

অধিবেশনের উদ্দেশ্য:

- গোপনীয়তার ধারণার সাথে পরিচিত হওয়া।
- গোপনীয়তার বিষয়ে সংবেদনশীলতার বিকাশ করা।
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য (এসআরএইচ) বিষয় সম্পর্কিত ব্যক্তিগত গোপনীয়তার নির্দেশনা।
- গোপনীয়তার নীতি নির্দেশিকা সহ স্বাচ্ছন্দ্যের স্তরটি স্পষ্টভাবে বোঝা ।
- গোপনীয়তার লঙ্ঘনগুলো চিহ্নিত করা এবং সেই লঙ্ঘনের প্রতিক্রিয়া তৈরি করা।

আলোচ্যসূচি:

১. সূচনা কার্যক্রম, আইসব্রেকার বা আলোচনা

২. গোপনীয়তা কি

৩. ব্যক্তিগত গোপনীয়তার নির্দেশিকা তৈরি করা

৪. গোপনীয়তার নীতি নির্দেশিকা পরীক্ষা করা

৫. গোপনীয়তা লঙ্ঘন

৬. দলগত কাজ

৭. সমাপনী কার্যক্রম বা আলোচনা এবং মূল্যায়ন

মোট সময়: ২ঘন্টা এবং ২০ মিনিট

গোপনীয়তা কী?

উদ্দেশ্য: অংশগ্রহণকারীরা গোপনীয়তার ধারণার সাথে পরিচিত হবে।

গঠন: দলগত আলোচনা

সময়: ১৫ মিনিটর অনুলিপি: গোপনীয়তা কী ?, ফ্লিপচার্ট, মার্কার

উপকরণ: হ্যান্ডআউটে

পদ্ধতি:

১. অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন "গোপনীয়তা কী?" । অংশগ্রহণকারীদের প্রতিক্রিয়া জানাতে এবং মূল পয়েন্টগুলি ফ্লিপচার্টে রেকর্ড করতে বলুন।

২. গোপনীয়তার নিম্নলিখিত সংজ্ঞাগুলো শেয়ার করুন:

- অন্যের বিশ্বাসযোগ্যতা অথবা সত্য বা বাস্তব কারণের উপর ভরসা - কেউ বা এমন কিছু যাতে বিশ্বাস স্থাপন করা হয়
- এমন কিছু যা গোপন বা ব্যক্তিগতভাবে জানানো হয়
- এই বিশ্বাস করা যে, অন্য একজন গোপন রাখবে; গোপনীয়তার নিশ্চয়তা

৩. "হ্যান্ডআউট: গোপনীয়তা কী?" বিতরণ এবং অংশগ্রহণকারীদের সাথে পর্যালোচনা। তাদের জিজ্ঞাসা করুন কিশোর-কিশোরীদের সাথে কাজ করার সময় সর্বদা তাদের গোপনীয়তার সম্মান করে তা নিশ্চিত করতে এটি কেন গুরুত্বপূর্ণ। আলোচনা করুন।

<u>গোপনীয়তার অধিকার এবং দায়বদ্ধতা</u>

- কল্পনা করুন যে আপনি মাত্র জেনেছেন যে আপনার যৌন সংক্রমণ (এসটিআই) রয়েছে। আপনার কি প্রতিক্রিয়া হবে? আপনার অনুভূতি কি?
- আপনি কাকে জানাবেন? কেন?
- আপনি কাকে জানাতে চান না? কেন?
- কি শর্তে আপনি অন্যদেরকে জানাতে চাইবেন?
- কোন পরিস্থিতিতে আপনি জানতে চাইবেন যে আপনার কোন বন্ধু অথবা আপনার সাথে কাজ করে এমন কারও এসটিআই ছিল? কেন?

<u>গোপনীয়তা লঙ্ঘন</u>

উদ্দেশ্য: অংশগ্রহণকারীরা গোপনীয়তার লঙ্ঘন সম্পর্কে জানবেন এবং তাদের প্রতিক্রিয়া তৈরি করবেন।

কাঠামো: ছোট দল এবং বড় দল অনুশীলন

সময়: ২০ মিনিট

উপকরণ: কাগজ এবং কলম, ফ্লিপচার্ট, মার্কার

<u>পদ্ধতি:</u>

১. অংশীদারদের তিনটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে গোপনীয়তা লঙ্ঘন করা হয়েছে এমন একটি দৃশ্য তৈরি করতে এবং লিখতে ১০ মিনিট সময় দিন।

২. দলগুলোর দৃশ্য তৈরি শেষে বাকি দলগুলোর সাথে বিনিময় করতে বলুন যেন প্রত্যেকের কাছে অন্য একটি দলের দৃশ্য থাকে। দলগুলো দৃশ্যগুলোর লঙ্ঘনের বিষয়ে সংক্ষিপ্ত প্রতিক্রিয়া তৈরি করবে এবং তারা কীভাবে পরিস্থিতি মোকাবেলা করবে তা জানাবে।

৩. প্রতিটি দল তাদের দেওয়া দৃশ্য পড়বে এবং তারপরে তাদের প্রতিক্রিয়াগুলি নিয়ে আলোচনা করা হবে। আলোচনার মাধ্যমে মূল পয়েন্টগুলো তুলে ধরা হবে।

মডিউল-০৩

কিশোর-কিশোরীদের যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য

অধিবেশনের উদ্দেশ্য:

- কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য (এসআরএইচ) সম্পর্কিত উদ্বেগগুলো চিহ্নিত এবং বর্ণনা করা।
- কিশোর-কিশোরীদের সাথে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ে কথা বলার দক্ষতা বিকাশ করা।

আলোচ্যসূচি:

১. সূচনা কার্যক্রম, আইসব্রেকার বা আলোচনা

২. কিশোর-কিশোরীদের সাধারণ স্বাস্থ্য জিজ্ঞাসা সম্পর্কে অবহিতকরণ

৩. ভুলধারণা সম্পর্কে আলোচনা

৪. প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রশ্ন / উত্তর মিলকরণ

৫. দলগত আলোচনা

৬. সমাপনী কার্যক্রম বা আলোচনা এবং মূল্যায়ন

মোট সময়: ২ ঘন্টা

কিশোরীদের জন্য যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়ার পাশাপাশি জানা জরুরি যে,

- সমবয়সীদের চেয়ে শারীরিক বিকাশের দিক থেকে ভিন্ন পর্যায়ে থাকা
- একটি স্তন কিছুটা বড় বা ভিন্ন আকারের থাকা
- মাসিকের ঠিক আগে স্তন ফোলা এবং কোমল ভাব হওয়া
- মাসিকের আগে এবং/ বা সময়কালে ব্যথা থাকা
- স্তনবৃন্তগুলি বাইরের দিকে বের হয়ে থাকার পরিবর্তে ভেতরে থাকে এবং স্তনবৃন্তের চারপাশে লোম হয়
- যৌনাঙ্গে স্বাভাবিক গন্ধ থাকা
- যৌনাঙ্গে দেহের অন্যান্য অংশের চুল থেকে আলাদা বর্ণের চুল থাকে
- ২১ থেকে ৪০ দিনের মধ্যে একটি নিয়মিত মাসিক চক্র থাকে
- অনিয়মিত মাসিক হয়
- যৌন উত্তেজনার সময়ে যোনিতে আর্দ্রতা অনুভূত হয়
- মাঝে মাঝে/ঘন ঘন হস্তমৈথুন করা বা মোটেও না করা (কোনও শারীরিক ক্ষতি না করে)

