बियोण्ड बेइजिङ्ग समिति (बिबिसी) नेपाल

विद्यालय बाहिरका किशोरकिशोरीको लागि

बृहत यौनिकता शिक्षा

सत्र योजना

बियोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल

RIGHT HERE RIGHT NOW

सत्र	उद्देश्य	समय
सत्र १	**परिचय (Introduction)** • सहभागी स्वागत र कार्यक्रमको बारेमा संक्षिप्त वर्णन • बियोण्ड बेइजिङ्ग समिति (बिबिसी) नेपालको परिचय • राइट हियर राइट नाउको परिचय र उदेश्य • कार्यक्रमको उदेश्य • सहजकर्ता र सहभागीहरुको परिचय	१ घण्टा
	किशोरावस्था (Adolescence) • किशोावस्था भनेको के हो भनेर बताउन सक्नेछन् र यस अवस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् । • किशोरावस्थामा हुने मानसिक वा संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरूका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।	१ घण्टा ३० मिनेट

सत्र २	**यौन तथा प्रजनन् अङ्गका रचना तथा कृया** **(Sexual and Reproductive Anatomy and Physiology)** • महिला तथा पुरुषको भित्री तथा बाहिरी यौन तथा प्रजनन अङ्गहरुका रचना तथा कृयाको बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् । • यौन तथा प्रजनन अङ्गहरुको भूमिकाको बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् । • किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू • महिनावारी स्वास्थ्य तथा सरसफाई व्यवस्थापन	१ घण्टा
	प्रजनन् **(Reproduction)** • गर्भधारण प्रक्रियाको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • लिङ्ग निर्धारण गर्ने प्रक्रियाको बारेमा छलफल गर्न सक्ने छन् । • महिनावारी भनेको के हो भनी बताउन सक्नेछन् । • महिनावारी चक्रको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।	२ घण्टा १५ मिनेट

सत्र ३	**सम्बन्धहरु** **(Relationships)** **परिवारहरु** **(Families)** • जवान हुँदै जाँदा किशोरकिशोरीहरूको आफू र परिवारका सदस्यहरूप्रतिका जिम्मेवारीका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।	**१ घण्टा**
	मित्रता, प्रेम तथा रोमाञ्चित सम्बन्धहरु **(Friendship, Love and Romantic Relationships)** • मित्रता, प्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्धको परिभाषा वर्णन गर्न सक्नेछन्। • साथीहरूसँगको, विपरीत लिङ्गीसँगको सम्बन्धको व्यवस्थापन गर्ने सिप र स्वस्थकर सम्बन्धका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् । • हिंसा तथा दुर्व्यवहारयुक्त अस्वस्थ्यकर सम्बन्धहरू बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।	**२ घण्टा**

सत्र ४	**दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह तथा अभिवाकत्व** **(Long-Term Commitments, Marriage and Parenting)** • दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह तथा अभिवाकत्वको बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् । • वयस्क व्यक्तिहरू अभिभावक बन्न सक्ने विभिन्न तरिकाहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् । • विवाह र दीर्घकालीन वचनबद्धताका लागि अत्यावश्यक तत्वहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् । • विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताका चुनौतीहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।	**१ घण्टा**
	सहनशीलता (सहिष्णुता), समावेशी तथा आदर सम्मान **(Tolerance, Inclusion and Respect)** • सहनशीलता (सहिष्णुता), समावेशी तथा आदर सम्मानको बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् । • लाञ्छना तथा भेदभावहरुका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् । • पक्षपात र असहनशीलताका विरुद्धको जिम्मेवारी छलफल गर्न सक्नेछन् । • लाञ्छना हेला तथा भेदभावमा परेका व्यक्तिहरुका लागि सहयोगका संयन्त्रहरुका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् । • लाञ्छना तथा भेदभाव विरुद्धका कानुनहरुका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।	**१ घण्टा**
	मूल्यहरु, अधिकार, संस्कृति तथा यौनिकता **(Values, Rights, Culture and Sexuality)** **मूल्य तथा यौनिकता (Values and Sexuality)** • मूल्य र अभिवृत्तिका स्रोतका रूपमा अभिभावक, परिवार र समुदायलाई पहिचान गर्न सक्ने छन् । • यौनिकतासम्बन्धी मूल्य तथा यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।	**१ घण्टा**

