

अनुभव र अनुभूति-२

(सहजकर्ता एवं सहभागीहरूको आत्मानुभूति)



इन्टरेड इन्टरनेशनल



Karuna-Shechen
Humanitarian Projects in the Himalayan Region

सम्पादन	: डा. गोपाल कृष्ण सिवाकोटी
विज्ञ परामर्श	: सलभ राणा
विशिष्ट योगदान	: इन्द्र सिंजाली मनिका जोशी सरोज फुयाँल सुशिला लिम्बु
स्रोत सहकर्मी	: करुणा-सेचेन
प्रथम संस्करण	: ८०० प्रति (२०७८)
सर्वाधिकार	: इन्हुरेड इन्टरनेशनल
ले-आउट	: इन्द्र मगर
आवरण तस्विर	: गुगलबाट साभार
मुद्रण	: इगल पिस प्रेस प्रा. लि.
ISBN	: 978-9937-9309-9-4



प्रकाशक

इन्हुरेड इन्टरनेशनल

पो.ब.नं. १२६८४, काठमाडौं
कृष्णडोल, ललितपुर-१०, नेपाल
फोन नं.: ५०१०५३६, फ्याक्स: ५०१०६९६
इमेल: info@inhuredinternational.org
वेबसाइट: www.inhuredinternational.org

inhured international INHUREDInternational

“अनुभव र अनुभूति” को दोस्रो संस्करणको सन्दर्भमा...

परिवर्तित र विकसित हुँदै गएको विश्वजगतमा अनगिन्ती चुनौतिहरू थपिँदै गएका छन् । प्रतिस्पर्धात्मक युगसँगै बढेका चुनौतीहरूलाई सहज ढङ्गले सामना गर्न सकियो भने थुप्रै अवसर र सिर्जनाका द्वारहरू खुल्ने विषयमा कुनै शङ्का छैन । आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नजिक र सही ढङ्गले पहिचान गरी निष्ठापूर्वक कर्तव्य पालना गर्दै अघि बढ्ने हो भने प्रतिस्पर्धात्मक विश्व समुदायमा सुन्दर अवसरहरू सहजै प्राप्त गर्न सकिन्छ । अधिकारका कुरा गरिरहँदा कर्तव्य भुलियो भने पक्कै पनि निश्चित गन्तव्यसम्म पुग्न सकिँदैन ।

विशेषगरी किशोर-किशोरीहरू यस विषयमा बढी सजग र जागरुक हुन जरुरी छ । किशोरावस्था पार गरेर युवावस्थामा प्रवेश गर्ने लाग्दा किशोरी-किशोरीहरूमा विभिन्न खालका चाहना, इच्छा, आकांक्षा र महत्वकांक्षा हुनु स्वभाविकै हो तर सबै खालका इच्छा, आकांक्षा र महत्वकांक्षाहरूले पूर्णता पाउँछन् भन्न सकिँदैन र कालान्तरमा यिनै कारणले किशोरावस्था पार गरी युवावस्थामा विभिन्न खालका समस्याहरू समेत उब्जने गरेका हामीले देखेका र भोगेका समेत छौं । उदाहरणको निम्ति युवाहरूमा मनोसामाजिक समस्या, बेचबिखन, जबरजस्त श्रम, यौन शोषण जस्ता समस्याहरू भैलन बाध्य हुनुपर्ने अवस्था आउन सक्छ । कतिपय युवाहरू अध्ययन पुरा गर्न नसकेर वा भावी जीवनको सही मार्गलाई पहिल्याउन नसकेर चर्को व्याजमा ऋण लिई अन्तर्राष्ट्रिय करार मजदुरको रूपमा विभिन्न गन्तव्य मुलुकहरूमा सस्तो श्रम बेच्न समेत बाध्य हुनु परिरहेको वर्तमान अवस्था जगजाहेर नै छ ।

आजका किशोर-किशोरीहरूले समयमै आफ्नो समुन्नत जीवनको मार्ग प्रसस्तिका लागि विद्यालयको औपचारिक शिक्षाका अलावा व्यावहारिक सीप र कला समेत हाँसिल गर्न अत्यावश्यक भइसकेको छ । किशोर-किशोरीहरू भविष्य निर्माणकर्ता मात्र नभई वर्तमानका आधार स्तम्भ समेत हुन् । जन्मदासाथ कोही पनि व्यक्ति विद्वान, ज्ञानी, महात्मा र धनी हुँदैन भने कुनै पनि व्यक्ति खराब आचरण, अवाञ्छित मानसिकता र उदण्ड स्वभाव लिएर जन्मेका हुँदैनन् । को व्यक्ति विद्वान हुने र को व्यक्ति अवाञ्छित मानसिकतातिर उन्मुख हुने भन्ने विषय आफू स्वयम्को इच्छा शक्ति, परिवारिक ममता र समुदायको वातावरणमा भरपर्ने विषय हो । हामीले बालबालिकाहरूलाई कस्तो शिक्षा, दीक्षा र संगत प्रदान गरेका छौं त्यहि अनुरूप

बाल्यकाल हुँदै किशोरावस्था पार गर्दै युवावस्थासम्म आइपुग्दा व्यक्तिका गुण र अवगुणहरू चरित्रार्थ हुँदै जान थाल्दछन् । किशोर-किशोरीहरू भनेका काँचो माटो सरह हुने भएका र काँचो माटोलाई जस्तो आकार दिन खोज्यो त्यस्तै बनाउन सकिएजस्तै किशोर-किशोरीहरूको समुन्नत जीवनयापनका लागि प्रभावकारी, उचित र व्यावहारिक शिक्षा सही समयमा प्रदान गर्न सकियो भने उनीहरूको जीवनयापन सुन्दर र उज्ज्वल हुन सक्ने अनुभव विगतका दृष्टान्तहरूले प्रष्ट पारेका छन् । ग्रामीण मात्र नभई सहरी किशोर-किशोरीहरू समेत आधुनिक युगको विकास र प्रतिस्पर्धासँग जुध्ने ज्ञान र सीप कमी भएका कारण उनीहरूको आत्मविश्वास, सशक्तिकरण र नेतृत्वदायी भूमिका फितलो रहने गरेको तथ्य सर्वविदितै छ ।

यी विविध विषयहरूलाई ध्यानमा राखेर संस्थाले सन् २०१८ देखि नमूनास्वरूप परियोजना संचालन भइरहेका जिल्लाहरूमा “समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम (Better Living Option Program-BLOP)” संचालन गर्दै आइरहेको छ । सन् २०१८ देखि २०२१ सम्म आइपुग्दा विद्यालय तथा समुदायका सहभागी किशोर-किशोरीहरूमा परिणाममुखी परिवर्तन, नेतृत्वदायी क्षमता, आत्मविश्वासी तथा स्वअनुशासित र स्पष्ट वक्ताको रूपमा प्रखर हुँदै गएको हुनाले र कार्यक्रमको निरन्तरताको लागि समुदायबाट अत्यधिक माग भए बमोजिम संस्थाले सन् २०२२/०२३ को अवधिमा काभ्रेपलाञ्चोक र महोत्तरी जिल्लामा यस कार्यक्रमलाई निरन्तरता प्रदान गर्दै धादिङ जिल्लाको दुर्गम उत्तरीभेगमा समेत विस्तार गर्ने लक्ष्य लिइएको छ ।

प्रस्तुत पुस्तक संस्थाद्वारा संचालित “समुन्नत जीवनयापन छनौट” कार्यक्रममा सहभागी भई उनीहरूमा आएको परिवर्तन, अनुभव र अनुभूति तथा कार्यक्रमका प्रभावकारिकताका बारेमा सहभागीहरूकै भनाइलाई जस्ताको तस्तै उतारी सहभागीहरूको सम्मानस्वरूप तयार पारिएको दस्तावेज हो । आशा छ, पाठकहरूले पुस्तकको अध्ययनपछि हामीलाई थप सुधारको मौका सदाभैँ प्रदान गर्नुहुनेछ ।

अन्तमा, आफ्नो अनुभव र अनुभूति निसङ्कोच ढङ्गले प्रस्फुटन गर्नुहुने सम्पूर्ण सहभागी किशोर-किशोरी, सहजकर्ता, समन्वयकर्ता, नगर/गाउँपालिका, इन्डुरेड केन्द्रीय सचिवालय, जिल्ला तथा गाउँ सम्पर्क अधिकृत, विद्यालय परिवारदेखि प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा सहयोग गर्नुहुने सबैप्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौँ ।

डा. गोपाल कृष्ण सिवाकोटी
अध्यक्ष

विषय-सूची

सेन्टर : मुसहर र बाँतर समुदाय	१
(टिकुलिया, भँगाहा नगरपालिका-५, महोत्तरी)	
सेन्टर : मुसहर समुदाय	३
(राम नगर विर्ता, भँगाहा नगरपालिका-४, महोत्तरी)	
सेन्टर : श्री किशोरी जनता मा.वि.	६
(हरिनमरि, भँगाहा नगरपालिका-९, महोत्तरी)	
सेन्टर : श्री उच्च मा.वि.	११
(भँगाहा, सितापुर, सिद्धपुर, भँगाहा नगरपालिका-५, महोत्तरी)	
सेन्टर : श्री सेती देवी मा.वि.	१५
(धुलिखेल नगरपालिका-२, काभ्रेपलान्चोक)	
सेन्टर : श्री शिक्षा सदन मा.वि.	२२
(बनेपा नगरपालिका-१, काभ्रेपलान्चोक)	
सेन्टर : श्री पञ्चकन्या मा.वि.	२९
(रोशी गाउँपालिका-१०, काभ्रेपलान्चोक)	
सेन्टर : श्री देवीस्थान मा.वि.	४०
(धुलिखेल नगरपालिका-१, काभ्रेपलान्चोक)	
सेन्टर : श्री प्रभात आधाभूत विद्यालय	४९
(बनेपा नगरपालिका-३, काभ्रेपलान्चोक)	

सेन्टर : मुसहर र बाँतर समुदाय (टिकुलिया, भँगाहा नगरपालिका-५, महोत्तरी)

सुस्मिता कुमारी हुजेदार
सहजकर्ता



मैले पढाउने सहभागीहरू कोही-कोही पढ्न नजान्नेहरू र कोही विद्यालय छाडेकाहरू पनि छन् । मैले सक्दो कोशिस गरेर उनीहरूलाई बुझाउने प्रयास गरें । उनीहरूलाई मैले एउटा-एउटा अक्षर चिनाएर पनि सिकाउथे । सहभागीहरूलाई मैले पढाएको बुझेका छन् कि छैनन् भनेर बीच-बीचमा सोध्छु । मेरो सेन्टरमा चाहिँ मैले महिला सहभागीहरूलाई मात्र समेटेर कक्षा संचालन गरें किनभने पुरुष सहभागीहरू यहाँ आउन नरुचाउने र बाहिर अन्यत्र डुल्ने र कक्षामा नियमित नआउने हुनाले मैले उनीहरूलाई समेट्न सकिँन । कक्षा संचालन गर्ने दौरानमा मैले सहभागीहरूमा देखिएका परिवर्तनहरू भनेको पहिला उनीहरू आफ्नै भाषामा बोल्न पनि डराउँथे । अहिले केही हदसम्म बोल्न सक्ने भए । उनीहरूलाई मैले मैथिली भाषामा नै पढाउने गर्थे । कहिले खेल खेलाएर त कहिले चित्रहरू देखाएर उनीहरूलाई सिकाउथे । चुनौती त मेरो लागि खासै केही रहेन ।

यस प्रकारको कार्यक्रम समुदायमा एकदम जरुरी छ किनभने यस्ता कार्यक्रमबाट नै सहभागीहरूले विभिन्न विषयहरूमा बुझ्छन् । जस्तै: बाल विवाह, लागूपदार्थ जस्ता विविध विषयमा जानकारी प्राप्त गर्दछन् । सहभागीहरूमा पनि सकारात्मक परिवर्तन देखियो । पहिला बोल्न डराउँथे तर पछि पढाउँदा-पढाउँदै उनीहरूमा पनि बोल्ने बानीको विकास भएको पाएँ । यस कार्यक्रममार्फत् मेरो पनि बोल्ने बानीको विकास भयो । संस्थालाई मेरो सुझाव भनेको आगामी दिनमा पनि यस्ता कार्यक्रमहरू हाम्रो गाउँ समाजमा आओस् । धन्यवाद !

रञ्जना कुमारी सदा

सीतापुर, वडा नं. ३, भँगाहा नगरपालिका

मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा भाग लिएर एकदम राम्रो लाग्यो । यस कार्यक्रमले किशोरकिशोरीको बारेमा जानकारी दिने हुनाले मलाई यो कार्यक्रम एकदम राम्रो लाग्यो । यसअघि सरसफाई सम्बन्धि ६ महिनाको 'लालुमै कार्यक्रम'मा भाग लिएकी थिएँ ।



मैले कक्षा ३ सम्ममात्र पढेकी छु तर मलाई किताब पढ्न र अक्षर लेख्न आउँछ । मेरो आमाको निधनपछि मैले पढाइलाई निरन्तरता दिन सकिँन । यस कार्यक्रममा भाग लिएपछि किशोरकिशोरीको बारेमा, सरसफाई सम्बन्धि र कुलत सम्बन्धि जानकारी पाएँ । मैले यस कार्यक्रमबाट सिकेका कुरा घरमा गएर पनि भन्ने गरेकी छु । सुस्मिता मिसले पनि राम्रोसँगले पढाउनुहुन्छ । विभिन्न विषयमा सिकाउनुहुन्छ । हाम्रो कक्षा हप्तामा ४ दिन, दुई घण्टाको हुन्छ । भविष्यमा म असल नागरिक बन्ने सपना रहेको छ ।

अंकिता कुमारी सदा

सीतापुर, वडा नं. ३, भँगाहा नगरपालिका

मेरो नाम अंकिता कुमारी सदा हो । म १७ वर्षकी भएँ । मलाई यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा भाग लिएर राम्रो लाग्यो । मैले यस कार्यक्रममा भाग लिएपछि आफ्नो र बा-आमाको नाम लेख्न सक्ने भएँ । किनभने म कहिल्यै पनि विद्यालय गएकी छैन । मैले हातेपुस्तिकामा भएको कुराहरू जान्न पाएँ । लेख्न पढ्न नजाने पनि यस कार्यक्रमबाट मैले धेरै कुरा सिक्न पाएँ ।



रीना कुमारी सदा

सीतापुर, वडा नं. ३, भँगाहा नगरपालिका



मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम राम्रो लाग्यो किनभने यस कार्यक्रमबाट मैले आफ्नो शरीरलाई कसरी सफा राख्ने भन्ने थाहा पाएँ । किशोरावस्थामा बाल विवाह गर्न हुँदैन भन्ने कुरा बुझें । मलाई सुस्मिता मिसले खेल खेलाउदै सिकाउनुभएको एकदम रमाइलो लाग्यो । मैले कक्षा ३ सम्म मात्र पढ्न पाएँ किनभने हाम्रो विद्यालय सधैंको लागि बन्द भयो र घर नजिकै अन्य विद्यालय नभएकोले पढाइलाई निरन्तरता दिन सकिँन । यस कार्यक्रममा सिकेका कुरा म मेरो साथीलाई पनि भन्ने गरेकी छु । घरमा बा-आमालाई काम पनि सघाउने गरेकी छु । मलाई भविष्यमा सिलाई मेसिन सिकेर सिलाई-बुनाई गर्ने मन छ ।

सेन्टर : मुसहर समुदाय

(राम नगर विर्ता, भँगाहा नगरपालिका-४, महोत्तरी)

संगिता सिंह

सहजकर्ता



सबभन्दा पहिला त यहाँहरूलाई धेरै-धेरै धन्यवाद । हाम्रै समुदायका भाइबहिनीहरू अगाडि बढून् भनेर समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम ल्याउनुभयो त्यसको लागि पनि तपाईंहरूलाई भित्री हृदयदेखि धेरै-धेरै धन्यवाद भन्न चाहन्छु र मलाई सिकने र सिकाउने मौका दिनुभएकोमा पनि तपाईंहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । पहिला कुनै पनि यस्तो कार्यक्रमहरूमा आबद्ध भएको थिइँन तर यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा सहजकर्ताको रूपमा काम गर्न पाएँ । सहभागीहरू नियमित नै कक्षामा उपस्थित हुन्छन् र कुनै खेलहरू खेलाउँदा एकदम खुशी हुन्छन् । सहभागीहरूमा देखिएको परिवर्तन भनेको उनीहरूमा बोल्ने बानीको विकास भएको पाएँ । पहिला त उनीहरूलाई आफ्नो नामसम्म लेख्न आउँदैनथ्यो तर विस्तारै सिक्दै जाँदा अहिले नाम पनि लेख्न सक्छन् । कार्यक्रममा जुन खाजाको व्यवस्था गरिएको थियो त्यो मलाई एकदम राम्रो

लाग्यो किनभने हाम्रो तराईतिरका भाइबहिनीको पढाइभन्दा बढी ध्यान पेटतिर हुने बाध्यता भएकाले यस प्रकारको व्यवस्था गर्दा सहभागीहरू कक्षामा नियमित उपस्थिति भएको मैले महसुस गरें ।

कार्यक्रम संचालन गर्दा शुरु-शुरुमा मलाई एकदम डर लाग्थ्यो किनभने यसरी सहजकर्ता भएर यसअघि कार्यक्रम संचालन गरेको थिँइन र म आफैँ पनि विद्यार्थी भएकोले कसरी पढाउने होला भन्ने लाग्थ्यो । त्यसमाथि हाम्रो सेन्टरमा ४/५ जना भाइबहिनी मात्र विद्यालय गएका र अन्य सहभागीहरू विद्यालय नगएकाले उनीहरूलाई सिकाउन गाह्रै थियो तर पनि सक्छु भनेर मैले कोशिस गरें र पढाउँदै जाँदा सकिँदो रहेछ भन्ने लाग्यो । पढाउन थालेपछि म आफैँले पनि थाहा नभएको कुराहरू सिक्ने । म त भन्छु यस्तो खालको कार्यक्रम सधैंभरि चलिरहोस् किनभने यसमा समावेश विषयवस्तुबारे यस समुदायका अन्य भाइबहिनीहरूले पनि सिक्ने मौका मिलोस् ।

पहिला मैले नेपालीमा पढाउँदा उनीहरूले बुझ्ने तर बुझ्ने तर बोल्न कठिनाई हुनाले मैले मैथिली भाषा नै प्रयोग गरी सिकाउने गर्दथेँ । उनीहरूले पनि आफ्नै भाषामा प्रश्न गर्दथे ।

हरी माया कुमारी सदा

रामनगर विर्ता, वडा नं. ४, भँगाहा नगरपालिका



मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम राम्रो लाग्यो । यस कार्यक्रमबाट धेरै कुरा सिक्न पाएँ । यहाँ सिकेका कुरा घर परिवारमा पनि भन्छु । यसअघि यस्ता कार्यक्रममा कहिल्यै पनि भाग लिएकी थिँइन । गरिबीका कारण विद्यालय जान पाइँन । पहिला मलाई कापीमा लेख्न, कलम समाउन पनि आउँदैनथ्यो । यसै कार्यक्रममा भाग लिएपछि आफ्नो नाम लेख्न अनि ठेगाना र आफ्नो परिचय दिन सक्ने भएँ । हाम्रो सेन्टरमा हप्तामा चार दिन कक्षा संचालन हुन्थ्यो । मलाई कक्षामा बस्न एकदम रमाइलो लाग्यो ।