- মাসিক চক্রের অংশ হিসাবে বা অ্যান্টিবায়োটিক, জন্ম নিয়ন্ত্রণের পিল গ্রহণের ফলে বা গর্ভাবস্থায় যোনি থেকে পাতলা/ঘন স্রাবের নিঃসরণ
- জিমন্যাস্টিকের মতো দৈনন্দিন শারীরিক ব্যামায়ের ফলে হাইমেন প্রসারিত হওয়া (অতএব কুমারীত্বের কোনও চিহ্ন না থাকা)
- বিভিন্ন আয়তন, আকৃতি ও বর্ণের ল্যাবিয়া, স্তন এবং স্তনবৃন্ত থাকা

কিশোরদের জন্য যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়ার পাশাপাশি জানা জরুরি যে,

- সমবয়সীদের থেকে শারীরিক বিকাশের দিক থেকে ভিন্ন পর্যায়ে থাকা
- একটি অণ্ডকোষের চেয়ে অন্যটি বড় এবং নিচের দিকে ঝুলে থাকা
- তাপমাত্রা পরিবর্তন, চাপ বা যৌন উত্তেজনার উপর নির্ভর করে অন্ডকোষগুলো শরীরের কাছাকাছি বা আরও দূরে থাকা
- সুন্নতে খৎনা করা বা না করা পুরুষাঙ্গের স্বাভাবিক অবস্থা
- সুন্নতে খৎনা না করা হলে, পূর্বের চামড়ার নীচে একটি সাদা, চিটচিটে পদার্থ (গন্ধযুক্ত) থাকা
- পুরুষাঙ্গের উপর ফুসকুড়ি বা চুল গজানো
- যৌনাঙ্গে দেহের অন্যান্য অংশের চুল থেকে ভিন্ন বর্ণের চুল থাকা
- যৌনাঙ্গে স্বাভাবিক গন্ধ থাকে
- মাঝে মাঝে যৌন উত্তেজনা, মানসিক চাপ বা সাধারণ উত্তেজনার কারণে এবং কখনও কখনও কোনও আপাত কারণ ছাড়াই ঘন ঘন লিঙ্গ উত্থিত হয়ে থাকা
- সকালে ঘুম থেকে উঠার সময় লিঙ্গ উত্থিত থাকা
- কখনও কখনও সহবাসের সময় লিঙ্গ উত্থিত না হওয়া
- মাঝে মাঝে, প্রায়শই হস্তমৈথুন করা বা একেবারেই না করা (কোনও শারীরিক ক্ষতি না করে)
- বীর্যপতন ছাড়া লিঙ্গ উত্থিত হওয়া
- স্বপ্নদোষ হওয়া
- পাঁচ ইঞ্চির কম দৈর্ঘ্যের লিঙ্গ থাকা স্বাভাবিক
- এটি একটি ভুল ধারণা হিসেবে বিশ্বাস করা হয় যে, লিঙ্গের আকার সহবাসের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ
- দীর্ঘ সময় ধরে যৌন উত্তেজনার পর অণ্ডকোষে ব্যথা (blue balls) থাকে (যা স্বাভাবিকভাবেই দূর হয়ে যাবে বা হস্তমৈথুন করার মাধ্যমে অব্যাহতি করা যেতে পারে)
- বয়ঃসন্ধিকালে স্তনে ফোলা ভাব থাকা যা বয়ঃসন্ধি শেষ হয়ে যাওয়ার পর চলে যায়
- স্তনের কোমলতা, বা এক বা উভয় স্তনের বোঁটার নীচে কালশিটে দাগ থাকা

প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রশ্ন / উত্তর মিলকরণ

উদ্দেশ্য:

প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীরা কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উদ্বেগগুলো সনাক্ত এবং বর্ণনা করবে এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে কথা বলার জন্য দক্ষতা তৈরি করবে।

কাঠামো: দলগত অনুশীলন

সময়: ৩০মিনিট

উপকরণ: প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রশ্ন এবং উত্তর কার্ড

পদ্ধতি:

১। অংশগ্রহনকারীদের বলুন তারা প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে সাধারণ প্রশ্নের উত্তর খুঁজে পাওয়ার সুযোগ পাবে।

২। প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে একটি করে প্রশ্ন বা উত্তর কার্ড বিতরণ করুন। (আপনার দলের জন্য কতগুলো কার্ড প্রয়োজন তা না জানা পর্যন্ত প্রশ্নে এবং উত্তর কার্ডগুলো জোড়া হিসেবে সংরক্ষণ করুন। অনুশীলনটি শুরু করার আগে প্রশ্ন এবং উত্তর কার্ডগুলোর ক্রম অদলবদল করুন।)

৩। অংশগ্রহণকারী প্রত্যেকের কাছে একটি করে প্রশ্ন কার্ড বা উত্তর কার্ড রয়েছে তা ব্যাখ্যা করুন। তাদের কাজ হল রুমে উপস্থিত বাকিদের কার্ডের মধ্যে থেকে তার নিজের কার্ডের সাথে সেরা মিলটি খুঁজে বের করা। একজন অংশগ্রহণকারীকে সাথে নিয়ে অনুশীলনটির নমুনা প্রদর্শন করুন।

৪। অংশগ্রহনকারীদের বলুন তাদের কার্ডের মিলটি খোঁজার জন্য তাদের ৫ মিনিট সময় থাকবে এবং অনুশীলনটি শেষ না হওয়া পর্যন্ত তাদের কার্ডের মিল যার সাথে রয়েছে তার সাথে থাকতে হবে।

৫। প্রত্যেকে একটি মিল খুঁজে পাওয়ার পরে, প্রতিটি জুটিকে এক এক করে তাদের প্রশ্ন এবং উত্তরগুলো দলে পড়ে শোনাতে বলুন। পুরো দল যদি প্রশ্ন-উত্তর মিলটি সঠিক বলে বিশ্বাস করে তবে জুটিটি বসবে এবং পুরো দল আলোচিত প্রশন-উত্তর/সমস্যাটি নিয়ে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবে বা তথ্য যোগ করবে। যদি কেউ প্রশ্ন-উত্তর মিলকরণের যথার্থতা নিয়ে প্রশ্ন তোলে তবে সকল জুটির প্রশ্ন-উত্তর মিলকরণ শেষ না হওয়া পর্যন্ত সেই জুটিকে রুমের একটি নির্দিষ্ট অংশে বসতে বলুন।

৬। সকল জুটির কার্ডগুলি পড়া শেষে যে সকল জুটির প্রশ্ন-উত্তর মিল হয়নি বলে মনে হয়েছিলো তারা তাদের কার্ডগুলো আবার পড়বে, এবং অন্যরা ভুলভাবে যুক্ত হওয়া কার্ডগুলোর জন্য সঠিক মিলের পরামর্শ দিবে।

৭। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করার মাধ্যমে অনুশীলনটি সমাপ্ত করুন:

- এই অনুশীলনটি করে আপনি কী শিখলেন ?
- তরুণরা এই বিষয়গুলি সম্পর্কে কারও সাথে কথা বলতে কেমন অনুভব করতে পারে?
- আপনি কীভাবে তাদের মধ্যে এই বিষয়টির স্বাভাবিক গ্রহণযোগ্যতা বাড়াতে সহায়তা করতে পারেন?
- অন্য কি কি যৌন বা প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে আপনি জানতে চান?

