



## विद्यालय जाने वाले किशोरों के स्वास्थ्य और कल्याण पर आधारित पाठ्यक्रम

आयुष्मान भारत के स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तत्वाधान में

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्  
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

## प्रस्तावना

भारत सरकार की आयुष्मान भारत योजना के अंतर्गत विद्यालय जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण के कार्यक्रम के लिए पाठ्यक्रम तथा प्रशिक्षण सामग्री तैयार करने का कार्यभार मानव संसाधन विकास मंत्रालय और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) को दिया गया था। इस पहल का उद्देश्य स्कूल जाने वाले बच्चों को स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित व्यापक ज्ञान, मनोवैज्ञानिक सहायता और सेवाएं प्रदान करना है। एनसीईआरटी ने प्री-प्राइमरी से सीनियर सेकेंडरी स्टेज तक स्कूल हेल्थ एंड वेलनेस के लिए करिकुलम फ्रेमवर्क विकसित किया। यह फ्रेमवर्क ग्यारह विषयों के ईद-गिर्द बना गया है जो इस प्रकार है स्वस्थ विकास; भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य, पारस्परिक संबंध, मूल्य और नागरिकता, लैंगिक समानता, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता, नशीले पदार्थों की रोकथाम और प्रबंधन, स्वस्थ जीवन शैली, स्वास्थ्य और एचआईवी की रोकथाम, हिंसा और चोटों के लिए सुरक्षा और इंटरनेट तथा सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देना। यह कार्यक्रम शिक्षक प्रशिक्षकों व शिक्षकों को बच्चों के समग्र विकास के लिए व स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए बनाया गया है। रूपरेखा में सीखने के परिणामों, सामग्री रूपरेखा, सुझाए गए कार्यान्वयन के तरीकों और जीवन कौशल को शामिल किया गया है। इस कार्यक्रम को लागू करने का रोड मैप भी इसी फ्रेमवर्क का एक हिस्सा है।

इस फ्रेमवर्क का विकास सरकारी एजेंसियों, शिक्षाविदों, समाजसेवी संस्था के सदस्या, स्वास्थ्य पेशेवरों, स्कूल प्रिंसिपलों, शिक्षकों और संयुक्त राष्ट्र एजेंसियों और राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् संकाय सदस्यों के अधिकारियों के साथ राष्ट्रीय स्तर पर कई परामर्श और समीक्षाओं का परिणाम है।

मैं सभी सामग्री विकास योगदानकर्ताओं, विशेषज्ञों और प्रतिभागियों का धन्यवाद व्यक्त करता हूँ। मैं विशेष रूप से प्रो. सरोज यादव, डीन (अकादमिक) और परियोजना समन्वयक, एनपीईपी/एईपी और उनके सहयोगियों डॉ। बिजया मलिक व श्री हरीश मीणा को इस रूपरेखा को लाने के लिए धन्यवाद देता हूँ।

मुझे आशा है कि यह स्वास्थ्य कल्याण पाठ्यक्रम बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम को विद्यालयों में प्रभावी रूप से लागू करने के लिए रणनीति बनाने में उपयोगी होगा। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् उन टिप्पणियों और सुझावों का स्वागत करता है जो हमें आगे संशोधन और परिशोधन के लिए सक्षम करेंगे।

प्रो। हृषिकेश सेनापति  
निदेशक, एन.सी.ई.आर.टी.

नई दिल्ली



## परिचय

व्यक्ति समुदाय, राष्ट्र स्वास्थ्य तथा वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य एवं कल्याण सार्वभौमिक लक्ष्य है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)की परिभाषा के अनुसार शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्व स्वस्थ एवं कल्याण की स्थिति है, न कि मात्र बीमारी तथा कमजोरी का न होना। कल्याण व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य कारकों का एक जटिल संयोजन तथा कुशल जीवन की संतुष्टि के साथ दृढ़तापूर्वक जुड़ा हुआ है। भारत सभी आयु वर्गों के लोगों के लिए स्वस्थ और कल्याणकारी जीवन को बढ़ावा देने के लिए सुनिश्चित करने के लिए अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण सहित सतत विकास लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु प्रतिबद्ध है। जीवन कौशल बच्चों में स्वस्थ जीवन जीने के लिए विकसित अभिज्ञान (Recognised) को सक्रिय बनाने और उनमें व्यवहारगत सुधार लाने के लिए मनो-सामाजिक क्षमताओं के रूप में जाने जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (1997) के अनुसार जीवन कौशल अनुकूलित तथा सकारात्मक व्यवहार के लिए मनो-सामाजिक सामर्थ्य और क्षमताएँ जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की आवश्यकताओं तथा चुनौतियों से प्रभावी रूप से निपटने हेतु सक्षम बनाती है। 'मनो-सामाजिक' शब्द मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक आयामों के बीच अंतर संबंध के साथ-साथ व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार को स्पष्ट करता है।

विद्यालय जाने वाले बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए स्वास्थ्य कल्याण और जीवन कौशल को विश्व स्तर पर आवश्यक माना गया है। यह दस्तावेज स्वास्थ्य और कल्याण साथ ही साथ जीवन कौशल को वर्तमान राष्ट्रीय आवश्यकताओं में आगे लाने एक प्रस्ताव है।

भारत 47.3 करोड़ बच्चों (0-18 वर्ष) का घर है, जो देश की कुल जनसंख्या (जनगणना 2011) का 39% है। हाल ही में प्राप्त आँकड़े बताते हैं कि आयु समूह 6-18 वर्ष के लगभग 26 करोड़ बच्चे विद्यालय में अध्ययनरत बच्चों के स्वास्थ्य में निवेश न केवल देश की स्वास्थ्य स्थिति बेहतर करेगा बल्कि सामाजिक एवं आर्थिक विकास के लिए भी मददगार होंगे। इसी प्रकार बच्चों के जीवन कौशलों में निवेश उन्हें अपने आप से और अन्य लोगों से संबंध बनाने हेतु सशक्त करके, अपनी मजबूतियाँ और कमजोरियाँ खोजकर और स्व-प्रेरणा में सुधार योग्य बनाकर स्वास्थ्य और कल्याण के साथ सशक्त बनाएगा। यह उन्हें जीवन में कठिन परिस्थितियों/दबावों का सामना करने हेतु अवसरों को देखकर आशावादी आत्मविश्वास तथा अपने लिए निर्णय लेने की कार्य नीतियाँ सीखने और आत्मविश्वासी होने के लिए तैयार करेगा।

कैसेल (CASEL) अध्ययन बताता है कि सेल (SEL)हस्तक्षेपों पर 1 डालर के निवेश के साथ 11 शतमक शैक्षिक लाभ हुए हैं (<http://www.case1.org/research>)।

बचपन जन्म से लेकर किशोरावस्था तक की आयु अवधि है। बचपन के विभिन्न अनुभव, संदर्भ और कारक मनोवृत्ति निर्माण विकास आत्मविश्वास तथा आत्म संकल्पना और दूसरों की तुलना में स्वयं की समझ को प्रभावित करते हैं। बच्चों में इस चरण में अपने परिवार, समुदाय और विद्यालय में संबंध बनाने के व्यक्तित्व के गुण विकसित होते हैं। इस प्रकार बचपन एक महत्वपूर्ण अवस्था के रूप में देखा जाता है जो शारीरिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक विकास को परिभाषित करता है। इस चरण में, व्यक्ति अपने करीबी परिवारों के जुड़े निकटतम संबंधियों से अपनी स्वयं की पहचान बनाते हैं और स्वतंत्र व्यक्तित्व की तरह प्रतिक्रिया करना शुरू कर देते हैं। ये विशेषताएँ बच्चों को वास्तविक दुनियाँ से जुड़ने सकारात्मक और प्रगतिशील मनोवृत्तियाँ स्थापित करने तथा सर्वांगीण विकास के लिए व्यवहारगत सुधारों को विस्तारित करने और समर्थन करने के लिए श्रेष्ठ अवसर उपलब्ध कराती हैं।

जीवन कौशल सभी के लिए प्रासंगिक हैं एवं ये बच्चों के लिए विशेष रूप से मूल्यवान होते हैं, क्योंकि ये एक ऐसे परिवेश में पहचान का बोध कराते हैं जो उन्हें अनेक तथा अक्सर विरोधाभासी उत्तेजनाओं के साथ अक्सर उन पर प्रहार करता है। बचपन से किशोरावस्था तथा किशोरावस्था से वयस्कता तक स्वस्थ रूप से जाने के लिए, बच्चों को शारीरिक, मनोसामाजिक और भावनात्मक परिवर्तनों को सफलतापूर्वक मार्गदर्शन करने की आवश्यकता होती है। आंतरिक परिवर्तन की अवस्था में अनेक विरोधाभासी बाहरी उत्तेजनाएँ और सुलभ विश्वसनीय संसाधनों की कमी बच्चों को विशेष रूप से असुरक्षित बनाती है। अतः बच्चों को देखभाल, तदनुभूति, सम्मान, प्रशंसा, महत्व देने की आवश्यकता होती है और उन्हें सही जानकारी, मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं के साथ-साथ सहायता सुलभ होनी चाहिए।

### विद्यालय में स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन कौशल घटक

भारतीय समाज में परिवर्तन: वैश्वीकरण, शहरीकरण, तीव्र आर्थिक विकास और मीडिया की व्यापक सुलभता ने सामाजिक परिवर्तन की प्रक्रिया में तनाव उत्पन्न किए और पिछली पीढ़ी की तुलना में बच्चों की यथार्थता को बहुत अधिक बदल दिया है। परन्तु सामाजिक मापदंड परिवर्तित होती परिस्थितियों के साथ नहीं बदले हैं। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) के परिणाम भी बताते हैं कि आयु समूह 15-24 वर्ष की 35% महिलाओं और 32% पुरुषों ने बताया है कि विशिष्ट परिस्थितियों में पत्नी को पीटना न्यायोचित था, जो जेंडर-आधारित हिंसा की स्वीकारिता के उच्च स्तरों के साथ जेंडर-भेदभाव अभिवृत्ति की ओर संकेत करता है। लड़कियों के प्रति भेदभाव तथा उपेक्षा समझौतापूर्ण शैक्षिक अवसरों (शैक्षिक संस्थानों में 15-19 आयु वर्ग में 52.8% लड़कियों की तुलना में 61.5% लड़के, राष्ट्रीय प्रतिदर्श सर्वेक्षण संगठन, 66 वाँ चक्र 2013) और जेंडर और पक्षपात पूर्ण लिंग चयन, बाल-विवाह और दहेज जैसी हानिकारक प्रथाएँ सामने नज़र आती हैं।

देश में एक-चौथाई से कुछ अधिक (26.8%) लड़कियों का अभी भी बालिग होने से पहले विवाह हो रहा है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 के समय 15-19 वर्ष की लगभग 8% लड़कियों या तो माँ बन चुकी थीं या गर्भवती थीं। आयु वर्ग 15-24 में एक तिहाई से अधिक (37%) विवाहित महिलाओं ने अपने पतियों को शारीरिक, शैक्षिक या भावनात्मक हिंसा के लिए दोषी ठहराया (एन.एफ.एच.एस.-4)।

केवल 15-24 आयु वर्ग की 58% लड़कियों ने अपने मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता (hygienic Method) का ध्यान रखा। (एन.एफ.एच.एस. - 4)