भरत कुमार सदा

कक्षा-७ (श्री राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय)

मेरो नाम भरत कुमार सदा हो । म श्री राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ७ मा अध्ययन गर्छु । मलाई संगिता मिसले पढाउनुभएको राम्रो लाग्यो । यस कार्यक्रममा भाग लिएपछि आफूमा धेरै परिवर्तन पाएँ । धेरै कुराहरू थाहा पाएँ । पहिला आफूलाई थाहा नभएको कुराहरू पनि थाहा पाएँ । मेरो मनमा यस हातेपुस्तिकाभित्र के होला अनि पढेपछि दुई चार कुरा सिक्किन्छ कि भन्ने कौतुहलता थियो ।



सीमा कुमारी सिंह

कक्षा-९ (श्री माध्यमिक विद्यालय)

मेरो नाम सीमा कुमारी सिंह हो । म श्री माध्यमिक विद्यालय भँगहा सीतापुर, सिद्धपुरमा कक्षा ९ मा अध्ययन गर्छु । म यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा शुरुदेखि नै सहभागी भइरहेकी छु । मलाई यो कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो । आफूलाई थाहा नभएका कुराहरू पनि थाहा भयो जस्तै आफ्नो शरीरको बारेमा र यसलाई कसरी हेरचाह गर्न सकिन्छ भन्ने जानें । साथै कुलतमा नफस्ने, इमान्दार मानिस हुने, भविष्यका सपनाबारे थाहा पाएँ र आफूमा कस्ता-कस्ता परिवर्तन ल्याउने थाहा भयो । यस कार्यक्रममा सहभागी हुन मेरो आमाले हौसला दिनुभएको थियो साथै शिक्षक शिक्षिकाहरूले पनि यस कार्यक्रममा सहभागी हुनु धेरै राम्रो हुन्छ भन्नुभएको थियो । यस कार्यक्रमबाट सिकेका कुरा आफ्नो बहिनीहरूलाई भन्छु र आफूभन्दा सानाहरूलाई थाहा नभएका कुरा पनि सिकाउछु । मेरो कुरा सुनेर उनीहरू पनि कार्यक्रममा सहभागी हुन्छु भनेर भन्छु ।



यसअघि म यस्ता कार्यक्रममा कहिल्यै पनि सहभागी भएकी छैन तर मैले यसै संस्थाबाट आयोजना गरेको पर्यावरणीय चित्रकला प्रतियोगितामा भाग लिएकी थिएँ । मेरो भविष्यको सपना शिक्षिका बन्ने रहेको छ ।

मिथिलेश कुमार सदा

रामनगर विर्ता, वडा नं. ४, भँगाहा नगरपालिका

म हरेक दिन यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा सहभागी हुन्छु र मलाई यो कार्यक्रम एकदम रमाइलो लाग्यो । यस कार्यक्रममा राम्रो लागेको विषय भनेको मैले आफ्नो शरीरको बारेमा अझ थाहा पाएँ साथै कुलतमा फस्न नहुने भन्ने बुझें । मैले मेरो पढाई कक्षा ३ सम्म मात्र गरेको छु । गरिबीको कारण मैले विद्यालय छोडेको हुँ तर मौका पाएँ भने फेरि पढ्ने इच्छा छ ।



सेन्टर : श्री किशोरी जनता मा.वि.

(हरिनगर, भँगाहा नगरपालिका-९, महोत्तरी)

रञ्जना यादव

सहजकर्ता/शिक्षक (श्री किशोरी जनता मा.वि.)

मेरो अनुभवमा भन्नुपर्दा सहभागीहरूमा पहिलाभन्दा अहिले धेरै परिवर्तनहरू आएका छन् । पहिला उनीहरू बोल्न लजाउँथे, केही प्रश्न सोध्ने आत्तिने या डराउने गर्थे तर अहिले उनीहरूमा सङ्कोच हटेको छ र खुलेर बोल्न सक्ने भएका छन् । यस कार्यक्रमले गर्दा सहभागीहरूमा व्यवहारिक परिवर्तन पनि देखिएका छन् जस्तै एक अर्कालाई सहयोग गर्ने र समुदायमा भएका समस्याहरूको समाधान गर्नतिर लाग्ने आदि ।

शुरुमा सहभागी छनौट गरीकक्षा संचालन गर्दा विद्यालयको पढाइबाहेक अतिरिक्त कक्षा पढ्न परेकोले उनीहरूले झर्को मानेका थिए तर पछि मैले यस कार्यक्रमको महत्वबारे बताएपछि उनीहरूले उत्साह देखाए जसले गर्दा उनीहरूमा परिवर्तन पनि देखियो । पहिला मैले कहिल्यै पनि यस्ता कार्यक्रमहरू संचालन गरेकी थिइँन तर पढाउँदै जाने क्रममा यसभित्रका विषयवस्तुहरू किशोरकिशोरीहरूका लागि एकदम लाभदायक भएको मैले पाएँ । किशोरावस्थामा आईपर्ने परिवर्तनहरू बुझ्न एकदम जरुरी छ त्यसकारण मलाई लाग्छ हरेक किशोरकिशोरीहरूले यस प्रकारको कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउनुपर्छ । कार्यक्रम संचालन गर्नुपूर्व देखि लिएर सहभागी छनौट र सम्पूर्ण कार्यक्रमको दौरान विद्यालयका शिक्षक तथा सहकर्मीहरूका साथ छलफल



गर्ने गरेकोले मैले उनीहरूको मनग्य साथ सहयोग पाएँ । तपाईंहरू यहाँ आएर अनुगमन गर्नुभएकोमा धेरै(धेरै धन्यवाद । हामीसँग कुराकानी गर्नुभयो जसले गर्दा सहभागी लगायत ममा पनि यसले हौसला बढाएको छ ।

कौशल कुमार राम

कक्षा-९ (श्री किशोरी जनता मा.वि.)



मलाई यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो । यसअघि मैले एउटा तीन महिने आर्मीको तालिममा सहभागी भएको थिएँ । उक्त तालिम शारीरिक व्यायाम, अनुशासन र सहनशीलतासँग सम्बन्धित थियो तर मैले यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा भने धेरै कुरा फरक पाएँ । यस कार्यक्रमले आफू को हुँ, अरुलाई कसरी चिन्ने र सही र गलत कसरी छुट्याउने जस्ता कुराहरूबारे जानकारी पाएँ । कार्यक्रममा सहभागी भएपछि आफूमा धेरै परिवर्तनहरू पाएँ, जस्तै: यसअघि म बोल्न लजाउँथे, आफ्नो कुरा राख्न डराउँथे तर अब म खुलेर आफ्ना कुराहरू व्यक्त गर्न सक्छु, शारीरिक परिवर्तनका जिज्ञासाहरू बिना हिचकिचाहट सोध्न र भन्न सक्छु । मेरो व्यवहारमा पनि परिवर्तन भएको महसुस गरें । सबैभन्दा धेरै मलाई एक जिम्मेवार व्यक्ति बन्न र राम्रो काम गरेर समाजमा मिलेर बस्नुपर्छ भन्ने कुरा सिकें । मेरो भविष्यको योजना आर्मी बनेर देशको सेवा गर्ने रहेको छ ।

जितेन्द्र कुमार मण्डल

कक्षा-९ (श्री किशोरी जनता मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम अर्न्तगत विभिन्न विषयहरू समेटी पढाई हुने गरेको छ । आफ्नो शारीरिक विकास र त्यसमा आउने परिवर्तनसँग नआँत्तिकन, समाजमा घुलमिल भई बस्ने लगायतका विषयहरू सिक्न पाएँ । यसअघि मैले अन्य कुनै कार्यक्रममा भाग लिएको छैन । यस कार्यक्रमबाट सिकेका कुरा आफूमा लागू गर्छु र अरुलाई पनि भन्छु । मेरो भविष्यको सपना पढेर डाक्टर बन्ने र समाजमा सेवा गर्ने रहेको छ । विद्यालयको पढाई भन्दा यो कार्यक्रम फरक छ किनभने यसका विषयवस्तुहरू व्यावहारिक छन् ।

गंगा कुमारी दास

कक्षा-९ (श्री किशोरी जनता मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो । यो कार्यक्रमबाट मैले धेरै कुरा सिकेकी छु, जस्तै: आत्मानुभूति भनेको के हो, सहानुभूति भनेको के हो, आत्मजागरण, म को हुँ, भविष्यको सपना आदि । यसअघि सुरक्षित सिकाइ नामक एउटा कार्यक्रममा सहभागी भएकी थिएँ जसमा आचारसंहिता, लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धि विषयमा जानकारी दिइएको थियो ।

यो कार्यक्रममा सहभागी हुन मेरो परिवारले पनि हौसला दिएको थियो । कार्यक्रममा भाग लिएपछि ममा बोल्ने बानीको विकास भयो । पहिला म अगाडि गएर बोल्न डराउँथे । त्यसैगरी, मेरो शरीरमा आउने परिवर्तनका बारेमा पनि जानकारी भयो साथै यसबारे पनि खुलेर छलफल गर्न सक्ने भएँ । मेरो भविष्यको सपना नर्स बन्ने रहेको छ ।

सन्धिया कुमारी साह

कक्षा-८ (श्री किशोरी जनता मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो र सहभागी भएकोमा धेरै खुशी छु । यस कार्यक्रमबाट थाहा नभएका धेरै कुराहरू सिक्यौँ । मैले यसअघि कुनै पनि कार्यक्रममा भाग लिएकी छैन । जब म ७ कक्षामा थिएँ तब ८, ९ र १० का लागि मात्र तालिम आएको थियो र त्यस बेला मैले भाग लिन पाएकी थिएँइन ।

मेरो परिवारले पढाइको लागि आएको कार्यक्रमहरूमा भाग लिँदा घाटा हुँदैन भन्नुभएको थियो । विद्यालयबाट पनि यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि केही बुझ्न सकिन्छ र स्वयम्लाई पनि फाइदा हुन्छ, भनी सुझाव पाएका थियौँ । आफूमा व्यवहारिकदेखि शारीरिक विषयमा ज्ञान बढेको मैले पाएँ ।

अञ्जली कुमारी यादव

कक्षा-१० (श्री किशोरी जनता मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै राम्रो लाग्यो र सहभागी भए पश्चात् ममा धेरै परिवर्तनहरू आएका छन् जस्तै आफूलाई बुझ्ने र समाजमा कस्ता परिवर्तनहरू ल्याउन सकिन्छ, भन्ने बुझाइको विकास भएको छ। किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरूका बारेमा पनि बुझें। विशेषगरी, व्यक्तिगत तथा सामाजिक रूपमा काम लाग्ने व्यवहारिक ज्ञानका कुराहरू यसमा पाएँ। मैले यसअघि आशमा नेपालको कार्यक्रममा भाग लिएकी थिएँ। त्यसमा म नृत्यमा भाग लिएकी थिएँ र प्रथम पनि भएकी थिएँ। समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा भाग लिनका लागि मेरो परिवारले सकेजतिको सहयोग गर्नुभएको थियो। सहजकर्ता रञ्जना मिसको पढाउने विधिमा केही पनि कमी कमजोरी छैन। उहाँले हँसाएर, अन्य क्रियाकलाप गराएर सिकाउनुहुन्थ्यो।

राजु कुमार दास

कक्षा-९ (श्री किशोरी जनता मा.वि.)



व्यक्तिगत सिकाइ गराउँदै समग्र समुदायलाई राम्रो बनाउने उद्देश्यका साथ संचालन भएको यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै राम्रो लाग्यो। पहिला म बोल्ल लजाउने र डराउने गर्थे तर यस कार्यक्रममा भाग लिएपछि मेरो डर पनि हराउँदै गयो र बोल्ने बानीको विकास भयो। आफ्नो शरीरमा आउने परिवर्तनका बारेमा पनि बुझ्दै गएँ। साथीभाइ कसैले गलत गरेको देखेमा सम्झाउने गर्छु। यहाँ सिकेका कुराहरू जस्तै किशोरावस्थामा आउने शारीरिक परिवर्तनका बारेमा उनीहरूलाई बताउने गरेको छु। मलाई विशेष राम्रो लागेको विषय बाल-विवाह हो।

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम थप अन्य विद्यार्थीहरूका लागि पनि आओस् भन्ने संस्थालाई मेरो सुझाव रहेको छ।

मनिषा कुमारी यादव

कक्षा-९ (श्री किशोरी जनता मा.वि.)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम मलाई धेरै राम्रो लाग्यो किनभने रञ्जना मिसले हामीलाई खेलाएर, हँसाएर सिकाउनुहुन्छ। पढाएको मध्ये भविष्यको सपना भन्ने सत्र राम्रो लाग्यो। यसअघि म एन.सि.सि. को तीन महिनाको तालिममा सहभागी भएकी थिएँ। समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा भाग लिएपछि ममा आएको परिवर्तन भनेको म अहिले बोल्दा डराउने या लजाउने गर्दिन, केही छ भने ठ्याक्क भन्ने गर्छु। यी बाहेक लैङ्गिकता, बाल अधिकार विषयमा पनि जानकारी पाएँ। यस्तो प्रकारको कार्यक्रममा सहभागी संख्या अझ थप गरे धेरै जनाले सिक्ने मौका पाउने थिएँ।



जितेन्द्र कुमार शाह

कक्षा-९ (श्री किशोरी जनता मा.वि.)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले हामी जस्तो किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो भविष्यको योजना निर्माण गर्न मार्गदर्शन प्रदान गर्ने भएकोले मलाई यो कार्यक्रम अति नै राम्रो लाग्यो। समाजमा हुने कुरीतिको बारेमा पनि जानकारी प्रदान गरी सही र गलत छुट्याउन यस कार्यक्रमले सहयोग गरेको मैले पाएँ। घरपरिवार तथा समाजमा त्यस्तो कुनै गलत कार्य भइरहेको थाहा पाएँ हामीले सचेत गराउनुपर्छ भन्ने कुरा मैले बुझेँ। यस कार्यक्रममा सहभागी भएको ३-४ महिनादेखि नै मैले सिकेका कुराहरूलाई अवलम्बन गर्दै आइरहेको छु। किशोरावस्थामा हुने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनका कुराहरू पनि मैले स्पष्ट रूपमा बुझेँ। साथै, पहिलाको तुलनामा मेरो आत्मविश्वास पनि बढेको महसुस गरें। समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम लगायत मैले अन्य कार्यक्रममा पनि भाग लिने मौका पाएँ जस्तै चित्रकला प्रतियोगिता, हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता आदि। अन्त्यमा, हामी २० जना मात्र यो कार्यक्रममा सहभागी भयौँ र आशा गर्दछु संस्थाले यो भन्दा बढी सहभागीलाई समेट्न सकोस् जसले गर्दा धेरै जनाले सिक्ने मौका मिल्यो।



शुभकला कुमारी मण्डल

कक्षा-८ (श्री किशोरी जनता मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम मलाई धेरै राम्रो लाग्यो किनभने रञ्जना मिसले हामीलाई खेलाएर, हँसाएर सिकाउनुहुन्छ। पढाएको मध्ये भविष्यको सपना भन्ने सत्र राम्रो लाग्यो। यसअघि म एन.सि.सि. को तीन महिनाको तालिममा सहभागी भएकी थिएँ। समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा भाग लिएपछि ममा आएको परिवर्तन भनेको म अहिले बोल्दा डराउने या लजाउने गर्दिन, केही छ भने ठ्याक्क भन्ने गर्छु। यी बाहेक लैङ्गिकता, बाल अधिकार विषयमा पनि जानकारी पाएँ। यस्तो प्रकारको कार्यक्रममा सहभागी संख्या अझ थप गरे धेरै जनाले सिकने मौका पाउँने थिएँ।

सेन्टर : श्री उच्च मा.वि.

(भँगाहा, सितापुर, सिद्धपुर, भँगाहा नगरपालिका-५, महोत्तरी)

ज्योती कुमारी महतो

कक्षा-१० (श्री उच्च मा.वि.)



विद्यालयको पढाइभन्दा बाह्य ज्ञान प्रदान गर्ने भएकोले मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो। समाजमा कसरी बस्ने, ठूलालाई किन आदर गर्ने, सानालाई किन माया गर्ने इत्यादि ज्ञान यस कार्यक्रमले दिने गर्दछ। यसअघि यस्तो प्रकारको कुनै पनि कार्यक्रममा सहभागी भएको थिँइन, यो नै मेरो पहिलो अनुभव हो। पहिला म अलिक अनुशासित थिँइन, कसैको कुरा मान्दिन थिएँ तर यस कार्यक्रमले गर्दा मेरो व्यवहारमा परिणत आयो। अरुको कुरा ध्यान दिएर सुन्छु र ठूलाले भनेको पनि मान्छु। मेरो बोल्ने बानीको पनि विकास भएर आयो। यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा जम्मा २० जना मात्र सहभागी गराइएको थियो तर यस कार्यक्रमबाट सिकेका कुरा म अन्य सहभागी नभएकाहरूलाई पनि भन्ने गरेकी छु।

सम्भना सिंह

कक्षा-१० (श्री उच्च मा.वि.)

यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो । यस कार्यक्रमबाट विभिन्न विषयमा जान्न पायौं जस्तै यौन हिंसा, बाल हिंसा आदि । मैले यस कार्यक्रमबाट सिकेको कुरा भनेको उमेर नपुग्दै विवाह गर्न नहुने, यौन दुर्व्यवहार गर्न नहुने र आफू पनि त्यस्तो अवस्थाको सिकार भए कसरी सुरक्षित रहने आदि । कार्यक्रममा भाग लिन मेरो परिवारले हौसला र साथ दिनुभयो । सहजकर्ता अरुण सरले बुझाएर सिकाउनुभएको मलाई एकदम राम्रो लाग्यो । यस कार्यक्रम हाम्रो ठाउँमा आवश्यक छ किनकि यसले हाम्रो ज्ञान बढाउँछ ।



सिद्धार्थ कुमार मण्डल

कक्षा-९ (श्री उच्च मा.वि.)

यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले समाजमा कसरी मिलेर बस्ने र सबैसँग मेलमिलाप गरेर कसरी बस्ने आदि सिकाउने भएकोले मलाई धेरै राम्रो लाग्यो । यस कार्यक्रममा भाग लिएपछि मेरो व्यवहारमा धेरै परिवर्तनहरू आए, जस्तै: अरुलाई आदर गर्ने, आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने, आमा बुवाको कुरा सुन्ने आदि । मलाई विद्यालयको पढाई भन्दा यस कार्यक्रम फरक लाग्यो किनभने यहाँ हामी खुलेर बोल्न सक्छौं र यस प्रकारको कार्यक्रममा सहभागी भएको पनि मेरो पहिलो अनुभव हो । मलाई भविष्यमा क्रिकेट खेलाडी बन्ने मन छ ।



पूर्णिमा शाह सितेस

कक्षा-९ (श्री उच्च मा.वि.)

मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो किनभने मैले यसबाट बालबालिकाहरूलाई कसरी संरक्षण गर्ने अनि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारे कसरी हेरबिचार भन्ने सिकें । यस कार्यक्रमबाट मैले धेरै कुराहरू सिकें, जस्तै: सिकेका कुराहरू व्यवहारमा



लागू गर्ने, साथीहरूसँग मिलेर बस्ने, अरुलाई सम्मान गर्ने, अरुको कुराहरू ध्यान दिएर सुन्ने, जानेका कुराहरू साथीभाइहरूलाई सिकाउने आदि । हाम्रो सहजकर्ता अरुण सरले सबैलाई बुझाएर र कुनै पनि प्रयोगात्मक क्रियाकलाप गराउँदा सबैलाई एक(एक गर्दै अगाडि बोलाएर प्रस्तुति गर्न लगाउने हुनाले मलाई उहाँले पढाएको विधि एकदम राम्रो लाग्यो ।

किशोरकिशोरीहरूका लागि यो कार्यक्रम पुरै उपयोगी छ किनभने यसबाट हामीले धेरै कुराहरू सिक्न सक्छौं, जस्तै: समाजमा कसरी रहने, गलत संगतबाट कसरी बच्ने, बाल अधिकार हनन् भए के गर्ने आदि । यस प्रकारको कार्यक्रम थप भैदिएको भए अब राम्रो हुन्थ्यो । मेरो भविष्यको सपना ईन्जिनियर बन्ने रहेको छ ।

अमिसा कुमारी भ्वा

कक्षा-८ (श्री उच्च मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम राम्रो लाग्यो र मैले बाल अधिकार, सामाजिक मूल्य मान्यता, आत्मानुभूति, भविष्यको योजना, मानव अधिकार, लैङ्गिक हिंसा, लैङ्गिक समानता आदि कुराहरू थाहा पाएँ । यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि सामाजिक व्यवहारमा परिवर्तन, अरुसँग बोल्ने भाषामा परिवर्तन, आफूभन्दा ठूलासँग बोल्ने बानीमा, आफूभन्दा सानोसँग कसरी बोल्ने, घर परिवारसँग गरिने व्यवहारमा परिवर्तन भएकी पाएँ ।

किशोरकिशोरीहरू विभिन्न गलत बाटोमा लाग्न सक्छन् । यदि मानव बेचबिखनमा परिहाले भने उक्त अवस्थाबाट आफू कसरी सुरक्षित रहने भन्ने जस्ता कुराहरू यस कार्यक्रममा सिकाइने हुनाले उनीहरूका लागि यो कार्यक्रम धेरै मात्रामा जरुरी छ । त्यसैगरी, बाल अधिकार किन जरुरी छ र कसरी लिन सकिन्छ, आत्मानुभूति र आफूलाई बुझ्ने, भविष्यमा कस्तो योजना बानउने, लैङ्गिता र समाजमा हुने गरेका भेदभाव आदिबारे यस कार्यक्रमले सिकाउने हुनाले किशोर किशोरीहरूको लागि यस प्रकारको कार्यक्रम एकदमै जरुरी छ ।

तपाइहरूलाई मेरो सुझाव भनेको यस प्रकारको कार्यक्रम हाम्रो विद्यालयमा मात्र नभएर अन्य विद्यालयमा पनि संचालन गर्नुहोस्, २० जना सहभागीलाई बढाएर थप ३० जना गर्नुहोस् । त्यति मात्र नभएर सहभागी गराउँदा कक्षा ८, ९, १० का मात्र

नभएर ६ र ७ का भाइबहिनीहरूलाई पनि सहभागी गराइदिनु होला किनभने साना कक्षाका विद्यार्थीलाई पनि यस्तो कुरा जान्न जरुरी हुन्छ ।

अस्मिता कुमारी सिंह

कक्षा-९ (श्री उच्च मा.वि.)



मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो । मैले कक्षामा बाल अधिकारबारे थाहा पाएँ । यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि मेरो बोल्ने बानीको विकास भयो । यसअघि म कुनै कार्यक्रममा सहभागी भएकी छैन । हाम्रो सहजकर्ता सरले पनि साथीहरूबीच छलफल गराएर, बुझाएर पढाउनुहुन्थ्यो । उहाँको पढाउने विधिमा कमी छैन, धेरै राम्रो पढाउनुहुन्छ । साथीहरू जस्तै बोल्नुहुन्छ, केही गल्ती भएमा सुधार गर्नुहुन्छ ।

यो कार्यक्रम हामीजस्ता किशोरकिशोरीहरूको लागि एकदमै जरुरी छ किनभने यस कार्यक्रमले हामीलाई कुनै पनि प्रकारको गलत क्रियाकलापबाट आफूलाई सतर्क बनाई बच्ने उपाय प्रदान गर्छ । मलाई भविष्यमा प्रहरी बन्ने मन छ ।

संजिता कुमारी महतो

कक्षा-१० (श्री उच्च मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो भइरहेको छ । यस कार्यक्रमबाट धेरै कुराहरू सिक्ने । बाल विवाह किन गर्नुहुँदैन र यसका असर के-के हुन सक्छन् भन्ने बुझ्ने । किशोरकिशोरीहरूमा आउने शारीरिक परिवर्तनबारे पनि बुझ्ने । यस प्रकारको कार्यक्रम हामीहरूलाई धेरै प्रभावकारी हुन्छ किनभने यस कार्यक्रमले विभिन्न कुराहरूमा सचेत गराउँदछ । मेरो सोचाइमा पनि परिवर्तन आएको छ ।

मलाई अरुण सरले पढाउनुभएको धेरै राम्रो लाग्यो । यसअघि म कुनै पनि कार्यक्रममा सहभागी भएकी थिँइन । मेरो परिवारले पनि विद्यालयको पढाई भन्दा अतिरिक्त भएपनि सहभागी हुनु भनेर भन्नुभएको थियो । मेरो भाइबहिनी नभए पनि मैले जे-जे सिक्छु मेरो साथीहरूलाई पनि सिकाउने गरेकी छु । अन्त्यमा, मेरो भविष्यको सपना नर्स बन्ने रहेको छ ।

निशा कुमारी शाह

कक्षा-९ (श्री उच्च मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट मैले धेरै कुरा सिक्ने। कुनै पनि नराम्रो कुरालाई कसरी राम्रो कुरामा परिवर्तन गर्ने भन्ने कुराहरू सिक्ने। त्यसकारण मलाई यो कार्यक्रम धेरै राम्रो लाग्यो। पहिला कसैले नराम्रो कुराहरू गरे भने म केही भन्दिन थिए तर अहिले म त्यस्तो कुनै गलत कुराहरू भइरहेको देखेँ भने त्यस्तो नगर्नुस् भनी राम्रो सल्लाह दिन्छु। म आफैमा पनि धेरै परिवर्तन आयो। सबैभन्दा पहिला त ममा बोल्ने तरिकाको विकास भयो। बाल विवाहको बारेमा पनि बोल्न सक्ने भएँ।

किशोरकिशोरीहरूको लागि समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै जरुरी छ किनभने सही जीवनसाथी छनौट गर्न, आफ्नो जीवनयापन गर्न, आफू लगायत समाजको विकास गर्नका लागि यस प्रकारको ज्ञान हुन आवश्यक छ। म भविष्यमा नर्स बन्न चाहन्छु र विरामीहरूको सेवा गर्न चाहन्छु।

सेन्टर : श्री सेती देवी मा.वि.

(धुलिखेल नगरपालिका-२, काभ्रेपलान्चोक)

धन बहादुर विष्ट

सहजकर्ता/प्रधानाध्यापक (श्री सेती देवी मा.वि.)



तालिमपश्चात् पुषको पहिलो हप्ता २० जनाको समावेशी रूपमा समूह बनाइयो। म प्रधानाध्यापक (प्र.अ.) को भूमिकामा पनि रहेकोले हप्ताको कुनै ४ दिन कक्षा संचालन गर्ने योजना बन्यो। साथै, व्यवस्थापन समूहको पनि गठन गरियो। यसरी समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदम हप्तालासका साथ शुरु गरियो। २० जनामा सबै नै उपस्थित हुन्थे। म प्र.अ. को भूमिकामा पनि भएकोले कुनै बेला कक्षा संचालन गर्न २ मिनेट मात्र ढिला हुँदा पनि कक्षा शुरु गरी हालौं भनेर सहभागी भाइबहिनी नै मलाई बोलाउन आउँथे। उनीहरूमा कक्षामा बस्न पाए हुन्थ्यो भन्ने खालको खुशी या भावना थियो। पछि मैले विस्तृतमा हेर्दा पनि यस कार्यक्रमको निर्देशिका नै एकदम गतिशील खालको रहेछ। १३ देखि १९ वर्ष उमेरका भाइबहिनीका लागि एकदम

सान्दर्भिक लाग्यो । उनीहरूको चौतर्फी विकास हुने खालको किताब रहेछ । पढाउन थालेपछि तालिममा लिएको भन्दा पनि बढी ज्ञान बढ्ने रहेछ । किशोरकिशोरीहरूका सामाजिक व्यवहार परिवर्तन हुने, जस्तै: मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, स्वास्थ्य र नैतिकतासँग जोडिएका कुराहरूको विकास हुने खालको निर्देशिका रहेछ । मलाई उक्त निर्देशिका राम्रो लाग्यो । विद्यार्थीहरूका लागि पनि प्रभावकारी रहेछ । संस्थाले यो निर्देशिका प्रकाश गर्नुभएको एकदम प्रशंसनीय लाग्यो ।

विद्यालयमा नै संचालन भएकोले कक्षा ७ देखि १० सम्मका लागि सिकाउनलाई एकदम सजिलो भयो तर पछि कक्षा १० का ४ जना बहिनीहरूलाई एसईईका कारण कक्षाबाट छुटाउनुपयो । विहान बेलुकी नै अतिरिक्त कक्षा संचालन गरिएकोले उनीहरूलाई गाह्रो भएकोले छुटाउनुपयो र उनीहरूका ठाउँमा अरुलाई समावेश गराइयो ।

मेरो अनुभवमा विद्यालयमा पढाएको भन्दा यस कक्षामा भाइबहिनीहरूको जिज्ञासा अलिक बढी भएको पाएँ किनभने हाम्रो विद्यालयहरूमा परम्परागत रूपमा अर्थात् व्याख्यान विधिबाट नै पढाउने गरिन्छ तर यस कार्यक्रममा हामीले मनोरञ्जन गराउँदै विभिन्न खेल विधिबाट उनीहरूलाई नै हौसला दिएर नेतृत्व गराउँदै, रिपोर्ट लेख्न लगाउँदै उनीहरूलाई जिम्मेवारी दिइएको थियो जसले गर्दा उनीहरूले फरक अनुभव गरे र रमाइलो गर्दै सिके ।

विनोद तामाङ

कक्षा-९ (श्री सेती देवी मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट व्यवहारिक शिक्षाका साथसाथै अरु पनि थुप्रै आफ्नो जीवनमा उपयोगी हुने कुराहरू सिक्ने मौका पाएको छु । समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा पढेका सबै विषयहरू व्यवहारमा पनि लागू हुने भएकोले मलाई यो कक्षा एकदमै मन पयो । यसका सबै शीर्षकहरू मलाई एकदमै मन पयो । मलाई सबैभन्दा मन पर्ने शीर्षक मानव अधिकार हो । यस कक्षाबारे मलाई विद्यालयकै प्र.अ. ले बताउनुभएको थियो । विद्यालयको पढाई भन्दा यो धेरै फरक लाग्यो । यसमा व्यवहारिक कुराहरू धेरै सिकाइन्छ । समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम किशोरकिशोरीहरूका लागि एकदमै जरुरी छ । यसले भविष्यमा असल मान्छे बन्न मद्दत पुऱ्याउँछ जस्तो मलाई लागेको छ ।

धनबहादुर सरको पढाउने शैली पनि एकदमै राम्रो लाग्यो । उहाँले शीर्षक अनुरूप खेल खेलाई रमाइलो तरिकाले पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न एकदमै सजिलो भएको छ । समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा बसेपछि मेरो व्यवहार र बोल्ने शैलीमा परिवर्तन आएको छ । म भविष्यमा सैनिक बनेर देशको सेवा गर्नेछु ।

चण्डिका कार्यराज

कक्षा-१० (श्री सेती देवी मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै राम्रो र हामी जस्ता युवाहरूको लागि एकदमै उपयुक्त लाग्यो । यसबाट हामीले धेरै व्यवहारिक ज्ञानहरू सिक्ने र हाम्रै उमेरका साथीहरू जो यो कक्षामा बस्ने मौका नपाएकाहरूलाई सिकाउने मौका पाएँ ।

यस कक्षाबाट विशेषतः किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो भविष्यको योजनाहरू बनाउन सहज बनाउनुका साथ-साथै यो उमेरमा आइपर्ने शारीरिक र मानसिक तनावबाट कसरी मुक्त हुने भन्नेबारे पनि धेरै नै ज्ञान प्राप्त भएको छ । यसका सबै शीर्षकहरू उत्कृष्ट छन् तर मलाई मन छोएको विषय मानिसमा हुनुपर्ने गुण भन्ने रहेको छ ।

विद्यालयमा पढाउने विषय भन्दा यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम निकै फरक छ । विद्यालयको विषयमा त्यति व्यवहारिक कुराहरू छैनन् भने यसमा हामीलाई दिनानुदिन व्यवहारमा लागू हुने सामाजिक कुराहरू सिकाइन्छ । सहजकर्ता सरको शिक्षण विधि पनि सहज र रमाइलो छ, जसले गर्दा हामीलाई सबै शीर्षकहरू बुझ्न सजिलो छ । समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम हप्तामा ४ दिन विद्यालयको पढाइपछि १ घण्टाको हुन्छ । यो कक्षामा हामीलाई खाजाको पनि व्यवस्था गरिदिएको छ । यस कार्यक्रमले गर्दा हाम्रो समाजमा बृद्धि हुँदै गइरहेको बाल विवाहमा पनि कमी आउँछ भन्ने मलाई विश्वास लागेको छ । धेरै भन्दा धेरै विद्यालयहरूमा यस्ता कार्यक्रमहरू संचालन गरिदिनु हुन म संस्थालाई अनुरोध गर्दछु । यसले किशोरकिशोरीहरूलाई निकै राम्रो गर्दछ । यसले हामी जस्ता किशोरकिशोरीहरूको भविष्य निर्धारण गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ र यो उमेरमा आउने समस्याको समाधान गर्न पनि निकै सजिलो पारेको छ । मलाई भविष्यमा प्रहरी बनेर देशको सेवा गर्ने इच्छा छ ।

अनिस चौलागाई

कक्षा-७ (श्री सेती देवी मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट मैले धेरै राम्रा-राम्रा व्यवहारिक कुराहरू सिक्ने र आफूले सिकेका कुराहरू अरुलाई पनि सिकाउने मौका पाएको छु। यसमा रहेको सबै शीर्षकहरू राम्रै छन् तर मलाई विशेषतः बाल अधिकार र मानव अधिकार एकदमै मन पऱ्यो। यो कक्षामा बसेर ममा पनि धेरै परिवर्तनहरू आएको छ, जस्तै: बाल्ने शैली, अरुलाई गरिने व्यवहार आदि रहेको छ। सरको पढाउने विधि एकदमै सरल र सहज भएको कारण एकदमै बुझ्नु सजिलो छ। उहाँले विषय वस्तुमा मात्र केन्द्रित नभई हरेक प्रकारका उदाहरण दिई खेल खेलाई पढाउनुहुन्छ। आफ्नो पाठ्यक्रमभन्दा पनि बाहिरको ज्ञान हाँसिल गर्न पाएको छु र यसमा व्यवहारिक कुराहरू सिकाइन्छ। यो कार्यक्रम किशोरकिशोरीहरूलाई मध्यनजर गर्दै तयार पारेको हुनाले यसले किशोरकिशोरीलाई धेरै फाइदा गर्दछ। भविष्यमा मेरो सैनिक बन्ने योजना छ।

रजनी हुँमागाई

कक्षा-१० (श्री सेती देवी मा.वि.)



हामीले अहिले लिइरहेको समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै राम्रो छ। यसमा हामीले नजानेका व्यवहारिक र सामाजिक कुराहरू सिक्ने मौका पाएका छौं। यो कार्यक्रमले मेरो आत्मबल बढाएको छ साथै अरुको भावना बुझ्न सक्ने पनि भएकी छु। यौन दुर्व्यवहार र लैङ्गिक भिन्नताका बारे राम्ररी बुझ्ने मौका पायौं। सरको पढाउने शैली एकदमै राम्रो छ। उहाँले विषयवस्तु अनुसारको सामग्री ल्याएर पढाउनुहुन्छ। परिवारले पनि एकदमै साथ दिनुभएको छ र सिकेका कुराहरू साथीहरूलाई र घरपरिवारमा पनि सिकाउने गरेकी छु। अलि धेरै संख्यामा विद्यार्थीहरूलाई यो कार्यक्रममा राख्न पाएको भए राम्रो हुन्थ्यो। किशोरावस्थामा आइपर्ने समस्या र यसका समाधानहरू यस कार्यक्रमको विषयवस्तुमा भएका कारण यो कार्यक्रम किशोरकिशोरीहरूलाई एकदमै जरुरी छ जसले गर्दा उनीहरूमा राम्रो र नराम्रो कुराहरूको ज्ञान हुन्छ। म भविष्यमा पत्रकार बन्न चाहन्छु।

जस्मी अवाल

कक्षा-७ (श्री सेती देवी मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम मलाई एकदमै मन पन्यो । यसबाट हामीले आफ्नो पाठ्यक्रम भन्दा भिन्दै ज्ञान हासिल गर्यौं । यो कार्यक्रमको सबै शीर्षकहरू उत्कृष्ट छन् तर मलाई सबैभन्दा मन छोएको विषय भनेको मानव अधिकार, बाल अधिकार, यौन दुर्व्यवहार आदि । यी विषयहरूबारे त्यति राम्रो ज्ञान थिएन । यो कक्षामा बसेपछि मैले यसबारे बुझ्न थालें । यस कक्षामा बसेपछि अरुको भावनालाई पनि बुझ्ने भएकी छु भने मेरो आत्मबल पनि बढेको छ । समाजमा बसेपछि समाजमा रहेका विकृतिलाई हटाई राम्रा कुराहरूलाई अगाडि बढाउनुपर्छ भन्ने मनमा आउन थालेको छ । सरको पढाउने शैली एकदमै राम्रो छ । उहाँले नबुझेका कुराहरू सरल भाषामा बुझाउने प्रयास गर्नुहुन्छ । मलाई नाच मन लाग्ने भएकोले म भविष्यमा नृत्याङ्गना बन्न चाहन्छु । अन्त्यमा, नाच सम्बन्धि पनि कक्षाहरू संचालन गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछु ।

स्वीकृति गौतम

कक्षा-१० (श्री सेती देवी मा.वि.)