প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রশ্ন-উত্তর কার্ডের প্রশ্নসমূহ

১। কি কি কারণে কোন নারীর শ্রোণী পরীক্ষা (Pelvic exam) করতে হতে পারে?

২। কত সময় পর পর একজন পুরুষের তার অণ্ডকোষ পরীক্ষা করা উচিত?

৩। কত সময় পর পর একজন নারীর তার স্তন পরীক্ষা করা উচিত?

৪। নারীদের শ্রোণী পরীক্ষার জন্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের দ্বারা ব্যবহৃত বিশেষ যন্ত্রটির নাম কী?

৫। সংক্রামিত পুরুষদের কত শতাংশ জানেন যে তাদের গনোরিয়া রয়েছে কারণ তাদের লক্ষণ রয়েছে?

৬। সংক্রামিত মহিলাদের কত শতাংশ জানেন যে তাদের ক্ল্যামিডিয়া রয়েছে কারণ তাদের লক্ষণ রয়েছে?

৭। যৌন সংক্রমণের চিহ্ন বা লক্ষণগুলো কী কী?

৮। গর্ভাবস্থার কিছু প্রাথমিক লক্ষণ কি?

৯। ১৮ বছরের কম বয়সী কাউকে যৌনস্বাস্থ্য বা যৌন সংক্রমণের পরীক্ষা করতে কাকে অনুমতি দিতে হবে?

১০। কোনও ব্যক্তির যৌন সংক্রমণ হয়েছে কিনা তা সনাক্তের জন্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা কী কী উপায়ে পরীক্ষা করেন?

১১। কি কি কারণে নারীর শ্রোণী প্রদাহজনিত রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়, যা ভবিষ্যতে তার গর্ভধারণ ক্ষমতা সীমাবদ্ধ করতে পারে?

১২। কোন কারণগুলো নারীদের জরায়ু ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়?

১৩। গর্ভাবস্থা প্রতিরোধের পাশাপাশি কনডম আর কী কী স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদান করতে পারে?

১৪। ক্ল্যামিডিয়া (অনিরাপদ যৌনমিলনের কারণে এ জীবাণু একজনের শরীর থেকে অন্যজনের শরীরে প্রবেশ করে) আক্রান্ত সকল নারীদের মধ্যে ১৫ থেকে ২৪ বছর বয়সীদের সংখ্যা প্রায় শতকরা কত ভাগ?

১৫। বাংলাদেশে ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী তরুণদের কত শতাংশ তামাক সেবন করেন?

১৬। বাংলাদেশে সবচেয়ে সাধারণ যৌন সংক্রমণ (এসটিআই) হিসাবে কোনটি বিবেচিত?

১৭। কখন একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কোন নাবালক/নাবালিকার বাবা-মা বা অভিভাবকের সাথে যোগাযোগ করতে হতে পারে?

১৮। কি কি কারণে কিশোর-কিশোরীরা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যেতে চায় না?

মডিউল-০৪

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা

অধিবেশন উদ্দেশ্য:

- স্বাস্থ্যকর এবং অস্বাস্থ্যকর শারীরিক সম্পর্ক চিহ্নিত করা
- কার্যকর যোগাযোগ দক্ষতা প্রদর্শন করা।
- কাউন্সেলিংয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা প্রয়োগ করতে শেখা।

আলোচ্যসূচি:

১. সূচনা কার্যক্রম, আলোচনা বা আইসব্রেকার (১০ মিনিট)

২. স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের তুলনা (৩০ মিনিট)

৩. দলগত কার্যক্রম

৪. সমাপনী কার্যকলাপ বা আলোচনা এবং মূল্যায়ন (১৫ মিনিট)

মোট সময়: ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট

স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের তুলনা

উদ্দেশ্য: অংশগ্রহণকারীরা একটি স্বাস্থ্যকর এবং অস্বাস্থ্যকর সম্পর্কের সংজ্ঞা দিবেন।

কাঠামো: বড় দল এবং ছোট দল কার্যকলাপ

সময়: ১৫ মিনিট

উপকরণ: ফ্লিপচার্ট, মার্কার

পদ্ধতি:

১। দলগুলোর আকারের উপর নির্ভর করে এটিকে দুটি বা চারটি সমান গ্রুপে ভাগ করুন।

২। একটি গ্রুপকে "স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক" এবং অন্য গ্রুপটিকে "অস্বাস্থ্যকর সম্পর্ক" শীর্ষক বিষয় নির্ধারণ করে দিন।

৩। প্রতিটি দলকে তাদের নির্ধারিত বিষয়ের বৈশিষ্ট্যগুলো যতটা সম্ভব বের করার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন।

৪। প্রতিটি দলকে বোর্ডে লিখে বা ফ্লিপ চার্টের মাধ্যমে লিখিতভাবে তাদের তালিকা উপস্থাপন করতে বলুন। একটি বিষয়ের সব উপস্থাপিত হওয়ার পরে, "স্বাস্থ্যকর" এবং "অস্বাস্থ্যকর" সম্পর্কের জন্য দুইটি তালিকা তৈরি করুন এবং অন্য যে কেউ উক্ত তালিকায় অবদান রাখতে পারবে। এই তালিকা দুইটি অধিবেশনের বাকি সময়ের জন্য দেয়ালে টানিয়ে রাখুন।

নমুনা তালিকা: স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক

সুখ • স্বাচ্ছন্দ্যবোধ • আস্থা • দয়া • ভালবাসা • গ্রহণযোগ্যতা • স্নেহ • উভয় সঙ্গীর আত্ম-সম্মান • সমতা • রসবোধ • পারস্পরিক শ্রদ্ধা • আনন্দ • বন্ধুত্ব • নিজের মত থাকতে পারা • হাসি • সঙ্গীর ভয় না থাকা • আগ্রহের মিল থাকা • সম্পর্কে থেকেও স্বাধীন • সমর্থন • সততা • যৌক্তিক দ্বন্দ্ব• ভাল যোগাযোগ • বিশ্বস্ততা • সমানুভূতি