ये परिणाम भारत में बच्चों के बड़े अनुपात में असुरक्षित होने के संकेत देते हैं। इसके अनेक कारण हो सकते हैं जैसे बच्चों को अपने स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित बहुत से मुद्दों पर बहुत कम जानकारी हो सकती है, या उन्हें अपने ज्ञान को सुरक्षित और जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहारों में बदलने के लिए आवश्यक कौशलों, सहायता तथा सुलभता में कमी हो सकती है।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK) एक व्यापक तरीके से सभी बच्चों की आवश्यकताओं और सरोकारों के प्रत्युत्तर में मानव स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय का मुख्य कार्यक्रम है। यह सर्व शिक्षा अभियान, शिक्षा का अधिकार, विद्यालय पंजीकरण और ठहराव जैसी पहलों पर ध्यान देने से समय के साथ और आगे बढ़ेगा। अतः RKSK कार्यक्रम में बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ाने के लिए विद्यालयों में पहुँचने वाले बच्चों को लाभ मिलेगा। इस संदर्भ में आयुष्मान भारत पहल के अंतर्गत विद्यालय स्वास्थ्य घटक को रखा गया है। इसकी व्याख्या एक शैक्षिक पहल के रूप में की गई है जो बच्चों को प्रभावी रूप से वास्तविक जीवन की परिस्थितियों के अनुकूल सक्षम बनाने हेतु जीवन कौशलों के माध्यम से उनके स्वास्थ्य में संवर्धन और उनके समग्र विकास को सहारा देने के लिए बच्चों के अनुभवों पर निर्मित होती है।

बच्चे जो कक्षा में अर्जित करते हैं उसका बाहरी दुनिया से कई बार बहुत कम संबंध होता है। हम सभी जानते हैं कि दुनिया तेजी से बदल रही है और जो इस समय हम सोचते हैं और निश्चित रूप से मान लेते हैं, वह वास्तव में सतत रूपबदल रहा है। क्योंकि जबकि वर्तमान के बारे में कुछ कहा नहीं जा सकता तो भविष्य के लिए भी कुछ कहना कठिन है और हममें से कोई भी निश्चित रूप से नहीं कह सकता कि जीवन के क्या पहलू सामने आने वाले हैं। इस प्रकार बच्चों को वर्तमान और भविष्य के लिए तैयार करना एक सतत चुनौती है।

अतः अब बच्चों को उन जीवन कौशलों के साथ तैयार करने की आवश्यकता है जो उन्हें अज्ञात चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाएँगे। बच्चों को पूर्व-प्राथमिक, प्राथमिक, उच्च प्राथमिक और माध्यमिक स्तरों पर जीवन कौशल संबंधित समझ विकसित करने के लिए अतिरिक्त कालांश के रूप में विद्यालय तंत्र में शामिल करना महत्वपूर्ण है।

## मुख्य जीवन कौशल

1.1	स्व-जागरूकता	स्व-जागरूकता में स्वयं को, अपने चरित्र, मजबूतियों और विकास के क्षेत्रों, प्राथमिकताओं, मान्यताओं और मूल्यों को पहचानना शामिल है।
1.2	समस्या-समाधान	सामने आने वाली समस्याओं/चुनौतियों से रचनात्मक रूप से निपटने की योग्यता, जिनके हल न होने से थकान और तनाव उत्पन्न होते हैं।
1.3	निर्णय लेना	वर्तमान विकल्पों का मूल्यांकन करने, रचनात्मक निर्णयों पर पहुँचने और इसके आधार पर उपयुक्त कार्यवाही करने की योग्यता।
1.4	समीक्षात्मक चिंतन	अलग-अलग दृष्टिकोणों से जानकारी और अनुभवों का विश्लेषण करने और फिर उस सूचना का मूल्यांकन करने की योग्यता।
1.5	रचनात्मक चिंतन	विषयवस्तु को देखने और करने का एक अनूठा तरीका जिसमें धारा प्रवाहिता (fluency), लचीलापन, मौलिकता और विस्तार शामिल होते हैं।
1.6	परानु भूति	दूसरे व्यक्ति के लिए जीवन क्या है, भले ही ऐसी परिस्थिति में जिससे वह परिचित न हो, को समझने की योग्यता।
1.7	भावनाओं का प्रबंधन	अपनी स्वयं की भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं और व्यवहार पर उनके प्रभाव को पहचानने की योग्यता। इसमें अपनी भावनाओं को नियंत्रित और संभालने/नियमित करने के लिए नियंत्रण का एक आंतरिक मार्ग विकसित करने की योग्यता भी शामिल है।
1.8	अंतर वैयक्तिक कौशल प्रभावी संप्रेषण	कौशल व्यक्ति को अपने आस-पास के लोगों के साथ सकारात्मक तरीकों से संबंध स्थापित करने के लिए सहज करते हैं। विभिन्न परिस्थितियों में सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त तरीकों में, बोलकर और बिना बोले दोनों तरह से स्वयं को व्यक्त करने की योग्यता।

संसाधनों के सर्वोत्कृष्ट और दक्ष उपयोग के लिए, यह कार्यक्रम विद्यालयी शिक्षा में वर्तमान पहलों में सामंजस्य स्थापित करने पर लक्षित है, जो विद्यालय जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य तथा कल्याण को बढ़ाने के लक्ष्यों को साझा करते हैं। इनमें से कुछ पहलों में जीवन कौशल शिक्षा (LSE), किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम (AEP), मूल्य शिक्षा, पर्यावरण सुरक्षा, शांति शिक्षा, एनसीईआरटी द्वारा लागू राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना (NPEP), राष्ट्रीय ऐड्स नियंत्रण संगठन (NACO), सी.बी.एस.ई., कुछ राज्य सरकारें, गैर सरकारी संगठन (NGOs) आदि शामिल हैं। शिक्षकों और विद्यार्थियों ने साझा किया है कि उन्हें वे बहुत पहल बोझ लगती है जो एक दूसरे की पूरक बनने के बजाए एक दूसरे के साथ स्पर्धा करती है।

### दूरदर्शी कथन

आयुष्मान भारत, विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम जीवन कौशल पद्धति को साथ लेकर स्वास्थ्य उन्नयन गतिविधियों के माध्यम से बच्चों के समग्र विकास और कल्याण की दिशा में योगदान की संभावना पर विचार करता है।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यालय जाने वाले बच्चों में विवेकपूर्ण, उत्तरदायी स्वस्थ व्यवहारों के लिए ज्ञान की वृद्धि करना, सकारात्मक तथा प्रगतिशील मनोवृत्तियाँ स्थापित करना और जीवन कौशलों का विकास करना है।

### कार्यक्रम के मार्गदर्शी सिद्धांत

- समर्थन करें कि बच्चे सकारात्मक संसाधन हैं और इन पर विश्वास किया जाए, इनकी प्रशंसा और आदर की जाए।
- अधिकार-आधारित दृष्टिकोण का सहारा लें और पहचानें कि बच्चे और युवा विषमलिंगी होते हैं, शहरी, ग्रामीण, जाति, वर्ग, धर्म, क्षेत्र, भाषा, सांस्कृतिक मान्यताओं, अशक्तता, जेंडर, यौन अनुकूलन, आदि के संदर्भ में विविधता है।
- समता तथा सामाजिक न्याय के सिद्धांतों के आधार पर, शिक्षा को रूपांतरणीय क्षमता पर ध्यान केंद्रित करना।
- विषयवस्तु और विद्यालय तथा शिक्षक शिक्षा की प्रक्रिया का अभिन्न भाग है।
- विकास के प्रत्येक स्तर पर शिक्षार्थियों की विविधतापूर्ण और ऊर्जावान आवश्यकताओं के प्रत्युत्तर में विषयवस्तु, संदर्भ और प्रक्रियाओं के संबंध में लचीलापन।
- एक खुला, निडर और पोषक परिवेश का निर्माण करें, जो आदेशात्मक या निन्दनीय नहीं है।
- शिक्षार्थियों को वर्तमान और निरंतर परिवर्तित होती वास्तविकताओं को समझने, अनुकूलित करने और उनसे समझौता करने योग्य बनाएँ।
- शिक्षार्थियों को सहभागी, प्रक्रय-अनुकूलित, निष्पक्ष पद्धतियों, जो इनके अनुभवों पर आधारित हो, द्वारा सबल बनाएँ और उन्हें समालोचनात्मक रूप से सोचने, विश्लेषण करने और निष्कर्ष निकालने के अवसर उपलब्ध कराएँ।
- शिक्षार्थियों की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक खुशहाली के लिए योगदान करें, इसके लिए अभाव परिप्रेक्ष्य के स्थान पर मनोबल आधारित पद्धति की आवश्यकता है।
- शैक्षिक अधिकारियों, विद्यालय प्रशासन और शिक्षकों के लिए तथा उनकी मदद हेतु विषयवस्तु, मनोवृत्तियों तथा शिक्षाशास्त्र के संदर्भ में सीखा हुआ भुला देने और सीखने के अवसर उत्पन्न करें।
- बच्चों और युवाओं की आवश्यकताओं और सरोकारों के प्रति विभिन्न हितधारियों, विशेष रूप से अभिभावकों, समाज और मीडिया को संवेदनशील बनाएँ और उनके साथ सकारात्मक तरीकों से पेश आएँ।

## विषय और प्रस्तावित विधियाँ



स्वस्थ बढ़ना



भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य



पारस्परिक संबंध



मूल्य और जिम्मेदार नागरिकता



जेंडर समानता



पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता



पदार्थ के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन



स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना



प्रजनन स्वास्थ्य और एचआईवी की रोकथाम



हिंसा और चोटों के खिलाफ सुरक्षा



इंटरनेट और सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देना

प्रासंगिक कानून तथा नीतियाँ ऊपर दी गई सभी विषयों में समाहित किए जाएँगे। एक स्वस्थ और खुशहाल विद्यार्थी के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए भारतीय संस्कृति और लोकाचार पर आधारित प्रौद्योगिकी तथा ज्ञान दोनों को उचित रूप से उपयोग में लाया जायेगा।

- विद्यालयगत स्वास्थ्य उन्नयन गतिविधियाँ
  - स्वस्थ व्यवहार के उन्नयन और विभिन्न बीमारियों की रोकथाम के लिए आयु उपयुक्त अधिगम
  - स्वास्थ्य और खुशहाली के दूतों के रूप में प्रशिक्षित विद्यालय शिक्षकों के माध्यम से दी गयी
  - विद्यालय में उपलब्ध स्थानों या मंचों जैसे प्रातःकालीन सभा, अभिभावक शिक्षक संघ, किशोर स्वास्थ्य दिवस
  - मनोवैज्ञानिक सहायता की सुलभता
- स्वास्थ्य जाँच और सेवाएँ
  - समर्पित राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK) की चलती-फिरती स्वास्थ्य समूहों द्वारा पूर्व पहचान, निःशुल्क उपचार और प्रबंधन के लिए 30 पहचानी गई स्वास्थ्य अवस्थाओं के लिए बच्चों की लगातार जाँच की जायेगी।
  - आयरन फोलिक अम्ल (IFA) की गोलियाँ
  - ऐलवेंडाज़ोल गोलियाँ देना
  - सेनेटरी नैपकिनों का प्रावधान
  - परामर्शदाताओं, हेल्पलाइनों और किशोर हितैषी स्वास्थ्य चिकित्सालयों की सुलभता
- इलेक्ट्रॉनिक स्वास्थ्य रिकार्ड
  - प्रत्येक बच्चे के लिए इलेक्ट्रॉनिक स्वास्थ्य रिकार्ड