शुरुमा समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबारे हामीलाई केही जानकारी थिएन । विद्यालयको प्र.अ. ले काठमाडौँबाट तालिम लिएर आउनुभएको थियो । विद्यालयका २० जना विद्यार्थीलाई छनौट गरी यो कक्षा संचालन गरेका हौं । यो कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा एकदमै खुशी लागेको छ । कार्यक्रममा भएका विषयवस्तु हाम्रो पाठ्यक्रम भन्दा एकदमै भिन्दै खालको छ । यसमा हामीले सामाजिक भूमिका, आफ्नो दायित्व आदि बुझ्न पाएका छौं । मलाई यसमा भएको सबैभन्दा महत्वपूर्ण विषय भनेको समाजका नियमहरू नै हुन्, त्यसपछि आत्मानुभूति पनि महत्वपूर्ण शीर्षक लाग्छ । यसमा समस्यामा परेकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने, समस्याको समाधान कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिकाउछ । यस कार्यक्रममा भाग लिएपछि मेरो आत्मबल बढेको छ साथै सबैको भावनालाई सम्मान गर्नुपर्छ भन्ने बुझेकी छु र अरुलाई गरिने व्यवहारमा पनि परिवर्तन आएको छ ।

घरपरिवारबाट पनि एकदम साथ पाएको छु । उहाँहरूले पढाईका साथसाथै अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि भाग लिनु राम्रो हुन्छ भन्नुभएको छ । कोरोनाभन्दा अगाडि विद्यालयमा विभिन्न कार्यक्रमहरू आयोजना हुन्थ्यो र म त्यसमा भाग लिन्थेँ । धनबहादुर सरको पढाउने शैली एकदमै राम्रो छ । उहाँले शुद्ध नेपाली भाषामा पढाउनुहुन्छ । पढाउँदा-पढाउँदै बीच-बीचमा प्रश्नहरू सोधेर हामीले बुझ्यौँ कि बुझेनौँ भनेर जाँच गर्नुहुन्छ । विद्यालयको पाठ्यक्रममा किताबभित्र मात्र रहेर पढाई हुन्छ भने समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा समाजमा घटेका राम्रा तथा नराम्रा घटनाहरू र हाम्रो दैनिकी जीवनयापनका लागि उपयुक्त विषयहरूबारे पढाइन्छ ।

सर्वप्रथम, समाजमा भएका विकृतीहरू हटाउन यो शिक्षाको एकदम जरुरी छ । अहिले २० जनालाई मात्र समावेश गरी पढाएकोमा थप विद्यार्थी संख्या बढाएर कक्षा सञ्चालन गर्न सकेमा अब राम्रो हुने थियो । यस कार्यक्रममार्फत समाजको मात्र नभई किशोरकिशोरीहरूमा हुने शारीरिक परिवर्तनबारे पनि राम्ररी बुझ्न पाएका छौँ । त्यसैले हामी जस्ता किशोरकिशोरीहरूका लागि यो एकदमै उपयुक्त कार्यक्रम हो । आगामी दिनहरूमा पनि यस्तै कार्यक्रमहरूको आशा राख्छु । मलाई भविष्यमा नर्स बनेर बिरामीहरूको सेवा गर्ने इच्छा छ ।

समिक्षा कोईराला

कक्षा-९ (श्री सेती देवी मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट एकदमै ज्ञानवर्द्धक, व्यवहारिक कुराहरू सिक्न पाएका छौँ । अनुशासित र सामाजिक कसरी बन्ने भन्ने कुराहरू यस कार्यक्रमले सिकाएको छ । यो कार्यक्रममा सहभागी हुन मलाई मेरो परिवारले धेरै साथ र सहयोग दिनुभएको छ । मैले यहाँबाट सिकेका कुरा समुन्नत जीवनयापन छनौट कक्षामा बस्न नपाएका साथीहरू, घरपरिवारका भाईबहिनीहरूलाई पनि सिकाउने गरेकी छु । अहिले समाजमा यौन दुर्व्यवहार, मानव बेचबिखनका घटनाहरू धेरै नै बढ्दै गएको छ र यसबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने कुरा हामीले समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट सिक्न पायौँ । यस्तै धेरै कुराहरू जुन किशोरावस्थामा काम लाग्ने हुनाले यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदम महत्पूर्ण छ । किशोरकिशोरीहरू आफ्नो भविष्यप्रति अलमलमा पर्ने हुनाले यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले यस्तो अन्याय परिस्थितिबाट बाहिर निकाल्न मद्दत पुर्याउँछ ।

सरको पढाउने शैली पनि एकदमै राम्रो छ । उहाँले खेलाएर, उदाहरणहरू दिएर, समाजमा घटेका घटनाहरूबारे जानकारी दिएर पढाउनुहुन्छ जसले गर्दा हामी विद्यार्थीहरूलाई सबै विषयवस्तुहरू बुझ्न सजिलो भएको छ । यो कार्यक्रम अझ अलि लामो समय सम्म र अलि धेरै विद्यार्थीहरूलाई समेटेको भए अझ राम्रो हुन्थ्यो । म भविष्यमा नृत्याङ्गाना बन्न चाहन्छु ।

निर्मला तामाङ

कक्षा-९ (श्री सेती देवी मा.वि.)

मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम ज्ञानवर्द्धक र रमाइलो लाग्यो । यसमा रहेका हरेक शीर्षकहरू एकदमै महत्वपूर्ण लाग्यो । मलाई यो कार्यक्रमबाट धेरै नै फाइदा भएको छ जस्तै अरुलाई गर्नुपर्ने व्यवहार, मिलिजुली बस्ने र बोल्ने बानी आदिमा परिवर्तन आएको छ । यसमा रहेका सबै शीर्षकहरू उपयुक्त छन् तर मलाई विशेष गरी किशोरकिशोरीहरूको बारेमा, सामाजिक मूल्य मान्यता, प्रजनन शिक्षा, नैतिक व्यवहार अत्यन्तै मन परेका विषयहरू हुन् ।



सरको शिक्षणविधि सरल र सहज छ । उहाँले हामीलाई समूह छुट्याई उदाहरणहरू दिएर पढाउनुहुन्छ । उहाँले सैद्धान्तिक भन्दा पनि व्यवहारिक शिक्षामा बढी जोड दिएर पढाउनुहुन्छ । कहिलेकाहीं नाच्ने, गाउँने, चुट्किलाहरू सुनाउने पनि गर्नुहुन्छ जसको कारण पनि समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै रमाइलो भयो र सिकाउनुभएको सबै पाठहरू पनि हामीले राम्ररी बुझ्यौं । यस पुस्तकमा किशोरकिशोरीहरूमा आउने समस्या जस्तै: यौन दुर्व्यवहार, शारीरिक परिवर्तनमा र यसको समाधानहरूबारे पनि राम्ररी लेखिएको छ ।

यो कार्यक्रम अझ थप संचालन गरी धेरै भन्दा धेरै विद्यार्थीहरूलाई समावेश गराउन पाए राम्रो हुन्थ्यो । यस कक्षामा नआउने साथीहरू र घरमा भाइबहिनीहरूलाई मैले सिकेका कुराहरू सिकाउने गरेकी छु । भविष्यमा मलाई कलाकार बन्ने इच्छा छ ।

सेन्टर : श्री शिक्षा सदन मा.वि. (बनेपा नगरपालिका-१, काभ्रेपलान्चोक)

सविता मिश्र

सहजकर्ता/शिक्षक (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)



सर्वप्रथम त यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम हाम्रो विद्यालयलाई पनि समेटि अवसर दिनुभयो त्यसका लागि फेरि पनि यो संस्थाप्रति धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु । सहजकर्ताको भूमिकामा रहेर कार्यक्रम संचालन गर्दा मेरो समग्र अनुभव राम्रो रह्यो किनभने विद्यालय व्यवस्थापन समितिदेखि लिएर सम्पूर्ण विद्यालय र यस कार्यक्रम अन्तर्गत स्थापना भएको व्यवस्थापन समितिका सदस्य सबै नै मप्रति सकारात्मक रहेको मैले पाएँ । कार्यक्रम संचालन गर्ने क्रममा सम्पूर्ण शिक्षकहरूको साथ सहयोग रह्यो तर पनि केमा चुक्यौं भने कोभिड-१९ को कारण मैले सम्पूर्ण सत्रहरू संचालन गर्न पाइँन । जति पनि मैले सिकाएकी छु र जति पनि हाम्रा भाइबहिनीहरूले सिक्नुभएको छ, त्यसमा म पूर्णरूपमा सन्तुष्ट छु, किनभने मैले सिकाउन खोजेका कुरा उहाँहरूले सिक्नुभएको छ । जुन उमेर समूहका लागि भनेर तयार गरिएको विषयवस्तुहरू थियो विशेषगरी १३ देखि १९ वर्ष सम्मका समूह लक्षित कार्यक्रम, त्यो कक्षा ७ देखि ९ सम्मका विद्यार्थीहरूलाई उपयुक्त हुने खालको थियो । म शिक्षिका पनि भएकोले स्वास्थ्य र सामाजिक विषयसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरू मलाई सिकाउन सजिलो भयो । प्रशिक्षकका लागि प्रशिक्षणमा रमेश पौड्याल सरले सिकाउनुभएको विधि प्रयोग गर्दा बुझाउनलाई एकदम सजिलो भएको थियो । कार्यक्रम संचालनको दौरानमा मलाई त्यस्तो धेरै समस्या आएको थिएन । सबैको साथ सहयोग भएकोले नै समस्या नभएको हो र विद्यार्थीहरू पनि सक्रिय थिए ।

गणित, अङ्ग्रेजी, विज्ञान जस्ता विषयहरू हामीले पढाउँदै जाँदा र त्यसलाई नियालेर हेर्दा उक्त विषयहरू कहिल्यै काम लाग्ला र ! किन सिक्नुपर्ने होला ! र व्यवहारिक जीवनमा यसको कहाँ प्रयोग गर्छौं होला भन्ने विद्यार्थीहरूमा हुन सक्छ तर यस कार्यक्रमले सिकाउने भनेको दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित विषयवस्तु भयो र सधैँभरिलाई काम लाग्ने भयो । त्यसकारण पनि एउटा सत्र सकिनासाथ अर्को सत्र पढ्ने भन्ने खालको जिज्ञासा मैले सहभागीहरूमा पाएँ । जतिओटा सत्र मैले संचालन गरे मलाई राम्रो नै लाग्यो र विद्यार्थी भाइबहिनीहरूले पनि सिक्नुभएको छ ।

निशान तामाङ

कक्षा-८ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा भाग लिन पाउँदा निकै खुशी भएको छु । यो कार्यक्रमबाट मैले धेरै कुरा सिकेको छु, जसमध्ये एउटा बोल्ने बानीको विकास पनि हो । यो कार्यक्रममा भाग लिनुभन्दा पहिले म विद्यालयको कुनै पनि क्रियाकलापमा भाग लिन हिचकिचाउथेँ तर अहिले म जुनै कार्यक्रममा पनि भाग लिन सक्ने भएको छु । यो कार्यक्रममा बस्न अगाडि मलाई किशोरावस्थाबारे केही पनि थाहा थिएन तर अहिले मलाई शारीरिक परिवर्तन, स्वप्नदोष आदि सबैको जानकारी छ । मलाई विद्यालयको पाठ्यपुस्तक र यस कक्षामा खासै केही फरक छैन जस्तो लाग्छ । विद्यालयको पढाईमा अलि बदमास गरिन्छ भने समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा प्राय सबैजना शान्त भएर बस्छन् । किशोरावस्थामा यस्तो कार्यक्रमको एकदम जरुरी छ किनभने यस कार्यक्रमबाट हामीले धेरै व्यवहारिक कुराहरू सिकेका छौँ । मिसले हामीलाई एकदमै राम्ररी, बुझ्न सजिलो हुने गरी पढाई राख्नुभएको छ । शुरु-शुरुमा मैले सिकेका कुराहरू साथीहरूलाई सिकाउदा हाँस्ने तर अहिले साथीहरू पनि उत्सुकताका साथ सुन्नुहुन्छ । विद्यालय छुट्टी भएपछि साँझ ४ देखि ५ बजेसम्म र हप्तामा ४ दिन समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम हुन्छ । मलाई चुनौतीपूर्ण काम गर्न मन लाग्छ । भविष्यमा मलाई बक्सर बन्ने चाहना छ ।

गायत्री परियार

कक्षा-७ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)



मेरो लागि समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदम उपलब्धिमूलक बनेको छ । मैले यो कार्यक्रमबाट धेरै कुराहरू सिकेकी छु । यस कार्यक्रममा बस्न अगाडि मलाई किशोरावस्थाबारे त्यति धेरै ज्ञान थिएन तर अहिले यसबारे साथीहरू र दिदीबहिनीलाई पनि सिकाउन सक्ने भएकी छु । विद्यालयको पाठ्यपुस्तक र समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा धेरै फरक छ किनभने यसमा समावेश भएका शीर्षकहरू व्यवहारिक कुराहरू विद्यालयको पाठ्यक्रममा छैन । शुरु-शुरुमा हामी सबैजना हाँस्थ्यौँ तर अहिले हामी

धेरै बुझ्ने भएका छौं । त्यसैले अहिले हामी ध्यान दिएर मिसले पढाउनुभएका कुराहरू सुन्छौं । मिसले साना(साना कुराहरू पनि एकदम रमाइलो तरिका र उदाहरणहरू दिएर पढाउनुहुन्छ । परिवारका सदस्यहरूले पनि मलाई यो कार्यक्रममा बस्न सहयोग र साथ दिनुभएको छ । सबै कुराहरू सिक्नुपर्छ भन्नुहुन्छ । कतिपय सोध्न पनि अप्ठ्यारा प्रश्नहरू हुन्छन्, त्यस्ता प्रश्नहरूको पनि उहाँले राम्ररी र सजिलो तरिकाले उत्तर दिनुहुन्छ । यो कार्यक्रमबारे राम्ररी बुझेपछि यो कार्यक्रम किशोरकिशोरीहरूका लागि एकदम जरुरी छ, जस्तो लाग्छ किनकि यसमा किशोरावस्थामा हुने समस्या र यसका समाधान, समाजमा कसरी बस्ने, असल मान्छे कसरी बन्ने र भविष्यमा आफू के बन्ने भन्ने कुरा सिकाउन ठूलो मद्दत पुऱ्याएको छ, जसले गर्दा हामी अन्योलमा परेकाहरूको ठूलो मद्दत पुगेको छ । सबै विद्यालयहरूमा यस्तो कार्यक्रमहरू लगीदिनु हुन अनुरोध गर्दछु । मलाई शिक्षिका बन्ने मन छ ।

मनिल नेपाली

कक्षा-७ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)

मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै राम्रो र रमाइलो लागेको छ । यो कार्यक्रममा बस्नु अगाडि यौन शिक्षा, किशोरावस्थाबारे कुरा गऱ्यो भने लाज लाग्ने र हाँसो आउने हुन्थ्यो भने अहिले यस्ता ज्ञान लिनुपर्छ र यो सब हाम्रै राम्रोको लागि हो भन्ने बुझेँ । अहिले म दिदीको महिनावारी हुँदा घरको काममा सहयोग गर्ने, तातो पानी तताई दिने गर्छु । यो सबै परिवर्तन यही समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट आएको हो । मिसले सहज र सरल तरिकाले उदाहरणहरू दिएर पढाउनुहुन्छ र उहाँले पढाउनुभएको हामी सबैले बुझेँ । यो कार्यक्रममा हामी जस्ता किशोरकिशोरीले शारीरिक परिवर्तनदेखि सामाजिक कुराहरू सबै सिक्ने मौका पाउँने भएको कारण किशोरकिशोरीहरूका लागि एकदम जरुरी छ । म सैनिक बनेर देश र जनताको सेवा गर्न चाहन्छु ।



निरुता श्रेष्ठ

कक्षा-७ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदम ज्ञानवर्दक कार्यक्रम हो । मेरो महिनावारी भएको छैन तर मलाई अब महिनावारीको बारेमा सबै कुराहरू जस्तै सरसफाई, प्याड फेर्ने समय, कस्ता खानेकुरा खाने आदि जानकारी पाएकी छु । यसको सबै विषयहरू राम्रा छन् तर मलाई यौन दुर्व्यवहार विषय एकदमै मन पऱ्यो । विद्यालयको किताबहरूमा यस कार्यक्रमको हाते-पुस्तिकामा भए जस्तो विस्तारमा लेखिएको छैन । मिसले पनि एकदमै सहज तरिकाले उदाहरण दिएर पढाउनुहुन्छ, जसका कारण हामीलाई अझ बुझ्न सजिलो भएको छ । मैले समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट महिनावारीको बारेमा, यौन दुर्व्यवहार, सामाजिक कुराहरू आदि सिक्ने मौका पाएकी छु । घरमा मेरो आमा र बुवा पनि एकदमै खुशी हुनुहुन्छ र यो कक्षामा बस्न सहयोग पनि गर्नुभएको छ । यस्तो कार्यक्रम हामी जस्ता किशोरकिशोरीको निम्ति एकदम जरुरी छ । यसले हामीलाई हाम्रो जीवनशैली, सामाजिक मूल्य मान्यता, भविष्य निर्माण, शारीरिक परिवर्तन आदि सबै बुझ्नको निम्ति सहयोग पुऱ्याएको छ । किशोरकिशोरीका लागि उपयुक्त कार्यक्रम भएको हुनाले यो कार्यक्रम अरु विद्यालयहरूमा पनि संचालन गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछु । म भविष्यमा शिक्षिका बन्न चाहन्छु ।

अनिल गौतम

कक्षा-७ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)



मलाई समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै राम्रो लागेको छ । यसमा हामीले किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनबारे ज्ञान पाइरहेका छौं । यसमा भएका सबै सत्रहरू राम्रा र उपयोगी छन् तर मलाई सबैभन्दा मनपर्ने शीर्षक किशोरकिशोरीमा हुने परिवर्तन हो । यसमा हाम्रो शरीरको अड्गहरूबारे पनि बुझाइएको छ साथै कस्ता किसिमका परिवर्तन हुन्छन् र यसलाई हामीले कसरी सजिलो तरिकाले स्वीकार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि राम्ररी लेखिएको छ । मेरो परिवारमा आमा-बाबाले धेरै पढ्नुभएको छैन तर मलाई यो कक्षामा पठाउन उहाँहरूले धेरै मद्दत गर्नुभएको छ । राम्ररी पढ्नुहुन्छ । मैले यो कार्यक्रमबाट सिकेका कुराहरू मैले मेरा अरु साथी र दाजुभाइहरूलाई पनि सिकाउने गरेको छु । विद्यालयको पढाई र यसमा धेरै नै फरक छ । यसमा अलि

धेरै व्यवहारिक कुराहरू सिक्न पाइन्छ। समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम हप्तामा ४ दिन, एक घण्टाको हुन्छ। यो कार्यक्रमबाट हामीजस्ता किशोरकिशोरीले आफ्नो शारीरिक परिवर्तन, सामाजिक कुराको ज्ञान पाउँछ, जुन एकदम जरुरी छ। मिसको पढाउने शैली एकदम राम्रो छ। उहाँले उदाहरण दिएर, खेल खेलाएर पढाउनुहुन्छ। भविष्यमा मेरो नायक बन्ने चाहना छ।

श्रीजन प्रजापति

कक्षा-९ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)

मलाई यो कार्यक्रम एकदम रमाइलोका साथ(साथै ज्ञानवर्द्धक पनि लागेको छ। यसबाट मैले आफूले नजानेको धेरै कुराहरू सिक्ने मौका पाएको छु, जस्तै: यौन दुर्व्यवहार, महिला तथा पुरुषका अङ्गहरू आदि। यस्तो कार्यक्रमहरू अहिलेसम्म हाम्रो विद्यालयमा आएको छैन। किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनबारे पनि मैले यहि कार्यक्रममार्फत जानकारी पाएँ। मेरो व्यवहार, बोलीचालीमा पनि परिवर्तन आएको छ। सविता मिसले सरल भाषामा उदाहरणहरू दिएर नबुझेका कुराहरूलाई राम्ररी पढाउनुहुन्छ। यो कार्यक्रम अरु विद्यालयहरूमा पनि र अभि धेरै विद्यार्थीहरूमाभू लगिदिनुहुन अनुरोध गर्दछु।