অস্বাস্থ্যকর সম্পর্ক

অবিশ্বাস • অযৌক্তিক ঝগড়া • শ্রদ্ধা/সম্মান না করা• সঙ্গী একে অপরকে বদলে ফেলতে চেষ্টা করে • হিংসা • মিথ্যাচার • শারীরিক ও আবেগীয় অত্যাচার •যৌন ও মানসিক প্ররোচন •দুর্বল যোগাযোগ/ যোগাযোগ না থাকা •বোঝাপড়ার অভাব • নিম্ন আত্মসম্মান• আনন্দ না থাকা • Power issues • ভয় • কেবল শারীরিক আকর্ষণ থাকা

৫। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে আলোচনা শুরু করুন:

- স্বাস্থ্যকর সম্পর্কে আপনি কেমন অনুভব করেন?
- আপনি অস্বাস্থ্যকর সম্পর্কে কেমন অনুভব করেন?
- মানুষ কেন কখনও কখনও অস্বাস্থ্যকর সম্পর্কের মধ্যে থাকে?
- আপনি যদি জানতে পারেন যে কেউ অস্বাস্থ্যকর সম্পর্কে আছেন তবে আপনি কী করতে পারেন?
- কে তাদের সাহায্য করতে পারে?
- কি কি উপায়ে একটি অস্বাস্থ্যকর সম্পর্কের ইতি টানা যেতে পারে?

৬। স্বাস্থ্যকর এবং অস্বাস্থ্যকর উভয় সম্পর্কের গুণাবলীকে স্বীকৃতি দেওয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা উল্লেখ করে কার্যকলাপটি শেষ করুন। সেবাকেন্দ্রগুলোতে কাজ করার সময় কিশোর-কিশোরীদের সাথে সন্তোষজনক এবং অর্থবহ সম্পর্কের বিকাশ ও আলোচনার জন্য এটি সহায়তা করবে।

মডিউল-০৫

জন্ম নিয়ন্ত্রণ এবং গর্ভনিরোধক বিকল্পসমূহ

অধিবেশন উদ্দেশ্য:

- জন্ম নিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন পদ্ধতি এবং নিরাপদ যৌন বিষয় সম্পর্কে জানা;
- একটি সাধারণ জন্ম নিয়ন্ত্রণের পরামর্শ সেশনটি পর্যালোচনা করা।
- কিশোর-কিশোরীদের সাথে জন্ম নিয়ন্ত্রণ এবং সুরক্ষিত যৌন কার্যকলাপ বিষয় নিয়ে সহজভাবে আলোচনা করা

আলোচ্যসূচি:

১. সূচনা কার্যক্রম, আইসব্রেকার বা আলোচনা

২. গর্ভনিরোধক সংক্রান্ত কুইজ

৩. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা

৪. গর্ভনিরোধক বিকল্পসমুহ সংক্রান্ত কাউন্সেলিং নির্দেশিকা

৫. দলগত কাজ

৬. সমাপনী কার্যক্রম, আলোচনা এবং অধিবেশন মূল্যায়ন

সময়: ২ ঘণ্টা

গর্ভনিরোধক বিভিন্ন পদ্ধতির সম্পর্কে কুইজ

উদ্দেশ্য: অংশগ্রহণকারীরা গর্ভনিরোধক এবং এসটিআই প্রতিরোধের কার্যকর পদ্ধতিগুলি আলোচনা ও সনাক্ত করবে।

কাঠামো: স্বতন্ত্র

সময়: ২০ মিনিট উপকরণ: হ্যান্ডআউট: গর্ভাবস্থা, গর্ভনিরোধক এবং এসটিআই প্রতিরোধের পদ্ধতি, ফ্লিপচার্ট, চিহ্নিতকারী

পদ্ধতি:

অংশগ্রহণকারীদের গর্ভনিরোধক এবং এসটিআই প্রতিরোধের পদ্ধতি সংক্রান্ত হ্যান্ডআউট বিতরণ করুন এবং পৃথকভাবে কুইজে অংশগ্রহণ করতে বলুন। পরবর্তীতে বৃহত্তর গ্রুপে পর্যালোচনা করুন।

১। যদি আপনার বয়স ১৬ বছরের কম হয়, তবে জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিসমূহ ব্যবহারে আপনার পিতামাতার সম্মতি প্রয়োজন। মিথ্যা। গর্ভনিরোধক ব্যবহারে কোন ন্যূনতম বয়স নির্ধারণ করা হয় নি এবং তরুণরা তাদের পিতামাতার থেকে এই সংক্রান্ত কোন নিয়ম নেই যে তারা গর্ভনিরোধক পদ্ধতি ব্যবহারে আইনি বাধ্যবাধকতা রয়েছে।

২। কন্ডম জল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্টের সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে। সত্য। তেল বা পেট্রোলিয়াম ভিত্তিক লুব্রিকেন্টস (উদাহরন: ভ্যাসলিন বা হ্যান্ড লোশন) কনডম ভেঙে দেয়।

৩। ওরাল গর্ভনিরোধক পদ্ধতি (জন্ম নিয়ন্ত্রণের বড়ি) প্রতিদিন একই সময়ে গ্রহণ করা উচিত। সত্য। উপযুক্ত ফলাফলের জন্য বড়ি একই সময়ে প্রতিদিন গ্রহণ করা উচিত।

৪। প্রতি ছয় মাস অন্তর নারীদের অবশ্যই জন্মনিরোধক পদ্ধতি - ইঞ্জেকশন গ্রহণ করতে হবে। মিথ্যা। নারীদের অবশ্যই প্রতি তিন মাস অন্তর জন্মনিরোধক পদ্ধতি - ইঞ্জেকশন গ্রহণ করতে হবে।

৫। কোন নারী যদি তার মাসিকের সময় সহবাস হয় তবে গর্ভবতী হওয়া সম্ভব। সত্য। কোন নারীর মাসিক চলাকালীন গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা কম। তবে যাইহোক, ছোট মাসিক চক্রে কিছু নারীর প্রথম ১৪ দিনের আগে ডিম্বস্ফোটন হয় এবং শুক্রাণু তার দেহের ভিতরে চার থেকে সাত দিন টিকে থাকতে পারে।

৬। কনডম ব্যবহারের পূর্বে তা পর্যবেক্ষণ করে নিতে হবে। সত্য। এটি ছিঁড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করে।

৭। নন-লুব্রিকেটেড কনডম ওরাল সহবাসের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত। সত্য।

৮। প্রত্যাহার জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির মধ্যে একটি কার্যকর পদ্ধতি। মিথ্যা। প্রত্যাহার একটি নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি নয়।

৯। জরুরী গর্ভনিরোধক পদ্ধতি- পিল, অনিরাপদ সহবাসের পাঁচ দিন পর্যন্ত নেওয়া যেতে পারে। সত্য। তবে, আগে যে কোন জরুরি গর্ভনিরোধক গ্রহণ করলে তা বেশি কার্যকর।