## सुझाए गए तरीके

- **केस स्टडी:-** केस अध्ययनों से विद्यार्थी किसी अन्य द्वारा अनुभव की गई घटना का विश्लेषण कर सकते हैं। इस विश्लेषण का उपयोग कर सकते हैं और सीखे गए ज्ञान को लागू कर सकते हैं। इन मामलों का विश्लेषण अकेले या समूह में करने से बच्चों में समस्या-समाधान, निर्णय लेने, समालोचनात्मक चिंतन, रचनात्मक चिंतन, प्रभावी संप्रेषण जैसे कौशल विकसित होते हैं।
- **भूमिका निर्वाह :-** भूमिका निर्वाह विद्यार्थियों को इन परिस्थितियों का अभिनय करते समय अन्य प्रतिभागियों के साथ काम करके वास्तविक जीवन परिस्थितियों को समझने में मदद करता है। यह परिस्थिति के विविध परिप्रेक्ष्यों को विकसित करने और साथ ही उनसे निपटने के वैकल्पिक तरीकों को समझने में मदद करता है। भूमिका निर्वाह के बाद पारस्परिक क्रियाएँ और विमर्श स्व-जागरूकता, समालोचनात्मक चिंतन, रचनात्मक चिंतन, परानुभूति, प्रभावी संप्रेषण जैसे कौशलों को स्थापित करने में मदद मिलती है।
- **मार्गदर्शित परिचर्चाएँ :-** समूह परिचर्चाओं द्वारा विद्यार्थी महत्वपूर्ण विषयों पर दूसरे के साथ अपना परिप्रेक्ष्य साझा कर पाते हैं और दूसरों के दृष्टिकोणों की सराहना कर पाते हैं। ये परिचर्चाएँ विद्यार्थियों को प्रश्न पूछने और बोलने के लिए अधिक आत्मविश्वासी बनने हेतु प्रोत्साहित करते हैं। समूह परिचर्चाएँ परानुभूति, भावना प्रबंधन, प्रभावी संप्रेषण, समालोचनात्मक चिंतन जैसे कौशल विकसित करने में प्रभावी होती हैं।
- **कहानियों और चित्रों वाली पुस्तकें :-** कहानियों और चित्रों वाली पुस्तकें बच्चों को जटिल मामलों को रोचक और रमणीय तरीके से सीखने में मदद करती है। जब पाठ्यसामग्री के साथ चित्र भी होते हैं तो इससे सीखना और याद रखना बेहतर हो जाता है। अतः सीखना बेहतर और तीव्र गति से होता है। कहानियों और चित्रों वाली किताबों में रचनात्मक चिंतन, भावना प्रबंधन, स्व-जागरूकता जैसे कौशलों का निर्माण होता है।
- **योग :-** विद्यार्थी आयु उपयुक्त योग गतिविधियों से बहुत से लाभ प्राप्त करते हैं। योग एक ओर शारीरिक शक्ति का निर्माण करता है, तो दूसरी ओर संवेदना, एकाग्रता, आराम, चिंतन और शांति में वृद्धि कर उन्हें अधिक स्वजागरूक करता है। ये गतिविधियाँ स्व जागरूकता, भावना प्रबंधन तथा परानुभूति जैसे कौशल विकसित करने में मदद करती हैं।
- **रंगमंच :-** रंगमंच जीवन कौशल सीखाने की एक सशक्त विधि है। यह विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन की चुनौतियों का सामना करने हेतु तैयार करता है। विद्यार्थी विभिन्न नाटकों में भाग लेकर तथा अन्य के साथ सहयोग करके रचनात्मक रूप से सोचना तथा आत्मविश्वास के साथ व्यवहार करना सीखते हैं। रंगमंच में कक्षा-कक्ष से परे रचनात्मक चिंतन, प्रभावी संप्रेषण, भावना प्रबंधन, परानुभूति जैसे कौशल प्रभावी रूप से सिखाए जा सकते हैं।
- **कला :-** कला संबंधी गतिविधियाँ विद्यार्थियों को गहराई में जाने और समझने में सक्षम बनाती है जिससे वे दृश्यों, व्यक्तियों या परिस्थितियों को गहराई से देखकर अपनी कला संबंधी तथ्यों को परिभाषित कर सकें। कला संबंधी कार्य अत्यधिक रमणीय और रोचक हो सकता है जो विद्यार्थियों को यह सिखाने में मदद करेगा कि चीजों का दूसरा रूप क्या हो सकता है। स्वयं के अभिव्यक्त करने

का यह माध्यम परानुभूति, स्व-जागरूकता, समस्या समाधान, भावना प्रबंधन, रचनात्मक चिंतन जैसे कौशल विकसित करने में मदद करता है।

- **खेल-कूद :-** खेल के स्पर्धापूर्ण वातावरण में बच्चा अक्सर सीखता है कि आपका सर्वोत्तम कदम आगे बढ़ाना आपको वांछित परिणाम देगा। कभी-कभी वास्तविक जीवन में ऐसा नहीं होता, क्योंकि सदा ऐसा हो सकता है कि कोई हमसे बेहतर हमारे सामने आ जाए। खेल-कूद हमें असफलता को स्वीकार करते हुए, दूसरों के साथ आगे बढ़ने में मदद करता है और साथ ही आत्मविश्वास तथा सामूहिक भावना भी उत्पन्न करता है। इससे निर्णय लेने, समस्या समाधान, प्रभावी संप्रेषण, परानुभूति, भावना प्रबंधन जैसे कौशलों को पोषण करने में मदद मिलता है।
- **प्रश्नोत्तर :-** प्रश्नोत्तर शिक्षकों को जेंडर समानता, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता, संरक्षा और सुरक्षा जैसे क्षेत्रों में विभिन्न कौशलों की विद्यार्थियों की समझ की जाँच करने और उन्हें उन्नत बनाने में मदद करता है। एक तरफ ये उनकी आधारभूत समझ का आकलन करने का अवसर देता है, तो दूसरी ओर ये जागरूकता उत्पन्न करने में मदद करता है। प्रश्नोत्तर निर्णय लेने, समालोचनात्मक चिंतन, समस्या समाधान और स्व-जागरूकता में मदद करता है।
- **कठपुतली का खेल :-** कठपुतली का खेल कल्पना को उभारने, रचनात्मक नाटक को प्रोत्साहित करने और एक रमणीय ढंग से जीवन में रोचक कहानियों को सामने लाने का एक सशक्त तरीका हो सकता है। जटिल विषयों को सीखते समय कठपुतली का खेल विद्यार्थियों के आत्मविश्वास और समालोचनात्मक चिंतन क्षमता के सकारात्मक निर्माण में मदद करता है। यह रचनात्मक चिंतन, समालोचनात्मक चिंतन, भावना प्रबंधन, परानुभूति, स्व-जागरूकता जैसे कौशलों का पोषण करने में मदद करता है।
- **विशेषज्ञ वार्ताएँ :-** ऐसे विशेषज्ञों को निमंत्रित करना जो विद्यार्थियों को विभिन्न विषयों जैसे स्वस्थ रहना, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, भावनात्मक खुशहाली तथा मानसिक स्वास्थ्य, मूल्य-शिक्षा, संरक्षा तथा सुरक्षा के साथ जोड़ सकें एक प्रभावी तरीका है। यह सब विद्यार्थियों में समस्या समाधान, स्व-जागरूकता, समालोचनात्मक चिंतन, प्रभावी संप्रेषण जैसे कौशलों का निर्माण करेगा।
- **अभिज्ञता दौर :-** अभिज्ञता दौर विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन की परिस्थितियों को समझने के लिए एक परिवेश से दूसरे परिवेश के लोगों से पारस्परिक क्रिया करने और सीखने हेतु प्रभावी विधि है। ये दौर परिस्थितियों के आसपास विविध परिप्रेक्ष्य बनाने और समालोचनात्मक चिंतन, परानुभूति, संप्रेषण जैसे कौशलों को प्राप्त करने हेतु सक्षम करने में मदद करते हैं।
- **विमर्शी अभ्यास :-** अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों के बारे में विमर्श करना व्यक्ति की समझ को और गहन बनाता है। अपने भीतर झाँकना अपने और दूसरों के प्रति अधिक सहृदय और परानुभूतिपूर्ण बनाकर दूसरों के साथ बेहतर संबंध बनाने में भी मदद करता है। नियमित रूप से विमर्श स्व-जागरूकता, परानुभूति, भावना प्रबंधन, समस्या समाधान, निर्णय लेने जैसे कौशल विकसित करने में मदद करता है।
- **अभिभावकों को शामिल करना :-** बच्चे के स्वस्थ पालन-पोषण के लिए घर का मददगार और सौहार्दपूर्ण वातावरण महत्वपूर्ण होता है। अभिभावकों को विद्यालय के भीतर और बाहर विभिन्न

गतिविधियों में शामिल करना, जीवन कौशलों पर उनकी समझ बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हुए और उनके बच्चे के पालन-पोषण की पद्धतियों संबंधी गतिविधियों में शामिल करना बच्चे के भावनात्मक हित के लिए महत्वपूर्ण है।

- **वाद-विवाद :-** वाद-विवाद विद्यार्थियों को विभिन्न परिस्थितियों और विषयों का विश्लेषण करने हेतु सक्षम बनाने के लिए रोचक तथा रमणीय तरीका है। वाद-विवाद दिए गए मुद्दे के दोनों पक्षों पर एक व्यवस्थित तरीके से दृष्टि डालकर जटिल मुद्दों को समझने में मदद करते हैं। वाद-विवाद विवेचनात्मक चिंतन, रचनात्मक चिंतन और प्रभावी संप्रेषण जैसे कौशलों का निर्माण करने में मदद करता है।
- **प्रदर्शन और अभ्यास :-** विभिन्न शैक्षणिक विषयों पर कक्षा में प्रदर्शन विद्यार्थियों को जटिल जीवन कौशल संकल्पनाओं को वास्तविक अभ्यास से जोड़ने में मदद करते हैं। ये विद्यार्थियों के सीखने के संबंध में परिप्रेक्ष्यों को बदलने में मदद करके उन्हें अधिक उत्तरदायी बनाते हैं। प्रदर्शन और अभ्यास विवेचनात्मक चिंतन, रचनात्मक चिंतन, स्व-जागरूकता, परानुभूति, समस्या समाधान जैसे कौशलों को उन्नत करने में मदद करते हैं।

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 1-स्वस्थ बढ़ना

(शारीरिक, मनो-सामाजिक परिवर्तन और उनके साथ सहज होना)

#### पूर्व-प्राथमिक स्तर (3-5) वर्ष

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"><li>शरीर के गुप्तांग सहित शरीर के अन्य अंगों की पहचान करते हैं</li><li>व्यक्तिगत स्वच्छता आदतों का प्रदर्शन करते हैं</li><li>माता-पिता और देखभाल करने वालों के अलावा भी जीवन में अन्य लोगों की उपस्थिति को स्वीकार करते हैं</li><li>अच्छे स्पर्श और बुरे स्पर्शको पहचानता है</li><li>स्वस्थ आदतों और व्यक्तिगत स्वच्छता का चुनाव करते हैं</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>चित्रों द्वारा शरीर के अंगों को स्पष्ट करना</li><li>शरीर के विभिन्न अंगों के बारे में जागरूकता</li><li>स्वस्थ आदतों का वर्णन</li><li>विभिन्न लोगों की जानकारी जो परिवार, समाज, समुदाय में उपलब्ध हैं।</li><li>इन संबंधों के नाम उपलब्ध कराकर, इन व्यक्तियों के साथ संबंध बनाने का ज्ञान</li><li>दिन प्रतिदिन की घटनाओं पर आधारित मुक्त-उत्तर वाले प्रश्न(हमें भोजन से पहले हाथ क्यों धोने चाहिए ?)</li><li>स्वच्छता के कुछ विभिन्न विकल्पों की जानकारी</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>कला</li><li>कठपुतली का खेल</li><li>श्रव्य-दृश्य</li><li>प्रदर्शन और अभ्यास</li><li>सचित्र पुस्तक</li><li>रचनात्मक सभा</li><li>निर्देशितपरिचर्चा</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>स्व-जागरूकता</li><li>परानुभूति</li><li>प्रभावी संप्रेषण</li><li>विवेचनात्मक चिंतन</li><li>निर्णय लेना</li></ul>

## उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6 – 8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>• किशोरावस्था के विलक्षण गुणों को पहचानते हैं</li> <li>• अपने में और साथियों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक तथा सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तनों का वर्णन करते हैं</li> <li>• किशोरावस्था के दौरान विभिन्न परिवर्तनों के साथ सहजता का प्रदर्शन करते हैं</li> <li>• किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों से संबंधित सामाजिक वर्जनाओं पर प्रश्न उठाते हैं (माहवारी, शर्म, लड़कियों का समय पर घर आ जाना)</li> <li>• अपने आस-पास मदद और समर्थन (लोग और सेवाएँ) के स्रोतों को पहचानती हैं और उन तक पहुँच बनाते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• किशोरावस्था के विलक्षण गुण</li> <li>• किशोरावस्था के समय मनोसामाजिक और भावनात्मक परिवर्तन (प्यार, आकर्षण, आत्मीयता आदि)</li> <li>• किशोरावस्था में लड़कियों और लड़कों में शारीरिक परिवर्तन, जिसमें यौवनारंभ, माहवारी और स्वप्नदोष भी शामिल हैं</li> <li>• प्रजननांग संबंधी स्वच्छता</li> <li>• शारीरिक छवि (रंग, ऊँचाई, संचार माध्यम)</li> <li>• किशोरावस्था के समय शर्म और मिथकों के मुद्दे तथा परिवर्तनों से संबंधित सामाजिक वर्जनाएँ</li> <li>• विद्यालय और व्यापक समुदाय में युवा हितैषी सेवाओं और सहायता तथा समर्थन के संसाधनों की सुलभता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• केस स्टडी</li> <li>• समूह परिचर्चा/भूमिका निर्वाह</li> <li>• कहानियाँ</li> <li>• चित्र कथाएँ</li> <li>• उपयुक्त योग गतिविधियाँ</li> <li>• रंगमंच</li> <li>• कला</li> <li>• कठपुतली का खेल</li> <li>• श्रव्य-दृश्य</li> <li>• माता-पिता को शामिल करना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्व-जागरूकता</li> <li>• आत्म सम्मान</li> <li>• परानुभूति</li> <li>• विवेचनात्मक चिंतन</li> <li>•</li> </ul>

## माध्यमिक तथा उच्च माध्यमिक स्तर ( कक्षा 9 - 12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-स्वीकार्यता प्रदर्शित करते हैं</li> <li>व्यक्तियों के मध्य अंतरों के प्रति संवेदनशीलता तथा आदर दर्शाते हैं</li> <li>बड़े होने संबंधी मिथकों तथा भ्रांतियों को स्पष्ट करते हैं</li> <li>किशोरावस्था से संबंधित चुनौतियों, कलंकों और रूढ़ीवादी धारणाओं को चुनौती देते हैं</li> <li>युवा हितैषी सेवाओं तक पहुँच बनाती है और दूसरों को मदद करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शारीरिक छवि</li> <li>बड़े होने के विविध अनुभव</li> <li>अपने आपको महत्व देना तथा आदर देना</li> <li>स्वायत्तता और परस्पर निर्भरता में संतुलन बनाना</li> <li>विकास के प्रमुख चरणों तक पहुँचने में व्यक्तिगत विभिन्नताएँ</li> <li>बच्चों के विविध समूहों की आवश्यकताएँ</li> <li>किशोरावस्था से संबंधित मिथक और भ्रांतियाँ</li> <li>किशोरावस्था से संबंधित रूढ़ीवादी धारणाएँ</li> <li>अपने तथा दूसरों के लिए युवा हितैषी सेवाएँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>केस अध्ययन</li> <li>समूह परिचर्चाएँ</li> <li>पहेलियाँ</li> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>कहानियाँ</li> <li>चित्र कथाएँ</li> <li>विशेषज्ञ वार्ताएँ</li> <li>रंगमंच</li> <li>कला</li> <li>उपयुक्त योग गतिविधियाँ</li> <li>श्रव्य-दृश्य</li> <li>कठपुतली का खेल</li> <li>क्षेत्र भ्रमण</li> <li>पत्रिकाएँ</li> <li>सर्वेक्षण</li> <li>प्रेक्षण</li> <li>माहवारी स्वच्छता दिवस</li> <li>माता-पिता को शामिल करना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरूकता</li> <li>आत्मसम्मान</li> <li>परानुभूति</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>विवेचनात्मक चिंतन</li> </ul>

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 2: भावनात्मक खुशहाली और मानसिक स्वास्थ्य

#### पूर्व-प्राथमिक स्तर (3 - 5 वर्ष)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न भावनाओं का उल्लेख करते हैं</li> <li>भावनाओं को व्यक्त करते हैं</li> <li>सकारात्मक स्वछवि का प्रदर्शन करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न भावनाओं का चित्रमय वर्णन</li> <li>जब कभी लोग दिन प्रतिदिन की घटनाओं में खुशी या उदासी अनुभव करते हैं, उन परिस्थितियों का वर्णन</li> <li>3-5 सामान्य भावनाओं को व्यक्त करने हेतु शब्दों की सूची</li> <li>'मैं अच्छी हूँ' और इसी प्रकार के 5 प्रोत्साहित करने वाले कथन दर्पण के सामने बोलने का अभ्यास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कला</li> <li>कठपुतली का खेल</li> <li>श्रव्य-दृश्य</li> <li>प्रदर्शन और अभ्यास</li> <li>योग</li> <li>बाला (BALA)(सीखने की सामग्री के रूप में निर्माण)</li> <li>कहानी सुनाना</li> <li>पेशान बच्चों के साथ देखभाल करने वाली की पारस्परिक क्रिया</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरूकता</li> <li>परानुभूति</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>भावना प्रबंधन</li> </ul>

#### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6 – 8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यक्तिगत ताकतों और संसाधनों को पहचानते हैं</li> <li>अपनी और दूसरों की अपेक्षाओं को पूरा करते हैं</li> <li>विभिन्न परिस्थितियों</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भावनाएँ और विचार, जैसा बच्चे विविध परिस्थितियों में अनुभव करते हैं</li> <li>बच्चों की व्यक्तिगत ताकतें (आंतरिक भावनात्मक ताकतें)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>योग और ध्यान</li> <li>खेल-कूद</li> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>रंगमंच</li> <li>कला-विमर्शी अभ्यास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरूकता</li> <li>भावना प्रबंधन</li> <li>परानुभूति</li> <li>समस्या समाधान</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>समालोचनात्मक चिंतन</li> </ul>

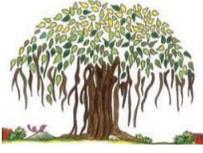
<p>और आवश्यकताओं, विचारों तथा भावनाओं की स्वस्थ अभिव्यक्ति प्रदर्शित करते हैं।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से पार पाने की कार्यनीतियाँ प्रदर्शित करते हैं सहायता तंत्रों की सुलभता हेतु कौशल प्रदर्शित करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आवश्यकताएँ, विचार और भावनाएँ बच्चों की खुशहाली के संदर्भ में इनके एक दूसरे के साथ अंतर-संबंध</li> <li>• खुशहाली के लिए भावनाओं का विनियमन (विश्राम, स्व-सांत्वनादायक कौशल)</li> <li>• अपेक्षाओं का प्रबंधन (अपनी और दूसरों की)</li> <li>• युवा हितैषी सेवाओं सहित संसाधन और सहायता तंत्र</li> </ul>		
--	--	--	--

### माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षा 9 – 12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत ताकतों और संसाधनों को पहचानते हैं</li> <li>• विभिन्न परिस्थितियों में आवश्यकताओं, विचारों तथा भावनाओं की स्वस्थ अभिव्यक्ति प्रदर्शित करते हैं</li> <li>• तनावों और उनके प्रभाव को पहचानते हैं</li> <li>• चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से निपटने के लिए सकारात्मक मुकाबला करने वाली कार्यनीतियों को अपनाते हैं</li> <li>• बाधाएँ पार करती है</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तित्व और पहचान</li> <li>• आवश्यकताएँ, विचार और भावनाएँ बच्चों की खुशहाली के संदर्भ में इनके एक दूसरे के साथ अंतर-संबंध</li> <li>• परेशानी और विभिन्न तनाव उत्पन्न करने वाले और उनके वैयक्तिक तथा अंतरवैयक्तिक प्रभाव (परीक्षाएँ, साथियों का दबाव, यौनिकता, मादक पदार्थों का उपयोग/ दुरुपयोग, प्रौद्योगिकी)</li> <li>• तनाव का सामना करना (सहायक और</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• योग और ध्यान</li> <li>• खेल-कूद</li> <li>• भूमिका निर्वाह</li> <li>• केस स्टडी</li> <li>• रंगमंच</li> <li>• कला</li> <li>• विमर्शी अभ्यास</li> <li>• अभिज्ञता दौर</li> <li>• विशेषज्ञ वार्ताएँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्व-जागरूकता</li> <li>• परानुभूति</li> <li>• समस्या समाधान</li> <li>• प्रभावी संप्रेषण</li> <li>• समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>• भावना प्रबंधन</li> </ul>

<p>और संसाधनों तथा सहायता तंत्रों तक पहुँच बनाते हैं</p>	<p>असहायक कार्यनीतियाँ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तनाव मुक्ति व्यायाम</li> <li>● सावधानी युक्त और समस्या समाधान कौशल</li> <li>● विचार और भावनात्मक नियंत्रण</li> <li>● असफलताओं और निराशाओं को स्वीकार करना और उनसे सीखना</li> <li>● स्वयं को हानि पहुँचाना, नशा और अन्य कुअनुकूलित कार्यनीतियाँ</li> <li>● बच्चों के लिए युवा हितैषी सेवाओं सहित संसाधन तथा सहायता तंत्र</li> </ul>		
--	---	--	--

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 3 : अंतरवैयक्तिक संबंध

#### पूर्व-प्राथमिक स्तर

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>गैर-प्राथमिक देखभाल करने वालों के साथ संबंध बनाते हैं</li> <li>साथियों और बच्चों के साथ संप्रेषण के लिए गैर-मौखिक और मौखिक संकेतों का उपयोग करते हैं।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परानुभूति के साथ उत्तर देने के लिए शब्दावली</li> <li>जीवन में संप्रेषण के गैर मौखिक तथा मौखिक तरीके</li> <li>संप्रेषण के लिए शारीरिक भाषा और हाव-भाव</li> <li>धैर्य का महत्व</li> <li>सुनने का महत्व</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अभिव्यक्ति वाले खेल</li> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>गोल घेरे वाले खेल</li> <li>कहानी बनाना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परानुभूति</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>रचनात्मक चिंतन</li> <li>समस्या समाधान</li> </ul>

#### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6-8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>मित्रों, परिवार और पर्यावरण के साथ सद्भावपूर्णसंबंध बनाते हैं और पोषित करते हैं</li> <li>खराब संबंधों के साथ प्रभावी रूप से व्यवहार करते हैं</li> <li>समूह और टीम लक्ष्यों के साथ प्रभावी रूप से सहयोग करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>संबंधों में परानुभूति तथा पूर्ण एकता</li> <li>साथियों, परिवार, शिक्षकों तथा समुदाय के साथ विविध संबंध</li> <li>समूह गतिकी और साथियों के प्रभाव</li> <li>आग्रहिता : अपने आपको और दूसरों को आदर/महत्व देना</li> <li>विविधता तथा समावेश (विशेष आवश्यकताओं वाले, विविध प्रतिभाशाली और विविध प्रकार से बुद्धिमान बच्चों का कक्षा में समावेश) के प्रति आदर</li> <li>संबंधों के रूपों का बदलना – परिवार से आगे</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>कहानियाँ</li> <li>रंगमंच</li> <li>कला</li> <li>समूह परिचर्चाएँ</li> <li>कठपुतली का खेल</li> <li>श्रव्य-दृश्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरूकता</li> <li>आत्म सम्मान</li> <li>परानुभूति</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>अंतर वैयक्तिक संबंध</li> <li>भावना प्रबंधन</li> </ul>