सम्भ्रना न्यौपाने

कक्षा-९ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै राम्रो लागेको छ। यसले हामीलाई धेरै कुराहरू सिकाएको छ। यस कार्यक्रममा बसेपछि ममा बोल्ने शैलीमा परिवर्तन आएको छ साथै आत्मबल पनि बढेको छ। यहाँबाट सिकेका कुराहरूलाई व्यवहारमा पनि उतार्न सफल भएका छौं। यस्तो कार्यक्रममा पहिले भाग लिएका थिएनौं। जे जति थाहा हुन्थ्यो त्यो सबै दिदीहरूले सिकाउनुहुन्थ्यो तर यो कार्यक्रममा भाग लिएपछि सबै प्रष्ट बुझेँ। यो कार्यक्रममा सहभागी हुनुभन्दा पहिला महिनावारी भयो भने लजाउने गर्थे, साथीहरूसँग पनि खुलेर कुरा गर्न लाज लाग्थ्यो तर अहिले यो भनेको एउटा प्राकृतिक कुरा हो यसमा डराउनु, लजाउनुपर्ने केही पनि छैन भन्ने बुझेँ। महिनावारी हुदाँ ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू, यौन दुर्व्यवहारबाट बच्ने तरिका पनि सिक्यौं। मिसले सरल भाषा र साथी जस्तै व्यवहार गरी पढाउनुहुन्छ। नबुझेका कुराहरू दोहोर्न्याएर पढाउनुहुन्छ।



समूह-समूह छुट्ट्याएर लेखन लगाउनुहुन्छ, र उक्त लेखेका कुराहरू सबै भित्तामा टाँसेर बुझाउनुहुन्छ, जसको कारण हामीले पढेका जति सबै सत्रहरू राम्ररी बुझेका छौं । यो कार्यक्रम अभै लामो र पछि आउने भाइबहिनीलाई पनि राख्न पाए राम्रो हुने थियो । म सैनिक बनेर देशको सेवा गर्न चाहन्छु ।

अनिल तामाङ

कक्षा-९ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदम उपयुक्त लागेको छ । यसमा किशोरावस्थाका लागि उपयुक्त हुने शीर्षकहरू समेटेको छ, जस्तै: यौन हिंसा, यौन दुर्व्यवहार आदि । यो भन्दा पहिला यस्ता कार्यक्रममा भाग लिएको छैन । आफ्नो व्यवहार र बोलीचालीमा निकै फरक पाएको छु । पहिला म यसरी बोल्न सकिदैन थिएँ तर अहिले बोल्न सक्ने भएको छु । कसैले आफूलाई हानी पुऱ्याउने काम गर्‍यो भने पुलिससँग मद्दत माग्नुपर्छ भन्ने बुझेको छु । सविता मिसले राम्ररी खुलेर पढाउनुहुन्छ । नबुझेका कुराहरू भर्को नमानी पटक-पटक बुझाएर पढाउनुहुन्छ । भविष्यमा म व्यापारी बन्न चाहन्छु ।



जेनी प्रधान

कक्षा-८ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)

यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा बसेर मलाई धेरै फाइदा भएको छ । यस कार्यक्रमबाट मैले नजानेका धेरै कुराहरू सिक्ने मौका पाएकी छु । हामीले यसबाट यौन दुर्व्यवहार, यौन शिक्षा, आफ्नो लक्ष्य आदि पढेका छौं । राम्रो र नराम्रो छुट्ट्याउन सक्ने भएकी छु । यी कुराहरू मेरा साथीहरू, आमा-बुवालाई पनि सिकाएकी छु । यो कार्यक्रममा सहभागी भएपछि आफूले नजानेका काम र कुराहरू पनि सिक्नुपर्दो रहेछ भन्ने बुझेँ । हामी जस्तो किशोरकिशोरीहरूका लागि यो कार्यक्रम एकदमै उपयुक्त छ किनभने यसमा हाम्रो शारीरिक परिवर्तनदेखि लिएर हाम्रो भविष्य निर्माणसम्मको पाठ सिक्न पाएका छौं । सविता मिसले हामीलाई नबुझेका कुराहरू एकदमै राम्ररी बुझाएर र हरेक शीर्षकहरू खुलेर पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न निकै सजिलो भएको छ । म भविष्यमा सैनिक बनेर देशको सेवा गर्न चाहन्छु ।



सिया प्रजापती

कक्षा-९ (श्री शिक्षा सदन मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौटकार्यक्रमबाट मैले जीवनउपयोगी शिक्षा प्राप्त गरें जस्तो लागिरहेको छ । यस कार्यक्रमबाट मैले धेरै कुराहरू सिकेकी छु, जस्तै: किशोरावस्थामा हुने परिवर्तन, महिनावारीमा गर्नुपर्ने सरसफाई, आफूसँग भएका सीपलाई उपयोगमा ल्याउनु पर्ने, आफूले जानेबुझेका कुराहरू अरुलाई सिकाउने र आत्मबल बलियो बनाउनु पर्छ भन्ने आदि । यो कार्यक्रममा बसेपछि मेरो बोल्ने वानीको विकास भयो । निडर भई आफ्नो कुरा राख्न सक्ने भएकी छु । मेरो आमाबुवा त्यति पढेलेखेको नहुनाले महिनावारी हुदाँको कुराहरू सिकाउनुभएन तर यस कार्यक्रममा बसेपछि महिनावारीको बेला डराउन नहुने, सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्ने, आफ्नो समस्याको समाधान आफैँले गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने कुराहरू यस कार्यक्रमबाट सिकें । सत्रहरू सबै उपयोगी नै थिए तर म किशोरावस्थामा प्रवेश भएको कारण किशोरावस्थाको सत्र एकदम मन पर्‍यो । यसमा हामी किशोरावस्थाकाहरूले भोग्नुपर्ने समस्या र समाधान दुवै राम्ररी सिकाइएको छ, जुन हाम्रो पाठ्यपुस्तकमा छैन । यस कार्यक्रममा विद्यार्थीहरू थोरै भएका कारण आफ्नो सबै समस्याहरू खुलेर भन्न सक्छौं । मिसले एकदमै राम्ररी पढाउनुभएको छ । सबैलाई आफ्नो समस्या राख्ने पालो दिनुहुन्छ र कसैलाई भेदभाव गर्नुहुन्न । उहाँले भित्री अङ्गहरूबारे पनि खुलेर, चित्रहरू कोरेर, प्रिन्ट गरेर राम्ररी पढाउनुहुन्छ । मिसले राम्ररी पढाउनु भएकै कारण हामीलाई हाम्रो शरीरको बाहिरी मात्र नभई भित्री अङ्गबारे थाहा भयो ।

संस्थालाई मेरो गुनासो भनेको, अहिले प्रत्येक कक्षाबाट २/३ जना मात्र छानेर राख्नुभएको छ तर सबै विद्यार्थीहरूलाई राख्नुभएको भए राम्रो हुन्थ्यो । हामी सिकेका कुरा साथीहरूलाई सिकाउन अलि अठ्ठेरो हुन्छ र हामीले सिकाउनुभन्दा पनि सर-मिसले सिकाउनुभयो भने अझ राम्रो हुने थियो । विद्यालयमा किशोर अवस्थामा पुगेका सबैको लागि सर मिसहरूले नै एउटा छुट्याएरै कक्षा लिइदिएको भए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । हामीले सिकाउनुभन्दा पनि सर-मिसहरूले सिकाउनुभयो भने सबैले मान्छन् । सानैदेखि म तेक्वान्दो खेल्ने भएकीले र घरतिर पनि धेरै जना सैनिक बनेर आफ्नो जीवन र देशको लागि काम गरेको देखेकी छु, त्यसैले पनि मसैनिक बनेर देशको सेवा गर्न चाहन्छु ।

सेन्टर : श्री पञ्चकन्या मा.वि. (रोशी गाउँपालिका-१०, काभ्रेपलान्चोक)

अस्मिता हायू
सह-सहजकर्ता



सन् २०१८-२०१९ मा संचालन भएको समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा म सहभागीको रूपमा रहेकी थिएँ र रमेश सर सहजकर्ताको रूपमा हुनुहुन्थ्यो । सन् २०२० मा भने मैले ६ दिने प्रशिक्षकका लागि प्रशिक्षण तालिम लिएर रमेश सर प्रमुख सहजकर्ता र म सह-सहजकर्ताको रूपमा रोशी गाउँपालिका वडा नं. १०, वाल्टिडको श्री पञ्चकन्या मा.वि. मा हामीले समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम संचालन गरेका थियौँ । मलाई लाग्ने कुनै पनि कठिन विषय जस्तै: लैङ्गिता र यौन शिक्षा जस्ता सत्रहरू रमेश सरले संचालन गर्नुहुन्थ्यो भने मैले अतिकति मलाई सरल लाग्ने सत्रहरू जस्तै: किशोरकिशोरीमा आउने परिवर्तन, बालविवाह जस्ता सत्रहरू संचालन गर्थेँ ।

सहभागी संख्या उच्च भएकोले २० जनाको समूहमात्र बनाउनुपर्नेमा २५-३० जनाले रूची देखाएकाले हामीले २४ जना माझ यो कार्यक्रम संचालन गरेका थियौँ । हामीले सम्पूर्ण ८२ सत्रहरू समापन गर्छौँ । पाचौँ महिनाभित्र सक्ने योजना अनुरूप नै हामीले हप्ताको ४ दिन कार्यक्रम संचालन गरेका थियौँ । कार्यक्रम संचालन गरिरहँदा सम्पूर्ण सहभागीहरूमा धेरै परिवर्तनहरू देखिएका थिए जस्तै उनीहरूको आत्मबल बढेको मैले पाएँ । त्योकसरी भन्नुहुन्छ, भने अगाडि आएर सिधा शिरले बोल्न नसक्ने सहभागी अगाडि आएर बोल्न सक्ने भएका थिए । उनीहरूको बोल्ने क्षमताको विकास भएको थियो । त्यसैगरी, उनीहरूको व्यवहारमा पनि सकारात्मक परिवर्तनहरू आएको थियो । किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनबारे पनि उनीहरू सचेत भएको मैले पाएँ ।

कार्यक्रम संचालन गर्नका लागि विद्यालयको साथ र सहयोग एकदम राम्रो थियो । सहभागीहरूले किशोरकिशोरीहरूका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, बाल विवाह, बाल अधिकार जस्ता विषयहरूमा अन्य सत्रहरू भन्दा विशेष चासो दिएको पाएँ । सत्रहरूमा समावेश भएका विषयवस्तुहरू पनि समय सान्दर्भिक र भाषा पनि सरल भएकोले सहभागीहरूलाई बुझ्न पनि सजिलो भएको थियो ।

पूजा सापकोटा

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले मलाई धेरै राम्रा(राम्रा कुराहरू सिकाएको छ, जस्तै: दुःख परेको बेला सहयोग गर्नुपर्छ । यस कार्यक्रममा रहेका सबै सत्रहरू उपयोगी नै छन् जसमध्ये मलाई किशोरावस्था एकदमै मन पऱ्यो । यो भन्दा पहिला यस्ता कार्यक्रमहरू आएको थिएन । विद्यालयको पाठ्यक्रममा धेरै विषय पढाई भएता पनि सबै कुराहरू समेटेको हुँदैन तर यसमा एउटै मात्र विषय भएता पनि सबै कुराहरू समेटेको हुन्छ । यो कक्षामा बसेपछि आफूमा धेरै परिवर्तन पाएकी छु, जस्तै: बोल्ने बानीको विकास, सरसफाई गर्ने, अरुको कुरा बुझिदिने आदि । सरको पढाउने शैली निकै नै रमाइलो लाग्यो । उहाँले उदाहरणहरू दिएर पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न निकै सजिलो भएको छ । म भविष्यमा असल नागरिक बन्न चाहन्छु ।

सर्मिला पुलामी

कक्षा-१० (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले मलाई धेरै कुरा सिकाएको छ । यसबाट मैले किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन, आत्मानुभूति, सरसफाई, महिनावारीका कुराहरू, अरुलाई सहयोग गर्ने आदि कुराहरू सिक्ने । मलाई यो कार्यक्रमले धेरै फाइदा पुऱ्याएको छ र म आफैँमा पनि धेरै परिवर्तनहरू आएका छन्, जस्तै: सबैसँग मिलेर बस्ने, बोलीचालीमा फरक, व्यवहारमा राम्रो, आफ्नो समस्या राख्न सक्ने भएकी छु । मैले यहाँबाट सिकेका कुराहरू सबै घरपरिवार र साथीहरूलाई पनि सिकाउने गरेकी छु । यो कार्यक्रम किशोरावस्थाको लागि एकदम जरुरी छ जस्तो लाग्छ । किनभने यसमा किशोरावस्थामा आउने समस्या र यसका समाधानबारे सिकाइन्छ साथै यसले भविष्य निर्माण गर्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । सर र मिसले निकै नै राम्ररी पढाई राख्नुभएको छ । विभिन्न उदाहरणहरू दिएर, खेलहरू खेलाएर पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई सबै सत्रहरू बुझ्न सजिलो भएको छ । म यहाँहरूलाई आगामी दिनमा पनि यस्तै कार्यक्रमहरू राखिदिनु हुन अनुरोध गर्दछु । भविष्यमा असल नागरिक बन्ने मेरो चाहना रहेको छ ।

निरुता रेग्मी

कक्षा-१० (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



अहिले हाम्रो विद्यालयमा चलिरहेको यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम मलाई एकदमै मन परेको छ । यसले मलाई धेरै फाइदा पुऱ्याएको छ, जस्तै: म पहिले अरुको अगाडि बोल्न सकिदन्थे तर अहिले बोल्न सक्ने भएकी छु, मनमा लागको कुराहरू पनि खोलेर बताउन सक्ने भएकी छु । सर-मिसहरूले एकदम रमाइलो र प्रभावकारी ढङ्गले पढाउनुहुन्छ । यसका सबै सत्रहरू राम्रा र उपयोगी छन् । मलाई किशोरकिशोरीको अवस्था भन्ने विषय एकदमै मन पऱ्यो र यो सत्रबाट मैले धेरै प्रश्नको जवाफहरू पाएकी छु । यो कार्यक्रममा बस्न मलाई मेरा परिवारका सदस्यहरूले पनि धेरै नै साथ दिनुभएको छ र राम्ररी पढ्नुहुन्छ । भाइबहिनी र साथीहरूले मलाई यो कार्यक्रमबाट के सिक्थौं भनेर सोध्छन् र म उनीहरूलाई पनि सबै कुराहरू सिकाउछु । यो कार्यक्रम किशोरावस्थाहरूका लागि एकदमै जरुरी छ किनभने हामीले सबै कुराहरू जानेका हुँदैनौं र यस कार्यक्रमबाट हामीले सबै कुराहरू सिक्थौं । अब आगामी दिनमा यसलाई हामीले व्यवहारमा पनि उताउँ जानेछौं । मेरो भविष्यको लक्ष्य भनेको स्वयम्सेवीका बन्ने हो ।

युवराज थिङ

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै राम्रो छ । यसमा सबै विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ । यसले आफ्नो जीवनशैलीबारे, भविष्य निर्माण, कसलाई कस्तो व्यवहार गर्ने जस्ता व्यवहारिक कुरा सिकाउने भएकोले म यस कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा निकै नै खुशी छु । यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि आफूमा पनि निकै परिवर्तन आएको महसुस गरेको छु । आफ्नो कुराहरू अरु समक्ष राख्न सक्ने भएको छु, ठूलालाई आदर र सानालाई माया गर्न सिकेको छु, सहयोगी भावनाको विकास भएको छ, महिला पुरुषमा हुने भेदभावबारे बुझ्न थालेको छु र घरमा परिवारलाई घरायसी काममा पनि सघाउन थालेको छु । अहिलेको उमेरमा हामीले सबै कुरा सिकेका हुँदैनौं किनभने यो हाम्रो सिक्ने उमेर हो र उक्त व्यवहारिक कुराहरू विद्यालयको पाठ्यक्रममा

अलिक कम हुने हुनाले यस कार्यक्रमले हामीलाई धेरै उपयोगी कुराहरू सिकाएको छ । रमेश सर र अस्मिता दिदी दुवैले राम्ररी पढाउनुहुन्छ । नबुझेका कुरालाई भर्को नमानी घरी-घरी बुझाएर पढाउनुहुन्छ । यहाँबाट सिकेर गएको सबै कुराहरू म घरमा गएर सिकाउने र यही भएका साथीहरूसँग पनि छलफल गर्ने गरेको छु । यो कार्यक्रम एकदमै राम्रो छ, तर अलि शैक्षिक सामग्री कम भएको हो कि जस्तो महसुस भएको छ, त्यसैले शैक्षिक सामग्री बढाइदिनु हुन र सहभागी संख्या बढाउनुहुन अनुरोध गर्दछु । म भविष्यमा वकिल बन्न चाहन्छु ।

अनिशा क्याण्डाकी मगर

कक्षा-११ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम मलाई एकदमै राम्रो लागेको छ । यसबाट मैले धेरै कुराहरू सिकेकी छु, जस्तै: आत्मानुभूति, किशोरावास्थाको बारेमा, यौन दुर्व्यवहार, बाल अधिकार आदि । यो कार्यक्रममा बसे पश्चात् आफूभित्र पनि धेरै नै परिवर्तन आएको छ, जस्तै: बोल्ने बानीको विकास, सानालाई माया र ठूलालाई आदर, महिनावारी हुँदा गर्ने सरसफाई आदि । विद्यालयको पाठ्यक्रममा त्यति धेरै व्यवहारिक कुराहरू हुँदैनन्, जुन यस कक्षामा छ । महिनावारीमा आउने समस्या, यौन दुर्व्यवहार र किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन जस्ता कुरालाई त्यति ध्यान दिइएको हुँदैन, जुन पछि गएर जटिल समस्या बन्न सक्छ । यस्ता सबै समस्याहरूको समाधान यस कार्यक्रमको सत्रहरूले समेटेको छ, जसले गर्दा यो कार्यक्रम किशोरावस्थाको लागि एकदमै जरुरी छ । सर र अस्मिता मिसको पढाउने शैली एकदमै राम्रो छ । उहाँहरूले राम्रा(राम्रा र समाजमा घटेका घटनाहरूको उदाहरणहरू दिएर पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई हरेक सत्रहरू बुझ्न धेरै नै सजिलो छ । मैले पहिले पनि यस कार्यक्रममा भाग लिएकी थिएँ । पहिले यस्तो खालको मनोरञ्जन र उपयुक्त उदाहरणहरू दिएर पढाई हुँदैन थियो र कक्षामा आउने वित्तिकै सिधै विषयवस्तुमा पवेश गराइन्थ्यो । सत्र संचालन गर्न अधि अध्यक्ष र मूल्याङ्कन कर्ताहरूको पनि चयन हुँदैनथ्यो । घरपरिवारले मलाई एकदम साथ र सहयोग गर्नुहुन्छ । मैले यहाँबाट सिकेका सबै साथीभाइहरूलाई र कुनै समूहहरूमा भेट हुँदा पनि सिकाउने गरेकी छु । यस कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिनुहुन संस्थालाई म हार्दिक अनुरोध गर्दछु । म भविष्यमा असल व्यक्ति बन्न चाहन्छु ।