১০। একটি কনডম একাধিকবার ব্যবহার করা যেতে পারে। মিথ্যা। একটি কনডম কেবল একবার ব্যবহার করা যেতে পারে এবং ব্যবহারের পরে ফেলে দেওয়া উচিত।

১১। চিকিৎসকের কাছ থেকে যোনিতে কপাটি পরিধানের জন্য একটি প্রেসক্রিপশন পাওয়া যেতে পারে। সত্য। কোনও ক্লিনিক বা চিকিৎসকের কার্যালয়ে একজন চিকিৎসক অবশ্যই যোনি কপাটি লিখে দিবেন।

১২। জন্ম নিয়ন্ত্রণ পুরুষদের দায়িত্ব নয় কারণ তারা গর্ভবতী হওয়ার সুযোগ নেই। মিথ্যা। পুরুষদেরও জন্ম নিয়ন্ত্রণ এবং রোগ প্রতিরোধের সমস্ত পদ্ধতি সম্পর্কে জানা উচিত যাতে তারা তাদের সঙ্গীদের একটি কার্যকর পদ্ধতি ব্যবহারকে সমর্থন করতে পারে এবং এসটিআই ও অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ : ব্যবহার, প্রয়োগ ও মেয়াদকাল

পদ্ধতিসমূহ	ব্যবহার ও প্রয়োগ	মেয়াদকাল
খাবার বড়ি	প্রতিদিন খেতে হয়	প্রতিদিন
কনডম	প্রতিবার সহবাসের সময় ব্যবহার করতে হয়	ব্যবহারের সময়
ইনজেকশন	গভীর মাংসপেশীতে দিতে হয়	তিন মাস

ইমপ্ল্যান্ট	চামড়ার নিচে স্থাপন করা হয়	প্রকারভেদে ৩ বছর বা ৫ বছর
আইইউডি	জরায়ুতে প্রয়োগ করা হয়	১০ বছর
ভ্যাসেকটমি/এনএসভি	অন্ডথলির চামড়াতে ছোট অপারেশনের মাধ্যমে করা হয়	স্থায়ী
টিউবেকটমি	তলপেটে ছোট অপারেশনের মাধ্যমে করা হয়	স্থায়ী

গর্ভনিরোধক বিকল্পসমুহ সংক্রান্ত কাউন্সেলিং নির্দেশিকা

উদ্দেশ্য: উক্ত সেশনে অংশগ্রহণকারীরা গর্ভনিরোধক বিকল্পসমুহ সম্পর্কে শিখবেন ও জানবেন।

কাঠামো: বৃহত্তর দলগত উপস্থাপনা - একজন বর্তমান স্বেচ্ছাসেবী বা স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ বা চিকিৎসককে অতিথি উপস্থাপক হিসাবে বিবেচনা করুন।

সময়: ৬০ মিনিট

উপকরণ: হ্যান্ডআউট: গর্ভনিরোধক বিকল্পসমুহ সংক্রান্ত কাউন্সেলিং নির্দেশিকা, ফ্লিপচার্ট, মার্কার।

পদ্ধতি:

১. কীভাবে গর্ভনিরোধক বিকল্পগুলির কাউন্সেলিং সেশনটি পরিচালনার জন্য একজন অভিজ্ঞ স্বেচ্ছাসেবী বা স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ বা চিকিত্সককে আমন্ত্রণ জানান, যে উক্ত বিষয় সম্পর্কে গ্রুপে উপস্থাপন ও আলোচনা করবেন। উল্লেখ্য কন ব্যক্তি না পেলে তবে উপস্থাপনার জন্য সংক্ষিপ্তসার হিসেবে নিজের জন্য নোট তৈরি করুন।

২. দলে গর্ভনিরোধক বিকল্পসমুহ সংক্রান্ত তথ্য উপস্থাপন করুন। অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার আমন্ত্রণ জানান।

৩. হ্যান্ডআউট বিতরণ করুন এবং অংশগ্রহণকারীদের ভবিষ্যতের রেফারেন্সের জন্য নির্দেশিকা সাথে রাখতে বলুন। তাদের যদি কোনও প্রশ্ন থাকে, অধিবেশন শেষে বা পরবর্তী প্রশিক্ষণে আপনাকে জানাতে বলুন।

দ্রষ্টব্য: যদি অতিরিক্ত সময় বরাদ্দ থাকে, তবে স্বেচ্ছাসেবীদের গর্ভনিরোধক বিকল্পগুলির কাউন্সেলিং সেশনের অংশগ্রহনের সুযোগ দিন। অংশগ্রহণকারীদের সুবিধারতে প্রথমে সঞ্চালক নিজে যেকোনো একজনের সাথে প্রদর্শন করুন। তারপরে, অংশগ্রহণকারীদের সুযোগ করে দিন।

মডিউল-০৬

কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর-এর কর্ম পরিকল্পনা

কৈশোর যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য

বাংলাদেশে বিবাহিত এবং অবিবাহিত উভয়ই কিশোর- কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য (এসআরএইচ) সেবা সম্পর্কে অবহিত করা উদ্বেগের বিষয় হিসাবে দাঁড়িয়েছে। প্রজনন স্বাস্থ্য ও এসটিআই/এইচআইভি সম্পর্কে জ্ঞানের স্বল্পতা, বাল্যবিবাহের হার বৃদ্ধি, কৈশোর বয়সে ফারটিলিতির মাত্রা বৃদ্ধি, এবং মান ও বয়স উপযুক্ত তথ্য এবং সেবা সরবরাহের বাঁধা, যা কিশোর-কিশোর স্বাস্থ্য কার্যকলাপের মাধ্যমে সমাধান করা সহজ। বিশেষজ্ঞ দের অনুমান মতে, ১০-১৪ বছর বয়স থেকেই কিশোর-কিশোরীদের তাদের বয়স ও চাহিদা অনুযায়ী যথাযথ তথ্য এবং সেবা সরবরাহ করলে এবং প্রাপ্তবয়স্ক হওয়া পর্যন্ত (১৮ বছর) এই প্রক্রিয়া অব্যাহত রাখার মধ্য দিয়ে কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা যায়।

<u>কৌশলগত উদ্দেশ্য</u>

- জাতীয় ও স্থানীয় পর্যায়ে একটি সক্রিয় পরিবেশ তৈরি করা- যা আইন, নীতি উন্নয়ন ও বাস্তবায়ননে সহায়তা করে।

- সমস্ত একাডেমিক এবং প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে বয়স উপযুক্ত যৌন শিক্ষা ও প্রোগ্রাম অন্তর্ভুক্তিকরণ ও জোরদার করা ।