## माध्यमिक और उच्च माध्यमिक(कक्षा 9-12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>दूसरों के विचारों, भावनाओं के प्रति स्वस्थ प्रतिक्रियाओं का प्रदर्शन करते हैं</li> <li>मित्रों, परिवार और पर्यावरण के साथ सद्भावपूर्ण संबंध बनाते और पोषित करते हैं</li> <li>खराब संबंधों के साथ प्रभावी रूप से व्यवहार करते हैं</li> <li>समूह और टीम लक्ष्यों के साथ प्रभावी रूप से सहयोग करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अंतरवैयक्तिक संबंध, मित्रता, आकर्षण, सम्मोहन, प्यार, शारीरिक आत्मीयता (इनका सामना करना, कैसे निपटे और कार्य करें)</li> <li>माता-पिता और शिक्षकों से बदलते रिश्ते</li> <li>शक्ति सक्रियता और संबंधों में द्वन्द्व</li> <li>आग्रहिता : अपने आपको और दूसरों को आदर/महत्व देना</li> <li>विविधता और समावेश (विशेष आवश्यकताओं वाले, विविध प्रभावशाली और विविध प्रकार से बुद्धिमान बच्चोंका कक्षा में समावेश) के प्रति आदर</li> <li>अपने और दूसरों के अधिकारों और सुविधाओं के प्रति आदर</li> <li>समूह में विश्वास और विचार साझा करना</li> <li>बदलते रिश्ते- काल्पनिक दुनिया, सोशल मीडिया</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>कहानियाँ</li> <li>रंगमंच</li> <li>कला</li> <li>समूह परिचर्चाएँ</li> <li>कठपुतली का खेल</li> <li>श्रव्य-दृश्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरूकता</li> <li>आत्म सम्मान</li> <li>परानुभूति</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>अंतर वैयक्तिक संबंध</li> <li>भावना प्रबंधन</li> </ul>

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 4 : मूल्य और नागरिकता

#### पूर्व-प्राथमिक स्तर (3-5 वर्ष)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ और कार्य प्रणालियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन और कार्य प्रणालियाँ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• सुनहरे शब्दों के उपयोग का प्रदर्शन करते हैं</li> <li>• बड़ों और सार्थियों के प्रति आदर प्रदर्शित करते हैं</li> <li>• भोजन, खिलौने आदि साझा करना शुरू करते हैं</li> <li>• दूसरों का ध्यान रखना और प्यार देना प्रदर्शित करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सुनहरे शब्दों जैसे “धन्यवाद”, “माफ़ कीजिए” उन्हें प्रयोग में लेने के लिए परिस्थितियाँ</li> <li>• सहनशीलता और धैर्य का महत्व</li> <li>• दूसरों का ध्यान रखने के गैर-मौखिक तथा मौखिक तरीके</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खेल-कूद</li> <li>• समूह खेल-कूद</li> <li>• भूमिका निर्वाह</li> <li>• अभिव्यक्ति गतिविधियाँ</li> <li>• चित्र कथाएँ</li> <li>• कहानी सुनाना</li> <li>• फिल्म पट्टियाँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• परानुभूति</li> <li>• प्रभावी संप्रेषण</li> </ul>

#### उच्च प्राथमिक स्तर (6-8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ और कार्य प्रणालियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन और कार्य प्रणालियाँ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• अपने व्यवहार में निहित मूल्यों की पहचान करते हैं</li> <li>• समझती है कि मूल्य निर्णय लेने को प्रभावित करते हैं</li> <li>• संवैधानिक मूल्यों को पहचानते हैं</li> <li>• संवैधानिक मूल्यों</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत संबंधों में मूल्य, निर्णय और व्यवहार : प्यार, दोस्ती गैर धमकाना</li> <li>• स्वस्थ भोजन, पर्यावरण की देखभाल, शारीरिक ध्वनि और शर्म, स्वच्छता के संदर्भ में उत्तरदायी निर्णय लेना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• योग और ध्यान</li> <li>• खेल-कूद</li> <li>• भूमिका निर्वाह</li> <li>• रंग मंच</li> <li>• कला</li> <li>• विमर्शी अभ्यास</li> <li>• मूल्य स्पष्टीकरण</li> <li>• चुपचाप बैठना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्व-जागरूकता</li> <li>• भावना प्रबंधन</li> <li>• परानुभूति</li> <li>• समस्या समाधान</li> <li>• प्रभावी संप्रेषण</li> <li>• समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>• रचनात्मक चिंतन</li> </ul>

की रोशनी में अपने स्वयं के मूल्यों का विश्लेषण करते हैं	<p>और व्यवहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• किसी के अपने व्यक्तिगत मूल्य और उनके दूसरों पर प्रभाव अपने अलावा सोचना तथा दूसरों का ध्यान रखना</li> <li>• संवैधानिक मूल्य : विविधता, समानता और अनेकवाद के प्रति आदर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• दृश्य अनुभव</li> <li>• किस्से कहानियाँ</li> <li>• समूह गतिविधियाँ</li> <li>• प्रश्न पूछना</li> <li>• परिचर्चा</li> </ul>	
---	--	---	--

### माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर (9-12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ और कार्य प्रणालियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन और कार्य प्रणालियाँ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• संवैधानिक मूल्यों के साथ व्यक्तिगत मूल्यों को शामिल करके विवेकपूर्ण तथा उत्तरदायी निर्णय लेना प्रदर्शित करते हैं</li> <li>• मूल्य को प्राथमिकता देने की प्रक्रिया का अभ्यास</li> <li>• अपने मूल्यों के साथ-साथ संवैधानिक मूल्यों को बनाए रखकर वास्तविक जीवन की सुविधाओं के साथ समझौता करते हैं</li> <li>• वैश्विक नागरिकता के मूल्यों को समझते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मादक पदार्थों के दुरुपयोग, सड़क सुरक्षा, युक्तियों के उपयोग में नैतिक सीमाओं, संबंधों के संदर्भ में उत्तरदायी निर्णय लेना और व्यवहार</li> <li>• अपने और दूसरों की चिंता के साथ सामंजस्य : द्वन्द्व और हिंसा का समाधान करना</li> <li>• संबंधों में आदर : मित्र, परिवार, समुदाय और पीढ़ियों के बीच</li> <li>• भेदभाव : घर, विद्यालय, समुदाय; जेंडरों के बीच, विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चे, एच.आई.बी./एड्स से ग्रसित बच्चे</li> <li>• सामाजिक सामन्जस्य की ओर : व्यक्तिगत समूहों के बीच सामंजस्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• योग और ध्यान</li> <li>• खेल-कूद</li> <li>• भूमिका निर्वाह</li> <li>• केस स्टडी</li> <li>• विमर्शी अभ्यास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्व-जागरुकता</li> <li>• परानुभूति</li> <li>• समस्या समाधान</li> <li>• प्रभावी संप्रेषण</li> <li>• समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>• भावना प्रबंधन</li> </ul>

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 5 : जेंडर समानता

#### उच्च प्राथमिक स्तर (6-8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>जेंडर भूमिकाओं और जेंडर असमानताओं को समझते हैं</li> <li>जेंडर और लैंगिकता से संबंधित रूढ़िबद्ध धारणाओं को सामना करते हैं</li> <li>घर, विद्यालय और समुदाय में अपने संबंधों में जेंडर समानता को बढ़ावा देने के तरीकों का प्रदर्शन करते हैं</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जेंडर पहचान</li> <li>सभी जेंडरों के लिए व्यवहार्य अनेक प्रकार की भूमिकाएँ (कार्य, घरेलू उत्तरदायित्वों, करियर विकल्पों, खेल-कूद और अन्य से संबंधित)</li> <li>सकारात्मक जेंडर भूमिकाएँ</li> <li>घर, विद्यालय, समाज और अन्य अवसरों की सुलभता में जेंडर संबंधी असमानताएँ</li> <li>शारीरिक गति, निर्णय लेने, सामाजिक रीति-रिवाजों, शिक्षा की सुलभता और अन्य के संबंध में जेंडर भेदभाव</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>खेल</li> <li>केस स्टडी</li> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>परिचर्चाएँ और वाद-विवाद</li> <li>श्रव्य-दृश्य</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरुकता</li> <li>समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>रचनात्मक चिंतन</li> <li>समझौते के कौशल</li> <li>समस्या समाधान प्रभावी संप्रेषण</li> <li>निर्णय लेना</li> <li></li> </ul>

#### माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षा 9-10)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>विकल्प व्यवहार</li> <li>जेंडर आधारित भेदभाव और मीडिया</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जेंडर तथा लैंगिक पहचान से संबंधित</li> <li>जेंडर और जेंडर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूमिका उलटाव</li> <li>खेल</li> <li>केस अध्ययन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरुकता</li> <li>विवेचनात्मक चिंतन</li> <li>रचनात्मक चिंतन</li> </ul>

<p>का नकारात्मक प्रभाव को चुनौती देती है</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शक्ति गति की और सभी पारस्परिक क्रियाओं में समानता बनाएँ रखने हेतु चुनौती देती है</li> <li>● जेंडर आधारित हिंसा को पहचानती है और चुनौती देती है</li> <li>● बाल विवाह के परिणामों को समझाती है, बाल विवाह समुदाय के विरुद्ध समर्थन और सेवाओं को सुलभ कराती है</li> </ul>	<p>पहचान पर मीडिया का प्रभाव</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● जेंडर, जेंडर समानता और रूढ़िवृद्ध धारणाओं पर व्यक्तिगत मान्यताएँ और प्रवृत्तियाँ</li> <li>● विधवाओं की रोकथाम और व्यक्तिगत तथा सार्वजनिक स्थानों में जेंडर समानता का प्रोत्साहन</li> <li>● लड़कियों और महिलाओं के विरुद्ध हिंसा की रोकथाम में लड़कों की भूमिका</li> <li>● बाल विवाह और लड़कियों तथा लड़कों की शिक्षा तथा अन्य पर उसके परिणाम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भूमिका निर्वाह</li> <li>● परिचर्चा और वाद-विवाद</li> <li>● श्रव्य-दृश्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समझौते के कौशल</li> <li>● समस्या समाधान</li> <li>● प्रभावी संप्रेषण</li> <li>● निर्णय लेना</li> </ul>
--	---	---	--

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 6 : पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता

#### पूर्व-प्राथमिक स्तर (3-5 वर्ष)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वयं को स्वस्थ और शक्तिशाली रखने के लिए दिन-प्रतिदिन के भोजन की पहचान करती है</li> <li>स्वच्छ रहने के लिए व्यक्तिगत हाइजीन आदतों को प्रदर्शित करती है</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वस्थकारी और अस्वस्थकारी भोजन पदार्थों में अंतर</li> <li>व्यक्तिगत हाइजीन (स्वास्थ्य-विज्ञान) के लिए दैनिक और नियमित अच्छी आदतें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र पुस्तक</li> <li>तुकबंदियाँ (राईम) और गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरुकता</li> <li>विवेचनात्मक चिंतन</li> <li>निर्णय लेना</li> </ul>

#### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6-8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चों को पौषणिक आवश्यकताओं को समझाती है</li> <li>स्वस्थ पौषणिक और स्वास्थ्य विज्ञानी पद्धतियों को प्रदर्शित करती है</li> <li>युवा हितैषी सेवाओं (YFS) तक पहुँच बनाती है</li> <li>चल रहे सरकारी कार्यक्रमों की अनुसूची का अनुसरण करती है</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सूक्ष्मपोषकों सहित पौषणिक आवश्यकताएँ</li> <li>स्वस्थ और स्थानीय उपलब्ध खाद्य पदार्थों की सुलभता</li> <li>स्वास्थ्यकारी भोजन बनाने और खाने की आदतें (संतुलित आहार)</li> <li>कुपोषण (निम्नलिखित, अतिपोषण, क्षुधा-अभाव, क्षुधातिशय सहित)</li> <li>अनीमिया (रक्तक्षीणता) और संबंधित सरकारी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पारूविधि प्रदर्शन या प्रतियोगिताएँ</li> <li>चित्र कथाएँ विकसित करना/अपनाना</li> <li>श्रव्य-दृश्य संसाधन</li> <li>बाल संसद</li> <li>जानकारी लेने हेतु किशोर हितैषी स्वास्थ्य केंद्र (AFHG) और पौषणिक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>रचनात्मक चिंतन</li> <li>विवेचनात्मक चिंतन</li> <li>निर्णय लेना</li> </ul>

	<p>कार्यक्रम : WIFS और कीड़े मारना (NCD), स्वच्छ भारत,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● स्वच्छता और स्वास्थ्य विज्ञान</li><li>● भोजन संबंधी मिथक एवं भ्रूँतियाँ</li><li>● पौषणिक भेदभाव</li><li>● युवा हितैषी सेवाओं की सुलभता</li></ul>	<p>पुनर्वास केंद्र (NRC) के दौर</p>	
--	---	---	--