सत्र ५	**यौनिकता सम्बन्धी भ्रम तथा गलत धारणाहरू** **(Myth and Misconception about Sexuality)** • यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू तथा गलत धारणाहरूको परिचय दिन सक्नेछन् । • यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू तथा गलत धारणाहरूको पहिचान गरी त्यसका वास्तविकताहरू व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।	**२ घण्टा**
	मानव अधिकार, संस्कृति, समाज तथा यौनिकता **(Human Rights, Culture, Society and Sexuality)** • मानव अधिकार, यौन अधिकार र यौनिकताका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् । • संस्कृति, समाज र यौनिकताका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् । • यौनिकतासँग सम्बन्धित मान्यता तथा गलत साँस्कृतिक धारणाहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्ने छन् ।	**१ घण्टा ३० मिनेट**

बियोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल

RIGHT HERE RIGHT NOW

सत्र ६	**लैङ्गिकताको बुझाई** **(Understanding Gender)** **लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट तथा लैङ्गिक मान्यताहरु** **(Social Construction of Gender and Gender Norms)** • लैङ्गिकताको सामाजिक बनावटको परिभाषा वर्णन गर्न सक्नेछन् । • लैङ्गिक समानता, पूर्वाग्रह तथा पक्षपातहरुका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् । • लैङ्गिक समानतालाई बढावा दिनका लागि मानवअधिकार बारे छलफल गर्न सक्नेछन् । • यौनिक व्यवहारका बारेमा समान निर्णय लिनमा लैङ्गिक समानताको भूमिका बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् । • यौनिक व्यवहारमा लैङ्गिक असमानताका प्रभाव बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् । • फरक फरक लैङ्गिकता तथा यौन अभिमुखीकरणको बारेमा बताउन सक्ने छन् । • लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा तथा हानिकारक व्यवहारहरूको व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।	३ घण्टा

सत्र ७	**हिंसा तथा सुरक्षित रहने** **(Violence and Staying Safe)** **हिंसा** **(Violence)** • हिंसाको परिभाषा वर्णन गर्न सक्नेछन् । • समाजमा कस्ता किसिमका हिंसा हुन्छन् भनेर पहिचान गरी बताउन सक्नेछन् । • हिंसाका असरहरूको तालिका बनाउन सक्नेछन् । • हिंसाका कारणहरुका बारेमा वर्णन सक्नेछन् । • हिंसा हुने स्थान, जोगिने उपाय र हिंसा भएमा जानुपर्ने निकायहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	**२ घण्टा ३० मिनेट**
	मानव तथा बालबालिका बेचबिखन **(Human and Children Trafficking)** • मानव बेचबिखन के हो भनेर बताउन सक्नेछन् । • मानव बेचबिखनमा संलग्न अपराधीहरूले कसरी मानव बेचबिखन गर्छन भन्ने बताउन सक्नेछन् । • मानव बेचबिखनबाट जोगिन के के गर्नु पर्छ भन्ने बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।	**४५ मिनेट**

सत्र ८	**मन्जुरी, गोप्नीयता र शारीरिक अखण्डता तथा सम्मान** **(Consent, Privacy and Bodily Integrity)** • यौनिक क्रियाकलाप पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरीका बारेमा बताउन सक्नेछन् । • गोप्नीयता र शारीरिक अखण्डता तथा सम्मानको बारेका व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।	**१ घण्टा**
	स्वास्थ्य तथा कल्याण (भलाई)को लागि सिपहरु **(Skills for Health and Well-being)** **यौनिक व्यवहारमा सामाजिक मान्यता र दौतरीको प्रभाव** **(Norms and Peer Influence on Sexual Behaviour)** • नकारात्मक सामाजिक मूल्यमान्यता र दौँतरीको प्रभाव र नकारात्मक दवावलाई चुनौती दिनका लागि दृढ व्यवहारको सिपबारे वर्णन गर्न सक्नेछन्। • यौनिक व्यवहारमा विवेकपूर्ण निर्णयबारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।	**१ घण्टा**
	धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ दुर्व्यसन **(Smoking, Alcoholism and Substance Abuse)** • धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ सेवन गर्ने कारण तथा अवस्थाहरूको वर्णन गर्न सक्नेछन्। • धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ सेवनका असरहरू बताउन सक्नेछन्। • धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ सेवनबाट बच्ने उपायहरूको व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।	**१ घण्टा**