কিশোর-কিশোরীদের বিরুদ্ধে সহিংসতা

পুরুষতান্ত্রিক সমাজ ব্যবস্থা হিসেবে, সহিংসতা একটি সামাজিক ব্যাধি, যা সমাজে সহজে ভাবেই স্বীকৃত ও গ্রহণযোগ্য। কিশোর-কিশোরী, বিশেষত কৈশোরীদের বিরুদ্ধে সহিংসতার স্পষ্ট প্রকাশ হ'ল বাংলাদেশের বাল্যবিবাহের হার বৃদ্ধি পাওয়া। সাম্প্রতিক বিডিএইচএস (২০১৪) অনুসারে, ২০-২৪ বছর বয়সীদের ৫৯ শতাংশ নারী ১৮ বছরের বয়সের আগেই বাল্যবিবাহের স্বীকার হচ্ছে। কিশোরদের দ্বারা পরিচালিত সহিংসতার বিষয়ে জাতীয়ভাবে কোন প্রতিনিধি বা নথিভুক্ত তথ্য সহজলভ্য নাহলেও বিভিন্ন অলাভজনক প্রতিষ্ঠান ও ছোট-ছোট গবেষণাগুলি কিশোর-কিশোরীদের প্রতি সহিংসতা বৃদ্ধি ইঙ্গিত করছে।

<u>কৌশলগত উদ্দেশ্য</u>

- বয়স ও লিঙ্গ ভিত্তিক বৈষম্যতা দূরীকরণে সামাজিক অবকাঠামো নির্মাণ এবং নীতি নির্ধারকদের সহায়তায় বাল্যবিবাহসহ সহিংসতা দূরীকরণ;

- কিশোর- কিশোরীদের জীবন দক্ষতার প্রশিক্ষণের পাশাপাশি তাদের অধিকার সম্পর্কে অবহিতকরন এবং সম্মতি সহিত বিবাহ' সংক্রান্ত বিষয় সম্পর্কে অবগত করা।

কিশোর পুষ্টি

বয়ঃসন্ধিকাল দ্রুত শারীরিক ও মানসিক বিকাশের একটি প্রক্রিয়া, যা সম্পর্কিত জ্ঞানীয় ক্ষমতা এবং স্বাস্থ্যের এবং সুস্থতার ভিত্তি। বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক বিকাশে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা অত্যধিক। একটি সুস্বাস্থ্য কিশোরী বালিকা/মেয়ে/নারী বিবাহ পরবর্তী সময়ে একটি সুস্থ, পরিপক্ক এবং সুস্বাস্থ্য শিশু প্রসবের সম্ভাবনা বেশি। কৈশোরবস্থার পুষ্টি সম্পর্কিত বিশ্ব পর্যালোচনা (WHO 2005) পরামর্শ দিয়েছে যে স্বল্প ও মধ্যম আয়ের দেশগুলিতে কিশোর-কিশোরীরা পুষ্টিহীনতায় ভুগছে এবং যার ফলে তাদের শরীরে নানা রোগ বাসা বাঁধে।

<u>কৌশলগত উদ্দেশ্য</u>

- কৈশোর- কিশোরীদের (গর্ভবতী এবং অ-গর্ভবতী) পুষ্টিহীনতা এবং রক্তস্বল্পতা কমাতে;
- কম ওজনের শিশু প্রসব হার হ্রাস করা, গর্ভাবস্থাকালীন জটিলতা এবং পুষ্টিহীনতার ঝুঁকি হ্রাস করা;
- গর্ভবতী কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে ক্যালসিয়াম, ভিটামিন-ডি এবং আয়োডিন ঘাটতি হ্রাস করা

কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য

বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো মানসিক স্বাস্থ্য, মানসিক অসুস্থতা এবং এর চিকিত্সার স্বীকৃতি সম্পর্কে অসচেতনতা বাংলাদেশে বিরাজমান। জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য সিস্টেমের প্রতিবেদনে (WHO 2007) প্রমাণিত হয়েছে যে বাংলাদেশের প্রাপ্তবয়স্ক জনসংখ্যার (১৮ বছর বা তার বেশি) ১৬.১ শতাংশ ব্যক্তি বিভিন্ন মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত। বাংলাদেশের মানসিক স্বাস্থ্য পরিস্থিতি সম্পর্কে একটি গবেষণা ও পর্যালোচনার পর্ব জানা গেছে যে, প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ৬. ৫ থেকে ৩১ শতাংশ মানসিক অসুস্থতায় ভুগছে, এবং শিশুদের মধ্যে ১৩.৪ থেকে ২২.৯ শতাংশ এতে আক্রান্ত (Hossain et al., 2014)। কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যের তথ্যের অনুরূপ তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি সম্পর্কে সীমিত তথ্য রয়েছে। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য ও পরিসংখ্যান সমূহ মুলত প্রাপ্তবয়স্কদের এবং শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্যের মধ্যে আবদ্ধ। যার ফলে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা সমালোচনামূলকভাবে মূল্যায়ন করা কঠিন হয়ে দাঁড়িয়েছে। উল্লিখিত আলোচনা সাপেক্ষে ইহা স্পষ্ট যে, মানসিক ব্যাধি একটি উল্লেখযোগ্য জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসাবে চিহ্নিত।

<u>কৌশলগত উদ্দেশ্য</u>

- প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা এবং অন্যান্য সাধারণ প্রাসঙ্গিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষার মধ্যে নসিক স্বাস্থ্যের আলোচ্যসুচি অন্তর্ভুক্ত করা;
- সাধারণ মানসিক অসুস্থতা সংক্রান্ত বিভিন্ন প্রমাণাদি ভিত্তিক গবেষণা করা এবং মানসিক অসুস্থতা রোধে স্বাস্থ্যের উন্নতি প্রচারণা বৃদ্ধি করা

সামাজিক এবং আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ

কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য বিধির সাথে সম্পর্কিত কলঙ্ক, মিথ এবং বাঁধার কারণসমূহ বাংলাদেশের জন্য একটি চ্যালেঞ্জ। কিশোর-কিশোরীদের তাদের স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত তথ্যের সহজলভ্যতা থাকলেও তথ্যগুলিতে স্বাস্থ্যবিধির ঘাটতি রয়েছে, যা বিদ্যমান নেতিবাচক আচরণগুলি পরিবর্তন করতে বা ইতিবাচক আচরণগুলি বজায় রাখতে অপারগ, যা সুস্বাস্থ্যের প্রচারে অবদান রাখতে পারে।

ফলস্বরূপ, আমরা যদি কিশোর - কিশোরীদের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে চাই তবে একটি কার্যকর এসবিসিসি প্রচারণা যৌথভাবে গ্রহণ করা প্রয়োজন।