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 7 : स्वस्थ जीवन शैली का प्रचार

#### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6-8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>समझाते हैं कि कैसे जीवन शैली विकल्प और शारीरिक गतिविधियाँ दीर्घकालीन स्वास्थ्य और खुशहाली के लिए योगदान करते हैं</li> <li>तुरंत जाँच के लिए लक्षणों की पहचान करते हैं और अपने तथा दूसरों के लिए स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ प्राप्त करते हैं</li> <li>फिर शरीर तथा मस्तिष्क के लिए सकारात्मक शारीरिक गतिविधियाँ और योग को अपनाते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वस्थ जीवन शैली, शारीरिक गतिविधियाँ, योग</li> <li>सामान्य जीवन शैली बीमारियाँ और उनकी रोकथाम</li> <li>युवा हितैषी सेवाओं की सुलभता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शारीरिक शिक्षा और योग सत्र</li> <li>खेल-कूद और गतिविधि क्लब</li> <li>पारस्परिक क्रिया खेल</li> <li>अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाना</li> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>केस स्टडी</li> <li>पोस्टर</li> <li>परिवार और समुदाय के साथ सहभागी शारीरिक गतिविधियाँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वदक्षता</li> <li>'न' कहने के कौशल</li> <li>स्व जागरूकता</li> <li>समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>समस्या समाधान</li> </ul>

#### माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षा 9-12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वस्थ जीवन शैली विकल्पों को काम में लेते हैं और दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करते हैं</li> <li>तनाव और अन्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वस्थ जीवन शैली और असंक्रामक बीमारियों की रोकथाम तथा नियंत्रण</li> <li>असंक्रामक बीमारियों और उनसे जुड़े सामाजिक निर्धारकों</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शारीरिक शिक्षा और योग सत्र</li> <li>खेल-कूद और गतिविधि क्लब</li> <li>पारस्परिक क्रिया खेल</li> <li>अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-दक्षता</li> <li>'न' कहने के कौशल</li> <li>स्व जागरूकता</li> <li>समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>समस्या समाधान</li> <li></li> </ul>

<p>मानसिक स्वास्थ्य सरोकारों का सामना करने के प्रभावी तरीकों को प्रदर्शित करते हैं</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• विद्यालय और समुदाय में स्वस्थ व्यवहारों का समर्थन करते हैं</li> <li>• तुरंत जाँच के लिए लक्षणों की पहचान करते हैं और अपने तथा दूसरों के लिए स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ प्राप्त करते हैं</li> <li>•</li> </ul>	<p>के लिए संशोधन योग्य जोखिम के कारक</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• तनाव और चिंता का प्रबंधन</li> <li>• जीवन शैली बीमारियाँ, उनके लक्षण और रोकथाम</li> <li>• युवा हितैषी सेवाओं की सुलभता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भूमिका निर्वाह</li> <li>• केस स्टडी</li> <li>• पोस्टर</li> <li>• परिवार और समुदाय के साथ सहभागी शारीरिक गतिविधियाँ</li> </ul>	
--	--	--	--

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 8-मादक पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन

#### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा6-8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>सामान्य रूप से दुरुपयोग में आने वाले मादक पदार्थों के गम्भीर परिणामों को समझाते हैं</li> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग को रोकने के लिए साथियों, परिवार और प्रचलित संस्कृति के दबाव से समझौता करते हैं</li> <li>मादक पदार्थों से संबंधित मिथकों का विरोध करते हैं</li> <li>अपने और दूसरों के लिए सहायता और युवा हितैषी सेवाओं को सुलभ बनाते हैं</li> <li>तम्बाकू मुक्त विद्यालयों के पक्ष में बात करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामान्य रूप से दुरुपयोग में आने वाले पदार्थ जैसे तम्बाकू (सिगरेट और अन्य प्रकार), नए तम्बाकू उत्पाद (ई-सिगरेट, ई-हुक्का), शराब, विलायक, सूंघने वाले पदार्थ, वाइटनर, खाँसी की तरल दवा (कफ सिरप), इंजेक्शन के रूप में लिए जाने वाले आदि</li> <li>मादक पदार्थ दुरुपयोग के चरण – प्रयोग, उपयोग, दुरुपयोग और नशा</li> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग के लघु और दीर्घ आवधिक परिणाम</li> <li>परिवारों, प्रचलित संस्कृति और मीडिया में मादक पदार्थों के दुरुपयोग का प्रस्तुतीकरण (सोशल मीडिया सहित)</li> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग से संबंधित मिथक और भ्रांतियाँ</li> <li>सहायता के सामर्थ्य स्रोत (एक सामाजिकसुरक्षा जाल) : परिवार, मित्र, शिक्षक, परामर्शदाता</li> <li>गैर-दण्डनीय, गैर-कलंकनीय संस्कृति</li> <li>संबंध कानून और नीतियाँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूमिका निर्वाह और परिस्थिति प्रबंधन</li> <li>परिचर्चाएँ और मीडिया तथा इंटरनेट में संदेशों की समीक्षा</li> <li>विमर्शी अभ्यास</li> <li>श्रव्य-दृश्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-दक्षता</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>निश्चयात्मक संप्रेषण और 'न' कहने के कौशल</li> <li>समस्या समाधान</li> <li>निर्णय लेना</li> </ul>

## माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षा 9-12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>सामान्य रूप से दुरुपयोग में आने वाले मादक पदार्थों के गम्भीर परिणामों को समझाते हैं</li> <li>उन कारणों का विश्लेषण करते हैं जो बच्चों को मादक पदार्थों के दुरुपयोग और उनका प्रतिरोध करने की दिशा में असुरक्षित बनाते हैं</li> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग को रोकने के लिए साथियों, परिवार और प्रचलित संस्कृति के दबावसे समझौता करते हैं</li> <li>मादक पदार्थों से संबंधित मिथकों का विरोध करते हैं</li> <li>अपने और दूसरों के लिए सहायता और युवा हितैषी सेवाओं को सुलभ बनाते हैं</li> <li>तम्बाकू मुक्त विद्यालयों के पक्ष में बात करते हैं</li> <li>उन पहलों के बारे में जानते हैं जो नशामुक्ति और पुनर्वास हेतु मदद करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग का अर्थ</li> <li>परिवारों और समुदायों में साथियों की भूमिका, मीडिया, प्रचलित संस्कृति और मादक पदार्थों के दुरुपयोग सहित पदार्थों के दुरुपयोग के प्रति बच्चों की असुरक्षा</li> <li>सामान्य रूप से दुरुपयोग में आने वाले पदार्थ जैसे तम्बाकू, गुटका, शराब, हुक्का, ई-सिगरेट, ई-हुक्का, विलायक, सूँघने वाले पदार्थ, वाइटर, कफ सिरप (खाँसी की दवा) आदि</li> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग के चरण-प्रयोग, उपयोग, दुरुपयोग और नशा</li> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग के लघु और दीर्घ आवधिक परिणाम</li> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग से संबंधित मिथक और भ्रांतियाँ (जैसे सफल होना, विद्यालय या बाहर कार्य क्षमता को बढ़ाते हैं, या निराशा, चिंता, अवसाद, साथी समूह को स्वीकार करना)</li> <li>मादक पदार्थों के दुरुपयोग के प्रति सुरक्षा</li> <li>स्वयं से तथा दूसरों से मदद और समर्थन</li> <li>तम्बाकू विराम के लिए सरकारी रोक और राष्ट्रीय क्विट लाइन</li> <li>कानून और नीतियाँ –COTPA, MMDA, सड़क सुरक्षा, शराब पीना और गाड़ी चलाना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचर्चाएँ और वाद-विवाद</li> <li>केस स्टडी, भूमिका निर्वाह और परिस्थिति प्रबंधन</li> <li>परिचर्चाएँ और मीडिया तथा इंटरनेट में संदेशों की समीक्षा</li> <li>विमर्शी अभ्यास</li> <li>विश्व तम्बाकू दिवस को नहीं दिवस</li> <li>आदर्श व्यक्ति अनुकरण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-दक्षता</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>निश्चयात्मक संप्रेषण और 'न' कहने के कौशल</li> <li>समस्या समाधान</li> <li>निर्णय लेना</li> </ul>

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 9— प्रजनन स्वास्थ्य और एचआईवी रोकथाम

#### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षाएँ 6 - 8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>संक्रमण रोकने और प्रजननांग स्वच्छता बनाए रखने के तरीके समझाते हैं</li> <li>प्रजनन अंग संक्रमण (RTIs) के लक्षणों, रोकथाम और प्रबंधन को समझाते हैं</li> <li>एच.आई.वी.और एड्सका अर्थ समझाते हैं</li> <li>मानते हैं कि एच.आई.वी. और एड्स के साथ रह रहे लोगों से भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रजननांग स्वच्छता, माहवारी प्रबंधन, बिना शर्म या अपराध बोध सेवाओं की सुलभता</li> <li>प्रजनन अंग संक्रमण की पहचान करना</li> <li>प्रजनन अंग संक्रमण (RTIs) की रोकथाम और प्रबंधन</li> <li>एच.आई.वी.और एड्सका अर्थ समझाना</li> <li>एच.आई.वी.संक्रमण किसी को भी हो सकता है और सेवाओं की उपलब्धता – परामर्श, परीक्षण और उपचारसेवाएँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>केस स्टडी और परिचर्चाओं के माध्यम से</li> <li>AIDSED से अनुकूलित एच.आई.वी. भूमिका निर्वहन समाचार पत्र, WHO/यूनेस्को एड्स और युवा कार्यक्रम प्रतिष्ठानों के 'अपने शरीर,अपने अधिकार जानिए' पाठ्यचर्चा</li> <li>ग्रीनबुक से 'एच आई वी किसी को भी हो सकता है' के माध्यम से</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-दक्षता</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>निश्चयात्मक संप्रेषण और 'न' कहने के कौशल</li> <li>समस्या समाधान</li> <li>निर्णय लेना</li> </ul>

माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षाएँ 9 – 12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>आर टी आई/ एस टी आई के संक्रमण, रोकथाम और प्रबंधन को समझाते हैं</li> <li>एच आई वी/ एड्स पर मिथकों का विरोध करते हैं</li> <li>आर टी आईज, एस टी आईज, एच आई वी के प्रति युवाओं की असुरक्षता को समझाते हैं</li> <li>एच आई वी, एस टी आईज, आर टी आईज, से खुद को और दूसरों को बचाने के तरीके समझाते हैं</li> <li>एच आई वी और एड्स तथा विविध पहचानों के साथ रह रहे लोगों के विरुद्ध शून्य भेदभाव के पक्ष में बात करते हैं</li> <li>किशोर गर्भधारण के परिणामों को समझाते हैं</li> <li>अपने और दूसरों के लिए सहायता और युवा हितैषी सेवाएँ सुलभ कराते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आर टी आईज/ एस टी आईज के संक्रमण की रोकथाम और प्रबंधन</li> <li>एच आई वी संक्रमण के तरीके, रोकथाम, मिथक, स्पष्टीकरण</li> <li>एस टी आई लक्षण और एच आई वी से संबंध</li> <li>कानून और नीतियाँ:- एच आई वी अधिनियम 2017</li> <li>परीक्षण, उपचार और देखभाल पर जानकारी</li> <li>एच आई वी और एड्स के साथ रह रहे लोगों के प्रति वैयक्तिक और सामाजिक दायित्व</li> <li>उत्तरदायी यौन व्यवहार</li> <li>किशोर गर्भधारण तथा उसके परिणाम और गर्भनिरोध</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>समूह परिचर्चाएँ और वाद-विवाद</li> <li>विचारावेश</li> <li>केस स्टडीज</li> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>प्रश्नोत्तरी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>समस्या समाधान</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>निर्णय लेना</li> <li>समझौता करने के कौशल</li> </ul>