जीवना शाही

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट मैले धेरै व्यवहारिक कुराहरू सिक्न पाएकी छु । दुःख परेकालाई सहयोग गर्ने देखि लिएर समाजमा कसरी मिलेर बस्ने, आफू भन्दा साना र ठूलालाई कसरी व्यवहार गर्ने, भविष्यको बाटो रोज्ने आदि कुराहरू कार्यक्रमले सिकाएको छ । यस कार्यक्रममा बसेपछि मेरो जीवनशैलीमा पनि धेरै परिवर्तन आएको छ । सरहरूले पनि यस कक्षामा बसेपछि हुने फाइदाबारे सधैं बताइरहनुहुन्छ जस्तै आफ्नो भविष्यबारे सोच्ने, कुन बाटो जाँदा आफूलाई राम्रो हुन्छ आदि कुराहरू मैले सिकेकी छु । विद्यालयको पढाईमा आफ्नो जीवनको व्यवहारिक कुराहरू त्यति सिकाउँदैन भने यस कार्यक्रममा जीवनमा लागू हुने व्यवहारिक कुराहरू सिकाइन्छ । जीवनमा आइपरेका समस्याहरूलाई कसरी समाधान गर्ने भन्ने कुरा पनि यसमा सिकाइन्छ भने विद्यालयको पाठ्यपुस्तकमा यस्ता कुराहरू हुँदैनन् । सर-मिसले एकदमै प्रभावकारी ढङ्गले उदाहरणहरू दिएर र रमाइलो गरी पढाउनुहुन्छ जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न निकै सजिलो छ । कक्षामा सिकेका कुराहरू म घर गएर पनि छलफल गर्ने गरेकी छु र साथीभाइलाई पनि सिकाउने गरेकी छु । किशोरावस्था भनेको एउटा यस्तो समय हो जसमा आफूले केही सोच्न सक्दैन र अरुले भनेको पनि मन नपराउने हुन्छ जसले गर्दा यो उमेरका प्राय जसो कुलतमा फस्ने, आफ्नो भविष्यको बारेमा नसोच्ने हुन्छर पछि पछुताउनुपर्ने हुन्छ । यस्तो नहोस् र आफ्नो राम्रो-नराम्रो बारे आफैँ सोच्न सक्नु भन्ने कुराले गर्दा हामी जस्ता किशोरकिशोरीका निम्ति यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमको एकदमै जरुरी छ । यस कार्यक्रमले बाल विवाह हुन पनि केही हदसम्म कम गरेको पाइएको छ । यो कार्यक्रमले निरन्तरता पाइरहोस् भन्ने मेरो चाहना छ । मलाई असल नागरिक बनेर अरुलाई सेवा गर्ने मन छ ।

सुविका शाही

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले हामीलाई आत्मानुभूति, किशोरकिशोरीको अवस्थाबारे सिकाएको छ । यस कार्यक्रम हामी जस्ता किशोरकिशोरीहरूका लागि धेरै नै जरुरी छ । आफूलाई परेको समस्याबारे अरुसँग कसरी भन्ने, समाधान कसरी गर्ने भन्ने कुरा

पनि यस कार्यक्रमले सिकाउछ । यो समयमा आफ्नो शारीरिक परिवर्तन हुने गर्दछ जसले गर्दा मानसिक तनाव हुने गर्दछ तर यस कार्यक्रमले यी सबै समस्याको सम्बोधन गर्ने गर्दछ । सर-मिसले पनि राम्रा-राम्रा उदाहरणहरू दिएर, खेल खेलाएर पढाउनुहुन्छ जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न निकै सजिलो भएको छ । शुरु-शुरुमा त नबुझेको सोध्न अलि अप्ठ्यारो लाग्थ्यो तर अहिले सर र मिसले लाज मान्नुपर्दैन भनेर सम्झाउनुभएकोले नबुझेका कुरा सोध्ने गरेकी छु । यो कक्षामा बसेपछि म पनि निकै फेरिएकी छु । अहिले म आफ्नो समस्याको समाधान गर्न सक्ने भएकी छु । अगाडि आएर बोल्न सक्ने भएकी छु । अरुको कुरा बुझ्न सक्ने भएकी छु । कार्यक्रममा सिकेका सबै कुराहरू म यस कार्यक्रममा सहभागी नभएका साथीहरू र घरपरिवारमा पनि सिकाउने गरेकी छु । यसमा रहेका सबै सत्रहरू उपयोगी छन् तर मलाई सबैभन्दा मनपर्ने भनेको किशोरकिशोरीको अवस्था हो किनभने म आफू पनि अहिले यो उमेरमा छु र यस कार्यक्रबाट मैले यस अवस्थामा आइपर्ने समस्या र यसका समाधानबारे बुझ्ने मौका पाएकी छु । विद्यालयको पाठ्यपुस्तकमा विषयवस्तुमा मात्र सीमित रहेर पढाई हुन्छ भने यसमा सबै र दैनिक जीवनमा उपयोगी हुने खालका विषयवस्तुहरू जुन किताबभित्र र बाहिरका समेत समावेश रहेको हुन्छ । अन्त्यमा, पढेको कुरा भन्दा प्रयोग गरेका वा देखेका कुराहरू बढी याद रहने भएका कारण शैक्षिक सामग्रीहरू अलि बढी प्रदान गरिदिनु हुन म संस्थालाई अनुरोध गर्दछु । म भविष्यमा असल व्यक्ति बन्न चाहन्छु ।

संजिता यस्माली

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)

मलाई यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदमै राम्रो, रमाइलो र उपयुक्त लागि रहेको छ किनभने यसमा हामीले किशोरकिशोरी अवस्थाबारे पढ्न पाएका छौं र यस अवस्थामा आइपर्ने समस्या र यसका समाधानबारे पनि पढ्न पाएका छौं । मैले यस कार्यक्रमबाट राम्रो शिक्षा पाएकी छु, जस्तै: कुनै काम गर्दा धैर्य गर्न सिक्नुपर्छ, हारजीत दुबैलाई स्वीकार्न सक्नुपर्छ र भविष्यको बारेमा सोच्न सक्ने बनाएको छ । यस कक्षामा बसेपछि मेरो व्यवहारमा पनि धेरै नै परिवर्तन आएको छ, जस्तै: समाजमा कसरी मिलेर बस्ने, आफूभन्दा ठूला र सानासँग कसरी बोल्ने, अरुलाई सहयोग गर्ने साथै मेरो आफ्नो पनि बोल्ने बानीको विकास भएको छ । यहाँबाट सिकेका सबै म मेरो घरपरिवारमा



पनि सिकाउने गरेकी छु । विषयवस्तु अनुसार शैक्षिक सामग्री अलि नपुगेको जस्तो महसुस भएको छ । भविष्यमा म नर्स बन्न चाहन्छु ।

सविना यस्माली मगर

कक्षा-११ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा बसेर मलाई एकदम राम्रो लागेको छ, र यसले हामी सबैलाई राम्रै फाइदा पुऱ्याएको छ । यस कार्यक्रममा हामीले विद्यालयको पाठ्यपुस्तकमा नपढेका र नसिकेका कुराहरू पढ्न र सिक्न पाएका छौं । यस कक्षामा हामीले छोटो समयमा पनि धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएका छौं । यसमा आफ्नो लागि मात्र नभई घरपरिवार, समाज सबैमा मिल्ने कुराहरू सिक्ने मौका पाएका छौं । यस कार्यक्रममा बसेपछि मैले धेरै नै सिक्ने मौका पाएकी छु, जस्तै: बेचबिखनमा पर्न लागेकाहरूलाई सहयोग गर्न सक्ने भएकी छु, समाजमा हुने समस्याको समाधान, दुःखमा परेकाहरूलाई सहयोग गर्न सक्ने भएकी छु, मेरो बोली र व्यवहारमा पनि धेरै नै फरक आएको छ । म पहिले पनि यो कार्यक्रममा सहभागी भएकी थिएँ तर पहिले र अहिलेको पढाउने शैलीमा धेरै फरक पाएकी छु । पहिले सिधै विषयवस्तुतिर प्रवेश गराइन्थ्यो भने अहिले मनोरञ्ज, खेल खेलाएर कक्षा अगाडि बढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा अहिले विषयवस्तु बुझ्न निकै सजिलो भएको छ । सरले एकदमै राम्ररी बुझ्ने गरी पढाउनुहुन्छ । यहाँ पढेका शीर्षकहरू म साथीहरूसँग छलफल गर्ने गर्दछु । कक्षामा नआउने साथीहरूलाई पनि सिकाउने गर्दछु । सरले कक्षा लिन नभ्याउने समयमा अस्मिताले राम्ररी कक्षा संचालन गर्नुहुन्छ । आगामी दिनहरूमा अलि समय र सहभागीहरू अलि बढाए राम्रो हुने थियो । म भविष्यमा शिक्षिका बन्न चाहन्छु ।

सुनिता घलान

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



मलाई यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम निकै नै उपयुक्त लागेको छ । यसबाट हामीले स्वास्थ्य सम्बन्धि धेरै नै कुराहरू सिकेका छौं । यो कक्षा पनि निकै नै रमाइलो भइरहेको छ । सरले पनि नयाँ-नयाँ खेलहरू खेलाई हामीलाई विषयवस्तुतिर प्रवेश गराउनुहुन्छ,

जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न निकै सजिलो र रमाइलो लागेको छ । हप्तामा ५ दिन, १ घण्टा कक्षा संचालन हुन्छ । विद्यालयको पाठ्यक्रम र यसमा धेरै नै फरक छ । पाठ्यक्रममा विषय केन्द्रित पढाई हुन्छ भने यसमा हरेक कुरा समेटिएको हुन्छ जस्तै: स्वास्थ्य, समाज, भविष्य, बानी-व्यहोरा आदि जसले गर्दा हामीलाई समाजमा कसरी बोल्ने, कोसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, आफ्नो स्वास्थ्यलाई कसरी राम्रो बनाउने, अरुलाई सहयोग गर्ने जस्ता बानीको विकास भएको छ । मैले यहाँबाट सिकेका सबै कुरा यस कक्षामा नबसेका साथीहरू र आफ्नो घरपरिवारमा पनि सिकाउने गरेकी छु । यसमा रहेका सबै विषयवस्तुहरू राम्रा र उपयोगी छन् तर मलाई मनपर्ने विषय भनेको स्वास्थ्य र किशोरकिशोरीको अवस्था नै हो । अस्मिता दिदी र सर दुवैले पढाउनुभएको एकदम राम्रो लाग्छ । उहाँहरूले विषयवस्तु उपयुक्त खेल खेलाई, उदाहरणहरू दिएर, समूह विभाजन गराएर पढाउनुहुन्छ । मेरो सिभिल ईन्जिनियर बन्ने सोच छ ।

अस्मिता यस्माली

कक्षा-११ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम निकै नै राम्रो भइरहेको छ । म यस कक्षामा पहिले पनि भाग लिएकी थिएँ र पहिले पढाउने शैली र अहिलेमा निकै नै फरक पाएकी छु । पहिलाको तुलनामा अहिलेको पढाउने शैली धेरै नै प्रभावकारी भएको जस्तो मलाई लागेको छ । मैले यस कार्यक्रमबाट धेरै कुराहरू सिकेकी छु, जस्तै: पौष्टिक आहार, भविष्यको सपना, आत्मजागरण, बालबालिकाको अधिकार आदि । दोस्रोपटक पनि बस्न पाउँदा अभूत धेरै कुराहरू स्पष्ट भएको जस्तो लागेको छ । सरहरू र घर परिवारबाट पनि राम्रो साथ र प्रतिक्रिया पाएकी छु । यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि मेरो व्यवहार, अरुलाई परेको बेला सहयोग गर्ने, सिकाउने, बोल्ने बानीको विकास आदि कुरामा परिवर्तन आएको छ । कार्यक्रमको निरन्तरता होस् भन्ने म चाहन्छु । भविष्यमा असल नागरिक बनेर अरुलाई सहयोग गर्न चाहन्छु ।

सुनिता मोक्तान

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)

यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम निकै नै राम्रो भइरहेको छ । यस कार्यक्रमबाट मैले धेरै व्यवहारिक कुराहरू सिक्ने मौका पाएकी छु, जस्तै: बोल्ने बानीको विकास, मानिसलाई गरिने व्यवहार, सरसफाई आदि । सबै सत्रहरू राम्रै छन् तर मलाई सबैभन्दा मन परेको विषय किशोरकिशोरीको अवस्था हो । यस कार्यक्रममा बसेपछि ममा पढ्ने बानीको विकास र पढाईको महत्वबारे पनि बुझ्न थालेकी छु । यो कार्यक्रम हामी जस्ता किशोरकिशोरीहरूका लागि धेरै नै उपयुक्त भएको कारण यसलाई निरन्तरता गरिनुपर्दछ जस्तो लाग्छ । अरुको सेवा गर्ने मेरो सपना रहेको छ ।



मिना बिसुन्के

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)

यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट मैले धेरै व्यवहारिक कुराहरू सिक्नेकी छु । विद्यालयको पाठ्यपुस्तकमा त्यही पुस्तकमा भएका मात्रको पढाई हुन्छ भने यसमा समाजदेखि दैनिक जीवनयापनको कुराहरू समेटिएको हुन्छ । एक घण्टामा हामीले धेरै कुराहरू सिक्नेका हुन्छौं । यस कार्यक्रममा बसेपछि मेरो व्यवहारमा पनि निकै परिवर्तन भएको छ, जस्तै: बोल्ने बानीको विकास, सहयोगी भावना, आफ्नो कुरा अरुसामु राख्न सक्ने भएकी छु । सर नहुँदा हामीलाई अस्मिता दिदीले पढाउनुहुन्छ । उहाँले पनि खेल खेलाई उदाहरणहरू दिएर पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न सजिलो भएको छ र कक्षा रमाइलो पनि छ । मलाई भविष्यमा असल व्यक्ति बन्ने इच्छा रहेको छ ।



सन्तोष लुङ्गोली

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम निकै नै प्रभावकारी लागेको छ । यसमा मैले सोचेको भन्दा पनि धेरै व्यवहारिक कुराहरू सिक्ने मौका पाएको छु । समाजमा भइरहेको विसङ्गतिका कुराहरूलाई हटाउन यो कक्षाले निकै नै फाइदा पुऱ्याउँछ जस्तो लागेको छ । यो कक्षामा बसेर आफूमा पनि धेरै नै परिवर्तन आएको महसुस भएको छ । आफूले नजानी कंही कतै गल्ती गरेको वा कसैलाई हेपेको हुन सक्छ तर अहिले यो कक्षामा बसेपछि यो कुरालाई हटाउन सक्ने भएको छु । आफ्नो क्षमताले भ्याउने मात्र सोच राख्नुपर्छ, त्योभन्दा ठूलो सोच राख्नुहुँदैन भन्ने कुरा पनि यसबाट सिक्ँ । यो कार्यक्रमबारे हामीले सरहरूबाट नै सुनेका थियौं र यसको सबै जानकारी भएपछि मात्र हामी सहभागी भएका थियौं । हामी जस्ता किशोरकिशोरीहरूका लागि यो कार्यक्रम निकै नै जरुरी छ किनभने यो उमेरमा शारीरिक परिवर्तन, भविष्यको बाटो रोज्नेदेखि अरु पनि धेरै समस्याहरू आउने गर्दछ र यसको समाधान पनि हामी सजिलै गर्न सक्दैनौं तर यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले यसको समाधान पनि सिकाइएको छ । यसकारण पनि हामीमा धेरै नै परिवर्तन पनि भएको छ । सर र मिसले एकदम राम्ररी बुझ्ने गरी पढाउनुहुन्छ । विद्यालयमा पढाउने शैलीभन्दा यसमा निकै नै फरक पाएको छु । यसमा खेल खेलाउने, मनोरञ्जनदेखि लिएर सबै कुरा समेटेको हुन्छ । सरले व्यख्या गर्नुभन्दा पहिलो प्राथमिकता सहभागीलाई दिनुहुन्छ ।

सुवानी थिङ

कक्षा-९ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा सबै विषयवस्तुहरू समेटेको हुनाले मलाई एकदम प्रभावकारी लागेको छ । मलाई यस कार्यक्रमले एकदम फाइदा पुऱ्याएको छ, जस्तै: आफूलाई आइपरेको समस्याहरू र साथीहरूको समस्यालाई पनि समाधान गर्न सक्ने भएकी छु र आफूले जानेका कुराहरू अरुलाई पनि सिकाउन सक्ने भएकी छु । यो भन्दा अगाडि मैले यस्तो कार्यक्रममा भाग लिएकी छैन तर विद्यालयको अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग लिने गरेकी छु । सर र अस्मिता दिदी दुवैले एकदम राम्ररी

पढाउनुहुन्छ। विहान ९ देखि १० बजेसम्म हप्ताको ५ दिन पढाई हुन्छ। किशोरावस्था भनेको एउटा यस्तो अवस्था हो जसमा कोही विग्रिने हुन्छन् भने कोही राम्रा तर यस कार्यक्रमले सबैलाई विग्रिनेबाट बचाउँछ जस्तो लाग्छ। यस कक्षाबाट सिकेका सबै कुराहरू म आफ्नो घरपरिवार र साथीभाइलाई सिकाउछु। यो कार्यक्रम किशोरकिशोरीहरूका निम्ति निकै महत्वपूर्ण हुने भएकाले यो कार्यक्रमलाई निरन्तरताको साथसाथै अन्य विद्यालयहरूमा पनि संचालन गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछु। मलाई भविष्यमा असल नागरिक बन्ने इच्छा छ।

सम्झना क्याण्ड्रकी मगर

कक्षा-११ (श्री पञ्चकन्या मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम निकै नै व्यवहारिक र महत्वपूर्ण विषय रहेछ। यसले हामी जस्ता किशोरावस्थामा रहेकालाई निकै नै फाइदा पुऱ्याउँदो रहेछ। किशोरावस्था भनेको एउटा यस्तो अवस्था हो जसमा शारीरिक तथा मानसिक विकास तिब्र रूपमा हुने हुनाले उनीहरू अन्याूलमा पर्ने हुन्छ। त्यस अन्याूलबाट उम्किन यस कार्यक्रमले निकै नै मद्दत पुऱ्याएको जस्तो मलाई लागेको छ। यस कार्यक्रमबाट हाम्रो बोल्ने बानीको विकास र अरुलाई गरिने व्यवहारमा पनि परिवर्तन भएको छ साथै सहयोगी भावनाको पनि विकास भएको छ। यस कार्यक्रममा सबै विषयवस्तुहरू समेटेको कारण हामी जस्ता किशोरकिशोरीलाई निकै नै सजिलो भएको छ। यसभित्र आत्मजागरण, इमान्दारिता, मनोसामाजिक, बाल अधिकार, मानव अधिकार, पौष्टिक आहार, महिनावारी, सरसफाई आदि विषयहरू समेटिएको छ। जीवनमा कसरी सफल हुने र लक्ष्य प्राप्त कसरी गर्ने, आइपरेका समस्याको समाधान कसरी गर्ने भन्ने कुराहरू पनि यसै समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट नै सिकेकी छु। आफूलाई परेको समस्या अरुसँग भन्ने र आफूले जानेका कुराहरू अरुलाई सिकाउने गरेकी छु। म भविष्यमा शिक्षिका बन्न चाहन्छु।