<u>কৌশলগত উদ্দেশ্যঃ</u>

- সামাজিক এবং আচরণ পরিবর্তনের জন্য যোগাযোগ (এসবিসিসি) অর্জন করার জন্য রাজনৈতিক প্রতিশ্রুতি ও পর্যাপ্ত সংস্থান নিশ্চিত করা;
- সামাজিক সংহতি বৃদ্ধিকরণ এবং কমিউনিটির সদস্যদের মধ্যে কিশোর-কিশোরীদের প্রভাবিত বিষয়গুলিরগুলির বৃহত্তর অংশগ্রহণ, জোট ও মালিকানা নিশ্চিতকরণ;
- নির্দিষ্ট শ্রোতাদের মধ্যে জ্ঞান, দৃষ্টিভঙ্গি এবং অনুশীলনের পরিবর্তন আনতে এসবিসিসি কৌশলগুলি ব্যবহার করা।

স্বাস্থ্য ব্যবস্থা শক্তিশালীকরণঃ

কিশোর স্বাস্থ্যের ধারণাটি একটি বহুমাত্রিক দৃষ্টিকোণ থেকে বুঝতে হবে এবং কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যের চাহিদা মেটাতে কার্যকর প্রতিক্রিয়ার জন্য একটি বহু-বিভাগীয় এবং সামগ্রিক পদ্ধতির প্রয়োজন। এই কারণে, কৈশোরব্যাপী স্বাস্থ্য প্রোগ্রামগুলির কার্যকর বাস্তবায়ন একটি সমন্বিত পদ্ধতির উপর নির্ভর করবে এবং এটি বিভিন্ন মন্ত্রনালয়, বিভাগ এবং সংস্থা, বেসরকারী সংস্থা, বেসরকারী ক্ষেত্র, ধর্মীয় কর্তৃপক্ষ, সম্প্রদায়, পরিবার এবং ব্যক্তিদের সম্মিলিত দায়িত্ব। তবে, কৈশোরবস্থার স্বাস্থ্যের কেন্দ্রবিন্দু হিসাবে, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের তার সিস্টেমগুলি আরও সুদৃঢ় করা এবং এই বৃহৎ জনসংখ্যার স্বাস্থ্যকেন্দ্রিক স্বাস্থ্যের চাহিদা মেটাতে পারে তা নিশ্চিত করার সার্বিক দায়িত্ব রয়েছে। কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য খাতের প্রতিক্রিয়ার এই শক্তিশালীকরণটি বাংলাদেশ সরকারের প্রয়োজনীয় পরিষেবা প্যাকেজ (ইএসপি) এর সাথে সামঞ্জস্য রেখে জাতীয়, জেলা ও উপ-জেলা স্বাস্থ্য সুবিধা স্তরে প্রয়োগ হওয়া একটি নিয়মতান্ত্রিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে পরিচালিত হওয়া দরকার।

পরিশিষ্ট

কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্র সম্পর্কে সেবা গ্রহণকারীর মতামত

তারিখ: ______________________________________

সেবা গ্রহণকারীর নাম: _____________________________

বয়স: _______________________________________

লিঙ্গ: ক) ছেলে খ) মেয়ে গ) অন্যান্য

কেন্দ্রের নাম: __________________________________

১। বাবা-মা/অভিভাবক সাথে না আসলে/অনুমতি ছাড়া কি প্রয়োজনীয় যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করা হয়েছে?

ক) হ্যাঁ খ) না

২। আপনি কি কোন সংকোচ ছাড়াই আপনার জিজ্ঞাসা সেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করতে পেরেছেন?

ক) হ্যাঁ খ) না

৩। আপনি কি আপনার প্রয়োজনীয় সেবা পেয়েছেন?

ক) হ্যাঁ খ) না

৪। সেবা প্রদানকারীর ব্যবহার কি সন্তোষজনক ছিল?

ক) হ্যাঁ খ) না

৫। সেবা গ্রহণকালে আপনি কি কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন?

ক) হ্যাঁ, (________________________) খ) না

৬। সেবা প্রদানকারী কি আপনাকে ব্যক্তিগত প্রশ্ন করেছেন/অযাচিত উপদেশ দিয়েছেন?

ক) হ্যাঁ খ) না

৭।সেবাকেন্দ্রে কি আলাদা বসার ব্যবস্থা আছে, যেখানে গোপনীয়তার সাথে সেবা প্রদান করা হয়েছিল?

ক) হ্যাঁ খ) না

৮। আপনার সুবিধাজনক সময়ে কি সেবাকেন্দ্র খোলা থাকে?

ক) হ্যাঁ খ) না (____________ টা পর্যন্ত খোলা থাকলে সুবিধা হতো।)

৯। তরুণ/স্বেচ্ছাসেবীরা আপনার সেবা গ্রহণ নিশ্চিত করতে সহায়তা করেছেন কি?

ক) হ্যাঁ খ) না

১০। মাঠ পর্যায়ের যোগাযোগ/ক্যাম্পেইন কার্যক্রমগুলি কি স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণে সহায়তা করছে?

ক) হ্যাঁ খ) না

১১। আপনি কি পরবর্তীতে সেবা গ্রহণে এই সেবাকেন্দ্রে আসবেন?

ক) হ্যাঁ খ) না

১২। আপনি কি আপনার বন্ধু/সহপাঠী/পরিচিতজনদের এই সেবাকেন্দ্রে আসতে বলবেন?

ক) হ্যাঁ খ) না

১৩। এমন কিছু/কোন সেবা-ব্যবস্থা কি আছে, যা অন্যভাবে হলে আপনার সুবিধা হত?

•

১৪। সেবা কেন্দ্রের কোন বিষয়টি আপনার ভালো লেগেছে? (যে কোন একটি বিষয়)

•

১৫। সেবাকেন্দ্রের সেবার মান উন্নয়নে আর কি কি করা যেতে পারে বলে আপনি মনে করেন?

•

১৬। সেবাকেন্দ্রে আপনার সার্বিক অভিজ্ঞতাকে আপনি কিভাবে দেখেন?

ক) অনেক ভালো খ) ভালো গ) নিরপেক্ষ ঘ) খারাপ ঙ) অনেক খারাপ

সাপ্তাহিক কার্যাদি মুল্যায়ন ফর্ম

তারিখ:

স্বেচ্ছাসেবীর নাম:

কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রের নাম:

১. এ সপ্তাহে কত জন কিশোর-কিশোরী সেবাকেন্দ্র পরিদর্শন করেছে? (ছেলে এবং মেয়ের সংখ্যা আলাদাভাবে লিখুন)

____

২. গত সপ্তাহের চেয়ে এ সপ্তাহে পরিদর্শনকারীর সংখ্যা কি বৃদ্ধি পেয়েছে? যদি বৃদ্ধি পেয়ে থাকে, তাহলে তা কতজন?

ক) হ্যাঁ, _______ খ) না

যদি বৃদ্ধি পেয়ে থাকে, ...

৩. সেবাকেন্দ্রের সেবা সরবরাহকারী/কর্মকর্তারা কি আপনার সাথে সহায়তাকারী হিসেবে আচরণ করছে?

ক) হ্যাঁ খ) না

৪. পরিদর্শনকারীরা কি তাদের প্রয়োজনীয় সেবা পাচ্ছে? (যদি না পেয়ে থাকে তাহলে নিচে তার কারণগুলো লিখুন)

ক) হ্যাঁ খ) না

(যদি না পেয়ে থাকে তাহলে নিচে তার কারণগুলো লিখুন)

....