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 10: हिंसा और आघातों के प्रति संरक्षा और सुरक्षा

#### पूर्व प्राथमिक स्तर (3 – 5 वर्ष)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>असुरक्षित परिस्थितियों को पहचानते हैं</li> <li>आधारभूत सुरक्षा उपायों को पहचानते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अच्छा और बुरा स्पर्श</li> <li>मौखिक, शारीरिक छेड़-छाड़ और धमकाना</li> <li>सड़क सुरक्षा उपाय; आग, बिजली, पानी के प्रति व्यक्तिगत सुरक्षा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्रों वाली पुस्तक</li> <li>राईम (तुकबंदी) और गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरूकता</li> <li>समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>निर्णय लेना</li> </ul>

#### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षाएँ 6 – 8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>असुरक्षित परिस्थितियों, हिंसा और दुर्व्यहार को पहचानते हैं</li> <li>व्यक्तिगत सीमाओं को बताने और अन्य लोगों की सीमाओं का आदर करने के तरीके प्रदर्शित करते हैं</li> <li>खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए प्रतिक्रिया करने और मदद लेने के प्रभावी तरीके प्रदर्शित करते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हिंसा के प्रकार (शारीरिक, लैंगिक और भावनात्मक, हिंसा), ऐसे स्थान जहाँ हिंसा होती है (विद्यालयों, घर, समुदायों, साइबर स्थानों में और आस-पास)</li> <li>जी बी वी ?</li> <li>खुद के लिए और दूसरों के लिए व्यक्तिगत सीमाएँ</li> <li>हिंसा से संबंधित अधिकार, कानून और प्रावधान</li> <li>हिंसा की रोकथाम, सहायता तंत्र और संरक्षा तथा सुरक्षा के लिए प्रतिक्रिया तथा विकास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूमिका निर्वाह, कला, चित्र कथाएँ, रंगमंच, केस स्टडी, विज्ञापनों, सिनेमा के भाग और वीडियो पर परिचर्चा, खेल, विमर्शी गतिविधियाँ, प्रश्नोत्तरी</li> <li>विशेषज्ञवार्ता</li> <li>निर्देशित परिचर्चाएँ</li> <li>अनुरूपण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>परानुभूति</li> <li>रचनात्मक चिंतन</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>समस्या समाधान</li> <li>निर्णय लेना</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आग्रही व्यवहार, मना करने और प्रतिरोध करने के कौशल, 'नहीं-जाओ-बताओं' तकनीक आघात से बचाव तथा मूलभूत प्राथमिक चिकित्सा (विद्यालय, घर और समुदायों में)</li> </ul>		
--	--	--	--

### माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षाएँ 9 – 12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>• दुर्व्यवहार और हिंसा के विभिन्न रूप पर प्रश्न पूछते हैं</li> <li>• अपने आप को और दूसरों को हिंसा तथा आघातों से सुरक्षित रखने के कौशलों को प्रदर्शित करते हैं</li> <li>• उत्तरदायी व्यवहार प्रदर्शित करते हैं जो खतरे को कम से कम कर देते हैं और हानि को कम करते हैं</li> <li>• बिना अपराध बोध और शर्म के सहायता सुलभ कराते हैं</li> <li>• सुरक्षित परिवेश की पैरवी करते हैं जो सभी के लिए गौरवपूर्ण और आदरणीय व्यवहार को प्रोत्साहित करता है</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हिंसा के विभिन्न रूप और कारण(जेंडर आधारित हिंसा, धमकाना, लैंगिक,शारीरिक, भावनात्मक सहित), ऐसे स्थान जहाँ हिंसा होते हैं</li> <li>• हिंसा से संबंधित अधिकार, कानून और प्रावधान</li> <li>• सहायता तंत्र, शिकायत निवारण कार्य प्रणालियाँ</li> <li>• खतरनाक व्यवहार (सड़क सुरक्षा, मान्यताओं और प्रवृत्तियों को बनाए रखने वाली हिंसा को उद्धोधित करना)</li> <li>• संरक्षा और सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए सामुहिक कार्रवाई</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भूमिका निर्वाह, कला, चित्र कथाएँ, रंगमंच, केस अध्ययन, विज्ञापनों, सिनेमा के भाग और वीडियो पर परिचर्चा, खेल, विमर्शी गतिविधियाँ, प्रश्नोत्तरी</li> <li>• विशेषज्ञ वार्ता</li> <li>• निर्देशित परिचर्चाएँ</li> <li>• अनुरूपण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>• परानुभूति</li> <li>• रचनात्मक चिंतन</li> <li>• प्रभावी संप्रेषण</li> <li>• समस्या समाधान</li> <li>• निर्णय लेना</li> </ul>

## पाठ्यक्रम की योजना



### विषय 11: इंटरनेट और सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग का प्रचार

#### उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षाएँ 6 – 8)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"><li>विभिन्न संप्रेषण मंचों जैसे टेलीविज़न, रेडियो, इंटरनेट के माध्यम से प्रचारित जानकारी पर स्पष्टीकरण माँगते हैं</li><li>युक्तियों और मीडिया के उपयोग को स्वयं नियंत्रित करते हैं</li><li>असुरक्षित परिस्थितियों को पहचानते हैं और विश्वसनीय स्रोतों से सहायता लेते हैं</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>मिथकों पर समझ बनाने और उसे स्थायी रखने के लिए सोशल मीडिया सहित मीडिया की भूमिका</li><li>बच्चों के मुद्दों पर (जिसमें शामिल है – शारीरिक छवि, खाने संबंधी आदतें, जेंडर मानदण्ड, मादक पदार्थों का दुरुपयोग, खतरा उठाना)</li><li>युक्तियों और मीडिया के अविवेकी उपयोग के परिणाम</li><li>स्व नियंत्रण की आवश्यकता</li><li>संरक्षा और सुरक्षा – साइबर जगत में डराना धमकाना (ऑनलाइन और ऑफलाइन)</li><li>युवा हितैषी सेवाएँ, टोल मुक्त हेल्पलाइनों सहित</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>श्रव्य-दृश्य भागों तथा मुद्रित सामग्री पर परिचर्चा</li><li>भूमिका निर्वाह</li><li>केस स्टडी</li><li>प्रश्नोत्तरी</li><li>खेल</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>स्व-जागरूकता</li><li>समालोचनात्मक चिंतन</li><li>प्रभावी संप्रेषण</li><li>समस्या समाधान</li></ul>

## माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षाएँ 9-12)

सीखने के प्रतिफल	विषयवस्तु की रूपरेखा	प्रस्तावित संप्रेषण विधियाँ	परिवर्धित जीवन वर्धन
<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न संप्रेषण मंचों जैसे टेलीविज़न, रेडियो, इंटरनेट के माध्यम से स्थापित मिथकों को चुनौती देते हैं</li> <li>सोशल मीडिया सहितयुक्तियों और मीडिया के उपयोग को स्वयं नियंत्रित करते हैं</li> <li>असुरक्षित परिस्थितियों को पहचानते हैं, विश्वसनीय स्रोतों से सहायता लेते हैं और युवा हितैषी सेवाएँ सुलभ कराते हैं</li> <li>साथियों को सुरक्षित रखने और विश्वसनीय स्रोतों से मदद सुलभ कराने में योगदान देते हैं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चों के मुद्दों (शारीरिक छवि, खाने की आदतें, जेंडर मापदण्ड, मादक पदार्थों का दुरुपयोग, खतरा उठाना) पर मिथकों पर समझ बनाने और उसे स्थाई रखने के लिए सोशल मीडिया सहित मीडिया की भूमिका</li> <li>स्व नियंत्रण के लिए साइबर कानून और नीतियों की आवश्यकता</li> <li>संरक्षा और सुरक्षा – साइबर जगत में डराना धमकाना (ऑनलाइन और ऑफलाइन)</li> <li>सुरक्षा नेट – टोल मुक्त हेल्पलाइनों सहित विश्वसनीय स्रोत, युवा हितैषी सेवाओं की सुलभता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>श्रव्य-दृश्य भागों तथा मुद्रित सामग्री पर विचारावेश परिचर्चा</li> <li>भूमिका निर्वाह</li> <li>केस स्टडी</li> <li>प्रश्नोत्तरी</li> <li>खेल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्व-जागरूकता</li> <li>समालोचनात्मक चिंतन</li> <li>प्रभावी संप्रेषण</li> <li>समस्या समाधान</li> <li>निर्णय लेना</li> <li></li> </ul>

# स्वास्थ्य कल्याण और जीवन कौशल के पहल के लिए दिशा निर्देश

- यह कार्यक्रम संबद्ध मंत्रियों और विभागों, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण, महिला एवं बाल विकास, युवा और खेल मंत्रालय तथा नागरिक समितियों के साथ भागीदारी को बढ़ावा देगा।
- यह स्वास्थ्य, खुशहाली और जीवन कौशल कार्यक्रम पूर्व प्राथमिक से उच्च माध्यमिक स्तरों पर विद्यालय शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर चरणबद्ध तरीके से लागू किया जाएगा। यह 3 वर्ष के बच्चों से शुरू किया जाएगा। चूँकि किशोरावस्था 10 वर्ष की आयु में शुरू होती है और 19 वर्ष की आयु तक बनी रहती है; यह कार्यक्रम विद्यालय शिक्षा के उच्च प्राथमिक, माध्यमिक, और उच्च माध्यमिक स्तरों तक आगे बढ़ाया जाएगा। सारे विकासीय चरणों के लिए बदलती आवश्यकताओं पर बात करने के लिए सरकारी और गैर-सरकारी दोनों एजेंसियों द्वारा विद्यमान सामग्रियों पर संसाधन सामग्री बनाई जाएगी।
- यह कार्यक्रम किसी भी अकादमिक वर्ष के शिक्षण कालांशों का भाग होगा।
- राष्ट्रीय स्तर और राज्यों के शिक्षा तथा स्वास्थ्य विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों को इस पहल के उद्देश्य और कार्यक्रम के लक्ष्यों को प्राप्त करने में उनकी विशिष्ट भूमिकाओं के प्रति संवेदनशील बनाया जाएगा।
- कार्यक्रम विद्यालय प्रशासन और अधिकारियों को संवेदनशील बनाने में भी निवेश करेगा, जिसमें प्राचार्य, गैर शैक्षणिक कर्मचारी, विद्यालय प्रबंधन समिति (SMC) और अभिभावक शामिल होंगे।
- यह कार्यक्रम राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एन सी ई आर टी), केन्द्रीय सेकेंडरी शिक्षा बोर्ड (सी बी एस ई), राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी संस्थान (एन आई ओ एस), राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एस सी ई आर टी), राज्य शिक्षा बोर्ड, राज्य मुक्त विद्यालय, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डाइट), ब्लॉक और क्लस्टर संसाधन केन्द्र (बी आर सी/सी आर सी) सहित विद्यालय तंत्र में वर्तमान संस्थागत ढाँचों में क्षमताओं और शासनाधिकारों को काम में लेकर लागू किया जाएगा।
- शिक्षकों (स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन कौशल) के साथ-साथ जीवन कौशल के दूतों के रूप में) की क्षमताओं को कक्षाओं में शिक्षार्थ केंद्रित गतिविधियों को आयोजित तथा संप्रेषित करने और अधिगम (सीखने) को सुदृढ़ करने के लिए विद्यालय के अन्य स्थलों (जैसे विद्यालय सभा, अभिभावक शिक्षक समिति की बैठकें) के रचनात्मक उपयोग हेतु उन्नत किया जाएगा। व्यावसायिक विकास विद्यालय प्रशासकों और शिक्षकों की मानसिकता पर और सहभागी तथा शिक्षार्थी केंद्रित शिक्षा शास्त्रों पर अधिक केंद्रित होगा।
- यह कार्यक्रम द्विपद्धति के माध्यम से लागू होगा एकीकृत पद्धति और एकल पद्धति एकीकृत पद्धति में प्रासंगिक विषय-वस्तु सीखने के उपयुक्त चरणों पर शैक्षिक विषयों में एकीकृत (समाहित) किए जाएँगे। यह सुनिश्चित करने के लिए कि एकसमयावधि में जीवन कौशल पाठ्यचर्चा विद्यालय