सेन्टर : श्री देवीस्थान मा.वि. (धुलिखेल नगरपालिका-१, काभ्रेपलान्चोक)

अनिशा तामाङ
सहजकर्ता



मेरो समग्र अनुभव भन्नुपर्दा एकदमै रमाइलो र स्वयम् आफैम्ले पनि धेरै सिक्ने अवसर पाएँ । कक्षा शुरु गर्नुअघि सहभागी भाइबहिनीहरूमा अलिक हिच्किचाहट बढी भएको पाएँ । अगाडि गएर साथीहरू माझ आफ्नो परिचय दिन पनि उनीहरू लजाउँथे । कार्यक्रममा ९ र १० कक्षासँगै राखेर पढाउने भएकोले अचेल उनीहरू आफैमा पनि एकदम खुलेर कुरा गर्ने गरेको र अगाडि आएर बोल्ने बानीको विकास भएको पनि मैले पाएँ । कार्यक्रममा सिकाएको कुराहरू आफ्नो घरपरिवार र साथीहरूसँग पनि सिकाउने गरेको छ भन्ने सुनेकी छु ।

असोजमा प्रशिक्षकका लागि प्रशिक्षण तालिमपश्चात् कोरोनाको कारण मैले कार्यक्रम पौषबाट मात्र शुरु गरे तथापि सम्पूर्ण सत्रहरू समापन गर्न सफल भएँ । सम्पूर्ण सत्रहरू समापन हुनुमा सबभन्दा ठूलो भूमिका सहभागीहरूको नै रहेको छ । वहाँहरू एकदम मिलनसार, सकारात्मक र उत्सुक भएर उपस्थित हुनुभयो । विदाको दिन पनि उहाँहरू आउने गर्नुहुन्थ्यो । विद्यालय तथा व्यवस्थापन समितिबाट पनि मलाई राम्रै साथ-सहयोग मिल्यो । मेरो लागि चुनौति भनेको समयको फेरबदल नै रह्यो । विभिन्न कक्षाका विद्यार्थीहरू समावेश भएकोले उनीहरूको अतिरिक्त कक्षा र परीक्षाको तालिका अनुसार समको फेरबदल गरिरहनुपर्थो ।

सर्वप्रथम त म उक्त विद्यालयको शिक्षक पनि होइन र बाहिरको व्यक्ति जाँदा सहभागीहरूले मलाई कसरी लिने हुन् भन्ने लागिरहेको थियो तर त्यहाँ पुगेपछि विद्यार्थीहरू एकदम सकारात्मक भएको पाएँ र उनीहरूले पढाएको कुराहरू पनि राम्रो छ भनि प्रतिक्रिया दिए । बालअधिकार र प्रजनन स्वास्थ्यको विषयहरू उनीहरूले एकदम चासो दिएर पढेको पाएँ । यस कार्यक्रम एकदम प्रभावकारी, व्यवहारिक र उपयोगी भएको मैले पाएँ । सहभागीहरू सँगसँगै मैले पनि धेरै कुराहरू सिक्ने मौका पाएँ । ममा पनि धेरै परिवर्तनहरू आएँ । मेरो व्यक्तिगत सिकाइ भनेको सहभागीहरूको अगाडि आफूलाई कसरी प्रस्तुति गर्ने भन्ने कुरा सिकेँ किनभने म शिक्षक पनि होइन

र कसरी प्रस्तुति हुने, कस्तो भाषाको प्रयोग गर्ने, समयको व्यवस्थापन कसरी गर्ने, सहभागीहरूलाई कसरी सम्हाल्ने भन्ने कुराहरू मलाई थाहा थिएन । पढाउँदै जाँदा यी सब कुराहरू मैले सिक्ने । त्यसैगरी, पहिला ममा धैर्यता कम थियो तर अहिले उक्त कुराको पनि विकास भएको छ ।

अर्को कुरा म सहजकर्ता भन्दा पनि उनीहरूको साथी बन्ने मौका पाएँ । उनीहरूको दृष्टिकोणबाट बुझ्ने अवसर पाएँ । मेरो भन्दा पनि बेग्लै र राम्रो दृष्टिकोण उनीहरूको रहेको पाएँ । उनीहरूको कुरा सुनेर आफूले पनि सिक्ने अवसर पाएँ । मैले नजानेका कुराहरू पनि उनीहरूबाट सिक्न पाएँ उदाहरणको लागि जड्क फुड ९वालपँययम० लाई नेपालीमा पत्रु खाना भन्दारहेछ जुन मलाई अङ्गजीमा मात्र थाहा थियो ।

सहजकर्ता भएर सोच्दा यो कार्यक्रम किशोरकिशोरीहरूका लागि एकदमै जरुरी छ किनभने यसले गर्दा सहभागीहरूले शारीरिक परिवर्तन, यौन दुर्व्यवहार जस्ता विषयहरू बुझे र उनीहरू आफैँ पनि उदाहरण दिएर कुरा गर्न थाले । राम्रो(नराम्रो सबै छुट्याउन सक्ने भएका छन् । विद्यार्थीहरू आफैँ पनि लाज नमानी नबुझेको कुराहरू सोध्ने भएका छन् । अहिले यौन दुर्व्यवहार, शारीरिक परिवर्तन, महिनावारीको सरसफाई आदिलाई एकदम गम्भिर भएर लिने गरेका छन् । अहिले त उनीहरूले पनि यो कार्यक्रमको महत्व बुझेका कारणले उनीहरू जति समयमा बोलाए पनि आउने गरेका छन् तर जाँचको समयमा अलि समय मिलाउन गाह्रो हुन्छ ।

अरुण तामाङ

कक्षा-९ (श्री देवीस्थान मा.वि.)

अनिशा मिसले समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमका सबै विषयवस्तुहरू उदाहरण दिएर, खेल खेलाएर राम्ररी पढाउनुहुन्छ । कार्यक्रममा हामीले अरुलाई सहयोग गर्ने, किशोर अवस्थामा हुने परिवर्तन आदि कुराहरू सिक्छौं र मेरो बोल्ने बानीको विकास भएको छ । पाठ्यपुस्तक र यस कार्यक्रममा धेरै नै भिन्नता छ । पाठ्यपुस्तकमा व्यवहारिक ज्ञानहरू कम छन् भने यसमा दैनिक जीवनलाई चाहिने कुराहरू धेरै छन् । यो कार्यक्रममा भाग लिनुअघि मैले घरमा सल्लाह गरेको थिएँ र आमाबुवा दुवैले मलाई साथ दिनुभयो । म भविष्यमा किसान बन्न चाहन्छु ।



श्रृजना तामाङ

कक्षा-९ (श्री देवीस्थान मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट मैले धेरै जीवनोपयोगी कुराहरू जस्तै: बाल अधिकार, प्रजनन स्वास्थ्य, सरसफाई आदि सिकेकी छु। यो कार्यक्रममा बस्नुभन्दा पहिले म यसरी अगाडि आएर बोल्न सकिँदैन थिएँ तर अहिले सबैको सामु उभिएर बोल्न सक्ने, कसैलाई सहयोग गर्नु परेमा सहयोग गर्न सक्ने भएकी छु। यस कार्यक्रममा पढेको सबै सत्रहरू राम्रो र उपयोगी छन् तर मलाई सबैभन्दा धेरै बाल अधिकार मन पर्‍यो। मिसले हामीलाई पढाउनुका साथसाथै समय-समयमा मनोरन्जन पनि गराउनुहुन्छ। यस कार्यक्रमबाट सिकेका कुराहरू म मेरा साथी र भाइबहिनीहरूलाई सिकाउने गरेकी छु। विद्यालयको पाठ्यक्रममा त्यति गहिराईमा पढाई हुन्न तर यस कार्यक्रममा गहन तरिकाले पढाउनुहुन्छ। यसमा हामीले सबै विषयवस्तु राम्ररी पढ्न पाएका छौँ। मभविष्यमा शिक्षिका बन्न चाहन्छु।

विपना तामाङ

कक्षा-९ (श्री देवीस्थान मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट जीवनको मेरो लक्ष्य, शारीरिक सरसफाई, किशोरावस्था, बाल अधिकार, भविष्यको सपना, ईमान्दारी आदि कुराहरू सिकेँ। यस कार्यक्रममा भाग लिएर मलाई निकै फाइदा पुगेको छ। अहिले म सबैसँग सजिलै बोल्न सक्ने भएकी छु, अरुलाई पनि यसबारे सिकाउन सक्ने भएकी छु। अनिशा मिसले राम्ररी पढाउनुहुन्छ। समूहमा विभाजन गरी नबुझेका कुराहरू उदाहरण दिँदै पढाउनुहुन्छ। किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनबारे सबैलाई जानकारी भएको हुँदैन। यौन शिक्षा, महिनावारीमा हुने समस्या र यसको सरसफाई, भविष्य निर्माण यस्तो सबै पढाई हुने भएकोले यो कार्यक्रम हामी जस्तो किशोरीकिशोरीहरूका लागि एकदम उपयुक्त छ। यो कार्यक्रममा भाग लिनुभन्दा पहिले मैले आमा र बाबासँग यो कार्यक्रमबारे जानकारी दिएकी थिएँ र उहाँहरूले अनुमति दिएपछि मैले यस कार्यक्रममा भाग लिएकी थिएँ। नजानेका धेरै कुराहरू सिक्न पाएँ। संस्थालाई धेरै-धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु। म यस कार्यक्रमबाट सिकेका विषयवस्तुहरू

र साथीहरूलाई पनि सिकाउने गरेकी छु । मलाई यसका सबै विषयवस्तुहरू राम्रो लाग्यो । यस कार्यक्रमले सबैसँगै मिलेर बस्ने पनि सिकाएको छ । मेरो भविष्यको चाहना भनेको असल नागरिक बन्ने रहेको छ ।

डोल्मा तामाङ

कक्षा-९ (श्री देवीस्थान मा.वि.)



समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमबाट मैले धेरै सिकेकी छु, जस्तै: यौन दुर्व्यवहार, मानव बेचबिखन, शारीरिक हिंसा आदि विषयबारे सिकें । यस कार्यक्रममा भाग लिनुभन्दा पहिले मलाई अरुको अगाडि जान र बोल्न पनि सकिदैनथेँ भने अहिले म बोल्न सक्ने, आफ्नो कुरा राख्न सक्ने भएकी छु । मैले यस कार्यक्रमबाट सिकेका हरेक कुराहरू आफ्नो भाइबहिनी र यस कार्यक्रममा बस्न नपाएका साथीहरूलाई पनि सिकाउने गरेकी छु । हालसम्म पढेका सत्रहरू सबै उपयोगी नै छन् र मलाई सबैभन्दा मन पर्ने विषय भविष्यको योजना र मानव बेचबिखन रहेको छ । मिसले हामीलाई सम्झाई-बुझाई गरेर पढाउनुहुन्छ, र सबैलाई हिम्मत दिनुहुन्छ । मलाई गीत-संगीत मनपर्ने भएको कारण म गायिका बन्न चाहन्छु ।

नानुमाया स्याङ्तान

कक्षा-९ (श्री देवीस्थान मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले मलाई धेरै नै राम्रो गरेको छ । म पहिले अरुसँग बोल्न डराउथेँ भने अहिले म बोल्न सक्ने, एकलै हिँड्न सक्ने भएकी छु । त्यसैगरी, विद्यालयमा कार्यक्रमहरू हुँदा भाग लिन डर लाग्थ्यो भने अहिले त्यस्तो कार्यक्रमहरूमा पनि भाग लिनुपर्छ भन्ने भएको छ, र एकदमै आत्मविश्वास बढेको छ । सबै सत्रहरू एकदमै उपयुक्त र राम्रा छन् तर मलाई सबैभन्दा मन पर्ने बालअधिकार हो । म प्राय नृत्यमा भाग लिन्थेँ । मिसले समूह छुट्याएर राम्रा-राम्रा उदाहरणहरू दिएर पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई यो कार्यक्रमका सत्रहरू बुझ्न सजिलो भएको छ । यो कार्यक्रम हामी जस्ता किशारकिशोरीलाई एकदमै जरुरी छ । यस कार्यक्रममार्फत हाम्रो आत्मबल बढेको छ, भविष्यमा आउने समस्या समाधान गर्न सक्ने भएका

छौं । यहाँबाट सिकेका सबै म मेरा साथी र घरपरिवारमा पनि सिकाउने गरेकी छु । म भविष्यमा शिक्षिका बन्न चाहन्छु ।

विपना तामाङ

कक्षा-८ (श्री देवीस्थान मा.वि.)

मैले यस कार्यक्रमबाट धेरै सिकेकी छु, जस्तै: बाल अधिकार, यौन हिंसा, ठूलालाई आदर सानालाई माया, आत्मानुभूति आदि । मैले यस्तो कार्यक्रममा पहिले भाग लिएकी थिएँन । यो कार्यक्रममा बस्न अगाडि मैले मेरो आमासँग कुरा गरेकी थिए र उहाँले हुन्छ भन्नुभएपछि म यस कार्यक्रममा बस्न थालेकी हुँ । यहाँबाट सिकेका सबै कुराहरू म मेरा परिवार र अरु सहभागी नभएका साथीहरूलाई पनि सिकाउने गरेकी छु । मिसले समूह बनाएर, खेल खेलाएर, नबुझेको कुराहरू राम्ररी बुझाएर, जति धेरै समय लागे पनि भर्को नमानी पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न धेरै नै सजिलो भएको छ । मलाई नर्स बन्ने इच्छा छ ।



दोर्जे तामाङ

कक्षा-८ (श्री देवीस्थान मा.वि.)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा म निकै नै खुशी छु । यस कार्यक्रममार्फत मैले थाहा नभएको कुरा जस्तै: यौन हिंसा, किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन, सामाजिक मूल्य-मान्यता, जीवनको लक्ष्य, पढाईको महत्व, आत्मजागरण आदि राम्ररी बुझ्यौं । मलाई मनपर्ने सत्र भनेको किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन हो । अनिशा मिसको पढाउने शैली एकदमै राम्रौ छ । उहाँले विभिन्न खेलहरू खेलाई, उदाहरणहरू दिएर, समूह विभाजन गराएर पढाउनुहुन्छ र नबुझेका कुराहरू पनि भर्को नमानी सजिलो तरिकाले बुझाएर पढाउनुहुन्छ । म संस्थालाई अनुरोध गर्दछु कि यस्ता कार्यक्रमहरू फेरि पनि ल्याउनुहोला र प्रत्येक कक्षामा २० जना भन्दा बढी राखेर पढाउनुहोला जसले गर्दा अलि धेरैले यो शिक्षा पाउन सक्नेछन् । भविष्यमा मेरो चित्रकार बन्ने सोच छ ।



पुष्पलाल तामाङ

कक्षा-९ (श्री देवीस्थान मा.वि.)



यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा म निकै नै खुशी छु । यो कार्यक्रममा बसेपछि मलाई निकै नै फाइदा भएको छ । यसबाट मलाई हरेक कुरामा अगाडि बढ्न सजिलो भएको छ । यो कार्यक्रममा बसेपछि पढाईको महत्व बुझेको छु । यसमा भएका सबै सत्रहरू उपयुक्त छन् जसमध्ये मलाई मनपर्ने सत्र लैङ्गिक विभेद, आत्मजागरण र सामाजिक मूल्य-मान्यता रहेको छ । यस कक्षामा बसेपछि मेरो व्यवहारमा पनि निकै परिवर्तन आएको छ, जस्तै: बोलीचाली, अरुसँग बोल्दा डर लाग्ने कम भएको छ, सानालाई माया र ठूलालाई आदर गर्ने बानीको विकास भएको छ आदि । अनिशा मिसले कहिले खेल खेलाएर, प्रश्नहरू सोधेर, उदाहरणहरू दिएर पढाउनुहुन्छ, जसका कारण हामीलाई बुझ्न निकै सजिलो छ । भविष्यमा मेरो किसान बन्ने चाहना छ ।

रविना तामाङ

कक्षा-९ (श्री देवीस्थान मा.वि.)



यो समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम मलाई राम्रो र उपयोगी लागी रहेको छ । यसमा आफ्नो समस्याको साथसाथै समाजमा घटेका राम्रा र नराम्रा घटनाहरूबारे पनि राम्ररी बुझ्ने भएकी छु । मलाई मनपर्ने विषयहरू लैङ्गिक भेदभाव, यौन दुर्व्यवहार, आत्मनुभूति, आत्मजागरण हुन् । लैङ्गिक भेदभावबारे राम्ररी बुझेको कारण आफ्नो घरमा हुने भेदभावलाई हटाउने कोशिस गर्न सक्ने भएकी छु । आफ्नो समस्या घरपरिवारसामु राख्न सक्ने भएकी छु । खुलेर बोल्न सक्ने भएकी छु र अरुलाई परेको बेला सहयोग गर्न सक्ने भएकी छु । खेलहरू खेलाई उदाहरण दिएर सजिलो तरिकाले पढाउने भएकोले मलाई अनिशा मिसको पढाउने शैली एकदम राम्रो लाग्छ । घरपरिवारबाट त खासै त्यस्तो समर्थन छैन तर विद्यालयका शिक्षकहरूबाट राम्रो सहयोग मिलेको छ । सर मिसले यस्तो कार्यक्रमहरूमा भाग लिनुपर्छ आफैँलाई राम्रो हुन्छ भन्नुहुन्छ । घरमा बाबा खासै पढेलेखेको हुनुहुन्न त्यसैले उहाँलाई यसबारे केही थाहा छैन र यो पढेर के हुन्छ भन्नुहुन्छ तर आमाले भने साथ र सहयोग गर्नुहुन्छ । यहाँबाट सिकेको कुराहरू दिदी र आमालाई सुनाउँछु । भविष्यमा म गायिका बन्न चाहन्छु ।

पूजा तामाङ

कक्षा-८ (श्री देवीस्थान मा.वि.)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा बसेर एकदमै राम्रो लागि रहेको छ। मलाई मनपर्ने सत्रहरू बाल अधिकार र यौन दुर्व्यवहार रहेको छ। यो कक्षामा बस्न अगाडि म यसरी कुराहरू गर्न सकिदैनथेँ तर अहिले म आफ्नो कुराहरू राख्न सक्ने भएकी छु, परेको बेला अरुलाई सहयोग गर्न सक्ने भएकी छु, महिनावारीमा कसरी सरसफाई गर्नुपर्छ भन्ने कुराको पनि ज्ञान पाएकी छु। यो कक्षामा बस्नु अगाडि मैले मेरो ममी बुवालालाई जानकारी गराएँ र उहाँहरूले कक्षामा बस भन्नुभएपछि मात्र म यो कक्षामा बसेँ। मैले घरपरिवारबाट राम्रै साथ र सहयोग पाएकी छु। म भविष्यमा नृत्याङ्गना बन्न चाहन्छु।



अरुणीमा तामाङ

कक्षा-८ (श्री देवीस्थान मा.वि.)