....

৫. পরিদর্শনকারীরা কি আপনার কাছে কোন জিজ্ঞাসা বা সাহায্য চেয়ে থাকে?

ক) হ্যাঁ খ) না

যদি চেয়ে থাকে, তবে তা কি কি?

....

৬. কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্র কি বেলা ৩ টা পর্যন্ত খোলা থাকে?

ক) হ্যাঁ খ) না

উত্তরঃ

৭। এ সপ্তাহে কত জন শিক্ষার্থী স্কুল ক্যাম্পেইন গুলোতে অংশগ্রহণ করেছে এবং তাদের নিকটবর্তী কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্র ও সেখানে প্রদানকৃত সেবা সম্পর্কে জানতে পেরেছে?

উত্তরঃ

৮। এ সপ্তাহে কত জন কমিউনিটি ক্যাম্পেইন গুলোতে অংশগ্রহণ করেছে এবং তাদের নিকটবর্তী কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্র ও সেখানে প্রদানকৃত সেবা সম্পর্কে জানতে পেরেছে?

৯। সিরাক-বাংলাদেশ টীমের কাছ থেকে আপনার কোন সাহায্য প্রয়োজন? (যদি উত্তর “না” হয় তাহলে এই অংশটুকু বাদ দিন)

১০। পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কাছ থেকে আপনার কোন সাহায্য প্রয়োজন? (যদি উত্তর “না” হয় তাহলে এই অংশটুকু বাদ দিন)

১১। কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্রের সেবার মান উন্নয়ন সম্পর্কে আপনার কোন সুপারিশ থাকলে নিচে লিখুন।

মাসিক প্রতিবেদন পদ্ধতি

মাসের নাম:

সেবাকেন্দ্রের সংখ্যা: ২০

স্বেচ্ছাসেবীর সংখ্যা: ৪০

1. দর্শনার্থীদের মাসিক সংখ্যা (পুরুষ এবং মহিলা, অন্যান্য):

সি. নং.	বিভাগ ঢাকা	কেন্দ্রের নাম	উপজেলা	পুরুষ দর্শনার্থীর সংখ্যা	নারী দর্শনার্থীর সংখ্যা	অন্যান্য দর্শনার্থীর সংখ্যা	মোট দর্শনার্থীর সংখ্যা
০১	নারায়ণগঞ্জ	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র	সদর, নারায়ণগঞ্জ				
০২		সিদ্দিরগঞ্জ মিজিমিজি ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	সদর, নারায়ণগঞ্জ				
০৩		মুছাপুর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	বন্দর, নারায়ণগঞ্জ				

০৪		সম্ভুপুরা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	সোনারগাঁও, নারায়ণগঞ্জ					
০৫	ঢাকা	মোহাম্মদপুর ফার্টিলিটি সার্ভিসেস অ্যান্ড ট্রেনিং সেন্টার	মোহাম্মদপুর					
০৬		তেতুলঝোড়া ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	সাভার					
০৭		ভাকুর্তা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	সাভার					
০৮		সোমভাগ ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	ধামরাই					

০৯		শহীদ শামসুন্নেছা আরজুমনি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র	হাজারীবাগ				
১০		মিরপুর এমসিএইচটিআই, লালকুঠি	মিরপুর				
বিভাগ: ময়মনসিংহ							
০১	ময়মনসিংহ	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র	সদর				
০২		খাগডহর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	সদর				
০৩		হবিরবাড়ী ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	ভালুকা				

০৪		বিলডোরা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	হালুয়াঘাট				
০৫		বৈলর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	ত্রিশাল				
০৬		কুমারগাতা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	মুক্তাগাছা				
০৭		মাওহা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	গৌরীপুর				
০৮		চন্ডীপাশা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	নান্দাইল				

০৯	নেত্রকোনা	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র	সদর				
১০		ফতেহপুর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র	মদন				

1. **প্রতি সপ্তাহে দর্শনার্থীর সংখ্যা:**

সি. নং.	কেন্দ্রের নাম	১ম সপ্তাহে দর্শনার্থীর সংখ্যা	২য় সপ্তাহে দর্শনার্থীর সংখ্যা	৩য় সপ্তাহে দর্শনার্থীর সংখ্যা	৪র্থ সপ্তাহে দর্শনার্থীর সংখ্যা	৫ম সপ্তাহে দর্শনার্থীর সংখ্যা
০১	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নারায়ণগঞ্জ					
০২	সিদ্দিরগঞ্জ মিজিমিজি ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ					

	কেন্দ্র					
০৩	মুছাপুর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					
০৪	সম্ভুপুরা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					
০৫	মোহাম্মদপুর ফার্টিলিটি সার্ভিসেস অ্যান্ড ট্রেনিং সেন্টার					
০৬	তেতুলঝোড়া ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					
০৭	ভাকুর্তা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					
০৮	সোমভাগ ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					

০৯	শহীদ শামসুন্নেছা আরজুমনি মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র						
১০	মিরপুর এমসিএইচটিআই, লালকুঠি, মিরপুর						
১১	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, ময়মনসিংহ						
১২	খাগডহর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র						
১৩	হবিরবাড়ী ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র						
১৪	বিলডোরা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র						
১৫	বৈলর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র						

১৬	কুমারগাতা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					
১৭	মাওহা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					
১৮	চন্ডীপাশা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					
১৯	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নেত্রকোণা					
২০	ফতেহপুর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র					

২. এই মাসে সম্প্রদায়ের প্রচারণায় যোগদানকারী দর্শনার্থীদের সংখ্যা:

৩. এই মাসে স্কুল ভিত্তিক প্রচারণায় যোগদানকারী শিক্ষার্থীর সংখ্যা:

৪. সেবাকেন্দ্রের কর্মীদের সহযোগিতা:

৫. সেবাকেন্দ্রগুলি থেকে প্রয়োজনীয় সেবা না পাওয়ার পেছনের কারণগুলি:

৬. স্বেচ্ছাসেবী এবং দর্শনার্থীদের মধ্যে যোগাযোগ:

৭. সেবাকেন্দ্রের সেবার দেখার সময় রক্ষণাবেক্ষণ:

৮. সিরাক-বাংলাদেশ থেকে প্রয়োজনীয় সমর্থন:

৯. পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের (ডিজিএফপি) প্রয়োজনীয় সহায়তা:

১০. সেবাকেন্দ্রের সেবা উন্নয়নের জন্য কিশোর দর্শনার্থীদের পরামর্শ:

১১. সেবাকেন্দ্রের সেবাগুলির উন্নতির জন্য ভিপিএল দ্বারা প্রস্তাবিত পরামর্শসমূহ:

SERAC-Bangladesh
(A youth focused rights and development organization)

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

সুখী জীবন
সবার জন্য পরিবার পরিকল্পনা

PATHFINDER