शिक्षा की प्रक्रियाओं में भली प्रकार समाहित हो जाएगी ताकि विद्यालय जाने वाले बच्चों की आवश्यकताओं और सरोकारों के प्रत्युत्तर की संस्कृति को स्थाई रूप से विद्यालय तंत्र में वास्तव में समा जाए। यह एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा अपनी पाठ्यपुस्तकों के पुनर्लेखन के समय किया जाएगा और राज्य शिक्षा बोर्डों को सलाह दी जाएगी कि वे अपने राज्यों में पाठ्यपुस्तकों का पुनर्लेखन शुरू करते समय जीवन कौशलों और विषयवस्तु पर ध्यान केंद्रित करते हुए स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन कौशल पाठ्यचर्या को उसमें एकीकृत करें। एकल पद्धति, राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा द्वारा मार्गदर्शित में अधिगम के विभिन्न चरणों के लिए संसाधन सामग्री इकट्ठा/विकसित की जाएगी।

- सुगमकर्ता मार्गदर्शन के अंतर्गत संवेदनशील विषयवस्तु के संप्रेषण के लिए मार्गदर्शिका उपलब्ध कराई गई है।
- प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री के अंत में विभिन्न विषय क्षेत्रों से संबंधित कानून और नीतियाँ शामिल की जाएँगी।
- अकेले चलने योग्य पाठ्यचर्या को लागू करने के लिए, यह अनुशंसा की जाती है कि एक अकादमिक वर्ष में लगभग अड़तीस सप्ताह के लिए विद्यालय समय सारणी में कार्यक्रम के लिए दो कालांश प्रति सप्ताह आबंटित किए जाएँ।
- यह बेहतर होगा कि स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन कौशल पाठ्यचर्या को लागू करने के लिए सभी विद्यालय शिक्षकों को प्रवृत्त किया जाए।
- चूँकि यह सब प्राप्त करने के लिए बड़ी संख्या में विद्यालय शिक्षकों और संसाधनों की आवश्यकता है, अतः अनुशंसा की जाती है कि विद्यालय में पंजीकृत प्रत्येक 250 शिक्षार्थियों के लिए एक शिक्षक को प्रवृत्त किया जाए। अंतरिम अवधि के लिए, कम से कम प्रति विद्यालय दो शिक्षकों को प्रवृत्त किया जाए। एकल शिक्षक विद्यालयों की जानकारी लेकर उनके शिक्षक को इन परिस्थितियों में स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन कौशलों के प्रति प्रवृत्त किया जाना चाहिए।
- क्षमता वर्धन की विभिन्न रीतियाँ उपलब्ध कराई जाएँगी - (i) आमने-सामने ई-अधिगम एक समिश्रित मॉडल जिसमें ई-अधिगम और आमने-सामने रीतियाँ मिश्रित होती हैं। ई-अधिगम पद्धतियों के गुणात्मक रूप से मानक विषय-वस्तु की पहुँच बढ़ाने के संदर्भ में बहुत लाभ है। परन्तु हो सकता है कि यह प्रौद्योगिकी सभी शिक्षकों को सुलभ न हो और वे इसे उपयोग में लेने में सक्षम न हो। साथ ही आमने-सामने व्यवस्था में कुछ कौशलों के निर्माण का लाभ प्राप्त हो सकता है। राज्य उनके विशिष्ट संदर्भों और संसाधनों के आधार पर इन विकल्पों का चयन कर सकते हैं।
- यह भी अनुशंसा की जाती है कि आवश्यकतानुसार (प्रस्तावित प्रत्येक दो वर्षों में एक बार) समय-समय पर पुनश्चर्या प्रशिक्षण आयोजित किए जाएँ। इस संबंध में आभासी (वर्चुअल) अधिगम एक सक्षम और प्रभावी कार्यप्रणाली की तरह कार्य करेगा। इसके अलावा शिक्षकों का एक समूह बनाना प्रस्तावित है जो एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा सहायता प्राप्त नियंत्रित मंचों पर अधिगम को, अच्छी पद्धतियों को साझा कर सकते हैं और सामान्य चुनौतियों के हल ढूँढ़ सकते हैं।
- इस कार्यक्रम की अच्छी शुरुआत के लिए स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन कौशल पाठ्यचर्या शिक्षकों के सेवापूर्व प्रशिक्षण में आवश्यक रूप से शामिल किया जानी चाहिए। ताकि शिक्षक

अपने शिक्षार्थियों को सशक्त बनाने के लिए अच्छी तरह तैयार हो जाएँ और उनके कौशल प्रेरणा तथा सेवाकालीन शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों द्वारा और उन्नत हों।

- शिक्षकों और विद्यालय प्राचार्यों को नेटवर्क और संबद्ध संस्थानों तथा व्यावसायिकों, जैसे किशोर हितैषी स्वास्थ्य क्लिनिक (चिकित्सालय), हेल्पलाइन, युवा सूचना केन्द्र, पर्यावरण हितैषी परियोजनाओं से मदद लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।
- इस पहल का खाका लागू करने और मूल्यांकन को युवाओं के सरोकारों और योगदान द्वारा निर्धारित किया जाना चाहिए।
- इसे कक्षा-कक्ष संप्रेषणों, विद्यालय सभा, शिक्षक अभिभावक संघ बैठकों, विद्यालय कार्यक्रमों, विद्यालय निरीक्षणों और मॉनीटरिंग (अनुविक्षण) प्रोटोकॉल सहित विद्यालय शिक्षा के सभी कार्यों और स्थलों में सुदृढ़ किया जाएगा।
- विभिन्न हिताधारकों विशेष रूप से अभिभावकों, समुदाय और मीडिया को बच्चों और युवाओं की आवश्यकताओं और सरोकारों और उनके प्रति सकारात्मक तरीकों से प्रतिक्रिया करने हेतु संवेदनशील बनाया जाए।

## प्रतिपुष्टि , निरीक्षण और मूल्यांकन

- यह अनुशांसा की जाती है कि स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन कौशल शिक्षा में प्रक्रमों और निवेशों की गुणवत्ता के संबंध में सभी हितधारियों (प्राचार्यों, शिक्षकों तथा विद्यार्थियों सहित) से हर तीन महीने में कागज़ पर और ऑनलाइन दोनों तरह से प्रतिपुष्टि लिया जाए।
- कार्यक्रम को संस्थापित करने के लिए प्रणाली विशिष्ट एम.आई.एस. (प्रबंध सूचना प्रणाली) जैसे शालादर्पण और राष्ट्रीय उपलब्धि सर्वेक्षण में चयनित समीक्षात्मक कार्यक्रम सूचक शामिल किए जाने चाहिए।
- शिक्षकों और विद्यालयों के लिए सम्मान और पुरस्कारों में स्वास्थ्य, खुशहाली और जीवन कौशल शिक्षा कार्यान्वयन पर सूचक शामिल होने चाहिए।

यह नोट किया जा सकता है कि स्वास्थ्य, वेलनेस और जीवन कौशल पाठ्यचर्या तथा विषयवस्तु का अधिगम के उपयुक्त स्तरों पर शैक्षिक विषयों में समाकलित करना मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा स्वीकृत पाठ्यचर्या और विषयवस्तु योजना द्वारा मार्ग निर्देशित होगा। यह एन.सी.ई.आर.टी. और राज्य शिक्षा बोर्डों द्वारा पाठ्यपुस्तकों के पुनर्लेखन के साथ-साथ होगा।

### समीक्षात्मक गतिविधियाँ

गतिविधि	एजेसी
1. बच्चों के जीवन कौशल, स्वास्थ्य और खुशहाली को सुधारने के लिए शिक्षा और स्वास्थ्य विभागों को एक मंच पर लाना।	मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एम.एच.आर.डी.)
2. जीवन कौशल, स्वास्थ्य और खुशहाली की पैरवी को समर्थन देना।	
3. शिक्षा और स्वास्थ्य विभागों के लिए अभिमुखीकरण कार्यशालाओं और अनुवर्ती संप्रेषण का समर्थन करना।	
1. एकल कार्यक्रम के लिए पाठ्यचर्या की रूपरेखा, प्रशिक्षण सामग्री विकसित करना।	राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एन.सी.ई.आर.टी.)
2. जीवन कौशलों, स्वास्थ्य और खुशहाली पर सहायक सामग्री का ऑनलाइन संग्रह।	
3. राष्ट्रीय उपलब्धि सर्वेक्षण में चयनित सूचकों का समर्पित एकीकरण।	
4. विभिन्न राज्यों में शिक्षा और स्वास्थ्य विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों को संवेदनशील बनाएँ और प्रशिक्षण दें।	
1. सेवापूर्व शिक्षक शिक्षा में जीवन कौशलों, स्वास्थ्य और खुशहाली पर पाठ्यक्रम शुरू करें।	शिक्षक शिक्षा संस्थान (एन.सी.टी.ई.)
1. जीवन कौशलों के साथ-साथ स्वास्थ्य और खुशहाली के लिए प्रति	केन्द्र शासित प्रदेश/राज्य

<p>कला प्रति सप्ताह दो कालांश में मार्गदर्शन दें।</p> <p>2. जीवन कौशलों के साथ-साथ स्वास्थ्य और खुशहाली दूतों के रूप में शिक्षकों का चयन और उनका प्रशिक्षण।</p> <p>3. जीवन कौशलों के साथ-साथ स्वास्थ्य और खुशहाली के परिप्रेक्ष्यों पर शिक्षा विभाग और डाइटों के सभी अधिकारियों का प्रशिक्षण और अभिमुखीकरण विद्यालय शिक्षा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., सीमैट (SIMATs),</p>	विद्यालय शिक्षा विभाग
---	-----------------------

### राज्य बोर्डों के साथ समीक्षात्मक गतिविधियों के लिए समय सीमाएँ

<p>1. आँगनबाड़ी सहित शिक्षकों के वर्तमान कैडरों से जीवन कौशलों के साथ-साथ स्वास्थ्य और खुशहाली दूतों की पहचान करना और प्रशिक्षित करना।</p> <p>2. जीवन कौशलों, स्वास्थ्य और खुशहाली पर परिप्रेक्ष्यों के लिए 18 घंटे अभिमुखीकरण माड्यूल पर शिक्षा विभाग और डाइटों के सभी कैडरों के अधिकारियों का अभिमुखीकरण करना।</p> <p>3. प्रति जिला कम से कम एक ब्लॉक में पंजीयन के लिए परियोजनाएँ चलाना।</p> <p>4. आँगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, शिक्षकों और अधिकारियों के लिए पाठ्यक्रम और प्रशिक्षण सामग्री विकसित करना।</p> <p>5. पुष्टप्रेषण कार्यप्रणाली शुरू करने, क्रियानिष्ठ अनुसंधान करने, आशा (ASHA) आँगनबाड़ी कार्यकर्ताओं और शिक्षक दूतों की सहभागिता के लिए कार्यक्रम प्रबंधन इकाई स्थापित करना।</p>	मई 2019 तक
<p>1. संदर्भ व्यक्तियों (संसाधनों) के रूप में पिछले वर्ष के प्रशिक्षित अधिकारियों, शिक्षकों और आँगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ प्रति जिला तीन ब्लॉकों में परियोजनाएँ चलाना।</p> <p>2. नए ब्लॉकों के लिए जीवन कौशलों के साथ-साथ स्वास्थ्य और खुशहाली दूतों को पहचानना और प्रशिक्षित करना।</p> <p>3. जिन शिक्षक दूतों ने विगत वर्ष प्रशिक्षण प्राप्त किया था उनका पुनः प्रशिक्षण और मूल्यांकन।</p>	मई 2019 से मई 2020 तक
<p>1. सभी ब्लॉकों में आकलन के लिए राज्य समीक्षा कार्यक्रम प्रभाव और योजनाएँ।</p>	मई 2020 से मई 2025 तक