यो कार्यक्रम निकै नै उपयुक्त लाग्यो। यस कार्यक्रमबाट मैले धेरै कुराहरू सिकेकी छु, जस्तै: सामाजिक मूल्य(मान्यता, किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन, महिनावारी हुँदा गर्नुपर्ने सरसफाई आदि। यो कार्यक्रममा बसेपछि मलाई पढाईको महत्व र अरुलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुराको जानकारी भयो। अनिशा मिसले समूह विभाजन गरी, खेलहरू खेलाई, रमाईलो गरी पढाउनुहुन्छ। मैले यहाँबाट सिकेका सबै मेरा साथी र घरपरिवारमा पनि सिकाउने गरेकी छु। म भविष्यमा नर्स बन्न चाहन्छु।



सविना तामाङ

कक्षा-८ (श्री देवीस्थान मा.वि.)

यो कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा निकै खुशी लागेको छ। यस अघि यस्तो कार्यक्रमहरू कहिल्यै आएको थिएन। यसबाट मैले धेरै उपयोगी कुराहरू सिकेकी छु, जस्तै: किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन, महिनावारीको सरसफाई, प्रजनन स्वास्थ्य आदि। यो



कार्यक्रममा बसेपछि ममा धेरै परिवर्तनहरू आएका छन् जस्तै पहिले म यसरी कसैसँग बोल्न सक्दिन थिए तर अहिले बोल्न सक्ने भएकी छु, महिनावारीमा सरसफाईमा ध्यान दिने गरेकी छु र अरुलाई सहयोग गर्न सक्ने भएकी छु । अनिशा मिसको पढाउने शैली एकदमै राम्रो छ । उहाँले समूह विभाजन गर्नुहुन्छ, नबुझेको कुराहरू भर्को नमानी बुझाउनुहुन्छ, कहिलेकाहीं खेल खेलाउनुहुन्छ, जसले गर्दा कक्षा एकदमै रमाइलो र सत्रहरू पनि बुझ्न सजिलो भएको छ । म यहाँबाट सिकेर गएपछि सबै घरपरिवार र साथीहरूलाई पनि सिकाउने गरेकी छु । मलाई नाचन एकदम मनपर्छ त्यसैले म भविष्यमा नृत्याङ्गाना बन्न चाहन्छु ।

सुनिल तामाङ

कक्षा-८ (श्री देवीस्थान मा.वि.)



मलाई यो सम्पन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदम राम्रो लागेको छ । यसबाट मैले धेरै सिकेको छु, जस्तै: बाल अधिकार, आत्मानुभूति, किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन आदि ।

मलाई सबैभन्दा बाल अधिकार शीर्षक मन पर्‍यो । यो कार्यक्रममा बसेपछि ममा धेरै परिवर्तन आएको छ, जस्तै: अरुको सामु बोल्न सक्ने, परेको बेला सहयोग गर्न सक्ने, राम्रो-नराम्रो छुट्याउन सक्ने भएको छु । अनिशा मिसको पढाउने शैली पनि निकै नै राम्रो लाग्यो । उहाँले नबुझेका कुराहरू भर्को नमानी उदहारणहरू दिएर सिकाउनुहुन्छ । हामी जस्ता किशोरकिशोरीलाई यस्ता कार्यक्रमहरू निकै नै जरुरी छ किनभने यसले मानव बेचबिखनबाट बच्न सिकाएको छ, शारीरिक विकासबारे सिकाएको छ तथा यौन दुर्व्यवहार विषयबारे जानकारी दिएको छ । सत्रहरू अलि थपेर विद्यार्थी संख्या पनि बढाइदिनुभयो भने राम्रो हुन्छ । भविष्यमा राम्रो काम गरेर असल नागरिक बन्ने मेरो सपना रहेको छ ।

युनिस तामाङ

कक्षा-९ (श्री देवीस्थान मा.वि.)

मलाई यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम राम्रो लाग्यो । मैले यस कार्यक्रमबाट धेरै कुराहरू सिकेको छु, जस्तै: सरसफाई, पढाइको महत्व, राम्रो व्यवहार आदि । यसमा हामीले आत्मजागरण, सामाजिक मूल्य-मान्यता, बाल अधिकार आदि पढेका छौं । यसबाट हामी जस्ता किशोरावस्थामा रहेकाहरूलाई विग्रनबाट बचाउँछ ।



विमली लामा

कक्षा-८ (श्री देवीस्थान मा.वि.)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम निकै नै राम्रो लाग्यो । यस कार्यक्रमबाट मैले आत्मजागरण, मानिसलाई गरिने व्यवहार र सरसफाई, यौन दुर्व्यवहार, किशोरकिशोरीको अवस्थाबारे सिकेकी छु । यस कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा मलाई निकै नै खुशी लागेको छ । यस कार्यक्रममा बसेपछि मेरो बोल्ने बानीको विकास र सरसफाईमा परिवर्तन आएको छ । अहिलेसम्म पढेका सत्रहरू सबै नै राम्रा छन् तर मलाई सबैभन्दा मनपर्ने विषय आत्मजागरण र अरुलाई गरिने व्यवहार हुन् । यसबाट हामीले घरायसी काम र समाजमा अप्ठ्यारो परेकाहरूलाई पनि सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि सिकाएको छ । अनिशा मिसले उदाहरणहरू दिएर, खेलहरू खेलाएर, समूह विभाजन गरी राम्ररी पढाउनुहुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई बुझ्न निकै सजिलो भएको छ । हाम्रो विद्यालयको पाठ्यपुस्तकमा नभएका शीर्षकहरू सबै यस कार्यक्रममा भएको हुनाले यो कार्यक्रम किशोरकिशोरीहरूका निम्ति जरुरी छ, जस्तो लाग्छ । मलाई एकदम नाचन मन लाग्छ, त्यसैले भविष्यमा म नृत्याङ्गना बन्न चाहन्छु ।



सेन्टर : श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय

(बनेपा नगरपालिका-३, काभ्रेपलान्चोक)

बाल कृष्ण दाहाल

सहजकर्ता/शिक्षक (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)



सहजकर्ताको रूपमा समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम संचालन गर्दा हाम्रो विद्यालयबाट महिला, दलित, जनजाति सम्पूर्णलाई समेटेएर संचालन गराइएको थियो । कोरोनाको कारण लामो समयसम्म विद्यालय संचालन नभएको कारण अतिरिक्त कक्षाहरू बिहानदेखि बेलुकीसम्म नै संचालन गर्नु परेकोले यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम कतिखेर संचालन गर्ने होला भनेर तालमेल मिलाउन कठिन अवस्था परेको थियो । तथापि, मैले कुनै दिन बिहान र कुनै दिन बेलुकी गरेर कार्यक्रम संचालन गरे जसले गर्दा मैले पूर्ण रूपमा सत्रहरू समापन गर्न सकिँन तर जति मैले संचालन गरे त्यसमा भाइबहिनीहरू सक्रिय रूपमा सहभागी भएका थिए ।

सहभागी भाइबहिनीहरूले विशेष चासो दिएका सत्रहरू भनेको प्रजनन स्वास्थ्य, लैङ्गिता, किशोरकिशोरीहरूमा आउने परिवर्तन, लागूऔषध दूर्व्यसन आदि हुन् । सहभागीहरू किशोरावस्थाकै भएका कारण स्वभाविक रूपमा उक्त सत्रहरूमा चासो हुने नै भयो । समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम संचालनको क्रममा सहभागीहरूमा पनि केही परिवर्तनहरू देखिएका छन्, जस्तै: मानसिक रूपमा उनीहरू भविष्यप्रति सचेत भएको, आफूलाई मनमा लागेका कुराहरू शिक्षक, परिवार तथा समुदायका व्यक्तिसँग व्यक्त गर्न सक्ने बानीको विकास भएको पाइएको छ । समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रमले किशोरकिशोरीहरूका विषयलाई समेटिएको हुनाले तत्कालै नभए पनि दीर्घकालीन रूपमा उनीहरूको जीवनमा क्रमशः आज सिकेका कुराहरूको फल प्राप्त हुन्छ जस्तो मलाई लाग्छ ।

आगामी दिनहरूमा पनि इन्टरेड इन्टरनेशनल र करुणा(सेचेनले संचालन गरेको यस कार्यक्रम सहरी क्षेत्र बाहेक नेपाल राज्यभरिका विभिन्न दूर्गम ठाउँहरू र सीमान्तकृत वर्गहरूमा पुऱ्याउन सकियो भने अझ प्रभावकारी हुन्छ जस्तो मलाई लाग्छ ।

युता दाहाल

कक्षा-९ (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)



मैले यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा सहभागी भएर धेरै कुराहरू जानें र आफ्नो परिवारले नजानेको कुराहरू उनीहरूलाई पनि सिकाएँ। यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि विशेष गरी महिनावारीसँग सम्बन्धित कुराहरूमा धेरै सजिलो भएको छ। ममा पनि केही समस्या भए कसैसँग पनि नलजाइकन बोल्ने बानीको विकास भयो। मलाई मन परेको सत्र भनेको भविष्यको सपना रहेको छ। मेरो भविष्यको सपना भनेको दूर्गम क्षेत्रमा गएर त्यहाँ भएका भाइबहिनीहरूलाई पढ्नुपर्छ, राम्रो बन्नुपर्छ भन्ने सल्लाह दिने र सहयोग गर्ने रहेको छ। विद्यालयको पढाइभन्दा यस कार्यक्रम धेरै नै फरक लाग्यो किनभने यसबाट नजानेको कुराहरू सिक्न पाइयो, सहभागी नभएका साथीहरूलाई, परिवारहरूलाई, टोल छिमेकलाई सिकाउन पाइयो। हामी जस्तो किशोरकिशोरीहरूका लागि यस प्रकारको शिक्षा जरुरी छ किनभने कतिपय कुराहरू नबुझेर ज्यान धरापमा राखेर बसेका छन्। अब हामीले बुझ्यौं र के गर्न हुन्छ या हुँदैन भन्ने थाहा हुने भयो। अन्त्यमा, हाम्रो लागि भनेर यस्तो कार्यक्रम ल्याई दिनुभएकोमा धेरै-धेरै धन्यवाद। फेरी-फेरी यस्तो कार्यक्रमहरू ल्याई दिनुहोला। भविष्यमा असल कर्म गर्ने मेरो इच्छा रहेको छ।

सदीक्षा दाहाल

कक्षा-७ (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)



मलाई यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै नै राम्रो लागेको छ। यसमा हामीले महिनावारी, भविष्यको सपना आदि पढेका छौं। यसमा रहेका सबै विषयहरू राम्रा छन् तर मलाई मन पर्ने विषय भनेको भविष्यको सपना रहेको छ। विद्यालयको पाठ्यक्रममा व्यवहारिक कुराहरू खासै हुँदैनन् तर यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रममा व्यवहारिक कुराहरू धेरै नै हुन्छन्, जसले गर्दा हामीलाई समाजमा मिलेर बस्न पनि सजिलो हुन्छ। सरको पढाउने शैली एकदम राम्रो छ। सबै विषयहरू राम्ररी बुझाएर पढाउनुहुन्छ। यस कार्यक्रम हामी जस्ता किशोरकिशोरीहरूका लागि एकदम जरुरी छ किनभने यसबाट हामीले महिनावारी बार्ने कुरा र महिनावारी भएका महिलालाई

गोठमा राख्ने प्रथा आदि सबै गलत हो भन्ने बुझ्ने भएका छौं । शारीरिक परिवर्तनबारे पनि राम्ररी बुझ्ने भएका छौं । यस कक्षामा बसेपछि म अलि व्यवहारिक भएकी छु, मेरो बोल्ने बानी, अरुलाई सहयोग गर्ने बानीको विकास भएको छ, त्यसैले मलाई यो कार्यक्रमले धेरै नै फाइदा पुऱ्याएको छ । यो भन्दा पहिले यस्तो कार्यक्रममा भाग लिएकी छैन । कार्यक्रमको निरन्तरताको आशा गर्दछु । मलाई नाच्न गर्न मन लाग्ने भएकोले म भविष्यमा नृत्याङ्गाना बन्न चाहन्छु ।

आयुषा दाहाल

कक्षा-७ (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)



मलाई यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै नै राम्रो उपयोगी लागेको छ । यसबाट मैले धेरै राम्रा(राम्रा कुराहरू सिकेकी छु, जस्तै: बाल अधिकार, किशोरकिशोरीको अवस्था, सरसफाई आदि । यस कार्यक्रममा भएका सबै विषयवस्तुहरू राम्रा छन् तर मलाई सबैभन्दा मन पर्ने बालअधिकार हो । सरले एकदम राम्ररी बुझाएर पढाउनुहुन्छ र हामीले पनि सजिलै बुझिरहेका छौं । यो कक्षामा सहभागी हुनु अगाडि मलाई महिनावारी र यसको सरसफाईको बारे त्यति धेरै ज्ञान थिएन तर अहिले मलाई यसबारे सबै कुराको ज्ञान भएको छ र म आफ्नो घरपरिवार र छिमेकी दिदी बहिनीहरूलाई पनि सिकाउन सक्ने भएकी छु । कार्यक्रमको निरन्तरताको आशा गर्दछु । भविष्यमा आत्मनिर्भर बन्नेछु ।

अमृता तोलाङ्गे

कक्षा-९ (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)



मलाई यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै नै राम्रो लागेको छ । यसबाट मैले धेरै राम्रा(राम्रा कुराहरू सिकेकी छु, जस्तै: किशोरकिशोरीको अवस्था, महिनावारीमा हुने समस्याको समाधान र सरसफाई, बाल अधिकार आदि । हामीजस्ता किशोरकिशोरीलाई यो कार्यक्रमले आफ्नो भविष्य निर्धारण गर्न धेरै नै सहयोग गर्छ, जस्तो लाग्छ किनभने यसमा धेरै व्यवहारिक कुराहरू समेटेको छ जुन हाम्रो दैनिक जीवनयापनको लागि एकदम महत्वपूर्ण छ । मैले पहिले पनि यस्तै किशोरावस्थाको लागि लक्षित गरी

बनाइएको कार्यक्रममा भाग लिएकी थिएँ । सरले एकदम राम्रो सरल भाषामा सिकाउनुहुन्छ । म भविष्यमा शिक्षिका बन्न चाहन्छु ।

समिर कुँवर

कक्षा-९ (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)

मलाई यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम धेरै नै राम्रो लागेको छ । सरले पनि राम्ररी पढाइरहनु भएको छ । मैले यस कार्यक्रमबाट बाल अधिकार, बाल विवाहका बेफाइदा, किशोरावस्थामा आउने समस्या र यसका समाधान आदिवारे राम्ररी जानकारी भएको छ । यस कार्यक्रममा बसेपछि म भित्र पनि निकै परिवर्तन आएको महसुस गरेको छु, जस्तै: अरुलाई गरिने व्यवहार, बोल्ने बानीको विकास, सहयोग गर्ने आदि । यो भन्दा अगाडि म यस्तो कार्यक्रममा भाग लिएको थिएन । म भविष्यमा असल नागरिक बनेर अरुलाई सहयोग गर्न चाहन्छु ।



एलिसा ढुंगाना

कक्षा-९ (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)

यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम रमाइलो अनि राम्रै लागि रहेको छ किनभने पढाइका साथसाथै मनोरन्जन गर्दै सिकिरहेका छौँ । अहिलेसम्म हामीले मानव बेचबिखन, बाल अधिकार, यौन तथा दूर्व्यवहार, भविष्यको योजना, आफू कसरी अगाडि गएर आफूलाई प्रस्तुत गर्ने अदि कुराहरू सिक्यौँ । बाल कृष्ण सरले विद्यालयमा पनि सामाजिक विषय नै पढाउने हुनाले र यस कार्यक्रम पनि सामाजिक विषयसँग मेलखाने हुनाले उहाँले बुझाएर पढाउनुहुन्छ । यसअघिम विद्यालयकै बाल क्लबबाट नगरपालिकाले आयोजना गरेको मानव बेचबिखन विरुद्ध सम्बन्धि कार्यक्रममा सहभागी भएकी थिएँ ।

यस समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम हामी जस्तो किशोरकिशोरीहरूको लागि फाइदाजनक छ किनभने किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरूबारे हामीलाई थाहा नहुन सक्छ जुन यस कार्यक्रमले दिएको छ र अन्य आवश्यक ज्ञानहरू पनि यस कार्यक्रमबाट हामीले सिकिरहेका छौँ । भविष्यमा नर्स बन्ने मेरो सपना रहेको छ ।



सञ्जना तोलाङ्गे

कक्षा-९ (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम राम्रो लागि रहेको छ । धेरै कुरा सिक्ने मौका पाइरहेका छौं । मलाई मन परेको सत्र भनेको जिम्मेवारी हो किनभने उक्त सत्रबाट जे गछौं त्यो असल तरिकाले निभाउनुपर्छ भन्ने कुरा हामीले बुझेका छौं । कतिपय मानिसहरू यस्तो शिक्षा नपाएर गलत बाटोमा लागेका छन् जुन कुरा हामीले यस कार्यक्रमबाट सिक्ने मौका पाएका छौं । किशोरकिशोरीहरूको लागि यस्तो कार्यक्रम एकदम जरुरी छ किनभने कतिपय उनीहरू गलत सङ्गतका कारण गलत कुरा खाइरहेका छन्, पढाई छाडेका छन्, गलत मार्गतिर लागेका छन् तर यस प्रकारको कार्यक्रमले हामीलाई सही कुरा सिकाउने गर्दछ जसले गर्दा गलत मार्गमा हिंड्न हुँदैन रहेछ, सङ्गत पनि बुझेर गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने बुझेका छौं । अन्त्यमा, मेरो भनाई भनेको अरु ठाउँहरूमा पनि यस्तो शिक्षा नपाएर युवाहरू गलत बाटोमा लागि रहेका छन्, यस्तो शिक्षाहरू सबैले पाउनुपर्छ । भविष्यमा शिक्षिका बन्ने मेरो सपना रहेको छ ।



सिम्रन थापा

कक्षा-९ (श्री प्रभात आधारभूत विद्यालय)

समुन्नत जीवनयापन छनौट कार्यक्रम एकदम राम्रो लागि रहेको छ किनभने यसबाट आफूले नजानेको र आफूलाई लागेको राम्रा(राम्रा कुराहरू सिक्न पाइरहेका छौं । मलाई मन परेको सत्र भनेको इमान्दारिता हो किनभने उक्त सत्रले चोरी गर्नुहुँदैन, भुटो बोल्नुहुँदैन भन्ने कुराहरू सिकाउछ । ममा आएको परिवर्तन भनेको भुटो कुरा नबोल्ने, सबैलाई माया गर्ने, सबैलाई आदर गर्ने आदि । हामी जस्ता किशोरकिशोरीहरूको लागि यस्तो कार्यक्रम जरुरी छ किनभने कतिपय मान्छेहरूलाई सानै उमेर महिनावारी हुँदा गर्नुपर्ने केही कुरा पनि थाहा हुँदैन र यस कार्यक्रमबाट बुझेपछि उनीहरूलाई थाहा हुन्छ । यति मात्र होइन, महिनावारी नभएकाहरूलाई पनि थाहा हुन्छ । अन्त्यमा, संस्थाले यसैगरी कार्यक्रमहरू ल्याएर सहयोग गरी राख्नुहोस् भन्न चाहन्छु । म भविष्यमा नर्स बन्ने सपना रहेको छ ।