सत्र ९	**निर्णय प्रक्रिया** **(Decision-making)** • निर्णय प्रक्रिया बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् । • यौनिकताका सम्बन्धमा निर्णय लिँदा उक्त निर्णयका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरूका बारेमा बयान गर्न सक्नेछन् ।	३० मिनेट
	मद्दत र सहयोग प्राप्त गर्नु **(Finding Help and Support)** • मद्दत र सहयोग प्राप्त गर्नबारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।	३० मिनेट
	सञ्चार माध्यम साक्षरता तथा यौनिकता **(Media Literacy and Sexuality)** • यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा आम सञ्चारका माध्यमका सन्देशहरूले पार्न सक्ने प्रभावहरू बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् । • यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूका सम्बन्धमा अव्यावहारिक छाप पार्न सक्ने सन्देशहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् । • सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा सञ्चारमाध्यमको योगदानका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् । •	१ घण्टा ३० मिनेट

बियोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल

RIGHT HERE RIGHT NOW

सत्र १०	**यौनिकता तथा यौन व्यवहार** **(Sexuality and Sexual Behaviour)** **यौन, यौनिकता तथा यौन जीवन चक्र** **(Sex, Sexuality and Sexual Life Cycle)** • यौन, यौनिकता र यौनिक जीवनचक्रको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • यौनिक जीवनचक्रका विभिन्न पक्षहरुका बारेमा बताउन सक्नेछन् । • सुरक्षित यौन सम्पर्क भने को के हो बताउन सक्ने छन् ।	१ घण्टा
	यौनिक व्यवहार तथा यौनिक प्रतिक्रिया **(Sexual Behaviour and Sexual Response)** • विभिन्न यौनिक व्यवहारबारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।	३० मिनेट
	यौनिक सम्बन्धमा सम्झौता **(Negotiation to Sexual Relation)** • यौनिक सम्बन्धमा सम्झौता बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।	३० मिनेट

	यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य **(Sexual and Reproductive Health)** **यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारहरू** **(Sexual and Reproductive Health and Rights)** • यौन स्वास्थ्यको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरुको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन्।	**२ घण्टा** **३० मिनेट**

बियोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल

RIGHT HERE RIGHT NOW

सत्र ११	**गर्भवती तथा गर्भ रोकथाम, गर्भ निरोधक साधन, सुरक्षित गर्भपतन तथा लाञ्छना** **(Pregnancy and Pregnancy Prevention, Contraceptive, Safe Abortion and Stigma)** **गर्भ निरोध र गर्भ निरोधक साधनहरू** • गर्भ निरोध र गर्भ निरोधक साधन भने को के हो भन्ने बारे बुझ्ने छन् । • गर्भनिरोधका अस्थायी तथा स्थायी विधिहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् । • गर्भनिरोधका फाइदाको बारेमा अरूलाई बताउन सक्नेछन् । • आकस्मिक गर्भनिरोधका विधिहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।	**२ घण्टा**
	सुरक्षित गर्भपतन **(Safe Abortion)** • सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • असुरक्षित गर्भपतनका असर बारे बताउन सक्नेछन् । • सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिने कानुनी अवस्थाबारे बताउन सक्नेछन् । • आफैं गर्भपतन भएमा के गर्ने भन्ने बारे बताउन सक्नेछन् ।	**१ घण्टा** **३० मिनेट**

बियोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल

RIGHT HERE RIGHT NOW

सत्र १२	**गर्भावस्था र सुरक्षित मातृत्व** **Safe Motherhood** • कम उमेरमा हुने गर्भका असरहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्था र नवजातशिशु स्याहारलाई विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् । • गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्थाका खतरा चिन्हहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन्। • मातृत्व सम्बन्धी प्रचलित गलत र सही धारणाका बारे छलफल गर्न सक्नेछन्।	१ घण्टा
	यौन सङ्क्रमण एच. आई .भी र एड्स **(Sexually Transmitted Infections and HIV/AIDS)** • यौन सङ्क्रमण र लक्षणबारे सही व्याख्या गर्न सक्ने छन्। • यौन सङ्क्रमणको रोकथाम र व्यवस्थापन तथा उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा भन्न सक्ने छन्। • यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी गलत धारणाहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।	१ घण्टा ३० मिनेट
	प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु **(Reproductive Morbidities)** • प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु बारे छलफल गर्न सक्नेछन् । • विभिन्न किसिमका प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरुका लक्षणहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।	४५ मिनेट